

# बच्चों में मोटापे की जानकारी



वन्दना जैन<sup>1</sup> और सुश्री अनूजा अग्रवाल<sup>2</sup>

<sup>1</sup>बाल अन्तः स्त्राविकी विभाग और  
<sup>2</sup>बाल रोग पोषण व आहारिकी विभाग  
अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान  
नई दिल्ली



इन्डियन जर्नल आफ पिडियाट्रिक्स

## भूमिका

यह किताब अधिक वजन से परेशान व मोटापे से ग्रस्त बच्चों के हित में निशुल्क बांटने के तात्पर्य से बनाई गई है।

बच्चों व उनके माता पिता में मोटापे के इलाज के प्रति ज्ञान, मोटापे के उपचार में उनका सहयोग व प्रोत्साहन बढ़ाना इस किताब का मुख्य उद्देश्य है।

**प्रो. वन्दना जैन**

आचार्य

बाल अन्तः स्त्राविकी विभाग

**सुश्री अनूजा अग्रवाल**

वरिष्ठ आहारविद्

बाल रोग पोषण व आहारिकी विभाग

**बाल रोग विभाग**

**अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान**

**अन्सारी नगर, नई दिल्ली –110029**

**सहयोगी**

**सुश्री किरन राय व सुश्री मीनू खनेजा (प्रशिक्षार्थी)**

भूमिका

1. परिचय	..	4
2. मोटापा किसे कहते हैं?	..	4
3. बच्चों में मोटापे के कारण	..	6
4. मोटापे की समस्याएँ	..	7
5. मोटापे पर नियन्त्रण कैसे करें?	..	7
5.1. संतुलित आहार किसे कहते हैं?	..	8
5.2. आहार में रेशे का महत्त्व	..	10
5.3. जंक फूड/फास्ट फूड	..	10
5.4. आहार में बदलाव लायें	..	11
5.5. व्यायाम या खेल-कूद	..	12
6. ध्यान रखने योग्य बातें	..	14
7. एक दिन की आहार तालिका	..	15
8. अक्सर पूछे जाने वाले सवाल	..	16

## 1. परिचय

पूरे विश्व में "बच्चों में मोटापा" एक बहुत बड़ा चिन्ता का विषय बन गया है। दिल्ली के कई स्कूलों में अधिक वजन वाले बच्चों पर अध्ययन किए गए हैं। जिनसे यह पता चला है कि लगभग 20 प्रतिशत बच्चे मोटापे के शिकार हैं। इन मोटे बच्चों में से, करीब 50-80 प्रतिशत बच्चे बड़े होने पर भी मोटे ही रह जाते हैं। बचपन में शुरू होने वाला मोटापा, छोटी उम्र में ही कई गंभीर बीमारियों को जन्म देता है।

## 2. मोटापा किसे कहते हैं?

मोटापा ऐसी स्थिति है जिसमें शरीर में अत्यधिक मात्रा में चर्बी (फैट) जमा हो जाती है, जो हमारे स्वास्थ्य पर हानिकारक प्रभाव डालती है।

**मोटापा कैसे नापें।**

बी.एम.आई. (बौडी मास इन्डैक्स)

बी.एम.आई शरीर में चर्बी को नापने का एक तरीका है। फार्मूला इस प्रकार है—  
बी.एम.आई. = वजन (कि.ग्रा.) / ऊँचाई (मीटर)<sup>2</sup>

**उदाहरण के लिए 8 वर्ष के लड़के का मोटापा नापने के लिए**

**चरण - 1 :** बच्चे की ऊँचाई मीटर में नाप लें।

यदि ऊँचाई 120 से.मी. है, (1.20 मीटर)

**चरण - 2 :** 1.20 मीटर को 1.20 मीटर से ही गुना करें

$1.20 \times 1.20 = 1.44$  मीटर

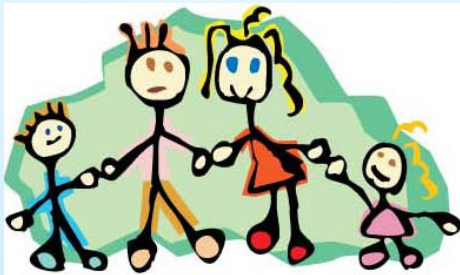
**चरण - 3 :** बच्चे का वजन किलोग्राम में नाप लें।

