Sijè: Prekosyon pou Obezite ak Ankourajman pou Viv pi an Sante
Mas 2012

Mas se mwa Nasyonal Nitrisyon, epi pifò endikatè debaz nasyonal yo endike 68 pousan adilt ki gen andikap devlòpmantal yo twò gwo oswa obèz. Paske anpil moun ki gen mwayen limite pou deplase, viv ak manje an sante jwe menm yon wòl pi enpòtan nan lavi yo chak jou.

Lè yon moun twò gwo oswa lè li obèz sa ogmante risk li nèt pou gen anpil gwo maladi ak pwoblèm medikal, ki kapab diminye kalite lavi ak kantite tan moun nan dwe viv. Sa kapab lakòz maladi kowonè kè, ipètansyon, dyabèt tip 2, kansè ak ipè-kolestwolemi, ak anpil lòt maladi tou.

Li enpòtan pou konnen nesesite pou kontwole pwa kò ou ak viv an sante, epi pou ankouraje yon mòdvi ki bon pou sante ou, jan li apwopriye, ki gen ladan bon chwa manje ak aktivite. Yon pwa kò ki bon pou sante ou depannde anpil faktè, tankou wotè moun nan, pwa kò li, laj li ak lòt faktè. Yo detèmine dapre ekilib konsomasyon enèji nan manje ak bwason avèk itilizasyon enèji nan aktivite ak egzèsis fizik. Pou asire sante, byennèt ak kalite jeneral lavi ki pi bon an, ou kapab itilize etap senp sa yo pou gide oswa pou ede moun ki gen andikap devlòpmantal reyalize ak/oswa konsève yon entèval pwa kò ki bon pou sante yo:

- Si ou patisipe nan preparasyon manje, si ou toujou ap ede moun ki gen yon rejim alimantè ki rekòmande pou yo, oswa selon rekòmandasyon pratisyen medikal yo, fè chwa ki bon pou yo, epi pratike bon jan konsomasyon kalori ak pòsyon manje apwopriye pou repa ak kolasyon.
- Asire li toujou posib pou fè chwa ki bon pou sante.
- Ankouraje konsomasyon manje ki gen pwoteyin ki mwen gra tankou fwidmè, vyann mèg, vyann bèt volay, ak legim pou meni chak semèn.
- Ankouraje konsomasyon omwen senk (5) pòsyon manje (2 ½ tas) fwi ak legim ki gen eleman nitritif alaplas manje ki gen anpil kalori ak mwens eleman nitritif tankou beyè, gato, bonbon ak sirèt.
- Ankouraje ranplasman dlo ak bwason san sik oswa ki pa sikre alaplas bwason ki sikre tankou soda, ponch fwi, bwason ki bay enèji, ak te sikre, pou redui kalori.
- Ankouraje konsomasyon pwodui abaz lèt ki gen yon ti kantite grès oswa ki san grès tankou yogout, fwomaj, oswa lèt.
- Melanje grenn konplè nan sa w ap manje chak jou pou ogmante fib, tankou pen grenn konplè ak pat alimantè.
- Lè w ap manje nan restoran, ankouraje moun nan chwazi restoran ki ofri chwa manje ki bon pou sante epi ki gen yon ti kantite kalori nan limit paramèt rejim alimantè ki rekòmanse pou li. Chèche konsèy yon dyetetisyen pou chwa ki bon yo.

Pou tout moun k ap viv nan sant sante nan kay ki sètifye:

- Ankouraje yo manje yon fason ki bon pou sante yo ak ogmantasyon aktivite fizik lè yo sèvi kòm yon modèl. Anvan ou kòmanse nenpòt pwogram egzèsis fizik, li enpòtan pou asire pa gen restriksyon medikal sou kantite oswa kalite aktivite ki akseptab.
- Ankouraje moun nan mete egzèsis oswa aktivite fizik nan woutin chak jou li, ki annamoni avèk restriksyon yon pratisyen medikal rekòmande.

Si plan moun nan abòde fason pou manje nan nenpòt fason, toujou asire nenpòt sa li manje fèt dapre plan li (pa egzanp, pire, vyann moulen, elatriye).

Pou jwenn plis enfòmasyon sou rejim alimantè ki bon pou sante, konekte sou entènèt nan sitwèb www.cnpp.usda.gov/dietaryguidelines.htm. Pou jwenn gid sou aktivite fizik pou moun ki gen andikap, konekte sou entènèt nan sitwèb www.health.gov/paguidelines.

HSA07 – 03/12