



बाल्यावस्था मोटापा

Version en hindi

आपके बच्चों को मोटापे के स्वास्थ्य-खतरों से बचाना

पिछले २५ वर्षों में, कनाडा में बच्चों और युवाओं में मोटापा दर लगभग तिगुनी हो गई है। यह बहुत चिन्तित करने वाले आंकड़े हैं, क्योंकि अधिक भार के बच्चों के स्वास्थ्य पर कई नकारात्मक प्रभाव हैं।

क्या आपने जाना?

चीनीयुक्त मीठे पेयों का अधिक सेवन बच्चों के बाल्यावस्था मोटापे का मुख्य कारण है।

बच्चों को स्वस्थ शारीरिक भार बनाए रखने में सहायता हेतु *Canada's Food Guide (कनाडा'स फूड गाइड)* उनके शीतल पेयों तथा अन्य मीठे पेयों के अंतरग्रहण को कम करने की सलाह देती है। उन्हें अपनी प्यास पानी से बुझाने को प्रोत्साहित करें।

अधिक भार ग्रहण से, बच्चे बाल्यावस्था और उनके बाद के बाद के वर्षों में, स्वास्थ्य कठिनाईयों की एक श्रेणी विकसित होने के बड़े खतरों में हैं, जिनमें शामिल हैं:

शारीरिक स्वास्थ्य:

- ❖ उच्च रक्तचाप, उच्च रक्त दाब अथवा हृदय रोग;
- ❖ टाइप-२ डायबिटीज़ (टाइप-२ मधुमेह);
- ❖ निद्रा-श्वसन रोग तथा अन्य श्वसन कठिनाईयां;
- ❖ असामान्य अथवा न आये मासिकधर्म;
- ❖ हड्डियों और जोड़ों की कठिनाईयां; तथा
- ❖ कम हुआ संतुलन।

भावात्मक स्वास्थ्य:

- ❖ कम स्वाभिमान तथा नकारात्मक शारीरिक छवि; तथा
- ❖ अवसाद।

सामाजिक स्वास्थ्य:

- ❖ दंडित अनुभव करना
- ❖ तथा खीझाया या सताया जाना।

बाल्यावस्था की भार समस्याएं उनके वयस्क वर्षों में बने रहने की सम्भावना है। किशोरों की, जो मोटे हैं, वयस्क के रूप में मोटे बने रहने की ८०% सम्भावना है।

अपने बच्चे की स्वस्थ शारीरिक भार बनाए रखने में सहायता करें: माता-पिता के लिए सुझाव

अपने बच्चे की स्वस्थ आहार खाने में सहायता करें

Canada's Food Guide (कनाडा'स फूड गाइड) का पालन करते हुए, आपका परिवार अपनी ऊर्जा और पोषक आवश्यकताओं को पूरा करने में सक्षम होगा। एक माता-पिता के रूप में, स्वस्थ खाने के लिए एक आदर्श बन कर अपने बच्चों के लिए एक अच्छी उदाहरण स्थापित करें। प्रायः जितना हो सके भोजन इक्के परिवार के रूप में लेना शुरू करें।

अपने बच्चे को शारीरिक रूप से सक्रिय बनने में सहायता करें

- ❖ बच्चों तथा किशोरों को सप्ताह के अधिकतर दिन कम से कम ६० अथवा अधिक मिनटों के शारीरिक क्रियाकलाप में भाग लेना चाहिए। इसमें स्कूल पैदल आना-जाना, खेलों में भाग लेना अथवा साईकिल चलाना सम्मिलित हो सकता है। एक अच्छी उदाहरण स्थापित करके अपने बच्चे को प्रोत्साहित करें।
- ❖ अपनी दिनचर्या में शारीरिक क्रियाकलाप जोड़ें तथा अपने बच्चों को आपके साथ सम्मिलित होने के लिए बढ़ावा दें। यह भी आपके लिए आवश्यक है के वह समय कम करें जिसे आपके बच्चे गतिहीन

क्रियाकलापों में बिताते हैं, उनका टेलीविज़न देखने का समय, वीडियोगेम तथा वेब सर्फिंग का समय घटा कर प्रतिदिन दो घंटे से अधिक ना करें।

मोटापा दर में वृद्धि क्यों?

अधिक वजनी और मोटे कैंनेडियन बच्चों की वृद्धि दर में अनेक कारक योगदान करते हैं। घर, स्कूल तथा समुदाय की परिस्थितियां व्यक्तिगत आहार तथा शारीरिक क्रियाकलाप को आकार देने में एक महत्वपूर्ण रोल अदा करते हैं।

मेरा परिवार क्या कर सकता है?

उन अवसरों के प्रति जानिए जो आपका समुदाय आपके परिवार को स्वस्थ रहने में सहायता करने के लिए प्रदान करता है।

- ❖ क्या वहां साईकिल पथ पास ही हैं?
- ❖ क्या आपके पड़ोस में पौष्टिक खाद्यपदार्थ खरीदने के लिए स्थान हैं?
- ❖ कौन से सामुदायिक कार्यक्रम वर्ष भर उपलब्ध हैं?
- ❖ किराने की दुकान में खाद्यपदार्थ चुनते हुए बच्चों को साथ सम्मिलित करें, उन्हें यह सिखाते हुए कि [Nutrition Facts table](#) (न्यूट्रीशियन फेक्ट्स टेबल) को कैसे प्रयोग करना है।

स्वस्थ खाना और शारीरिक क्रियाकलाप साथ-साथ चलते हैं। एक Frisbee (फ्रिसबी) या एक फुटबाल अपने अगले पिकनिक के लिए लाएं! [Canada's Physical Activity Guide for Families](#) (कनाडा'स फिज़िकल एक्टिविटी गाइड फॉर फैमिलीज) पर जाकर सुझाव प्राप्त करें कि परिवार के रूप में क्रियाशील कैसे रहें।

- ❖ अपने फ्रिज को (Canada's Food Guide) कनाडा'स फूड गाइड के चारों खाद्यपदार्थ वर्गों के पदार्थों से भर कर रखें।

आप जो खरीदेंगे वही आप और आपका परिवार खायेगा। जब आप खरीदारी करते हैं [wise food choices](#) (वाईज़ फूड चॉइसज़) बनाकर शुरू करें।

‘टेबल ऑफ न्यूट्रीशनल वैल्यु’, ‘कनाडा’स फूड गाइड’ तथा साथ ही अन्य सभी सूचना देने वाले दस्तावेज़ जिनका इस पर्चे में उल्लेख है, उन्हें नीचे दिए गए लिंक के द्वारा आसानी से प्राप्त किया जा सकता है:
<http://healthycanadians.gc.ca/kids/childhood-obesity/>.

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

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 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.

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.



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

www.accesss.net