



بچپن کا موٹاپا

ایسا صحت مند مستقبل بنائیں جس کے وہ حقدار ہیں

بہت سے والدین زیادہ بھاری بھرکم (یا موٹے) بچوں کی صحت سے متعلق ایسی سنگین پیچیدگیوں سے ناواقف ہوتے ہیں جن میں، کارڈیوسکولر پریشانیوں اور ٹائپ 2 ذیابیطس سمیت، طویل مدتی طبی پریشانیوں کا زیادہ خطرہ پایا جاتا ہے۔ زیادہ بھاری بھرکم چھوٹے بچے اور چلنا پھرنا سیکھنے کی عمر والے بچے بڑے بچوں اور بالغوں کے مقابلہ میں زیادہ بھاری بھرکم ہونے کا امکان پانچ گنا سے زیادہ رکھتے ہیں۔ عمر کے ابتدائی مرحلہ ہی میں اچھا کھانے اور ورزش کرنے کی عادتیں پروان چڑھانے کی ضرورت ہے۔ پورے گھرانے کے لئے مفید صحت کھانے کی تدبیروں کے بارے میں اپنے معائنہ کار صحت سے بات کریں۔

زیادہ بھاری بھرکم ہونا عام طور پر بس غیر مفید صحت غذا اور کافی حد تک ورزش نہ کرنے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ شروع ہی میں اپنے بچے کو زیادہ بھاری بھرکم ہونے سے روکنا بہتر ہے۔ سونے کے اچھے انداز، ایک مفید صحت متنوع غذا اور برابر ورزش یہ ساری چیزیں آپ کے بچے کو ایک صحت مند وزن برقرار رکھنے میں مدد دیں گی۔ بسا اوقات کوئی بچہ بغیر کسی سبب کے زیادہ وزن حاصل کر سکتا ہے، اگر ایسا ہے تو اپنے معائنہ کار صحت سے بات کریں کیوں کہ کوئی بنیادی طبی پریشانی ہو سکتی ہے۔

بچپن میں موٹاپے کے جذباتی نتائج، دھونس جمانے اور کم عزت نفس سمیت، شدید اور طویل مدتی ہو سکتے ہیں۔ والدین کے لئے زیادہ بھاری بھرکم ہونے کے بارے میں اپنے بچے سے بات کرنا مشکل ہو سکتا ہے کیوں کہ وہ مجرم محسوس کرتے ہیں اور وہ اس بارے میں بات کر کے انہیں پریشان نہیں کرنا چاہتے ہیں۔

والدین عام طور پر کھانے کی اس مقدار کو کم سمجھتے ہیں جو بچے کھاتے ہیں اور اس سرگرمی کی مقدار کو زیادہ سمجھتے ہیں جو وہ انجام دیتے ہیں۔ بہت سے والدین 'بیہرنے' کو 'سرگرم ہونا' سمجھتے ہوئے سوچتے ہیں کہ ان کے بچے پہلے ہی سے کافی حد تک سرگرم ہیں۔

1.

میری ماں اپنے پوتے کو چاکلیٹ دینا اس کے ساتھ شفقت برتنا سمجھتی ہیں۔ وہ بس چاہتی ہیں کہ وہ خوش رہے لیکن میں فکر مند ہوں۔

2.

یہ مشکل ہو سکتا ہے، لیکن انہیں بتانے کی کوشش کریں کہ آپ اس کے لئے مفید صحت اسٹیکس کیوں ترجیح دیں گی اور یہ کہ طویل مدتی بنیاد پر یہ اس کے لئے زیادہ بہتر ہے۔

.3

انہیں مفید صحت غذا کے بارے میں کچھ معلومات بہم پہنچائیں اور اسنیک کے طور پر لینے کے لئے اسے کچھ پھل یا سبزیاں دے کر بھیج سکتی ہیں۔

قابو میں رہیں

مصروف والدین (یا گھرانے کے افراد) کے لئے اپنے بچوں کو، وہ چاکلیٹ بار یا شکر والے مشروب دیتے ہوئے جس کے لئے وہ رو رہے ہیں، ان کی فوری خوشی کو ان کی طویل مدتی صحت پر ترجیح دینا آسان ہو سکتا ہے۔ بہت سے والدین شور و شرابے سے بچنے کے لئے بچوں کو اس کے بارے میں فیصلہ کرنے کا اختیار دیتے ہیں کہ سپرمارکیٹ کی ٹرالی میں کیا ڈالا جائے۔ جو کچھ آپ کا بچہ کھاتا ہے اس کے لئے آپ ذمہ دار ہیں۔

ابھی آپ کا بچہ جو کچھ کھاتا ہے وہ زندگی بھر کے لئے ایک انداز تیار کرے گا اور زیادہ بھاری بھرکم بچے تا عمر بیماری اور طبی پریشانیوں کے لئے تیار کئے جا رہے ہیں۔