

TUYÊN TRUYỀN

VỀ SUY DINH DƯỠNG, THỪA CÂN, BÉO PHÌ

Năm học 2023-2024

1. Suy dinh dưỡng là gì?

Suy dinh dưỡng là tình trạng thiếu hụt các chất dinh dưỡng cần thiết làm ảnh hưởng đến quá trình sống, hoạt động và tăng trưởng bình thường của cơ thể.

2. Nguyên nhân

Do dinh dưỡng: nuôi trẻ không đúng phương pháp khi mẹ thiếu hoặc mất sữa cho trẻ ăn bổ sung không đúng cả về số lượng và chất lượng.

Do bà mẹ thiếu kiến thức dinh dưỡng hoặc không có thời gian chăm sóc con cái.

Do ốm đau kéo dài: trẻ mắc bệnh nhiễm khuẩn đường hô hấp, tiêu hóa nhiều lần, biến chứng sau các bệnh viêm phổi, sỏi, lỵ...

Do điều kiện kinh tế xã hội.

3. Hậu quả của SDD là:

Tăng nguy cơ mắc bệnh: nhiễm trùng hô hấp, tiêu chảy....

SDD là điều kiện thuận lợi để các bệnh này xảy ra và kéo dài, mắc bệnh làm cho trẻ ăn uống kém, nhu cầu năng lượng gia tăng, vì vậy suy dinh dưỡng ngày càng trở nên nặng nề hơn.

Chậm phát triển thể chất: ảnh hưởng đến tầm vóc của trẻ. Nếu tình trạng SDD kéo dài đến thời gian dậy thì, chiều cao của trẻ càng bị ảnh hưởng trầm trọng hơn.

Chiều cao của trẻ được quy định bởi di truyền, nhưng dinh dưỡng chính là điều kiện cần thiết để trẻ đạt tối đa tiềm năng di truyền của mình.

Chậm phát triển tâm thần: trẻ suy dinh dưỡng thường là thiếu nhiều chất, trong đó có những chất rất cần thiết cho sự phát triển não và trí tuệ của trẻ.

Trẻ bị SDD thường bị chậm chạp, lờ đờ, vì vậy giao tiếp xã hội thường kém, kéo theo giảm khả năng tiếp thu trong học tập, giảm khả năng tiếp thu trong học tập.

5. Xử lý khi trẻ bị suy dinh dưỡng

Chế độ ăn cân đối hợp lý phối hợp nhiều loại thực phẩm, nên chia nhỏ bữa để trẻ ăn được nhiều hơn và chế biến mềm nhừ để dễ hấp thu. Với những trẻ bị suy dinh dưỡng vì bữa chính trẻ không ăn hết suất nên tăng thêm bữa phụ cho đến khi cân nặng của trẻ trở về bình thường. Hằng ngày theo dõi tình hình trẻ ăn ở trường nếu ngày nào trẻ ăn không tốt cần trao đổi với cha mẹ trẻ vào cuối ngày để cha mẹ trẻ tăng cường bữa ăn ở nhà. Tăng đậm độ năng lượng của bữa ăn cho trẻ bị suy dinh

dưỡng hoặc có nguy cơ bị suy .Thường xuyên trao đổi với cha mẹ trẻ về tình trạng dinh dưỡng của trẻ ,cách chế biến bữa ăn ở nhà để trẻ có chế độ dinh dưỡng tốt nhất cả ở nhà và ở trường. Khi bị nhiễm trùng hoặc tiêu chảy phải điều trị và quan tâm chăm sóc dinh dưỡng trong và sau thời gian mắc bệnh.

7. Phòng chống suy dinh dưỡng

Xây dựng thực đơn hợp lý, đối với những nơi trẻ SDD nhiều tăng chất béo tối đa theo nhu cầu khuyến nghị. Theo dõi trẻ qua chấm biểu đồ tăng trưởng. Bữa ăn phải cân đối giữa năng lượng ăn vào và năng lượng tiêu hao: Một khẩu phần ăn cân đối sẽ giúp cho cơ thể có đủ năng lượng và các chất dinh dưỡng cần thiết cho sự phát triển, duy trì sự sống và làm việc, vui chơi giải trí. Nếu ăn nhiều mà không hoạt động dẫn đến thừa năng lượng thì sẽ gây béo phì, nếu để trẻ đói, ăn không đủ chất, đủ lượng , trẻ sẽ mệt mỏi, kém hoạt động và dẫn đến bị suy dinh dưỡng. Bữa ăn phải điều độ theo yêu cầu dinh dưỡng : Phần đầu bữa ăn nào cũng có đủ 4 món cân đối. Ngoài cơm (cung cấp năng lượng), cần có đủ 3 món nữa là: rau quả (cung cấp vitamin, chất khoáng và chất xơ); đậu phụ, vừng lạc, cá, thịt, trứng (cung cấp chất đạm, béo) và canh cung cấp nước và các chất dinh dưỡng bổ sung , luân phiên thay đổi món ăn giúp trẻ ngon miệng, chăm sóc về tâm lý, tình cảm và chăm sóc về vệ sinh vấn đề chủ quan của phần đông người lớn. Dùng nguồn nước sạch, tẩy giun theo định kỳ, rửa tay trước khi ăn và sau khi đi đại tiểu tiện. Đảm bảo vệ sinh thực phẩm, thức ăn không là nguồn gây bệnh.

