

প্রত্যেক পাঁচটি শিশুর মধ্যে একটি শিশু বেশী ওজনের হয়। গত ২০ বছরের মধ্যে বেশী ওজনের শিশুদের সংখ্যা বেড়ে গেছে। শিশুরা, যারা বেশী ওজনের হয়, তাদের একটা ঝুঁকি থেকে যায়, যে তারা উঠতি বয়সে এবং প্রাপ্ত বয়সেও বেশী ওজনের হবে, এবং তাদের ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, অবসাদ, এবং শ্বাস প্রশ্বাসের সমস্যা জনিত ঝুঁকি বেড়ে যেতে পারে।

শিশু এবং উঠতি বয়সীদের ওজন বেড়ে যাওয়ার কাশগুলি কি কি?

নানা কারণে শিশু এবং উঠতি বয়সীদের ওজন বেড়ে যেতে পারে। সবচেয়ে বেশী সাধারণ কারণগুলি হচ্ছে:

- পারিবারিক স্থূলতার একটা ইতিহাস আছে
- ব্যায়াম খুব কম করবে। মোটেই করে না
- অস্বাস্থ্যকর খাবার, যেমন প্রচুর চর্বি এবং শর্করা যুক্ত খাবার খায়
- বেশী খায় (অতিরিক্ত খাওয়া)
- বাড়ীতে অথবা বন্ধুদের সঙ্গে সমস্যা হওয়া
- অত্যধিক পরিমাণে চাপ সহ্যকরা

অত্যন্ত বিরল কারণগুলির মধ্যে আছে:

- চিকিৎসাগত সমস্যা থাকা
- অবসাদ থাকা

আমার শিশুটি কি বেশী ওজনের?

যদি আপনি মনে করেন যে আপনার শিশুটির ওজন বেশী, তা হলে শিশুচিকিৎসকের সঙ্গে কথা বলুন। আপনার শিশুচিকিৎসক পরীক্ষা করে দেখবেন:

- আপনার শিশুটির উচ্চতা, ওজন, এবং শরীরের আকৃতি পরীক্ষা করে দেখবেন যে তা স্বাভাবিক কিনা
- আপনার শিশুর বয়স, এবং কত তাড়াতাড়ি সে (ছেলে/মেয়ে) বেড়ে উঠছে

কেমন করে আমি আমার বেশী ওজনের শিশুটিকে সাহায্য করতে পারি?

আপনার বেশী ওজনের শিশুটিকে সাহায্য করার সবচেয়ে ভাল উপায়:

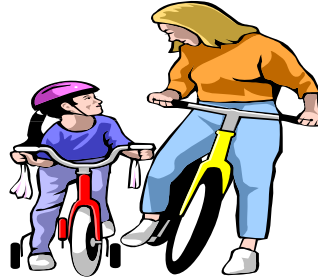
সাহায্যকারী হোন:

- জরুরী বিষয়গুলির মধ্যে একটি হচ্ছে, আপনি আপনার শিশুটিকে জানতে দিন যে যাই হোক না কেন আপনি তাকে ভাল বাসেন।
- শিশুর ওজন নয়, তার স্বাস্থ্যের দিকে নজর দিন। ওজনের দিকে নজর দিলে, শিশুটি হয়ত অসহায়, এবং অবসাদগ্রস্ত বোধ করবে।

আপনার বেশী ওজনের শিশুটিকে নয়, সমস্ত পরিবারকে অন্তর্ভুক্ত করুন:

- আপনার পরিবারের শারীরিক কাজকর্ম এবং খাদ্যাভ্যাসকে পরিবর্তনের জন্য কাজ করুন।

আপনার পরিবারের শারীরিক কাজকর্ম বাড়ান:

