|  |  |
| --- | --- |
| UBND QUẬN GÒ VẤP**TRƯỜNG TIỂU HỌC LÊ HOÀN** | **CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM****Độc lập - Tự do - Hạnh phúc** |
|  |  |

**TUYÊN TRUYỀN**

**Phòng chống dịch bệnh SDD – Thừa cân, béo phì**

**I. SUY DINH DƯỠNG**

**1. Suy dinh dưỡng ở trẻ em là gì?**

 **Suy dinh dưỡng ở trẻ em** là tình trạng cơ thể thiếu hụt, dư thừa hoặc mất cân bằng các dưỡng chất cơ bản (protein, glucid, lipid…), năng lượng và các vi, khoáng chất. Trẻ suy dinh dưỡng đề cập đến 3 nhóm phổ biến:

* Suy dinh dưỡng gầy còm (cân nặng được tính theo chiều cao của trẻ thấp), thấp còi (chiều cao theo tuổi của trẻ thấp) và thiếu cân (cân nặng theo tuổi của trẻ thấp).
* Suy dinh dưỡng do thiếu hụt hoặc dư thừa vi chất và dinh dưỡng (thiếu hoặc dư vitamin và khoáng chất quan trọng).
* Suy dinh dưỡng thừa cân, béo phì và các bệnh lý không lây nhiễm, liên quan đến chế độ dinh dưỡng hàng ngày (bệnh tim mạch, đột quỵ, đái tháo đường, ung thư…).

**2.Dấu hiệu trẻ suy dinh dưỡng**

Tùy thuộc vào [loại suy dinh dưỡng](https://tamanhhospital.vn/phan-loai-suy-dinh-duong/) mắc phải, trẻ bị suy dinh dưỡng có thể có những dấu hiệu khác nhau như thấp bé so với lứa tuổi, gầy gò hoặc béo phì. Suy dinh dưỡng khiến hệ miễn dịch của trẻ bị suy giảm và có thể gây ảnh hưởng xấu đến bất kỳ cơ quan, hệ thống nào trong cơ thể. Bệnh cũng có thể tác động đến tâm lý, gây lo lắng, tâm trạng thay đổi thất thường và các triệu chứng về tâm thần.

Một số dấu hiệu suy dinh dưỡng ở trẻ cần lưu ý:

* Không tăng cân nặng, chiều cao
* Chậm phát triển vận động
* Chán ăn
* Mệt mỏi, cáu gắt, quấy khóc
* Chậm lành vết thương
* Bụng chướng to
* Chân tay mềm nhão
* Tóc và da khô
* Dễ bị tái phát tiêu chảy
* Khó tập trung
* [Trầm cảm](https://tamanhhospital.vn/tram-cam/), lo âu

## 3. Nguyên nhân suy dinh dưỡng ở trẻ em

* Chế độ dinh dưỡng của trẻ chưa hợp lý: Cho trẻ bú sữa mẹ hay ăn dặm sai cách, chưa biết cách lựa chọn thực phẩm phù hợp với nhu cầu dinh của của trẻ hay cho trẻ ăn quá ít, kiêng khem quá mức… là những vấn đề thường gặp khiến *trẻ em bị suy dinh dưỡng*.
* **Trẻ mắc phải các bệnh lý liên quan đến đường tiêu hóa, nhiễm khuẩn và ký sinh trùng đường ruột**
* **rẻ mắc bệnh thường xuyên, kéo dài, tái nhiễm nhiều lần**
* **Trẻ biếng ăn**
* Một số yếu tố khác: Tập quán lạc hậu, chăm sóc y tế kém, điều kiện gia đình không tốt (nghèo đói, bạo lực…) cũng có thể khiến trẻ tăng nguy cơ suy dinh dưỡng.

**4. Cách phòng ngừa bệnh suy dinh dưỡng ở trẻ em**

* [Trẻ suy dinh dưỡng cần bổ sung](https://tamanhhospital.vn/tre-suy-dinh-duong-can-bo-sung-gi/) các thực phẩm hỗ trợ hệ tiêu hóa như sữa chua nhằm giúp trẻ tiêu hóa và hấp thụ dinh dưỡng trong thức ăn dễ dàng và hiệu quả.
* Tạo các thói quen sinh hoạt lành mạnh, nâng cao đề kháng: Ngủ đủ giấc, rửa tay với xà phòng khử khuẩn thường xuyên, đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm, “ăn chín uống sôi”, tẩy giun định kỳ.
* Theo dõi cân nặng của trẻ.
* Cho trẻ thăm khám sức khỏe định kỳ hoặc khi trẻ có dấu hiệu bất thường.
* Cho trẻ tiêm/uống vacxin phòng bệnh và chủ động động thực hiện các biện pháp phòng ngừa các bệnh thường gặp (bệnh hô hấp, lây nhiễm, tiêu hóa…).
* Phụ huynh có thể cho trẻ ăn thêm một số thực phẩm bổ sung dinh dưỡng, vitamin và khoáng chất; tuy nhiên cần tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi cho trẻ sử dụng.

**II. THỪA CÂN, BÉO PHÌ**

**1.Béo phì ở trẻ em là gì?**

Béo phì ở trẻ em là tình trạng cơ thể tích lũy quá nhiều mỡ, gây ảnh hưởng xấu đến sức khỏe và sự phát triển của trẻ. Do đó, tình trạng béo phì không chỉ được đánh giá thông qua tỷ lệ cân nặng/chiều cao mà còn dựa vào tỷ lệ mỡ trên cơ thể.