II. Phòng chống thừa cân béo phì.

1.Khái niệm

Thừa cân béo phì là tình trạng cân nặng vượt quá quy định, tích lũy mỡ thái quá không bình thường một cách cục bộ ảnh hưởng xấu đến sức khỏe.

2. Các yếu tố nguy cơ gây béo phì

Có nhiều yếu tố dẫn đến thừa cân, béo phì. Trong đó, thói quen trong ăn uống: như phổ biến nhất là tình trạng năng lượng khẩu phần vượt quá nhu cầu, nhất là năng lượng do chất béo và bột, đường cung cấp. Trẻ được nuôi bằng sữa bò có nguy cơ thừa cân - béo phì cao hơn trẻ bú mẹ, vì thức ăn nhân tạo giàu protein và muối, làm tăng áp lực thẩm thấu, gây cảm giác khát, kích thích trẻ ăn nhiều hơn.

- Giảm hoạt động thể lực cũng là yếu tố nguy cơ cao của thừa cân, béo phì. Hiện có nhiều trẻ không tham gia thể dục thể thao, ít đi bộ, đi xe đạp... mà dành nhiều thời gian cho hoạt động tĩnh tại như xem vô tuyến, chơi điện tử. Theo một số nghiên cứu, trong khi xem vô tuyến, sự trao đổi chất giảm đáng kể.

- Ngủ ít cũng gây béo vì làm giảm tiêu mỡ (quá trình này diễn ra mạnh nhất vào ban đêm khi ngủ). Nhiều nghiên cứu trong và ngoài nước đã chứng minh mối liên quan giữa thời gian ngủ ngắn với chứng béo phì.

- Yếu tố gia đình, di truyền:Tuy chưa chứng minh được đầy đủ vai trò của di truyền đối với chứng thừa cân, béo phì nhưng thực tế cho thấy, nguy cơ này sẽ tăng

lên ở những đứa trẻ có cha hoặc mẹ nặng cân, đặc biệt là khi cả cha mẹ đều béo, đột biến đơn gen, tác động đa gen.

- Yếu tố kinh tế xã hội
- Bệnh nội tiết: Do tác dụng phụ của thuốc

3. Hậu quả của chứng thừa cân, béo phì

Chứng thừa cân, béo phì ảnh hưởng xấu đến sức khỏe của trẻ khi trưởng thành. Những trẻ béo sẽ ngừng tăng trưởng sớm. Trước dậy thì, chúng thường cao hơn so với tuổi nhưng khi dậy thì, chiều cao ngừng phát triển và trẻ có xu hướng thấp hơn so với bạn bè. Ngoài ra, chứng béo phì cũng làm tăng nguy cơ bệnh tật (tim mạch, tăng huyết áp, tiểu đường, sỏi mật, viêm khớp...) và tử vong. Mặc các bệnh về da, do cọ xát giữa quần áo với da khi vận động. Mặc các bệnh về hô hấp; về tim mạch; đường tiêu hóa; về nội tiết và chuyển hóa. Hậu quả về kinh tế xã hội của béo phì, gây ảnh hưởng đến tâm lý ở trẻ em.

