

Điều chỉnh chế độ ăn cho trẻ thừa cân béo phì

Tình trạng béo phì ở trẻ em hiện nay ngày càng gia tăng do những ảnh hưởng từ chế độ ăn, thói quen hằng ngày trong cuộc sống. Quá trình giảm béo ở độ tuổi này cũng sẽ khó khăn hơn. Vì vậy cần xây dựng chế độ ăn hợp lý lành mạnh cho trẻ, giảm và tránh việc thừa cân béo phì.

1. Nguyên nhân, hậu quả thừa cân béo phì ở trẻ

Thừa cân là tình trạng tăng cân nặng quá mức, so với cân nặng bình thường và chiều cao. **Béo phì** là tình trạng bị tích lũy nhiều mỡ trong cơ thể.

Nguyên nhân gây ra tình trạng thừa cân **béo phì ở trẻ em** là do:

- Cho trẻ ăn nạp nhiều năng lượng trong một ngày, trẻ ăn nhiều đồ ngọt, chất béo, ăn vặt thường xuyên
- Trẻ lười ăn rau, bỏ bữa sáng và ăn nhiều vào buổi tối
- Cho trẻ ngủ quá nhiều vào ban ngày

Hậu quả **bệnh béo phì ở trẻ**:

- Trẻ tự ti với bạn bè, dễ bị **trầm cảm**
- Khi béo phì trẻ hoạt động khó khăn
- Gây ra nhiều **bệnh mạn tính** quá sớm cho trẻ.

Tình trạng béo phì ở trẻ là mối nguy hại, nguy hiểm. Nếu không chữa trị ngăn chặn sớm cho trẻ sẽ trở thành gánh nặng cho gia đình và điều đáng buồn đối với trẻ.



Thừa cân khiến trẻ dễ mắc trầm cảm

2. Điều chỉnh chế độ ăn cho trẻ thừa cân béo phì

Khi bắt đầu có những biểu hiện của bệnh béo phì, cha mẹ nên nghĩ đến cách **điều trị béo phì ở trẻ** để khi lớn lên trẻ có thể tự tin như những trẻ khác. Về cơ bản, với trẻ béo phì vẫn cần cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng để trẻ phát triển về thể chất. Thay vào đó, hãy điều chỉnh chế độ dinh dưỡng từ từ và hợp lý cho trẻ.

2.1. Chế độ cho trẻ béo phì giảm cân

- Muốn trẻ **béo phì giảm cân**, đầu tiên cần chú ý đến việc thay đổi khẩu phần ăn của trẻ. Việc thay đổi này cần thực hiện một cách từ từ và hợp lý vì nếu thay đổi chế độ

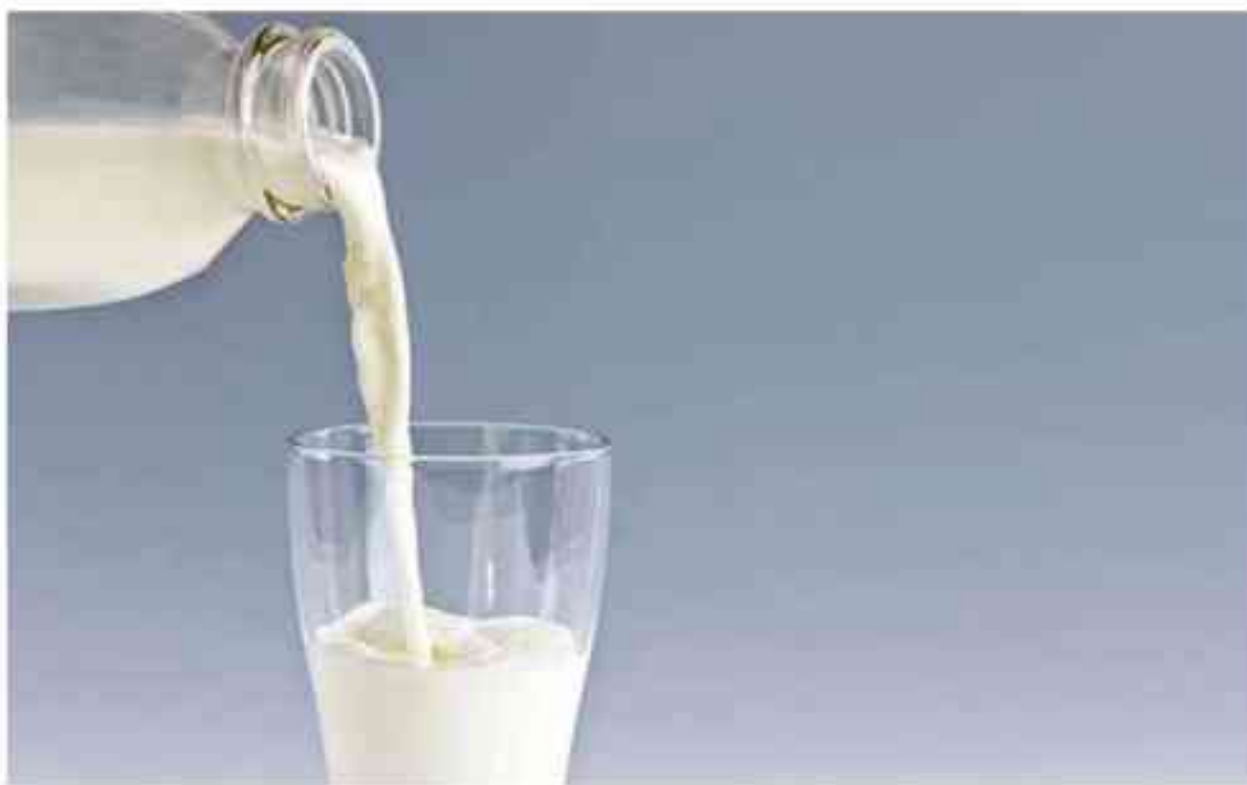
dinh dưỡng quá đột ngột sẽ gây hại cho quá trình phát triển thể chất bình thường của trẻ.

