

- Gade mwens televizyon, epi leve pou fè aktivite pandan anons komèsyal yo.
- Lè ou ale nan yon sant komèsyal, estasyonnen oto w sou lòt bò lari a, anfas sant lan.
- Lè ou pral nan boutik oswa fè lòt komisyon, gade si w ka ale apye.

MEN KOUMAN SA PRAL EDE W, LÈ W VIN PI AKTIF:

- Mwens danje pou w gen maladi kè, oswa konjesyon serebral, ak dyabèt
- Fòtifye atikilasyon w
- Fè ou kapab deplase pi lwen ak pi fasil
- Ede w konsève souplès ou pandan w ap pran laj
- Anpeche w gen osteyopowoz ak kase zo nan kò w
- Fè w santi ou pi kontan, epi redui sentonm angwas ak depresyon
- Fè w gen plis respè pou tèt ou
- Redui kantite estrès ou pran

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 sou obezite nan entènèt, nan adrès:

American Heart Association
www.americanheart.org

American Diabetes Association
www.diabetes.org

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

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

Medline Plus
www.medlineplus.gov

• • •

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

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

U.S. Department of Agriculture

American Heart Association

American Obesity Association

American Diabetes Association

Georgia State University, Department of Geography and Anthropology

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



Kisa Obezite Ye? (What is Obesity?)

(Haitian Creole)



www.refugees.org

*Protecting Refugees. Serving Immigrants.
 Upholding Freedom since 1911*

KISA OBEZITE YE?

Obezite se yon maladi kote yon moun gen twòp grès sou kò l epi li peze twòp. Rezon ki konn fè pifò moun obèz yo gen maladi sa a, se paske yo manje twòp epi yo pa fè ase egzèsis. Refijye yo kapab vin obèz tou lè yo ale viv nan yon lòt peyi, epi yo pran nouvo abitud nan jan yo manje. Obezite kapab gen konsekans pou kè, poumon, atikilasyon, ak zo moun lan. Obezite kapab lakòz pwoblèm nan zo ak nan atikilasyon w, epi li kapab fè w viv mwen lontan. Obezite fè yon moun pa kapab deplase fasil ankò, epi li kapab mennen nan pwoblèm sante grav tankou:

- Tansyon wo
- Dyabèt
- Maladi kè
- Konjesyon serebral
- Pwoblèm respiratwa

KOUMAN OU KAPAB ANPECHE OBEZITE:

- Fè aktivite fizik omwen 3 fwa pa semenn pandan omwen 30 minit. Pou bay tèt ou plis aktivite fizik, ou ka mache, fè jwèt espòtif, travay nan jaden, oubyen monte ak desann eskalye.
- Sispann fimen. Lè yon moun fimen, move konsekans obezite a sou sante w vin pi grav.
- Manje plis fwi fre ak legim.
- Limite kantite alkòl ou bwè.

KONSÈY SOU MANJE KI BON POU SANTE:

- Manje plizyè kalite manje chak jou pou w pran vitamin ak mineral kò w bezwen pou l devlope ak pou l an sante.
- Eseye pa manje oubyen limite kantite ponmtè fri, bonbon, gato, sirèt, bè, magarin, mayonnèz, sèl, fritay, krèmalaglas, sòbè, ak kola ou manje ak bwè.
- Manje mwens bagay ki fri oubyen ki gen anpil grès ak fekilan (tankou patisri, bisuit, ak ti gato).

LÒT JAN OU KA MANJE PI BYEN POU SANTE W:

- Eseye manje pen antye ak sereyal antye, tankou pen ki fèt avèk ble antye epi diri wouj.
- Manje anpil fwi ak legim.
- Lè w ap kuit manje, pa mete anpil grès, ni lwil, ni bè ladan l.
- Sèvi avèk lwil kwizin nan vaporizatè, 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.

- Manje vyann ki pa gen anpil grès, tankou poul, kodenn, oswa moso vyann bèf ki pa koupe ak grès.
- Sèvi avèk lèt san grès (ti lèt), oubyen lèt, fwomaj, ak yogout ki pa gen anpil grès (1%).

KONSÈY SOU JAN OU KA PI AKTIF:

- Pran abitud mache! Ale mache vit pandan 15 minit 2 fwa pa jou.
- Ale danse.
- Jwe ak pitit ou.
- Pase pou w pran asansè, monte eskalye.
- Lè ou pran otobis, desann pou mache yon estasyon anvan kote ou vle ale a.

