

BÀI TUYÊN TRUYỀN

PHÒNG CHỐNG SUY DINH DƯỠNG, THỪA CÂN BÉO PHÌ

CHO TRẺ



Như chúng ta đã biết phòng chống suy dinh dưỡng và thừa cân béo phì cho trẻ mầm non là điều quan trọng. Suy dinh dưỡng và thừa cân béo phì luôn là vấn đề cấp thiết và mối quan tâm của toàn xã hội. Bởi dinh dưỡng ảnh hưởng rất lớn tới sức khỏe. Đặc biệt, với trẻ em mầm non dinh dưỡng là quá trình hình thành nhân cách đầu tiên của con người về cả 5 mặt: nhận thức, thể chất, tình cảm xã hội, ngôn ngữ, thẩm mỹ. Dinh dưỡng hợp lý sẽ giúp trẻ phát triển toàn diện một cách tốt nhất

1. Dấu hiệu nhận biết trẻ bị suy dinh dưỡng

Suy dinh dưỡng là một tình trạng cơ thể thiếu hụt chất dinh dưỡng quan trọng. Suy dinh dưỡng cho trẻ mầm non ảnh hưởng nghiêm trọng đến phát triển và tăng trưởng ở trẻ. suy dinh dưỡng biểu hiện như :

- Biếng ăn hoặc ít ăn
- Hay quấy khóc cả ngày lẫn đêm, kém hoạt bát
- Không tăng hoặc chậm tăng cân liên tục 2 đến 3 tháng
- Khó đi vào giấc ngủ, hay quấy khóc và giật mình tỉnh lại khi ngủ
- Mọc răng chậm
- Da xanh xao, nhợt nhạt
- Cơ nhão, không săn chắc
- Chậm biết đi
- Tóc thưa, dễ rụng
- Dễ mắc các bệnh lý nhiễm trùng

- Rối loạn tiêu hóa thường xuyên

2. Dấu hiệu nhận biết trẻ bị thừa cân béo phì

Béo phì là tình trạng dư thừa mỡ và phân bố không đều trên cơ thể. Với điều kiện sống tốt hiện nay, ăn nhiều giảm vận động là nguyên nhân dẫn đến béo phì gia tăng ở trẻ em. Và tình trạng béo phì ở trẻ mầm non biểu hiện rõ nhất khi :

- Trẻ luôn thèm ăn và ăn liên tục. Ăn hết phần và đòi ăn thêm
- Trẻ thích ăn đồ ngọt và đồ ăn nhanh chứa nhiều chất béo như pizza, xúc xích...
- Trẻ lười không thích ăn rau xanh
- Trẻ ăn tối muộn và thường thức khuya
- Trẻ tăng cân nhanh trong thời gian ngắn, cân nặng của trẻ cao hơn so với quy định

- Rối loạn giấc ngủ.

- Trẻ xem tivi nhiều chiếm phần lớn thời gian trong ngày

3. Biện pháp phòng chống suy dinh dưỡng và thừa cân béo phì cho trẻ mầm non

Một số biện pháp phòng chống suy dinh dưỡng và thừa cân béo phì cho trẻ mầm non phụ huynh có thể tham khảo, lựa chọn biện pháp phù hợp để điều chỉnh cho các bé.

***Đối với các trường hợp trẻ bị thừa cân, béo phì, phụ huynh cần:**

3.1 Xây dựng chế độ ăn khoa học, loại trừ các thực phẩm gây thừa cân

Nuôi trẻ bằng sữa mẹ. Với trẻ lớn hơn nên uống sữa không đường, không nên uống sữa đặc có đường

Bổ sung thức ăn cho trẻ đúng cách để trẻ phát triển đúng quy luật :

- Nhu cầu khuyến nghị về năng lượng của trẻ trong 1 ngày. Trẻ 3 – 6 tháng tuổi : 555Kcal, trẻ 6 – 12tháng: 710Kcal, trẻ 12 – 36tháng : 1180Kcal; đối với trẻ từ 3 – 6 tuổi : 1470Kcal

- Trẻ trên 1tuổi, một ngày không nên uống quá 0,5lít sữa nguyên kem

- Cho trẻ ăn đúng bữa, hạn chế ăn vặt

- Khuyến khích trẻ ăn hoa quả, rau xanh từ bé. Giảm bớt gạo thay thế bằng khoai, ngô là các thức ăn giàu chất xơ

- Hạn chế cho trẻ thường xuyên uống nước ngọt

- Khi chế biến đồ ăn cho trẻ tránh cho nhiều dầu mỡ, đường, bơ không cần thiết

- Tránh ăn nhiều các món xào, thịt mỡ
- Không nên bắt trẻ béo phì nhịn ăn vì như vậy sẽ làm trẻ thấy đói hơn, trẻ sẽ ăn nhiều hơn bù bị nhịn đói.

