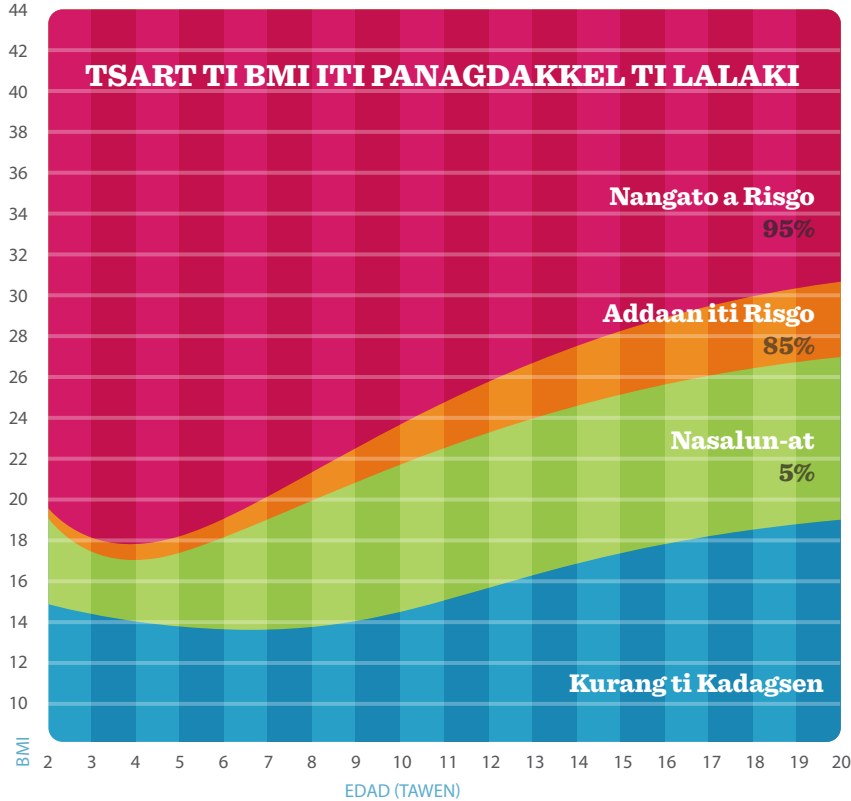


Ti Panagdakkel ti Anakmo

TI PANANGTULONG KADAGITI ANNAK TAPNO MAADDAANDA ITI NASALUN-AT A WAGAS TI PANAGBIAG

Eksamenen dagiti dodoktor dagiti ubbing para kadagiti problema iti panagdakkel babaen iti pannakaaramat ti numero a maaw-awagan iti body mass-index wenko BMI. Ti BMI ket makontar maibasar iti kinadagsen ken kinatayag ken, para kadagiti ubbing, mairepresentar iti tsart ti BMI iti panagdakkel. Ti rangko iti porsiyento kas mairepresentar iti tsart ket makatulong kadagiti dodoktor a mangibaga no kasano kaadu ti taba ti bagi ken maammuanda no ti kadagsen ti ubing ket husto laeng para iti katayag na.



NANGATO A RISGO

Dagiti ubbing iti daytoy a paset ket addada iti nangato a risiko a maaddaan iti nakaro a saksakit kas koma ti diabetes, nangato a kolesterol, nangato a presyon ti dara ken sakit ti puso. Ngumato pay daytoy a risiko no adda pakaistoriaan ti pamilya ti ubing kadagitoy a saksakit. Mabalín pay nga ikeddeng ti doktroyo ti panagaramid pay iti dadduma a panangeksamen iti anakyo. Mabalín pay nga ad-adda a masansan nga eksamenen ti doktor ti anakyo tapno mabantayanna ti BMI ken presyon ti darana.

