



XIN VUI LÒNG LIÊN LẠC:

1-888-500-1886

WWW.NEMS.ORG



CON CỦA TÔI BỊ THỪA CÂN? BÉO PHÌ LÀ GÌ?

Thừa cân và béo phì là khi cân nặng vượt quá mức lành mạnh so với chiều cao của một người. Nó thường do ăn uống không lành mạnh và thiếu hoạt động thể chất. Đôi khi thừa cân hoặc béo phì có thể là do di truyền trong gia đình. Thừa cân có thể tăng nguy cơ mắc các vấn đề sức khỏe trong tương lai. Khoảng 1 trong 5 trẻ em Hoa Kỳ bị thừa cân.

TẠI SAO THỪA CÂN GÂY HẠI?

Trẻ bị thừa cân có nguy cơ cao mắc các bệnh nghiêm trọng như tiểu đường, huyết áp cao, cholesterol cao, các bệnh về tim và gan. Trẻ dễ mệt mỏi vì phải mang nhiều cân, khiến trẻ khó vận động đủ. Trẻ bị thừa cân thường hay ngủ ngáy, dẫn tới ngủ kém, mệt mỏi, và học tập kém. Trẻ có thể bị các bạn trêu chọc, dẫn tới tự ti hoặc trầm cảm.

Nguồn:

- Trung Tâm Kiểm Soát Dịch Bệnh và Phòng Ngừa Dịch Bệnh
- Viện Quốc Gia Về Tiểu Đường, Tiêu Hóa Và Bệnh Thận: Mạng Lưới Thông Tin Kiểm Soát Cân Nặng
- Viện Quốc Gia Về Ung Thư

CON TÔI NÊN GIẢM BAO NHIÊU CÂN?

Hầu hết trẻ em trong độ tuổi đi học không cần giảm cân. Trẻ cần giữ cân nặng và tăng chiều cao, giúp cân bằng cơ thể. Trẻ lớn và thiếu niên có thể không cao thêm nên thảo luận với bác sĩ của trẻ về mục tiêu cá nhân.

CHÚNG TA NÊN TRÁNH CÁC LOẠI THỰC PHẨM NÀO?

Những thực phẩm sau nên được coi là ít và không nên ăn uống hằng ngày:

- Nước soda, hoa quả, trà và sữa có hương vị, hoặc bất kì đồ uống ngọt nào
- Đồ ăn chiên hoặc nhiều dầu mỡ
- Đồ ăn vặt: khoai tây chiên, bánh quy, ngũ cốc có đường, bánh ngọt, kem
- Đồ ăn nhanh và mang đi
- Bơ, dầu lạc hoặc dầu thực vật, mayonnaise
- Đồ đóng hộp hoặc bảo quản

CHÚNG TA NÊN ĂN NHỮNG LOẠI THỰC PHẨM NÀO?

- Nước hoặc sữa ít béo
- Phô mai hoặc sữa chua ít béo
- Hoa quả và rau củ tươi
- Bánh mì, mì ống, và ngũ cốc nguyên hạt
- Thịt nạc, như gà và gà tây, hoặc cá
- Đồ ăn vặt lành mạnh: pretzels, thanh cà rốt, bánh quy mặn, sorbet



Xin lưu ý rằng thông tin này không thể dùng để chẩn đoán các vấn đề sức khỏe hoặc để thay thế những lời khuyên của các chuyên viên y tế. North East Medical Services từ chối những quyết định của quý vị dựa vào thông tin này.



XIN VUI LÒNG LIÊN LẠC:

1-888-500-1886

WWW.NEMS.ORG



MẸO CHĂM TRẺ

Với tư cách là người lớn và người chăm sóc, quý vị phải cung cấp cho con các loại thực phẩm lành mạnh và hạn chế các loại thực phẩm không lành mạnh. Tiếp tục cung cấp ba bữa ăn khỏe mạnh và hai đồ ăn vặt mỗi ngày.

Xin nhớ rằng:

- Không mua đồ ăn không lành mạnh.
- Cả gia đình nên cùng ăn thực phẩm lành mạnh. Đừng chỉ bắt trẻ thay đổi đồ ăn.
- Ăn cùng gia đình vào thời gian hợp lý. Bữa tối nên bắt đầu khoảng 5 tới 7 giờ chiều.
- Đừng bỏ bữa. Khuyến khích trẻ ăn sáng mỗi ngày.
- Làm nhiều đồ ăn lành mạnh tại nhà.
- Ăn ít đồ ăn nhanh và bên ngoài.
- Không sử dụng đồ ăn như phần thưởng
- Nói với trẻ về tầm quan trọng của ăn uống lành mạnh.
- Đảm bảo trẻ biết quý vị yêu chúng bất kể trẻ như nào. Mục tiêu không phải là gầy đi, mà **KHỎE MẠNH**.

CÁCH TĂNG HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT CỦA TRẺ?

- Hầu hết trẻ nhỏ nên vận động từ 30-60 phút mỗi ngày. Hoạt động có thể bao gồm:
 - Đi bộ đến trường, thư viện, hoặc cửa hàng thay vì đi xe hơi,
 - Đến công viên hoặc khu vui chơi
 - Leo cầu thang trong hoặc ngoài trời thêm vài lần trong một ngày
 - Giúp làm việc nhà
 - Đi xe đạp, leo núi trong nhà, nhảy dây, chơi nhảy lò cò, đập bóng, múa, hoặc chơi đuổi bắt.

Các khả năng là vô hạn!

- Cả gia đình cùng tập thể dục
- Khuyến khích trẻ tham gia các nhóm thể thao hoặc hoạt động sau giờ học.
- Hạn chế xem tivi, trò chơi điện tử, và sử dụng máy tính ít hơn 2 tiếng mỗi ngày.
- Không để tivi trong phòng ngủ của trẻ.
- Giảm xem quảng cáo trên tivi về đồ ăn uống không lành mạnh.
- Không cho trẻ vừa ăn vừa xem tivi.
- Khi bị xao nhãng, trẻ thường ăn nhiều hơn

TÔI CÓ THỂ TRÔNG ĐỢI GÌ TỪ BÁC SĨ?

- Đặt lịch hẹn để kiểm tra cân nặng
- Giáo dục về chế độ ăn uống và khẩu phần ăn lành mạnh. Có thể nhờ tư vấn của các chuyên gia dinh dưỡng.
- Khuyến nghị cụ thể về tăng vận động
- Sàng lọc đối với huyết áp cao, và các biến chứng khác
- Một số trẻ em có vấn đề nghiêm trọng hơn có thể cần thử máu, khám chuyên khoa.

Hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị để biết thêm thông tin.

Xin lưu ý rằng thông tin này không thể dùng để chẩn đoán các vấn đề sức khỏe hoặc để thay thế những lời khuyên của các chuyên viên y tế. North East Medical Services từ chối những quyết định của quý vị dựa vào thông tin này.