

Thừa cân ở trẻ tiểu học — bắt đầu từ đâu

1 Kết quả này cho thấy điều gì

Kết quả đo cho thấy cân nặng của con cao hơn mức phù hợp với chiều cao và độ tuổi. Đây là tình trạng phổ biến ở học sinh tiểu học thành thị. Phát hiện ở tuổi này là thuận lợi — càng sớm càng dễ điều chỉnh.

Với trẻ đang lớn, mục tiêu không phải con số trên cân, mà là giữ cân nặng ổn định trong khi chiều cao tiếp tục tăng.

2 Vì sao điều này xảy ra

- Khẩu phần nhiều năng lượng hơn mức con dùng đến, thường từ đồ uống có đường và món chiên rán.
- Ngồi nhiều, vận động ít — cơ thể ít dịp dùng đến năng lượng đã nạp.
- Ngủ chưa đủ làm rối loạn tín hiệu đói và no.

3 Bốn việc gia đình làm được ngay tối nay

1 Thay đồ uống có đường bằng nước lọc

Nước ngọt, trà sữa, nước trái cây đóng hộp — dễ bỏ nhất, kết quả nhanh nhất.

2 Chia lại đĩa cơm tối

Nửa đĩa rau củ, một phần tư đạm, một phần tư tinh bột. Con vẫn no, năng lượng thấp hơn.

3 Đổi cách chế biến

Luộc, hấp, kho, nướng thay chiên rán. Cùng món, khác hẳn năng lượng.

4 Cùng con vận động 60 phút mỗi ngày

Chia nhiều lần ngắn cũng được. Chọn hoạt động con thích để duy trì lâu dài.

Xin lưu ý: không tự cắt khẩu phần của con. Trẻ đang lớn cần đủ dưỡng chất cho chiều cao và trí não. Điều nên làm là đổi cấu trúc bữa ăn.

Khi nào nên đưa con đi khám

- Con gầy to, ngủ không yên hoặc có cơn ngưng thở khi ngủ
- Xuất hiện vết da sẫm màu, dày lên ở gáy, cổ hoặc nách
- Con kêu đau khớp gối hoặc đau chân khi đi lại, chạy nhảy
- Cân nặng tăng rất nhanh trong thời gian ngắn
- Con buồn bã, ngại tham gia hoạt động tập thể vì vóc dáng

Có dấu hiệu nào ở trên, xin liên hệ y tế học đường hoặc bác sĩ của chương trình.