

मेरा बच्चाहरुका लागि स्वस्थ वजन

- संयुक्त राज्यमा, तपाईंका बच्चाहरुले परिवर्तनको अनुभव गर्नेछन्। यसभित्र खानपिनमा परिवर्तन तथा शारीरिक कृयाकलापको कमिहरु पर्न सक्छन्। यस परिवर्तनले तपाईंका बच्चालाई स्थूल बन्ने जोखिममा पार्न सक्छ।
- बच्चाहरुका लागि कुनै एउटा उचित वजन हुँदैन, तर एउटा आदर्श वजन भने हुने गर्दछ। तपाईंको चिकित्सकले तपाईंका बच्चाका लागि एउटा स्वस्थ वजनको निर्धारण गर्न सहायता गर्नेछन्।
- अति धेरै अथवा अति कम वजन हुनु भनेको तपाईंको बच्चाको स्वास्थ्यको लागि एउटा समस्या हुनसक्छ।
- स्थूल बच्चाहरुको स्वास्थ्य समस्याहरु मध्येमा निम्न कुराहरु पर्न सक्छन:
 - मधुमेह, उच्च रक्तचाप
 - निदाउन मुशिकल पर्ने
 - उदासी
 - उच्च कलेस्टोरल
 - श्वास फेर्न मुशिकल पर्ने
 - आत्म सम्मानमा कमी
- यदि तपाईंको बच्चाहरु निम्न वजन भएका भएमा उनिहरुलाई अति खाना खुवाउनबाट होसियार रहनुहोस्। निम्न वजन भएका बच्चाहरुको वजन सजिलैसित बढी हुन सक्दछ। निम्न वजन भएका बच्चाहरुलाई चिकित्सकद्वारा अनुगमन गराइनुपर्दछ।



बच्चाहरुका लागि स्वस्थ वजन बनाइराख्न

सम्झनुहोस् ५-२-१-०



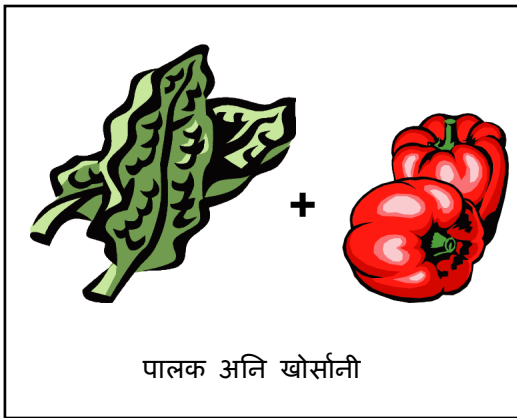
- ५ तपाईंका बच्चाहरुलाई प्रायजसो दिनहरुमा ५ पटक फल या सब्जीहरु खुवाउने कोशिश गर्नुहोस्।
- २ तपाईंका बच्चाहरुले टिभी हेर्ने, भिडियो गेमहरु खेल्ने तथा कम्प्युटर प्रयोग गर्ने समयलाई सीमित राखि दिनको २ घण्टा भन्दा कम बनाउनुहोस्।
- १ तपाईंका बच्चाहरुलाई दिनको कम्तीमा १ घण्टा शारीरिक कृयाकलापमा भाग लिन प्रोत्साहन् गर्नुहोस्।
- ० तपाईंका बच्चाहरुले खाने उच्च वसा तथा चिनीजन्य खाद्य अनि पेयहरु जस्तै फ्रेन्च फ्राइज, कुकिज तथा सोडाहरुलाई सीमित गर्नुहोस्।

तपाईंका बच्चाहरुलाई स्वस्थकर बिहानको नास्ता गर्न प्रोत्साहन् गर्नुहोस्। बिहानको राम्रो खानाले तपाईंका बच्चाहरुलाई विद्यालयमा राम्रो गर्न मद्दत गर्नेछ।

