

Con đang khỏe mạnh — cách giữ được điều đó

1 Kết quả này cho thấy điều gì

Kết quả đo cho thấy cân nặng, chiều cao và thành phần cơ thể của con đều trong giới hạn bình thường so với các bạn cùng tuổi, cùng giới. Những gì gia đình đang làm đã đi đúng hướng.

Giai đoạn 6–11 tuổi là lúc thói quen ăn uống và vận động định hình cho cả cuộc đời. Giữ nếp tốt bây giờ dễ hơn điều chỉnh lại sau này.

2 Vì sao vẫn nên quan tâm

- Tỷ lệ thừa cân ở học sinh tiểu học tăng dần theo từng khối lớp.
- Thói quen ăn uống thay đổi nhanh khi con lớn hơn và tự quyết định nhiều hơn.
- Kết quả đo là ảnh chụp tại một thời điểm, không phải lời hứa cho các năm sau.

3 Bốn thói quen nên giữ trong năm học này

1 Con ăn sáng đầy đủ trước khi đến trường

Bữa sáng ổn định giúp con tập trung học và ít ăn vặt.

2 Bữa tối có ít nhất hai loại rau củ

Đa dạng rau củ quan trọng hơn số lượng rau trong một bữa.

3 Nước lọc là đồ uống chính trong ngày

Nước ngọt và trà sữa là ngoại lệ, không nên thành thói quen.

4 60 phút vận động mỗi ngày, ba buổi mạnh mỗi tuần

Duy trì đều, kể cả cuối tuần.

Kết quả tốt của con đáng ghi nhận cho cả gia đình. Lần đo giữa năm học sẽ cho biết con có giữ được hay không.

Khi nào nên đưa con đi khám

- Con tăng hoặc giảm cân nhanh bất thường trong vài tháng
- Chiều cao của con gần như không tăng trong sáu tháng
- Con bắt đầu bỏ bữa hoặc thay đổi thói quen ăn rõ rệt
- Con thường xuyên mệt, ngủ không ngon, kém tập trung
- Con tỏ ra lo lắng hoặc tự ti về vóc dáng của mình

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