- Không cho trẻ ăn vào tối trước khi đi ngủ

3.2 Xây dựng môi trường vận động cho trẻ

Việc khuyến khích trẻ vận động giúp trẻ giảm tình trạng nặng nề do béo phì gây ra. Phụ huynh nên thường xuyên tổ chức cho trẻ các trò vận động như : chơi với bóng, chơi đuổi bắt hoặc trò chơi dân gian ngoài trời hao tốn calo: cướp cờ, mèo đuổi chuột... Trẻ sẽ tích cực vận động, thích thú tham gia và chơi hăng say

Ngoài ra phụ huynh có thể hướng dẫn con làm các công việc nhà: xách nước tưới cây, dọn nhà, quét nhà....phù hợp với độ tuổi để hạn chế tình trạng trẻ ngồi một chỗ xem tivi, xem điện thoại, chơi game...

3.3 Khám sức khỏe tổng quát cho trẻ định kỳ hàng năm

Phụ huynh thường xuyên theo dõi sự thay đổi cân nặng, chiều cao của trẻ để có sự can thiệp sớm khi thấy trẻ tăng cân đột ngột.

Nên cho trẻ khám định kỳ 2 lần/1 năm để theo dõi các chỉ số về cân nặng, thiếu thừa chất dinh dưỡng của trẻ để bổ sung cho hợp lý. Hơn nữa, với trẻ đã có biểu hiện béo phì phụ huynh cần cho trẻ kiểm tra hàng tháng để điều chỉnh chế độ ăn phù hợp với nhu cầu lứa tuổi của trẻ.

4. Đối với trẻ bị suy dinh dưỡng, phụ huynh cần :

Xây dựng chế độ ăn khoa học, bổ sung đủ chất dinh dưỡng cho trẻ

Cân đối giữa năng lượng ăn vào và tiêu hao trong mỗi bữa ăn của trẻ. Vì vậy phụ huynh không nên cho trẻ ăn quá no hoặc quá đói. Hơn nữa cân đối giữa thức ăn có nguồn gốc động vật và thực vật.

Bữa ăn phải đạt yêu cầu dinh dưỡng: Bữa ăn của trẻ phải đủ 4 nhóm chất: tinh bột (cơm, mì, bún, phở...), chất béo (dầu, mỡ..), chất đạm (thịt, cá, tôm, cua, trứng...) và chất xơ, vitamin (rau, củ, quả..) Đặc biệt phụ huynh nên thay đổi thường xuyên món ăn để trẻ hứng thú, ăn ngon miệng hơn và không bị chán.

Thức ăn của trẻ phụ huynh cần nấu kỹ và đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm, không nên cho trẻ ăn thức ăn đã để qua ngày

Theo dõi khả năng ăn của trẻ, để từ đó biết cách bổ sung các chất còn thiếu vào bữa ăn cho trẻ, đảm bảo trẻ luôn được cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết. Và bữa ăn của trẻ nên thay đổi theo mùa, theo khẩu vị của trẻ để trẻ ăn ngon miệng

Có thể bổ sung thêm sữa dinh dưỡng cho trẻ. Lựa chọn loại sữa có năng lượng cao để cải thiện cân nặng của trẻ.

Bên cạnh đó phụ huynh cũng cần tạo môi trường cho trẻ vận động. Hoặc phụ huynh có thể hướng dẫn trẻ làm một số công việc trong nhà như : lau bàn , gấp quần áo, nhặt rau phù hợp theo độ tuổi... qua đó giúp trẻ tiêu hao năng lượng, chóng đói và thèm ăn hơn việc trẻ chỉ ngồi một chỗ

Khám sức khỏe tổng quát cho trẻ, theo dõi cân nặng và chiều cao của trẻ :

Phụ huynh cần khám và cân đo sức khỏe định kỳ cho trẻ, thực hiện tiêm chủng đầy đủ phòng dịch bệnh cho trẻ. Khám định kỳ tổng quát một năm 1-2 lần để kiểm tra và phân loại sức khỏe của trẻ theo biểu đồ tăng trưởng để phụ huynh có chế độ chăm sóc phù hợp.

Hơn nữa, trẻ biểu hiện suy dinh dưỡng cần kiểm tra sức khỏe, cân nặng hàng tháng để điều chỉnh chế độ ăn phù hợp với nhu cầu của trẻ.

Trên đây là một số thông tin tuyên truyền về phòng chống suy dinh dưỡng và thừa cân béo phì cho trẻ trường mầm non Đặng Cương. Phụ huynh có thể tham khảo để điều chỉnh chế độ ăn của trẻ sao cho phù hợp, giúp bé phát triển tốt nhất về thể chất và trí tuệ. Chúc các bé luôn có sức khỏe tốt, có cân nặng và chiều cao đạt theo độ tuổi!