

स्वास्थ्य बानि र स्वास्थ्य तौलः

तपाईंको परिवार र बालबालिकाहरूको लागि सल्लाहहरू

पहिले भन्दा धेरै बढि बच्चाहरू स्वस्थ तौलभन्दा माथिका छन्, तर तपाईंका बच्चाहरू र परिवारलाई राम्ररी खान, थप सक्रिय हुन र स्वस्थ रहन मद्दत गर्न तपाईंले सगदो गर्न सक्नुहुन्छ।

‘स्वास्थ्य तौल’ के हो?

बच्चाहरू हुर्किन आवश्यक छ, तर यदि तिनीहरू बढे अनुसार एक निश्चित वजन सिमा भित्र भएमा स्वस्थ हुन्छन्। यसलाई तिनीहरूको उमेरका लागि स्वस्थ वजन भनिन्छ।

स्वास्थ्य वजन हुन किन महत्वपूर्ण छ?

बच्चाहरू जो स्वस्थ तौल भएर हुर्किन्छन् उनिहरू फुर्तिलो, स्वस्थ र प्रायः खुसी हुन्छन्। तिनीहरूसँग बढी आत्मसम्मान र विश्वास हुनेछ र स्कूलमा हुने समस्याको कम सम्भावना हुन्छ।

मेरो बालक स्वास्थ्य तौलको छ भनेर कसरी थाहा पाउने?

अष्ट्रेलियामा चार मध्ये एक बच्चा स्वस्थ तौलभन्दा माथि छ, त्यसैले यो भन्न सजिलो हुँदैन कि यदि तपाईंको बच्चा तिनीहरूको उमेरका लागि स्वस्थ तौल भएको छ भनेर।

तपाईंको बच्चाको उचाई र तौल मापन गर्न डाक्टर वा नर्सलाई सोध्नुहोस्, र तपाईंको बच्चाको उचाई र उमेरका लागि स्वस्थ तौल हो कि होइन भनेर जाँच चार्टमा राखेर हेर्नुहोला।

के मेरो बालक उनिहरूको थप

वजनको साथ बढ्ने संभावना छ?

होइन। यदि तपाईं उनीहरूको खाने र गतिविधि बानीमा परिवर्तन गर्नुहुन्न भने धेरै बच्चाहरू ठूलो हुँदै जाँदा उनीहरूको अतिरिक्त वजनबाट बढ्न पाउँदैनन्।

तपाईंको बच्चाले अहिले सिकने बानी उनीहरूको वयस्क हुँदाको बानीको रूपमा बानी पर्छ। यदि तपाईंको बच्चा पहिले नै स्वस्थ वजन भन्दा माथि छ भने, तपाईंले आफ्नो सम्पूर्ण परिवारको जीवनशैलीमा केही परिवर्तन गर्नु आवश्यक पर्दछ।

तर त्यहाँ एक शुभ समाचार छ तपाईं : आफ्नो पुरै परिवारको स्वास्थ्यवर्धक खानाको बानी विकास गर्न को लागी, र उनीहरूलाई सक्रिय राख्न धेरै गर्न सक्नुहुन्छ।

मेरो बालक स्वास्थ्य तौल भन्दा किन बढी छ?

सबै बच्चाहरू फरक- फरक हुन्छन्, र केहि अरूहरू भन्दा बढी वजन बढाउने सम्भावना हुन्छन्। यदि तपाईंको बच्चाले



एटा राम्रो उदारहण बन्नुहोला

बच्चाहरूले उदारहणद्वारा सिक्छन्। तपाईंको बच्चालाई सक्रिय रहन र राम्रोसँग खान मद्दतको गर्नको लागि एक तपाईंको आफ्नै परिवारले पनि उत्तम तरिका अपनाउने गर्नुपर्दछ।

तपाईंको परिवारलाई देखाउनुहोस् कि स्क्रिनमा खेल्नु वा टिभी हेर्नुको सट्टा सक्रिय हुँदा पार्कमा हिड्न वा खेल्न जाँदा रमाइलो हुन्छ।

तपाईंको बच्चाले तपाईं बिना यो पालना गर्न सक्दैन। यदि सम्पूर्ण परिवारले स्वस्थ खाना छनौट गर्दछ र सक्रिय हुन्छन् भने, तपाईंको बच्चालाई लामो अवधि सम्म स्वस्थ रहन सजिलो हुन्छ।

सजिलै बढी तौल भएको हुन्छ भने, त्यसो भए उनीहरूको लागि राम्रा खानापिन र बढी सक्रिय हुनु अझ महत्वपूर्ण हुन्छ।

तपाईंको बच्चाले कति खाईरहेको छ त्यसमा राम्रो ख्याल राख्नुहोस्, किनकी स-साना केटाकेटीहरूलाई ठूला बच्चाहरू र वयस्कहरू जतिकै खानेकुराको खाँचो पर्दैन।

यदि मेरो बालक बढी तौलको भएमा, त्यसको मतलब के हो?

