Mazoea yenye afya na uzito wenye uzima wa kiafya: Vidokezo kwa mtoto wako na familia yako

Watoto wengi zaidi sikuhizi wanao uzito uliyo juu ya uzito wenye uzima wa kiafya, lakini kuna mambo mengi zaidi ambayo wewe unaweza kufanya ili kumsaidia mtoto wako na familia yako kula vizuri, kuwa na shughuli zaidi na kuendelea kuwa na afya nzuri.

"Uzito wenye uzima wa kiafya" ni nini?

Watoto wanahitaji kukua, lakini wanakuwa na afya nzuri zaidi ikiwa watabakia katika anuwai fulani ya uzito wanapokua. Hii huitwa uzito wenye uzima kulingana na umri wao.

Kwa nini uzito wenye uzima wa kiafya ni muhimu?

Watoto wanaokua na uzito wenye uzima wa kiafya kwa kawaida huwa wana afya njema kimwili pamoja na afya nzuri zaidi,na mara kwa mara huwa na furaha zaidi. Pia wanaweza kuwa na hisia ya kujithamini na kujiamini zaidi na uwezo wa chini kupata matatizo shuleni.

Jinsi gani naweza kujua kama mtoto wangu ana uzito wenye uzima wa kiafya?

Karibia mtoto mmoja katika watoto wanne nchini Australia wana uzito juu wa uzito uzima wa kiafya, kwa hiyo siyo rahisi kila wakati kujua kama mtoto wako ana uzito wenye uzima wa kiafya kulingana na umri wake.

Uliza daktari wako au muuguzi wako aweze kupima urefu pamoja na uzito wa mtoto wako, na kuichora kwenye chati ya kukua ili kuweza kuangalia kama mtoto wako ana uzito wenye uzima wa kiafya kulingana na urefu na umri wake.

Je, kunao uwezekano kuwa mtoto wangu atakua na kuacha uzito wake wa ziada?

La. Watoto wengi hawakui na kuacha uzito wao wa ziada wanapokuwa wakubwa zaidi, ila tu wewe ufanye mabadiliko kwenye mazoea yao ya kula chakula pamoja na mazoea ya shughuli zao.

Mazoea ambayo mtoto wako atajifunza sasa ndio mazoea ambayo atakuwa nayo akiwa mtu mzima. Ikiwa mtoto wako tayari anao uzito juu ya uzito wenye uzima wa kiafya, labda wewe utahitajika kufanya mabadiliko mengine kwa njia mnavyoishi familia yako mzima.

KUWA MFANO MZURI

Watoto hujifunza kwa kupitia kuiga mfano. Mmojawapo wa njia nzuri ya kumsaidia mtoto wako kuwa na shughuli zaidi pamoja na kula vizuri ni kwa wewe na familia yako kufanya hivyo pia.

Onyesha familia yako kwamba kuwa na shughuli zaidi ni jambo lenye kuleta furaha kwa kutembea, au kucheza katika bustani, badala ya kucheza kwa kutumia skrini au kwa kutazama TV.

Mtoto wako hawezi kufanya lolote bila wewe. Ikiwa familia mzima imechagua chakula cha afya bora pamoja na kuzifanya shughuli zaidi, itakuwa rahisi zaidi kwa mtoto wako kuendelea kuishi na afya nzuri kwa muda mrefu.

Lakini kuna habari nzuri: Wewe unaweza kufanya mambo mengi ili kuwasaidia familia yako nzima kupata mazoea ya kula yenye afya nzuri zaidi, na kuwapa shughuli zaidi.

Mbona mtoto wangu ana uzito juu wa uzito wenye uzima?

Watoto wote hutofautiana, na wengineo huwa wanaweza kupata uzito zaidi kuliko wengine. Ikiwa mtoto wako huzidisha uzito kwa urahisi, basi ni muhimu zaidi kwao kula vizuri pamoja na kuwa na shughuli zaidi.

