



PHÒNG CHỐNG THỪA CÂN - BÉO PHÌ LỬA TUỔI HỌC ĐƯỜNG



Chế độ dinh dưỡng
hợp lý: ăn đúng giờ
theo bữa; đa dạng
thực phẩm; không ăn
thức ăn ngọt, béo...



Tăng cường vận động
thể lực: đi bộ; tham gia
các môn thể thao.
Hạn chế ngồi xem tivi,
chơi trò chơi điện tử,...



Không nên bắt trẻ học
quá nhiều,
tạo điều kiện để trẻ có thể
vui chơi, vận động sau
những giờ học căng thẳng.



Ngủ đủ trung bình từ
8 – 10 tiếng mỗi ngày



Thường xuyên theo dõi
cân nặng, chiều cao
của trẻ để có biện pháp
can thiệp kịp thời.

