**Chủ đề tháng 2: Truyền thông ngăn ngừa thừa cân, béo phì**

 **Truyền thông về phòng chống suy dinh dưỡng**

 **Thực hành hành vi dinh dưỡng hợp lý**

**Bản tuyên truyền**

**Ngăn ngừa thừa cân, béo phì trong học đường**

Lứa tuổi học trò là giai đoạn quyết định sự phát triển tối đa các tiềm năng di truyền liên quan đến tầm vóc, trí tuệ, thể lực của các em sau này. Vì vậy, chế độ ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng rất quan trọng đối với các em học sinh, nhưng khi việc ăn thừa chất gây nên tình trạng thừa cân, béo phì sẽ dẫn đến những bệnh lý nguy hiểm.

Những năm gần đây, chất lượng cuộc sống của người dân được nâng cao, chính vì vậy các bậc cha mẹ cũng chăm lo hơn đến bữa ăn và khẩu phần dinh dưỡng cho con. Trẻ thừa cân, béo phì thường hoạt động chậm chạp, thiếu hoạt bát và dễ bị bệnh hơn các em khác. Ngoài vấn đề sức khỏe, những em học sinh bị thừa cân, béo phì còn dễ bị bạn bè trêu chọc về ngoại hình, ảnh hưởng không nhỏ tới sự phát triển nhân cách và giao tiếp của các em.

Đối với những em đã bị thừa cân, béo phì không thể áp dụng chế độ ăn kiêng của người trưởng thành bởi nhu cầu dinh dưỡng của mỗi lứa tuổi khác nhau và các em cần rất nhiều dưỡng chất để phát triển cả về thể lực và trí tuệ. Bên cạnh đó, chế độ dinh dưỡng hợp lý cần kết hợp với hoạt động thể lực để đem lại hiệu quả tốt nhất.

Đúng là những đứa trẻ TCBP có thể chưa mắc ngay những căn bệnh do chứng béo phì gây ra như đái tháo đường, rối loạn lipid máu, tăng huyết áp, máu nhiễm mỡ... nhưng chúng sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe khi trưởng thành. Không những thế, TCBP ở trẻ tiểu học làm ngừng tăng trưởng sớm, hay mắc bệnh và kém thông minh.

1. **Vì sao trẻ bị thừa cân béo phì?**
* Trẻ bị thừa cân béo phì là do chế độ ăn giàu năng lượng vượt quá nhu cầu nhất là năng lượng từ chất béo.
* Trẻ thường dành thời gian cho hoạt động tĩnh tại như xem ti vi, đọc chuyện, chơi điện tử...mà ít luyện tập thể dục thể thao.
1. **Trẻ bị thừa cân béo phì có ảnh hưởng đến sức khỏe như thế nào?**

- Trẻ bị thừa cân béo phì sẽ gây ảnh hưởng đến sự phát triển của trẻ.

- Béo phì ở trẻ em ảnh hưởng đến sức khỏe khi trưởng thành.

- Có nguy cơ mắc các bệnh tăng huyết áp dẫn đến bệnh tai biến mạch máu não, tăng cholesterol dẫn đến nhồi máu cơ tim.

- Trẻ béo phì thường vụng về, chậm chạp, hay bị bạn bè trêu chọc ảnh hưởng đến tâm lý và khả năng học tập.

**3**. **Làm thế nào để giảm cân cho trẻ bị thừa cân béo phì?**

- Điều cần thiết là phải điều chỉnh chế độ ăn hợp lý kết hợp với hoạt động thể lực.

- Nên hạn chế các loại bánh kẹo, đường, mật, sữa đặc có đường, sữa béo nhưng có thể uống sữa gầy (sữa bột tách bơ).

- Khi chế biến thức ăn nên làm các món hấp, luộc, hạn chế món quay, xào, rán. Ăn nhiều rau xanh, hoa quả ít ngọt.

- Có chế độ ăn điều độ, không ăn quá no, không được bỏ bữa, không để trẻ quá đói, ăn nhiều vào buổi sáng, không nên ăn vào buổi tối trước khi đi ngủ.

- Đồng thời tham gia các môn thể dục thể thao như chạy, bơi, nhảy dây, đi bộ...hạn chế xem tivi, chơi điện tử.

- Cần lưu ý, thường xuyên theo dõi cân nặng, chiều cao, khẩu phần ăn hàng ngày của trẻ và thời gian hoạt động của trẻ.