

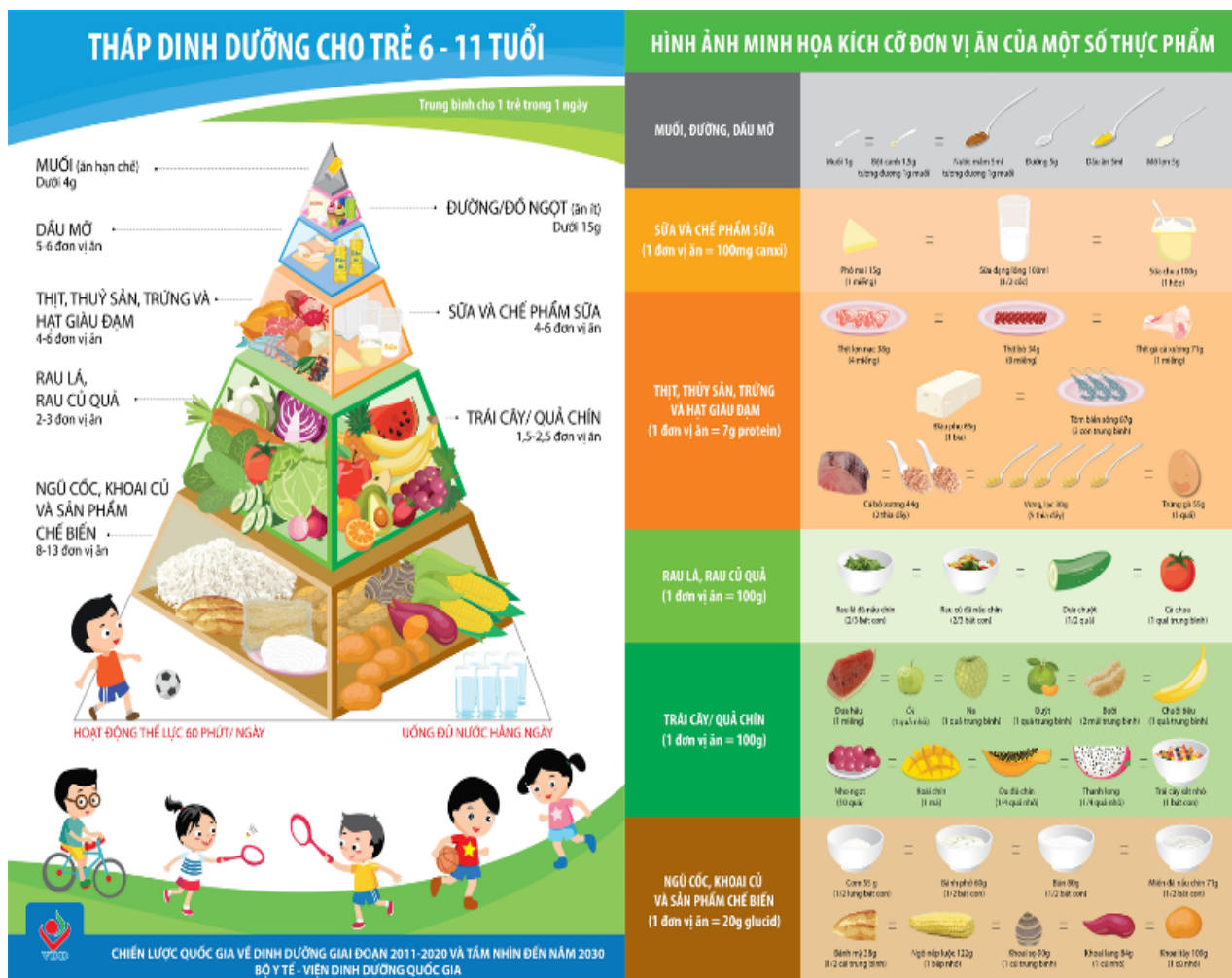
NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG THÁNG 1

Dinh dưỡng và hoạt động thể lực hợp lý

1. Dinh dưỡng hợp lý.

Lựa chọn thực phẩm theo tháp dinh dưỡng mà các chuyên gia đã nghiên cứu. Tháp dinh dưỡng cho bé từ 6 tới 11 tuổi tiêu chuẩn được làm 6 tầng. Mỗi tầng lại có một khẩu phần ăn với các chế độ dinh dưỡng khác nhau. Càng về phần đáy kích thước khẩu phần ăn dành cho bé càng lớn.

Bữa ăn đầy đủ chất dinh dưỡng là thực phẩm của bữa ăn cung cấp đầy đủ năng lượng, đủ chất đạm, chất béo, chất khoáng, vitamin. Muốn đảm bảo một bữa ăn đủ chất dinh dưỡng và cân đối, chúng ta cần thực hiện đa dạng hoá bữa ăn, sử dụng nhiều



Nguồn: Bộ Y tế - HCDC – TTYTQ5.

loại thực phẩm khác nhau. Phối hợp thực phẩm nguồn gốc động vật và thực vật, ví dụ như chỉ ăn thịt, cá mà còn ăn đậu phụ, vùng lạc, rau và hoa quả.

