PHÒNG GD&ĐT TX BUÔN HỒ **CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**

**TRƯỜNG MG HOA ĐÀO Độc lập – Tự do – Hạnh phúc**

**BIỆN PHÁP PHÒNG CHỐNG BÉO PHÌ**

**I.Nguyên nhân của bệnh thừa cân – béo phì:**

1. **Do** **nuôi trẻ không đúng cách**: cho trẻ ăn nhiều thức ăn giàu năng lượng (dầu, mỡ), cho trẻ ăn nhiều vào buổi tối. Trẻ nuôi bằng sữa bột, sữa đặc có đường dễ béo phì hơn là trẻ được nuôi bằng sữa mẹ.
2. **Nếp sống ít họat động làm tăng nguy cơ béo  phì ở trẻ em**:
* Trẻ ít họat động làm tăng tích lũy mỡ,hạn chế sự phát triển của cơ bắp
* Trẻ xem tivi nhiều là yếu tố quan trọng làm tăng nguy cơ thừa cân, xem tivi trên 5giờ/ngày có khả năng bị thừa cân cao gấp 4 đến 6 lần so với trẻ xem tivi không quá 2 giờ/ngày, trong khi xem tivi trẻ còn đòi ăn vặt thích ăn những món ăn do ti vi qủang cáo:kẹo béo. Socola, nước ngọt…
* Trẻ sống trong môi trường chật hẹp không có không gian cho trẻ vui chơi họat động
1. **Yếu tố gia đình**
* Cha mẹ thiếu kiến thức nuôi dạy con
* Trẻ béo phì thường là con một, con bé nhất, được cha mẹ cưng chiều, ân cần quá mức trong việc ăn uống
1. **Yếu tố duy truyền**
* Trong gia đình có cả cha và mẹ thừa cân, khả năng thừa cân béo phì ở trẻ cao hơn

**II.Ảnh hưởng của sự thừa cân béo phì đến sự phát triển của trẻ:**

* Béo phì sớm ở trẻ nhỏ trầm trọng và khó điều trị hơn béo phì khi lớn tuổi
* Béo phì thường tăng nguy cơbệnh tật và tử vong: tăng lipit máu, bệnh về xương khớp, bệnh về hô hấp, cao huyết áp, bệnh tim mạch, rối lọan giấc ngủ, ngừng thở
* Béo phì ở trẻ em sẽ ãnh hưởng đến sức khỏe khi trẻ trưởng thành, do mắc các bệnh như: tiểu đường, tim mạch
* Béo phì ảnh hưởng đến sự phát triển tâm lý và kh3 năng học tập của trẻ, trẻ chậm chạp, vụng về hay bị bạn bè châm chọc, phân biệt đối xử, do vậy trẻ thường mặc cảm tự ti sống cô lập
* Béo phì làm hạn chế khả năng thích ứng của trẻ với môi trường, trẻ có khả năng chịu nóng kém, trẻ nhanh mệt khi vận động nhất là vào mùa hè.
1. **Biện pháp phòng bệnh thừa cân – béo phì ở trẻ em**
* Nuôi trẻ bằng sữa mẹ
* Cho trẻ ăn thức ăn bổ sung đúng cách để trẻ phát triển đúng quy luật, phù hợp với tiềm năng vốn có của nó bằng cách:

+ Cho trẻ ăn đủ nhu cầu năng lượng trong ngày

 Trẻ dưới 1 tuổi 800-1000 Kcal/ngày

* + - Trẻ 1-3 tuổi 1300 Kcal/ngày
		- Trẻ 4-6 tuổi 1600 Kcal/ngày

+ Trẻ trên 1 tuổi không nên uống quà nữa lít sữa tươi nguyên kem trong 1 ngày

+ Nên ăn đúng bữa không ăn vặt

+ Khuyến khích trẻ ăn rau, quả tươi ngay từ nhỏ

+ Khi chế biến thức ăn cho trẻ tránh cho nhiều dầu mỡ, bơ và đường nếu không cần thiết, tránh ăn thường xuyên các món ăn xào rán, thịt mỡ, không thường xuyên uống nước ngọt

+ Không bắt trẻ béo phì nhịn ăn,làm như vậy trẻ sẽ cảm thấy quá đói, dẫn tới khi được ăn trẻ sẽ ăn “trả thù”.

* Khuyến khích trẻ vận động phù hợp với lứa tuổi và thể lực của trẻ, nhất là các trò chơi vận động( chơi bóng, đuổi bắt), trò chơi dân gian(cướp cờ, mèo đuổi chuột, trốn tìm, tổ chức cho trẻ đươc họat động, vui chơi ngòai trời
* Điều chỉnh một số thói quen, nếp sống của gia đình ảnh hưởng tới tình trạng béo phì của trẻ như thích ăn các món chiên xào, bánh kem, uống nước ngọt có ga, hạn chế thời gian xem  tivi, chơi điện tử
* Thường xuyên theo dõi cân nặng chiều cao của trẻ để có thể can thiệp sớm khi tốc độ tăng cân quá nhiều.

+ Không bắt trẻ béo phì nhịn ăn,làm như vậy trẻ sẽ cảm thấy quá đói, dẫn tới khi được ăn trẻ sẽ ăn “trả thù”.

* Khuyến khích trẻ vận động phù hợp với lứa tuổi và thể lực của trẻ, nhất là các trò chơi vận động( chơi bóng, đuổi bắt), trò chơi dân gian(cướp cờ, mèo đuổi chuột, trốn tìm, tổ chức cho trẻ đươc họat động, vui chơi ngòai trời
* Điều chỉnh một số thói quen, nếp sống của gia đình ảnh hưởng tới tình trạng béo phì của trẻ như thích ăn các món chiên xào, bánh kem, uống nước ngọt có ga, hạn chế thời gian xem  tivi, chơi điện tử
* Thường xuyên theo dõi cân nặng chiều cao của trẻ để có thể can thiệp sớm khi tốc độ tăng cân quá nhiều.

*Cư Bao, ngày tháng năm*

 **YTTH                                                            Phó Hiệu Trưởng**

**Nguyễn Thị Thanh Xuân Đặng Thị Uyên**