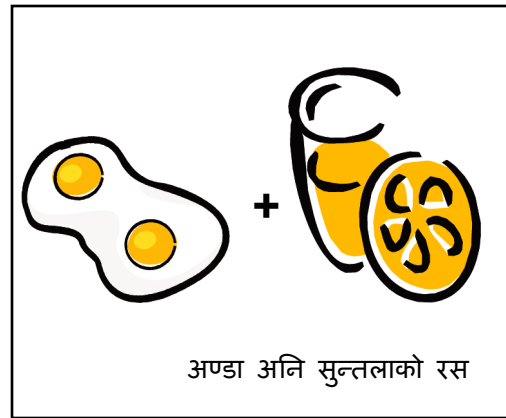
फलाम

- तपाईंको रगतमा सुधार ल्याउने हुनाले फलाम महत्वपूर्ण हुन्छ।
- यदि तपाईंको बच्चामा प्रचुर मात्रामा फलाम नभएमा, शीशालाई तपाईंको बच्चाको रगतमा प्रवेश गर्न सजिलो हुँदछ। शीशा एउटा प्राकृतिक वस्तु हो जो कहिलेकाहिनै रंगमा तथा पुरानो घरको पाइपहरुमा पाइन्छ। रगतमा अति धेरै मात्रामा शीशा हुनाले मूख्य अंगहरुलाई क्षति गर्न सक्छ।
- गर्भवती महिलामा, फलामको मात्रा कम हुनाले अल्पविकसित शिशुको जन्म हुने खत्रा बढ्दछ।
- हरेक दिन तपाईंले फलामको राम्रो स्रोत हुने खाद्यहरु खाने गर्नुपर्दछ। यी वस्तुहरु खाने प्रयास गर्नुहोस्:
 - वसारहित मासु तथा कुखुरा
 - हरियो सागहरु, जस्तै पालक या बन्दा
 - सिमीहरु
 - माछा
 - अण्डाको वीचको भाग (पहेँलो भाग)
- भिटामिन सि रहेको खाद्यका साथ लिएमा तपाईंको शरीरले फलामलाई राम्रोसित सोस्न सक्नेछ। भिटामिन सि रहेको खाद्यमा यी पर्दछन:
 - सुन्तला तथा सुन्तलाको रस
 - ऐसेलुहरु
 - खोर्सानी
 - अंगुर
 - टमाटर
 - ब्रोकाउली

फलाम पाइने खाद्य र भिटामिन सि पाइने खाद्यको यी संयोजनहरु लिने प्रयास गर्नुहोस्:



अथवा




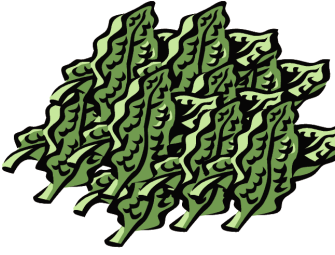




तपाईं फलामका सम्बन्धमा चिन्तित भए आफ्नो चिकित्सकसित कुरा गर्नुहोस्।

क्याल्सियम

- तपाईंको दाँत तथा हड्डीहरूलाई बलियो बनाएर राख्नका लागि क्याल्सियमको आवश्यकता पर्दछ।
- तपाईं तथा तपाईंको परिवारका लागि हरेक दिन प्रशस्त मात्रामा क्याल्सियम पाइने खानेकुरा खान जरूरी छ।
- न्यून वसा रहेको दूग्धजन्य वस्तुहरू (दूध, दही, छुर्पी) मा प्रशस्त मात्रामा क्याल्सियम पाइन्छ। दूधको एक कपले तपाईंलाई एक दिनमा चाहिने क्याल्सियमको एक चौथाइ प्रदान गर्दछ।

यदि तपाईंले दूग्धजन्य खाद्यबस्तुहरू खान नसक्ने भए तपाईंले यी बस्तुहरू खान सक्नुहुनेछ:

 <p>न्यून वसा रहेको अथवा वसा रहित दूध एक कप</p>	<p>=</p>	 <p>अथवा बदामको ३ औन्स</p>	 <p>अथवा पिन्टो सिमीको ३ कप</p>	 <p>अथवा</p>
		 <p>अथवा पकाएको ब्रोकाउलीको २ 1/4 कप</p>	 <p>अथवा न्यून वसा रहेको अथवा वसा रहित दही एक कप</p>	<p>पकाएको पालकको ८ कप</p>

