



السلامة

# چاقی چیست؟

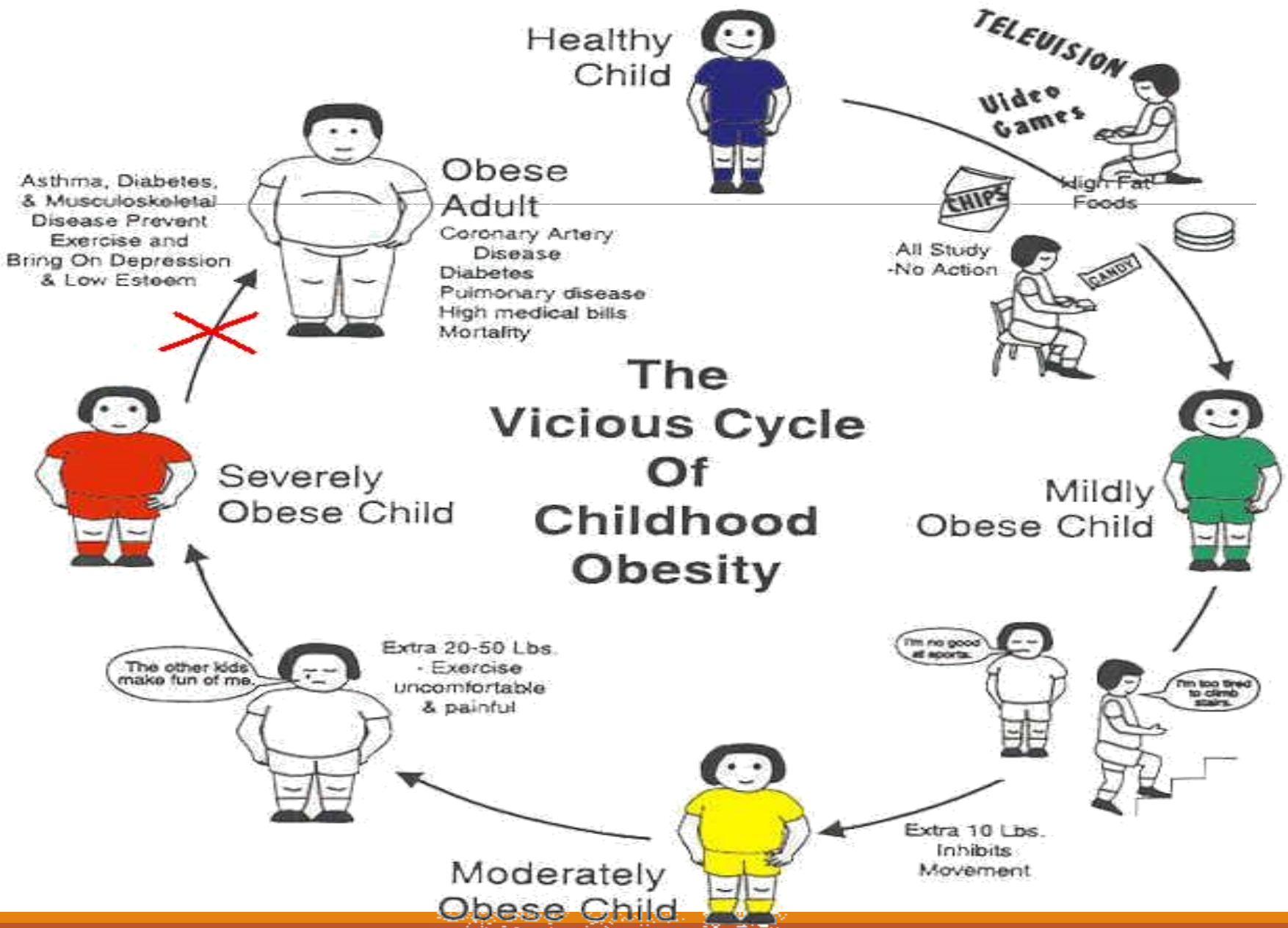
---

افزایش بیش از حد مقدار بافت چربی در بدن

عوامل موثر در ایجاد چاقی کدامند؟

عوامل متعددی در ایجاد چاقی موثرند که مهمترین آنها عبارتند از:

