

## Làm sao tránh cho con khỏi mập quá (Helping children maintain a healthy weight)

Tương tự như tại các quốc gia đã phát triển khác trên thế giới, trẻ em ở Úc càng ngày càng trở nên mập hơn. Khoảng 20% đến 25% con số trẻ em Úc hiện bị mập quá hoặc bị chứng phì, và vấn đề này sẽ ảnh hưởng đến tình trạng sức khỏe của các em trong tương lai. Khi còn nhỏ nếu các em mập quá, thì khi lớn lên các em cũng có khuynh hướng mập như vậy và có nhiều nguy cơ bị các chứng bệnh nguy hiểm như tim, tiểu đường hay các chứng ung thư.

### Lý do nào đã khiến các em dễ bị mập?

Lý do đầu tiên là tại các em ăn nhiều những thứ có chứa chất béo; nhưng việc thiếu vận động cũng là một yếu tố quan trọng không kém. Với cuộc sống văn minh, tân tiến hiện nay, chúng ta thường lái xe để đi đó, đi đây, thay vì đi bộ, và dựa vào những dụng cụ tối tân để làm nhiều công việc thay cho chúng ta. Thí dụ, nhờ vào hệ thống viễn khiển (remote control), mà mỗi khi xem truyền hình, cần đổi đài, chúng ta không cần phải đứng dậy; hoặc khi mở cửa nhà xe, chúng ta không cần phải bước ra khỏi xe, mà chỉ cần ngồi trong xe bấm nút. Nhiều trẻ em ngồi trước truyền hình hay chơi các trò chơi trên máy điện toán hàng giờ, thay vì chạy nhảy, chơi đùa với bạn bè. Cuộc sống như kể trên, có vẻ thoải mái thật đấy, nhưng lại thiếu lành mạnh.

### Làm cách nào phụ huynh có thể khuyến khích con em ăn những thứ có lợi cho sức khỏe?

Nhiều phụ huynh thấy khó mà hạn chế con cái trong việc ăn những thứ như đồ ngọt, những thức ăn vặt có chứa chất béo và các loại thức ăn bán sẵn ở tiệm, đặc biệt là nếu chúng thấy bạn bè được phép ăn. Sau đây là một vài ý kiến đóng góp:

- Đừng hoàn toàn cấm con không được phép ăn những thức ăn kể trên hoặc gọi chúng là loại thức ăn “không tốt”, cái ý tưởng là một thứ gì đó “không tốt” hoặc bị cấm lại làm cho các em dễ bị “cám dỗ” hơn. Giải thích cho con hiểu là những thứ này nếu lâu lâu mới ăn một lần thì không sao, nhưng không nên ăn thường lắm. Ở nhà, nên cho con em ăn đủ loại thức ăn, kể cả việc cho ăn nhiều các thứ như cơm, bánh mì, phở, mì sợi, các loại thực phẩm làm bằng bột mì (pasta), các loại ngũ cốc, đậu khô, đậu đũa, rau xanh, trái cây, nhưng chỉ cho các em ăn vừa phải những thứ như thịt nạc, thịt gà hay vịt (đã loại bỏ da), cá và những sản phẩm chế tạo từ sữa (phô-ma, da-ua) có ít chất béo.
- Tránh những loại thức ăn có chứa nhiều chất béo, nhưng không dễ nhìn thấy (những thứ khác như thịt mỡ, hay thức ăn chiên giòn như khoai tây chiên có thể nhìn thấy ngay) thí dụ như bánh ngọt, bánh bích qui, kẹo sô cô la. Khuyến khích con khi ăn vặt, nên ăn nhiều những thứ có chứa nhiều chất xơ (fibre) như bánh mì, trái cây, bằng cách để chúng ở những nơi các em dễ thấy và dễ lấy. Trẻ con thường có khuynh hướng ăn những thứ chúng thường nhìn thấy. Nếu thấy có gói bánh ngọt hay bích qui khoai tây chiên giòn để ngay trên bàn nhà bếp, dĩ nhiên, chúng sẽ ăn ngay những thứ đó. Nhưng nếu thấy để nhỏ, táo hay chuối ở nơi nào các em dễ thấy chúng sẽ ăn những thức ăn đó trước. Cố gắng làm sao để bảo đảm là con em mình ăn sáng trước khi đi học. Nếu các em không ăn sáng ở nhà trước khi đi học, chắc chắn khi đến trường các em sẽ mua khoai tây chiên giòn, hay bánh ngọt ở câu lạc bộ của trường. Tốt nhất nên cho con ăn điểm tâm bằng những thứ như ngũ cốc, trái cây, sữa, bánh mì với phô ma, da-ua và trái cây, hoặc những món ăn còn dư lại đêm hôm trước. Nếu vì vội quá, các em không kịp ăn điểm tâm? Đưa cho con món gì đó để các em ăn trên đường đến trường.

### Năng hoạt động

Nghỉ ra những sinh hoạt để cả gia đình có thể cùng tham gia, thí dụ như:

- Chơi đá banh ở vườn sau, ngoài công viên hay bãi biển

- Đi bách bộ chung quanh khu vực mình đang ở.
- Chọn những môn thể thao hoặc những sinh hoạt cả nhà đều ưa thích, thí dụ đi xe đạp, bơi lội, làm vườn, đi trại, đi thám du trong rừng.

#### **Tạo cho các em sự năng động**

Giới hạn chuyện các em ngồi xem truyền hình hay chơi các trò chơi điện tử. Thay vào đó, nên tìm các sinh hoạt các em ưa thích để tạo cho chúng có dịp vận động. Nếu các em không khoái những môn thể thao đòi hỏi tinh thần đồng đội, có thể các em sẽ thích những thứ như kịch nghệ, khiêu vũ, võ thuật, hay cử tạ, vân vân. Nếu nhà ở gần trường, quý vị nên khuyến khích con đi bộ thay vì mất công chờ con đến trường (quí vị cũng có thể tổ chức thay phiên cùng các phụ huynh có con em học chung một trường với con mình, dắt chúng đi bộ đến trường và từ trường về nhà). Khuyến khích con em phụ giúp những công việc vặt quanh nhà và đừng quên khen chúng.

#### **Tạo những gương tốt**

Những phụ huynh có cuộc sống lành mạnh và thường ăn những thức ăn có lợi cho sức khỏe sẽ tạo cho con em những tấm gương tốt để noi theo.

#### **Muốn tìm hiểu thêm về các vấn đề nêu trên**

Nếu quý vị lo lắng đến chuyện con em mình có thể bị chứng quá mập, nên nhờ bác sĩ gia đình giới thiệu đến một chuyên viên về khoa ẩm thực (dietitian) tại địa phương mình đang sống

*Nếu không thạo Anh Ngữ, quý vị nên gọi điện thoại cho Ban Thông Ngôn Qua Điện Thoại (TIS), ở số 131450 trước, nhờ họ liên lạc giúp mình.*

*Muốn có tài liệu liên quan đến các vấn đề y học thường thức bằng Việt Ngữ, quý vị có thể liên lạc với Trung Tâm Hướng Dẫn và Giáo Dục Ỗ Tế Đa Văn Hóa (Multicultural Communication) trên hệ thống liên mạng, theo địa chỉ dưới đây:*

*<<http://mhcs.health.nsw.gov.au>>*

*Địa chỉ và số điện thoại tại các nơi nêu trên hoàn toàn chính xác trong lúc bài này được viết. Tuy nhiên vì các chi tiết này thường thay đổi, muốn cho chắc chắn xin quý vị xem lại trong niên giám điện thoại.*