ሓኪምን ማማከር

- የፈጣን ምግቦችን በሳምንት ከአንድ ጊዜ በላይ አለማዘውተር
- ምግብን በመስጠትና በመከልከል የልጆች ሽልማትም ሆነ ቅጣት አለማድረግ
- ጣፋጭና ከረሜላ መሳይ ነገሮችን አልፎ-አልፎ እንጂ አለማዘውተር

ጤና ምግብ መመገብ፡

የተለያዩ ምግቦችን፣ ፍራፍሬ፣ አታክልትና፣ ጥራጥሬን ማዘውተር። ብስኩት፣ ከረሜላ፣ ቅቤ፣ ጥብስ፣ ማዮኔዝ፣ ማርጀሪን፣ ጨው የበዛባቸውን፣ የዘይት ጥብሶችን፣ አይስ-ክሬም፣ ኬክና የመሳሰሉትን ሁሉ ማስወገድ ነው።

በሌላ መንገድ ምግብን ጤና ማድረግ፡

- ያልተጣሩና ያልተነጠሩ፣ የሙሉ ገብስ ዳቦ፣ ጥቁር ሩዝና ሌላም አዝርእት በመመገብ።
- እሸት የሆኑ አታክልትና ፍራፍሬ በመብላት።
- ፍሬዎችና የፍራፍሬ ጭማቂዎችን በመጠኑ አሳንሶ በመግዛት።
- ሲጠብሱና ሲቀቅሉም ቅባትና ዘይት በጣም በማሳነስ።
- እንዲያውም በመጥበሻ የሚረጨው ቅባት ከሌላው ዘይቶችና ቅባቶች ይልቅ ማዘውተር።
- ምግብን በዘይት ከመጥበስ ይልቅስ በውሃ መቀቀል፣ በእንፋሎት ማብሰል፣ በከሰልና በደረቅ እሳት መጥበስን ማዘውተር።
- ስባት ያልበዛባቸው የምግብ ዓይነቶችን መምረጥ፡ (ዶሮ፣ ቀይ የበሬ ስጋ፣ ተርኪ፣) ወተትም ስባት የሌለበት፣ የተናጠ (1% ወይም 2%) ዓይብና እርጎም እንዲሁ።

ስለ እጅግ ውፍረት ተጨማሪ መልእክት ካስፈለገም የሚከተሉትን መመልከት ነው፡

www.americanheart.org

ww.cdc.gov

www.usda.gov

www.diabetes.org

www.medlineplus.gov

• • •

ይህ ጽሑፍ ከሚቀጥሉት ምንጮች የተውጣጣ ነው፡

The U.S. Department of Agriculture

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

Georgia State University, Department of Geography and Anthropology

American Heart Association

American Obesity Association

ይህ በስደተኞች መቋቋሚያ የጤና ክፍልና በሰብአዊ አገልግሎት ቢሮ ከተገኘው ገንዘብ የተዘጋጀ ጽሑፍ ነው።

CONTACT INFORMATION:
riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Phone: 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

* * * Translated by G. E. Gorfu & Asc.

የልጆች እጅግ መወፈ

(Childhood Obesity-Amharic)

U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS

USCRI

www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants, Upholding Freedom since 1911

HEALTHY LIVING

እጅግ ውፍረት የሚመጣው በሰው አካላት ያለመጠን ስባት ሲኖር ነው። በልጆችና በጉብሎች ላይ እጅግ ውፍረት ሲኖር አሳሳቢ የጤና ጉድይ ነው። ያለመጠን ውፍረት እስከ ዓቅመ-አዳም ዕድሜ ድረስ ብዙ የጤና ጠንቆችን ሊያስከትል ይችላል። የልጅነት ውፍረት የደም ብዛት፣ የአንጐል ምችና (ስትሮክ) የልብ ሕመምን ሊያመጣ ይችላል።

ልጆች እጅግ የሚወፍሩት ለምን ይሆን?

