

स्वास्थ्य बानि र स्वास्थ्य तौल: तपाईंको परिवार र बालबालिकाहरुको लागि सल्लाहहरु

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

‘स्वास्थ्य तौल’ के हो?

बच्चाहरु हुर्किन आवश्यक छ, तर यदि तिनीहरु बढे अनुसार एक निश्चित वजन सिमा भित्र भएमा स्वस्थ हुन्छन्। यसलाई तिनीहरुको उमेरका लागि स्वस्थ वजन भनिन्छ।

स्वास्थ्य वजन हुन किन महत्वपूर्ण छ?

बच्चाहरु जो स्वस्थ तौल भएर हुर्किन्छन् उनीहरु 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 तिनीहरुको 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 उनीहरुको थप वजनको साथ बढ्ने संभावना छ?

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

तपाईंको बच्चाले अहिले सिक्ने बानी उनीहरुको 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 लागि, र उनीहरुलाई सक्रिय राख्न धेरै गर्न सक्नुहुन्छ।



एउटा राम्रो उदारहण बच्नुहोला

बच्चाहरुले उदाहरणद्वारा 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 हुन्छ भने, तपाईंको बच्चालाई लामो अवधि सम्म स्वस्थ रहन सजिलो हुन्छ।

मेरो बालक स्वास्थ्य तौल भन्दा किन बढी छ?

सबै बच्चाहरु फरक- फरक हुन्छन्, र केहि अरूहरु भन्दा बढी वजन बढाउने सम्भावना हुन्छन्। यदि तपाईंको बच्चाले सजिलै बढी तौल भएको हुन्छ भने, त्यसो भए उनीहरुको लागि राम्रा खानापिन र बढी सक्रिय हुनु अझ महत्वपूर्ण हुन्छ।

तपाईंको बच्चाले कति खाईरहेको छ त्यसमा राम्रो ख्याल राख्नुहोस्, किनकी स-साना केटाकेटीहरुलाई ठूला बच्चाहरु र वयस्कहरु जतिकै खानेकुराको खाँचो पर्दैन।

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

बच्चाहरु जो स्वस्थ तौलभन्दा माथिका भएकाछन् त्यस्ता बालकहरुको बाल्यकालमै स्वास्थ्य समस्याहरु जस्तै दम, निद्रा समस्याहरु, संयुक्त समस्याहरु, उच्च रक्तचाप र कलेजोको रोग विकास गर्न सक्दछन्।

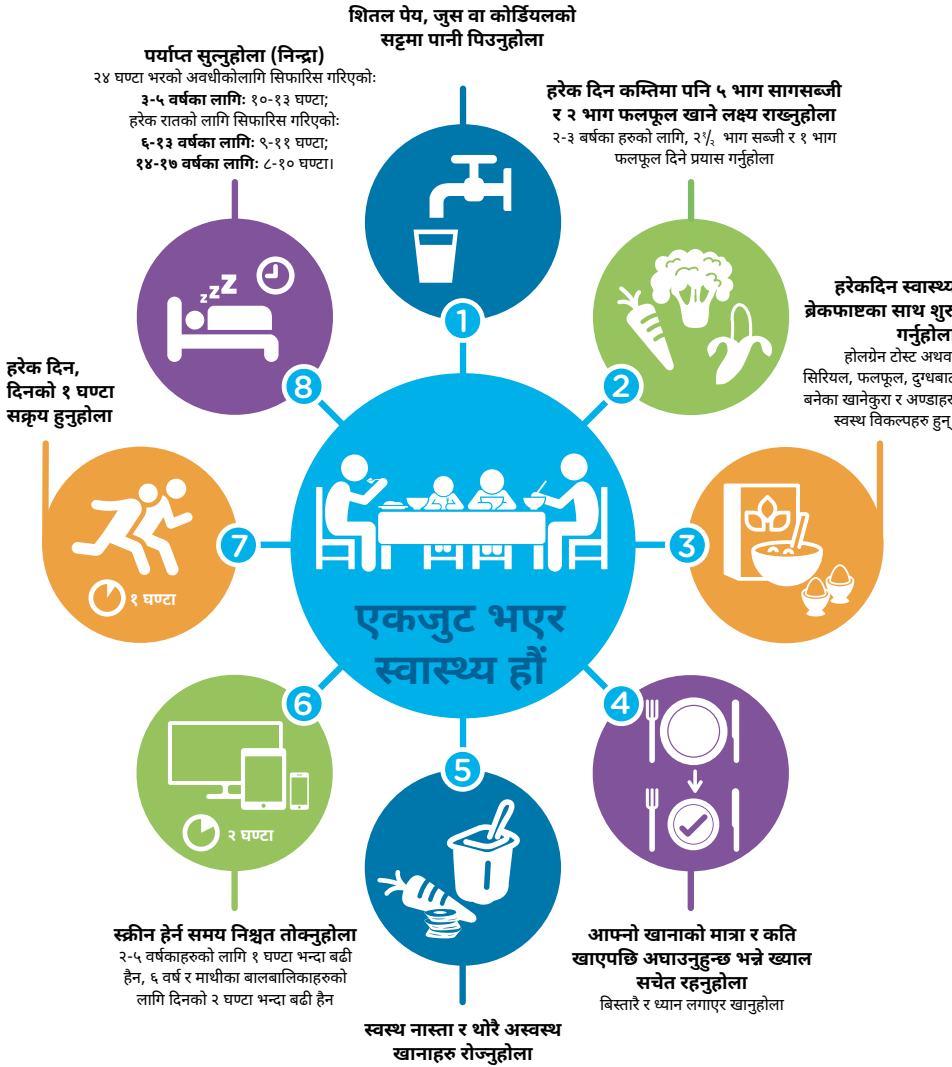
बच्चाहरु जो स्वस्थ तौलभन्दा माथिका छन् उनीहरुको वजन वयस्क हुँदा हृदय रोग, मधुमेह र क्यान्सरको बढि जोखिमको सम्भावना धेरै हुन्छ।



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

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

८ स्वास्थ्य बानिहरु



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 साइटहरुमा तपाईंलाई मद्दत गर्न धेरै जानकारी समावेश छन्:

healthykids.nsw.gov.au

healthyliving.nsw.gov.au

तपाईंको परिवारलाई सहयोग पुऱ्याउन, बच्चाहरु र अभिभावकहरुको लागि निशुल्क: कार्यक्रमहरु उपलब्ध छन्।

Go4FUN®

HEALTHY ACTIVE HAPPY KIDS

बालबालिकाहरुको लागि निशुल्क: कार्यक्रमहरु

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

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

get healthy
Information & Coaching Service

अविभावकहरु र संरक्षकहरुकोलागि 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।

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 बुदाहरु

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

स्वास्थ्य के लिए हितकर आदतों संबंधी और अधिक सुझावों के लिए देखें healthyliving.nsw.gov.au
स्वास्थ्य पेशेवारहरुको श्रोतहरुको लागि pro.healthykids.nsw.gov.au