

Gen omwen youn nan chak senk timoun ki gra. Nan dènye 20 an sa yo, kantite timoun ki gra ogmante. Timoun gra gen plis chans pou yo vin gra lè yo jenn timoun epi lè yo granmoun; itou yo gen plis chans pou yo fè dyabèt, soufri tansyon, depresyon epi gen pwoblèm pou yo respire.

Kisa Ki Fè Timoun Piti ak Jenn Timoun Vin Gra?

Gen anpil rezon ki fè timoun ak jèn timoun vin gra. Men rezon ki pi komen yo:

- Gen moun ki gra nan fanmi w
- Pa fè anpil egzèsis oswa pa fè egzèsis ditou
- Manje manje ki pa bon pou sante w, tankou manje ki gen anpil grès oswa anpil sik
- Manje twòp
- Pwoblèm nan kay oswa ak zanmi
- Estrès

Nan kèk ka gen

- Pwoblèm medikal
- Depresyon

Èske pitit mwen Gra?

Si w panse pitit ou a gra pale ak doktè pitit ou a. Li pral gade:

- Wotè ak pwa pitit ou a pou wè si li an sante.
- Laj pitit ou a ak kouman li ap grandi

Kouman Mwen ka Ede Pitit Mwen ki Gra?

Pi bon fason pou ede pitit ou ki gra se pou:

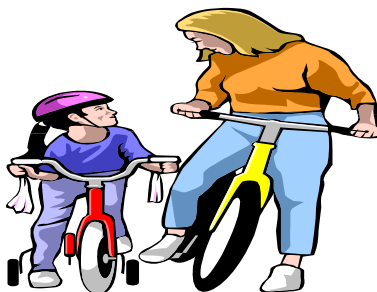
Ba li sipò:

- Youn nan bagay ki pi enpòtan ou ka fè pou pitit ou, se pou fè li konnen ke w renmen li.
- Konsantre sou sa ki pi enpòtan pou pitit ou a, tankou konsantre sou sante li. Pa konsantre sou pwa li.

Konsantre sou Fanmi an:

- Travay pou chanje jan fanmi w manje ak aktivite fizik yo fè

Ogmante Aktivite Fizik Fanmi w Fè:

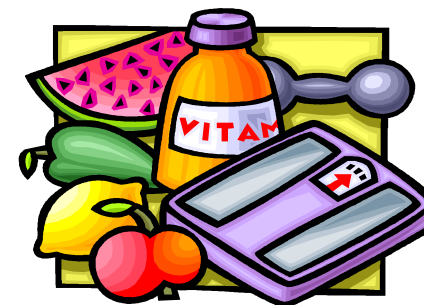


- Konmine aktivite fizik regilyèman ak manje ki bon pou sante w.
- Ou dwe sèvi de egzanp pou pitit ou.
- Planifye aktivite ak fanmi w.
- Konprann bezwen pitit ou genyen.
- Gade mwens televizyon oswa jwe mwens jwèt sou videyeo.
- Pran eskalye yo olye ou monte nan asansè a.

Aprann fanmi w bon abidid pou manje, manje ki bon pou sante yo:

Sa pral ede pitit ou a gen yon bon dispozisyon pou li manje. Pitit ou a pral aprann ke li dwe savoure manje epi manje pral ede li grandi epi devlope. Li bezwen enèji manje a ba li pou kò li ka fonksyone. Men yon lis kèk bagay ou ka fè:

- Sigjere pitit ou chwazi manje ki pi bon pou sante li, olye ou di ki manje ki bon pou sante li.
- Pa mete pitit ou sou rejim strik.
- Pa sèvi ak manje kòm yon rekonpans
- Pa sèvi ak manje kòm yon pinisyon.
- Manje repa yo ansanm an fanmi.
- Ede pitit ou a aprann pou li manje dousman epi pou li manje lè li grangou sèlman.
- Bwè plis dlo epi bwè mwens bweson ki gen sik ladan yo, tankou kola, ji, bweson pou mou ki fè espò.
- Planifye ti goute pou manje ki bon pou sante w.
- Achte manje ki bon pou sante w, tankou lèt ki pa gen anpil grès, fwi ki fre, ak legim.
- Pa manje pandan ou ap gade televizyon.
- Pran dejene chak jou.
- Kite pitit ou ede w planifye epi prepare repa yo.
- Fè pitit ou ale avèk ou lè w pral achte manje



Si w gen pwoblèm pou chanje jan fanmi w manje ak jan fanmi w fè egzèsis, epi pou w chanje abitud fanmi w, mande doktè pitit ou a pou li refere w bay yon dyetetisyen ki kalifye [registered dietitian (RD)]. Yon dyetetisyen ka ede w chwazi manje ki bon pou fanmi w.

Si sante pitit ou a ap an danje si li pa pèdi pwa, ou dwe mande doktè pitit ou a pou li voye w nan yon pwogram tretman pou pèdi pwa. Yon bon pwogram ta dwe ede tout fanmi w chanje jan yo manje ak aktivite yo abitye fè pou sa ki bon pou sante yo.



Si Pitit ou a Gra:

Sonje:

- Gen kèk timoun ki pap oblije pèdi pwa, men yo dwe kontwòle pwa yo, pou yo ka grandi nan pwa nòmal yo.
- Si pitit ou a gra anpil, pale ak doktè pitit ou a.
- Pitit ou dwe gen yon rejim ki san danje epi ki bon pou sante li.
- Pitit ou a dwe pèdi pwa dousman.
- Rejim pou pèdi pwa vit ak grenn pou pèdi pwa pa bon pou pitit ou, yo ka anpeche li grandi.
- Pou pitit ou pa pran pwa ankò, li dwe chanje jan li manje ak jan li fè egzèsis.
- Pou pèdi pwa se yon efò pou fè tout vi w
- Doktè dwe sipèvizè tout pwogram pou kontwòle pwa timoun.

Ki Kote mwen Ka Resevwa Plis Enfòmasyon?

Si w bezwen plis enfòmasyon sou kouman pou kontwòle pwa epi sou nitrisyon rele:

- Sant Nasyonal pou Nitrisyon ak Dyètetik (National Center for Nutrition) ak Asosyasyon Dyètetik Ameriken a (Dietetics of the American Dietetic Association) nan:

1-800-366-1655

- Rezo pou Enfòmasyon sou Kontwòl Pwa (Weight Control Information Network) nan:

1-877-946-4627

- MetroPlus Health Plan, Inc. nan:

1-800-579-9798

Ou pa dwe sèvi ak enfòmasyon ki sou feyè sa a pou ranplase swen medikal epi pou ranplase konsèy doktè w. Ka gen chanjman nan tretman doktè w ka rekòmande w depanndan de enfòmasyon li gen sou ou.

Sous: Sant pou Enfòmasyon sou kontwòl pwa [Weight-control Information Center (WIN)] – Enstiti Nasyonal pou Dyabèt ak Maladi Dijestif ak Maladi Ren (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases) ak Enstiti Nasyon pou Kè, Pòmoun ak San (National Heart, Lung and Blood Institute).

MetroPlus Health Plan
11 West 42nd Street, New York, NY 10036
Enfòmasyon pou Manm:
1-800-303-9626
Pou enfòmasyon sou MetroPlus Health Plan:
100-475-Metro

Fevriye 2003

EDE PITIT OU OSWA JENN TIMOUN OU KI GRA

Nou fè feyè sa a pou ede konprann plis kouman ou dwe ede pitit ou kontwòle pwa li. Feyè sa a pa ranplase konsèy doktè w.



 **MetroPlus**
Health Plan