बच्चाहरू जो स्वस्थ तौलभन्दा माथिका भएका छन् त्यस्ता बालकहरूको बाल्यकालमै स्वास्थ्य समस्याहरू जस्तै दम, निद्रा समस्याहरू, संयुक्त समस्याहरू, उच्च रक्तचाप र

कलेजोको रोग विकास गर्न सक्दछन्।

बच्चाहरू जो स्वस्थ तौलभन्दा माथिका छन् उनीहरूको वजन वयस्क हुँदा हृदय रोग, मधुमेह र क्यान्सरको बढि जोखिमको सम्भावना धेरै हुन्छ।

स्वास्थ्य के लिए हितकर आदतों संबंधी और अधिक सुझावों के लिए देखें
makehealthynormal.nsw.gov.au

स्वास्थ्य संबंधी व्यवसायिक साधनों के लिए देखें
pro.healthykids.nsw.gov.au

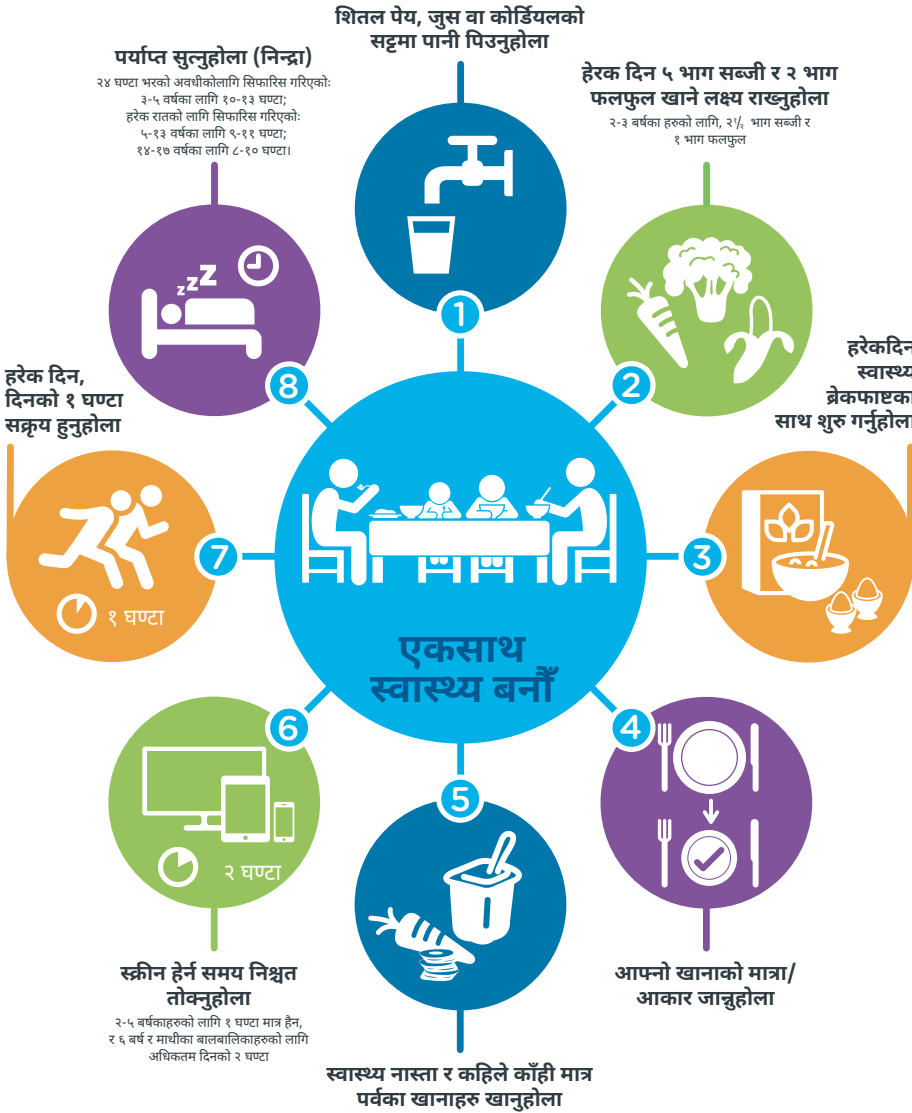


healthykids
for professionals

यदि मेरो बालक स्वस्थ तौल भन्दा माथीको भएमा के गर्न सक्दछु?

तपाईंको बच्चाहरूलाई स्वस्थ जीवन जीउन सहयोग गर्न तपाईंले धेरै कुरा गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंलाई मद्दत गर्न यहाँ ८ सरल सुझावहरू छन्।

८ स्वस्थ बानीहरू



बानी बदल्न गाह्रो छ, त्यसैले तपाईंले यो सबै एकैचोटि गर्नुपर्दैन। यी मध्ये एउटा छान्नुहोस् र पूरै परिवारको रूपमा अभ्यास गर्नुहोस्, त्यसपछि अर्को थप्नुहोस्। स्वस्थ बानी अभ्यास परिवारका सबै को लागी राम्रो हो।

! केहि महत्वपूर्ण बुदाहरू

- तपाईंको बच्चालाई जानकार गराउनुहोस् कि तपाईं उनीहरूलाई माया गर्नुहुन्छ, उनीहरूको तौल जेसुकै होस्, र तपाईं उनीहरू स्वस्थ र आनन्दित भएको चाहनुहुन्छ। परिवारका कसैलाई पनि उनीहरूको वजनको बारेमा चिढाउनु वा अपहेलित गर्न नदिनुहोस्।