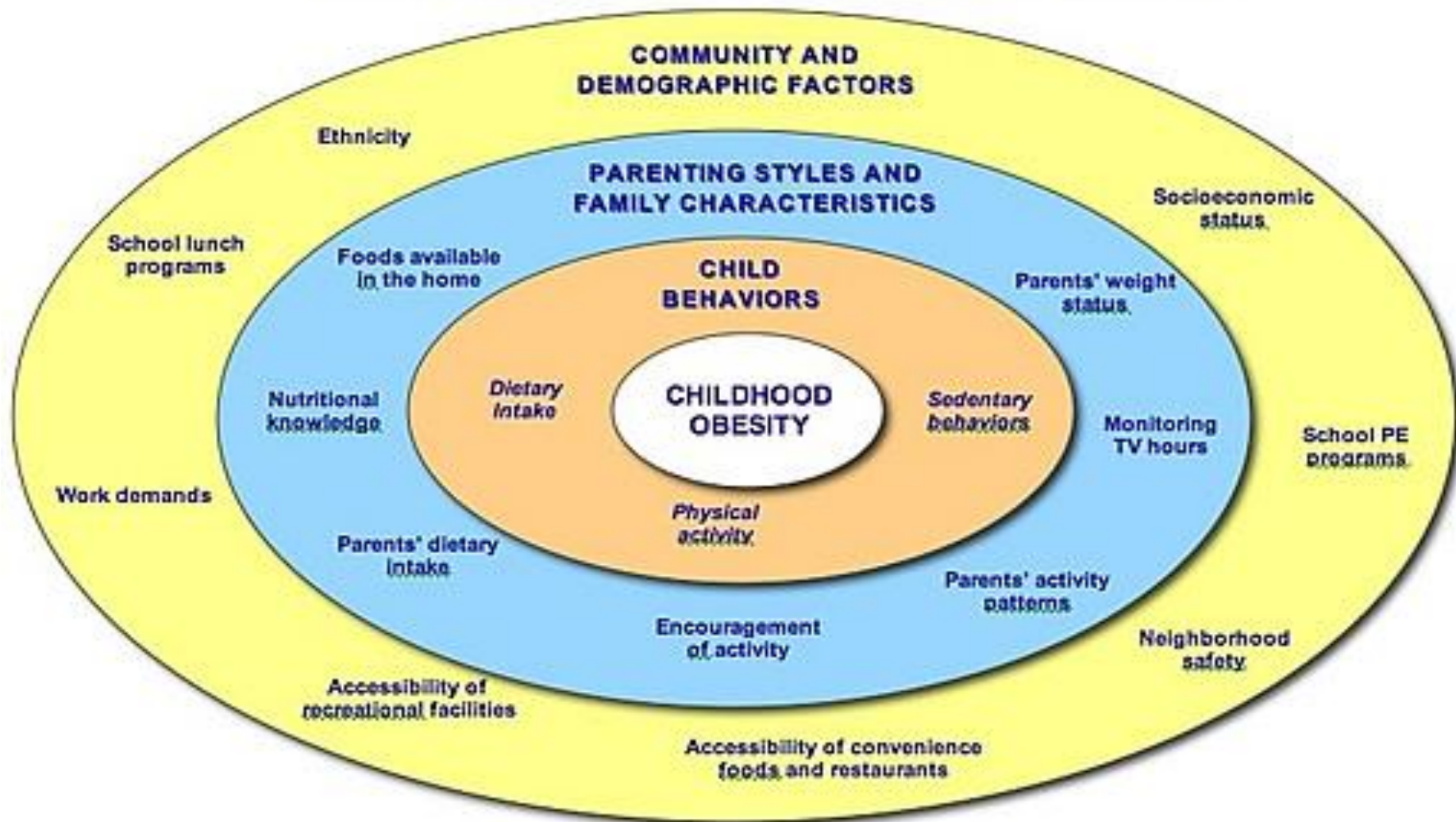
- تغذیه نادرست
- کم تحرکی و داشتن زندگی نشسته
- وجود بعضی اختلالات هورمونی مانند کم کاری تیروئید
- داشتن زمینه ارثی مانند داشتن پدر و مادر چاق



