

## Parenting Tips

অনেক বাবা মা-ই ভেবে থাকেন যে, বাচ্চা যত গোলগাল সে তত সুস্বাস্থ্যের অধিকারী। কিন্তু অধিকাংশ সময় অতিরিক্ত ওজন বিভিন্ন শারীরিক এবং মানসিক সমস্যার সৃষ্টি করতে পারে।

জেনে নিন চাইল্ডহুড ওবেসিটির (Childhood Obesity) নানা তথ্য।

বাচ্চার স্বাস্থ্য নিয়ে প্রত্যেক বাবামা-ই চিন্তা করেন। তবে ওবেসিটি এমন একটা সমস্যা যা অনেক সময় নজর এড়িয়ে যায়। বাচ্চার উচ্চতা বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে ওজন বাড়ে, তবে তা সঠিক অনুপাতে বাড়ছে কিনা সে দিকে খেয়াল রাখাটা অত্যন্ত জরুরি। না হলে কখন যে আপনার বাচ্চা ওবেস হয়ে যাবে আপনি বুঝতেও পারবেন না।

### দেহের ওজন বাড়ে কেন?

দৈনিক ওজন বৃদ্ধির মূল কারণ হলো শক্তি ও তার ব্যবহারের মধ্যে অসঙ্গতি। আমাদের গৃহীত প্রায় প্রতিটি খাবারেই শক্তি ক্যালরি হিসেবে থাকে। আমরা আমাদের পছন্দ সামর্থ্য ও অভ্যাস অনুযায়ী খাদ্য গ্রহণ করে থাকি। মানুষের বয়স, লিঙ্গ, ওজন আর দৈনন্দিন কাজের ওপর হার শরীরের ক্যালরির চাহিদা নির্ভর করে। প্রকৃত পক্ষে কেউ যদি তার প্রত্যহিক চাহিদার চেয়ে বেশি ক্যালরি প্রতিদিন বা প্রায়শই খাবারের মাধ্যমে গ্রহণ করে। তবে তার বাড়তি অংশ শরীরে মেদ হিসেবে জমতে থাকবে অর্থাৎ প্রয়োজনের তুলনায় বেশি খাবার খেলে শক্তি গ্রহণের তুলনায় যদি ক্যালরি খরচ কম হয় তাহলে দেহের ওজন বাড়তে থাকবে আমাদের দেহের ভিতরের প্রতিটি অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ কাজ করার জন্য প্রতি মিনিটে একটি নির্দিষ্ট পরিমাণ ক্যালরি ব্যবহার করে। আর আমরা আমাদের গৃহস্থলী কাজকর্ম থেকে শুরু করে রাপডুয় হাটাঁচলা, খেলা ধূলা, ছুটাছুটি, কর্মক্ষেত্রের কাজকর্ম এবং কথা বলতেও ক্যালরি ব্যবহার করে থাকি। এ ক্যালরি গ্রহণ ও ক্যালরি ব্যবহারের মধ্যে একটি ভারসাম্য থাকতে হবে। প্রতিটি মানুষেরই তার সারা দিনের ক্যালরি চাহিদার কাছাকাছি পরিমাণ ক্যালরি খাদ্য ও পানীয়ের মাধ্যমে গ্রহণ করার চেষ্টা করতে হবে। বাড়ন্ত ছেলেমেয়ে ও গর্ভবতী মহিলাদের জন্য একটি নির্দিষ্ট পরিমাণ অতিরিক্ত খাদ্য গ্রহণের পরামর্শ দেয়া হয়। এ

ছাড়া সকলের জন্য চাহিদা হিসেবে খাদ্য গ্রহণের অভ্যাস করাটা জরুরী। কারো কারো আবার খাদ্য উপাদান পরিবর্তনের বিশেষ দরকার হয়।

কী করে বুঝবেন যে আপনার বাচ্চা ওবেস কিনা:

নিয়মিত বাচ্চার দৈনিক ওজন মাপুন। প্রত্যেক বয়সের জন্য একটা কাঙ্খিত দৈনিক ওজন আছে। যদি আপনার বাচ্চার ওজন তার জন্য নির্দিষ্ট মাপের থেকে ২০% বেশি হয়, তা হলে বুঝবেন বাচ্চার ওবেসিটির সমস্যা রয়েছে।

বেসাল মেটাবলিক পার্সেন্টাইল চার্ট (Basal Metabolic Percentile Chart) ব্যবহার করেও ওবেসিটি মাপা যায়। আপনার বাচ্চার মেটাবলিক ইনডেক্স (Metabolic Index) যদি ৯৫ পার্সেন্টাইলের উপরে হয়, তাহলে জানবেন আপনার বাচ্চা ওবেসিটি গ্রাসে পড়ে।

ওবেসিটির রিস্ক ফ্যাক্টর:

বাচ্চারা আজকাল খুব একটা খেলাধুলা ছুটাছুটির সুযোগ পায় না। বাড়িতে বসে ইন্টারনেট সার্ফ বা ভিডিও গেম খেলা বা টেলিভিশন দেখাটাই তাদের কাছে প্রধান আকর্ষণ। এ রকম শারীরিক শ্রমহীন জীবন যাপনের জন্য যথার্থীতি বাচ্চাদের ওজন বাড়তে থাকে এবং ক্রমশ তারা ওবেসিটির দিকে এগোয়।

