



version en urdu

## بچوں میں موٹاپا

### موٹاپے کی وجہ سے صحت کو ہونے والے خطرات سے بچوں کو محفوظ رکھنا

پچھلے 25 صدیوں میں کینیڈا میں بچوں اور نوجوانوں میں موٹاپے کی شرح میں لگ بھگ اضافہ ہوا ہے۔ اس سے پریشان کن اعداد و شمار کا اضافہ ہوتا ہے کیونکہ وزن میں زیادتی سے بچوں کی صحت پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

### کیا آپ جانتے ہیں؟

شکر سے میٹھے کئے گئے مشروبات کے زیادہ استعمال کا تعلق بچپن کے موٹاپے سے ہوتا ہے۔

بچوں کی صحت کے لئے موزوں جسمانی وزن برقرار رکھنے کے لئے کینیڈا کی فوڈ گائیڈ سافٹ ڈرنکس اور دیگر میٹھے مشروبات کے استعمال کو کم کرنے کی سفارش کرتی ہے۔ پانی سے پیاس بجھانے کے لئے ان کی حوصلہ افزائی کریں۔

وزن میں زیادتی کی وجہ سے بچوں میں بچپن کے دوران صحت سے متعلق مسائل اور آئندہ برسوں میں جو پریشانیاں سامنے آتی ہیں ان میں شامل ہیں:

### جسمانی صحت:

- ❖ ہائپر ٹینشن، ہائی بلڈ پریشر یا دل کی بیماریاں،
- ❖ ٹائپ 2 ذیابیطیس
- ❖ نیند کے دوران سانس میں گڑبڑی اور تنفس سے متعلق دیگر بیماریاں
- ❖ ماہواری میں گڑبڑی یا کبھی کبھی ماہواری نہ ہونا
- ❖ ہڈیوں اور جوڑوں کے عارضے
- ❖ توازن میں کمی آنا

### جذباتی صحت:

- ❖ عزت نفس میں کمی اور اپنی ذات کے بارے میں منفی خیالات
- ❖ مایوسی

### سماجی صحت

- ❖ تنقید کا شکار ہونا
- ❖ چڑانا اور دھونسنا

بچپن میں وزن سے متعلق پریشانیاں نوجوانی کے دنوں میں بھی برقرار رہ سکتی ہیں۔ نوحیز بچے جو موٹے ہوتے ہیں ان میں نوجوانی کے دنوں میں موٹاپے کے 80 فی صد مواقع ہوتے ہیں

### صحت کے لئے موزوں وزن برقرار رکھنے کے لئے اپنے بچے کی مدد کریں۔ والدین کے لئے کچھ گُر

### صحت مند غذا کے لئے اپنے بچے کی مدد کریں

کینیڈا کی فوڈ گائیڈ پر عملدرآمد کر کے آپ کے اہل خانہ اپنی توانائی اور تغذیاتی ضروریات کو پورا کر سکتے ہیں۔ بطور والدین صحت مند غذاؤں کے استعمال کے ذریعے اپنے بچوں کے لئے ایک مثال قائم کریں۔ جہاں تک ممکن ہو اکثر و بیشتر ساتھ بیٹھ کر کھانا کھائیں۔

### جسمانی طور پر متحرک رہنے میں اپنے بچے کی مدد کریں

❖ چھوٹے بچوں اور نوحیز بچوں کو ہفتے کے بیشتر دنوں میں کم از کم یا اس سے زیادہ منٹ جسمانی سرگرمیوں میں صرف کریں۔ اس میں اسکول آنا جانا، کھیل کود اور سائیکل چلانا شامل ہے۔ ایک عمدہ مثال قائم کر کے بچے کی حوصلہ افزائی کریں۔

❖ اپنے روز مرہ کے معمولات میں کسی جسمانی سرگرمی کا اضافہ کریں اور اپنے بچوں کو اس میں شامل ہونے کی ترغیب دیں۔ آپ کے لئے یہ بھی ضروری ہے کہ آپ اپنے بچوں کے بیٹھ کر کام کرنے کی مدت میں کمی کریں۔ ٹیلی ویژن دیکھنے، ویڈیو گیمس کھیلنے اور ویب سرفنگ کے اوقات میں کمی کریں اور یہ روزانہ دو گھنٹے سے زیادہ نہیں ہونا چاہیے۔

### موٹاپے کی شرح میں اضافہ کیوں؟

کینیڈا میں بچوں کے موٹاپے اور وزن میں زیادتی کی متعدد وجوہات ہیں۔ کسی فرد کی غذا اور جسمانی سرگرمی کی طرز طے کرنے میں گھروں، اسکولوں اور کمیونٹی کا ماحول اہم کردار ادا کرتا ہے۔

### میرے اہل کنبہ کیا کر سکتے ہیں؟

آپ کے خاندان کو صحت مند رکھنے میں آپ کمیونٹی جو مواقع فراہم کرتی ہے آپ اس سے آگاہ ہیں۔

- ❖ کیا آپ کے قریب میں بائیک پاتھ ہیں؟
- ❖ کیا آپ کے پڑوس میں تغذیہ سے بھرپور غذائوں کی خریداری کے مقامات ہیں؟
- ❖ پورے سال کون کون سے کمیونٹی پروگرام دستیاب ہیں؟
- ❖ تغذیہ کے حقائق سے متعلق ٹیبل کا استعمال سکھا کر گروسری اسٹور سے غذاؤں کے انتخاب میں بچوں کو شامل کریں۔

صحت مند غذا اور جسمانی سرگرمی کا چولی دامن کا ساتھ ہے۔ آئندہ پکنک کے دوران فرسبی یا ساکر بال لے کر جائیں اہل خانہ کے لئے کنیڈا کی جسمانی سرگرمی سے متعلق [کانیڈا فریکل ایکٹوٹی گائیڈ فار فیملیز](http://healthy Canadians.gc.ca/kids/) پر تشریف لائیں اور اپنے اہل خانہ کو سرگرم رکھنے کے تعلق سے نئے نئے آئیڈیے حاصل کریں۔

- ❖ کنیڈا کی غذا سے متعلق [کانیڈا فوڈ گائیڈ](http://healthy Canadians.gc.ca/kids/) میں درج غذاؤں کے تمام گروپوں کی غذاؤں کا اپنے فریج میں ذخیرہ رکھیں۔
- ❖ آپ جو چیز خریدیں گے وہی آپ کا خاندان اور آپ کھائیں گے۔ خریداری کرتے وقت غذاؤں کے انتخاب میں دانش مندی سے کام لیں۔

"کانیڈا فوڈ گائیڈ" نیز اس پرچے میں درجہ تمام معلوماتی دستاویز اور "ٹیبل آف نیوٹرنیشنل ویلیو" کے لنکس ڈیجیٹل شکل میں ہر <http://healthy Canadians.gc.ca/kids/childhood-obesity/> دستیاب ہیں۔

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://healthy Canadians.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)