

## چگونه به فرزندانمان کمک کنیم تا وزن سالمی داشته باشند Helping children maintain a healthy weight

مانند سایر کشورهای توسعه یافته جهان، کودکان استرالیایی در حال چاق شدن میباشند. در حال حاضر حدود ۲۰ تا ۲۵ درصد کودکان چاقند و یا اضافه وزن دارند. این مسئله میتواند در آینده به سلامت آنها صدمه بزند. احتمال اینکه کودکان چاق در آینده به افراد بالغ چاق تبدیل شوند بیشتر میباشد و ریسک ابتلا به بیماری های جدی مانند بیماریهای قلبی، مرض قند (دیابت) و برخی از سرطانها در این بچه ها بیشتر میگردد.

### چه چیز باعث افزایش وزن میشود؟

یکی از علل، خوردن غذاهای چرب به مقدار زیاد است، ولی عدم فعالیت بدنی نیز یک عامل مهم دیگر میباشد. نحوه زندگی مدرن ما طوری است که بجای راه رفتن اغلب، ماشین سوار میشویم و متکی به استفاده از دستگاههای مختلف برای انجام کارهایمان میشویم. با داشتن کنترل از راه دور، حتی مجبور نیستیم برای تعویض کانال های تلویزیون و یا باز کردن در گاراژمان از جایمان حرکت کنیم. بسیاری از کودکان اوقات بیشتری را جلوی تلویزیون و کامپیوتر صرف میکنند تا بازی در هوای آزاد. این نوع زندگی ممکن است راحت باشد - ولی سالم نیست.

### چگونه والدین میتوانند کودکان را تشویق به خوردن غذاهای سالم نمایند؟

برای بسیاری از والدین مشکل است که مصرف شیرینی، خوراکیهای چاق کننده و غذاهای مخصوص بیرون بردن (takeaway foods) فرزندان خود را محدود کنند، بخصوص وقتی که دوستانشان میگویند اجازه دارند از آن غذا ها بخورند. در اینجا چند پیشنهاد میشود:

- مصرف این نوع غذاها را کاملا محدود نکنید و یا نگوئید که آنها بد هستند - فکر اینکه چیزهایی بد و ممنوع هستند آنها را مشتاق تر میکند. بگوئید که مصرف آنها گاهگاهی اشکال ندارد ولی نه هر روز.
- غذاهای متنوعی در منزل ارائه دهید که شامل انواع نان، برنج، رشته فرنگی (noodles)، پاستا و سایر غذاهای دارای غلات، نخود و لوبیای خشک، سبزیجات، میوه و مقدار مناسبی از محصولات لبنیات کم چربی، گوشت بدون چربی، مرغ (بدون پوست) و ماهی باشند.
- از غذاهایی که دارای چربی ناپیدا و پیدا هستند اجتناب کنید (مانند گوشتی که چربی آن دیده میشود و یا غذاهایی که در روغن سرخ شده اند)، سایر غذاها مانند شیرینی، کیک و بیسکویتهای شیرین نیز دارای چربی بالا میباشند.
- کودکان را تشویق کنید که خوراکیهای سلامت، غذاهایی که فیبر زیاد (high fibre) دارند مانند نان، میوه ای و یا میوه بخورند. این کار را میتوانید از طریق گذاشتن این نوع خوراکیها در دسترسشان بروی میز و یا میز آشپزخانه انجام دهید. بچه ها اغلب آن چیزی را که میبینند، می خورند. اگر یک بسته بیسکویت شیرین و یا چیپس روی میز آشپزخانه باشد، آنرا میخورند و اگر در عوض خوشه ای انگور یا تعدادی موز آنجا باشد آنها را میخورند.

- سعی کنید بچه ها را متقاعد کنید که حتماً "صبحانه بخورند. با شکر خالی به مدرسه رفتن بدین معناست که بعداً" شکر خود را با بسته های چیپس و یا شیرینی سیر میکنند. بهتر است که روز را با غلات مخصوص صبحانه (cereal)، میوه و شیر، نان و پنیر، ماست و میوه و یا بعنوان مثال باقیانده شام شب قبل شروع کنند. اگر برای صرف صبحانه وقت نیست، میتوانید در طول راه خوراکی بدهید تا بخورند.

### خانواده فعالی باشید

فعالیت هایی انتخاب کنید که تمامی خانواده با همدیگر آنرا انجام دهید، مانند:

- توپ بازی در حیاط، پارک و یا ساحل دریا
- رفتن به پیاده روی
- یافتن ورزش یا فعالیتی بدنی که همه خانواده از آن لذت میبرید مثل شنا، سرف (surf)، دوچرخه سواری، باغبانی، کرایه قایق کانو (canoe)، کپ رفتن

### فرزندان خود را وادار به تحرك نمائید

زمانی که کودکان جلوی تلویزیون و کامپیوتر میگذرانند را محدود کنید. علائق دیگری برایشان پیدا کنید که از آن لذت میبرند و در عین حال فعال تر نگاهشان میدارد. اگر به ورزشهای گروهی علاقه ندارند ممکن است مثلاً" به تئاتر، رقص، ورزشهای رزمی و یا وزنه برداری علاقه داشته باشند. در صورت امکان وادارشان کنید که بجای رفتن با ماشین، پیاده بمدرسه بروند (شاید بتوانید ترتیبی بدهید که با سایر والدینی که در نزدیکی شما هستند به نوبت بچه ها را بمدرسه ببرید). بچه ها را تشویق کنید که در انجام کارهای منزل به شما کمک کنند و از کار آنها تمجید کنید.

### سرمشق خوبی باشید

پدر و مادرهایی که خودشان فعالیت بدنی دارند و غذاهای سالم و متنوعی مصرف میکنند احتمال کمتری دارد که فرزندانشان مشکلات اضافه وزن پیدا کنند.

### اطلاعات و کمک های بیشتر

آیا نگران مشکل اضافه وزن در خانواده تان هستید؟ پزشکتان میتواند شما را به يك متخصص تغذیه در محله خود معرفی کند.

اگر برای تماس گرفتن به زبان انگلیسی احتیاج به کمک دارید با خدمات مترجمی (TIS) به شماره تلفن ۱۳۱۴۵۰ (131 450) تماس بگیرید.

جهت یافتن اطلاعات بیشتر در مورد بهداشت و سلامتی به زبان خود از وب سایت ارتباطات چند زبانه به آدرس <http://mhcs.health.nsw.gov.au> دیدن نمائید.