|  |  |
| --- | --- |
| UBND HUYỆN TIÊN LÃNG**TRƯỜNG MN TỰ CƯỜNG** | **CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM****Độc lập – Tự do – Hạnh phúc***Tự Cường, ngày 01 tháng 2 năm 2023* |

**BÀI VIẾT TUYÊN TRUYỀN**

**CHIẾC BỤNG LUÔN ĐÓI CỦA NHỮNG ĐỨA TRẺ BÉO PHÌ**

Như chúng ta đã biết con người là vốn quý nhất của xã hội, sức khỏe là vốn quý nhất của con người. Con người muốn có sức khỏe tốt thì công tác chăm sóc và bảo vệ sức khỏe phải được ưu tiên và quan tâm hàng đầu. Chăm sóc sức khỏe toàn diện cho trẻ là một vấn đề cấp thiết hiện nay. Có được sức khỏe tốt sẽ giúp các trẻ hoạt động tốt, năng động và phấn đấu trở thành những nhân tài tương lai cho đất nước. Chính vì thế công tác chăm sóc sức khỏe trẻ trong các trường học riêng hiện nay được đánh giá là một công tác rất quan trọng trong việc giáo dục toàn diện con người về thể chất và tinh thần.

Là cha mẹ, ai cũng muốn con mình ít nhiều có chiếc má đầy đặn hay đầu gối mũm mĩm đáng yêu. Tuy nhiên, đầy đặn mũm mĩm một chút thì được, nhưng mũm mĩm “nhiều chút" đôi khi lại trở thành mối lo ngại đáng báo động về sức khỏe. Chính vì thế trẻ em “quá khổ” đang là nỗi lo của nhiều bậc phụ huynh cũng như thầy cô giáo ở các trường mầm non. Béo phì không những ảnh hưởng đến sức khỏe mà còn tạo ra áp lực tâm lý đối với trẻ. Ngày nay, không chỉ ở các thành phố lớn mà ngay cả các vùng nông thôn, chúng ta đều dễ dàng bắt gặp trường hợp trẻ bị béo phì. Bệnh béo phì đang tấn công trẻ em vì đời sống ngày càng được nâng cao nhưng lại đi kèm với lối sống thiếu khoa học. Hơn thế nữa những đứa trẻ béo phì thường có cảm giác nhanh đói, thích ăn đồ ngọt và nhiều dầu mỡ…

Hiện nay, tình trạng thừa cân béo phì cũng đang có xu hướng tăng tại trường mầm non Tự Cường. Điều này khiến cho ban giám hiệu cùng các cô giáo rất quan tâm và đẩy mạnh tuyên truyền tới phụ huynh cùng thực hiện các biện pháp nhằm giảm thiểu tình trạng thừa cân béo phì. Qua sự kết hợp giữa nhà trường và phụ huynh tỷ lệ trẻ có cân nặng, chiều cao bình thường tăng lên, tỷ lệ trẻ thừa cân, béo phì giảm. Tuy nhiên, tỉ lệ trẻ thừa cân béo phì vẫn còn rất cao cần sự phối hợp chặt chẽ và tích cực hơn từ phía phụ huynh. Vậy phụ huynh cần làm thế nào để phối hợp với nhà trường trong việc giảm tình trạng thừa cân, béo phì chúng ta cùng tìm hiểu qua bài viết sau.

 1.Thừa cân – béo phì là gì?

Là tình trạng mất cân bằng giữa năng lượng ăn vào và lăng lượng tiêu hao dẫn đến tích lũy mỡ quá mức cần thiết gây ảnh hưởng đến sức khỏe.

 2. Những dấu hiệu nào chứng tỏ trẻ bị thừa cân - béo phì?

- Trẻ tăng cân quá nhanh so với chuẩn.

- Đo các chỉ số cân nặng và chiều cao: Cân nặng/chiều cao> + 2 SD (trẻ dưới hoặc bằng 9 tuổi) trẻ từ 10 tuổi trở lên: có chỉ số BMI > 85 percentil (có bảng riêng).

- Hoặc chỉ số vòng bụng/vòng mông >0.85m, hoặc % mỡ cơ thể > 30% tổng trọng lượng cơ thể.

 3. Tác hại của tình trạng từa cân – béo phì?

75% trẻ thừa cân – béo phì trở thành người lớn bị thừa cân – béo phì.

Nguy cơ cao mắc các bệnh như: tiểu đường, rối loạn mỡ máu, tim, mạch, huyết áp, bệnh xương khớp, sỏi mật, ung thư...

Giảm chất lượng cuộc sống, giảm, giảm tuổi thọ từ 6 – 8 năm.

Trẻ dễ bị tự ti, mặc cảm, khó hòa nhập với cộng đồng, ít thành công với sự nghiệp sau này.

 4.Khi con bị thừa cân béo phì mẹ phải làm gì?

- Cho con đi khám bác sĩ chuyên khoa dinh dưỡng hoặc nội tiết.

- Thay đổi chế độ ăn, thói quen sinh hoạt theo hướng dẫn của bác sỹ.

- Đồng hành cùng con luyện tập thể dục, thể thao.

 5.Chế độ ăn cho trẻ thừa cân béo phì thế nào?

- Ăn giảm năng lượng, chất béo, chất ngọt nhưng vẫn phải đày đủ chất đạm và vi chất dinh dưỡng.