টিভি দেখাটা বাচ্চাদের কাছে প্রায় একটা অ্যাডিকশন। খেলাধুলা ছেড়ে বাচ্চারা বাড়িতে বসে টিভি দেখাটা বেশি পছন্দ করে। আর টিভি দেখতে দেখতে চিপস, চকলেট, পপকর্নের মতো

মুখরোচক খাবার খাওয়া এখন রীতিমতো অভ্যাসে পরিণত হয়েছে। এক দিকে ক্যালরি গ্রহণ বৃদ্ধি, অন্যদিকে খেলাধুলোর প্রতি অনীহা, সব মিলিয়ে ওজন দ্রুত হারে বাড়তে থাকে।

বাচ্চাদের যদি জিজ্ঞেস করা হয় যে তারা কী খেতে ভালবাসে, বেশিরভাগ বাচ্চাই উত্তর দেবে, চকোলেট, কোল্ড ড্রিংক, আইসক্রিম, রোল। আর কেক পেস্ট্রি তো আছেই। এক কথায় জাঙ্ক ফুড। এই সব খাবারের মধ্যে ক্যালরির পরিমাণ খুব বেশি থাকে যা স্বাভাবিক ভাবেই ওজন বাড়িয়ে দেয়।

বাচ্চারা সাধারণত বাবা-মাকে দেখে অনেক কিছু শেখে। আর আজকের দিনে বাবা-মায়েরাই যেহেতু শারীরিক শ্রম / ব্যায়াম/ এক্সারসাইজের ব্যাপারে উদাসীন হয়ে পড়ে। ফলে দৈনিক স্থূলতা অর্জন ও শারীরিক সুস্থতা হয়ে পড়ে এবং রেজাল্ট ইজ ওবেসিটি।

বেশিরভাগ পরিবারেই আজকাল বাচ্চার সংখ্যা ১ বা ২ থাকে। ফলে বাবা-মায়েরা একটু বেশি তাদের প্যাম্পার করে থাকেন। বাচ্চার স্বাস্থ্য ভাল হবে এই ভেবে অনেক সময় তারা বেশি করে বাচ্চাকে খাওয়াতে থাকেন। শুধুমাত্র বাচ্চাকে খুশি করতে তাঁর যা খেতে ইচ্ছে করে সেই খাবার নিমিষে হাজির হয়ে যায়, তা সে যতই হাই ক্যালরিয়ুক্ত খাবার হোক না কেন।

চাইল্ডহুড ওবেসিটির নেগেটিভ ইফেক্টস:

ছোটবেলায় যদি আপনার বাচ্চা অতিরিক্ত মোটা হয়, বড় হয়ে ওজন আরও বাড়তে পারে, ফলে নানা রকম অসুখ যেমন করোনারি হার্ট ডিসিজ, ডায়াবেটিস, হাইপারটেনশন ইত্যাদি হওয়ার সম্ভবনা বেড়ে যায়। অতিরিক্ত ওজনের ফলে বাচ্চা সহজেই ক্লান্ড এবং কর্ম উদ্যমহীন হয়ে পড়ে।

অনেক সময় মোটসোটা বাচ্চারা স্কুলের বিভিন্ন কর্মকাণ্ডে পুরোপুরি পুরোপুরি অংশ গ্রহণ করতে পারে না। কখনও কখনও অন্য বাচ্চারাও নানা রকম ভাবে স্কুলকায়া বাচ্চাদের টিজ করে। ফলে ওদের মধ্যে হীনমন্যতা বোধ বা মানসিক চাপ দেখা যায়।

কী করে ওবেসিটি আটকাবেন:

৬ মাস বয়স পর্যন্ত বাচ্চাকে শুধুমাত্র মায়ের বুকের দুধ খাওয়ান, এতে ওবেস হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে।

বাচ্চাকে স্বাস্থ্যকর খাবার অভ্যাস গড়ে তুলতে উৎসাহিত করুন। সুস্বাদু খাদ্যের ওপর নজর দিন। খেয়াল রাখবেন যেন খাদ্যে প্রোটিন, ভিটামিন, মিনারেল পরিমাণ মতো থাকে। কোনও কিছুই আধিক্য যেন না থেকে, তা হলেই বাচ্চা ভালভাবে বেড়ে উঠবে। টিভি দেখতে দেখতে বাচ্চার চিপস, সফট ড্রিংক খাওয়ার অভ্যাসকে প্রশয় দেবেন না। আউটডোর গেমস খেলতে বাচ্চাকে উৎসাহ দিন।

বাড়িতে জাক্সফুড খাওয়ার অভ্যাস কমান। বাচ্চাকে বাড়ির খাবার সুন্দর করে সাজিয়ে গুছিয়ে খেতে দিন যাতে বাইরের খাবারের প্রতি আকর্ষণ কমে যায়।

