



## Thừa cân là gì?

là tình trạng cân nặng cơ thể quá mức so với cân nặng chuẩn tương ứng với chiều cao.

## Béo phì là gì?

là một tình trạng tăng cân không do phát triển cơ bắp mà do tích tụ quá nhiều mỡ trong cơ thể

### Tại sao trẻ bị TC- BP ?

- Ăn quá nhiều năng lượng : ăn nhiều chất ngọt, chất béo, ăn nhiều chất tinh bột (cơm, bánh mì, mỳ ăn liền): ăn bánh kẹo , nước ngọt, bim bim, ăn nhiều đồ xào rán, thức ăn chế biến sẵn, hay ăn nhà hàng,
- Có các thói quen ăn uống không tốt : ăn nhanh, không chịu nhai kỹ thức ăn, ăn nhiều, hay ăn vặt, ăn vào buổi tối muộn , không ăn bữa sáng, ăn nhiều vào bữa tối không chịu ăn rau xanh.
- Không chịu vận động, tập thể dục thể thao, thường xuyên xem ti vi, đọc truyện, chơi điện tử...
- Ngủ đêm ít, ngủ ngày nhiều.
- Gia đình trẻ có bố mẹ, ông bà bị béo phì.



Không nên cho trẻ ăn nhiều đồ ngọt gây béo phì



Các thực phẩm nhiều đạm béo, đồ ăn chế biến sẵn dễ gây béo phì



Béo phì ở trẻ nhỏ dễ dẫn đến các bệnh rối loạn chuyển hóa sau này



**Viện Dinh Dưỡng**

Viện Dinh Dưỡng ( Bộ Y tế)

Trung tâm Tư vấn

Phục hồi Dinh dưỡng và Kiểm soát Béo phì

**Khoa Khám Tư vấn Trẻ em**

Địa chỉ: Số 2, Yersin, Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội

Tel: 043-9710554 / Fax: 043-9717885



**Viện Dinh Dưỡng**



# Thừa cân - béo phì ở trẻ em và các biện pháp phòng chống

# Thừa cân - béo phì ở trẻ em và các biện pháp phòng chống



## Tác hại của béo phì?

- Rối loạn chuyển hoá : Rối loạn mỡ máu, đái tháo đường, gan thoái hoá mỡ, sỏi mật
- Tăng huyết áp, thiếu máu cơ tim
- Cong xương đùi
- Thoái hóa khớp
- Khó thở khi gắng sức, ngừng thở khi ngủ.
- Dễ mắc bệnh trầm cảm, tự ti
- Hoạt động đi lại khó khăn
- Trở thành người lớn TC - BP

*\*.BP ở trẻ em nếu không phòng ngừa và điều trị sớm sẽ trở thành một gánh nặng cho gia đình và cho xã hội.*

## Điều chỉnh chế độ ăn uống kết hợp hoạt động thể lực là cách điều trị TC - BP tốt nhất!

### Những điều nên làm:

- Ăn theo thực đơn tư vấn của BS chuyên khoa dinh dưỡng.
- Ăn thịt nạc, cá, tôm, thịt gia cầm bỏ da, đậu phụ.
- Nếu 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 quay, xào, nên làm các món luộc, hấp.
- Nên 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 chín ít ngọt
- Giảm bớt gạo thay bằng khoai, ngô là những thức ăn cơ bản giàu chất xơ
- Nhai kỹ và chậm khi ăn

### Những điều nên tránh:

- Không nên uống các loại nước ngọt có ga
- Hạn chế các loại bánh kẹo, đường mật, kem, sữa đặc có đường
- Tránh cho trẻ nhai kẹo cao su làm trẻ lúc nào cũng muốn nhai
- Không nên dự trữ sẵn các loại thức ăn giàu năng lượng như : Bơ, pho mát, bánh , kẹo, nước ngọt trong nhà.
- Hạn chế ăn thức ăn chế biến sẵn
- Hạn chế ăn nhà hàng
- Không nên ăn vào lúc tối trước khi đi ngủ
- Trẻ dưới 12 tuổi không được dùng thuốc giảm béo

### Các biện pháp giúp trẻ tăng cường vận động:

- Tạo niềm thích thú của trẻ đối với các hoạt động thể thao. 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 gắn gũi với cuộc sống như: khuyến khích trẻ đi bộ đến trường, chơi

- các môn thể thao : Đi bộ, chạy, nhảy dây, đá bóng, đánh cầu lông, đá cầu, leo cầu thang...
- Hướng dẫn trẻ làm các công việc nhà : Lau dọn nhà, làm việc nhà...
- Hạn chế ngồi xem tivi, video, trò chơi điện tử...Không nên bắt trẻ học quá nhiều, nên tạo điều kiện để trẻ được vui đùa chạy nhảy sau những giờ học căng thẳng.

### Phòng ngừa béo phì ở trẻ em:

- Đối với trẻ nhỏ: chủ yếu là nuôi dưỡng, nuôi con bằng sữa mẹ ít có nguy cơ BP hơn nuôi bằng sữa bò. Cho trẻ ăn bổ sung hợp lý, nên tạo thói quen ăn rau từ nhỏ, không cho trẻ ăn quá ngọt, không cho uống nước ngọt thường xuyên.
- Đối với trẻ lớn: Giáo dục cho trẻ nếp sống lành mạnh, ăn uống hợp lý năng vận động và luyện tập thể dục thể thao.
- Thường xuyên theo dõi cân nặng và chiều cao của trẻ để có thể can thiệp kịp thời, tránh để trẻ béo phì.