यदि वजन 30 कि.ग्रा. है।

**चरण - 4 :** दोनों अंकों को फार्मूले में डालें—

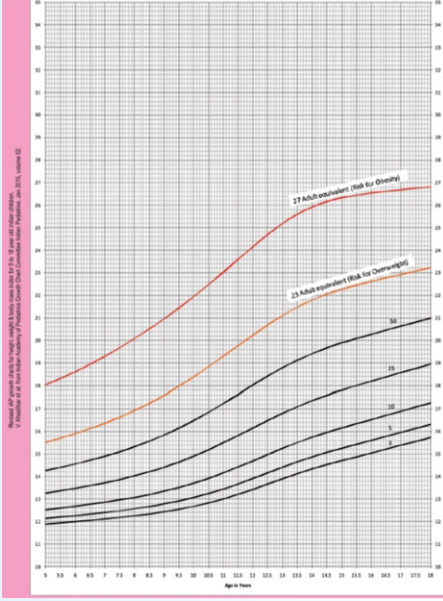
बी.एम.आई. =  $30/1.44$

= 20.8 बी.एम.आई.

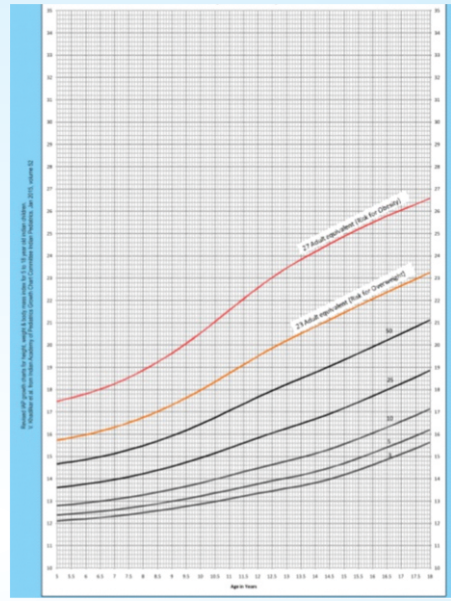


**चरण – 5 :** अब नीचे दिए गए **“बी.एम.आई. चार्ट”** देखें। यदि बच्चे का बी.एम.आई. उसकी उम्र के अनुसार ऑरिन्ज या रेड लाइन में ऊपर है, तो यह क्रमशः थोड़ा मोटापा या अधिक मोटापा है।

IAP Girls BMI Chart 5-18 Years



IAP Boys BMI Chart 5-18 Years



**चित्र:** बी.एम.आई चार्ट लड़कियों (गुलाबी) और लड़को (नीला) के लिए।

**Reference :** IAP 2015 BMI charts

**चरण – 6 :** आप चार्ट के अनुसार देख सकते हैं कि 8 वर्ष का लड़का जिसका बी.एम.आई. 20.8 है, वह अधिक मोटा है।

अगर इस लड़के का बी.एम.आई. 16.8 से 19 के बीच होता, तो वह **‘थोड़ा मोटा’** माना जाता। अगर, बी.एम.आई. 16.8 से कम होता, तब 8 वर्ष के इस लड़के में चर्बी की मात्रा नार्मल (सामान्य) मानी जाती। इसी प्रकार बी.एम.आई. का फार्मूला व चार्ट का इस्तेमाल करके चर्बी की मात्रा का पता लगाया जा सकता है।

एक अन्य आसान तरीका है बच्चे की कमर का नाप लेना। अगर कमर का घेरा बच्चे के कद के आधे से ज्यादा है तो यह भी मोटापे का संकेत है। उदाहरण के लिए, यदि बच्चे का कद 150 से.मी. (लगभग 5 फिट) है तो कमर का घेरा 75 से.मी. (30 इंच) से कम होना चाहिए। इससे अधिक है तो यह मोटापा है।

### 3. बच्चों में मोटापे के कारण

पिछले 10–15 वर्षों में पश्चिमी देशों के अनुकरण व मशीनीकरण से बच्चों की जीवनशैली व आहार की आदतों में महत्वपूर्ण परिवर्तन आया है। बढ़ते मोटापे के मुख्य कारण इस प्रकार हैं:-