- तपाईंको बच्चाको वजनको बारेमा कुनैपनि सरोकारहरू सुन्नुहोस्। बच्चाहरूले समर्थित महसुस गर्न आवश्यक छ र जान्नुपर्दछ कि सबै भन्दा महत्वपूर्ण कुरा भनेको राम्रो खानापिन र सक्रिय रहनु हो।
- सम्पूर्ण परिवारको लागि स्वस्थ बानीहरूमा ध्यान दिनुहोस्। यदि परिवारका सबैजना स्वस्थ बानीहरू अभ्यासमा सहभागी हुन्छन् भने, तब सबैजना स्वस्थ हुनेछन्।



? मैले कहाँ मद्दत हासिल गर्न सक्दछु?

यदि तपाईं आफ्नो बच्चा वा परिवारको स्वास्थ्य को बारे मा चिन्तित हुनुहुन्छ भने कृपया आफ्नो परिवार डाक्टर संग कुरा गर्नुहोस्।

यी साइटहरूमा तपाईंलाई मद्दत गर्न धेरै जानकारी समावेश छन्:

healthykids.nsw.gov.au

makehealthynormal.nsw.gov.au

तपाईंको परिवारलाई सहयोग पुऱ्याउन, बच्चाहरू र अभिभावकहरूको लागि निशुल्क: कार्यक्रमहरू उपलब्ध छन्।

Go4FUN
HEALTHY ACTIVE HAPPY KIDS

बालबालिकाहरूको लागि निशुल्क: कार्यक्रमहरू

Go4Fun एउटा निशुल्क: हासिल हुने १० हप्ताको स्वस्थ जीवनशैली कार्यक्रम हो जुन ७-१३ वर्ष उमेरका बच्चाहरूका लागि स्वस्थ तौलभन्दा माथि छ हुनेहरूकोलागि हो।

थप जानकारीको लागि वा दर्ता गर्न,
1800 780 900 मा फोन गर्नुहोला।

get healthy
Information & Coaching Service

अविभावकहरू र संरक्षकहरूकोलागि निशुल्क: कार्यक्रम

Get Healthy Service (स्वस्थ सेवा प्राप्त गर्नुहोस्) कुनै पनि १६ वर्ष भन्दा माथिको लागि निशुल्क: व्यक्तिगत टेलिफोन स्वास्थ्य कोचिंग सेवा हो।

शुरुवात गर्नको लागि 1300 806 258 मा फोन गर्नुहोला।