



## BÖLÜM 13

# Fazla Kilolu ve Şişman Ergenlerin Kilo Yönetiminde Ebeveyn Desteği

Selmin KÖSE<sup>1</sup>

Suzan YILDIZ<sup>2</sup>

### İçerik

1. Ergenlik
2. Şişmanlık
- 2.1. Şişmanlıktan Korunma ve Tedavi
3. Kilo Yönetimi
  - 3.1. Kilo Yönetiminde İzlenecek Yollar
    - 3.1.1. Beslenme
    - 3.1.2. Fiziksel Aktivite
    - 3.1.3. Davranış Değişikliği Önerileri

4. Özet
5. Çıkar Çatışması
6. Teşekkür
7. Kaynaklar

<sup>1</sup> Doç. Dr., Biruni Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, skose@biruni.edu.tr

<sup>2</sup> Prof. Dr., İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Florence Nightingale Hemşirelik Fakültesi, suzyil58@gmail.com

## *Teşekkür*

Bu bölüm “Şişman ve fazla kilolu ergenlere uygulanan motivasyon destek programının iyilik hali, biyokimyasal değerler ve beden kitle indeksine etkisi” isimli doktora tezinden üretilmiştir. İçeriğin hazırlanmasında uzman görüşüne başvurulmuş Prof. Dr. Nursen NAHCİVAN’a, Prof. Dr. Gülay GÖRAK’a, Prof. Dr. Hülya KAYA’ya, Prof. Dr. Gülçin BOZKURT’a, Prof. Dr. Duygu GÖZEN’e, Doç. Dr. Serap BALCI’ya, Dr. Öğretim Üyesi Zeynep KOÇ’a, ve Dr. Leyla ERDİM’e katkılarından dolayı teşekkür ederiz.

## **Kaynaklar**

1. Alikaşifoğlu M. Ergen dostu sağlık hizmetleri. *Türk Pediatri Arşivi Dergisi*. 2011;46:1-3.
2. Bean KM, Powell P, Quinoy A, et al. Motivational interviewing targeting diet and physical activity improves adherence to pediatric obesity treatment: Results from the MI Values randomized controlled trial. *HHS Public Access*. 2015;10(2):118-125.
3. Jalali-Farahani S, Amiri P, Chin YS. Are physical activity, sedentary behaviors and sleep duration associated with body mass index-for-age and health-related quality of life among high school boys and girls? *Health Qual Life Outcomes*. 2016;27:14-30.
4. Öztürk A, Aktürk S. Obesity prevalence and associated risk factors in school-aged children. *TAF Prev Med Bull*. 2011;10(1):53-60.
5. Peirson L, Lewis FD, Morrison K, et al. Treatment of overweight and obesity in children and youth: a systematic review and meta- analysis. *CMAJ open*. 2015;3(1):35-46.
6. Rodgers, CC. (2017). *Health promotion of the adolescent and family*. Marillyn J. Hockenberry, David Wilson, Cheryl C. Rodgers. (Eds) Wong’s Essentials of Pediatric Nursing in (s. 448-465). Canada:Elsevier.
7. Soylu, M., Çelik, F. (2019). *Çocuk ve Beslenme*. Didem Yücel Elitez (Ed.) Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları & İlk Yardım içinde (s. 151-163). Ankara: Eğiten Matbaacılık