- از مصرف مواد غذایی سرخ شده یا پرچربی مانند انواع شیرینی، بسکویت یا کلوچه پرهیز کنید.

روشهای دیگر برای سالم تر کردن غذا:

- نان و سریال دارای دانه کامل مانند گندم کامل و برنج قهوه ای را مصرف کنید.
- میوه و سبزیجات تازه بخورید.
- میوه جات را در مقادیر کوچکتر خریداری کرده و آب میوه را در مقادیر کوچک مصرف کنید.
- از کمترین مقدار ممکن چربی، روغن یا کره هنگام طبخ استفاده کنید.
- از اسپری روغن نباتی بجای روغن مایع، روغن ترد کننده شیرینی، کره یا مارگارین استفاده کنید.
- سعی کنید بجای سرخ کردن از پخت، کباب کردن روی آتش، رست کردن، بخار پزی یا کباب پزی استفاده کنید.
- گوشتی که چربی کمتر داشته باشد را انتخاب کنید (مرغ، گوساله یا بوقلمون).
- از شیر، پنیر و ماست بی چربی (خامه گرفته) یا کم چربی (1%) استفاده کنید.

اطلاعات تماس:
riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants -
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
تلفن: 202 • 347 • 3507
فاکس: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org -

برای اطلاعات بیشتر در مورد چاقی دوران کودکی در اینترنت از نشانی زیر بازدید کنید:

انجمن قلب آمریکا (American Heart Association)
www.americanheart.org

مراکز کنترل و پیشگیری بیماری
(Centers for Disease Control and Prevention)
www.cdc.gov

سازمان کشاورزی ایالات متحده
(The U.S. Department of Agriculture)
www.usda.gov

انجمن دیابت آمریکا
(American Diabetes Association)
www.diabetes.org

مدلاین پلاس (Medline Plus)
www.medlineplus.gov

• • •

اطلاعات مندرج در این بروشور از منابع زیر اقتباس شده است:

سازمان کشاورزی ایالات متحده
(The U.S. Department of Agriculture)

مراکز کنترل و پیشگیری بیماری
(Centers for Disease Control and Prevention, CDC)

دانشگاه ایالتی جورجیا، گروه جغرافی و مردم شناسی
(Georgia State University, Department of Geography and Anthropology)

انجمن قلب آمریکا *(American Heart Association)*

انجمن چاقی آمریکا
(American Obesity Association)

این بروشور با کمک مالی اداره بهداشت و خدمات انسانی دفتر اسکان پناهندگان تهیه شده است

زندگی سالم

چاقی در دوران کودکی
(Childhood Obesity)
(Farsi)

U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS
USCRI

www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants, Upholding Freedom since 1911

چاقی به حالتی اطلاق می شود که فردی چربی بیش از حد در بدنش داشته باشد. چاقی در کودکان و نوجوانان یک مسئله بهداشتی جدی می باشد. چاقی می تواند باعث مشکلات سلامتی بسیاری شود تا بزرگسالی ادامه یابد. چاقی دوران کودکی می تواند باعث فشار خون، سکته و حمله قلبی شود.

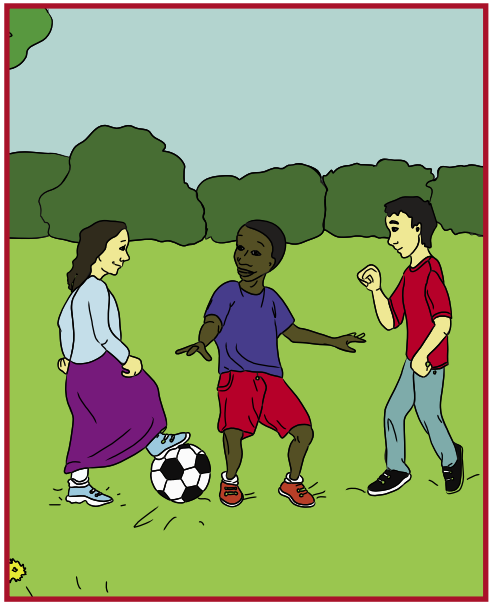
چرا کودکان چاق یا فربه می شوند؟

معمول ترین عوامول چاقی دوران کودکی به شرح زیر می باشند:

- ورزش نکردن
- اعمالی که بیش از حد کم تحرک باشند (مانند تماشای تلویزیون)
- عادات خوردن غیر بهداشتی
- اجبار والدین در خوردن غذای بیش از حد کودکان

چگونه می تواند به کودک برای جلوگیری از چاقی کمک کرد؟

به فرزندانتان در زمان بچگی عادات خوردن سالم و فعالیتهای بدنی را آموزش دهید. خوردن سالم و فعالیت بدنی را اولویت کل خانواده قرار دهید. برخی از



روشهای پیشرفت در روشهای زندگی بهداشتی و فعال برای خانواده شما در زیر آورده شده است.

یک محیط فعال بوجود آورید:

- زمانی را برای انجام فعالیتهای عادی بدنی مانند پیاده روی، فوتبال یا رقص را برای کل خانواده برنامه ریزی کنید.
- اجازه دهید فرزندانتن بدوند و بازی کنند.
- به سایر خانواده ها برای انجام فعالیتها گروهی مانند فوتبال، بسکتبال یا بازی گرگم بهوا بپیوندید.
- به هر کدام از افراد خانواده کارهای فعال خانه مانند جارو کردن یا چمن زنی را واگذار کنید.
- فرزندان خود را برای انجام ورزش جدید در مدرسه یا محله تشویق نمایید.
- زمان تماشای تلویزیون کل خانواده را محدود کنید.
- با فعال کردن خود نمونه ای برای فرزند خود باشید.

یک محیط خوردن سالم را ایجاد کنید:

- برای خانواده غذای سالم که دارای انواع میوه، سبزیجات و حبوبات باشد، تهیه کنید.
- غذا را با همدیگر آماده کنید. فرزندان از کمک کردن لذت خواهند برد و می توانند نکات مربوط به طبخ و آماده کردن غذای سالم را فرا گیرند.
- در زمانهای منظم همگی با یکدیگر غذا را دور میز غذاخوری میل کنید.
- به فرزندانتان بگویید تا آهسته غذا بخورند تا به خود اجازه دهند تا احساس سیری کنند.
- از انجام فعالیتهای دیگر در حین خوردن غذا مانند تماشای تلویزیون خودداری کنید.
- از مواد غذایی پر کالری، پر چربی یا قندی مانند آب نبات، نوشابه گازدار یا چیپس پرهیز کنید.
- اگر فرزندتان گرسنه نیست او را مجبور به خوردن نکنید. اگر فرزندتان از خوردن

غذا بطور عادی خودداری می کند، با یک متخصص بهداشت مشاوره کنید.

- فست فود را بیش از یک بار در هفته مصرف نکنید.
- از بکارگیری غذا برای پاداش یا تنبیه کودکان اجتناب کنید.
- شیرنیجات مانند آب نبات را هر چند وقت یکبار به آنان بدهید نه هر روز.

از یک رژیم غذایی سالم و بهداشتی استفاده کنید:

- انواع مواد غذایی را همراه با مقدار زیادی میوه و سبزیجات مصرف کنید.
- مقدار مصرف چیپس، بسکویت، خوراک تعارفی، آب نبات، کره، مارگارین، مایونز، نمک، غذای سرخ کردنی، بستنی، بستنی میوه ای، نوشابه گازدار که خانواده مصرف می کنند را محدود کرده یا آنها را مصرف نکنید.