- **पौष्टिक आहार** : पारम्परिक पौष्टिक भोजन के स्थान पर अधिक ऊर्जा, वसा एवं चीनी वाले भोजन का प्रयोग किया जा रहा है। यह भी देखा गया है कि लोग पहले की अपेक्षा ज्यादा खाना खाने लगे हैं।
- **सुस्त गतिविधियां** : खेल-कूद की जगह, एक ही जगह बैठकर, टेलीविजन तथा फिल्में देखना, विडियो-गेम्स खेलना, इंटरनेट व टेलीफोन पर लम्बी-लम्बी बातें करना बच्चों के महत्वपूर्ण क्रियाकलाप बन गए हैं।
- **अपर्याप्त शारीरिक गतिविधियां**
- **पढ़ाई का बोझ**
- **सुरक्षा** : सड़क पर वाहनों की संख्या में बढ़ोतरी व असुरक्षित सड़कों के कारण बच्चों का स्कूल तक चलकर या साइकिल चलाकर जाना नामुमकिन है।
- **व्यस्त अभिभावक** : माता-पिता दोनों का काम पर जाना व बच्चों को खेल-कूद के लिए समय न दे पाना भी मोटापे को बढ़ता है।
- **पुरस्कार एवम् दंड** : पुरस्कार के रूप में आजकल बच्चों को चॉकलेट, आइस्क्रीम आदि दी जाती है जबकि सजा के रूप में व्यायाम करने को कहा जाता है (जैसे-मैदान में दौड़कर दस चक्कर लगाना आदि) जो बच्चों को हानिकारक सीख दे रहा है।
- **परिवारिक पृष्ठ भूमि** : माता पिता या परिवार के अन्य सदस्यों में मोटापा भी बच्चों में मोटे होने का खतरा बढ़ा देता है।
- **असंतुलित हारमोन** : बच्चों में थाईरॉइड हारमोन की कमी या कॉर्टिसॉल हारमोन की अधिकता भी मोटापे का कारण हो सकती है। मोटा होने के साथ-साथ इन बच्चों में लंबाई भी नहीं बढ़ती है।
- **जननिक कारण** : अन्य कई अनुवांशिक (genetic) कारण भी हो सकते हैं।
- **मनोवैज्ञानिक कारण** : माता-पिता के प्यार से वंचित या तनाव के कारण भी बच्चे ज्यादा खाने लगते हैं।
- **जन्म पर कम वजन होना** : जिन बच्चों का वजन जन्म के समय कम होता है, परन्तु अधिक खाना खिलाने से उनका वजन कुछ सालों में तेजी से बढ़ता है, तो बाद में ऐसे बच्चों को मधुमेह एवं हृदय रोग जैसे मोटापे की समस्याएँ ज्यादा होती हैं।

## 4. मोटापे की समस्याएँ



मोटापा अनेक प्रकार की बिमारियों की जड़ है जैसे:

1. मधुमेह (डायबिटीज)
2. हृदय रोग
3. अधिक रक्तचाप
4. कमजोर हड्डियाँ व जोड़
5. शारीरिक कमजोरी / सुस्ती
6. मानसिक तनाव व हीन भावना
7. **हार्मोन असंतुलन** : मोटापे के कारण, कई बच्चों में शीघ्र ही वयः सधि बदलाव होने आरंभ हो जाते हैं। मोटापे के कारण, कई किशोर लड़कियों के चेहरे पर बाल आ जाते हैं, मुहांसे, अनियमित मासिक धर्म एवं बांझपन की समस्या हो जाती है।
8. **मेटाबॉलिक सिंड्रोम** : अधिक वजन वालों में से करीब 30 प्रतिशत किशोर-किशोरियाँ मेटाबॉलिक सिंड्रोम के शिकार हो जाते हैं। इसमें बड़ा हुआ ब्लड ग्लूकोस, उच्च रक्तदाब (बी. पी.) एवं रक्त में ट्राइग्लिसराइड तथा हानिकारक कोलेस्ट्रॉल (एल. डी.एल.) का उच्च स्तर व लाभदायक कोलेस्ट्रॉल (एच.डी.एल.) का निम्न स्तर, जैसे लक्षण दिखाई देते हैं। इससे मधुमेह व हृदय रोग का खतरा बढ़ जाता है।
9. **फैटी लीवर** : लीवर में वसा का जमाव जिससे लीवर धीरे-धीरे खराब हो सकता है।