ADDAAN ITI RISGO

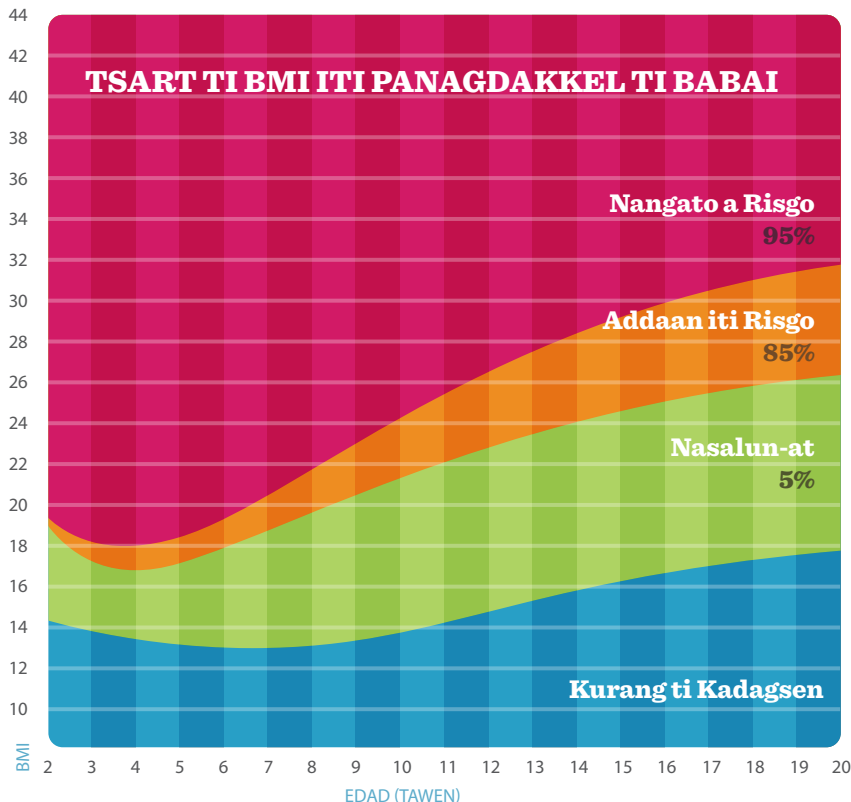
Dagiti ubbing nga adda iti daytoy a paset ti BMI ket addaan iti risiko a maaddaan kadagiti nakaro a saksakit kas koma ti diabetes. Pagsaritaanyo ken ti doktor ti anakyo dagitoy a risiko.

NASALUN-AT

Mayat ti ar-aramidenyo! Itultuloy nga ikkan ti anakyo kadagiti nasustansiya a makmakan ken oras nga agay-ayam ken agkuti-kuti tapno agtalinaed isuna iti daytoy a paset.

KURANG TI KADAGSEN

Dagiti ubbing iti daytoy a paset ti BMI ket mabalín a kurang ti kadagsenda. Pagsaritaanyo daytoy ken ti doktor ti anakyo.



REPORT KARD TI BMI

PETSA

NAGAN TI UBING

KADAGSEN

KATAYAG

BMI

BMI %

Dagiti Simple nga Addang para iti Nasalun-at nga Ohana



Posible ti amin para kadagiti nasalun-at nga ubbing ken dagiti nasalun-at a pampamilya. Dagiti pakairuaman iti pannangan ken iti pisikal nga aktibidad ket mangrugi a nasapa iti kinaubing. Ti 5-2-1-0 ti wagas mi a mangitandudo kadagiti nasalun-at a kaugalian iti panagbiag para kadagiti ubbing ken pampamilya. Napanunot mi a ti nasalun-at a panagbiag ket maysa a karit isu nga allukuyenmi ti maysa ken maysa a mangrugi iti bassit, agpanunot iti dakkel ken umaddang iti saggaysa.

MANGAN ITI NASUSTANSIYA

5 PRUTAS, RAMRAMUT KEN NATNATENG

Dagiti prutas, ramramut ken natnateng, agraman ramramut a natnateng kas koma kadagiti aba (poi) ken kamote, ket napnuan iti nutrina. Tapno maala ti nairekomendar a kantidad, masapul nga iyad-adu ti kaadduan kadatayo ti kantidad ti prutas, ramramut ken natnateng nga agdama a kankanen tayo.