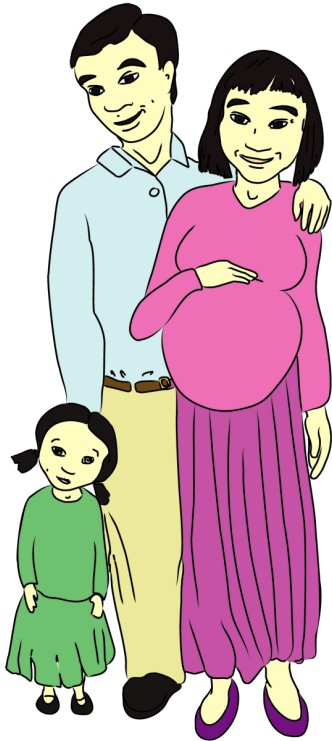
१ कप भनेको झन्डै तपाईंको मुठिको
बराबर हुन्छ

कडा वीयाँवाला फलको एक औन्स भनेको
झन्डै एक हत्केला हुन्छ

- तपाईंले यी वस्तुहरू पनि खान सक्नुहुनेछः
 - हरियो सागहरू जस्तै बन्दा, वक चोय र टर्नीपहरू
 - सिमीहरू जस्तै चना, दाल, मटर, भटमास तथा स्प्लिट मटरहरू
- तपाईं तथा तपाईंका बच्चाहरूको उमेर बढ्दै जाँदा तपाईंलाई बढी क्याल्सियमको आवश्यकता पर्दछ। आफ्नो लागि क्याल्सियमको कति मात्राको आवश्यकता पर्छ भनेर तपाईंको चिकित्सकलाई सोध्नुहोस्।

गर्भवती भएका समयलाई पोषण

- विविध प्रकारका स्वस्थकर खाने कुरा खानुहोस्। यसले तपाईं अनि तपाईंका बच्चालाई आवश्यक पर्ने सबै विभिन्न भिटामिनहरु प्राप्त गर्न तपाईंलाई मद्दत गर्छ।
- प्रोटीन क्यालोरीको राम्रो स्रोत हो। प्रोटीनले तपाईंको शरीरलाई भिटामिन र शक्ति प्रदान गर्दछ जसले तपाईंको बच्चालाई बढ्नमा मद्दत गर्छ। तपाईंको शरीरमा प्रोटीनको मात्रा बडाउन तपाईंले सिमी, न्यून वसा रहेको अथवा वसा रहित दूध, अण्डा, वसा रहित मासु, तोफु अनि पिनट बटर खान सक्नुहुनेछ।
- फलाम पाइने खाना खानुहोस्। प्रशस्त मात्रामा फलाम लिनाले अल्पविकसित शिशुको जन्म हुने खत्रा कम हुनेछ। सब्जीहरु, जस्तै गाडा हरियो पत्तावाला सागहरु गर्भवतीको भएका समयमा एकदम राम्रो हुने गर्दछ। राम्रो अवशोषणका लागि गाडा हरियो पत्तावाला सागहरुलाई भिटामिन सि पाइने खाद्यहरु जस्तै सुन्तलाका साथ लिनुहोस्।
- फोलिक एसिड। गर्भवती हुन भन्दा पहिला तथा गर्भवती हुँदाको शुरू शुरूमा प्रचुर मात्रामा फोलिक एसिड लिनाले जन्म विकारहरुको खत्रामा कमी ल्याउनेछ। फोलिक एसिड पाइने खाद्यवस्तुमा गाडा हरियो पत्तावाला साग जस्तै, पालक तथा बन्दा, सुन्तलाको रस अनि शुखा सिमीहरु पर्दछन्।
- प्रशस्त पानी पिउनुहोस्। पानीले यी सबै भिटामिन तथा खनिजहरु तपाईंको शिशुका शरीरमा पुऱ्याउन मद्दत गर्दछ।
- यदि तपाईं गर्भवती भएमा, कम पाकेको अथवा काँचो मासु, कुखुरा, समुन्द्री खाद्य अथवा अण्डा नखानुहोस्।



