

স্থূলতা

একটি ক্রমবর্ধমান সমস্যা

অনেক বাবা-মাই শিশুদের অতিরিক্ত ওজন (বা স্থূল) হওয়ার গুরুতর স্বাস্থ্যগত প্রভাব সম্পর্কে জানেন না, যেখানে এক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্য সমস্যাগুলির ঝুঁকি রয়েছে, যার মধ্যে রয়েছে কার্ডিওভাসকুলার সমস্যা, টাইপ 2 ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, কোলেস্টেরল, সময়ের আগে বয়ঃসন্ধি, হাঁপানি এবং অন্যান্য শ্বাসগত সমস্যা। বাচ্চা এবং ছোট বাচ্চাদের অতিরিক্ত ওজন হওয়ার সম্ভাবনা, শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্কদের তুলনায় পাঁচ গুণেরও বেশি থাকে। ভালো খাওয়া এবং ব্যায়ামের অভ্যাস জীবনের প্রথম দিকে গড়ে তুলতে হবে। সমস্ত পরিবারের জন্য স্বাস্থ্যকর খাবারের ধারণা পেতে আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শকের সাথে কথা বলুন।

অতিরিক্ত ওজন হওয়া বিরলক্ষেত্রে একটি মেডিক্যাল সমস্যার সাথে সম্পর্কিত হয় এবং এটি শুধুমাত্র অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস এবং পর্যাপ্ত ব্যায়াম না করার কারণে হয়ে থাকে। প্রথমেই আপনার শিশুর ওজন বেশি হওয়া প্রতিরোধ করা ভাল। ভালো ঘুমের ধরণ, একটি স্বাস্থ্যকর বৈচিত্র্যপূর্ণ খাদ্যতালিকা এবং নিয়মিত ব্যায়াম সবই আপনার শিশুকে সুস্থ ওজনে রাখতে সাহায্য করবে।

শৈশবে স্থূলতার মানসিক পরিণতি গুরুতর ও দীর্ঘস্থায়ী হতে পারে, যার মধ্যে আছে অন্যদের তার পিছনে লাগা এবং কম আত্মসম্মানবোধ তৈরি হওয়া। বাবা-মায়েরা তাদের শিশুর অতিরিক্ত ওজন নিয়ে কথা বলতে সমস্যায় পড়তে পারেন, কারণ তারা নিজেদের দোষী বোধ করেন এবং তারা এই বিষয়ে কথা বলে তাদের বিরক্ত করতে চান না। বাবা-মায়েরা প্রায়শই বাচ্চাদের খাওয়ার পরিমাণকে কম করে দেখেন এবং তাদের কার্যকলাপের পরিমাণকে বেশি করে দেখেন। অনেক বাবা-মা বিশ্বাস করেন যে, তাদের বাচ্চারা ইতিমধ্যেই যথেষ্ট সক্রিয় রয়েছে, তারা উদ্বৃত্ত হওয়াকে সক্রিয় হওয়ার সাথে গুলিয়ে ফেলেন।

স্বাস্থ্য পরিদর্শক বলেন

নিয়ন্ত্রণে থাকুন

ব্যস্ত বাবা-মায়ের (বা পরিবারের সদস্যদের) পক্ষে তাদের শিশুদের দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্যের চেয়ে তাদের তাৎক্ষণিক সুখকে অগ্রাধিকার দেওয়া সহজ হতে পারে, যেমন তারা কাঁদলে তাদেরকে চকোলেট বার বা চিনিযুক্ত পানীয় দিয়ে তাদের শান্ত করতে পারেন। অনেক বাবা-মাই বিবাদ এড়াতে সুপারমার্কেটের ট্রলিতে কী তোলা যায় সেই সিদ্ধান্ত শিশুদেরই নিতে দেন। আপনার শিশু যা খায় তার জন্য আপনি দায়ী। আপনার শিশু এখন যা খাবে তা জীবনের জন্য একটি ধরণকে নির্ধারিত করবে এবং এভাবে হয়তো অতিরিক্ত ওজনের শিশুদেরকে সারাজীবন অসুস্থতা এবং স্বাস্থ্য সমস্যার জন্য নির্ধারিত করা হচ্ছে।

আমি কি করতে পারি?