## 5. मोटापे पर नियन्त्रण कैसे करें?

1. अपने बच्चे को संतुलित व पौष्टिक आहार दें जो कि बच्चे के विकास के लिए आवश्यक है। बच्चों को बाहर के खाद्यपदार्थ जैसे बर्गर, चाउमिन, पिज्जा (**जंक फूड**) से दूर रखें।
2. नियमित रूप से व्यायाम के लिए प्रोत्साहित करें। परिवार के सभी सदस्य अपने जीवन में अनुशासन लाएं, जिससे इसका असर उनके बच्चों पर पड़े जैसे समय से पढ़ाई, खेल-कूद, समय पर खाना, सोना व टी.वी. देखना।
3. बच्चे अपने माता-पिता को देखकर सीखते हैं। माता-पिता को स्वयं स्वस्थ आहार और जीवन शैली का आदर्श सेट करना चाहिए।

## 5.1 संतुलित आहार किसे कहते हैं?

संतुलित आहार वह आहार है जिसमें

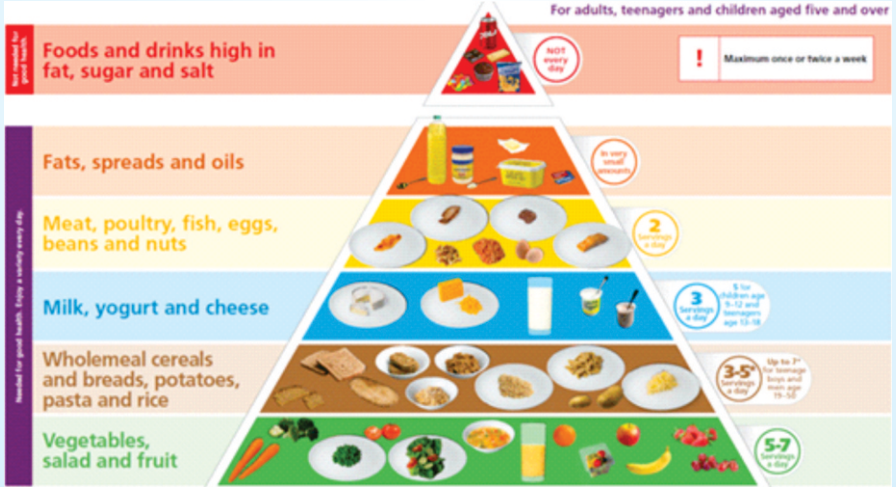
- भोजन में पाए जाने वाले आवश्यक पदार्थ जैसे कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा व ऊर्जा सही मात्रा में हों।
- सभी भोज्य वर्गों में से दिन भर के खाने में कुछ न कुछ जरूर शामिल किया गया हो।
- सभी भोज्य पदार्थ सही मात्रा में हों।

**आहार को छः वर्गों में बांटा गया है:**

1. दूध व दूध से बनी चीजें जैसे पनीर, दही आदि।
2. दालें, चिकन, मछली, अण्डा व मीट
3. अनाज व जड़ वाली सब्जियाँ
4. सब्जियाँ व फल
5. घी/तेल/मक्खन
6. चीनी/गुड़

**नोट :** संतुलित आहार के साथ-साथ रोज 8-10 गिलास पानी पीयें।  
खाने में नमक की मात्रा पर नियन्त्रण रखें।

आहार के 6 वर्गों को सही मात्रा में किस प्रकार दें, यह एक त्रिकोण द्वारा समझा जा सकता है।



एक "हिस्सा" का मतलब है .....

**अनाज :** 2 छोटे फुलके या 1 बड़ी चपाती या 1 कटोरी उपमा या 1 कटोरी उबले चावल या पोहा या 2 छोटी इडली या 1 छोटा डोसा।

**फल व सब्जियाँ :** 1 मध्यम आकार का सेब/अमरुद/चीकू/½ केला



1 कटोरी हरी पत्तेदार सब्जी या ¼ कटोरी मौसम की सब्जी या ½ कटोरी आलू  
दूध व दूध से बनी चीजें : 1 गिलास (250 मि.ली.) दूध या 1 कटोरी दही या 2 छोटे  
पनीर के टुकड़े

दालें व सूखे मेवे : 1 कटोरी दाल / 10-12 बादाम

मीट / मछली / चिकन : 1 अण्डा या छोटा मछली या चिकन का टुकड़ा

वसा व चीनी : 1 चम्मच (5 ग्राम)

एक दिन में 15-20 ग्राम वसा (3-4 चम्मच) व 10-15 ग्राम चीनी (2-3 चम्मच) से ज्यादा न  
खायें।

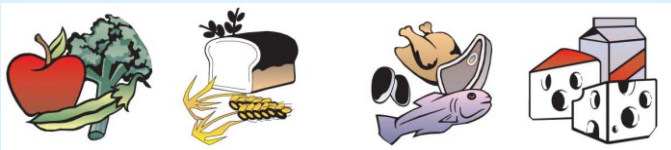
### खाने में वसा पर नियन्त्रण कैसे रखें?