- Ăn đủ bốn nhóm chất trong mỗi bữa ăn: chất bột đường, chất đạm, chất béo, vitamin và chất khoáng.
- Ăn thức ăn giàu đạm với tỷ lệ cân đối giữa nguồn động vật và thực vật, nên tăng cường ăn cá.
- Sử dụng chất béo ở mức hợp lý, chú ý phối hợp giữa dầu thực vật và mỡ động vật.
- Ăn nhiều rau, để tránh táo bón, đồng thời cung cấp nhiều vi chất dinh dưỡng cần thiết cho sự phát triển của trẻ.
- Ăn đúng bữa, không ăn vặt, không ăn bánh, kẹo, nước ngọt trước bữa ăn
- Bữa sáng là bữa quan trọng nhất trong ngày nên chúng ta cần được ăn bữa sáng đầy đủ.
- Sử dụng sữa và các sản phẩm của sữa phù hợp với mỗi lứa tuổi.
- Không ăn mặn.

Đây chính là những loại thực phẩm mà các bậc phụ huynh nên bổ sung đầy đủ cho HS.

2. Hoạt động thể lực hợp lý

- Đi bộ, đá bóng, bóng bàn, cầu long, nhảy dây, đá cầu, đi xe đạp, bóng rổ,... đều là những môn thể thao giúp hoạt động thể lực rất tốt và phù hợp với lứa tuổi học sinh tiểu học. Hoạt động thể lực càng kéo dài, hiệu quả càng lớn nhưng cường độ và thời gian hoạt động thể lực phải phù hợp tình trạng, tâm sinh lý và sức khỏe của từng bạn. Ví dụ như bạn bị mệt mới ốm dậy thì không nên hoạt động quá sức hoặc có bạn bị bệnh về tim thì tuyệt đối không được hoạt động nặng chạy, nhảy...

*** Vai trò của hoạt động thể lực đối với học sinh tiểu học:**

+ Giúp nâng cao sức khỏe và phát triển thể lực: nâng cao các tổ chất thể lực như: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, sự khéo léo, mềm dẻo của cơ thể.

+ Tạo điều kiện để cơ thể phát triển cân đối; kích thích và tăng cường hoạt động của hệ hô hấp, tuần hoàn, tiêu hóa, làm cơ sở quan trọng cho sự tăng trưởng, phát triển lành mạnh và giảm chấn thương, tạo điều kiện thuận lợi cho học sinh học tập và rèn luyện đạt kết quả tốt.

+ Giúp tăng cường nhận thức

- Hoạt động thể lực giúp học sinh luôn nhanh nhẹn, thoải mái, tiếp thu bài tốt, cải thiện thành tích học tập.

- Hoạt động thể lực cũng giúp làm giảm căng thẳng, bồn chồn và thiếu tập trung do phải ngồi liên tục trong lớp học.

+ Làm giảm yếu tố nguy cơ bệnh mạn tính trong tương lai. Hoạt động thể lực ở học sinh là nền tảng cho sức khỏe tương lai tốt hơn.

- Nhiều bệnh và tình trạng sức khỏe xấu liên quan đến ít hoạt động thể lực như bệnh tim, đột quỵ, béo phì;

Chú ý: Sắp xếp cường độ, khối lượng và thời gian rèn luyện thể lực hợp lý. Trẻ em mỗi ngày phải đảm bảo hoạt động thể lực 60 phút, người lớn 30 phút (WHO).

3. Những điều học sinh nên làm

*** Thực hành dinh dưỡng hợp lý:**

- Ăn nhiều rau xanh và trái cây để cung cấp đủ vitamin, khoáng chất và chất xơ cho cơ thể. Nên sử dụng muối iod.

- Hạn chế ăn, uống đồ ngọt như bánh, kẹo, kem, chè, nước ngọt đóng chai, nước trái cây có thêm đường, v.v. nhất là trước khi ăn cơm và trước khi đi ngủ để phòng chống sâu răng, béo phì.

- Hạn chế thức ăn chứa nhiều chất béo như thịt mỡ, thức ăn rán ngập dầu/mỡ, phủ tạng động vật, các đồ ăn nhanh như gà rán, khoai tây chiên, v.v. Giảm muối và gia vị chứa nhiều muối.

*** Tăng cường hoạt động thể lực.**

- Tích cực tham gia các giờ thể dục ở trường. Tham gia chơi các trò chơi vận động trong giờ nghỉ giải lao giữa các tiết học.
- Tham gia các hoạt động thể thao.
- Tích cực giúp cha mẹ làm việc nhà như dọn dẹp nhà cửa, giặt quần áo, phụ giúp công việc làm bếp.
- Không nên lười vận động như ngồi lâu xem tivi, chơi trò chơi điện tử, dùng máy tính, điện thoại.

Muốn thật khỏe mạnh: Ăn đúng - Ngủ sớm - Tập đều