



# শৈশবে স্থূলতা

তাদের প্রাপ্য সুস্থ ভবিষ্যত দিন

শিশুদের ওজন বেশি (অথবা স্থূল) হলে যে গুরুতর স্বাস্থ্যজনিত সমস্যাগুলি হয় বহু পিতামাতা তা জানেন না, যেগুলির দীর্ঘ-মেয়াদি স্বাস্থ্যজনিত সমস্যা সৃষ্টি করার ঝুঁকি বেশি থাকে, যেমন কার্ডিওভাসকুলার সমস্যা এবং টাইপ 2 ডায়াবিটিস। মাত্রাধিক ওজন থাকা শিশু এবং হামা দেওয়া শিশুদের মাত্রাধিক ওজনের বাচ্চা ও সাবালক হওয়ার সম্ভাবনা পাঁচ গুণ বেশি। ছোট বয়স থেকে সুস্বাদু খাবার খাওয়া এবং ব্যায়াম করার অভ্যাস করানো দরকার। পরিবারের সবার জন্য সুস্বাদু আহারের বিষয়ে আপনার স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে কথা বলুন।

মাত্রাধিক ওজনের কারণ হল অস্বাস্থ্যকর পথ্য এবং কম ব্যায়াম করা। প্রথমেই আপনার চেষ্টা করা উচিত আপনার শিশুর ওজন মাত্রাধিক হতে না দেওয়া। গভীর ঘুম হলে, সুস্থ বিভিন্ন খাবার খেলে এবং নিয়মিত ব্যায়াম করলে আপনার শিশুর ওজন স্বাস্থ্যকর হবে। মাঝে মাঝে শিশুর অকারণে ওজন বেড়ে যাবে, তেমন হলে আপনার স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে কথা বলুন কারণ তার পিছনে একটি অজানা স্বাস্থ্যসংক্রান্ত সমস্যা থাকতে পারে।

শৈশবে স্থূলতার আবেগময় পরিণাম চরম এবং দীর্ঘ-মেয়াদি হতে পারে, যেমন ষন্ডামি এবং কম আত্মমর্যাদা থাকা। পিতামাতার তাদের শিশুর সাথে স্থূলতার বিষয়ে কথা বলতে অসুবিধা হতে পারে কারণ তারা দোষীবোধ করেন এবং তাদের সাথে এই বিষয়ে কথা বলে তাদের বিচলিত করতে চান না।

শিশুরা যে পরিমাণ খাবার খায় পিতামাতা সচরাচর তা কম মনে করেন এবং তারা যত কার্যকলাপ করে তা বেশি মনে করেন। বহু পিতামাতা বিশ্বাস করেন তাদের বাচ্চারা ইতিমধ্যেই যথেষ্ট সক্রিয় আসলে তারা 'হুল্লোরে হওয়া' এবং 'সক্রিয় হওয়ার' মধ্যে পার্থক্য ধরতে পারেন না।

## 1.

আমার মা ভালবেসে তার নাতিকি চকোলেট দিয়ে তাকে বিভ্রান্ত করছেন। তিনি শুধু চান সে খুশি থাকুক কিন্তু আমি চিন্তিত।

## 2.

খুব সহজ হবে না, তাও তাকে বোঝানোর চেষ্টা করুন আপনি কেন তাকে স্বাস্থ্যকর স্ন্যাক্স দেওয়া পছন্দ করেন যা তার জন্য আখেরে ভাল হবে।

### 3.

তাকে কিছু স্বাস্থ্যকর আহারের ধারণা দিন এবং স্ন্যাক্স হিসাবে তাকে কিছু ফল বা সজ্জির টুকরো দিন।

### নিয়ন্ত্রণ করুন

ব্যস্ত পিতামাতার (বা পরিবারের সদস্যদের) তাদের বাচ্চাদের তাৎক্ষণিক খুশিকে তাদের দীর্ঘমেয়াদি স্বাস্থ্যের থেকে বেশি অগ্রাধিকার দেওয়া সহজ হতে পারে, তারা যে চকোলেট বা মিষ্টি পানীয়ের জন্য আবদার করছে তাদের সেগুলি দিয়ে। বহু পিতামাতা ঝামেলা এড়ানোর জন্য বাচ্চাদের ঠিক করতে দেন সুপারমার্কেট থেকে কী কিনতে হবে। আপনার শিশু যা খায় তার জন্য আপনি দায়ী।

আপনার শিশু এখন যা খায় তাই আজীবনের খাওয়ার ধরন ঠিক করবে এবং মাত্রাধিক ওজনের বাচ্চাদের আজীবন অসুখ ও অসুস্থতার সম্মুখীন করা হচ্ছে।