- Eseye pa manje fritay ak manje ki gen anpil grès, tankou patisri, biswit, ak ti gato.

Lòt jan ou ka fè sa ou manje yo pi bon pou sante w:

- Manje pen antye ak sereyal antye, tankou pen ki fèt avèk ble antye epi diri wouj.
- Manje fwi fre ak legim.
- Achte fwi ki pi piti, epi bwè ji fwi an ti kantite.
- Lè w ap kwit manje, mete pi piti kantite grès, lwil, oswa bè ou kapab sèvi a.
- Sèvi avèk lwil kwizin nan vaporizatè pou kwit legim, pase pou w sèvi avèk lwil likid, oswa mantèg, bè, oubyen magarin.
- Pase pou w fri yon manje, eseye kwit li nan fou, oubyen sou gri, oubyen boukannen l, oubyen nan vapè pito.
- Chwazi vyann ki pa gen anpil grès (tankou poul, taso bèf, oubyen kodenn).
- Sèvi avèk lèt san grès (ti lèt), oubyen lèt, fwomaj, ak yogout ki pa gen anpil grès (1%).

ENFÒMASYON POU PRAN KONTAK:
riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Telefòn: 202 • 347 • 3507
Faks: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

Ou ka jwenn plis enfòmasyon nan entènèt sou obezite timoun nan adrès sa yo:

American Heart Association
www.americanheart.org

The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov

The U.S. Department of Agriculture
www.usda.gov

American Diabetes Association
www.diabetes.org

Medline Plus
www.medlineplus.gov

• • •

Men non kote ki devlope enfòmasyon ki adapte pou fè dokiman sa a:

The U.S. Department of Agriculture

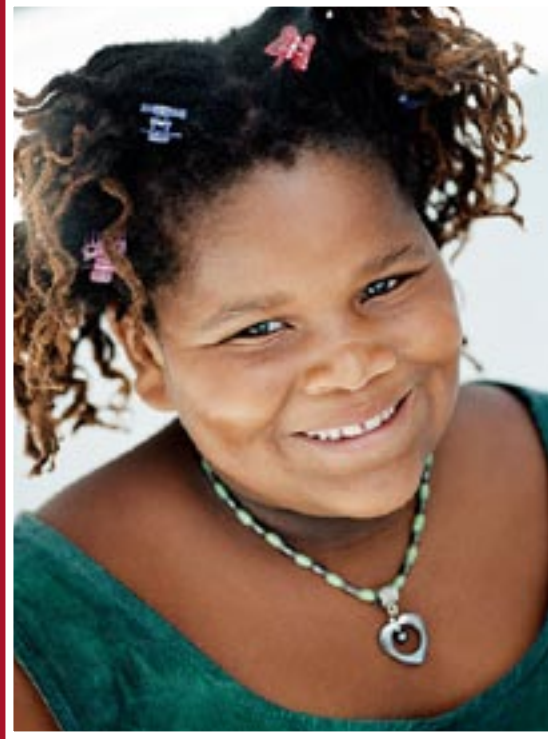
The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

Georgia State University, Department of Geography and Anthropology

American Heart Association

American Obesity Association

Men non kote ki finanse piblikasyon dokiman sa a: Department of Health and Human Services Office of Refugee Resettlement.



Lè Timoun Obèz (Childhood Obesity)

(Haitian Creole)

U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS

USCRI

www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants, Upholding Freedom since 1911

VIV AN SANTE

Yon moun obèz lè li gen twòp grès sou kò l. Obezite timoun ak adolesan, se yon pwoblèm sante ki grav. Obezite kapab lakòb plizyè pwoblèm sante ki konn dire jouktan moun lan fin grandi. Obezite timoun kapab lakòz tansyon wo, konjesyon serebral, ak kriz kè.