IKKATAN TI PANAGBUYA

2 ORAS A PANAGBUYA

Dua nga oras wenno nababbaba a panag-computer, panagbuya iti video ken TV iti inaldaw. Ti ad-adu nga oras a panagbuya ket nainaig kadagiti nababbaba nga iskor iti panagbasa, problema iti panagug-ugali ken saan a husto a kadagsen.

IBAYBAYAG TI PANAGAY-AYAM

1 ORAS TI PISIKAL NGA AKTIBIDAD

Ti aktibidad a mangpapartak iti panagpitik ti puso ken mangpauneg ti panaganges ket mangpapiagsa kadakayo, tumulong a mangpasayaat iti panagriknayo ken mangpalawag iti panagpanunoty. Dagiti ubbing kadagiti aktibo a pampamilya ket agbalin met nga aktibo a nataengan.

IKKATAN

0 NASASAM-IT NGA INUMEN

Dagiti nasasam-it nga inumen kas koma ti soda, nasam-it a tsaa, inumen dagiti atleta, kasla raman ti prutas (fruit punch), ken dagiti dadduma pay a mainom nga agramraman a kasla prutas ket bassit ti maitteda a pagsayaatan ti salun-at. Dagiti napasam-it nga inumen ket mangted laeng iti awan usarna a kalaria, agarup 150 a kalaria ken 9 a kutsarita ti asukar kada 12 oz a lata ti soda.

Para iti ad-adu pay nga impormasyon pangaasiyo ta kontakenda kami iti www.hawaii5210.com

Imprinta ti Opisina ti Hawaii Child Nutrition Programs



NASALUN-AT A PAMMAGBAGA

- A** Agbalin a nasayaat a pagtuladan – iraman ti uray no maysa laeng a prutas, ramut wenno nateng kada pannangan wenno meryenda.
- B** No mabalin, liklikan ti agprito - padasen ti aglingta, ag-bake wenno aggisa.
- C** Pagannurotan a Try-A-Bite (Ramanan) - agidasar kadagiti baro a prutas, ramramut ken natnateng ken allukuyen ti tunggal maysa iti pamilya a ramananda dagitoy tunggal panangidasar. Mabalin a masapul ti 7 aginggana 10 a panangraman sakbay a magustuan ti baro a makan.

NASALUN-AT A PAMMAGBAGA

- A** Allukuyen ti sibubukel a pamilya nga ikkatanda ti panagbuya agpatingga iti 2 nga oras wenno nababbaba pay kada aldaw.
- B** Ipuwesto ti TV ken computer iti natengnga a lugar ken iti ruar ti kuwarto ti anakyo.
- C** Makilangen iti pamilyayo - iddepen ti TV no pannangan ket agsasarita maipapan iti aldaw ti maysa ken maysa.

NASALUN-AT A PAMMAGBAGA

- A** In-inuten a pangatuen ti tukad ti pisikal nga aktibidadyo.
- B** Agaramid iti saggabassit nga aktibidad iti sumagmamano a daras iti kada aldaw agpatingga nga agdagup dagitoy iti 60 wenno ad-adu pay a minutos kada aldaw.
- C** Ti pisikal nga aktibidad ket rumbeng a naganas - panaglangoy, surfing, paddling, pannagna, panagtaray, panagsala, panagmulmula, ken wen, agraman panag-vacuum!

NASALUN-AT A PAMMAGBAGA

- A** Allukuyenyo ti pamilyayo tapno maay-ayoda iti danum. Idasaryo daytoy. Pilienyoy daytoy. No makitada ti danum, inumen daytoy dagiti tattao. Ken laglagipen ti danum ket addaan iti 0 a kalaria.
- B** Di yo patpatien a dagus dagiti anunsiyo. Dagiti produkto a naaramid iti tubbog ti prutas nga adda markana nga "-ade", "drink" wenno "punch" ket masansan nga ad-adu ti laokda a pagpasam-it nga corn syrup ken nababbaba ngem 5% ti linaonda a pudpudno a tubbog.
- C** Para kadagiti ubbing nga agtawen iti 2 ken nangatngato, allukuyen ida nga uminon iti fat free wenno low fat milk saan ket nga whole milk.