6. Phòng chống thừa cân béo phì

Để dự phòng thừa cân và béo phì, cần chăm sóc tốt cho trẻ

6.1. Chế độ ăn hợp lý

Ngay từ trong bào thai để tránh thiếu hoặc thừa dinh dưỡng ở trẻ sơ sinh. Cho bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu, chỉ cai sữa sau 2 năm. Nếu phải nuôi bằng sữa bột, không nên sử dụng thêm đường hay tinh bột. Khi trẻ ăn dặm, thức ăn phải được bổ sung vi chất dinh dưỡng cần thiết để giúp tăng trưởng tối đa. Đối với trẻ lớn và trẻ vị thành niên, cần tăng cường hoạt động thể lực với các loại hình và mức độ thích hợp theo từng lứa tuổi (như thể dục nhịp điệu, đi bộ, chạy nhảy, bơi lội...). Sinh hoạt điều độ, hạn chế xem vô tuyến, chơi điện tử hoặc thức quá khuya. Về ăn uống, cần đảm bảo nhu cầu dinh dưỡng để trẻ phát triển bình thường; khuyến khích ăn rau và hoa quả. Hạn chế sử dụng các thực phẩm giàu năng lượng, nghèo vi chất dinh dưỡng và đồ uống có đường.

6.2. Chương trình sữa học đường

6.3. Chương trình bữa ăn học đường:

Trường mầm non, tiểu học tổ chức ăn bán trú cần lưu ý xây dựng thực đơn hợp lý.

6.4. Tập cho trẻ thói quen đi ngủ sớm trước 21 giờ.

6.5. Tăng cường hoạt động thể lực

6.6. Theo dõi tăng trưởng

6.7. Tuyên truyền, tư vấn cho phụ huynh học sinh

Cha mẹ cần phối hợp với nhà trường để phát hiện sớm suy dinh dưỡng hoặc thừa cân, béo phì để xử trí kịp thời. Chế biến khẩu phần ăn của trẻ cần cân đối, hợp lý, nên phối hợp nhiều loại thức ăn, tránh ăn một loại thực phẩm nào đó. Nếu uống sữa nên uống không đường, trẻ lớn nên uống sữa gầy (sữa bột tách bơ). Không nên uống sữa đặc có đường.

Chế biến thức ăn: Hạn chế các món rán, xào, nên làm các món luộc, hấp, kho. Nên nhai kỹ và ăn chậm, ăn đều đặn, không bỏ bữa, không để trẻ quá đói, vì nếu bị quá đói, trẻ ăn nhiều trong các bữa sau làm mỡ tích lũy nhanh hơn.

Nên ăn nhiều vào bữa sáng để tránh ăn vặt ở trường, giảm ăn về chiều và tối. Nên ăn nhiều rau xanh, quả ít ngọt. Giảm bớt gạo thay bằng khoai, ngô là những thức ăn cơ bản giàu chất xơ. Cháo, bột cần có mức năng lượng thấp, không cho thêm các thực phẩm nhiều béo vào bát bột, cháo của trẻ như: bơ, phomat, sữa giàu béo. Trẻ ăn uống hoạt động tích cực để phòng thừa cân, béo phì.

Hạn chế tối đa cho trẻ uống các loại nước ngọt có ga. Cho trẻ ăn ít các loại bánh kẹo, đường mật, kem, sữa đặc có đường. Không nên dự trữ sẵn các loại thức ăn giàu năng lượng như: Bơ, pho mát, bánh, kẹo, chocolate, kem, nước ngọt trong nhà.

Không nên cho trẻ ăn vào lúc tối trước khi đi ngủ. So với điều trị bằng chế độ ăn, tăng cường hoạt động thể lực tỏ ra có hiệu quả hơn, giúp trẻ phát triển chiều cao và duy trì sức khỏe tốt.

Trẻ tăng cường vận động để phát triển cân đối, không bị thừa cân, béo phì. Tạo niềm thích thú của trẻ đối với các hoạt động thể dục thể thao, đi bộ, bơi lội, đi xe đạp...

Các bậc cha mẹ cần quan tâm ủng hộ và tạo mọi điều kiện giúp trẻ năng động. Chú trọng những sở thích của trẻ tham gia các môn thể thao dễ dàng gần gũi với cuộc sống như: đi bộ đến trường, chạy, nhảy dây, đá bóng, đánh cầu lông, đá cầu, leo cầu thang... Nên hướng dẫn trẻ làm các công việc ở nhà: Lau dọn nhà cửa, xách nước tưới cây, bưng bê đồ đạc... Hạn chế ngồi xem tivi, video, trò chơi điện tử... Cân đối hợp lý giữa học và chơi, nên tạo điều kiện để trẻ được vui đùa chạy nhảy sau những giờ học căng thẳng để trẻ có thể phát triển cân đối cả thể chất và tinh thần.

Trên đây là những nguyên nhân, cách phòng tránh bệnh suy dinh dưỡng thừa cân, béo phì ở trẻ em mong qua buổi tuyên truyền này chúng ta sẽ có thêm kiến thức để chăm sóc trẻ có sức khỏe.

Một số hình ảnh tuyên truyền