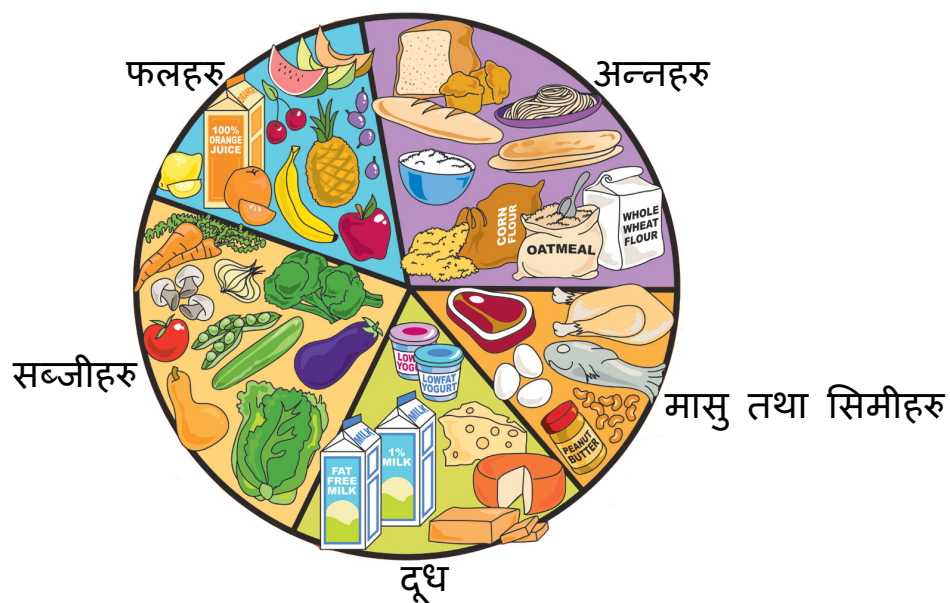
- कफी तथा चियामा पाइने क्याफिनबाट टाडा रहनुहोस् या सीमित गर्नुहोस्। क्याफिनले गर्भपात हुने खत्रालाई बडाइदिन्छ।
- मादक पदार्थ नपिउनुहोस्। मादक पदार्थ पिउनाले तपाईंको शिशुलाई हानी गर्न सक्छ।

तपाईं गर्भवती भएको समयमा चिकित्सकलाई नियमित रुपमा भेट्नु तपाईं र तपाईंका शिशुका लागि महत्वपूर्ण हुन्छ।

३ वर्ष मुनिका तपाईंका बच्चाहरुका लागि पोषण

- बच्चाहरुको पेट सानो हुने हुनाले एक समयमा थोरै मात्रामा मात्र खानेकुरा खान सक्छन्। ३ वर्ष मुनिका उमेर भएका तपाईंका बच्चाहरुलाई वीच वीचमा २ देखि ३ पटक थोरै खाजाहरुका साथै दिनको तीन पटक खाना खुवाउने गर्नुहोस्।
- तपाईंका बच्चाहरुलाई हरेक दिन एकै समयमा खाना खुवाउने गर्नुहोस्। यसले एउटा तालिका खडा गर्न र तपाईंका बच्चालाई खाना खाने राम्रो बानि बनाउन मद्दत गर्न सक्नेछ।
- तपाईंका बच्चाहरुलाई विविध प्रकारका खाने कुरा दिनुहोस्, दूध, फल, सागसब्जी, रोटि तथा पूर्णान्न, सिमी अनि मासुहरु लगायत।
- एक समयमा एउटा नयाँ खाद्य वस्तु शुरू गर्नुहोस्। यदि तपाईंको बच्चाले खाना मन नपराएमा यसलाई अन्य समय तथा भिन्नै रूपमा दिने प्रयास गर्नुहोस्। साना बच्चाहरुले खाना मन पराउनका लागि दस पटक भन्दा बढी सम्म लाग्न सक्छ।
- ३ वर्ष मुनिका बच्चाहरुले दिनमा १½ कप पूर्ण दूध पिउनुपर्नेछ।
- पूरा सब्जी अथवा फललाई ससाना टुक्राहरुमा काट्नुहोस्।

