

## TUYÊN TRUYỀN

### PHÒNG CHỐNG SUY DINH DƯỠNG VÀ THỪA CÂN BÉO PHÌ

#### \*. *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 dinh dưỡng. 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.

#### \*. *Phòng chống suy dinh dưỡng*

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, 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: Phân 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, vùng lạp, 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 vệ sinh. Đảm bảo vệ sinh thực phẩm, thức ăn không là nguồn gây bệnh.

#### \*. *Phòng chống thừa cân béo phì.*

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.

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 có nguy cơ thừa cân - béo do 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.

### \*. Hậu quả của chứng thừa cân, béo phì

Chúng thừa cân, béo phì ảnh hưởng xấu đến sức khỏe của trẻ khi trưởng thành. Những trẻ béo sẽ ngừng tăng trưởng sớm. Trước đây 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. Mặc các bệnh về da, do cọ xát giữa quần áo với da khi vận động.

### \*. Phòng chống thừa cân béo phì

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.

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. 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 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 bớt 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, chocolate, 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 khoẻ tốt.

Dân Hoà, ngày 06 tháng 02 năm 2026

Phụ trách y tế



Vũ Thị Phương Huyền