

Đông Hưng, ngày 02 tháng 01 năm 2024

BÀI TRUYỀN THÔNG VỀ PHÒNG CHỐNG SUY DINH DƯỠNG THỪA CÂN VÀ BÉO PHÌ NĂM HỌC 2023 – 2024

I. Suy dinh dưỡng:

Suy dinh dưỡng là tình trạng thiếu hụt các chất dinh dưỡng cần thiết làm ảnh hưởng đến quá trình sống, hoạt động và tăng trưởng bình thường của cơ thể. Biểu hiện của suy dinh dưỡng là trẻ chậm lớn, có tầm vóc thấp bé hơn trẻ bình thường, dễ mắc bệnh, kém linh hoạt, kết quả học tập cũng bị ảnh hưởng do thiếu các vi chất có liên quan đến sự phát triển của trí não như sắt và iốt. Suy dinh dưỡng trẻ em là tình trạng mắc phải khi mức cung ứng các chất dinh dưỡng thiếu so với nhu cầu sinh lý của trẻ. Tuy vậy, các thể suy dinh dưỡng này cũng có ý nghĩa quan trọng vì đưa trẻ dễ mắc bệnh, tăng nguy cơ tử vong và thường kèm theo thiếu hụt các vi chất dinh dưỡng. Đáng chú ý là trẻ bị suy dinh dưỡng thể nhẹ và vừa ít được người mẹ, các thành viên khác trong gia đình chú ý tới vì trẻ vẫn bình thường. ở một cộng đồng (xóm, làng, xã) có nhiều trẻ suy dinh dưỡng, ta càng khó nhận biết được vì chúng đều “nhỏ bé” như nhau. Do đó, suy dinh dưỡng trẻ em cần được sự quan tâm của mọi người. Đặc biệt số trẻ bị suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì của trường mầm non Đông Hưng năm học 2023-2024 tăng hơn cụ thể: Tổng số trẻ được cân đo thời điểm tháng 12-2023 là = 353 trẻ:

Cân/đo	Mức độ kênh	Tổng số: 353 trẻ
Cân nặng	Kênh bình thường	339 = 96%
	Cao hơn	4 = 1.1%
	SDD nhẹ cân vừa	9 = 2.6%
	SDD nhẹ cân nặng	01 = 0.3%
Chiều cao	Kênh bình thường	334= 94.6%
	Cao hơn	0
	SDD thấp còi vừa	14 = 4.0%
	SDD thấp còi nặng	5 = 1.4%
Cân nặng/	Kênh bình thường	338= 95.7%

Cân/đo	Mức độ kênh	Tổng số: 353 trẻ
chiều cao	Suy DD thể gầy còm MĐ vừa	2 = 0.6%
	Suy DD thể gầy còm MĐ nặng	0 = 0%
	Thừa cân	11 = 3.1%
	Béo phì	2 = 0.6%

1. Những nguyên nhân thường gặp

Suy dinh dưỡng có thể xảy ra do giảm cung cấp chất dinh dưỡng, tăng tiêu thụ dưỡng chất hoặc cả hai. Cụ thể:

- Cha mẹ thiếu kiến thức nuôi con: trẻ không được bú sữa mẹ, cho ăn dặm không đúng cách, không biết cách lựa chọn thực phẩm phù hợp với trẻ, cho trẻ ăn quá ít lần trong ngày, kiêng khem quá đáng khi trẻ bệnh.

- Trẻ biếng ăn. Có nhiều lý do như:

+ Thường xuyên mắc các bệnh lý nhiễm trùng.

+ Chế biến thức ăn không hợp khẩu vị và lứa tuổi của trẻ.

+ Cách chăm sóc trẻ không phù hợp (quá căng thẳng dẫn đến biếng ăn tâm lý).

+ Trẻ em sinh ra trong các gia đình nghèo, không có đủ thực phẩm để ăn.

+ Trẻ bị nhiễm ký sinh trùng như giun, sán...

- Một số nguyên nhân khác ít gặp hơn: trẻ hoạt động quá nhiều, hoặc sống trong môi trường quá nóng, quá lạnh, làm tiêu hao năng lượng nhiều; hoặc trẻ bị bệnh nặng có nhu cầu các dưỡng chất cao mà không được cung cấp tăng cường.

2. Cần can thiệp sớm

- Đối với trẻ suy dinh dưỡng, việc hồi phục đòi hỏi một khoảng thời gian dài.

- Riêng chiều cao có thể trẻ sẽ không trở về được chuẩn trung bình như chúng ta mong muốn dù được điều trị hết sức tích cực. Vì vậy, việc can thiệp sớm ngay từ khi trẻ có một trong những biểu hiện rối loạn về dinh dưỡng là điều quan trọng.

- Các biểu hiện này bao gồm:

- Biếng ăn.

