**4 kỹ năng giảm năng lượng khẩu phần cho trẻ béo phì**

SKĐS - Tỷ lệ thừa cân béo phi đang tăng rõ rệt trong 10 năm nay tại các thành phố, trong đó hơn 95% là do chế độ ăn quá dư thừa dẫn đến năng lượng khẩu phần vượt quá nhu cầu, nhất là năng lượng từ chất béo và chất bột đường.

Tỷ lệ thừa cân [béo phì](http://suckhoedoisong.vn/y-hoc-thuong-thuc/beo-phi-lam-khoi-ung-thu-vu-phat-trien-nhanh-20131208215504445.htm) đang tăng rõ rệt trong 10 năm nay tại các thành phố, trong đó hơn 95% là do chế độ ăn quá dư thừa dẫn đến năng lượng khẩu phần vượt quá nhu cầu, nhất là năng lượng từ chất béo và chất bột đường. Bởi vậy việc thay đổi thói quen ăn uống ở những người thừa cân [béo phì](http://suckhoedoisong.vn/tin-y-duoc/vi-khuan-tu-nguoi-gay-giup-dieu-tri-chung-beo-phi-20131007042915151.htm) là vô cùng quan trọng: là giải pháp chính để giải quyết vấn đề này.

Bài viết này sẽ tổng hợp lại các nguyên tắc chính thành các kỹ năng ăn uống để những người đang cần thực hiện chế độ ăn kiêng có thể phần nào dễ dàng áp dụng được, tự lựa chọn thực phẩm mình ưa thích hơn và sẵn có ở địa phương mình như vậy sẽ kinh tế hơn và có thể duy trì được lâu dài, thực sự biến nó thành những “thói quen riêng” của chính mình.

Kỹ năng thứ nhất: Bản thân trẻ (nếu đã ở tuổi có nhận thức) và gia đình cần hiều rõ tác hại của [béo phì](http://suckhoedoisong.vn/thoi-su/gia-tang-dang-ngai-ty-le-tre-beo-phi-o-cac-khu-do-thi-lon-20131001045535290.htm) và những lợi ích nếu đầy lùi được [béo phì](http://suckhoedoisong.vn/tags3299/thua-can-beo-phi.tag) đề khẳng định quyết tâm và biết tự giám sát:

Để hạn chế cảm giác thèm ăn chúng ta trước hết cần phải dùng lý trí để bắt bản thân phải tuân thủ chế độ ăn hợp lý. Muốn vậy cần phải hiểu rõ tác hại của thừa cân béo phì, cái lợi của việc giảm cân cho sức khoẻ, cho hình thể đẹp, và chúng ta phải biết cách tự lựa chọn các thực phẩm thích hợp. Yếu tố quyết định thành công của hành vi trị liệu chính là tự giám sát: lúc trẻ nhỏ chưa có ý thức thì gia đình phải giám sát, khi trẻ có nhận thức phải huấn luyện cho trẻ tự giám sát.

Để tránh những yếu tố nhiễu gây căng thẳng cho sự đấu tranh tư tưởng về ăn uống cần tránh xem những chương trình, sách báo giới thiệu các món ăn giàu năng lượng và giàu chất béo, tránh đến những bữa ăn buffe (tự chọn) vì sẽ dễ bị ăn quá đà, tránh đến những buổi tiệc tùng, liên hoan, tránh mua về nhà những thực phẩm không nằm trong hạng mục nên ăn, và nên giảm mua thực phẩm so với trước kia để không tạo điều kiện cho việc ăn uống quá tiêu chuẩn.

Tất nhiên những điều trên đây sẽ khó thực hiện nếu trẻ sống cùng những thành viên khác trong gia đình và những người đó lại không phải là đối tượng thừa cân, béo phì. Do đó, một lần nữa ý chí và sự tự giám sát là rất quan trọng.

Kỹ năng thứ hai: ghi nhớ rằng chế độ ăn giảm cân (hoặc giữ cân, tùy mức độ thừa cân hay béo phì của trẻ) chỉ hiệu quả khi ăn giảm cả chất béo và chất bột đường

Cần hạn chế các thực phẩm nhiều chất béo như thịt mỡ, thịt chân giò, nước luộc thịt, bơ, pho mát mềm, váng sữa, sữa nguyên kem, da cá béo, da các loại gia cầm nhiều mỡ... Trẻ thừa cân béo ,phì đã bắt đầu có nguy cơ rối loạn mỡ máu, vì vậy cũng cần tránh các thực phẩm có nhiều cholesterol như các phủ tạng: não, tim, gan, thận, lòng lợn, trứng... Hạn chế các món ăn có đưa thêm chất béo: bánh mì bơ, bơ trộn rau, các món xào, rán... Trẻ em vẫn cần ăn dầu mỡ những nên tránh xào rán nhiều mỡ.



