



ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਮੋਟਾਪਾ

Version en pendjabi

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋਟਾਪੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸਿਹਤ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਤੋਂ

ਬਚਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ

ਬੀਤੇ 25 ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਮੋਟਾਪੇ ਦੀ ਦਰ ਕਰੀਬ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅੰਕੜੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਵੱਧ ਵਜ਼ਨ ਦਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਉਤੇ ਬਹੁਤ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਚੀਨੀ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਡਰਿੰਕਸ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਬਾਲ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰਕ ਵਜ਼ਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਗਾਈਡ (Canada's Food Guide) ਵੱਲੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੋਫਟ ਡਰਿੰਕਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਿਆਸ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਬੁਝਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

ਸਰੀਰਕ ਵਜ਼ਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧਣ ਉਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਬਚਪਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਉਭਰਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ:

ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ:

- ❖ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ, ਉਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ;
- ❖ ਟਾਈਪ-2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ (ਟਾਈਪ-2 ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ)
- ❖ ਸੌਂਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਹ ਰੁਕਣਾ ਅਤੇ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ;
- ❖ ਮਾਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਨੁਕਸਦਾਰ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਨਾਗੇ ਪੈਣੇ;
- ❖ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ; ਅਤੇ
- ❖ ਸੰਤੁਲਨ ਘਟਣਾ।

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ:

- ❖ ਆਤਮ ਸਨਮਾਨ ਵਿਚ ਕਮੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਨਾਂਹਪੱਖੀ ਦਿੱਖ; ਅਤੇ
- ❖ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ

ਸਮਾਜਕ ਸਿਹਤ:

- ❖ ਦੁਖੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ;
- ❖ ਛੇੜਖਾਨੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣਾ।

ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਵਜ਼ਨ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਵੀ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਅੱਲ੍ਹੜ ਮੁੰਡੇ-ਕੁੜੀਆਂ ਮੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਵੀ ਮੋਟੇ ਰਹਿਣ ਦੇ 80% ਆਸਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰੋ: ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋ

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਗਾਈਡ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰ ਕੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਆਪਣੀਆਂ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਸਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਸਕੇਗਾ। ਮਾਪਿਆਂ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਹੀ ਖਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਸਰੋਤ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਕਾਇਮ ਕਰੋ। ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਵਜੋਂ ਮਿਲ ਕੇ ਇਕੱਠਿਆਂ ਖਾਣਾ ਖਾਉ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੁਸਤ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋ

- ❖ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅੱਲ੍ਹੜਾਂ ਨੇ ਇਕ ਹਫਤੇ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਦਿਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 60 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿੰਟ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਰ ਕੇ ਸਕੂਲ ਆਉਣਾ-ਜਾਣਾ, ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਵਧੀਆ ਮਿਸਾਲ ਕਾਇਮ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ❖ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸੁਸਤ ਅਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਘਟਾਉ; ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਟੀ.ਵੀ. ਦੇਖਣ, ਵੀਡੀਉ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਨੈੱਟ

ਸਰਫਿੰਗ ਦਾ ਸਮਾਂ ਘਟਾਉ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਮੇਟਾਪੇ ਦੀ ਦਰ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਿਉਂ?

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੇਟੇ ਅਤੇ ਵੱਧ ਵਜ਼ਨੀ ਹੋਣ ਦੀ ਦਰ ਵਿਚ ਵਾਧੇ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਘਰਾਂ, ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸਬੰਧੀ ਆਦਤਾਂ ਬਣਨ ਤੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਵਿਚ ਅਹਿਮ ਕਿਰਦਾਰ ਨਿਭਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੌਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਵੋ, ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਈਚਾਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- ❖ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਸਾਈਕਲ ਟਰੈਕ ਹਨ?
- ❖ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਪੇਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕੀ ਵਸਤਾਂ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਥਾਂ ਹੈ?
- ❖ ਸਾਲ ਭਰ ਕਿਹੜੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
- ❖ ਖੁਰਾਕੀ ਵਸਤਾਂ ਸਬੰਧੀ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਾਣਾ ਚੁਨਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਾਲ ਲਉ ਅਤੇ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਊਟਰੀਸ਼ਨ ਫੈਕਟ ਟੇਬਲ ([Nutrition Facts table](#)) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਸਿਖਾਉ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨਾਲੋਂ-ਨਾਲ ਚੱਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਪਿਕਨਿਕ ਮੌਕੇ ਇਕ ਫ੍ਰਿਸਬੀ ਜਾਂ ਫੁਟਬਾਲ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਉ! ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕ ਉਤੇ ਜਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਚੁਸਤ-ਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਹੋਰ

ਤਰੀਕੇ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: [Canada's Physical Activity Guide for Families](#).

- ❖ ਆਪਣੇ ਫਰਿਜ ਨੂੰ [Canada's Food Guide](#) ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਸਾਰੇ ਚਾਰ ਖੁਰਾਕੀ ਗਰੁੱਪਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਵਸਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ❖ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ, ਉਹੋ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਖਾਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਮਝਦਾਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਖੁਰਾਕੀ ਚੋਣਾਂ ([wise food choices](#)) ਕਰਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਉ।

‘ਟੇਬਲ ਆਫ ਨਿਊਟਰੀਸ਼ਨਲ ਵੈਲਿਊ’, ‘ਕੈਨੇਡਾ ਫੂਡ ਗਾਈਡ’ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋਰ ਜਿਹੜੇ ਵੀ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇਸ ਦੁਵਰਕੀ ਵਿਚ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕ ਰਾਹੀਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

<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