- Kém linh hoạt hoặc ưa quấy khóc.

- Chậm tăng cân hoặc đứng cân liên tục trong 2-3 tháng.

- Chậm tăng chiều cao hoặc không tăng chiều cao liên tục trong 2-3 tháng.

- Rối loạn giấc ngủ (ngủ trằn trọc, ngủ giấc ngắn, giật mình khóc thét khi đang ngủ).

- Rụng tóc vùng chẩm (chiều liềm).

- Chậm mọc răng.
- Da xanh dãn, cơ nhão dãn.
- Chậm biết đi.
- Thường xuyên mắc các bệnh lý nhiễm trùng.

3. Làm thế nào để biết trẻ bị suy dinh dưỡng?

Theo dõi cân nặng hàng tháng là cách tốt nhất để nhận ra đứa trẻ bị suy dinh dưỡng hay không. Trẻ bị suy dinh dưỡng khi không tăng cân, nhẹ cân hơn đứa trẻ bình thường cùng tuổi. Căn cứ vào biểu đồ theo dõi sức khỏe trẻ.

* Các thể loại suy dinh dưỡng: Chia ra làm 3 thể:

- *Thể nhẹ cân hay cân nặng theo tuổi thấp*: Phản ánh cả sự chậm của quá trình tăng trưởng trong tình trạng thiếu dinh dưỡng.

- *Thể thấp còi*: Thể còi cọc là một biểu hiện của sự chậm phát triển, thiếu về chiều cao theo chuẩn của độ tuổi hoặc một dấu hiệu của sự chậm lớn.

- *Thể gầy còm*: Thể gầy còm phản ánh tình trạng thiếu dinh dưỡng cấp tính do không lên cân hoặc đang tụt cân.

4. Để phát hiện sớm những biểu hiện này, cha mẹ cần:

- Theo dõi sát chế độ ăn của trẻ: xem trẻ có ăn hết suất và đủ bữa không.
- Quan sát da, cơ, răng, tóc của trẻ xem có những thay đổi như trên đã trình bày.
- Quan sát sự phát triển vận động của trẻ xem có bình thường (lật, ngồi, đứng chựng, đi... có đúng với lứa tuổi).
- Thường xuyên đưa trẻ đến cơ quan y tế để cân, đo chiều cao mỗi 1-2 tháng, điều này giúp phát hiện nhanh chóng tình trạng chậm tăng cân, chậm tăng chiều cao của trẻ.

- Xem trẻ có thường xuyên mắc các bệnh lý nhiễm trùng không.

Cách phòng bệnh:

- Chăm sóc trẻ từ trong bụng mẹ
- Nuôi con bằng sữa mẹ và thức ăn bổ sung
- Tiêm chủng đúng lịch
- Theo dõi cân nặng: trẻ dưới 24 tháng tuổi cân mỗi tháng 1 lần. trẻ trên 24 tháng tuổi cân đo 3 tháng/ lần để phát hiện sớm suy dinh dưỡng

5. Xử lý khi trẻ bị suy dinh dưỡng

- Chế độ ăn cân đối hợp lý phối hợp nhiều loại thực phẩm, nên chia nhỏ bữa để trẻ ăn được nhiều hơn và chế biến mềm nhừ để dễ hấp thu. Với những trẻ bị suy dinh dưỡng vì bữa chính trẻ không ăn hết suất nên tăng thêm bữa phụ cho đến khi cân nặng của trẻ trở về bình thường. hàng ngày theo dõi tình hình trẻ ăn

ở trường nếu ngày nào trẻ ăn không tốt cần trao đổi với cha mẹ trẻ vào cuối ngày để cha mẹ trẻ tăng cường bữa ăn ở nhà. Tăng đậm độ năng lượng của bữa ăn cho trẻ bị suy dinh dưỡng hoặc có nguy cơ bị suy. Thường xuyên trao đổi với cha mẹ trẻ về tình trạng dinh dưỡng của trẻ, cách chế biến bữa ăn ở nhà để trẻ có chế độ dinh dưỡng tốt nhất cả ở nhà và ở trường. Khi bị nhiễm trùng hoặc tiêu chảy phải điều trị và quan tâm chăm sóc dinh dưỡng trong và sau thời gian mắc bệnh.

