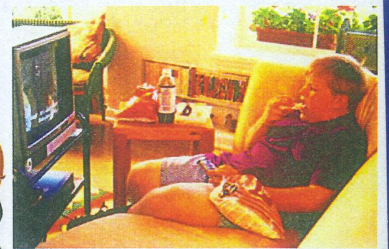




PHÒNG NGỪA BÉO PHÌ TRẺ EM



1. TẠI SAO TRẺ BÉO PHÌ?

- Ăn uống quá nhiều so với nhu cầu hàng ngày.
- Ăn uống nhiều thức ăn, thức uống ngọt.
- Ăn nhiều thức ăn béo.
- Ít vận động.

2. BÉO PHÌ GÂY TÁC HẠI GÌ CHO TRẺ?

- Tăng mỡ trong máu.
- Gan nhiễm mỡ.
- Tăng huyết áp.
- Đái tháo đường.
- Nhồi máu cơ tim.
- Trẻ tự ti, mặc cảm với bạn bè.
- Trẻ chậm chạp trong vận động và tư duy.

3. PHÒNG NGỪA BÉO PHÌ CHO TRẺ?

- Theo dõi cân nặng cho trẻ hàng tháng.
- Giảm dần thức ăn, thức uống nhiều đường, nhiều béo.
- Khuyến khích trẻ ăn rau củ quả trái cây.



- Cho trẻ uống sữa không đường, không béo (đối với trẻ trên 5 tuổi).
- Tập cho trẻ vận động ít nhất 60 phút mỗi ngày.
- Hạn chế cho trẻ xem tivi, chơi game quá 2 tiếng đồng hồ/ngày.

BS. Lê Kim Huệ

Trưởng khoa truyền thông Giáo dục Sức khỏe
TRUNG TÂM DINH DƯỠNG TP.HCM



PHÁT TRIỂN TRÍ NÃO
TĂNG TRƯỞNG CHIỀU CAO