

DINH DƯỠNG CHO TRẺ THỪA CÂN – BÉO PHÌ

1/ Hạn chế tối đa nước ngọt, bánh kẹo ngọt, thức ăn chế biến sẵn như gà rán, xúc xích,... các loại da, phủ tạng động vật, bột tinh chế...

2/ Tăng các thức ăn có nhiều chất xơ, vitamin, chất khoáng và ít năng lượng như: rau, trái cây ít ngọt, rau củ được chế biến dưới dạng hấp luộc...

3/ Đảm bảo đủ khẩu phần đạm thiết yếu bằng cách chọn các loại thịt nạc, cá nạc, ưu tiên thịt gà, cá, đậu đỗ,...giúp trẻ phát triển thể chất để hoàn thiện cơ thể.

4/ Đảm bảo trẻ uống đủ sữa theo độ tuổi, chọn lựa loại sữa phù hợp với trẻ, không nên cho trẻ uống sữa thông thường giàu béo, giàu ngọt, mà nên chọn sữa dành riêng cho trẻ thừa cân béo phì, ít béo, thấp năng lượng, giàu đạm và các khoáng chất vi lượng.

5/ Cho trẻ ăn đủ bữa, ngày 3 bữa chính và 1-2 bữa phụ, không bỏ bữa sáng, không ăn quá no trong một bữa, không ăn sau 20 giờ.

6/ Vận động giúp tiêu hao năng lượng, giảm lượng mỡ thừa, giúp trẻ phát triển chiều cao tối ưu.

Dinh dưỡng hợp lý kết hợp tăng cường vận động có thể giúp giải quyết hiệu quả tình trạng thừa cân béo phì ở trẻ. Hãy tập cho trẻ thói quen năng vận động, hạn chế các hoạt động tĩnh tại như xe

PHÒNG BỆNH THỪA CÂN BÉP PHÌ CHO TRẺ

* Tại sao trẻ bị thừa cân - béo phì:

- Ăn quá nhiều năng lượng: ăn nhiều chất ngọt, chất béo, ăn nhiều chất tinh bột (cơm, bánh mì, mì ăn liền): ăn bánh kẹo, nước ngọt, bim bim, ăn nhiều đồ xào rán, thức ăn chế biến sẵn, hay ăn nhà hàng. Có các thói quen ăn uống không tốt: ăn nhanh, không chịu nhai kỹ thức ăn, ăn nhiều, hay ăn vặt, ăn vào buổi tối muộn, không ăn bữa sáng, ăn nhiều vào bữa tối không chịu ăn rau xanh. Không chịu vận động, tập thể dục thể thao, thường xuyên xem tivi, đọc truyện, chơi điện tử... Ngủ đêm ít, ngủ ngày nhiều. Gia đình trẻ có bố mẹ, ông bà bị béo phì.

***Tác hại của béo phì:** Rối loạn chuyển hoá; Rối loạn mỡ máu, đái tháo đường, gan thoái hoá mỡ, sỏi mật. Tăng huyết áp, thiếu máu cơ tim. Cong xương đùi, thoái hóa khớp. Khó thở khi gắng sức, ngừng thở khi ngủ. Dễ mắc bệnh trầm cảm, tự ti. Hoạt động đi lại khó khăn. Trở thành người lớn thừa cân - béo phì.

* Những điều nên làm khi trẻ bị thừa cân - béo phì:

- Ăn thịt nạc, cá, tôm, thịt gia cầm bỏ da, đậu phụ.

- Nếu uống sữa nên uống không đường, trẻ lớn nên uống sữa gầy (sữa bột tách bơ). Không nên uống sữa đặc có đường.

- Chế biến thức ăn: hạn chế các món quay, xào, nên làm các món luộc, hấp.

- Nên ăn đều đặn, không bỏ bữa, không để trẻ quá đói, vì nếu bị quá đói, trẻ ăn nhiều trong các bữa sau làm mỡ tích lũy nhanh hơn. - Nên ăn nhiều vào bữa sáng để tránh ăn vặt ở trường, giảm ăn về chiều và tối.

- Nên ăn nhiều rau xanh, quả chín ít ngọt

- Giảm bớt gạo thay bằng khoai, ngô là những thức ăn cơ bản giàu chất xơ.

- Nhai kỹ và chậm khi ăn.