परिवार के एक आदमी के लिए, 500 ग्राम वसा महीने भर में इस्तेमाल होनी चाहिए। अगर  
परिवार में 5 सदस्य हैं, तो

- समस्त परिवार के लिए महीने भर में 2.5 कि.ग्रा. से ज्यादा वसा इस्तेमाल न करें।
- 2.5 कि.ग्रा. में से ¼ भाग घी और मक्खन इस्तेमाल करें।
- बाकी ¾ भाग रिफाइन्ड या सरसों का तेल।

### खाने में वसा की मात्रा को और कम किया जा सकता है।

- खाने बनाने के लिए नॉनस्टिक बर्तन इस्तेमाल करें।
- तलने की जगह, उबालना या भूनना पसंद करें।
- वसा रहित दूध इस्तेमाल करें।
- एक अण्डा या 50 से 100 ग्राम मीट, फिश या चिकन, हफ्ते में 2-3 बार से ज्यादा न  
खायें। शाकाहारी बच्चों को 25-30 ग्राम (मुटठीभर) सूखें मेवे जैसे बादाम व अखरोट  
दिया जा सकता है।



## 5.2 आहार में रेशे का महत्व

रेशा पेड़-पौधों का वो अंश है जिसे हमारी आँतों के रसायनिक तत्त्व नहीं पचा पाते, पर ये हमें तन्दुरुस्त रहने में मदद करते हैं। रेशा शरीर के सारे हानिकारक पदार्थों को निकाल बाहर कर आंतों को साफ रखता है और पाचन क्रिया बढ़ाता है। रेशा पानी को सोखता है, आंतों में ज्यादा देर तक रहता है और बहुत देर तक भूख लगने का अहसास नहीं होने देता।

रेशा हमारे रक्त में चीनी व कॉलेस्ट्रॉल की मात्रा को संतुलित रखता है व वजन कम करने में भी सहायता करता है।

**खाने में रेशे का सेवन इस प्रकार बढ़ायें:**

आहार वर्ग	ये खायें – रेशायुक्त खाद्य पदार्थ	कम खायें
अनाज	गेहूं, गेहूं का आटा (चोकर समेत), मक्का, बाजरा आदि। गेहूं की डबल रोटी, ब्राउन ब्रेड अन्पौलिशड चावल	मैदा, सफेद डबल रोटी, पौलिशड चावल
दालें	साबुत दालें, छिलके वाली दालें जैसे चना, साबुत मूंग, राजमा, लोभिया अंकुरित दालें आदि।	धुली दालें
सब्जियाँ	सभी मौसम की सब्जियाँ (बीन्स, मटर, भिन्डी आदि) सभी हरी पत्तेदार सब्जियाँ (पालक, मैथी, बथुआ, सरसों आदि) कच्ची सब्जियाँ (सलाद)	जड़ वाली सब्जियाँ (आलू, अरबी)
फल	ताजे फल जो कि बीज, छिलका व गूदे के साथ खा सकते हैं जैसे अनार, अमरूद, सेब, नाशपाती आदि।	केला, आम, चीकू, लीची, अंगूर, फलों का रस, डिब्बा बंद फल

## 5.3 जंक फूड / फास्ट फूड

जंक फूड / फास्ट फूड ऐसे खाद्य पदार्थ हैं जिसमें अधिक मात्रा में तेल, चीनी, नमक और खाली कैलोरीज होती है। चिप्स, चॉकलेट, कोला, बरगर आदि के टी.वी. विज्ञापन और इनके रंगीन पैकेट और शब्द बच्चों को आकर्षित करते हैं। इनसे बच्चों को दूर रखें क्योंकि जंक फूड में पौष्टिक तत्त्व की मात्रा कम होती है।

इनकी जगह बच्चों को अंकुरित दालें, फलों की चाट व सलाद जैसी फायदेमंद चीजें खाने के लिये प्रोत्साहित करें।