- Không cho trẻ ăn các thức ăn nhiều dầu mỡ, đồ ăn chiên xào, thay vào đó có thể hấp, luộc, cho trẻ ăn ít gia vị và những loại đồ ăn vừa chứa chất béo vừa nhiều đường như bánh ngọt, bánh nướng, khoai tây chiên, xúc xích, kem... Để đảm bảo trẻ vẫn có đủ chất thì bạn có thể thay thế các loại thực phẩm có thành phần dinh dưỡng nhưng ít đường và chất béo hơn như khoai lang, ngô. Có thể cho trẻ ăn nhiều rau xanh, các loại trái cây **thực phẩm chứa nhiều chất xơ**.



- Trong quá trình thay đổi này, sữa rất cần thiết vì sữa cung cấp các vi chất cần thiết cho sự phát triển của trẻ như **canxi**, các vitamin và khoáng chất khác rất tốt cho sự

phát triển thể chất của trẻ. Hãy hạn chế các loại sữa béo vì đó là một trong những thủ phạm gây ra chứng béo phì.



Bổ sung cho trẻ các sản phẩm sữa không chứa chất béo

- Hãy tăng cường các bữa ăn chính cùng gia đình, hạn chế các bữa ăn vặt để trẻ quen dần với điều này. Hãy cho trẻ ngồi ăn cùng gia đình để trẻ cảm thấy vui vẻ không nhớ về các món ăn vặt.
- Nước lọc, nước ép trái cây rất tốt cho trẻ. Tuy nhiên bạn chỉ nên cho trẻ dùng nước ép trái cây một cách vừa phải vì nếu uống nhiều sẽ không tốt cho **hệ tiêu hóa** cũng như đây là loại thức uống tăng lượng đường trong cơ thể của trẻ.
- Hạn chế không cho trẻ uống nước ngọt có ga, và không ăn tối trước khi đi ngủ; hạn chế cho trẻ đi ăn nhà hàng, thực phẩm đóng gói sẵn; gia đình không nên dự trữ đồ ăn vặt trong nhà.

2.2. Chế độ luyện tập cho trẻ thừa cân béo phì

- Khuyến khích trẻ tham gia các hoạt động thể thao.
- Hãy lên kế hoạch tập thể dục cho trẻ **béo phì giảm cân** ngay khi phát hiện trẻ có dấu hiệu. Có thể cho trẻ tập các bài tập vào sáng và chiều.
- Chú trọng những sở thích của trẻ tham gia các môn thể thao dễ dàng gần gũi với cuộc sống như: đi bộ đến trường, chạy, nhảy dây, đá bóng, đánh cầu lông, đá cầu, leo cầu thang, bơi lội...
- Nên hướng dẫn trẻ làm các công việc ở nhà

- Hạn chế cho trẻ ngồi xem tivi, điện thoại, máy tính, trò chơi điện tử...



Khuyến khích trẻ tham gia các môn thể thao vận động

- Cho trẻ tập các bài tập với thời lượng hợp lý, không nên ép trẻ tập quá nhiều sẽ khiến trẻ cảm thấy khó chịu và không muốn luyện tập cho những lần kế tiếp.
- Không nên bắt trẻ học quá nhiều, tạo điều kiện để trẻ được vui đùa chạy nhảy sau những giờ học căng thẳng.

Béo phì ở trẻ gây ra những hệ lụy không mong muốn, vì vậy quý Cha mẹ học sinh cần tập dần lối sống lành mạnh, ăn uống phù hợp, cho trẻ vận động tập thể dục thường xuyên; để cân trong nhà, hằng ngày theo dõi cân nặng cho trẻ, tránh để trẻ thừa cân nặng.