तपाईंका बच्चाहरुलाई स्वस्थ राख्नका लागि विभिन्न रंगका फलहरु खुवाउनुहोस्- रातो, सुन्तला/पहेँलो, हरियो, निलो/बैगुनी, सेतो तथा फुस्रो।



पोषकतत्व सम्बन्धी लेवलहरु पढ्ने

पोषकतत्व सम्बन्धी लेवलहरुले तपाईंलाई खाद्यका सम्बन्धमा महत्वपूर्ण जानकारीहरु दिँदछ। यी लेवलहरुलाई ध्यानसाथ पढ्नाले तपाईं र तपाईंका परिवारलाई स्वस्थ रहन खाद्यको सठिक छनौट गर्नमा मद्दत गर्नेछ।

आलु चिप्सको पोषकतत्व सम्बन्धी तथ्यहरु

सर्भिंग साइज: १५ वटा चिप्सको एक सर्भिंग हुन्छ

क्यालोरी: १ सर्भिंग अथवा १५ वटा चिप्सले १५० क्यालोरी दिन्छ। तपाईंको शरीरलाई दिनको २००० क्यालोरीको आवश्यकता पर्छ।

वसा: वसा तपाईंको शरीरको लागि महत्वपूर्ण छ तर यसको अति धेरै मात्रा भने हानीकारक हुनसक्छ।

स्याचुरेटेड वसा अथवा ट्रान्स वसा भन्दा अनस्याचुरेटेड वसा तपाईंको शरीरको लागि राम्रो हुन्छ। ट्रान्स वसा रहेको खाना खानबाट बच्नुहोस्।

सोडियम: नूनको अर्को नाम सोडियम हो।

भिटामिन र खनिज: यी चिप्सहरुले तपाईंको शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै भिटामिन तथा खनिजहरु दिँदैनन्।

अवयवहरु: यसैवाट तपाईंले आफ्नो खानामा के के रहेको छ भनेर थाहा पाउनुहुनेछ। वस्तुहरुलाई ठुलो देखि सानो मात्रा अनुसार मिलाएर लेखिएको हुन्छ।

Nutrition Facts	
Serving Size 1oz- about 15 chips	
Servings per Container about 2.5	
Amount Per Serving	1 OZ whole bag
Calories	150 360
Calories from Fat	90 210
% Daily Value*	
Total Fat 10g, 25g	16% 38%
Saturated Fat 1g, 3g	6% 14%
Trans Fat 0g, 0g	
Polyunsaturated Fat 4.5g, 11g	
Monounsaturated Fat 4.5g, 11g	
Cholesterol 0mg, 0mg	0% 0%
Sodium 180mg, 420mg	7% 18%
Potassium 330mg, 780mg	9% 22%
Carbohydrate 15g, 36g	5% 12%
Dietary Fiber 1g, 2g	4% 9%
Sugars 0g, 0g	
Protein 2g, 5g	
Vitamin A	0%
Vitamin C	10%
Calcium	0%
Iron	2%
Vitamin E	6%
Vitamin B6	4%

* पर्सेन्ट डेलि भ्याल्यू २,००० क्यालोरी भएको खानामा आधारित छ। तपाईंको क्यालोरीको आवश्यकता अनुसार तपाईंको डेलि भ्याल्यू कम या बढी हुनसक्छ।

INGREDIENTS: Potatoes, Sunflower Oil and/or Corn Oil, and Salt.

प्रति डिब्बा सर्भिंग:

यो चिप्सको पोकामा २ र आधा सर्भिंगहरु हुन्छ।

% डेलि भ्याल्यू: १ सर्भिंग अथवा १५ वटा चिप्सले तपाईंलाई शरीर स्वस्थ राख्नका लागि दैनिक प्रस्तावित वसाको १६% दिन्छ। चिप्सको पूरै पोकाले तपाईंलाई दैनिक प्रस्तावित वसाको ३८% दिन्छ।

कम पाउनुहोस्!

