

- သကြားလုံးလို အချို့တွေကို တခါတလေမှ ပေးပါ။
နေ့တိုင်းမပေးပါနဲ့။

ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်အောင် စားပါ။ ။

- လတ်ဆတ်တဲ့အသီးအနှံနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေပါတဲ့ အစာအမျိုးမျိုး စားပါ။
- သင့်မိသားစုမှာ အာလူးကြော်တွေ၊ ဘီစကွတ်တွေ၊ မုန့်တွေ၊ သကြားလုံးတွေ၊ ထောပတ်၊ မာဂျရင်း၊ မေရိုးနေ့စွဲ၊ ဆား၊ အကြော်တွေ၊ ရေခဲမုန့်၊ သစ်သီးရည်နဲ့လုပ်ထားတဲ့ ရေခဲမုန့်နဲ့ ဆိုဒါတွေ စားသုံးတာ ရှောင်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် ကန့်သတ်ထားပါ။
- အကြော်တွေ၊ ဂျုံနဲ့ဖုတ်ထားတဲ့မုန့်တွေ၊ ဘီစကွတ်တွေ၊ ဒါမှမဟုတ် မတ်ဖင်မုန့်တွေလို အဆီများတဲ့အစာတွေကို ရှောင်ပါ။

အစားအစာကို ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်စေတဲ့ တခြားနည်းလမ်း များ။ ။

- လုံးတီးဂျုံပေါင်မုန့်တွေနဲ့ ဆန်လုံးညိုတို့လို လုံးတီးကောက် နဲ့နဲ့လုပ်တဲ့ ပေါင်မုန့်တွေနဲ့ စီရိုရယ်တွေ စားပါ။
- အသီးအနှံနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် စားပါ။
- အသီးအနှံတွေ နည်းနည်းစိပ်ပြီး သစ်သီးရည်တွေကို နည်းနည်းစိပ် သောက်ပါ။
- ချက်ပြုတ်ရာမှာ အဆီ၊ ဆီ၊ ဒါမှမဟုတ် ထောပတ်တို့ကို တတ်နိုင်သမျှအနည်းဆုံးပဲ သုံးပါ။
- အရည်အသွင်ရှိတဲ့ဆီ၊ ထောပတ်၊ ဒါမှမဟုတ် မာဂျရင်း တို့သုံးမယ့်အစား ဖျန်းရတဲ့ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီကို သုံးပါ။
- အစားအစာကို ကြော်မယ့်အစား ဖုတ်တာ၊ ကင်တာ၊ ပေါင်း တာတွေလုပ်ပြီး ချက်ကြည့်ပါ။
- အဆီနည်းတဲ့အသားတွေ (ကြက်သား၊ အဆီနည်းတဲ့ အမဲသား၊ ဒါမှမဟုတ် ကြက်ဆင်) စားပါ။
- အဆီမပါတဲ့ (အဆီမဲ့) နို့ ဒါမှမဟုတ် (အဆီ 1%ပါ) အဆီနည်းတဲ့နို့၊ ဒိန်ခဲနဲ့ ဒိန်ချဉ်တို့ စားသုံးပါ။

ကလေးဘဝ အဝလွန်တာနဲ့ပတ်သက်ပြီး နောက်ထပ်အချက် အလက်လိုချင်ရင် ဒီအင်တာနက်စာမျက်နှာမှာ ကြည့်ပါ။ ။

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



ဒီလက်ကမ်းစာစောင်အတွက်အချက်အလက်တွေကို အောက်ပါတို့ရဲ့ရေးသားချက်တွေကနေ ဆီလျော်အောင် ရေးသားထားပါတယ်။ ။

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

ဆက်သွယ်ရန်။ ။
riht@uscrdc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
 တယ်လီဖုန်း။ ။ **202 • 347 • 3507**
 ဖက်စ်။ ။ **202 • 347 • 7177**
www.refugees.org

ဒီလက်ကမ်းစာစောင်ကို ကျန်းမာရေးနဲ့လူမှုဝန်ဆောင်ရေးဌာန ဒုက္ခသည် ပြန်လည်နေရာချထားရေးရုံးရဲ့ ရန်ပုံငွေထောက်ပံ့ကြေးနဲ့ ထုတ်လုပ်တာဖြစ်ပါတယ်။



ကလေးဘဝ အဝလွန်ခြင်း
Childhood Obesity
 (BURMESE)



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

ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်စွာ နေထိုင်ခြင်း

အလွန်တယ်ဆိုတာက လူတယောက်ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ အဆီတွေများလွန်းတဲ့အခါ ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးသူငယ်တွေနဲ့ ဆယ်ကျော်သက်တွေမှာ အလွန်တာက ကြီးလေးတဲ့ကျန်းမာရေး ပြဿနာတရပ် ဖြစ်ပါတယ်။ အလွန်တဲ့အခါ လူကြီးဘဝမှာ ကျန်းမာရေး ပြဿနာအမျိုးမျိုး ပေါ်ပေါက်လာနိုင်ပါတယ်။ ကလေးဘဝမှာ အလွန်တဲ့အခါ သွေးတိုးရောဂါ၊ လေဖြတ်တာနဲ့ နှလုံးသွေးရပ်သွားတာတို့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ကလေးတွေ ဘာကြောင့် အလွန်တာလဲ၊ ဒါမှမဟုတ် ဝတာလဲ။