የታወቁት የውፍረት ምክንያቶች የሚከተሉት ናቸው፡

- ብዙ አለመንቀሳቀስ ወይም ስፖርት አለመሥራት
- ብዙ መቀመጥ፣ (ለምሳሌ ለረዥም ጊዜ ቴሌቪዥን ማየት)
- ለጤና የማይበጁ የምግብ ዓይነቶችን የመብላ ልማድ
- ወላጆች ልጆቻቸውን ብዙ እንዲበሉ ማስገደድ

ልጆችዎ እጅግ እንዳይወፍሩ እንዴት ለመርዳት ይችላሉ?

ገና ከልጅነት ጤና የሆነ እንቅስቃሴ እንዲያዘወትሩና ጤና የሆኑ የምግብ ዓይነቶችን የመብላት ልማድ እንዲይዙ ማስተማር ነው። ጤና የሆኑ የምግብ ዓይነቶችና ልዩ-ልዩ እንቅስቃሴዎች የመላ ቤተሰባችሁ

ተቀዳሚ ነገር እንዲሆን ማድረግ ይገባል። እነዚህም የሚከተሉት ናቸው፡

- እንቅስቃሴ የበዛበት አካባቢና ሁኔታ መፍጠር
- መላው ቤተሰብ የሚካፈልበት የእንቅስቃሴ ጊዜና ሁኔታ፤ ለምሳሌ ለሽርሽር መንገድ መራመድ፣ የእግር ኳስ መጫወት፣ አብሮ ዳንስና እስክስታ መጨፈር
- ልጆች እንዲሮጡና እንዲጫወቱ ማድረግ
- ከጎረቤት ቤተሰብ ጋር በመተባበር የእግር ኳስ፣ የእጅ ኳስና ሌላም ጨዋታዎች
- የቤት ሥራዎች እንደ መጥረግና ሣር ማጨድ የመሳሰሉትን በማሠራት
- ልጆችን በትምህርት ቤትና በቤት አካበቢ አዳዲስና ልዩ-ልዩ ስፖርቶችን እንዲለማመዱ፣ እንዲሞክሩና፣ እንዲጀምሩ በማድረግ
- ቴሌቪዥን የሚያዩበትን ጊዜን በመቆጣጠርና በመወሰን
- ለልጆች አርአያ በመሆን ራስን አዘውትሮ በማንቀሳቀስ

ጤና የሆነ የአመጋገብ ሁኔታና አካባቢ መፍጠር

- ቤተሰብዎን ጤና የሆኑ ምግቦችን፣ ለምሳሌ ብዙ አታክልት፣ ፍራፍሬና ጥራጥሬ የበዛባቸውን በማቅረብ
- አብሮ ምግብ ማዘጋጀት። ልጆች በምግብ ማዘጋጅት ሲተባበሩ ይወዳሉ፣ በዚያውም ስለጤና ምግብ አሠራር ይማራሉ።
- ምግብን በተወሰኑ ስዓቶች መብላት፣ ከቤተሰብም ጋር አብሮ ለመአድ መቅረብ
- ልጆችን ያለመጣደፍ ረጋ ብለው እንዲበሉ ማስተማር
- በምግብ ጊዜ ሌላ ነገር አለመሥራት፣ ለምሳሌ ቴለቪዥን አለማየት
- ከፍተኛ ካሎሪ ወይም ስባትና ስኳር የበዛባቸውን ምግቦች፣ ለምሳሌ ከረሜላ፣ የሶዳ መጠጦችና፣ በዘይት የተጠበሱትን በማስወገድ
- ልጆች ጠገብን ሲሉ "ብሉ" እያሉ አለማስገደድ። ይኽ አልበላም የማለቱ ጠባይ ከተዘወተረ ግን ሌላ ምክንያት እንዳይኖረው

* * * Translated by G. E. Gorfu & Asc.