

# ਬਚਪਨ ਦਾ ਮੋਟਾਪਾ

## ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਮੋਟਾਪਾ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਮੋਟਾਪਾ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰੀ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ (ਅਤੇ ਵੱਡਿਆਂ) ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ 20 ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਦਾ ਜਲਦੀ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਕਾਰਨ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਤੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਠੀਆ, ਕੋਸਰ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਦੌਰਾ, ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ (ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ)। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਕੇ ਕਿ ਬੱਚੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ, ਮੋਟਾਪਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇ।

ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰ ਹੋਣਾ ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਈ ਬੱਚੇ ਬਸ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣ ਜਾਂ ਮੋਟਾਪਾ ਹੋ ਜਾਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਮਾਪੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੇਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਜਾਂ ਮੰਨਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ) ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਸਮੇਤ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਅਸਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖੁਦ ਬਾਰੇ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਉਸ ਦਾ ਭਾਰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਭੈੜਾ ਚੱਕਰ ਚਾਲੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਵਾਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ (ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਸਹੀ ਖਾਣੇ ਦੀ ਪਲੇਟ ਦੇਖੋ) ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰ ਬਾਰੇ ਕਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਸਰਲ ਜਵਾਬ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਰਨਾ ਅਤੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣ ਸਕੋ। ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਊਰਜਾ ਦੀ ਖਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਆਪਣੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

## ਖੁਰਾਕ-ਮਾਹਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ

ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਮਿਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਨਮਕ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਦਾ ਤਿੰਨ-ਚੌਥਾਈ ਹਿੱਸਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਾਕੀ ਦਾ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਜਾਂ ਹਿਲਾਉਣ ਲਈ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।

7 ਤੋਂ 10 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 5 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਮਕ (2 ਗ੍ਰਾਮ ਸੋਡੀਅਮ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੂਸ ਡ੍ਰਿੰਕ	23 ਗ੍ਰਾਮ ਚੀਨੀ	(5 ਛੋਟੇ ਚਮਚ)
ਸਿਰੀਅਲ ਬਾਰ	8 ਗ੍ਰਾਮ ਚੀਨੀ	(1.5 ਛੋਟੇ ਚਮਚ)
ਫ੍ਰੇਮਜ਼ ਫ੍ਰਾਇਸ	12.4 ਗ੍ਰਾਮ ਚੀਨੀ	(2 ਛੋਟੇ ਚਮਚ)

## ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਕਈ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਪਨ ਦੇ ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।

1. ਚੀਨੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ - ਚੀਨੀ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕਸ ਅਤੇ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਚੀਨੀ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. ਭੋਜਨ ਦਾ ਸਮਾਂ - ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ, ਸਹੀ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਕਿਉਂਕਿ ਵੱਧ ਰਹੇ ਸਰੀਰ ਰੁਟੀਨ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਬਿਹਤਰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।
3. ਸਨੈਕ ਜਾਂਚ - ਕਈ ਸਨੈਕਸ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥ ਭਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੇ ਲਈ ਬੁਰੇ ਹਨ - ਚੀਨੀ, ਨਮਕ, ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਕੈਲਰੀਆਂ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਬੱਚੇ ਕਿੰਨਾ ਖਾ ਰਹੇ ਹਨ।
4. ਮੇਰੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨ - ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਣ।
5. ਦਿਨ ਵਿੱਚ 5 ਵਾਰ - ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਫਲਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ 5 ਹਿੱਸੇ।
6. ਚਰਬੀ ਘਟਾਓ - ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਸਾਡੇ ਲਈ ਮਾੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸ ਪਾਸੇ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।
7. ਉੱਠੋ ਅਤੇ ਤੁਰੋ - ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬੈਠ ਕੇ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸ੍ਰੋਤ: Change4Life - DoH 2009 ([www.dh.gov.uk/obesity](http://www.dh.gov.uk/obesity)).

## ਸਹੀ ਖਾਣੇ ਦੀ ਪਲੇਟ

ਸਹੀ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸਹੀ ਖਾਣੇ ਦੀ ਪਲੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਹਿੱਸਾ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ)।

- ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- ਬ੍ਰੈਡ, ਚਾਵਲ, ਆਲੂ, ਪਾਸਤਾ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ
- ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਆਂਡੇ, ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਦੂਜੇ ਗੈਰ-ਡੇਅਰੀ ਸ੍ਰੋਤ
- ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਡੇਅਰੀ ਦੇ ਭੋਜਨ
- ਉੱਚ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਚੀਨੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਡ੍ਰਿੰਕ

ਸ੍ਰੋਤ: ਫੂਡ ਸਟੈਂਡਰਡ ਏਜੰਸੀ (The Food Standards Agency) [www.food.gov.uk](http://www.food.gov.uk)

## ਇੱਕ

ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਗੋਲ-ਮਟੇਲ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਿਰਫ ਜੰਕ ਫੂਡ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿੰਡਸਰ, ਐਸਕੋਟ ਅਤੇ ਮੇਡਨਹੈਡ ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

---

**ਦੇ**

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕੁਝ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ।

**ਤਿੰਨ**

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।