



Version en vietnamien

Béo phì nơi trẻ em

Hãy bảo vệ con cái các bạn trước các nguy cơ của bệnh béo phì

Trong 25 năm qua, tại Canada, tỷ lệ béo phì ở trẻ em và thanh thiếu niên đã tăng gần gấp ba lần. Đây là một thống kê đáng lo ngại, bởi vì sự tăng trọng gây ra nhiều tác hại xấu, ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe của các em.

Bạn có biết?

Sự tiêu thụ nhiều nước ngọt có liên quan đến bệnh béo phì ở trẻ em.

Để giúp các em duy trì một cân trọng tốt cho sức khỏe, Hướng Dẫn về Thực Phẩm của Canada khuyến cáo hãy hạn chế thói quen cho các em giải khát bằng nước có gaz và có đường. Khuyến khích các em nên uống nước khi khát.

Nếu mức tăng trọng cơ thể quá nhanh, các em sẽ có nguy cơ đối mặt với nhiều vấn đề về sức khỏe khi còn nhỏ cũng như trong suốt quá trình sống lúc trưởng thành sau này, nhất là:

Sức khỏe thể chất

- ❖ chứng cao huyết áp hoặc bệnh tim;
- ❖ bệnh tiểu đường loại 2;
- ❖ bệnh ngưng thở khi ngủ và các bệnh hô hấp khác;
- ❖ bất thường hoặc bị rối loạn chu kỳ kinh nguyệt;
- ❖ vấn đề về xương và khớp xương;
- ❖ Mất cân bằng cơ thể.

Sức khỏe tình cảm

- ❖ thiếu tự tin và nhận thức tiêu cực về cơ thể của mình;
- ❖ trầm cảm.

Sức khỏe xã hội

- ❖ cảm giác bị xoi mói;
- ❖ trở thành các mục tiêu bị chế giễu hoặc bị bắt nạt.

Sự tăng trọng khi còn là trẻ con vẫn có thể sẽ còn tiếp tục khi trưởng thành. Xác suất cho một trẻ béo phì lúc vị thành niên, vẫn còn bị béo phì khi trưởng thành, là 80%.

Giúp con cháu các bạn duy trì một cân trọng sức khỏe - lời khuyên cho cha mẹ

Cho các cháu ăn các loại thực phẩm lành mạnh

Hãy theo “Hướng Dẫn về Thực Phẩm của Canada”, gia đình bạn sẽ biết tự cung cấp cho mình các nhu cầu cần thiết về năng lượng và dinh dưỡng. Là cha mẹ, lấy ví dụ, bạn có thể nấu một cho con bạn món ăn mới bổ dưỡng lành mạnh. Bắt đầu, hãy thường xuyên dùng các bữa ăn gia đình nhiều hơn nữa, khi có thể.

Giúp các cháu hoạt động nhiều hơn về thể chất

- ❖ Trẻ em và thanh thiếu niên cần phải tham gia các hoạt động về thể chất ít nhất là 60 phút một ngày và hầu hết mọi ngày trong tuần. Hoạt động về thể chất bao gồm việc đi bộ tới trường, chơi thể thao hoặc đi xe đạp. Hãy hỗ trợ và làm gương cho các cháu noi theo.
- ❖ Tạo thói quen hoạt động về thể chất mỗi ngày cho các cháu, và khuyến khích các cháu cùng tham gia hoạt động với bạn. Điều quan trọng là phải giảm bớt thời gian thụ động của các cháu, không nên

cho các em xem truyền hình, chơi game trên máy tính hay vào các trang web nhiều hơn hai giờ mỗi ngày.

Giải thích làm sao về sự gia tăng tỷ lệ chứng béo phì?

Ở Canada, có nhiều nguyên nhân góp phần làm gia tăng tỷ lệ cân trọng và chứng béo phì nơi trẻ em. Những tác động trong môi trường gia đình, trường học và cộng đồng giữ một vai trò quan trọng trong việc hình thành các thói quen cá nhân về ăn uống và hoạt động thể chất nơi trẻ nhỏ.

Những gì gia đình tôi có thể làm?

Tìm hiểu về những dịch vụ cộng đồng có thể giúp gia đình bạn sống khỏe mạnh hơn.

- ❖ Có đường cho xe đạp gần đó không?
- ❖ Có thể mua thức ăn bổ dưỡng trong khu phố của bạn không?
- ❖ Những chương trình cộng đồng nào được thực hiện suốt cả năm?
- ❖ Cho các cháu tham gia đi chợ, tập chọn mua thực phẩm, và dạy cho các cháu cách đọc [Bảng dinh dưỡng thực phẩm](#).

Một chế độ ăn uống lành mạnh phải đi đôi với hoạt động về thể chất. Khi bạn đi dã ngoại lần tiếp theo, hãy mang theo một đĩa nhựa hoặc một quả bóng đá! Để có thêm các ý tưởng về hoạt động thể chất cho gia đình, hãy xem [Hướng Dẫn về Hoạt Động thể chất cho gia đình của Canada](#).

- ❖ Giữ trong tủ lạnh bạn bốn nhóm thực phẩm theo [Hướng Dẫn về Thực Phẩm của Canada](#).
- ❖ Những thứ gì bạn mua, bạn và gia đình sẽ phải ăn thứ đó. Hãy bắt đầu bởi sự [Lựa Chọn Thực Phẩm Khôn Ngoan khi đi chợ](#).

Các trang liên kết " Bảng dinh dưỡng Thực Phẩm của Canada " "Hướng Dẫn về Thực Phẩm của Canada " và các thông tin khác được nêu ra ở trên có thể được tìm thấy dễ dàng trên các phiên bản kỹ thuật số của tài liệu này, tại địa chỉ <http://canadiensensante.gc.ca/enfants/obesite-juvenile/>

Ce document est disponible en français, anglais, chinois, espagnol, créole haïtien, portugais, roumain, russe, vietnamien, hindi, urdu, pendjabi, tamoul, grec, italien, dari (farsi) et arabe.

This document is available in French, English, Chinese, Spanish, Haitian Creole, Portuguese, Romanian, Russian, Vietnamese, Hindi, Urdu, Punjabi, Tamil, Greek, Italian, Dari (Farsi) and Arabic.

Le présent document d'information est une réalisation d'ACCÉSSS. Il est le fruit d'une traduction d'un document original du Gouvernement du Canada sur le diabète juvénile — document tiré du site « Canadiens en santé » : <http://canadiensensante.gc.ca/enfants>.

La traduction en quinze langues du document original du Gouvernement du Canada aux fins des dépliants, ainsi que la production et l'impression ont été réalisées grâce à la participation financière de Santé Canada.

This informative document is produced by ACCÉSSS and is translated from an original Government of Canada document on juvenile diabetes --taken from the website <http://healthycanadians.gc.ca/kids/>

Translation of the original Government of Canada document into fifteen languages for its use in these leaflets, as well as their production and printing, were possible thanks to the financial support of Health Canada.



ACCÉSSS — Alliance des communautés culturelles pour l'égalité dans la santé et les services sociaux

www.accesss.net