

Trẻ gầy, ăn ít — làm gì trước tiên

1 Kết quả này cho thấy điều gì

Kết quả đo cho thấy cân nặng của con thấp hơn mức phù hợp với chiều cao và độ tuổi. Cơ thể chưa nhận đủ năng lượng và dưỡng chất trong một khoảng thời gian. Đây là giai đoạn phục hồi tốt nếu điều chỉnh sớm.

Mục tiêu không phải ăn thật nhiều, mà là ăn đủ, đa dạng và giàu dinh dưỡng — tăng chất thay vì tăng lượng.

2 Vì sao điều này xảy ra

- Khẩu phần chưa đáp ứng nhu cầu: con ăn ít, nhanh no, hoặc bữa ăn chưa đủ đa dạng.
- Thói quen ăn vặt hoặc uống đồ ngọt trước bữa chính làm con không còn cảm giác đói.
- Một số tình trạng sức khỏe kéo dài làm con ăn kém hoặc hấp thu kém.

3 Bốn việc gia đình làm được ngay tối nay

1 Thêm một nguồn đạm vào mỗi bữa chính

Trứng, cá, thịt, tôm cua, đậu đỗ, sữa và chế phẩm sữa — luân phiên để con không chán.

2 Thêm một thìa dầu ăn vào món của con

Cách này tăng năng lượng của bữa ăn mà không làm con phải ăn thêm nhiều.

3 Thêm một bữa phụ giàu dinh dưỡng

Sữa chua, sữa, trứng, chuối. Đặt cách bữa chính ít nhất một giờ.

4 Không ép con ăn

Bữa ăn căng thẳng làm con sợ ăn và tình trạng nặng thêm. Giữ không khí dễ chịu.

Trẻ gầy vẫn nên vận động. Vận động vừa sức giúp con ăn ngon hơn và giúp cơ thể dùng dưỡng chất để tạo cơ.

Khi nào nên đưa con đi khám

- Con sụt cân, hoặc không tăng cân trong ba tháng liên tục
- Con ăn kém kéo dài trên hai tuần không rõ lý do
- Tiêu chảy, nôn hoặc đau bụng tái đi tái lại
- Da xanh, mệt mỏi, hay chóng mặt, kém tập trung ở lớp
- Con thường xuyên nói không muốn ăn hoặc sợ ăn

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