

Trẻ em mập phì có nguy cơ mắc những vấn đề về sức khỏe như:

- huyết áp cao
- mỡ trong máu (cholesterol) cao
- bệnh tiểu đường

Các em cũng dễ bị chòng ghẹo hơn là những trẻ em khác. Việc này có thể ảnh hưởng tới lòng tự tin của các em. Bác sĩ của quý vị có thể tìm hiểu xem cân nặng của con quý vị có lành mạnh hay không, vì vậy đừng quên hỏi bác sĩ về việc này.

### Nên nói với trẻ em về vấn đề cân nặng như thế nào?

Giải thích cho con quý vị là mỗi người có hình dạng và kích thước khác nhau. Cho các em biết là quý vị vẫn yêu thương các em cho dù các em có kích thước thế nào đi nữa. Tránh nói những từ như “mập” hoặc “ốm”. Đừng nên chòng ghẹo các em về cân nặng. Tốt nhất là nên nói về vấn đề ăn uống và hoạt động như là chuyện gia đình chứ không phải là “rắc rối” của đứa trẻ đó. Giải thích với con quý vị rằng quý vị muốn các em “khỏe mạnh hơn”, và cả gia đình sẽ cùng cố gắng ăn uống lành mạnh và vận động nhiều hơn.

Adapted with permission from copyrighted material of The Permanente Medical Group, Inc., Northern California.

# Cân Nặng Khỏe Mạnh và Con Quý Vị

Số trẻ em thừa cân ở Hoa Kỳ đã tăng gấp đôi kể từ năm 1980. Điều này chủ yếu là do thói quen ăn uống không lành mạnh và vận động không đủ. Là cha (mẹ)/người giám hộ, quý vị có thể giúp phòng ngừa các vấn đề về cân nặng và cải thiện tình hình sức khỏe của con quý vị.

60 phút vui chơi thay vì ngồi xem TV có thể giúp ngăn ngừa một số vấn đề về cân nặng.



## Một số cách để giúp trẻ em vận động nhiều hơn là gì?

Không vận động đủ có thể khiến trẻ em tăng cân. Ngày nay, nhiều trẻ em ngồi xem TV, chơi trò chơi video thay vì vận động, và hàng ngày vận động không đủ. Tăng dần vận động có thể tạo ra sự khác biệt lớn. Sau đây là một số biện pháp mà quý vị có thể áp dụng để giúp con quý vị vận động.

### 1 Dành thời gian để vui chơi nhiều ít nhất từ 60 phút một ngày.

- Cả gia đình đi dạo
- Cùng chơi nhảy dây
- Chơi trò ném vật/ném đĩa nhựa (Frisbee)
- Múa theo điệu nhạc ưa thích
- Làm việc nhà và các việc trong sân (hút bụi, cào lá, làm vườn)

2 Hạn chế xem TV và các trò chơi video *không quá một tiếng đồng hồ một ngày*. Khuyến khích con quý vị đọc, chơi các trò chơi hoặc đi dạo.

**Tăng cường vận động thân thể hoặc ăn uống lành mạnh hơn luôn giúp ích!**

## Sau đây là những lời khuyên khác về ăn uống lành mạnh

1 Cho ăn 5 khẩu phần trái cây và rau hàng ngày. (1 khẩu phần bằng 1/2 tới 1 chén)

2 Cho ăn những thực phẩm sau đây thường xuyên hơn...

- gà, cá, tàu hũ (đậu nành)
- các loại thực phẩm nướng, nướng lò, luộc, hoặc hấp
- gạo, mì
- rau và trái cây tươi

3 Khuyến khích con quý vị uống nước khi khát nước.

4 Hạn chế dùng các loại đồ uống trái cây, đồ uống thể thao, và sô-đa không quá 1 lon hoặc một ly nhỏ trong một ngày.

5 Cho ăn những thực phẩm sau đây ít thường xuyên hơn...

- chíp, bánh qui, các loại bánh nướng, khoai tây chiên, bánh qui giòn
- kem, sữa sô-cô-la, kẹo, cà-rem (popsicles)
- các loại thực phẩm chiên trong chảo hoặc chiên ngập mỡ
- bánh kẹp xúc xích (hot dog), xúc xích bologna, thịt heo muối xông khói, xúc xích
- bơ, bơ thực vật, nước sốt thịt

*Ăn quá nhiều thực phẩm có nhiều chất béo, không ăn đủ lượng trái cây và rau, và uống quá nhiều sô-đa và nước trái cây có thể gây ra các vấn đề về cân nặng. Vì trẻ em thường không ăn quá nhiều, quý vị không cần phải giới hạn lượng thức ăn mà các em ăn. Quý vị chỉ cần cho các em những lựa chọn lành mạnh!*

## Một số cách giúp trẻ em có thói quen ăn uống lành mạnh hơn là gì?

- Cho ăn ba bữa ăn cân bằng một ngày và các bữa nhẹ theo giờ nhất định.
- Cho các em ăn sáng hàng ngày, ngay cả khi quý vị không có nhiều thời gian. Một số loại thực phẩm nên dùng bao gồm: Ngũ cốc, sữa không béo, sữa chua, trái cây, hoặc bánh mì nướng.
- Quý vị quyết định thời gian và nơi ăn và sẽ cho ăn những loại thực phẩm nào. Để con quý vị quyết định có ăn hay không và ăn bao nhiêu.
- Cố gắng để gia đình cùng ăn với nhau càng thường xuyên càng tốt. Cố gắng thu xếp thời gian giữa lịch trình bận rộn. Đây có thể là lúc để nói chuyện về ngày hôm đó và cùng chia sẻ.
- Giữ các loại thức ăn lành mạnh mà con quý vị thích ở nơi dễ lấy trong nhà. Giữ các loại thực phẩm “không lành mạnh” ở ngoài nhà.
- Cố gắng không dùng đồ ăn để nịnh hoặc thưởng cho con quý vị.
- Hạn chế ăn tại các tiệm bán đồ ăn nhanh một lần trong một tuần. Thức ăn nhanh có xu hướng nhiều muối, chất béo, và ca-lo. Tránh các bữa ăn và đồ uống quá nhiều.
- Không ăn trong khi xem TV.
- Khuyến khích con quý vị giúp đỡ quý vị với danh sách đồ tạp hóa, đi chợ và nấu ăn.
- Kiểm tra với trường học hoặc trung tâm giữ trẻ ban ngày của con quý vị để bảo đảm là họ cung cấp các bữa ăn và bữa quà lành mạnh. Nếu không, chuẩn bị sẵn bữa trưa lành mạnh cho con quý vị.
- Nêu gương tốt bằng cách:
  - không tỏ ra quá lo lắng về vấn đề cân nặng
  - ăn rau và trái cây
  - vận động hàng ngày

