healthykids for professionals

# स्वस्थ आदतें व स्वस्थ वज़न: आपके बच्चे व परिवार के लिए कुछ सुझाव

**पहले से कहीं अधिक बच्चे अब स्वस्थ वज़न से अधिक वज़न के होते हैं, पर अपने बच्चे व परिवार को अच्छी तरह भोजन करने, सक्रिय होने में व स्वस्थ रहने में मदद करने के लिए बहुत कुछ है जो आप कर सकते हैं।**

## 'स्वस्थ वज़न ' क्या होता है?

बच्चों के लिए बढ़ना आवश्यक होता है, पर वे सबसे अधिक स्वस्थ तब होते हैं जब वे बड़े होते समय वज़न की ख़ास सीमा के अन्दर रहते हैं। इसे उनकी आयु के लिए स्वस्थ वज़न कहते हैं।

## स्वस्थ वज़न महत्वपूर्ण क्यों होता है?

जो बच्चे स्वस्थ वज़न की दर पर बढ़ते हैं वे अधिक फ़िट, स्वस्थ रहते हैं व अकसर अधिक ख़ुश रहते हैं। उनमें अधिक स्वाभिमान व आत्मविश्वास होने की संभावना होती है व स्कूल में उनको समस्याएँ होने की कम संभावना होती है।

## मैं कैसे पता कर सकता/सकती हूँ कि मेरा बच्चा स्वस्थ वज़न का है?

ऑस्ट्रेलिया में एक चौथाई बच्चे स्वस्थ वज़न से अधिक वज़न के होते हैं, इसलिए बच्चों की आयु के अनुसार बताना कि आपका बच्चा स्वस्थ वज़न का है या नहीं, कठिन होता है।

अपने डॉक्टर या नर्स से कहिए कि वह आपके बच्चे का वज़न व लम्बाई नापे, व यह देखने के लिए कि वह अपनी लम्बाई व आयु के अनुसार स्वस्थ वज़न का है या नहीं, बढ़ने के चार्ट पर नापें।

## क्या यह हो सकता है कि मेरे बच्चे का अधिक वज़न धीरे-धीरे अपने आप कम हो जाएगा ?

नहीं। बड़े होते समय अधिकांश बच्चों का अतिरिक्त वज़न अपने आप नहीं कम होता है, जब तक कि आप उनकी खाने व व्यायाम करने की आदतों को न बदलें।

अभी जो आदतें आपका बच्चा सीखता है वही आदतें वयस्क होने पर भी बनी रहती हैं। यदि आपका बच्चा पहले ही से स्वस्थ वज़न से अधिक का है तो आपको अपने पूरे परिवार की जीवनशैली बदलने की आवश्यकता होगी।

**पर आपके लिए अच्छी ख़बर है:** आप अपने पूरे परिवार के लिए स्वस्थ भोजन करने की आदतों का विकास करने व उनको सक्रिय रखने में बहुत मदद कर सकते हैं।

## अच्छे व्यवहार का मॉडल प्रस्तुत करें

बच्चे उदाहरण से सीखते हैं। अपने बच्चे को सक्रिय बनने व स्वस्थ भोजन करने में सहायता करने का सबसे अच्छा तरीका है कि आप व आपका परिवार भी ऐसा ही करें।

स्क्रीन पर खेल खेलने या टी वी देखने के बजाय सैर पर जाएँ या पार्क में खेलें व अपने परिवार को दिखाएँ कि सक्रिय रहना आनन्ददायक होता है।

आपका बच्चा आपके बिना ऐसा नहीं कर सकता। यदि पूरा परिवार स्वास्थ्यवर्धक भोजन चुनता है और सक्रिय रहता है तो आपके बच्चे के लिए दीर्घ काल के लिए स्वस्थ रहना आसान हो जाता है।

## मेरे बच्चे का वज़न स्वस्थ वज़न से अधिक क्यों है?

सब बच्चे अलग-अलग होते हैं, इनमें से कुछ का, अन्य के मुक़ाबले में, वज़न अधिक बढ़ता है। यदि आपके बच्चे का वज़न आसानी से बढ़ जाता है तो उसके लिए और भी ज़रूरी है कि वह स्वस्थ भोजन करे व सक्रिय रहे।

