

بچپن کا موٹاپا

موٹاپا شاذ و نادر ہی کسی طبی پریشانی کی وجہ سے ہوتا ہے

موٹاپا ایک طبی اصطلاح ہے جو ان بچوں (اور بالغان) کو بیان کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے جو 20 فیصد اضافی جسمانی وزن کے حامل ہوتے ہیں۔ یہ اضافی وزن، اگر ابتدا ہی میں علاج نہ کیا جائے، بعد کی زندگی میں سنگین طبی پریشانیوں جیسے آرٹھرائٹس، کینسر، دل کی بیماری، اسٹروک، ذیابیطس اور مریضانہ بے کیفی کا سبب بن سکتا ہے۔ اس سے پہلے کہ موٹاپا کا آغاز ہو یہ یقینی بناتے ہوئے اسے روکنے میں مدد دیں کہ وہ ایک متوازن غذا کھائیں اور کافی حد تک ورزش کریں۔

زیادہ بھاری بھرکم ہونا شاذ و نادر ہی کسی طبی پریشانی سے جڑا ہوتا ہے، بہت سے بچے بس غیرصحت بخش غذائیں کھاتے ہیں اور کافی حد تک ورزش نہیں کرتے۔ اپنے بچہ کو زیادہ بھاری بھرکم یا موٹا ہونے سے سرے سے روکنا بہتر ہے۔ بہت سے والدین مجرم محسوس کرتے ہیں (یا اس سے انکار کرتے ہیں) کہ ان کا بچہ زیادہ بھاری بھرکم ہے اور اسے نظر انداز کرتے ہیں، لیکن یہ آپ کے بچوں کی جسمانی صحت، دماغی صحت اور عزت نفس سمیت کئی طریقوں سے ان پر نقصان دہ اثر ڈالے گا۔ اگر آپ کا بچہ اپنے بارے میں برا محسوس کرتا ہے تو خود کو اچھا احساس دلانے کے لئے وہ آسودہ ہو کر کھا سکتا ہے، جو ان کے لئے اور زیادہ بھاری بھرکم ہونے کا سبب بنتا ہے - یہ ایک ناگوار سلسلہ بن جاتا ہے۔

آپ اپنے بچہ کی صحت و سلامتی کے لئے ذمہ دار ہیں، جس میں یہ بھی شامل ہے کہ وہ کیا کھاتے ہیں۔ زیادہ بھاری بھرکم ہونے سے متعلق بہت سی تشویشات کا سادہ سا جواب ایک صحت بخش متوازن غذا (سامنے ایٹ ویل پلیٹ دیکھیں) اور ورزش ہے۔ گھرانے کے لوگوں کے ساتھ باہر کی سیر پر نکلنے کی کوشش کریں جس میں پیدل چلنا اور سائیکل چلانا بھی شامل ہو تاکہ ایک ساتھ آپ سب زیادہ صحتمند رہ سکیں۔ سرگرم رہنے سے زیادہ توانائی جلتی ہے اور پھر جسم اپنے چکنائی کے ذخیروں کو استعمال کرنا شروع کر دیتا ہے۔

ماہر تغذیہ کہتا ہے

تقریباً تمام پروسس کی گئی مصنوعات میں نمک اور شکر شامل ہوتے ہیں۔ جو ہم کھاتے ہیں اس کے تین چوتھائی نمک اور شکر کھانے میں پہلے سے ہوتے ہیں، باقی وہ ہوتا ہے جو ہم کھانا پکاتے وقت ڈالتے یا اپنے کھانوں پر چھڑکتے ہیں۔ 7 تا 10 سال کی عمر کے بچوں کو یومیہ 5 گرام (2 گرام سوڈیم) سے کم نمک کی ضرورت ہوتی ہے۔