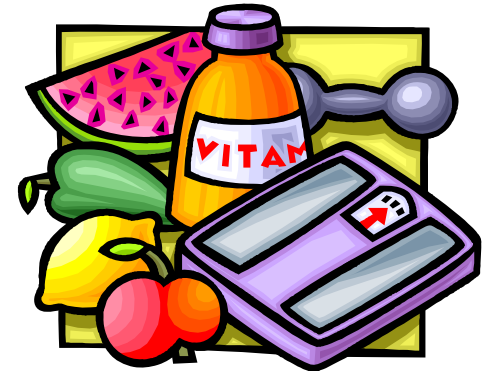


- নিয়মিত স্বাস্থ্যকর খাদ্যের সঙ্গে শারীরিক কাজকর্মে যুক্ত করুন।
- শিশুদের কাছে একজন আদর্শ ব্যক্তি হিসাবে নিজেকে তুলে ধরুন।
- পারিবারিক কাজকর্ম এবং বাইরে বেড়াতে যাওয়ার ব্যাপারে পরিকল্পনা করুন।
- আপনার শিশুর প্রয়োজনগুলি বুঝুন।
- টিভি কম দেখুন, এবং অপেক্ষাকৃত কম ভিডিও গেম খেলুন।
- এলিভেটরের পরিবর্তে সিঁড়ি ব্যবহার করুন।

স্বাস্থ্যকর খাদ্যের অভ্যাসের ব্যাপারে আপনার পরিবারকে শিক্ষিত করুন:

এটা আপনার শিশুদেরকে ভালমনে খাবার খেতে সাহায্য করবে। আপনার শিশুরা শিখবে, যে স্বাস্থ্যকর খাবার কে উপভোগ করতে পারা যায়, এবং, তাদের গড়েওঠা ও বৃদ্ধির জন্য প্রয়োজন, এবং শরীরকে সচল রাখতে খাদ্যের জন্য। আপনার করণীয় কাজগুলির তালিকা এখানে দেওয়া হল:

- আপনার শিশুকে কোনটি স্বাস্থ্যকর না বলে, স্বাস্থ্যকর খাবারগুলি পছন্দ করার ব্যাপারে প্রস্তাব দিন।
- নিয়ন্ত্রিত খাবারের ব্যাপারে কখনও আপনার শিশুটিকে জোড় করবেন না।
- খাবারকে পুরস্কার হিসাবে ব্যবহার করবেন না।
- খাবারকে শাস্তি হিসাবে ব্যবহার করবেন না
- একই পরিবারের মত একত্রে খাবার খান।
- যখন আপনার শিশুকে ক্ষুধার্ত হলে তবেই খেতে এবং ধীরে ধীরে খেতে শিখতে সাহায্য করুন।
- প্রচুর পরিমাণে জল পান করুন, এবং বেশী শর্করা যুক্ত পানীয় (যেমন, সোডা, ফলের রস, স্পোর্টস-পানীয়) কম পান করুন।
- স্বাস্থ্য সম্মত স্যাক্সের পরিকল্পনা করুন, যেমন গাজর।
- স্বাস্থ্যকর খাবার কিনুন, (যেমন, কম চর্বিযুক্ত দুধ, তাজা ফল, এবং সব্জি)।
- টিভি দেখার সময় খাবেন না।
- প্রত্যেকদিনই ব্রেকফাস্ট খান।
- আপনার শিশুক খাবারের পরিকল্পনা ও খাবার তৈরী করতে সাহায্য করুন।
- খাবার কিনতে যাওয়ার সময় আপনার শিশুকে সঙ্গে নিন।



যদি আপনি আপনার পরিবারের খাবার এবং ব্যায়ামের অভ্যাসকে পরিবর্তন করতে সমস্যা বোধ করেন, তবে আপনি আপনার শিশুচিকিৎসককে একজন রেজিস্টার্ড ডায়েটিসিয়ানকে (আর ডি) রেফার করতে বলুন। ঐ রেজিস্টার্ড ডায়েটিসিয়ান আপনাকে আপনার পরিবারের জন্য স্বাস্থ্যকর খাবার পছন্দ করতে সাহায্য করবেন।

যদি আপনার শিশুর স্বাস্থ্য ওজন বেশী হওয়ার জন্য ঝুঁকিপূর্ণ হয়ে যায়, তবে আপনি আপনার শিশুচিকিৎসককে অনুরোধ করুন যাতে তিনি একটা ওজন কমানোর চিকিৎসার কর্মসূচী আপনাকে দেন। একটা ভাল কর্মসূচী আপনার সমগ্র পরিবারের কাজকর্মের এবং খাদ্যাভ্যাসের স্বাস্থ্যকর পরিবর্তণে সাহায্য করবে।



