

Cân nặng cao do cơ — vì sao không cần giảm cân

1 Kết quả này cho thấy điều gì

Chỉ số cân nặng theo chiều cao của con vượt ngưỡng, nhưng máy phân tích thành phần cơ thể cho thấy tỷ lệ mỡ nằm trọn trong dải chuẩn. Phần cao hơn đó đến từ khối cơ và khối xương.

Đây là một kết quả tốt. Con đang có nền tảng thể chất vững. Việc nên làm là duy trì, không phải điều chỉnh.

2 Vì sao chỉ số lại hiện như vậy

- Chỉ số này chỉ tính từ hai con số nên không phân biệt được cân nặng đến từ cơ hay mỡ.
- Trẻ vận động nhiều thường có khối cơ lớn hơn bạn cùng tuổi, và cơ nặng hơn mỡ ở cùng thể tích.
- Đây là giới hạn đã biết của chỉ số này, và là lý do cần đo thêm thành phần cơ thể.

3 Ba việc gia đình nên tiếp tục

1 Giữ nguyên khẩu phần và mức vận động

Con đang cần nhiều năng lượng hơn bạn cùng tuổi ít vận động. Không cắt giảm.

2 Mỗi bữa chính có một nguồn đạm rõ ràng

Cơ cần đạm để duy trì và phát triển. Đủ rau củ và uống đủ nước, nhất là ngày vận động nhiều.

3 Chú ý khởi động và nghỉ ngơi hợp lý

Trẻ vận động nhiều cần ngủ đủ giấc — cơ phục hồi và phát triển trong lúc ngủ.

Nếu nơi khác nhận xét con thừa cân chỉ dựa trên cân nặng, gia đình có thể đưa tờ này kèm phiếu kết quả để trao đổi lại.

Khi nào nên đưa con đi khám

- Con giảm hẳn mức vận động nhưng cân nặng vẫn tiếp tục tăng
- Con kêu đau khớp hoặc bị chấn thương lặp lại khi vận động
- Con tự cắt bữa ăn vì nghĩ mình thừa cân
- Con bị trêu chọc hoặc tự ti về vóc dáng
- Cân nặng tăng nhanh bất thường trong thời gian ngắn

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