- Xây dựng thực đơn hợp lý, đối với những nơi trẻ SDD nhiều tăng chất béo tối đa theo nhu cầu khuyến nghị. Theo dõi trẻ qua chấm biểu đồ tăng trưởng. Bữa ăn phải cân đối giữa năng lượng ăn vào và năng lượng tiêu hao: Một khẩu phần ăn cân đối sẽ giúp cho cơ thể có đủ năng lượng và các chất dinh dưỡng cần thiết cho sự phát triển, duy trì sự sống và làm việc, vui chơi giải trí. Nếu ăn nhiều mà không hoạt động dẫn đến thừa năng lượng thì sẽ gây béo phì, nếu để trẻ đói, ăn không đủ chất, đủ lượng, trẻ sẽ mệt mỏi, kém hoạt động và dẫn đến bị suy dinh dưỡng. Bữa ăn phải điều độ theo yêu cầu dinh dưỡng: Phần đầu bữa ăn nào cũng có đủ 4 món cân đối. Ngoài cơm (cung cấp năng lượng), cần có đủ 3 món nữa là: rau quả (cung cấp vitamin, chất khoáng và chất xơ); đậu phụ, vừng lạc, cá, thịt, trứng (cung cấp chất đạm, béo) và canh cung cấp nước và các chất dinh dưỡng bổ sung, luân phiên thay đổi món ăn giúp trẻ ngon miệng, chăm sóc về tâm lý, tình cảm và chăm sóc về vệ sinh vấn đề chủ quan của phần đông người lớn. Dùng nguồn nước sạch, tẩy giun theo định kỳ, rửa tay trước khi ăn và sau khi đi đại tiểu tiện. Đảm bảo vệ sinh thực phẩm, thức ăn không là nguồn gây bệnh.

II. Phòng chống thừa cân béo phì.

1. Khái niệm

Thừa cân béo phì là tình trạng cân nặng vượt quá quy định, tích lũy mỡ thái quá không bình thường một cách cục bộ ảnh hưởng xấu đến sức khỏe.

2. Các yếu tố nguy cơ gây béo phì

- Có nhiều yếu tố dẫn đến thừa cân, béo phì. Trong đó, thói quen trong ăn uống: như phổ biến nhất là tình trạng năng lượng khẩu phần vượt quá nhu cầu, nhất là năng lượng do chất béo và bột, đường cung cấp. Trẻ được nuôi bằng sữa bò có nguy cơ thừa cân - béo phì cao hơn trẻ bú mẹ, vì thức ăn nhân tạo giàu protein và muối, làm tăng áp lực thẩm thấu, gây cảm giác khát, kích thích trẻ ăn nhiều hơn.

- Giảm hoạt động thể lực cũng là yếu tố nguy cơ cao của thừa cân, béo phì. Hiện có nhiều trẻ không tham gia thể dục thể thao, ít đi bộ, đi xe đạp... mà dành nhiều thời gian cho hoạt động tĩnh tại như xem vô tuyến, chơi điện tử. Theo một số nghiên cứu, trong khi xem vô tuyến, sự trao đổi chất giảm đáng kể.

- Ngủ ít cũng gây béo vì làm giảm tiêu mỡ (quá trình này diễn ra mạnh nhất vào ban đêm khi ngủ). Nhiều nghiên cứu trong và ngoài nước đã chứng minh mối liên quan giữa thời gian ngủ ngắn với chứng béo phì.

- Yếu tố gia đình, di truyền: Tuy chưa chứng minh được đầy đủ vai trò của

di truyền đối với chứng thừa cân, béo phì nhưng thực tế cho thấy, nguy cơ này sẽ tăng lên ở những đứa trẻ có cha hoặc mẹ nặng cân, đặc biệt là khi cả cha mẹ đều béo, đột biến đơn gen, tác động đa gen.

- Yếu tố kinh tế xã hội
- Bệnh nội tiết: Do tác dụng phụ của thuốc

3. Hậu quả của chứng thừa cân, béo phì

Chứng thừa cân, béo phì ảnh hưởng xấu đến sức khỏe của trẻ khi trưởng thành. Những trẻ béo sẽ ngừng tăng trưởng sớm. Trước dậy thì, chúng thường cao hơn so với tuổi nhưng khi dậy thì, chiều cao ngừng phát triển và trẻ có xu hướng thấp hơn so với bạn bè. Ngoài ra, chứng béo phì cũng làm tăng nguy cơ bệnh tật (tim mạch, tăng huyết áp, tiểu đường, sỏi mật, viêm khớp...) và tử vong. Mắc các bệnh về da, do cọ xát giữa quần áo với da khi vận động. Mắc các bệnh về hô hấp; về tim mạch; đường tiêu hóa; về nội tiết và chuyển hóa. Hậu quả về kinh tế xã hội của béo phì, gây ảnh hưởng đến tâm lý ở trẻ em.