## स्वास्थ्य वर्धक आहार क्या है?

खाने की गुणवत्ता से पौष्टिकता का वर्णन होता है।

आहार वर्ग	उच्च गुणवत्ता वाले खाद्य पदार्थ	निम्न गुणवत्ता वाले आहार
दूध व दूध से बनी चीजें	टोन्ड दूध	फुल क्रीम/मलाई युक्त दूध व भैंस का दूध
मांसाहारी वर्ग	मछली, चिकन, मांस व अण्डे की सफेदी	मीट, जिगर, दिल आदि अण्डे की जर्दी
अनाज वर्ग	साबूत अनाज जैसे चोकर युक्त आटा, गेहूँ, मक्का, बाजरा आदि रोटी (बिना घी की)	मैदा व मैदे से बनी हुई चीजें, ब्रेड, मटूरे आदि
दालें	साबूत दालें, छिलके वाली दालें, अंकुरित दालें	धुली दालें
सब्जियाँ	मौसम की और हरी पत्तेदार सब्जियाँ	जड़ वाली सब्जियाँ—आलू, अरबी
फल	ताजे फल (छिलके समेत खाये सेब, अमरुद; नाशपाती; बीज समेत अनार, अमरुद)	ज्यादा मीठे फल जैसे आम, केला, चीकू, लीची, अंगूर आदि। फलों के जूस (ताजा व डिब्बा बंद)
चीनी	गुड़, शहद	ग्लूकोज, चीनी
वसा	रिफाइन्ड तेल (मूंगफली, सोयाबीन व सरसों का तेल सर्वोत्तम माना जाता है)	घी, मक्खन, डालडा, वनस्पति, नारियल का तेल

## 5.4 आहार में बदलाव लाये

मोटापे को कम करने के लिए ट्रैफिक की बत्ती के तीन रंग की तरह खाद्य पदार्थों की तालिका को अपनार्यें जैसे : लाल (ना खाये), पीली (थोड़ा खाये) और हरी (खाये)

परहेज करें

- तली चीजें – पूरी, परांठा, समोसा, पकोड़े, आलू के चिप्स, भुजिया, तले पापड़, टिक्की, पैटिस, बरगर, पिज्जा
- मीठी चीजें – केक, पेस्ट्री, टॉफी, शहद, जैम, जैली, चॉकलेट, आइस्क्रीम, मिठाई
- मलाई वाला दूध, क्रीम, चीज, मक्खन एवं घी
- लाल मीट, बटर चिकन, तली मछली, मटन, हैम, अण्डे का पीला भाग
- फलों का रस, डिब्बा बन्द खाद्य पदार्थ

निर्धारित मात्रा में खाये

- दूध व दूध से बनी चीजे | (दही, पनीर आदि)
- मीट और अण्डा
- अनाज, दालें
- केला, चीकू, लीची, आम, अंगूर
- जड़ वाली सब्जियाँ (आलू, अरबी)
- चीनी, तेल
- बिस्कुट, भुट्टा, पापकान, अचार, भुने पापड़, भुने चने

जितना मर्जी खाये

- सभी मौसम की सब्जियाँ
- हरी पत्तेदार सब्जियाँ (साग)
- सलाद, कच्ची सब्जियाँ
- सभी फल, छिलका समेत (सेब, अमरुद, नाशपाती), बीज समेत (अनार, अमरुद), कम चीनी वाले फल (तरबूज, खरबूजा, पपीता) व रेशा युक्त फल (संतरा, मौसमी)
- मुरमुरे, चिड़वा
- भुना चिकन या मछली
- सब्जियाँ का सूप, ताजा पानी

## 5.5 व्यायाम या खेल-कूद

सिर्फ आहार में बदलाव लाने से मोटापे पर काबू पाना नामुमकिन है। सही आहार के साथ-साथ, नियमित व्यायाम करना भी आवश्यक है।

हर बच्चे को व्यायाम या खेल-कूद के लिए नियमित रूप से प्रत्येक दिन 1-1.5 घंटे का समय निकालना चाहिये। अगर बच्चा व्यायाम का आदी नहीं है तो शुरु में 10 मिनट से शुरु करें। फिर धीरे-धीरे बढ़ाएं।

**प्रश्न : बच्चों किस तरह के व्यायाम कर सकते हैं?**

- तेज-तेज चलना, धीरे-धीरे दौड़ना (जॉगिंग), कूदना, रस्सी कूदना, चढ़ना (क्लाइंबिंग)
- साइकिल चलाना, स्केटिंग, टेनिस, फुटबाल, बेडमिन्टन, हॉकी, वॉलीबाल, बास्केट बॉल आदि।
- तैरना, योगा, नाचना, ऐरोबिक्स आदि।