सहयोगात्मक संकेत!


५% कम हो २०% बढी हो

बढी पाउनुहोस्!

जरूरी: तपाईंलाई आवश्यक पर्ने क्यालोरीको मात्रा तपाईंको उमेर, लिंग, शरीरको आकार तथा शारीरिक क्षमतामा आधारित छ। आफ्नो चिकित्सकलाई सोध्नुहोस्।

स्वस्थकर पेयहरू

- तपाईंका बच्चाहरूले पिउने वस्तुले पनि उनिहरूको स्वास्थ्यमा असर गर्न सक्छ। तपाईंका बच्चाहरूले दिनमा अन्य कुनै पनि पेयहरू भन्दा बढी पानी पिउने गर्नु पर्दछ।
- दूध क्याल्सियमको एउटा राम्रो स्रोत हो, जस्को आवश्यकता बलियो हड्डी तथा दाँतका लागि पर्दछ। २ वर्ष मुनिका बच्चाहरूले सम्पूर्ण दूध पिउनु पर्दछ। ३ वर्ष तथा बढीका बच्चाहरूले वसारहित तथा न्यून वसा भएको पिउनु पर्दछ।
- १००% फलको रसको थोरै मात्रा पिउनाले तपाईंलाई महत्वपूर्ण भिटामिनहरू प्राप्त गर्न सहायता गर्छ।
- कतिपय पेय जस्तै सोडा, स्पोर्ट्स ड्रिंक तथा फलका पेयहरूमा प्रचुर मात्रामा थप चिनी हालिएको हुन्छ। यी पेयहरूले पोषक तत्वहरू बेगरको क्यलोरी मात्र प्रदान गर्दछन्, जसले वजन बढाउने तथा दाँतका समस्याहरू उब्जाउन सक्नेछन्।
- सोडामा क्याफिन पाइन्छ, जसले बच्चा तथा वयस्कहरूमा कंपशीलता तथा चंचलता उत्पन्न गराउन सक्छ।

विभिन्न पेयहरूको एक  कप (८ औन्स) मा चिनीको कती चिया चम्चा थप गरिएको हुन्छ:



सोडा

चिनीको ६ चिया चम्चा थप



दूध

चिनीको ० चिया चम्चा थप



फ्रुट पञ्च

चिनीको ७ चिया चम्चा थप



पानी

चिनीको ० चिया चम्चा थप

फास्ट फुड

- स्वस्थ रहनका लागि, तपाईं र तपाईंका बच्चाले खाने फास्ट फुडलाई सीमित राखेर घरमै तयार गरिएको खाने कुरा खाने गर्नुहोस्।
- फास्ट फुडहरू म्याक डोनाल्ड्स, बर्जर किंग, वेन्डिज, ट्याको बेल, केन्तुकी फ्राइड चिकन जस्ता रेस्टुराँहरूमा पाइन्छ।
- थोसरी पसलमा पनि डेलि सेक्शनहरू अथवा तयारी डिब्बाबन्द तथा जमाइएको खाद्य सेक्शनहरूमा फास्ट फुडहरू बेचिन्छ।
- फास्ट फुडहरूमा बढी क्यालोरी तथा वसा, चिनी अनि नूनको मात्रा बढी हुने गर्दछ जसले तपाईंको स्वास्थ्यमा हानी गर्न सक्छ।
- बढी मात्रामा फास्ट फुडहरू खाने गर्नाले यी समस्याहरू उब्जिन सक्छः
 - चाँडो वजन बढ्ने जुन स्वास्थ्यको लागि खराब हो
 - मोटोपन, विशेष रूपमा साना बच्चाहरूलाई
 - उच्च रक्तचाप तथा हृदय रोगका अन्य जोखिमहरू