অনেক বাবা-মা শৈশবকালীন স্থূলতার বিপদ সম্পর্কে জানেন না, তবে নীচের সেরা পরামর্শগুলি অনুসরণ করে আপনি আপনার শিশুর স্বাস্থ্যের ক্ষেত্রে একটি পার্থক্য নিয়ে আসতে পারেন।

জন্ম থেকে (এবং এর পরে) পিতামাতা এবং শিশুদের পরিচর্যাকারীদের জন্য একটি নির্দেশিকা
শৈশবের সাধারণ অসুস্থতা ও ভাল থাকা

NHS হেউড, মিডলটন এবং রচডেল ক্লিনিক্যাল কমিশনিং গ্রুপ

1. **চিনির অদলবদল** - চিনির পরিমাণ কম এমন খাবার দিয়ে চিনিযুক্ত স্ন্যাকস এবং পানীয়গুলিকে অদলবদল করলে তা একটি বিশাল পার্থক্য তৈরি করতে পারে।
2. **খাবারের সময়** - বাচ্চাদের নিয়মিত, সঠিক খাবার খাওয়া গুরুত্বপূর্ণ কারণ বাড়ন্ত দেহগুলি রুটিনে আরও ভাল সাড়া দেয়।
3. **স্ন্যাক যাচাই** - অনেক স্ন্যাকসে এরকম জিনিসগুলি থাকে যা আমাদের জন্য খারাপ - চিনি, লবণ, ফ্যাট এবং ক্যালোরি। তাই বাচ্চারা সেগুলির কয়টি খাচ্ছে তার উপর সতর্ক নজর রাখার চেষ্টা করুন।
4. **আমার পরিমাণের খাবার** - এটা নিশ্চিত করা গুরুত্বপূর্ণ যে বাচ্চারা তাদের বয়স অনুযায়ী সঠিক পরিমাণ খাবার পায়।
5. **দিনে 5** - দিনে পাঁচ অংশ ফল এবং/বা সবজি।
6. **ফ্যাট কমান** - অতিরিক্ত ফ্যাট আমাদের জন্য খারাপ। এটা কোথায় লুকিয়ে আছে তা বলা সবসময় সহজ নয়।
7. **উঠে দাঁড়ান** - আমাদের বেশিরভাগই বসে বসে খুব বেশি সময় কাটায়। সক্রিয় রাখুন। আপনার শিশুকে হাঁটতে উৎসাহিত করুন, আপনাকে হয়ত শিশু সুরক্ষা লাগাম ব্যবহার করতে হবে।

সূত্র: www.nhs.uk/start4life



ডায়েটিশিয়ান বলেন

প্রায় সব প্রক্রিয়াজাত পণ্যে লবণ এবং চিনি যোগ করা হয়। আমরা যে লবণ এবং চিনি খাই তার তিন-চতুর্থাংশ আগে থেকেই খাবারে থাকে, বাকিটা আমরা আমাদের খাবারে রান্না করার সময় বা ছড়িয়ে যোগ করি। শিশুদের দিনে 5 গ্রামের কম লবণ প্রয়োজন (2 গ্রাম সোডিয়াম)।

ফলের রস পানীয়

23 গ্রাম চিনি (5 চা-চামচ)

পিৎজা স্লাইস

2.8 গ্রাম লবণ

ফ্রোমেজ ফ্রেইস

12.4 গ্রাম চিনি (2 চা-চামচ)

জন্ম থেকে (এবং এর পরে) পিতামাতা এবং শিশুদের পরিচর্যাকারীদের জন্য একটি নির্দেশিকা
শৈশবের সাধারণ অসুস্থতা ও ভাল থাকা

NHS হেউড, মিডলটন এবং রচডেল ক্লিনিক্যাল কমিশনিং গ্রুপ

1

আমার মা তার নাটিকে চকোলেট দেওয়াকে তার প্রতি ভালবাসার প্রকাশ হিসেবে গুলিয়ে ফেলেন। তিনি শুধু চান সে আনন্দে থাকুক, কিন্তু আমি চিন্তিত হয়ে পড়ছি।

2

এটা কঠিন হতে পারে, কিন্তু আপনার মাকে ব্যাখ্যা করার চেষ্টা করুন কেন আপনি তার স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ার বিষয়টি চাইছেন এবং দীর্ঘমেয়াদে কেন তা তার জন্য সবচেয়ে ভালো হবে।

3

তাকে কিছু স্বাস্থ্যকর খাবারের ধারণা দিন এবং বলুন যে, তিনি কিছু ফল বা সবজির টুকরো দিয়ে বানানো স্ন্যাক পাঠাতে পারেন।

www.dh.gov.uk/obesity

জন্ম থেকে (এবং এর পরে) পিতামাতা এবং শিশুদের পরিচর্যাকারীদের জন্য একটি নির্দেশিকা
শৈশবের সাধারণ অসুস্থতা ও ভাল থাকা

NHS হেউড, মিডলটন এবং রচডেল ক্লিনিক্যাল কমিশনিং গ্রুপ