

स्वस्थ बच्चों के लिए पृष्ठभूमि तैयार करना... ..



अपनी व्यस्त जीवनशैली व बच्चों के स्कूल की समय-सारिणी से आगे कुछ और कर पाना हम सब के लिए कठिन काम है, और निश्चित रूप से अपने बच्चों के अस्वस्थ नाश्ते व बाज़ार से बना-बनाया भोजन लेने की माँग या उनकी बाहर खेलने के बजाय टी.वी. देखना या कंप्यूटर पर खेलना पसन्द करने की माँग की अवहेलना करना भी आसान नहीं है।

लगता है कि ये विकल्प सुरक्षित व सरल हैं पर यदि इन पर रोक नहीं लगाई जाए तो ये आपके बच्चों के स्वास्थ्य के लिए खतरनाक हो सकते हैं, अभी भी व लम्बे समय में भी। अभी चाहे आपके बच्चे का वज़न ज़्यादा न हो पर ऐसा भोजन करने से जिसमें चर्बी, नमक व मीठा बहुत अधिक मात्रा में हो और कम चलने-फिरने से जो 'उर्जा में असंतुलन' होता है उस से वज़न बढ़ सकता है व स्थूलता हो सकती है।

मैं क्या कर सकता/ती हूँ?

माता-पिता, स्कूल, खेल-कूद के क्लब, स्थानीय काउन्सिल, सामुदायिक संगठन तथा मीडिया ऐसे कदम उठा सकते हैं जो बच्चों में स्वस्थ, क्रियाशील जीवनशैली लाने में प्रोत्साहित कर सकते हैं।

एक माता-पिता के रूप में आप ही ऐसी स्थिति में हैं जो ऐसे विकल्प चुन सकते हैं या बदलाव ला सकते हैं जिनसे आपके बच्चों के लिए स्वास्थ्यवर्धक भोजन करने व फुर्तीली गतिविधियाँ करने की आदत घर पर आरम्भ की जा सकती है। इसका अर्थ यह हो सकता है कि आप जो भी भोजन का सामान व पेय-पदार्थ दुकान से खरीदते हैं, बच्चों को जो भी नाश्ता देते हैं या आप बच्चों को फुर्तीली गतिविधियाँ करवाने के लिए क्या करते हैं, इस सब को एक नए नज़रिए से देखना होगा।

बच्चों को स्वयं स्वास्थ्यवर्धक भोजन करने व फुर्तीली गतिविधियाँ करने का विकल्प चुनने के लिए प्रोत्साहित करना भी बच्चों में बेहतर आदतें डालने का एक प्रभावशाली तरीका हो सकता है। प्रोत्साहन या तो ज़बानी हो सकता है या फिर कुछ ऐसा जिससे उनके लिए स्वास्थ्यवर्धक भोजन करने व फुर्तीली गतिविधियाँ करने का विकल्प चुनना आसान हो जाए। जैसे कि क्रियाशील उपहार खरीदने, उदाहरण के लिए गेंद या कूदने का रस्सा या उनके चुनने के लिए केवल स्वास्थ्यवर्धक भोजन ही उपलब्ध कराना।

याद रखें, स्वास्थ्यवर्धक विकल्प चुनने का यह अर्थ नहीं है कि आप अपने बच्चों को कुछ आनन्दपूर्ण करने का उपहार या दावत नहीं दे सकते/ती। बल्कि, इससे आपको बच्चों से बात-चीत करने का मौका मिलता है कि आप लोग बच्चों को खुश करने के लिए कुछ ऐसे आनन्ददायक व क्रियाशील इनाम या उपहार सोचें जो भोजन से संबंधित न हों। यह मम्मी पापा के साथ साईकल चलाने जाना, स्थानीय पार्क या तैराकी करने में समय बिताना या फिर चिड़ियाघर या मछलीघर (अक्वेरियम) जाना।

घर पर

आप अपने बच्चों के लिए स्वास्थ्यपूर्ण व्यवहार का एक आदर्श नमूना प्रस्तुत कर सकते/ती हैं। यह बहुत आसान हो सकता है जैसे कि अधिक से अधिक बार एक परिवार के रूप में भोजन करने का प्रयत्न करें, अपने बच्चों को स्वास्थ्यवर्धक भोजन खरीदने व पकाने में अपने साथ शामिल करें और पूरे परिवार के साथ कुछ समय टी. वी. के सामने बैठने के बजाय बाहर खेल-कूद में बिताएँ।

अगले पृष्ठ पर अधिक जानकारी

स्वास्थ्यकर भोजन व शारीरिक गतिविधियों संबंधी अधिक जानकारी व विचारों के लिए इस वेबसाइट पर देखें

www.healthykids.nsw.gov.au

अपने बच्चों के साथ बात-चीत करके कुछ आधारभूत नियम बनाएँ, जैसे कि:

अपने बच्चों का टी.वी. देखने या कंप्यूटर पर खेलने के समय पर दो घंटे से अधिक नहीं की सीमा लगाएँ। उदाहरण के लिए:

- यदि आपका बच्चा कोई विशेष कार्यक्रम देखना चाहता है तो उसे देखने दे पर कार्यक्रम समाप्त होने पर टी.वी. बन्द कर दें।
- जब बच्चे स्कूल संबंधी काम करते हैं उस समय को छोड़ कर, आप बच्चों का इन्टरनेट पर सर्फ़िंग करने व कंप्यूटर पर खेल खेलने का समय सीमित कर सकते हैं और यह समय शाम को देर में निर्धारित कर सकते हैं जब बच्चों के लिए बाहर जाकर खेलना संभव नहीं होता।
- अपने बच्चों को टी.वी. या कमप्यूटर, उनके सोने के कमरे में न रखने दें, बल्कि टी.वी. या कमप्यूटर को घर के ऐसे स्थान पर रखें जहाँ से उन पर नज़र रखी जा सके।

अपने बच्चों को प्रोत्साहित करें कि वे प्रतिदिन साठ मिनट से अधिक शारीरिक गतिविधि करें। उदाहरण के लिए:

- अपने बच्चों को अवसर प्रदान करें कि वे स्कूल के बाद क्रियाशील रहें या तो स्फूर्ति भरे खेल खेलें या व्यवस्थित किए गए खेल-कूदों में भाग लें। अपने बच्चे से पूछें कि उसे क्या पसन्द है।
- एक परिवार के रूप में क्रियाशील रहने के लिए समय निकालें - अपने बच्चों के साथ स्थानीय पार्क में जाएँ, साईकिल चलाएँ या अपने कुत्ते को घुमाने ले जाएँ।

संतुलित भोजन करने के लिए प्रोत्साहित करें जिसमें फल व सब्जियाँ, स्वास्थ्यवर्धक भोजन तथा नाश्ता (स्नैक) परन्तु मीठे, हल्के पेय पदार्थ, जूस या कोरडियल पेय पदार्थ की बजाय प्रचुर मात्रा में पानी शामिल हो।

- उन स्नैक्स पर सीमा लगाएँ जिनमें विशेषकर भरपूर चर्बी (saturated fat), नमक व चीनी बहुत अधिक मात्रा में होती है। और इस प्रकार के स्नैक्स कभी-कभी दें न कि प्रतिदिन।
- घर पर हमेशा पानी उपलब्ध रखें न कि मीठे पेय-पदार्थ।
- अपने बच्चों के साथ बात-चीत करने के बाद इस पर सीमा लगाएँ कि वे कितनी बार व किस प्रकार का बाहर से बना-बनाया भोजन खा सकते हैं।



बच्चों के साथ खरीदारी करना

पाँच वर्ष तक के छोटे बच्चे टी.वी. पर दिए जाने वाले भोजन व पेय-पदार्थ के विज्ञापन समझ सकते हैं और दुकान पर आपको यह सामान खरीदने के लिए 'दिक' कर सकते हैं। और जैसे जैसे बड़े होते हैं उनके ऊपर उनके मित्र समूह का दबाव हो सकता है कि कोई विशेष प्रकार के स्नैक्स स्कूल के खाने के डब्बे में या घर पर हों। यह स्नैक्स अक्सर कम स्वास्थ्यवर्धक होते हैं।

खरीदारी को अधिक आनन्दमय बनाने के लिए आप यह कोशिश कर सकते/ती हैं:

- खरीदने वाले सामान की सूची बनाना तथा ऐसे खाद्य-पदार्थों पर सीमा लगानी जिनमें चर्बी, नमक व चीनी बहुत अधिक मात्रा में होती है। इसमें मीठी गोतियाँ, चाकलेट की वट्टियाँ, डोनट, कुछ फल, सिरियल व मूज़ली बार, आलू/मक्के के चिप्स तथा अनेकों प्रकार के मीठे व नमकीन बिस्कुट शामिल हैं। यह सुनिश्चित करें कि आपके बच्चे इस सीमा से परिचित हैं।
- अपने बजट का अधिकतम हिस्सा ऐसे मुख्य खाद्यपदार्थों पर व्यय करें जिनमें अधिकतम पोषक तत्व होते हैं, जैसे कि फल, सब्जियाँ, विना चर्बी के मीठ, विभिन्न प्रकार की रोटियाँ, सिरियल जहाँ तक हो सके साबुत अनाज मिला हुआ), चावल व पास्ता।
- मौसम के फल व सब्जियाँ खरीदें क्योंकि वे सस्ती व बेहतर होंगी।
- अपने बजट में फलियों को भी कम से कम सप्ताह में दो बार शामिल करें जैसे कि सुखाई हुई मटर (उदाहरण के लिए, टुकड़े करी हुई मटर), सुखाई हुई फलियाँ (उदाहरण के लिए, हैरिकांट फलियाँ, राजमा), डब्बों में बन्द फलियाँ (उदाहरण के लिए, बेक करी हुई फलियाँ, तीन प्रकार की मिली हुई फलियाँ) तथा दालें।
- यदि आपको अपने बच्चे को आनन्द के लिए कुछ देना चाहते/ती हैं तो उसको भोजन के स्वास्थ्यकर विकल्प चुनने के लिए प्रोत्साहित करें जिसमें चर्बी, नमक व चीनी की मात्रा कम हो अन्यथा खाद्यपदार्थ के अलावा कुछ और चुनें।

स्वास्थ्यकर भोजन व शारीरिक गतिविधियों संबंधी अधिक जानकारी व विचारों के लिए इस वेबसाइट पर देखें

www.healthykids.nsw.gov.au