

Mỗi lo lắng của các bậc cha mẹ hiện nay không phải là con suy dinh dưỡng, mà là béo thô a cân quá nhiều. Béo phì sẽ đi kèm với các bệnh như tim mạch, tiểu đường, tăng huyết áp. Béo phì ở trẻ nhỏ còn nguy hiểm hơn, vì ngoài các bệnh nêu trên, trẻ béo phì còn nguy cơ tăng trưởng sớm đến tiền nhung và hưng nồng não về tâm lý và trí nhớ: tật ti, nhút nhát, kém hòa đồng...



Trước tiên, cần đánh giá đúng thời điểm của trẻ. Để đánh giá thời điểm của trẻ thô a hay thiếu u, có thể đưa vào chỉ số khái niệm (KCT) bằng cách lấy cân nặng chia cho bình phẳng chiều cao: KCT = trọng lượng/(chiều cao)<sup>2</sup>. Nếu KCT dưới 18: trọng lượng quá nhẹ; từ 18-20 là bình thường; từ 21-24,9 là gầy i hìn dòn; từ 25-29,9 là bình thường; từ 30-34,9 là béo vã phì; từ 35-39,9 là béo phì nặng; và từ 40 là béo phì mập béo đòn đòn.

Khi thấy chỉ số KCT của con mình > mực 25, bạn cần áp dụng ngay các biện pháp giảm cân khoa học. Các biện pháp đó là:

### **Thay đổi chế độ dinh dưỡng**

Trước tiên, bạn cần giảm tần suất mực ăn tần suất đa đạm và béo trong khẩu phần ăn hàng ngày của trẻ. Vì vậy rất khó, vì hầu hết trẻ thô a cân đều thích món ăn ngọt và béo. Bạn hãy hạn chế đồ ăn. Thay bánh, kẹo bằng trái cây có đạm ngọt như dừa, xoài... Thay mực bông đùu thô c vớt. Cố kiên trì nhặt thô, trẻ sẽ thích nghi dần.

Cách chế biến món ăn cũng phải thay đổi. Nên dùng các món luộc, hấp, hoặc nướng hòn là rán, xào.

Khuyến khích trẻ dùng nhiều rau và trái cây, vì rau và trái cây ít năng lượng, đạm béo tinh giàu chất xơ có tác dụng chống béo phì rất tốt (chất xơ thô c phasm trong quá trình tiêu hóa sẽ hút

nếu c nở ra làm cho các chất dinh dưỡng tách tách qua thành ruột để thâm nhập vào máu, vì vậy hàm lượng đạm trong máu chỉ tăng vừa mức và đặc biệt duy trì chỉ không tăng quá cao nên không bao giờ chuyển sang đường đường thừa để trở thành mỡ để trữ các mô mỡ gây béo phì).

Giai các bữa ăn nhỏ thường xuyên, có thể cho ăn trái cây ít năng lượng như dưa, roi.

Riêng với protein thì không đặc biệt gì. Protein không chuyển hóa thành mỡ, nó tham gia xây dựng tissued bào chữa tissuedo nên các mô và bù đắp liên tục lượng protein bị tiêu hao trong cơ thể. Nếu thiếu protein có thể sụn nhão, thiếu máu. Bởi vậy, các thực phẩm giàu protein (tôm, cá, thịt nạc, trứng...) có thể ăn bình thường.

Hãy nghiêm khắc với con bạn bằng cách nói cho chúng hiểu về tác hại của cholesterol béo phì, tác hại của các món ăn "nguy hiểm" đó. Tuy nghiêm khắc, nhưng đừng biến việc ăn kiêng thành cách hình phạt và trừng. Thanh thản không nên là lý do để tránh ăn kiêng mà chúng thích. Hãy cho trẻ đón nhận hiếu kỳ tinh thần quan trọng của việc ăn kiêng để họ hiểu rõ cân bằng trong dinh dưỡng. Tuyệt đối không bắt trẻ nhún ăn hoặc ăn quá ít, vì như vậy, trẻ sẽ mệt mỏi, luôn buồn ngủ, hành kém đi, sức đề kháng của cơ thể giảm sút và do đó sẽ dễ bị bệnh tật. Điều với các trẻ trên 10 tuổi, năng lượng cần thiết mỗi ngày là khoảng 1.000-1.300 calo. Nếu con bạn có mức quá béo, việc ăn kiêng bắt buộc phải có sự thay đổi và tránh tình trạng sốt cân quá nhanh, hay hưng phấn huyệt ở trẻ.

Khuyến khích trẻ vận động và tập luyện thể thao Đóng viên trẻ tập thể dục thường ngày bằng cách cố gắng định cùng tập luyện. Nếu không, trẻ sẽ thấy mình không bao giờ lỏng và hưng phấn hơn, kết quả sẽ không quan trọng. Nếu không có thời gian tập cùng trẻ, bạn hãy cho trẻ tham gia vào các câu lạc bộ thể thao để trẻ có môi trường tập luyện nghiêm túc. Đóng bao giờ đều trẻ bao nhiêu bài tập giờ a chung. Nếu thấy trẻ không thích, hãy "hâm nóng" tinh thần bằng cách bao giờ tham gia tập cùng trẻ, và bao giờ bè bạn trẻ tập cùng. Cha mẹ phải luôn luôn nói cho trẻ thấy vai trò quan trọng của việc tập luyện để có đặc điểm tốt nhất hình thể.

Ngoài tập thể thao, hãy khuyến khích trẻ tham gia các trò chơi ngoài trời. Đây cũng là một cách tập luyện rất hữu ích, lại phù hợp với tâm lý của trẻ.

## Haben chia sẻ tivi

Tivi, các trò chơi điện tử... là bao giờ cũng minh họa béo phì. Theo một số nghiên cứu, trong khi xem tivi, sẽ trao đổi chất gián tiếp đáng kể. Hãy tách trẻ ra khỏi màn hình tivi bằng cách yêu cầu trẻ giúp đỡ bạn làm việc nhà, vui đùa với em hay vặt nuôi...

## Ngoài đùa giỡn

Ngoài ít cũng gây béo phì làm giảm tiêu hóa (quá trình này diễn ra mạnh mẽ vào ban đêm khi ngủ). Hãy để trẻ ngủ ít nhất 9-10 giờ đồng hồ mỗi ngày. Nên cho trẻ đi ngủ sớm và thức dậy sớm, sẽ có lợi cho sức khỏe bạn.

## Đóng viên và khích lệ trẻ

Hãy để ng viên trộn mứt cách hơp lý vỗ chiên dorch giỏm cân cưa trộn. Số đêng viên klop thui sô giúp trộn tông tin hòn. Tuyệt đêi không đêc chô nhôo hình thêc cưa trộn nhô mứt phêng pháp "kích tông", vì làm nhô thô trộn sô thi y xô u hò, tông thân. Thêc tông là không ít trộn do bô chô nhôo quá nhoi u dã ì ra và trộn nêñ bôt côn hòn.

BS. Lê Anh Kiên

*theo SKDS*