

## موٹاپا

### ایک بڑھتا ہوا مسئلہ

بہت سارے والدین بچوں کے زیادہ وزن کا (یا موٹا) ہونے کے صحت کے سنگین مضمرات، نیز طویل مدتی صحت کے مسائل کے بڑے خطرے، بشمول قلب و عروقی مسائل، ٹائپ 2 ذیابیطس، بڑھے ہوئے بلڈ پریشر، کولیسٹرول، قبل از وقت بلوغت، دمہ اور دیگر تنفسی مسائل سے ناواقف ہیں۔ 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 بخش کھانے کی تدبیروں کے بارے میں اپنے معائنہ کار صحت سے بات کریں۔

زیادہ وزن کا ہونے کا شاذ و نادر ہی طبی مسئلے سے لینا دینا ہوتا ہے، اور یہ بس غیر صحت بخش خوراک اور کافی ورزش نہیں کرنے کے سبب ہوتا ہے۔ شروع ہی میں اپنے بچہ کو زیادہ بھاری بھرکم ہونے سے روکنا بہتر ہے۔ سونے کے اچھے انداز، ایک مفید صحت بخش متنوع غذا اور برابر ورزش یہ ساری چیزیں آپ کے بچہ کو ایک صحت مند وزن برقرار رکھنے میں مدد دیں گی۔

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 بچہ 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۔ بچے جتنی مقدار میں غذا کھاتے ہیں اسے والدین اکثر کم گردانتے ہیں اور وہ جتنی ورزش کرتے ہیں اسے زیادہ قرار دیتے ہیں۔ بہت سارے والدین کا ماننا ہے کہ ان کے بچے پہلے ہی کافی فعال ہیں، جو اودھم مچانے کو فعال ہونے کے ساتھ الجھا دیتے ہیں۔

معائنہ کار صحت کہتے 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 شراب 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۔

میں کیا کر سکتا/سکتی ہوں؟

بہت سے والدین بچپن کے موٹاپے کے خطرات سے ناواقف ہوتے ہیں لیکن ذیل میں دیئے گئے اہم ترین اشارات کی تعمیل کر کے آپ اپنے بچہ کی صحت میں ایک بڑا فرق لاسکتے ہیں۔

1. **شکر کی ادلا بدلی** - شکر پر مبنی اسنیکس اور مشروبات کو ان سے بدلنا جن میں کم شکر ہو ایک زبردست فرق لا سکتا ہے۔

2. **کھانے کا وقت** - بچوں کے لئے مستقل، مناسب کھانے کھانا اہم ہے کیونکہ نشو و نما پانے والے جسم معمول کے تئیں زیادہ بہتر ردعمل ظاہر کرتے ہیں۔

3. **اسنیک کی جانچ** - بہت سے اسنیکس ایسی چیزوں - شکر، نمک، چکنائی اور کیلوریز - سے بھرے ہوتے ہیں جو ہمارے لئے نقصان دہ ہیں۔ اس لئے اس پر دھیان سے نظر رکھنے کی کوشش کریں اور دیکھیں کہ بچے کتنا کھا رہے ہیں۔

4. **میرے سائز کے کھانے** - یہ یقینی بنانا اہم ہے کہ بچے اپنی عمر کے لحاظ سے مناسب مقدار میں کھائیں۔

5. **یومیہ 5** - پھل اور/یا سبزیوں کے پانچ پورشن روزانہ۔

6. **چکنائی کم کریں** - بہت زیادہ چکنائی ہمارے لئے نقصان دہ ہے۔ ہمیشہ یہ بتانا آسان نہیں ہوتا کہ یہ کہاں پوشیدہ ہے۔

7. **چلتے پھرتے رہنا** - ہم میں سے زیادہ تر لوگ بہت زیادہ وقت بیٹھ کر گزارتے ہیں۔ سرگرم رہیں۔ چلنے میں اپنے بچہ کی حوصلہ افزائی کریں، آپ کو بچہ کی حفاظتی روک تھام کی چیزیں استعمال کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

ماخذ: [www.nhs.uk/start4life](http://www.nhs.uk/start4life)

پیدائش سے لے کر (اور اس کے بعد) بچوں کے والدین اور نگرانوں کے لئے ایک رہنما  
بچپن کی عام بیماریاں اور فلاح و بہبود

NHS ہے ووڈ، مٹلٹن اور روشڈیل کلینکل کمیشننگ گروپ



ماہر تغذیہ کہتے ہیں

تقریباً تمام پروسس کی گئی مصنوعات میں نمک اور شکر شامل ہوتے ہیں۔ جو ہم کھاتے ہیں اس کے تین چوتھائی نمک اور شکر کھانے میں پہلے سے ہوتے ہیں، باقی وہ ہوتا ہے جو ہم کھانا پکاتے وقت ڈالتے یا اپنے کھانوں پر چھڑکتے ہیں۔ بچوں کو یومیہ 5 گرام (2 گرام سوڈیم) سے کم نمک کی ضرورت ہوتی ہے۔

جوس والا مشروب

23 گرام شکر (5 چھوٹے چمچ)

پیزا سلائس

2.8 گرام نمک

فرومیز فرانز

12.4 گرام شکر (2 چھوٹے چمچ)

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 بخش اسنیکس کیوں ترجیح دیں گی اور یہ کہ طویل مدتی بنیاد پر یہ اس کے لئے زیادہ بہتر ہے۔

3

انہیں مفید صحت بخش غذا کے بارے میں کچھ تدبیریں دیں اور اسنیک کے طور پر لینے کے لئے اسے کچھ پھل یا سبزیوں کے سلائس دے کر بھیج سکتے ہیں۔

[www.dh.gov.uk/obesity](http://www.dh.gov.uk/obesity)

پیدائش سے لے کر (اور اس کے بعد) بچوں کے والدین اور نگرانوں کے لئے ایک رہنما  
بچپن کی عام بیماریاں اور فلاح و بہبود

NHS ہے ووڈ، مثلٹن اور روشڈیل کلینکل کمیشننگ گروپ