2.**Nguyên nhân béo phì ở trẻ em**

* **Do chế độ dinh dưỡng không hợp lý:**

 Thực tế, có đến 60 – 80 % trường hợp béo phì ở trẻ xuất phát từ chế độ dinh dưỡng không hợp lý. Việc mất cân bằng dinh dưỡng, trẻ ăn quá nhiều chất béo (thức ăn nhanh, đồ chiên xào,…) hay chất bột đường (thức ăn nhiều đường, kem, chè, bánh ngọt, nước ngọt,…) cũng làm tăng nguy cơ béo phì ở trẻ.

Ngoài ra, quan điểm ăn càng nhiều càng tốt của nhiều bố mẹ khiến trẻ ăn uống quá mức cần thiết của cơ thể. Các dưỡng chất và năng lượng dư thừa này chuyển hóa thành mỡ thừa tích tụ trong các cơ quan của cơ thể (nội tạng, mặt, tay, ngực, bụng,…).

### **Do nguyên nhân di truyền**

Một số nghiên cứu đã chứng minh béo phì ở trẻ có liên quan đến các yếu tố di truyền. Trẻ sinh ra trong gia đình có người thân (bố, mẹ, anh, chị, em) bị béo phì thì nguy cơ béo phì sẽ cao hơn so với trẻ sinh ra trong một gia đình bình thường, không có tiền sử mắc bệnh này. Nếu có bố hoặc mẹ bị béo phì, nguy cơ trẻ bị béo phì tăng 50% và nguy cơ này tăng lên 80% nếu cả bố và mẹ đều bị béo phì.

### **Do tâm lý xã hội**

Nguy cơ béo phì ở trẻ tăng cao khi trẻ thường xuyên bị áp lực, căng thẳng, bị tổn thương tâm lý. Trẻ sinh ra trong gia đình có bố mẹ thường xuyên cãi nhau hoặc tạo áp lực học tập sẽ bị tổn thương tâm lý, dễ bị kích động, cáu giận. Từ đó, trẻ có xu hướng ăn nhiều hơn, đặc biệt là đồ ngọt để giảm áp lực. Điều này khiến trẻ nhanh chóng thừa cân, béo phì.

Ngoài ra, nguy cơ trẻ béo phì cũng sẽ tăng cao hơn khi trẻ có các thói quen xấu (vừa ăn vừa xem tivi, lười vận động, ngồi/nằm quá lâu, thiếu ngủ…) hay mắc các bệnh lý liên quan đến nội tiết (suy giáp, cường giáp, cường năng tuyến thượng thận, cường insulin nguyên phát,…)

## Dấu hiệu béo phì ở trẻ

* Chỉ số BMI cao hơn 20% so với mức tiêu chuẩn.
* Mỡ tích tụ nhiều trên cơ thể như cằm, ngực, cánh tay, đùi.
* Trẻ vận động khó khăn, chậm chạp do cơ thể có quá nhiều mỡ.
* Trẻ thường xuyên cảm thấy đói, thèm ăn, ăn nhiều và lượng thức ăn tiêu thụ trong mỗi bữa ăn ngày càng tăng.
* Trẻ luôn cảm thấy thèm ăn đồ ngọt, bánh kẹo, thức ăn nhanh…
* Trẻ không chịu hoặc ăn rất ít rau.

**3. Biện pháo phòng ngừa:**

### **Thực hiện chế độ dinh dưỡng hợp lí**

[**Trẻ bị béo phì cần thay đổi chế độ dinh dưỡng**](https://tamanhhospital.vn/che-do-an-cho-tre-beo-phi/) hợp lý nhằm kiểm soát cân nặng hiệu quả nhưng vẫn đảm bảo cung cấp đủ dưỡng chất và năng lượng cho trẻ phát triển. Do đó, mẹ vẫn nên cho trẻ ăn đủ 4 nhóm dưỡng chất cần thiết (chất đạm, chất bột đường, chất béo, vitamin và khoáng chất). Rau xanh, trái cây, sữa chua,… là những thực phẩm lành mạnh được các chuyên gia khuyến cáo sử dụng.

Bên cạnh chế độ ăn đủ chất, khoa học, trẻ nên hạn chế tiêu thụ những thực phẩm chứa quá nhiều năng lượng như dầu mỡ, đường, bánh kẹo ngọt, nước ngọt,… Những thực phẩm này không chỉ là nguyên nhân gây béo phì ở trẻ mà còn khiến trẻ đối mặt với nhiều vấn đề sức khỏe khác.

### **Tích cực luyện tập mỗi ngày**

Để loại bỏ mỡ và các năng lượng dư thừa, nâng cao sức khỏe, tích cực tập luyện thể dục thể thao, thể dục trị liệu là một trong những biện pháp không thể thiếu trong điều trị béo phì ở trẻ em. Các môn thể thao thường được lựa chọn như nhảy dây, chạy bộ, bơi lội,… Trẻ nên bắt đầu tập luyện ở mức độ nhẹ, sau đó, tăng dần và cần có sự giám sát, hỗ trợ của người thân.

Ngoài ra, bác sĩ có thể yêu cầu thực hiện thêm một số phương pháp khác tùy vào nguyên nhân và mức độ ảnh hưởng của bệnh đến sức khỏe và tâm lý của trẻ như liệu pháp tâm lý, thuốc uống, phẫu thuật cắt bỏ khối u (nếu có)…