

اپنے کنبے کو صحت بخش غذائی عادتیں سکھائیں:

اس سے آپ کے بچے کے غذا سے متعلق طرز عمل کو مثبت بنانے میں مدد ملے گی۔ آپ کے بچوں کو یہ احساس ہوگا کہ صحت بخش غذا لطف اندوز ہو سکتی ہے اور ان کے نمو اور فروغ میں مددگار ہوتی ہے، اور ان کی جسمانی مشغولیات کے لئے توانائی فراہم کرانے کے لئے ضروری ہے۔ آپ درج ذیل تجاویز اختیار کر سکتے ہیں:

- اپنے بچے کو صحت کا وعظ سنانے کی بجائے صحت بخش غذاؤں کے نام بتائیں۔
- اپنے بچے کو محدود غذا (ڈاٹ) کے لئے مجبور نہ کریں۔
- کھانے کو انعام کے طور پر استعمال نہ کریں۔
- کھانے کو سزا کے طور پر استعمال نہ کریں۔
- کنبے کے ساتھ کھانا کھائیں۔
- اپنے بچے کی دھیرے کھانے اور صرف بھوک لگنے پر کھانے میں مدد کریں۔
- پانی زیادہ اور اضافی چینی والے مشروبات (جیسے سوڈا، پھلوں کے جوس، یا اسپورٹس ڈرنکس) کم پیئیں۔
- صحت بخش سنیکس، جیسے گاجر، منتخب کریں۔
- صحت بخش غذائیں (جیسے کم چکنائی والا دودھ، تازہ پھل اور سبزیاں) خریدیں۔
- ٹی وی دیکھتے وقت نہ کھائیں۔
- روزانہ صبح کا ناشتہ کریں۔
- اپنے بچوں کو کھانے کی منصوبہ بندی اور اسے تیار کرنے کی اجازت دیں۔
- کھانوں کی خریداری میں اپنے بچوں کو شامل کریں۔



میں اپنے زیادہ وزن والے بچے کی مدد کیسے کروں؟

آپ کے زیادہ وزن والے بچے کی مدد کے سبب سے بہتر طریقے یہ ہیں:

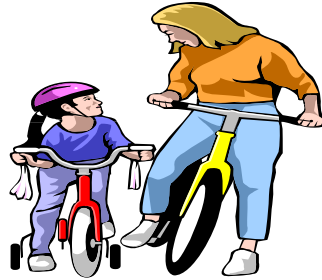
حوصلہ بڑھائیں:

- آپ کے لئے سب سے اہم تر چیز یہ ہے کہ آپ اپنے بچے کو احساس دلائیں کہ وہ جیسا / جیسی بھی ہے آپ اس سے محبت کرتے ہیں۔
- اپنے بچے کی صحت پر توجہ مرکوز کریں، اس کے وزن پر نہیں۔ وزن پر توجہ دینے سے آپ کا بچہ افسردہ اور بیس محسوس کر سکتا ہے۔

اپنے پورے کنبے کو شامل کریں، صرف زیادہ وزن والے بچے کو نہیں:

- اپنے کنبے کی جسمانی مشغولیات اور غذائی عادتوں کو تبدیل کرنے پر توجہ دیں۔

اپنے کنبے کی جسمانی مشغولیات میں اضافہ کریں:



• صحت بخش غذا کے ساتھ مستقل جسمانی مشغولیات کو جوڑیں۔

- اپنے بچوں کے لئے ایک مثال بنیں۔
- کنبے کی مشغولیات اور گھومنے کے منصوبے بنائیں۔
- اپنے بچے کی ضرورتوں کو سمجھیں۔
- کم ٹی وی دیکھیں یا کم ویڈیو گیم کھیلیں۔
- لفٹ کی جگہ سیڑھیوں کا استعمال کریں۔

بر پانچ بچوں میں کم از کم ایک بچے کا وزن زیادہ ہوتا ہے۔ گزشتہ 20 سالوں میں زیادہ وزن والے بچوں کی تعداد میں اضافہ ہوا ہے۔ زیادہ وزن والے بچوں کو خطرہ ہوتا ہے کہ وہ زیادہ وزن والے نوجوان اور بالغ ثابت ہوں گے، اور ذیابیطس، ہائی بلڈ پریشر، افسردگی، اور سانس کی بیماریوں میں مبتلا ہوں گے۔

بچوں اور نوجوانوں کا وزن زیادہ ہونے کا کیا سبب ہے؟

بچوں اور نوجوانوں کا وزن بڑھنے کے کئی اسباب ہوتے ہیں۔ سب سے عام وجوہات میں شامل ہیں:

- موٹاپے کی خاندانی تاریخ ہونا
- ورزش کم یا بالکل نہیں کرنا
- ایسی غذائیں لینا جو صحت بخش نہیں ہیں، جیسے بہت چکنائی اور چینی والی غذائیں
- کثرت غذا (بہت زیادہ کھانا)
- گھریلو یا دوستوں کے ساتھ مسائل ہونا
- بہت زیادہ تناؤ میں رہنا
- کچھ عام اسباب میں شامل ہیں:
- طبی مسائل کا شکار ہونا
- افسردگی میں مبتلا ہونا

