



儿童肥胖症

Version en chinois

防止自己孩子患有肥胖症危险

在过去的25年，加拿大儿童和青少年的肥胖率增长了几乎3倍。这是一个很令人不安的统计，因为超重会对儿童健康引起很多不良的效果。

你知道吗？

儿童肥胖与过度消费含糖饮料有相关。

以便帮助儿童保持健康的体重，加拿大饮食指南建议限制他们的汽水和其它含糖饮料消费。鼓励他们以水来解渴。

如果儿童体重增加太高，在他们的童年和一生里，他们发展多种对健康有害的疾病的机会可能性高，包括：

身体健康

- ❖ 高血压或心脏病；
- ❖ 糖尿病类型2；
- ❖ 睡眠窒息和其它呼吸问题；
- ❖ 月经异常或者不调；
- ❖ 骨骼和关节问题；
- ❖ 平衡问题。

情绪健康

- ❖ 自卑和对自己的体形不满意；
- ❖ 抑郁。

社会健康

- ❖ 感觉被别人评论；
- ❖ 被别人作为蔑视和欺凌的目标。

在童年时发展的体重问题会有可能延续到成年。一旦成年，一个肥胖的青少年保持肥胖机会的可能性是80%。

帮助自己孩子保持一个健康体重—给予父母的建议

帮助自己孩子吃健康食品

依照加拿大饮食指南，你的家庭将能够得到所需求的能源和营养。作为父母，采取健康饮食习惯，以便给自己孩子做个好榜样。从尽可能经常家庭共餐开始。

帮助自己孩子做体育锻炼

- ❖ 在每周大部分日子里，小孩子和青少年应该至少要做60分钟的体育锻炼。体育锻炼包括走路上学和回家，参与一些体育运动或者骑自行车。以自己为榜样来支持孩子。
- ❖ 把体育锻炼融入到日常生活中和鼓励孩子陪同你。减少孩子静态活动的时间是一件很重要的事情；每天让他看电视，玩电脑游戏或者浏览电脑网站的时间不能超过两个小时。

怎样解释肥胖率的增长？

有好几种因素促使加拿大儿童超重和肥胖率增长。家庭，学校和社区环境对个人饮食和身体锻炼习惯的影响起了一个重要的角色。

我的家庭可以做什么？

寻找你社区所提供的服务以便帮助你的家庭保持健康。

- ❖ 家附近有没有自行车道？
- ❖ 可不可能在自己区里买到营养食品？
- ❖ 一年里有什么社区提供的计划？
- ❖ 在杂货店让孩子参与食品选译和教他们怎样读营养成分表[tableau de la valeur nutritive](#)。

健康饮食和身体锻炼是一致的。下一次野餐时，带一个飞蝶或者足球！想得到一些有关家庭活动的主意，请参考[加拿大家庭身体锻炼指南](#)[Guide d'activité physique canadien pour les familles](#)。

- ❖ 冰箱里保持储备[加拿大饮食指南](#)[Guide alimentaire canadien](#)提到的四组产品的食品。
- ❖ 你和你的家人会吃你所买的食品。从以在杂货店做一些明智的食品选择开始[des choix alimentaires judicieux à l'épicerie](#)。

你可以很容易地在现文件的电子版里找到这里谈及的「营养成分表」，「加拿大饮食指南」和其它信息文件的详细，请浏览电脑网址<http://canadienssante.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'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://canadienssante.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 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.



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

www.accesss.net