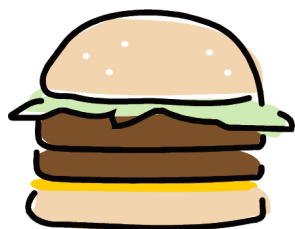
स्वस्थकर फास्ट फुडका रोजाइहरु

ससाहमा एक पटक भन्दा बढी फास्ट फुड नखाने प्रयास गर्नुहोस्।

तपाईंले फास्ट फुड खानै परेमा यी बुद्धिमानी रोजाइहरु गर्नुहोसः

- साना आकारमा अर्डर गर्नुहोस्।
- किड्स मेनुमा तपाईंका बच्चाहरुका लागि राम्रो हुने साना आकारका डब्बाहरु पाइन्छ।
- दुइ या तीन मासुको टुक्रा भएको ह्यामबर्गर भन्दा एउटा नियमित प्रकारको ह्यामबर्गर मंगाउनुहोस्।
- तारेको खाना भन्दा पहिला ग्रिल गरिएको, बेक गरिएको तथा सेकेको खाद्य रोज्नुहोस्।
- सम्भव भएसम्म छालारहितको कुखुरा मांग्नुहोस्।
- ड्रेसिगरहित या न्यून वसाले ड्रेसिंग गरिएको सलादहरु मंगाउनुहोस्।
- डेसर्टका लागि आइसक्रिम अथवा मिल्क शेकको बदलीमा फ्रुट सलाद लिनुहोस्।
- सोडाको बदलीमा पानी, वसा रहित अथवा न्यून वसा सहितको दूध पिउनुहोस्।

ठुलो भागः



डबल चिजबर्गर
७४० क्यालोरी
४२ ग्राम वसा



ठुलो सोडा
३१० क्यालोरी
८६ ग्राम चिनी

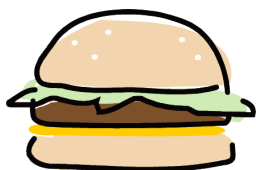


ठुलो फ्रेन्च फ्राइज
५०० क्यालोरी
२५ ग्राम वसा



बढी वसाको विकल्प
वसाको ६७ ग्राम

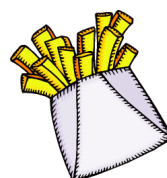
सानो भागः



चिजबर्गर
३०० क्यालोरी
१२ ग्राम वसा



सानो सोडा
१५० क्यालोरी
४० ग्राम वसा



सानो फ्रेन्च फ्राइज
३० क्यालोरी
११ ग्राम वसा



कम वसाको विकल्प
वसाको २३ ग्राम

बुद्धिमानी खाजा खुवाइ

- खानाहरूका बीचमा तपाईंलाई भोक लागेका समयमा थोरै खाजा खाने गर्नुहोस्।
- आफना बच्चाहरू विद्यालयबाट घर आएका बेलाका लागि एउटा स्वस्थकर खाजा बनाइराख्नुहोस्।
- सुत्र जान भन्दा तुरन्तै पहिला खाजा नखानुहोस्। तपाईंको खाने कुरालाई तपाईं जागै रहेका समयभित्रमा पच्ने समय चाहिन्छ।
- चिप्स, क्यान्डी तथा कुकिजको खाजा खानबाट जोगिनुहोस्।
- न्यून वसा, न्यून नून, तथा न्यून चिनी रहेको खाजाहरू खानुहोस् जस्तै:
 - गाजर अनि अन्य सब्जीहरू
 - फलहरू: सेव, केरा, सुन्तला, नस्पाती
 - चिज सहित न्यून नून रहेको ब्र्याकरहरू
 - कडा वीयाँ भएको फलहरू
 - न्यून वसा रहेको दही (ताजा अथवा जमाएको फलका साथ मिलाउन सके राम्रो)
 - न्यून वसा रहेको दूधको एक गिलास

बच्चाहरूका लागि फन स्न्याक्स



१) अजमूदलाई धोएर चिरा काट्नुहोस्



२) प्रत्येक अजमूद स्टिकमा पिन्ट वटर लगाउनुहोस्।



३) केहि किसमिस मिलाएर लिनुहोस्।

तपाईंले पिन्ट वटरका साथमा सेवको टुक्रा र केरा पनि मिलाउन सक्नुहुनेछ।

