



## குழந்தைப்பருவ உடல்பருமன்

உடல்பருமனால் ஏற்படும் உடல்நல அபாயங்களில்

இருந்து உங்கள் குழந்தைகளை பாதுகாத்தீடுங்கள்

கடந்த 25 வருடங்களாக கனடாவில் உள்ள இளம்பிராயத்தினர் மற்றும் குழந்தைகள் இடையே உடல்பருமன் சதவிகிதம் மும்மடங்காக அதிகரித்துள்ளது. அதிகளவை குழந்தைகளின் உடல்ஆரோக்கியத்தில் அதிகப்படியான எதிர்மறை விளைவுகளை உண்டாக்கும் என்பதை இந்த தொல்லையளிக்கக்கூடிய புள்ளிவிபரம் எடுத்துக்காட்டுகிறது.

### உங்களுக்குத் தெரியுமா?

அதிகப்படியான சர்க்கரை-கலந்த இனிப்பு பானங்களை உட்கொள்வது குழந்தைப்பருவ உடல்பருமனுக்கு தொடர்பாகிறது.

குழந்தைகள் ஆரோக்கியமான உடல்எடையைப் பேணுவதற்காக, கனடாவின் உணவுவழிகாட்டி பரிந்துரைப்பது யாதெனில், அவர்கள் உட்கொள்ளும் மென்பானங்கள் மற்றும் இதர இனிப்பு கலந்த பானங்களை கட்டுக்குள் கொண்டுவர வேண்டும்.

அவர்கள் தாகத்தை நீருடன் தீர்த்துக்கொள்ளுமாறு அவர்களை உற்சாகப்படுத்தவும்.

அதிகப்படியான உடல்எடை கூடுவது, குழந்தைகளுக்கு அவர்களின் குழந்தைப்பருவம் மற்றும் வரவிருக்கும் வருடங்களில் பல்வேறு உடல்நலப்பிரச்சினைகள் உருவாவதற்கான அதிக அபாயங்கள் உள்ளன, இவை உள்ளடக்கியது:

### உடல்நல ஆரோக்கியம் :

- ❖ இரத்தஅழுத்தம், உயர்இரத்த அழுத்தம் அல்லது இதயநோட்கள்;
- ❖ வகை-2 நீறழிவு நோய்;
- ❖ தூக்கப் பற்றாக்குறை மற்றும் இதர சுவாசப்பிரச்சினைகள்;
- ❖ சீரற்ற அல்லது தவறிப்போன மாதவிடாய் சுழற்சிகள்;
- ❖ எலும்பு மற்றும் மூட்டுப் பிரச்சினைகள்; மற்றும்
- ❖ குறைக்கப்பட்ட சமநிலை.

### மனநல ஆரோக்கியம் :

- ❖ குறைவான சுய-மரியாதை மற்றும் எதிர்மறை உடல்உருவம்; மற்றும்
- ❖ மனஅழுத்தம்

### சமூக நலன் :

- ❖ சீர்தூக்கிப் பார்க்கும் உணர்வு ;
- ❖ மற்றும் தொந்தரவு அல்லது கோபத்திற்கு ஆளாவது.

குழந்தைப்பருவத்தில் உள்ள உடல்எடை பிரச்சினைகள், அவர்களது இளம் வயதிலும் நீடிப்பதற்கான வாய்ப்புகள் உள்ளது. உடல்பருமனாக இருக்கும் இளம்பிராயத்தினர் பெரியவர்கள்

ஆனபிறகும் உடல்பருமனாகவே இருக்க 80% வாய்ப்புகள் உள்ளது.

**உங்கள் குழந்தை ஆரோக்கியமான எடையைப் பேண உதவுவதற்கு – பெற்றொர்களுக்கான சில பயனுள்ள குறிப்புகள்**

**உங்கள் குழந்தைக்கு ஆரோக்கியமான உணவை சாப்பிட உதவுங்கள்**

கனடாவின் உணவுவழிகாட்டியைப் பின்பற்றி, உங்கள் குடும்பம் உங்களுக்கு தேவையான ஆற்றல் மற்றும் ஊட்டச்சத்து தேவைகளை ஈடுசெய்திடமுடியும். பெற்றோராக, ஆரோக்கியமாக சாப்பிடுவதில் நீங்கள் உங்கள் குழந்தைக்கு ஒரு முன்மாதிரியாக இருந்து ஒரு நல்ல உதாரணமாக இருக்கவேண்டும். சாத்தியப்படும் நேரங்களில் எல்லாம் குடும்பத்துடன் ஒன்றாக அமர்ந்து சாப்பிட தொடங்கவும்.

