



Obezitatea juvenilă

Protejați-vă copilul contra riscului de obezitate

În cursul ultimilor 25 de ani, procentul de obezitate la copii și la tineri aproape a triplat în Canada. Este o statistică îngrijorătoare, fiindcă excesul de greutate are numeroase efecte negative asupra sănătății copiilor.

Știați ?

- Consumul în exces de băuturi îndulcite este asociat cu obezitatea la copii.

Pentru a ajuta copiii să mențină o greutate sănătoasă, Ghidul alimentar canadian recomandă limitarea consumului de băuturi gazoase și alte băuturi îndulcite. Încurajați-i să-și potolească setea cu apă.

Dacă prezintă o creștere excesivă în greutate, copiii riscă cu atât mai mult să dezvolte diverse probleme de sănătate în timpul copilăriei și în tot cursul vieții, mai ales :

Sănătatea fizică

- ❖ hipertensiune sau boală de inimă ;
- ❖ diabet de tip 2 ;
- ❖ apnee a somnului și alte probleme respiratorii ;
- ❖ ciclul menstrual anormal sau perturbat ;
- ❖ probleme la nivelul oaselor și articulațiilor ;
- ❖ probleme de echilibru.

Sănătatea afectivă

- ❖ stimă de sine redusă și percepție negativă a propriului corp ;
- ❖ depresie.

Sănătatea socială

- ❖ a se simți judecat;
- ❖ a fi ținta glumelor proaste sau intimidării.

Este probabil că problemele de greutate dezvoltate în timpul copilăriei vor continua să existe la vârsta adultă.

Probabilitatea ca un adolescent obez să rămână obez o dată ajuns adult este de 80 %.

Ajutați-vă copilul să mențină o greutate sănătoasă – Sfaturi pentru părinți

Ajutați-vă copilul să mănânce alimente sănătoase

Prin respectarea Ghidului alimentar canadian, familia dvs. va fi în măsură să răspundă nevoilor sale energetice și nutriționale. Ca părinte, dați exemplu copilului adoptând o alimentație sănătoasă. Începeți prin a lua masa în familie cât de des posibil.

Ajutați-vă copilul să facă activitate fizică

- ❖ Copiii și adolescenții ar trebui să facă cel puțin 60 de minute de activitate fizică în majoritatea zilelor săptămânii. Activitatea fizică poate să includă mersul la școală și revenitul pe jos, practicarea de sporturi sau mersul pe bicicletă. Sprijiniți-vă copilul dându-i exemplul.
- ❖ Integrați activități fizice în rutina zilnică și încurajați-vă copilul să vă însoțească. E important de asemenea să-i reduceți timpul consacrat activităților sedentare ; nu-l lăsați să privească la televizor, să joace jocuri pe ordinator sau să navigheze pe Internet mai mult de două ore pe zi.

Cum se explică creșterea procentului de obezitate ?

Mai mulți factori contribuie la creșterea procentului de grăsime și de obezitate la copii în Canada. Circumstanțele de acasă, de la școală și din colectivitate joacă un rol important în ce privește obiceiurile individuale în materie de alimentație și de activitate fizică.

Ce poate face familia mea ?

Descoperiți posibilitățile oferite în colectivitatea dvs. pentru a vă ajuta familia să rămână în sănătate.

- ❖ Există piste ciclable în sectorul dvs. ?
- ❖ Există posibilitatea de a cumpăra alimente nutritive în cartierul dvs ?
- ❖ Ce programe comunitare sunt oferite în timpul anului ?
- ❖ Faceți să participe copiii la alegerea alimentelor în magazin arătându-le cum să citească [tableau de la valeur nutritive](#).

Alimentația sănătoasă funcționează împreună cu activitatea fizică. Cu ocazia următorului picnic, aduceți un disc de aruncat sau o minge de fotbal ! Pentru a obține idei despre activitățile fizice pe care le puteți face în familie, consultați [Guide d'activité physique canadien pour les familles](#).

- ❖ Puneți în frigider produse aparținând ce patru grupe de alimente din [Guide alimentaire canadien](#).
- ❖ Ceeace cumpărați, dvs. și familia dvs. le veți mânca. Începeți prin a face alegeri judicioase la magazin [des choix alimentaires judicieux à l'épicerie](#).

Legătura spre « Tableau de la valeur nutritive », spre « Guide alimentaire canadien » și spre alte documente de informație menționate aici pot fi ușor găsite în versiunea numerică a prezentului document, la adresa <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, Urdu, Punjabi, Tamil, Greek, Italian, Dari (Farsi) and Arabic.

Le présent document d'information est une réalisation d'ACCÉSS. 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 ACCÉSS 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.



ACCÉSS — Alliance des communautés culturelles pour l'égalité dans la santé et les services sociaux
www.accesss.net