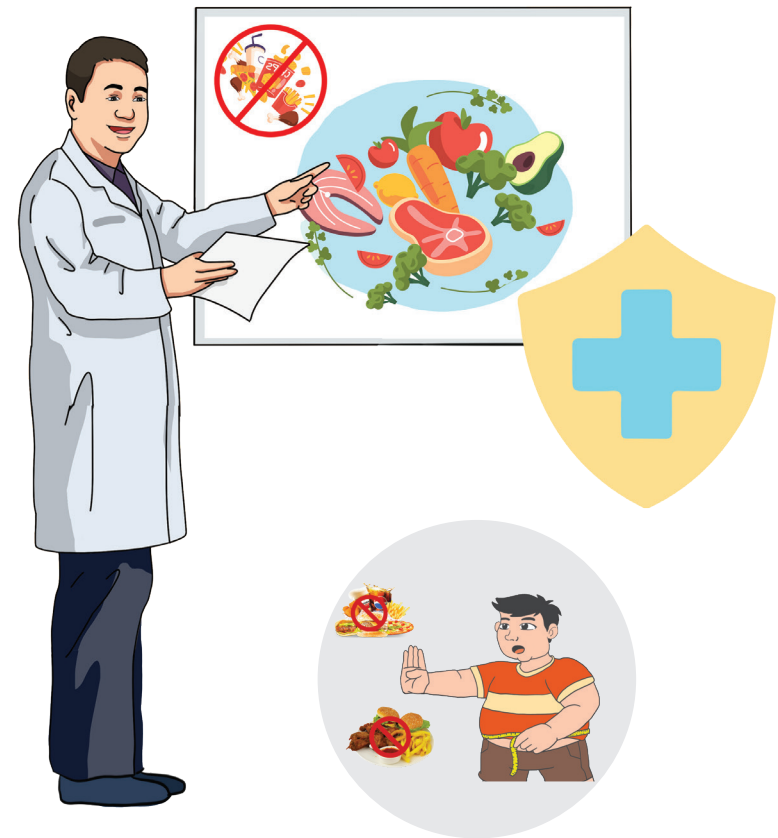


Tình trạng thừa cân béo phì ở trẻ em đang gia tăng nhanh chóng tại cả khu vực thành thị và nông thôn. Vấn đề này gây ra nhiều ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe của trẻ em, đồng thời làm tăng nguy cơ mắc các bệnh mạn tính không lây nhiễm khi trẻ trưởng thành.

Gia đình và nhà trường cần phối hợp chặt chẽ trong việc chăm sóc, nuôi dưỡng và giáo dục dinh dưỡng cho trẻ, giúp hình thành thói quen ăn uống lành mạnh, xây dựng nếp sống năng động, tích cực, từ đó dự phòng sớm tình trạng thừa cân, béo phì và các bệnh không lây nhiễm khác.



DINH DƯỠNG HỢP LÝ PHÒNG CHỐNG THỪA CÂN BÉO PHÌ CHO TRẺ EM



*Chế độ ăn khoa học và hoạt động thể lực
giúp trẻ phát triển toàn diện, ngăn ngừa
thừa cân béo phì!*

NGUYÊN NHÂN GÂY THỪA CÂN BÉO PHÌ Ở TRẺ EM

- **Chế độ ăn uống không hợp lý:** Thường xuyên ăn các thực phẩm giàu năng lượng nhưng nghèo dinh dưỡng như đồ ăn nhanh, đồ chiên rán, nước ngọt có ga; ăn nhiều tinh bột tinh chế (cơm trắng, bánh mì trắng, mì ăn liền...); chế độ ăn thiếu rau xanh và trái cây.
- **Thói quen ăn uống không khoa học:** Ăn nhanh, ăn không kiểm soát, ăn vặt thường xuyên, ăn quá sát giờ đi ngủ, bỏ bữa sáng.
- **Lối sống ít vận động:** Thiếu hoạt động thể chất, dành quá nhiều thời gian xem tivi, chơi điện tử; ngủ không đủ giấc (ngủ muộn vào ban đêm và ngủ nhiều vào ban ngày); yếu tố di truyền (bố mẹ hoặc ông bà từng bị thừa cân, béo phì).

TÁC HẠI CỦA THỪA CÂN BÉO PHÌ Ở TRẺ EM

- Rối loạn chuyển hoá: Rối loạn mỡ máu, đái tháo đường, gan nhiễm mỡ, sỏi mật.
- Tăng huyết áp.
- Cong xương đùi, thoái hóa khớp.
- Khó thở khi gắng sức, ngừng thở khi ngủ.
- Dễ mắc bệnh trầm cảm, tự ti.
- Nguy cơ béo phì khi trưởng thành.



CÁCH PHÒNG CHỐNG THỪA CÂN BÉO PHÌ Ở TRẺ EM

Dinh dưỡng hợp lý:

- Ăn đầy đủ và cân đối 4 nhóm chất dinh dưỡng: chất bột đường, chất đạm, chất béo, vitamin và chất khoáng. Bổ sung chất xơ từ rau xanh và trái cây.
- Không bỏ bữa sáng. Nên ăn sáng lành mạnh, tránh đồ ăn nhanh, bánh ngọt, đồ uống nhiều đường...
- Uống sữa ít đường hoặc không đường thay vì sữa có đường.
- Nên ăn các món luộc, hấp, xào ít dầu. Hạn chế đồ chiên rán, nướng ở nhiệt độ cao.
- Hạn chế thực phẩm nhiều đường và chất béo xấu: nước ngọt, trà sữa, bánh kẹo, đồ chiên rán.

Thói quen sinh hoạt khoa học:

- Tăng cường hoạt động thể lực ít nhất 60 phút/ngày, hạn chế ngồi lâu khi xem tivi, chơi game.
- Ngủ đủ giấc, ngủ sớm, tránh thức khuya.