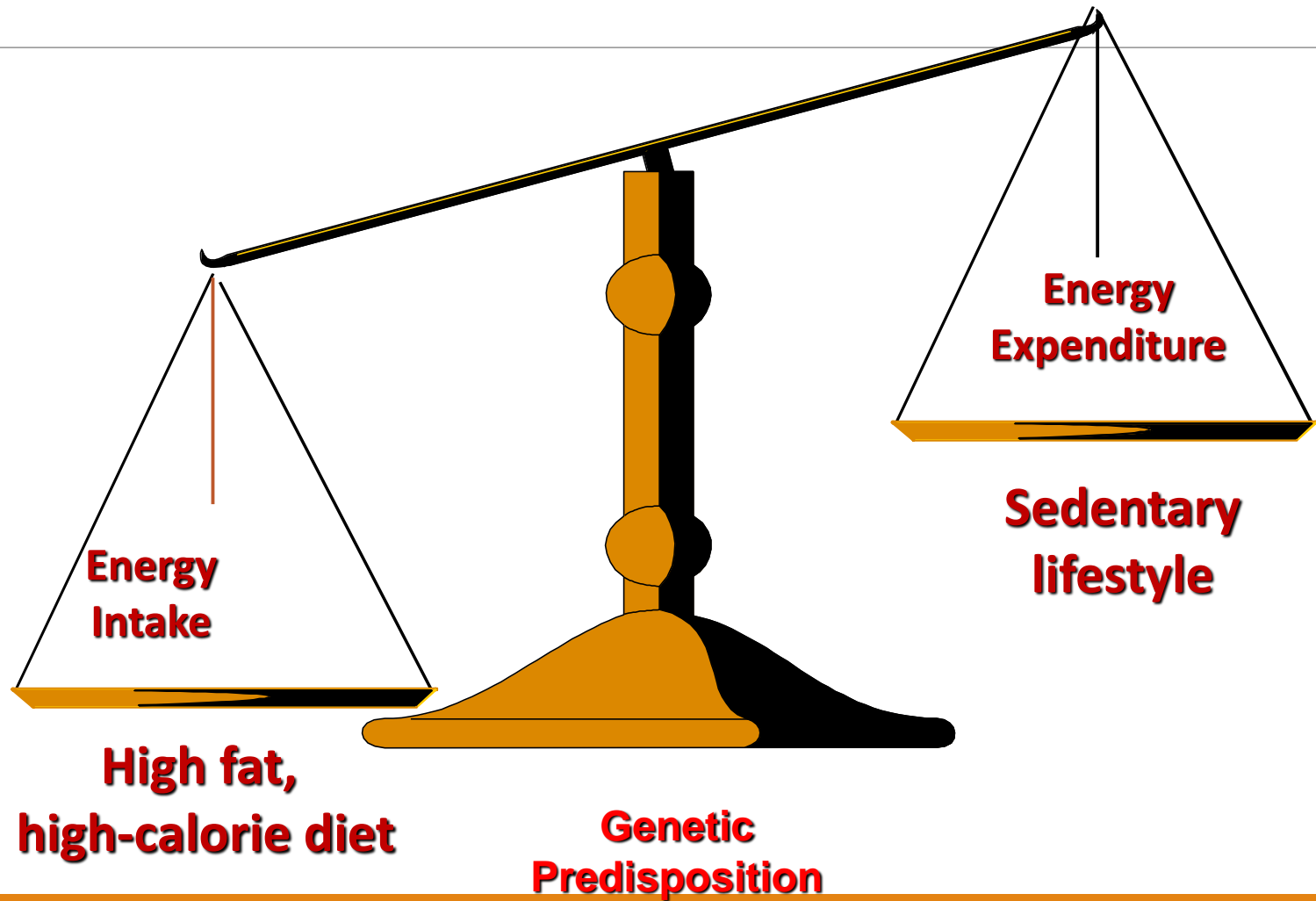


# علل چاقی در کودکان

## Contextual Influences on the Development of Childhood Obesity



# Etiology of Obesity



## چرا نباید چاق شویم؟

---

اضافه وزن و چاقی عوارض زیادی دارد و زمینه ساز ایجاد بسیاری از بیماریها است که در این قسمت مهمترین آنها نام برده می شود:

- بیماریهای قلبی- عروقی

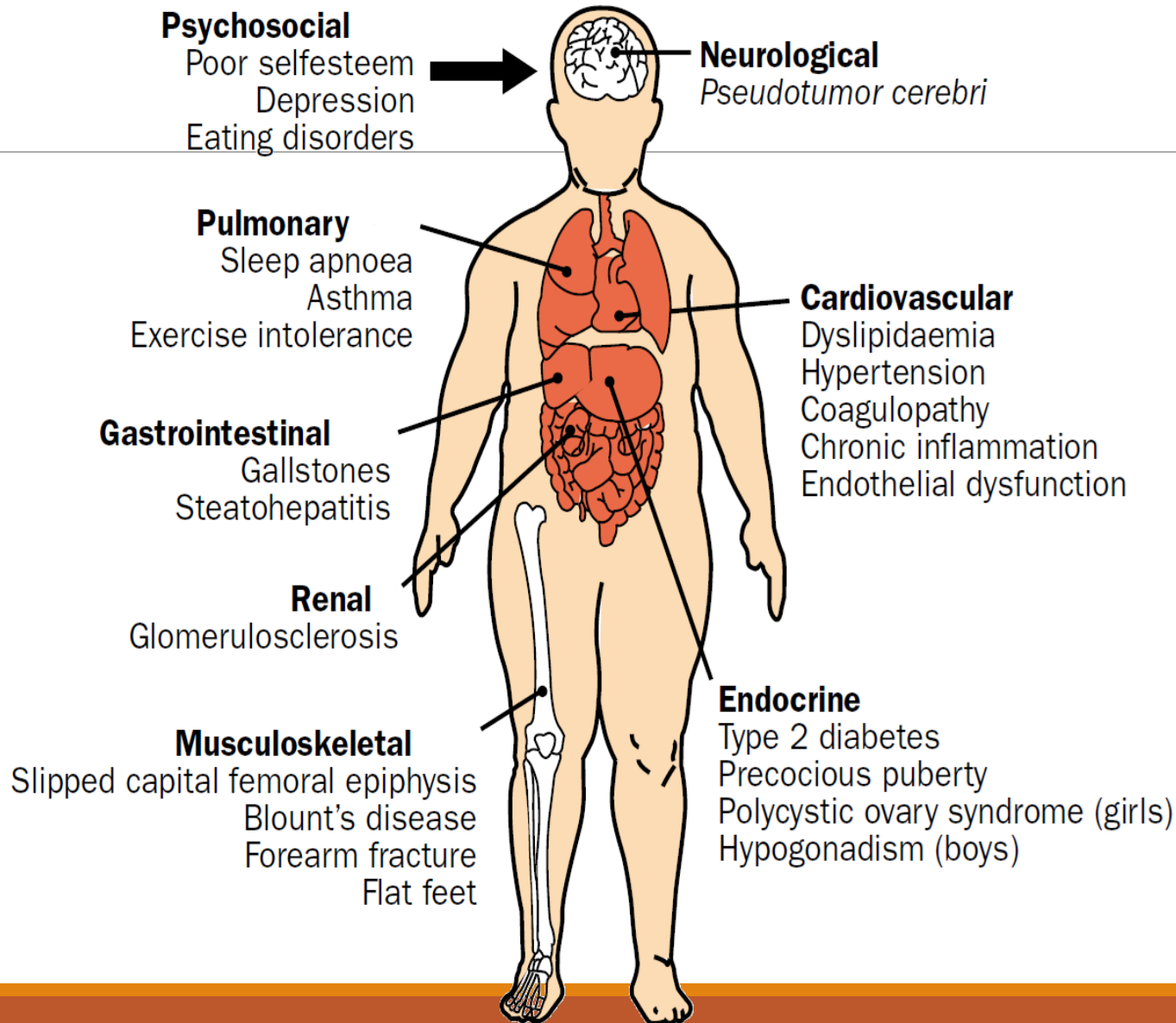
- فشارخون بالا

- دیابت (مرض قند)

- انواع سرطانها

- سنگ کیسه صفرا

# COMPLICATIONS OF CHILDHOOD OBESITY



## Social Norms and Values

### Primary and Secondary Leverage Points

- Food and Agriculture • Education • Media
- Government • Public Health • Health Care
  - Land Use and Transportation
  - Leisure • Recreation