इस पर ध्यान दें कि आपका बच्चा कितना भोजन करता है, क्योंकि छोटे बच्चे को इतने भोजन की ज़रूरत नहीं होती है जितनी कि बड़े बच्चों व वयस्कों को होती है।

## यदि मेरे बच्चे का वज़न स्वस्थ वज़न से अधिक है तो इसका अर्थ क्या है ?

जिन बच्चों का वज़न स्वस्थ वज़न से अधिक है, उन्हें बचपन में स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ हो सकती हैं, जैसे कि दमा, नींद की समस्याएँ, जोड़ों की समस्याएँ, उच्च रक्त चाप व लिवर की बीमारी।

जिन बच्चों का वज़न स्वस्थ वज़न से अधिक है वयस्क होने पर उनमें अधिक वज़न का होने की समस्या होने की संभावना रहती है, और उनमें दिल की बीमारी, डायबीटीज़ व कैन्सर होने का ख़तरा बढ़ जाता है।

NSW GOVERNMENT

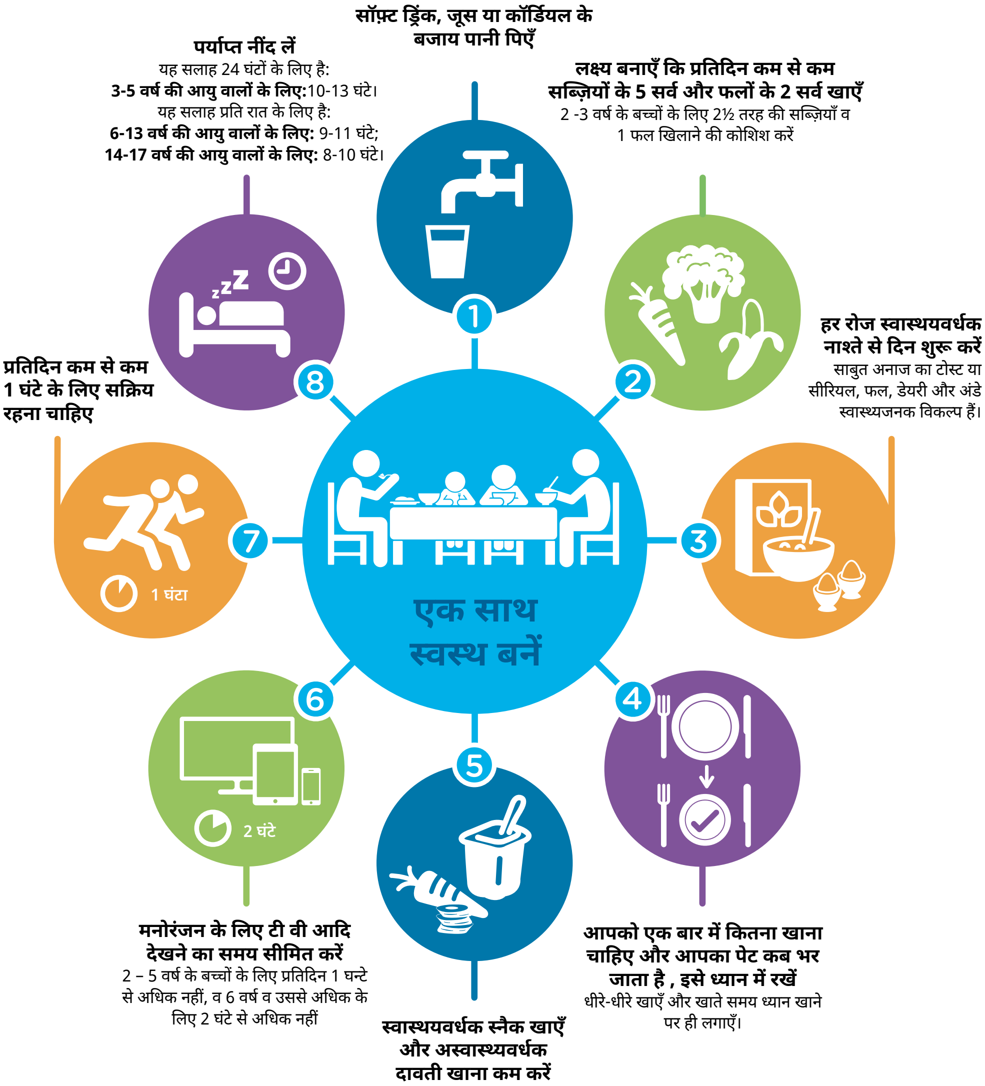
स्वस्थ भोजन सक्रिय जीवन

Hindi

## यदि मेरे बच्चे का वज़न स्वस्थ वज़न से अधिक है तो मैं क्या कर सकता/सकती हूँ ?

अपने बच्चे को स्वस्थ जीवन बिताने में मदद देने के लिए आप बहुत कुछ कर सकते हैं। आपको मदद देने के लिए यहाँ 8 आसान सुझाव दिए जा रहे हैं।

### 8 स्वस्थ आदतें




आदतों को बदलना बहुत कठिन होता है, इसलिए आपको सभी कुछ एक साथ करने की आवश्यकता नहीं है। इनमें से कोई एक चुनें, पूरे परिवार के साथ उसका अभ्यास करें, फिर कुछ समय बाद दूसरा चुनें। स्वस्थ आदतें अपनाना परिवार में सभी के लिए अच्छा होता है।

## ! कुछ आवश्यक बातें

- अपने बच्चे को दिखाएँ कि आप उसे प्यार करते हैं उसका वज़न चाहे जो भी हो और यह कि आप चाहते हैं कि वह स्वस्थ व ख़ुश रहे। परिवार में किसी को भी उसे उसके वज़न के लिए चिड़ाढ़ाने या तंग न करने दें।