ကလေးဘဝ အလွန်စေတဲ့ အကြောင်းတွေထဲက အများဆုံးတွေရလေ့ရှိတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေကတော့။ ။

- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု မရှိလို့
- (တီဗီကြည့်တာလို) ထိုင်နေတဲ့အပြုအမူတွေ များလွန်းလို့
- ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်အောင် မစားတဲ့အလေ့အကျင့်တွေ
- မိဘတွေက ကလေးတွေကို အစာအလွန်အမင်းစားခိုင်း တာတို့ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။



သင့်ကလေး အလွန်အောင် သင်ဘယ်လိုကူညီနိုင် သလဲ။

ကလေးတွေငယ်ရွယ်တုန်းမှာ ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်အောင်စားဖို့နဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားတဲ့ အလေ့အထတွေကို သင်ပေးပါ။ သင့် မိသားစုတစ်ရပ်အတွက် ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်အောင်စားဖို့နဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားဖို့တို့ကို အဓိကထားပါ။ သင့်မိသားစုအတွက် ကျန်းမာရေးတိုးမြှင့်ဖို့ နည်းလမ်းတချို့နဲ့ လှုပ်ရှားတက်ကြွတဲ့ ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံတို့ကို အောက်မှာ အကျဉ်းချုပ်ဖော် ပြထားပါတယ်။

လှုပ်ရှားတက်ကြွတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် ဖန်တီးပါ။ ။

- လမ်းလျှောက်တာ၊ ဘော်လုံးကန်တာ (အမေရိကန်ဘော် လုံးကန်တာ)၊ ဒါမှမဟုတ် ကတာတို့လို ကိုယ်လက်လှုပ် ရှားမှု မှန်မှန်လုပ်ဖို့ မိသားစုတစ်ရပ်အတွက် အချိန်သတ် မှတ်ပေးပါ။
- ကလေးတွေ ပြေးပါစေ၊ ကစားပါစေ။
- ဘော်လုံးကန်တာ၊ ဘတ်စကက်ဘောကစားတာ၊ ဒါမှမဟုတ် စိန်ပြေးတမ်းကစားတာတို့လို အုပ်စုလိုက် ကစားရတာမျိုးတွေလုပ်ဖို့ တခြားမိသားစုတွေနဲ့ ပူးပေါင်းကစားကြပါ။
- တံမြက်စည်းလှည်းတာ၊ ဒါမှမဟုတ် မြက်ရိတ်တာတို့လို လှုပ်ရှားရတဲ့အိမ်အလုပ်တွေကို မိသားစုထဲက လူတွေတိုင်းကို လုပ်ခိုင်းပါ။
- သင့်ကလေးကို ကျောင်းမှာဖြစ်ဖြစ် ပတ်ဝန်းကျင်မှာဖြစ်ဖြစ် အားကစားအသစ်တခု စမ်းကြည့်စေဖို့ အားပေးပါ။
- မိသားစု တီဗီကြည့်ချိန်ကို ကန့်သတ်ထားပါ။
- သင်ကိုယ်တိုင် လှုပ်လှုပ်ရှားရှားနေပြီး သင့်ကလေးအတွက် နမူနာဖြစ်အောင်နေပါ။

ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်အောင် စားတဲ့ပတ်ဝန်းကျင် ဖန်တီးပါ။ ။

- အသီးအနှံတွေ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေနဲ့ ကောက်နံ့တွေ ကြွယ်ဝတဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့ အစားအစာမျိုး သင့် မိသားစုကို ကျွေးပါ။
- အစားအစာ အတူတူ ပြင်ဆင်ကြပါ။ ကလေးတွေက ကူညီရတာကြိုက်ပြီး ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်အောင် ချက်ပြုတ်ပုံတွေနဲ့ အစားအစာ ပြင်ဆင်ပုံတွေ သင်ယူနိုင် ပါတယ်။



- အချိန်မှန်မှန် ထမင်းစားပွဲမှာ အတူတူ စားကြပါ။
- စားလို့ဝပြီလို့ထင်ရအောင် အချိန်ပေးဖို့ ကလေးတွေကို ဖြည်းဖြည်း စားဖို့ ပြောပါ။
- တီဗီကြည့်တာလိုမျိုး တခြားအလုပ်တွေကို ထမင်းစားချိန် မှာ မလုပ်ပါနဲ့။
- သင်ကြားလုံး၊ ဆိုဒါ အချိုရည်၊ ဒါမှမဟုတ် အာလူးကြော် တို့လို ကယ်လိုရီတွေ အဆီတွေ ဒါမှမဟုတ် အချိုတွေများတဲ့ အစားအစာတွေကို ရှောင်ပါ။
- ကလေး မဆာရင် အတင်းမကျွေးပါနဲ့။ ကလေးက ထမင်းမှန်မှန်စားရင် ကျန်းမာရေးကုသမှုဆိုင်ရာ ပညာရှင်တယောက်နဲ့ တိုင်ပင်ပါ။
- အပြင်မှာ ပေါ့ပေါ့ရောင်းနေတဲ့အစာတွေကို တပတ် တခါထက် ပိုမစားအောင် ကန့်သတ်ထားပါ။
- ကလေးကိုဆုချဖို့ ဒါမှမဟုတ် အပြစ်ပေးဖို့အတွက် အစာကို အသုံးပြုတာမျိုး ရှောင်ပါ။