



Version Créole

Ti moun ki obèz (gra)

Proteje ti moun nou yo pou yo pa vin obèz (gra)

Nan 25 dènye ane yo, kantite ti moun ak jenn ki obèz ogmante nan peyi Canada, valè a vin twa fwa pi plis. Rezilta sa choke tout moun, lè ti moun yo vin gra konsa li aji sou sante yo.

Nou te konnsa?

Se tròp bwazon sikre ki fè ti moun yo obèz (gra).

Pou nou ede timoun yo genyen you grosè nòmral, gròse sante, genyen you ti liv *alimentaire Canadien* ki mande nou diminye nan bagay dous ak bwazon sikre yo. Ankouraje ti moun yo pou yo bwè plis dlo lè yo swaf.

Si yo gro anpil, ti moun yo kouri plis risk pou yo devlope you pakèt problèm sante lakay yo lè yo piti epi nan tout vi yo:

Sante fizik

- ❖ Tansyon ou maladi kè;
- ❖ Maladi sik ou dyabèt tip 2;
- ❖ Mal pou respire nan dòmi ak lòt problèm respiratwa;
- ❖ Problèm règ chak mwa;
- ❖ Problèm nan zo ak atikilasyon;
- ❖ Problèm ekilib.

sante afektif

- ❖ Manke konfyans nan tèt yo ak vye ide sou kò, ke yo pa bèl;
- ❖ depresyon.

Sante sosyal

- ❖ Panse ke lòt moun ap pale mal de yo

- ❖ Panse ke lòt moun ap pran plezi sou yo.

Genyen posibilite pou problèm grosè a devlope pandan ti moun la piti jis kaske li gran. Possibilite pou you jenn ti moun rete obèz jis kaske li gran se 80% li ye.

Ede ti moun nou yo gade you grosè nomal se konsèy pou paran yo.

Ede ti moun nou yo pou yo manje manje sante

Le nou swiv ti liv *alimentaire Canadien*, fanmiy nou pral kapab reponn tout bezwen enèjetik ak nitrisyonèl yo. Kom paran ba ti moun yo ekzanp manje manje sante tou. Komansè manje an fanmiy pi souvan.

Ede ti moun nou yo fè ekzèsis fizik

- ❖ Ti moun yo ak jenn ti moun yo ta dwe fè ekzèsis fizik pandan 60 minit nan kèk jou nan semenn la. Aktivite fizik la, se ale lekòl epi retounen a pye, pratike you sport ou byen monte bekan . Ankouraje ti moun nou yo epi ba yo ekzanp.
- ❖ Mete aktivite fizik la nan tout aktivite ou fè chak jou epi ankouraje ti moun nou yo pou yo

patisipe avèk nou nan aktivite sa yo. Li enpotan tou pou nou diminye nan tan ti moun yo pèdi nan aktivite nan kay; pa kite yo fè plis pase dezèd tan nan gade televizyon, jwe sou odinatè ou byen ale sou entènèt.

Koman yo esplike ogmantasyon obès la?

Genyen you pakèt fakte ki koze ogmantasyon grès ak obesite lakay ti moun ki nan peyi Canada. Sikonstans nan kay, nan lekòl, nan zòn genyen you efè enpotan pa rapo abitud endividyèl nan sa ki wè avèk alimantasyon ak aktivite fizik.

Kisa fanmiy mwen kapab fè?

Cheche konen tout posibilite yo bay nan zòn wa ki pou ede fanmiy ou rete an sante.

- ❖ Genyen wout tou prè pou beka woule?
- ❖ Li posib pou w jwen manje sante nan katye w la?
- ❖ Ki pogram kominotè yo bay pou ane a?
- ❖ Fè episri ak ti moun nou yo montre yo koman pou yo li [tablo valè nitritif la](#).

Yon alimantasyon sante mache ansanm avèk aktivite fizik. Kan nou genyen you lot piknik, pote you disk volan (freesbe) ou byen you boul pou nou jwe foutbòl! Pou genyen plis ide sou aktivite fizik yo ke nou ka fè ak fanmiy nou, ale gade [Gid aktivite fizik canadien pou fanmiy](#).

- ❖ Ranpli frijide nou ak kat group aliman ki nan [Gid alimante Canadien an](#).
- ❖ Sa nou achte, nou menm ansanm ak fanmiy nou pral manje l. Achte [bon jan aliman nan episri](#).

Les liens vers le « tableau de la valeur nutritive », le « Guide alimentaire canadien » et les autres documents d'information mentionnés ici peuvent être retrouvés facilement sur la version numérique du présent document, à l'adresse <http://canadiensensante.gc.ca/enfants/obesite-juvenile/>

Ce document est disponible en français, anglais, chinois, espagnol, créole haïtien, portugais, roumain, russe, vietnamien, hindi, urdu, pendjabi, tamoul, grec, italien, dari (farsi) et arabe.

This document is available in French, English, Chinese, Spanish, Haitian Creole, Portuguese, Romanian, Russian, Vietnamese, Hindi, UrduPunjabi, Tamil, Greek, Italian, Dari (Farsi) and Arabic.

Le présent document d'information est une réalisation d'ACCÉSSS. Il est le fruit d'une traduction d'un document original du Gouvernement du Canada sur le diabète juvénile — document tiré du site « Canadiens en santé » : <http://canadiensensante.gc.ca/enfants>.

La traduction en quinze langues du document original du Gouvernement du Canada aux fins des dépliants, ainsi que la production et l'impression ont été réalisées grâce à la participation financière de Santé Canada.

This informative document is produced by ACCÉSSS and is translated from an original Government of Canada document on juvenile diabetes --taken from the website <http://healthycanadians.gc.ca/kids/>

Translation of the original Government of Canada document into fifteen languages for its use in these leaflets, as well as their production and printing, were possible thanks to the financial support of Health Canada.



ACCÉSSS — Alliance des communautés culturelles pour l'égalité dans la santé et les services sociaux

www.accesss.net