*Ảnh minh hoạ*

Kỹ năng thứ ba: cần ăn đủ bữa và đủ chất để đảm bảo sức khỏe và sự phát triển

Cần ăn đủ 3 bữa/ngày: nên sắp xếp các bữa như sau: sáng ăn bình thường (1 suất) khi trẻ đi học để đảm bảo khá năng tiếp thu bài, trưa: ăn giảm, tối: nếu có thể nên ăn giảm nhiều. Không nên ăn vặt nhiều vì sẽ càng làm lên cân. Không nên bỏ bữa nhất là bữa sáng, vì sẽ làm cơ thể mệt mỏi và đến bữa sau sẽ ăn nhiều hơn bình thường gây tăng dư thừa năng lượng và tăng tích mỡ.

Cần cho trẻ ăn đủ chất đạm (như thịt ít mỡ, tôm cua cá ít béo, giò nạc, sữa đậu nành, fomat cứng, đậu đỗ) để đảm bảo cho trẻ phát triển; vẫn cần có dầu mỡ và chất bột đường nhưng với lượng ít hơn; tăng cường rau xanh và hoa quả ít ngọt.

Để hạn chế năng lượng khẩu phần, có thể thay thế một phần chất béo trong chế độ ăn bằng chất đạm sẽ vẫn có hiệu quả giảm cân. Với trẻ thừa cân béo phì, đạm khẩu phần có thể chiếm 15% - 25% trong tổng năng lượng (Helen và cộng sự, 2001), do vậy, với khẩu phần 1000 Kcal thường áp dụng có hiệu quả trong giảm cân cho trẻ tuổi học đường, có lượng đạm là 35-62 g, trừ đi lượng đạm trong gạo, sữa, thì lượng tôm cá (giàu đạm động vật) nên dùng là 100-200 g/ngày kết hợp đậu phụ, đậu tương, đậu xanh (giàu đạm thực vật) là 200 g/ngày.

Về thực phẩm cung cấp glucid: Nên sử dụng những sản phẩm có nhiều chất xơ như: Bánh mì đen, ngũ cốc nguyên hạt, khoai củ (khoai môn, khoai sọ) có tỷ lệ năng lượng thấp, không đắt tiền, luôn có sẵn.

Về thực phẩm giàu vitamin, chất khoáng: Tăng cường rau và quả chín ít ngọt: 500 g/ngày. Nên ăn rau ở dạng luộc, nấu canh, làm nộm, trộn xalat.

Về đồ uống: cần lưu ý uống nhiều nước, tùy lứa tuổi, trẻ tuổi học đường nên uống trung bình 1,5-2 lit/ngày (nếu có thói quen uống sữa vẫn nên duy trì vì là nguồn cung cấp canxi tốt cho xương và một số vitamin cần thiết khác: nên uống khoảng 200 – 400 ml sữa gầy hớt kem, không đường).

Ngoài ra cần bổ sung viên đa vitamin, khoáng và vi khoáng tổng hợp trong những trường hợp áp dụng khẩu phần dưới 1200 Kcal vì khẩu phần này thường thiếu hụt các vitamin và khoáng chất cần thiết như: can xi, sắt, vtamin E...

Kỹ năng thứ tư: tránh những cách ăn có hại cho sức khỏe

Trẻ cần được ăn nhạt: hạn chế muối < 6 g/ngày; hạn chế các món xào rán, các sản phẩm ăn liền giàu chất béo, nên ăn đồ hấp, luộc, canh, kho nhạt.

Không nên ăn đêm, ăn tối muộn sau 20 giờ.

Rất hạn chế ăn bánh kẹo ngọt, nước có ga ngọt vì không cung cấp chất dinh dưỡng cần thiết mà chỉ có năng lượng “rỗng” làm béo phì nặng thêm. Không cho trẻ uống rượu, bia, cà phê, chất kích thích….

Bỏ thói quen vừa ăn vừa đọc sách báo, xem tivi... vì dễ mất kiểm soát thành ăn quá nhiều. Nên ngừng ăn ngay khi không đói. Tập thói quen ăn chậm, nhai kỹ sẽ hạn chế được lượng ăn vào.

TS. BS. **Phan Bích Nga**