

स्वस्थ जीवनशैली के लिए 5 तरीके



क्या आप जानते हैं?

- ★ राष्ट्रीय सर्वेक्षण से पता चला है कि ऑस्ट्रेलिया में अधिक वजन वालों व स्थूल बच्चों का संयुक्त स्तर, हाल ही के सालों में दुगने से अधिक हो गया है।
- ★ एक प्रमुख अध्ययन से पता चला है कि NSW में अधिक वजन वाले व स्थूल बच्चों का नम्बर 1985 में 10 में से 1 से बढ़ कर 2004 में 4 में से 1 हो गया।
- ★ स्थूल बच्चों की वयस्क होने पर स्थूल होने की संभावना 25% - 50% है।

हमारी व्यस्त जीवन-शैली हमारे परिवार के स्वास्थ्य पर कठोर हो सकती है। जल्दी-जल्दी में स्कूल व काम पर आने-जाने से शारीरिक रूप से सक्रिय होना व स्वास्थ्यवर्धक भोजन खाना बहुत कठिन हो जाता है।

हमारी आदत भी बन सकती है कि हम अस्वास्थ्यकर स्नैक व बाज़ार का खाना चुनें या अपने खाली समय में टी वी या कमप्यूटर के सामने बैठ जाएँ।

पर ये विकल्प, अभी व दीर्घ-काल में हमारे व हमारे बच्चों के स्वास्थ्य के लिए खतरनाक हो सकते हैं।

इसी लिए यह अत्यावश्यक है कि हम रुकें, अपनी स्थिति के बारे में सोचें और हम स्वस्थ जीवन-शैली अपनाने का समझ-बूझ कर निर्णय लें।

अगले पृष्ठ पर जारी ►

स्वस्थ जीवन-शैली कैसे अपनाएँ ?

प्रतिदिन सक्रिय बनें

नियमित रूप से शारीरिक गतिविधियाँ करना, बच्चों व किशोरों की स्वस्थ वृद्धि, विकास व तंदुरुस्ती के लिए बहुत महत्वपूर्ण है।

बच्चों व किशोरों को प्रतिदिन कम से कम 60 मिनट के लिए शारीरिक गतिविधियाँ करनी चाहिए, जिसमें मेहनत लगने वाली ऐसी तीव्र गतिविधियाँ भी होनी चाहिए जिसमें वे 'हाँफ़ जाएँ'।

माता-पिता को एक अच्छा उदाहरण बनना चाहिए और सक्रिय बनने के प्रति उनके सकारात्मक दृष्टिकोण होना चाहिए।

पेय-पदार्थ के रूप में जल को चुनें

जल प्यास बुझाने का सबसे बढ़िया तरीका है - और जल में अतिरिक्त चीनी नहीं होती जो सॉफ़्ट पेय-पदार्थों, फलों के रस से बने पेय-पदार्थों या अन्य मीठे पेय-पदार्थों में होती है।

2 वर्ष से अधिक की आयु वाले बच्चों के लिए कम चिकनाई वाला दूध एक पौष्टिक पेय-पदार्थ है और कैल्शियम का बड़ा स्रोत है।

बच्चों व किशोरों को फलों के रस के बजाय साबुत फल खाने को दें, क्योंकि फलों के रस में रेशा कम होता है।

फल व सब्जियाँ अधिक खाएँ

प्रतिदिन फल व सब्जियाँ खाने से बच्चों व किशोरों को बढ़ने व विकास में मदद मिलती है, शक्ति बढ़ती है और कई दीर्घकालिक रोगों के खतरों को कम कर सकती है।

प्रतिदिन 2 प्रकार के फल व 5 प्रकार की सब्जियाँ खाने का लक्ष्य बनाएँ।

हमेशा ताज़े फल घर पर रखें, जिससे वे आसानी से स्नैक की तरह खाए जा सकें और दिन के हर बार के भोजन में फल व सब्जियाँ शामिल करें।