جوس کا مشروب	23 گرام شکر	5) چائے کے چمچوں کے (بقدر)
سیریل بارز	8 گرام شکر	1.5) چائے کے چمچوں کے (بقدر)
فرامیج فریز	12.4 گرام شکر	2) چائے کے چمچوں کے (بقدر)

میں کیا کر سکتی ہوں؟

- بہت سے والدین بچپن کے موٹاپے کے خطرات سے ناواقف ہوتے ہیں لیکن ذیل میں دئے گئے اہم ترین اشارات کی تعمیل کر کے آپ اپنے بچہ کی صحت میں ایک بڑا فرق لاسکتی ہیں۔
1. شکر کی ادلا بدلی - شکر پر مبنی اسنیکس اور مشروبات کو ان سے بدلنا جن میں کم شکر ہو ایک زبردست فرق لا سکتا ہے۔
2. کھانے کا وقت - بچوں کے لئے مستقل، مناسب کھانے کھانا اہم ہے کیونکہ نشو و نما پانے والے جسم معمول کے نتیں زیادہ بہتر ردعمل ظاہر کرتے ہیں۔
3. اسنیک کی جانچ - بہت سے اسنیکس ایسی چیزوں - شکر، نمک، چکنائی اور کیلوریز - سے بھرے ہوتے ہیں جو ہمارے لئے نقصان دہ ہیں۔ اس لئے اس پر دھیان سے نظر رکھنے کی کوشش کریں اور رکھیں کہ بچے کتنا کھا رہے ہیں۔
4. میرے سائز کے کھانے - یہ یقینی بنانا اہم ہے کہ بچے اپنی عمر کے لحاظ سے مناسب مقدار میں کھائیں۔

5. یومیہ 5 - پہل اور/یا سبزیوں کے یومیہ 5 حصے۔
6. چکنائی کم کریں - بہت زیادہ چکنائی ہمارے لئے نقصان دہ ہے۔ ہمیشہ یہ بتانا آسان نہیں ہوتا کہ یہ کہاں پوشیدہ ہے۔
7. چلتے پھرتے رہنا - ہم میں سے زیادہ تر لوگ بہت زیادہ وقت بیٹھ کر گزارتے ہیں۔ سرگرم رہیں۔ چلنے میں اپنے بچہ کی حوصلہ افزائی کریں، آپ کو بچہ کی حفاظتی روک تھام کی چیزیں استعمال کرنے کی ضرورت ہوسکتی ہے۔

ذریعہ: Change4Life - DoH 2009 (www.dh.gov.uk/obesity)

ایٹ ویل پلیٹ

توازن کو مناسب کرنے میں اپنی مدد کے لئے ایٹ ویل پلیٹ کا استعمال کریں۔ یہ دکھاتا ہے کہ جو کچھ آپ کھاتے ہیں اس کی کتنی مقدار کھانے کے ہر گروپ سے آنی چاہئے۔ (پانچ سال سے زیادہ عمر کے بچوں کے لئے سفارش کردہ)۔

- پہل اور سبزیاں
- روٹی، چاول، آلو، پاستہ اور دیگر نشاستہ دار کھانے
- گوشت، مچھلی، انڈے، پھلیاں اور پروٹین کے دیگر دودھ سے نہ بنے ہوئے ذرائع
- دودھ اور دودھ سے بنے ہوئے کھانے
- وہ کھانے اور مشروبات جن میں چکنائی اور/یا شکر زیادہ ہو

ذریعہ: دی فوڈ اسٹیٹنٹرز ایجنسی www.food.gov.uk

ایک

میرا بچہ گول مٹول نظر آتا ہے اور صرف غذائیت سے خالی کھانے کھانا چاہتا ہے۔

دو

ایک فیملی کی حیثیت سے ایک ساتھ کچھ ورزش کریں اور صحت بخش کھانا کھانے کے بارے میں مزید جانکاری حاصل کریں۔

تین

اگر آپ فکرمند ہوں تو اپنے جی پی سے بات کریں۔