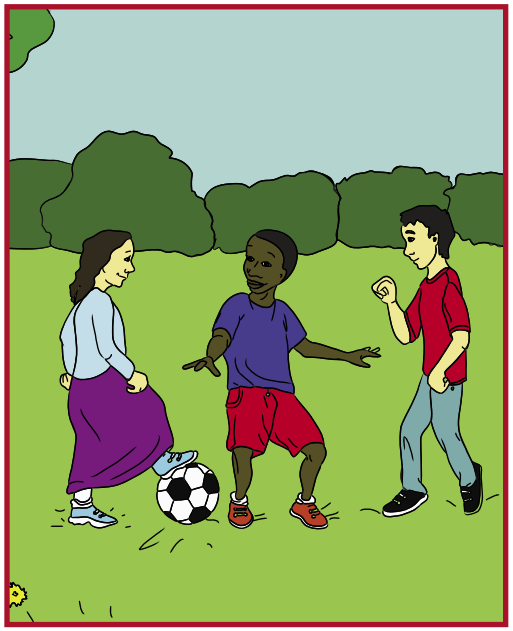
KISA KI FÈ TIMOUN KONN VIN OBÈZ OUBYEN TWÒ GRA?

Sa ki konn lakòz timoun vin obèz pi souvan, se:

- Manke egzèsis
- Twòp konpòtman pasif (tankou gade televizyon)
- Move abitid manje
- Lè paran ankouraje pitit yo manje twòp

KOUMAN OU KA EDE PITIT OU PA VIN OBÈZ?

Bay timoun lan bon abitid nan manje ak nan aktivite fizik depi li piti. Fè bon abitid nan manje ak aktivite fizik yon priyorite pou tout



fanmi w. Pi ba la a, genyen kèk desizyon ou ka pran pou ankouraje fanmi w pran abitid aktif ki bon pou sante.

Kreye yon Anviwonnman ki Aktif:

- Fè fanmi w pran tan patisipe nan aktivite fizik regilye tankou mache, jwe foutbòl, oubyen danse.
- Kite timoun yo kouri ak jwe.
- Patisipe avèk lòt fanmi nan aktivite gwoup, tankou foutbòl, baskètbòl, oubyen tag.
- Bay chak moun nan fanmi w responsabilite pou fè travay ki gen aktivite, tankou bale oubyen koupe gazon.
- Ankouraje pitit ou eseye yon nouvo espò nan lekòl li oswa nan kominote a.
- Limite tan fanmi w pase ap gade televizyon.
- Fè aktivite ou menm pou bay pitit ou bon egzanp.

Kreye yon anviwonnman kote moun manje sa ki bon pou sante yo:

- Bay fanmi w manje ki bon pou sante, tankou fwi, legim, ak grenn.
- Kwit manje ansanm. Timoun renmen ede moun travay, epi yo kapab aprann kwit manje ak fè manje ki bon pou sante.
- Manje ansanm nan tab fanmi a, nan lè regilye.
- Aprann pitit ou pran tan pou manje dousman, pou yo kapab gen tan santi lè vant yo plen.
- Chèche pa fè lòt aktivite tankou gade televizyon pandan n ap manje.
- Chèche pa manje ni bwè bagay ki gen anpil kalori, oswa grès ak sik, tankou bonbon, soda, oswa ponmtè fri.

- Pa fòse pitit ou manje si l pa grangou. Si pitit ou refize manje tout tan, pran konsèy yon pwofesyonnèl lasante.
- Pa bay pitit ou manje ki kwit rapid yo plis pase yon fwa pa semenn.
- Pa sèvi avèk manje kòm rekonpans oubyen pinisyon pou pitit ou.
- Bay bagay dous pou manje, tankou bonbon, yon lè konsa, men pa chak jou.

Manje sa ki bon pou sante:

- Manje plizyè kalite manje, avèk anpil fwi fre ak legim.
- Eseye pa manje oubyen limite kantite ponmtè fri, bonbon, gato, sirèt, bè, magarin, mayonnèz, sèl, fritay, krèmalaglas, sòbè, ak kola fanmi w manje ak bwè.