टी वी व कमप्यूटर को बंद करें व सक्रिय बनें

टी वी देखने, इंटरनेट पर सर्फ़िंग करने, कमप्यूटर पर या हाथ में लेकर खेले जाने वाले इलेक्ट्रॉनिक खेलों के कारण बैठे रहने या 'गतिहीन' समय बिताने को, बच्चों व किशोरों के भारी-भरकम या स्थूलकाय बनने से जोड़ा जाता है।

बच्चों व किशोरों को 'छोटे स्क्रीन' के मनोरंजन पर दिन में 2 घंटों से अधिक नहीं बिताने चाहिए।

अपने बच्चों के लिए, टी वी देखने या कमप्यूटर पर खेलने के बदले में अनेक प्रकार के घर के अंदर व बाहर खेले जाने वाले गतिशील खेल या गतिविधियाँ आयोजित करें।

स्नैक कम से कम खाएँ, और जब भी खाएँ तो स्वास्थ्यवर्धक विकल्प चुनें

स्वास्थ्यवर्धक स्नैक से बच्चों व किशोरों की दिन भर की पौष्टिक जरूरतें पूरी होती हैं।

फल व सब्जियों से बने स्नैक, कम चिकनाई वाले दूध व साबुत अनाज से बने खाद्यपदार्थ सबसे अधिक स्वास्थ्यवर्धक विकल्प हैं।

वह स्नैक कम करें जिनमें चीनी व सैचुरेटेड चिकनाई अधिक हो - जैसे कि, चिप्स, केक व चॉकलेट - जिनसे बच्चों में बहुत अधिक वजन बढ़ता है।

माता-पिता के लिए सुझाव

जो विकल्प आप चुनेंगे, वे आपके बच्चों में स्वास्थ्यवर्धक भोजन करने व शारीरिक गतिविधियाँ करने की आदत डालने में मदद करेंगे। इसका अर्थ हो सकता है कि आप जो भी सुपरमार्केट में खरीदते हैं व आप किस प्रकार के स्नैक देते हैं, उसमें बदलाव लाना तथा ऐसे तरीकों को ढूँढना जिससे आपके बच्चे अधिक क्रियाशील व सक्रिय बन सकें।

- अपने बच्चों को प्रोत्साहित करें कि वे स्वास्थ्यवर्धक भोजन करने व शारीरिक गतिविधियाँ करने के विकल्प चुनें। इसमें बातों द्वारा उत्साहित करना, स्वास्थ्यवर्धक स्नैक व भोजन तैयार करना व उनके लिए 'गतिशील' उपहार खरीदना, जैसे कि बैट, बॉल या कूदने की रस्सी, शामिल किया जा सकता है।
- बच्चों के अच्छे व्यवहार करने पर इनाम के तौर पर अस्वास्थ्यकर भोजन को 'विशेष भोजन' के रूप में न इस्तमाल करें, क्योंकि इससे इन्हें खाने के लिए प्रशिक्षण देने के जैसा प्रभाव होगा और इस प्रकार का भोजन अच्छा लगने लगेगा।
- स्वास्थ्यवर्धक विकल्प का अर्थ यह नहीं है कि आप बच्चों को इनाम नहीं दे सकते या विशेष भोजन नहीं दे सकते। कुछ आनन्ददायक 'गतिशील' उपहार चुने जो खाने से संबंधित न हों, जैसे कि माता या पिता के साथ साइकिल चलाने जाना, किसी सुबह तैरने या चिड़ियाघर जाना।
- बच्चे जो देखते हैं वही करते हैं, इसलिए यह बहुत महत्वपूर्ण है कि उनके सामने स्वास्थ्यवर्धक व्यवहार के उदाहरण रखे जाएँ। ऐसा करना बहुत सरल है जैसे कि परिवार में एक साथ भोजन करना, स्वास्थ्यवर्धक भोजन चुनने व बनाने में बच्चों को शामिल करना और शारीरिक गतिविधियाँ करने में उनके साथ समय बिताना।

स्वास्थ्यवर्धक भोजन करने व शारीरिक गतिविधियों के विषय में अधिक जानकारी के लिए www.healthykids.nsw.gov.au पर जाएँ।