### Behavioral Settings

- Home • School • Community

Genetic, Psychosocial, and  
Other Personal Factors

Food and  
Beverage  
Intake

Physical  
Activity

Energy Intake

Energy Expenditure

Energy Imbalance

Obese Children and Youth



# Chronic Care Model

## Environment

Family

School

Worksite

Community

Family/Patient  
Self-Management

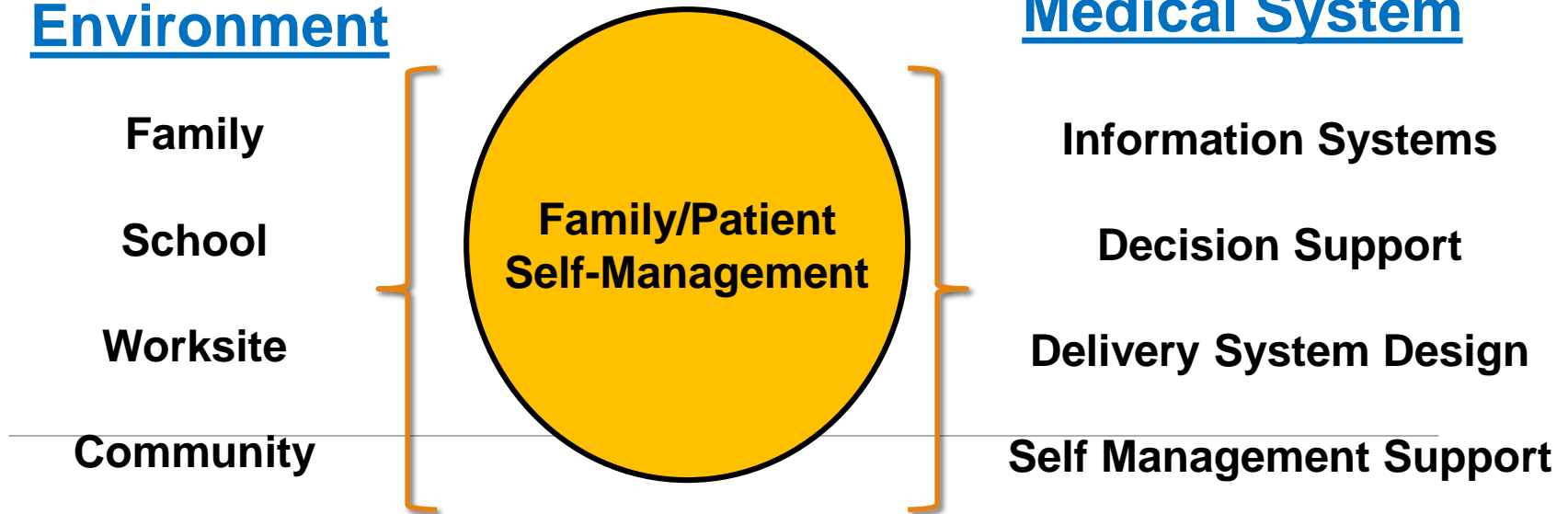
## Medical System

Information Systems

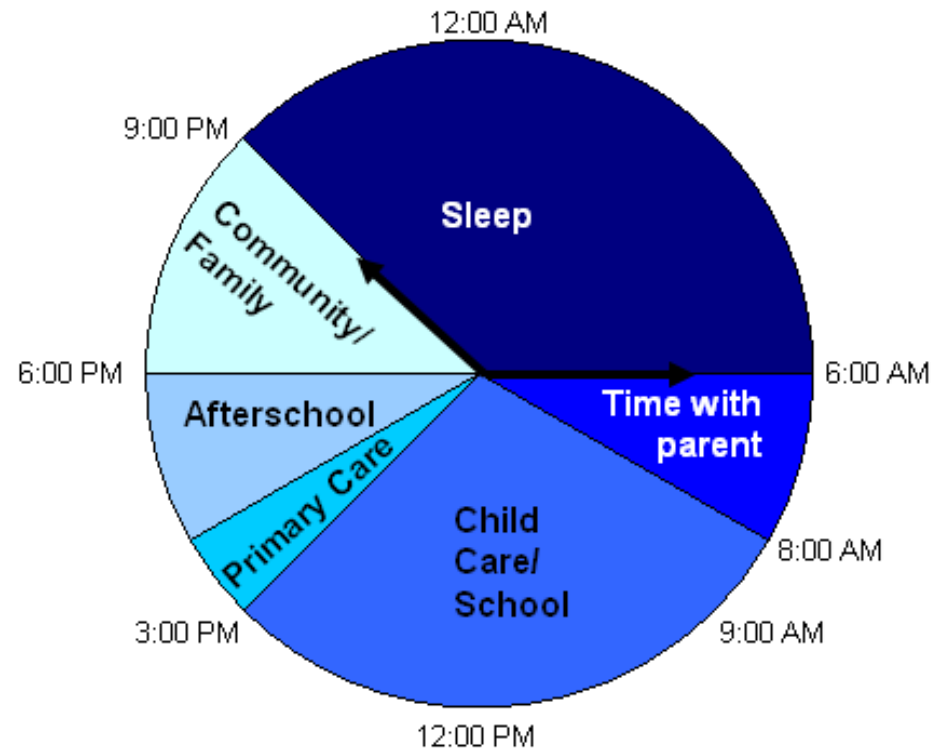
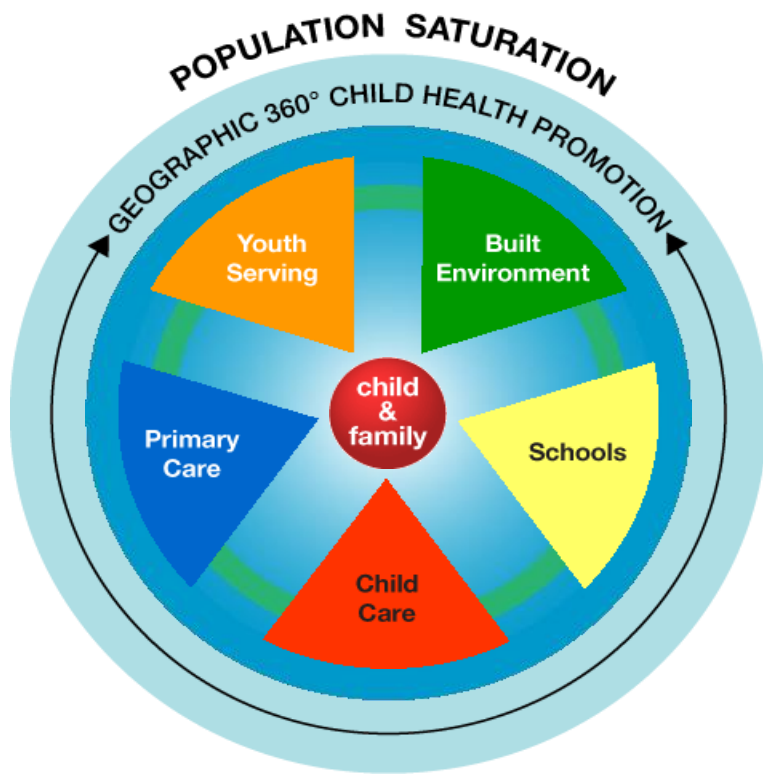
Decision Support

Delivery System Design

Self Management Support



# 360° of Child Health Promotion: Impacting a Child Throughout the Day



## پیشنهادات:

■ آموزش مادران باردار و تشویق مادران شیرده به شیردهی انحصاری



کودک حداقل به مدت ۱۲ ماه



■ شناسایی به موقع کودکان چاق و ارجاع سریع آنان به متخصصین و

پیگیری مستمر

توجه بیشتر به سبک زندگی کودکان قبل از تثبیت و شکل گیری عادات نادرست

والدین مدل های خوبی برای تغییر عادات تغذیه ای و فعالیت فیزیکی فرزندان خود می باشند ← تشویق آنان به انتخاب غذاهای سالم (افزایش مصرف میوه و سبزی و کاهش غذاهای آماده و چرب) و داشتن برنامه فعالیت بدنی روزانه به همراه کودکانشان

**اگر امروز اقدام مناسب صورت نگیرد، فردا دیر و چه بسا غیرممکن خواهد بود.**



change

4 life

EAT WELL

MOVE MORE

LIVE LONGER



*Thank You*