व्यायाम की आदत बच्चे में डालने के लिए घर के सभी सदस्यों को नियमित व्यायाम की आदत डालनी चाहिए, जिससे व्यायाम आपके परिवार की एक दैनिक क्रिया बन जाए और बच्चा भी इसको आसानी से अपना सके।

**बच्चों को व्यायाम के फायदे बतायें जैसे:**

- वजन ठीक रखता है।
- चुस्त और तन्दरुस्त बनाता है।
- मांसपेशियां व हड्डियाँ मजबूत बनती हैं।
- पढ़ाई में ध्यान को बढ़ाता है।
- गहरी नींद आती है।
- त्वचा साफ व चमकदार बनती है।
- जानलेवा बीमारियों से बचाता है।

## बच्चों की आदतों को सुधारें:

- टी.वी. के सामने ज्यादा देर न बैठें।
- फोन पर गेम्स खेलना या ब्राइजिंग करना अच्छा नहीं है। अपने बच्चे को मोबाइल फोन से दूर रखें।



## 6. ध्यान रखने योग्य बातें

- बच्चों को बचपन से ही संतुलित व पौष्टिक आहार खाने की आदत डालें।
- मोटापे से ग्रस्त बच्चे के खाने में बदलाव लाने के लिए, परिवार के सभी सदस्यों को अपने खाने में बदलाव लाना होगा तभी बच्चे के व्यवहार में सुधार हो सकता है।
- घर के खाने में, खासतौर पर नाश्ते में भिन्नता लाएं और उसे आकर्षक बनाएं, ताकि बच्चे का मन बाहरी भोजन के लिए न करे।
- अगर बच्चा पौष्टिक खाना नापसंद करता है, तो भोजन के आकार को बदल दें जैसे—अगर बच्चा हरी पत्तेदार सब्जियाँ नहीं खाना चाहता है, तो उसे आटे में गूँथकर या दाल में डालकर दे सकते हैं।
- बच्चों की दिनचर्या में नाश्ता, दोपहर का खाना व रात के खाने के साथ, सुबह के मध्य में और शाम की मध्य में दो पौष्टिक नाश्ते भी होने चाहिए। इस तरह दिन में 5 बार थोड़ा-थोड़ा करके खायें। 5 से 6 बार खाने के बीच की अवधि 2½–3 घण्टे की होनी चाहिये। एक ही बार में बहुत मात्रा में खाना खाना नुकसान है।
- रात का खाना, सोने से 2 घंटे पहले खा लें।

अपने वजन को सामान्य रखने के लिये व अपने को स्वस्थ व बीमारियों से दूर रखने के लिये, अपने जीवन में अनुशासन लायें।

## 7. एक दिन की आहार तालिका

उम्र : 14 साल का लड़का वज़न : 65 कि.ग्राम लम्बाई : 155 से.मी.

**हमारा मूल्यांकन :**

- इस बच्चे का सामान्य वज़न 50 कि.ग्राम होना चाहिये।
- यह 14 साल का लड़का, उम्र के उस दौर पर है जबकि उसका तेजी से शारीरिक व मानसिक विकास हो रहा है। इसलिये उर्जा (कैलोरीज़) बहुत ज्यादा घटाना उचित नहीं है। सामान्य तौर पर बच्चों में 200–400 किलो कैलोरी (10 प्रतिशत से 20 प्रतिशत) तक उर्जा घटा सकते हैं। जो कि बच्चे के वर्तमान खाने की मात्रा व खाने के गुण पर निर्भर करता है। इसलिए इस बच्चे के लिये 1970 किलो कैलोरी उर्जा (2450 किलो कैलोरी से 20 प्रतिशत घंटा कर) उपयुक्त होगी।
- साथ-साथ हम खाने के गुणों में भी परिवर्तन करेंगे जैसे :-  
रेशे व प्रोटीन की मात्रा को बढ़ायेगें व वसा की मात्रा को कम करेंगे। बच्चे को फल व सब्जियाँ ज्यादा खाने के लिये उत्साहित करेंगे।