Angalia vizuri kiasi gani mtoto wako anakula, kwa sababu watoto wadogo hawahitaji kiasi kingi cha chakula karibia kiasi cha watoto wakubwa na watu wazima.

Ina maana gani kwa mtoto wangu ikiwa ana uzito juu ya uzito wenye uzima wa kiafya?

Watoto walio na uzito juu ya uzito wenye uzima wa kiafya wanaweza kupata matatizo utotoni kama vile ugonjwa wa pumua, shida ya kulala, matata ya maungo, shinikizo juu la damu na ugonjwa wa ini.

Watoto ambao wana uzito juu ya uzito wenye uzima kiafya pia wanaweza kuwa watu wazima wenye uzito wa juu zaidi, pamoja na kuhatarika zaidi kupata ugonjwa wa moyo, ugonjwa wa kisukari pamoja na saratani.

healthy kids eat well, get active

NSW GOVERNMENT Health

MAKE HEALTHY NORMAL

pro.healthykids.nsw.gov.au

HWH FactSheet V2 | MAY 2017

Swahili

Nifanye nini kama mtoto wangu ana uzito juu wa uzito mzima?

Kunayo mambo mengi ambayo wewe unaweza kufanya ili kumsaidia mtoto wako kuishi maisha yenye afya nzuri. Hapa kunayo vidokezo 8 rahisi ili kukusaidia wewe.

8 kwa uzito wa afya bora

Maelezo yanafaa kwa watoto wa umri wa miaka 2 na zaidi

Kubadilisha mazoea ni vigumu, kwa hivyo sio lazima kufanya yote kwa kipindi kimoja. Chagua mmojawapo na ufanye mazoea kama familia mzima, ndipo uongeze nyingine. Kufanya mazoezi yanayohusika na mazoea yenye afya ni vizuri kwa kila mtu kwenye familia.

MAWAZO MUHIMU

- Hakikisha kuwa mtoto wako anajua kuwa unampenda, uzito wowote wake, na kuwa unataka wao wawe na afya na furaha. Usiruhusu mtu yeyote wa familia kumtania au kumnyanyasa kuhusu uzito wake.
- Sikiliza wasiwasi wowote ambao mtoto wako anaweza kuwa nao kuhusu uzito wake. Watoto huhitaji kujihisi kuwa wanasaidiwa pamoja na wajue kuwa jambo lililo muhimu zaidi ni kula vizuri pamoja na kuwa na shughuli zaidi.
- Lenga kwenye mazoea yenye afya kwa familia mzima. Ikiwa kila mjumbe wa familia atajiunga na mazoea yenye afya zaidi, basi kila mtu atakuwa mwenye afya bora zaidi.

NAWEZA KUPATA MSAADA WAPI?

Tafadhali ongea na daktari wa familia yako ikiwa wewe unahangaika kuhusu afya ya mtoto wako au familia yako.

Tovuti hizi zina maelezo mengi yanayoweza kukusaidia wewe:

healthykids.nsw.gov.au

makehealthynormal.nsw.gov.au

Ili kuisaidia familia yako, kunazo miradi yenye BILA MALIPO inayopatikana kwa watoto pamoja na wazazi.

Healthy • Active • Happy • Kids

Miradi bila malipo kwa watoto

Go4Fun ni mradi wa wiki-10 kuhusu njia ya kuishiyenye afya BILA MALIPO kwa watoto ambao wana uzito juu ya uzito wenye uzima.

Ili kufahamu zaidi au kujiandikisha, pigia simu **1800 780 900**.

Information & Coaching Service

Miradi bila malipo kwa wazazi na walezi

Get Healthy Service (Huduma ya Kupata Afya) ni huduma ya inayohimiza afya ya kibinfasi kwa njia ya simu BILA MALIPO kwa yeyote mwenye umri zaidi ya miaka 16.

Pigia simu **1300 806 258** ili kuanza.

HWH FactSheet V2 | MAY 2017