- आपके बच्चे की वज़न के बारे में जो भी परेशानियाँ हों, उनके बारे में सुनें। बच्चों के लिए आवश्यक होता है कि वे महसूस करें कि कोई उनका साथ दे रहा है और यह समझना कि स्वस्थ भोजन करना व सक्रिय रहना बहुत ज़रूरी है।
- पूरे परिवार की स्वस्थ आदतों पर ध्यान लगाएँ। यदि परिवार में सभी लोग इकट्ठे होकर स्वस्थ आदतों का पालन करेंगे तो सब लोग अधिक स्वस्थ रहेंगे।

## ? मुझे मदद कहाँ से मिल सकती है ?

यदि आपको अपने बच्चे या परिवार के स्वास्थ्य की चिन्ता है तो कृपया अपने परिवार के डॉक्टर से बात करें।

आपकी मदद के लिए नीचे दी गई वेबसाईटों पर बहुत सारी जानकारी उपलब्ध है:

healthykids.nsw.gov.au

healthyliving.nsw.gov.au

आपके परिवार की सहायता करने के लिए, माता-पिता व बच्चों के लिए मुफ़्त कार्यक्रम भी उपलब्ध हैं।

GO4FUN®
HEALTHY ACTIVE HAPPY KIDS

### बच्चों के लिए मुफ़्त कार्यक्रम

Go4Fun एक 10 सप्ताह का स्वस्थ जीवनशैली संबंधी मुफ़्त कार्यक्रम है जो 7 – 13 वर्ष के उन बच्चों के लिए है जिनका वज़न स्वस्थ वज़न से अधिक है।

अधिक जानने या रजिस्टर करने के लिए 1800 780 900 पर फ़ोन करें।

get healthy®
Information & Coaching Service

### माता-पिता व देखभालकर्ताओं के लिए मुफ़्त कार्यक्रम

Get Healthy Service (स्वस्थ बनें सेवा), 16 वर्ष से अधिक आयु के किसी भी व्यक्ति के लिए फ़ोन द्वारा निजी स्वास्थ्य संबंधी मुफ़्त प्रशिक्षण देने की सेवा है।

आरम्भ करने के लिए 1300 806 258 को फ़ोन करें।

SHPN (CPH) 210345

स्वास्थ्य के लिए हितकर आदतों संबंधी और अधिक सुझावों के लिए देखें **healthyliving.nsw.gov.au**
स्वास्थ्य संबंधी व्यवसायिक साधनों के लिए देखें **pro.healthykids.nsw.gov.au**