

นิสัยที่มีสุขภาพดีและน้ำหนักที่มีสุขภาพดี เคล็ดลับสำหรับบุตรและครอบครัวของท่าน

มีเด็กจำนวนมากขึ้นกว่าที่เคยเห็นที่มีน้ำหนักมากเกินไป น้ำหนักที่มีสุขภาพดี แต่ท่านสามารถทำได้หลาย
อย่างที่จะช่วยบุตรและครอบครัวให้กินอาหารถูกต้อง กระจับกระจ่างกว่าและมีสุขภาพดี

อะไรคือ "น้ำหนักที่มีสุขภาพดี"?

เด็ก ๆ ต้องเจริญเติบโต แต่พวกเขาจะมีสุขภาพดีที่สุกเต็มที่ น้ำหนักอยู่ในระดับหนึ่งที่แน่นอนในขณะที่เติบโตขึ้น ซึ่งเรียกว่าน้ำหนักที่มีสุขภาพดีตามวัยของพวกเขา

ทำไมน้ำหนักที่มีสุขภาพดีจึงสำคัญ?

เด็กผู้ที่เจริญเติบโตด้วยน้ำหนักที่มีสุขภาพดีมักจะแข็งแรงกว่า สุขภาพดีกว่า และมักจะมีความสุขกว่า พวกเขาจะมีความสุขภาคภูมิใจในตัวเอง และเชื่อมั่นในตัวเองมากกว่า และมักจะมีปัญหาที่โรงเรียนน้อยกว่า

จะบอกได้อย่างไรว่าบุตรของข้าพเจ้ามีน้ำหนักที่มีสุขภาพดี?

เด็กหนึ่งในสี่คนในออสเตรเลียมีน้ำหนักเกินน้ำหนักที่มีสุขภาพดี จึงไม่ง่ายเสมอไปที่จะบอกว่าบุตรของท่านมีน้ำหนักที่มีสุขภาพดีสำหรับอายุของเขา

ขอให้แพทย์หรือพยาบาลวัดความสูงและชั่งน้ำหนักของบุตรของท่าน และใส่ลงในกราฟพัฒนาการเพื่อเช็คว่าคุณบุตรของท่านมีน้ำหนักที่มีสุขภาพดีตามความสูงและอายุหรือไม่

เป็นไปได้ไหมที่บุตรจะเติบโตจากน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นของพวกเขา?

เป็นไปได้ เด็กส่วนมากจะไม่เติบโตจากน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น นอกเสียจากว่าพวกเขาจะเปลี่ยนนิสัยในการกินและการทำกิจกรรม

อุปนิสัยที่บุตรของท่านเรียนรู้ในขณะนี้ เป็นนิสัยที่เขาจะมีตอนเป็นผู้ใหญ่ ถ้าบุตรของท่านมีน้ำหนักเกินน้ำหนักที่มีสุขภาพดีแล้วในตอนนี้น่าท่านอาจจำเป็นต้องจัดการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตของทั้งครอบครัว

ทว่ามิช้าวัน: ท่านสามารถทำได้หลายอย่างที่จะช่วยให้ทั้งครอบครัวพัฒนานิสัยการกินอย่างมีสุขภาพดีกว่า และให้พวกเขากระจับกระจ่าง



เป็นตัวอย่างที่ดี

เด็ก ๆ เรียนจากตัวอย่าง วิธีที่ดีที่สุดที่จะช่วยบุตรให้กระจับกระจ่างและกินอาหารถูกต้องคือท่านและครอบครัวต้องทำด้วย

แสดงให้เห็นครอบครัวของท่านเห็นว่า การทำตัวให้กระจับกระจ่างนั้นสนุก โดยการไปเดินหรือเล่นในสวนสาธารณะ แทนการเล่นที่จอหรือดูโทรทัศน์

บุตรของท่านจะทำได้เองถ้าท่านไม่ร่วมด้วย ถ้าทั้งครอบครัวร่วมในการเลือกอาหารที่มีสุขภาพดีและทำตัวคล่องแคล่ว มันจะง่ายกว่าสำหรับบุตรของท่านที่จะมีสุขภาพดีต่อไปในอนาคต

ทำไมบุตรของข้าพเจ้าจึงมีน้ำหนักเกินน้ำหนักที่มีสุขภาพดี?

เด็กมักจะแตกต่างกัน บางคนอาจน้ำหนักเพิ่มได้มากกว่าคนอื่น ถ้าบุตรของท่านน้ำหนักเพิ่มได้ง่าย ยิ่งสำคัญมากกว่าที่ต้องให้กินอาหารถูกต้องและกระจับกระจ่างมากกว่า

คอยสังเกตว่าบุตรของท่านกินมากเท่าไร เนื่องจากเด็กเล็กไม่ต้องการอาหารมากเท่าเด็กที่โตกว่าและผู้ใหญ่

มีความหมายอย่างไรแก่บุตรของข้าพเจ้าถ้าเขามีน้ำหนักเกินน้ำหนักที่มีสุขภาพดี?