কিছু কিছু বিষয় মনে রাখতে হবে:

- কিছু কিছু বেশী ওজনের শিশুদের ওজন কমানোর দরকার হয় না, পরিবর্তে, তাদের ওজনকে নিয়ন্ত্রনে রাখার প্রয়োজন হয়, যাতে তারা তাদের ওজনের মধ্য দিয়ে বেড়ে উঠতে পারে।
- যদি আপনি মনে করেন যে আপনার শিশু অত্যন্ত ভারী, তাহলে আপনার শিশুচিকিৎসকের সঙ্গে কথা বলুন।
- আপনার শিশুর খাদ্যসামগ্রী নিরাপদ ও স্বাস্থ্যকর দুইই হওয়া উচিত।
- আপনার শিশুর ওজন ধীরে ধীরে কমানো উচিত প্রতি সপ্তাহে ১ থেকে ২ পাউন্ড ই স্বাস্থ্যকর লক্ষ্য।
- কড়া খাবার এবং খাবারের বড়ি আপনার শিশুর বৃদ্ধিকে প্রতিহত করতে পারে, এবং এগুলি অনুমোদিতও নয়।
- ওজন কমানো বজায় রাখতে হলে, আপনার শিশুর দীর্ঘস্থায়ী খাদ্যাভ্যাস এবং ব্যায়ামের অভ্যাসের পরিবর্তণ হওয়া উচিত।
- ওজন কমানো একটা সারা জীবনের প্রচেষ্টা।

- শিশুদের সকল ওজন কমানোর কর্মসূচী একজন ডাক্তারের তত্ত্বাবধানে হওয়া উচিত।

কোথা থেকে আমি আরও তথ্য পেতে পারি?

যদি আপনি ওজন নিয়ন্ত্রন এবং পুষ্টির ব্যাপারে আরও তথ্য পেতে চান, তাহলে এখানে কথা বলুন:

- আমেরিকান ডায়াবেটিক এসোসিয়েশন, কনজিউমার নিউট্রিশন হটলাইন:

1-800-366-1655

- দি ওয়েট= কন্ট্রোল ইনফরমেশন নেটওয়ার্ক (ডব্লিউ আই এন) :

1-877-946-4627

- মেট্রো প্লাস হেল্থ প্ল্যান :

সদস্যদের জন্য :

1-800-303-9626

অফিসের সময়ের পরে :

1-800-442-2562

যারা সদস্য নন তাদের জন্য

1-800-475-METRO

এই পুস্তিকায় যে সব তথ্যগুলি দেওয়া আছে, তা মেডিকেল কেয়ার বা ডাক্তারের পরামর্শের বিকল্প হিসাবে ব্যবহার করা উচিত নয় ! ডাক্তার আপনার নিজস্ব উপসর্গগুলি দেখে যা চিকিৎসার পরামর্শ দেবেন, তা এর থেকে আলাদা হতে পারে ।
উৎসগুলি : দি ওয়েট= কন্ট্রোল ইনফরমেশন নেটওয়ার্ক (ডব্লিউ আই এন), দি ন্যাসনাল ইনস্টিটিউট অফ ডায়াবিটিস এন্ড ডাইজেস্টিভ এন্ডর কিডনি ডিসিসেস, এন্ড দি ন্যাসনাল হার্ট ল্যাং এন্ড ব্লাড ইনস্টিটিউট

মেট্রো প্লাস হেল্থ প্ল্যান

160 Water St. 3rd Fl, New York, NY 10038

সদস্যদের জন্য তথ্য :

1-800-303-9626

মেট্রো প্লাস হেল্থ প্ল্যানের জন্য তথ্য :

1-800-475-METRO

www.MetroPlus.org

03/07 (BEN)

আপনার শিশু অথবা উঠতি বয়সীদের বাড়তি ওজনের জন্য সাহায্য