### तालिका (भोजन की योजना)

समय	खाने की चीजों का वितरण
नाश्ते में	दूध – 125 मी.ग्राम; 1 रोटी सब्जी के साथ 1 फल
मध्य में	2 रोटी (15 ग्राम पनीर + सब्जियाँ भर कर) या सैंडविच या पैटी (3 डबल रोटी के पीस + 15 ग्राम पनीर + सब्जी से बना कर)
दोपहर का खाना	2 रोटी; 1 कटोरी उबले चावल 1 कटोरी दाल; 1 कटोरी सब्जी; सलाद
चाय का समय	दूध – 150 मी.ग्राम; अंकुरित दालों की चाट या 1 प्लेन दोसा (छोटा) या 2 इडली या उपमा या पोहा या ढोकला इन सभी चीजों में सब्जियों का ज्यादा से ज्यादा इस्तेमाल करें।
रात का खाना	3 रोटी; 1 कटोरी सब्जी; सलाद; 1 फल
सोने से पहले	दूध – 125 मी.ग्राम 20 ग्राम दलिया या 3 नमकीन बिस्कुट

नोट :- रोटी = गेहूँ का आटा + काला चना छिलका समेत (3:1)

## 8. अक्सर पूछे जाने वाले सवाल

### मेरा बच्चा बहुत मोटा है, मैं क्या करूँ?

बच्चों के मोटापे का इलाज, एक अनुभवी व योग्य चिकित्सक दल ही कर सकता है। आपके बच्चे को विशेषज्ञ के मार्गदर्शन की जरूरत है। जैसे डाक्टर, आहार – विशेषज्ञ, शारीरिक क्रिया अध्यापक, व मनोविज्ञानिक। आपको उनसे लगातार संपर्क बनाये रखना होगा। क्लिनिक में नियमित रूप से आयेँ और मार्गदर्शन के अनुसार अमल करें। खाने का, शारीरिक क्रिया व वज़न का रिकार्ड रखें। विशेषज्ञ की देखभाल के साथ-साथ, परिवार का सहयोग भी मोटापे के इलाज में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

### क्या किसी दवाई से भी मोटापा घटाया जा सकता है?

कुछ बच्चों में अगर विशेषज्ञों का मार्गदर्शन व जीवनशैली में परिवर्तन वज़न कम करने में सफल न हो, तब कुछ दवाईयाँ इस्तमाल की जाती है। लेकिन ज्यादातर ये सभी दवाईयाँ 16 साल से कम बच्चों के लिए उपयुक्त नहीं मानी जाती हैं।

### क्या मेरे बच्चे को कुछ टेस्ट भी कराने पड़ेंगे?

आपके डाक्टर कुछ टेस्ट करने के लिए बताते हैं, जो कि मोटापे का कारण या उससे होने वाली समस्याओं को जानने में सहायक हो सकते हैं, जैसे

**थाईरॉइड प्रोफाइल**

**लिपिड प्रोफाइल**

**खून में चीनी की मात्रा**

**जिगर व गुरदे की जांच**

दूसरे कुछ और टेस्ट जैसे सीरम, कोरटीसोल, एचबीए1सी, प्लाज़्मा इनसुलिन, ओरल गलूकोस, टॉलरेन्स टेस्ट, जिगर व ओवरी का अल्ट्रासाउंड भी कराये जा सकते हैं।

### मेरा बच्चा २-३ महीने से वज़न घटाने की बेहद कोशिश कर रहा है। लेकिन कामयाब नहीं हो पाया है। हम हार मानने लगे हैं।

वज़न का उतार-चढ़ाव और मोटापे के इलाज के प्रभाव को विशेषज्ञों के लगातार समर्पक में रह कर मुल्यांकन कराते रहें। बच्चे को भी लगातार प्रोत्साहित करना बहुत जरूरी है। थोड़ी कामयाबी भी बहुत महत्वपूर्ण है। सिर्फ 5-10 प्रतिशत वज़न कम होने से भी, खून में कॉलेस्ट्रॉल, चीनी की मात्रा व रक्तचाप काफी सामान्य स्तर पर आ जाते हैं। आपको हिम्मत नहीं हारनी चाहिये व पूरे मन से कामयाबी के लिए प्रयास करना चाहिये।

### मेरे बच्चे का वज़न घटाने का लक्ष्य व उपचार की अवधि कितनी होगी?

सामान्य रूप से बच्चे को दो से चार किलो वज़न महीने भर में घटाना चाहिए। जब तक बच्चे का वज़न अपनी आयु के अनुसार सामान्य रेंज में ना आ जाए, तब तक उपचार जारी रखना चाहिए। उपचार के उपरान्त भी स्वस्थ जीवन शैली को जारी रखना चाहिए।