- Nên ăn thức ăn thô, nguyên cám: gạo lứt, ngô, khoai lang, đậu đỗ...

- Không để trẻ nhịn ăn sáng, không ăn quá muộn trước khi đi.

- Không ăn các thực phẩm nhiều đường ngọt, chất béo: bánh kẹo, nước ngọt, thức ăn chiên xào, thức ăn nhanh: pa tê, xúc xích, lạp sườn, gà rán, khoai tây chiên, bánh piza, haburger, mỳ Ý sốt và những thức ăn chế biến sẵn khác.

- Ăn nhiều rau xanh và quả chín ít ngọt như: củ đậu, dưa chuột, thanh long, cam, bưởi, táo ta, ổi...

- Hạn chế hoa quả ngọt nhiều đường như: chuối, na, nhãn, vải, xoài, mít, dứa, sầu riêng...

- Ăn vừa phải, chia nhiều bữa để tránh làm giãn dạ dày.

- Khi chế biến thức ăn: tăng hấp, luộc, hạn chế chiên, xào.

 6.Những điều nên làm khi trẻ bị thừa cân – béo phì là gì?

- Không nên tích trữ các loại thức ăn nhiều đường ngọt, bánh kẹo, thức ăn nhanh trong tủ lạnh.

- Nên chuẩn bị một số thức ăn cho trẻ như: củ đậu, dưa chuột, trái cây ít ngọt để trẻ ăn vặt.

- Nên chia bữa ăn theo suất theo hướng dẫn của bác sỹ chuyên khoa dinh dưỡng.

- Động viên, khuyến khích trẻ ăn rau, thức ăn trước sau đố mới ăn cơm.

- Hạn chế cho trẻ ăn thức ăn dường phố, nhà hàng.

- Hướng dẫn trẻ ăn chậm, nhai kỹ.

- Không ăn quá muộn sau 7 giờ tối.

- Không chiều theo sở thích ăn uống không tốt của trẻ.

7.Có nên cho trẻ uống sữa khi trẻ bị thừa cân – béo phì không?

Không nên cấm vì trẻ thừa cân – béo phì vẫn cần chất đạm và các vi chất dinh dưỡng để phát triển chiều cao mà chọn sữa phù hợp với trẻ: sữa gầy tách béo, sữa không đường, sữa đạu nành, không nên uống sữa nhiều đường, sữa nguyên kem.

8.Các biện pháp giúp trẻ tăng cường vận động là gì?

- Động viên khuyến khích trẻ đi bộ, đi xe đạp đến trường.

- Tạo niềm đam mê, yêu thích thể dục, thể thao ở trẻ.

- Khuyến khích trẻ chơi các môn thể thao gần gũi với cuộc sống như: đi bộ, chạy, chơi cầu lông, đá càu, nhảy dây.

- Khuyến khích trẻ làm việc nhà: lau dọn nhà cửa, bưng bê đồ đạc, tưới cây...

- Cha mẹ đồng hành cùng tham gia tập luyện cùng con.

- Hạn chế xem ti vi, ngồi một chỗ.

9.Muốn phòng ngừa tình trạng thừa cân – béo phì, cha mẹ cần phải làm gì?

- Nuôi con bằng sữa mẹ.

- Ăn bổ sung hợp lý.

- Tập cho con thói quen ăn nhiều rau xanh, quả ít ngọt từ nhỏ.

- Hạn chế thức ăn béo, thức ăn ngọt từ nhỏ nếu thấy trẻ có nguy cơ thừa cân.

- Không cho trẻ ăn vặt.

- Chỉ ăn theo định suất từ nhỏ.

- Thường xuyên theo dõi cân nặng, chiều cao của con, nếu tăng cân bất thường nên cho trẻ đi khám ngay bác sỹ chuyên khoa dinh dưỡng.

Trên đây là một số kiến thức về thừa cân béo phì cũng như các biện pháp giúp giảm tình trạng thừa cân béo phì đã được áp dụng tại trường Mầm non Tự Cường và mang lại hiệu quả. Phụ huynh có thể tham khảo để điều chỉnh chế độ ăn của bé yêu của mình sao cho phù hợp, giúp con phát triển tốt nhất về thể chất và trí tuệ. Bởi thừa cân hay béo phì tựu chung lại đều ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe, tâm lý, chi phí điều trị, đồng thời tăng nguy cơ mắc bệnh và tử vong khi trưởng thành. Tuy nhiên, tình trạng này sẽ được cải thiện đáng kể nếu cha mẹ hiểu rõ nguyên nhân và cách giải quyết giúp con lấy lại cân nặng chuẩn. Cha mẹ nên sớm thay đổi quan điểm và nhận thức về cân nặng của trẻ. Tuyệt đối không chủ quan khiến tình trạng thừa cân tiến triển thành bệnh. Cha mẹ cần có biện pháp dự phòng béo phì ngay từ những năm đầu đời, giúp trẻ phát triển khỏe mạnh, toàn diện hơn.Hãy cùng những người thân trong gia đình động viên cũng như rèn luyện cho con sống một cuộc sống lành mạnh, khoa học về cả thể chất lẫn tinh thần.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **NGƯỜI DUYỆT****PHÓ HIỆU TRƯỞNG****Nguyễn Thị Đoan Trang** | **NGƯỜI VIẾT BÀI****Nguyễn Thị Vân Anh** |