6. Phòng chống thừa cân béo phì

Để dự phòng thừa cân và béo phì, cần chăm sóc tốt cho trẻ

6.1. Chế độ ăn hợp lý

Ngay từ trong bào thai để tránh thiếu hoặc thừa dinh dưỡng ở trẻ sơ sinh. Cho bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu, chỉ cai sữa sau 2 năm. Nếu phải nuôi bằng sữa bột, không nên sử dụng thêm đường hay tinh bột. Khi trẻ ăn dặm, thức ăn phải được bổ sung vi chất dinh dưỡng cần thiết để giúp tăng trưởng tối đa. Đối với trẻ lớn và trẻ vị thành niên, cần tăng cường hoạt động thể lực với các loại hình và mức độ thích hợp theo từng lứa tuổi (như thể dục nhịp điệu, đi bộ, chạy nhảy, bơi lội...). Sinh hoạt điều độ, hạn chế xem vô tuyến, chơi điện tử hoặc thức quá khuya. Về ăn uống, cần đảm bảo nhu cầu dinh dưỡng để trẻ phát triển bình thường; khuyến khích ăn rau và hoa quả. Hạn chế sử dụng các thực phẩm giàu năng lượng, nghèo vi chất dinh dưỡng và đồ uống có đường.

6.2. Chương trình sữa học đường

6.3. Chương trình bữa ăn học đường:

Trường mầm non Đông Hưng tổ chức ăn bán trú thường xuyên lưu ý xây dựng thực đơn hợp lý.

6.4. Tập cho trẻ thói quen đi ngủ sớm trước 21h.

6.5. Tăng cường hoạt động thể lực

6.6. Theo dõi tăng trưởng của trẻ trên biểu đồ.

6.7. Tuyên truyền, tư vấn cho phụ huynh học sinh

- Cha mẹ cần phối hợp với nhà trường để phát hiện sớm suy dinh dưỡng hoặc thừa cân, béo phì để xử trí kịp thời. Chế biến khẩu phần ăn của trẻ cần cân đối, hợp lý, nên phối hợp nhiều loại thức ăn, tránh ăn một loại thực phẩm nào

đó. Nên uống sữa nên uống không đường, trẻ lớn nên uống sữa gầy (sữa bột tách bơ). Không nên uống sữa đặc có đường.

- Chế biến thức ăn: Hạn chế các món rán, xào, nên làm các món luộc, hấp, kho. Nên nhai kỹ và ăn chậm, ăn đều đặn, không bỏ bữa, không để trẻ quá đói, vì nếu bị quá đói, trẻ ăn nhiều trong các bữa sau làm mỡ tích lũy nhanh hơn.

- Nên ăn nhiều vào bữa sáng để tránh ăn vặt ở trường, giảm ăn về chiều và tối. Nên ăn nhiều rau xanh, quả ít ngọt. Giảm bột gạo thay bằng khoai, ngô là những thức ăn cơ bản giàu chất xơ. Cháo, bột cần có mức năng lượng thấp, không cho thêm các thực phẩm nhiều béo vào bát bột, cháo của trẻ như: bơ, phomat, sữa giàu béo Trẻ ăn uống hoạt động tích cực để phòng thừa cân, béo phì

- Hạn chế tối đa cho trẻ uống các loại nước ngọt có ga Cho trẻ ăn ít các loại bánh kẹo, đường mật, kem, sữa đặc có đường. Không nên dự trữ sẵn các loại thức ăn giàu năng lượng như: Bơ, pho mát, bánh, kẹo, chocoat, kem, nước ngọt trong nhà.

- Không nên cho trẻ ăn vào lúc tối trước khi đi ngủ. So với điều trị bằng chế độ ăn, tăng cường hoạt động thể lực tỏ ra có hiệu quả hơn, giúp trẻ phát triển chiều cao và duy trì sức khỏe tốt.

- Trẻ tăng cường vận động để phát triển cân đối, không bị thừa cân, béo phì Tạo niềm thích thú của trẻ đối với các hoạt động thể dục thể thao, đi bộ, bơi lội, đi xe đạp...

- Các bậc cha mẹ cần quan tâm ủng hộ và tạo mọi điều kiện giúp trẻ năng động. Chú trọng những sở thích của trẻ tham gia các môn thể thao dễ dàng gần gũi với cuộc sống như: đi bộ đến trường, chạy, nhảy dây, đá bóng, đánh cầu lông, đá cầu, leo cầu thang... Nên hướng dẫn trẻ làm các công việc ở nhà: Lau dọn nhà cửa, xách nước tưới cây, bung bê đồ đạc... Hạn chế ngồi xem tivi, video, trò chơi điện tử... Cân đối hợp lý giữa học và chơi, nên tạo điều kiện để trẻ được vui đùa chạy nhảy sau những giờ học căng thẳng để trẻ có thể phát triển cân đối cả thể chất và tinh thần.

Trên đây là nội dung bài tuyên truyền về phòng chống suy dinh dưỡng, thừa cân và béo phì cho trẻ của trường mầm non Đông Hưng, đề nghị các lớp tuyên truyền tới các phụ huynh để chăm sóc tốt cho các cháu.

Nơi nhận:

- PGD(Đề b/c);
- HT(Đề b/c);
- Các lớp (đề t/h);
- Lưu: VT.

HIỆU TRƯỞNG

Hoàng Thị Nhâm