**உடல்அளவில் சுறுசுறுப்பாக இருக்க உங்கள் குழந்தைக்கு உதவுங்கள்**

❖ வாரங்களில் அதிகப்படியான நாட்களில் குழந்தைகள் மற்றும் இளம்பிராயத்தினர் குறைந்தபட்சம் 60 அல்லது அதற்கும் அதிகமான நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி போன்ற செயல்களில் ஈடுபடவேண்டும். பள்ளிக்கு நடந்து செல்வதும், திரும்புவது, விளையாட்டுகளில் பங்கேற்பது அல்லது பைக்கை ஓட்டுவது போன்ற செயல்கள் இதில் அடங்கும். ஒரு நல்ல எடுத்துக்காட்டாக இருந்து உங்கள் குழந்தைக்கு ஆதரவாக இருக்கவும்.

❖ உங்களது அன்றாட வேலைகளில் உடற்பயிற்சியைச் சேர்க்க முயற்சியுங்கள் மற்றும் அதில் உங்கள் குழந்தையை சேர்க்க உற்சாகப்படுத்தவும். மேலும், உங்கள் குழந்தை ஓரிடத்தில் அமர்ந்து செய்யும் செயல்களுக்கு தற்போது ஒதுக்கும் நேரத்தை

குறைக்கவேண்டியது மிக முக்கியமானது; அவர்கள் தொலைகாட்சி பார்க்கும் நேரத்தைக் கட்டுப்படுத்தவும், ஒரு நாளுக்கு இரண்டு மணி நேரத்திற்கும் மேலாக வீடியோ கேம்கள் மற்றும் இணையதள தேடல்களை செய்ய அனுமதிக்க வேண்டாம்.

## உடற்பருமன் விகிதங்கள் அதிகரிப்பதற்கான காரணம் என்ன?

கனடாவாசி குழந்தைகளின் உடற்பருமன் மற்றும் அதிக எடைக்கான விகிதம் அதிகரிப்பதில் நிறைய காரணிகள் பங்குவகிக்கின்றன. தனியொரு நபரின் உணவுமுறை மற்றும் உடல்செயல்பாடு வழிமுறைகளை வடிவமைக்க, வீடுகளில் உள்ள நிலைமை, பள்ளிகள், மற்றும் சமூகம் மிக முக்கியப்பங்கு வகிக்கின்றது.

## எனது குடும்பம் என்ன செய்யவேண்டும்?

உங்கள் குடும்பம் நலமுடன் வாழ உதவ உங்கள் சமூகம் வழங்கும் வாய்ப்புகள் பற்றி நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டும்.

- ❖ அருகில் இருக்கக் வாகனப் பாதைகள் உள்ளனவா?
- ❖ உங்கள் வீட்டிற்கு அருகாமையில் ஊட்டச்சத்து மிகுந்த உணவுகளை வாங்குவதற்கான இடங்கள் உள்ளனவா?
- ❖ வருடம் முழுவதிலும் என்ன மாதிரியான சமூகநிகழ்ச்சிகள் நடக்கவிருக்கின்றன?
- ❖ மளிகைகடையில் உணவுப்பொருட்களை தேர்ந்தெடுக்கும் பொழுது உங்கள் குழந்தையை அதில் ஈடுபடுத்தி [நியூட்ரீஷன் ஃபேக்ட்ஸ் டேபிள்](#) எவ்வாறு உபயோகப்படுத்த வேண்டும் என்பதைக் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும்.

ஆரோக்கியமாக சாப்பிடுவது மற்றும் உடல்செயல்பாடுகள் ஒன்றுடன் ஒன்று சேர்ந்து நடக்கிறது. நீங்கள் அடுத்தமுறை விடுமுறைக்கு செல்லும்

பொழுது ஃபிரிஸ்பி அல்லது சாக்கர் பந்தை கொண்டுவரவும்! ஒரு குடும்பமாக எவ்வாறு நீங்கள் சுறுசுறுப்பாக செயல்படவேண்டும் என்பதற்கான யோசனைகளுக்கு [கனடாஸ் ஃபிசிக்கல் ஆக்டிவிட்டி கைடு ஃபார் பேமிலிஸ்](#) -ஐ பார்க்கவும்.

- ❖ [கனடாஸ் ஃபுட்கைட்](#) -இல் இருக்கும் நான்கு உணவுக்குழுக்களில் இருந்து அனைத்து உணவுகளையும் உங்கள் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் சேமித்து வைக்கவும்.
- ❖ நீங்கள் என்ன வாங்குவீர்களோ அதைத்தான் நீங்களும் உங்கள் குடும்பமும் சாப்பிடப்போகிறது. அதனால் நீங்கள் வாங்கும்பொழுது [வைஸ் ஃபுட் சாய்ஸ்](#) செய்ய துவங்குங்கள்.

"டேபிள் ஆஃப் நியூட்ரிஷன் வேல்யூ", "கனடா ஃபுட் கைடு" இன் இணைப்பு மற்றும் இந்த சிறுகையேட்டில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள தகவல் ஆவணங்களின் டிஜிட்டல் பதிப்பை சுலபமாகப் பெற <http://healthycanadians.gc.ca/kids/childhood-obesity/> என்ற இணைப்புக்கு செல்லவும்.

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](http://www.accesss.net)