เด็กที่มีน้ำหนักเกินน้ำหนักที่มีสุขภาพดีอาจมีปัญหาทางสุขภาพในวัยเด็ก เช่น อากาศหอบหืด ปัญหาในการนอนหลับ ปัญหาข้อต่อ ความดันโลหิตสูงและโรคตับ

เด็กที่มีน้ำหนักเกินน้ำหนักที่มีสุขภาพดีอาจกลายเป็นผู้ใหญ่ที่มีน้ำหนักมากเกินไปได้มากกว่า มีการเสี่ยงเพิ่มขึ้นต่อการเป็นโรคหัวใจ เบาหวานและมะเร็ง



ข้าพเจ้าควรทำอะไร ถ้าบุตรมีน้ำหนักเกินน้ำหนักที่มีสุขภาพดี?

มีหลายอย่างที่ท่านทำได้เพื่อช่วยให้บุตรดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขที่ดี นี่คือเคล็ดลับง่าย ๆ 8 อย่าง ที่จะช่วยท่าน

กิจวัตรเพื่อสุขภาพดี 8 อย่าง



ขอความช่วยเหลือได้ที่ไหน?

โปรดหารือกับแพทย์ครอบครัว ถ้าท่านมีความห่วงใยเกี่ยวกับสุขภาพของบุตรหรือของครอบครัว

แหล่งเหล่านี้มีข้อมูลมากเพื่อช่วยเหลือท่าน:

- healthykids.nsw.gov.au
- healthyliving.nsw.gov.au

เพื่อสนับสนุนครอบครัวของท่าน ยังมีโปรแกรมฟรีสำหรับเด็กและบิดามารดา

Go4FUN[®]

HEALTHY ACTIVE HAPPY KIDS

โปรแกรมฟรีสำหรับเด็ก

Go4Fun คือ โปรแกรมการดำเนินชีวิตเพื่อสุขภาพ 10 สัปดาห์ ฟรี สำหรับเด็กอายุ 7-13 ปี ที่มีน้ำหนักเกินน้ำหนักที่มีสุขภาพดี

หาข้อมูลเพิ่มเติมหรือลงทะเบียน โทร 1800 780 900.

get healthy[®]

Information & Coaching Service

โปรแกรมฟรีสำหรับบิดามารดาและผู้ดูแล

Get Healthy Service (บริการมีสุขภาพดี) คือบริการให้คำแนะนำสุขภาพทางโทรศัพท์เป็นส่วนตัว ฟรีแก่ทุกคนที่อายุเกิน 16 ปี

โทร 1300 806 258 เพื่อเริ่มต้น

การเปลี่ยนนิสัยนั้นยาก ดังนั้นท่านไม่จำเป็นต้องทำทีเดียวทั้งหมด เลือกเพียงหนึ่งอย่างก่อน และร่วมปฏิบัติทั้งครอบครัว แล้วจึงเพิ่มอีกหนึ่งอย่าง การฝึกให้มนิสัยที่มีสุขภาพดีเป็นสิ่งที่ดีสำหรับทุกคนในครอบครัว

ประเด็นที่สำคัญบางประเด็น

- ให้บุตรรู้ว่าท่านรักเขาไม่ว่าเขาจะมีน้ำหนักเท่าไร และท่านต้องการให้เขามีสุขภาพดีและมีความสุข อย่าปล่อยให้ใครในครอบครัวล้อหรือเหยียดเขาเรื่องน้ำหนัก
- รับฟังความเป็นห่วงใยใด ๆ ที่บุตรของท่านอาจมีเกี่ยวกับน้ำหนักของเขา เด็กจำเป็นต้องรู้สึกว่ามีที่ฟังและรู้ว่าสิ่งที่สำคัญที่สุดคือกินอาหารที่ถูกต้องและทำตัวกระฉับกระเฉง
- มุ่งเน้นนิสัยที่มีสุขภาพดีสำหรับทั้งครอบครัว ถ้าทุกคนในครอบครัวร่วมกันฝึกนิสัยที่มีสุขภาพดีกว่า ทุกคนก็จะมีสุขภาพดีกว่า

รายละเอียดเคล็ดลับนิสัยสุขภาพดี ดูได้ที่: healthyliving.nsw.gov.au
สำหรับแหล่งข้อมูลผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ ดูได้ที่: pro.healthykids.nsw.gov.au