کیا میرے بچے کا وزن زیادہ ہے؟

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کے بچے کا وزن زیادہ ہے تو اپنے بچے کے ڈاکٹر سے بات کریں۔ آپ کے بچے کا ڈاکٹر:

- آپ کے بچے کی لمبائی، وزن، اور جسم کے وزن کا اشاریہ (BMI) کا معائنہ کرے گا، تاکہ وہ یہ جان سکے کہ یہ مناسب حدوں میں ہیں یا نہیں۔
- آپ کے بچے کی عمر اور نمو کا معائنہ کرے گا۔

آپ کے زیادہ وزن والے بچے یا نوجوان کی مدد



MetroPlus
Health Plan
I-800-475-METRO
WWW.METROPLUS.ORG

کیا میرے بچے کا وزن زیادہ ہے؟

اگر آپ وزن قابو میں رکھنے اور غذائیت سے متعلق مزید معلومات چاہتے ہیں تو یہاں فون کریں:

- امریکی ڈائٹیکٹک اسوسیشن،
کنزیومر تیوٹیشن ہاٹ لائن:

1-800-366-1655

- وزن پر قابو رکھنے سے متعلق
معلومات کا نیٹورک (WIN):

1-877-946-4627

- میٹروپلس ہیلتھ پلان:

ممبران کے لئے:

1-800-303-9626

کام کے اوقات کے بعد:

1-800-442-2562

غیر ممبران کے لئے:

1-800-475-METRO

اس لیفلٹ کی معلومات کا مقصد آپ کے ڈاکٹر کی صلاح اور طبی دیکھ بھال کا بدل ہونا نہیں۔ آپ سے متعلق انفرادی حقائق کی بنا پر آپ کے ڈاکٹر کا علاج یہاں پر مذکورہ طریقہ سے مختلف ہو سکتا ہے۔
ذرائع: وزن پر قابو رکھنے سے متعلق معلومات کا نیٹورک (WIN)، ذیابیطس،
ہاضمہ اور گردے کے امراض کا قومی ادارہ، اور دل، پھیپھڑے اور خون کا
قومی ادارہ۔

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

ممبران کے لئے معلومات:

1-800-303-9626

میٹروپلس ہیلتھ پلان سے متعلق معلومات:

1-800-475-METRO

www.MetroPlus.org

03/07 (URD)

اگر آپ کو اپنے کنبے کی غذائی اور ورزش سے متعلق عادتوں کو تبدیل کرنے میں پریشانی ہو رہی ہے تو اپنے بچے کے ڈاکٹر سے کسی رجسٹرڈ ماہر غذائیات (RD) کا حوالہ دریافت کریں۔ ایک رجسٹرڈ ماہر غذائیات آپ کے کنبے کے لئے صحت بخش غذا کے انتخاب میں معاون ثابت ہوگا۔

اگر زیادہ وزن کی وجہ سے آپ کے بچے کی صحت کو خطرہ ہے تو آپ کو اپنے بچے کے ڈاکٹر سے سی وزن کم کرنے کے معالجتی پروگرام کا حوالہ دریافت کرنا چاہئے۔ ایک اچھا پروگرام غذا اور کارگزاریوں میں صحت بخش تبدیلیاں لانے میں پورے کنبے کے لئے مددگار ثابت ہونا چاہئے۔



کچھ ضروری باتیں:

- کچھ زیادہ وزن والے بچوں کو وزن کم کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی، لیکن انہیں وزن کو قابو میں رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ اپنے "وزن کے مطابق نمو" کر لیں۔
- اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کا بچہ بہت موٹا ہے تو اپنے بچے کے ڈاکٹر سے بات کریں۔
- آپ کے بچے کی غذا اس کی صحت کے اعتبار سے صحت بخش اور محفوظ دونوں ہونی چاہئے۔
- آپ کے بچے کا وزن دھیرے دھیرے کم ہونا چاہئے - 1-2 پاؤنڈ ہر ہفتے ایک تندرست ہدف ہے۔
- کریش ڈانٹ اور ڈانٹ کی گولیاں آپ کے بچے کے نمو کو متاثر کر سکتے ہیں اور مناسب نہیں۔
- وزن کم کرنا جاری رکھنے کے لئے آپ کے بچے کو اس کی طویل مدت کی غذائی اور ورزش کی عادتوں میں تبدیلی لانی پڑے گی۔
- وزن کم کرنے کی کوشش زندگی جاری رہتی ہے۔
- بچوں کا وزن قابو میں رکھنے کے تمام پروگرام کی نگرانی کسی ڈاکٹر کے ذریعہ کی جانی چاہئے۔