

Sợ con béo phì, cả nhà cùng giảm cân

17h rời cơ quan, chị Sơn Nhung lái xe đưa con út sang lớp học võ, cho con trai giữa vào hồ bơi, con lớn đến lớp bóng rổ.

Các con chị sinh ra đều tròn trịa, bụ bẫm, háu ăn. Tuy nhiên sau 4 tuổi mà trẻ vẫn còn tròn thì rất dễ béo phì, vì độ tuổi này đi học ở trường thường ăn uống thiếu kiểm soát hay ăn vặt. Do đó bố mẹ cho các bé chơi thể thao từ nhỏ để tăng cường vận động, chị Nhung chia sẻ.

Trong ba đứa con, con giữa là tròn nhất. Năm lớp 5, bé cao 1,4 m nặng 57 kg. Nhận thấy tình trạng thừa cân của con, chị Nhung nhờ huấn luyện viên kèm riêng, tập luyện cùng con để kiểm soát mức cân nặng này.

"Bé kiên trì tập luyện, rèn thể lực, giảm khẩu phần ăn, nhìn cũng thương lắm, nhưng nếu không can thiệp sớm số cân tiếp tục tăng, bé sẽ bị béo phì nặng hơn", chị Nhung nói.

Năm nay bé học lớp 6, chiều cao tăng lên gần 1,6 m và vẫn giữ được mức cân nặng khoảng 55-57 kg, nên thân hình săn chắc, cân đối hơn.

Chị Nhung cũng khuyến khích cả ba con chơi thể thao, vận động phù hợp với thể lực và ăn uống khoa học, tăng cường rau củ trong chế độ ăn. Các môn thể thao được chị lựa chọn cho các bé phù hợp với sức, đốt calo, tăng chiều cao như bóng rổ, bơi lội, đi bộ, đạp xe đạp, đánh golf.



Con chị Nhung chơi bóng rổ để đốt calo và cải thiện chiều cao. Ảnh: Sơn Nhung
Bản thân chị và chồng cũng luôn làm gương cho các con, ăn uống điều độ, tập yoga, đạp xe cùng các con đều đặn để duy trì vóc dáng cân đối.

"Việc giảm cân cho các con khó hơn người lớn ở chỗ các bé lười ăn rau và thích ăn vặt. Do đó, người lớn cần thường xuyên nhắc nhở, động viên con để duy trì thói quen vận động và ăn uống khoa học", chị Nhung chia sẻ kinh nghiệm.

Giống chị Nhung, chị Phụng Lâm (Nhà Bè) cũng rất lo ngại vấn đề thừa cân của con. Chị cho biết, năm nay bé 9 tuổi, cao 1,45 m nặng 48 kg, dư 10 kg. Chị cho bé ăn ít cơm, nhiều rau, uống nước ép trái cây và bơi, chạy bộ cùng bố mẹ.

"Nhiều lúc bé xin ăn, mình mềm lòng cho ăn thả sức, song lại sợ con mập, kéo theo nhiều bệnh nên mẹ kiên quyết cho ăn ít", chị Giao chia sẻ.

Chị cho biết nhận ra con có dấu hiệu thừa cân từ khi 7 tuổi. Lúc này bé cao 1,35 m nặng 35 kg. Chị bắt đầu kiểm soát cân nặng từ lúc này nhưng thương con, chưa quyết liệt nên cân nặng bé vẫn tăng cân nhiều.

Kỹ sư dinh dưỡng Mai Linh, Khoa Dinh Dưỡng Tiết chế, Bệnh viện Đại học Y dược TP HCM, cho biết bố mẹ quan tâm đến vấn đề cân nặng cho con, can thiệp để giúp bé kiểm soát cân nặng là tốt. Tuy nhiên trẻ vẫn cần phải ăn đủ 4 nhóm chất và đủ lượng carbohydrate (tinh bột) tối thiểu mỗi ngày để vận động. Bố mẹ không nên tự ý cắt giảm lượng tinh bột của trẻ mà nên có sự tư vấn của bác sĩ để cân đối dinh dưỡng cho trẻ. Bởi phần lớn năng lượng của não là lấy từ đường, bột. Nên chỉ cần thiếu hụt tinh bột, não sẽ không còn đủ năng lượng để hoạt động, trẻ sẽ rơi vào trạng thái mệt mỏi, kém sáng tạo.

"Ngoài ra việc thiếu hụt tinh bột cũng khiến trẻ mau đói, ăn thêm thịt, đồ ăn vặt, dễ gây dư thừa, mất cân bằng dinh dưỡng", kỹ sư Mai Linh cho biết.

Tỷ lệ thừa cân béo phì ở trẻ em Việt Nam tăng gấp đôi trong vòng 10 năm qua. Năm 2020, cứ 100 trẻ trong độ tuổi từ 5 đến 19 thì có 19 em thừa cân, béo phì, so với con số 8,5 em của năm 2010. Trong đó, tỷ lệ trẻ thừa cân béo phì ở thành thị là 26,8%, nông thôn 18,3% và miền núi 6,9%.