

# 5 cách thức hướng đến lối sống lành mạnh



## Quý vị có biết?

- ★ Các nghiên cứu quốc gia cho thấy rằng mức kết hợp về các trẻ em dư cân và béo phì tại Úc đã tăng hơn gấp đôi trong những năm gần đây.
- ★ Một cuộc khảo sát rộng lớn đã cho thấy rằng số trẻ em dư cân và béo phì tại NSW đã tăng từ tỉ lệ 1 trong 10 em vào năm 1985 tới mức 1 trong 4 em vào năm 2004.
- ★ Các trẻ em béo phì có 25% - 50% cơ nguy là vẫn sẽ béo phì khi là người lớn.

Cuộc sống bận rộn có thể tạo khó khăn cho sức khỏe gia đình của chúng ta. Việc vội vã lui tới từ nhà đến trường và sở làm có thể làm chúng ta khó có thời gian để vận động thể lực và ăn uống lành mạnh.

Chúng ta cũng có thể rơi vào thói quen chọn các thức ăn vặt không lành mạnh và các món ăn bán sẵn hoặc dùng thì giờ rảnh để xem TV hoặc vi tính.

Tuy nhiên, các chọn lựa này có thể nguy hiểm cho sức khỏe của chúng ta và con em chúng ta – bây giờ cũng như về lâu về dài.

Do vậy điều quan trọng là ngừng lại, xác định và làm một quyết định tinh táo để hướng theo một lối sống lành mạnh.

tiếp qua trang sau ►

## Làm thế nào để hướng tới một lối sống lành mạnh

### Nên vận động mỗi ngày

Vận động thể lực thường xuyên là điều quan trọng đối với việc tăng trưởng, phát triển lành mạnh và sự an lành của trẻ em và thiếu niên.

Trẻ em và thiếu niên nên có ít nhất 60 phút vận động thể lực mỗi ngày, kể cả các sinh hoạt mạnh mẽ làm cho các em 'thở phì phò'.

Phụ huynh nên làm gương mẫu tốt cho các em và có thái độ tích cực trong việc vận động.

### Chọn thức uống là nước

Nước là cách tốt nhất để dịu cơn khát – và không có kèm đường như thường thấy trong các nước ngọt, nước trái cây và các thức uống ngọt khác.

Đối với trẻ trên 2 tuổi, sữa ít béo là thức uống bổ dưỡng và là nguồn khá tốt cung ứng calcium.

Hãy đưa cho trẻ nhỏ và thiếu niên nguyên quả trái cây, thay vì nước trái cây có chứa ít chất xơ hơn.

### Ăn nhiều trái cây và rau quả

Ăn nhiều trái cây và rau quả mỗi ngày sẽ giúp trẻ nhỏ và thiếu niên lớn mạnh và phát triển, bồi bổ sinh lực và có thể giúp giảm nguy cơ của nhiều bệnh mãn tính.

Nhắm ăn 2 khẩu phần trái cây và 5 khẩu phần rau quả mỗi ngày.

Để sẵn trái cây tươi làm thức ăn vặt thuận tiện và nên có trái cây và rau quả trong mọi bữa ăn.

### Tắt TV hoặc máy vi tính và nên vận động

Thời gian ngồi nhiều một chỗ hoặc thời gian 'tĩnh' xem TV, lướt mạng trực tuyến, chơi các trò chơi trên máy vi tính hoặc các trò chơi điện tử cầm tay có liên quan tới việc trẻ em trở nên dư cân hoặc béo phì.

Trẻ em và thiếu niên không nên sử dụng quá 2 giờ mỗi ngày vào các giải trí 'màn ảnh nhỏ'.

Hãy vạch ra nhiều loại trò chơi hoặc sinh hoạt vận động trong nhà hoặc ngoài trời cho con em của quý vị, để thay thế việc xem TV hoặc chơi trên máy vi tính.

## Giảm ăn vặt và chọn các món ăn lành mạnh hơn

Các món ăn vặt lành mạnh giúp trẻ nhỏ và thiếu niên đáp ứng các nhu cầu dinh dưỡng hàng ngày của các em.

Các món ăn vặt từ trái cây và rau quả, các sản phẩm sữa ít béo (reduced fat) và các loại hạt nguyên (whole grains) là các chọn lựa lành mạnh nhất.

Nên hạn chế thức ăn vặt nào có nhiều chất đường hoặc chất béo bão hòa – như khoai tây sấy/chiên (chips), bánh ngọt và sô cô la – là những thứ có thể làm cho trẻ em bị dư cân.

### Mẹo vặt cho phụ huynh

Chọn lựa của quý vị là điều thiết yếu trong việc giúp trẻ em phát triển các thói quen ăn uống lành mạnh và vận động thể lực. Điều này có nghĩa là thay đổi những gì quý vị mua ở siêu thị và các món ăn vặt mà quý vị sẽ dọn ra, cũng như tìm cách thức để giúp trẻ em vận động.

- Khuyến khích con em của quý vị làm các lựa chọn lành mạnh về thức ăn và nên vận động thể lực. Việc này gồm có gợi ý bằng lời nói, chuẩn bị bữa ăn chính và bữa ăn vặt lành mạnh và mua cho các em các món quà 'vận động', như vợt đánh banh, banh hoặc sợi dây nhảy.
- Tránh dùng các thức ăn không lành mạnh để 'thết đãi' khi trẻ có hành vi tốt vì điều này có thể có tác dụng luyện tập và gia tăng sự hấp dẫn của các thức ăn đó.
- Làm các lựa chọn lành mạnh hơn không có nghĩa là quý vị không thể thưởng hoặc thết đãi con em của mình. Hãy nghĩ ra các hình thức thưởng thường có tính cách 'vận động' và vui tươi mà không có liên quan đến thức ăn, như là chạy xe đạp với ba mẹ, đi hồ bơi buổi sáng hoặc đi thăm sở thú.
- Trẻ em làm theo những gì các em thấy, do đó điều cốt yếu là nên thể hiện các hành vi lành mạnh. Điều này có thể đơn giản như là cả gia đình cùng ăn với nhau, trẻ em được tham gia lựa chọn và chuẩn bị các bữa ăn lành mạnh, và dành ra thì giờ để cùng nhau vận động thể lực.

Muốn biết thêm chi tiết và gợi ý về việc ăn uống lành mạnh và vận động thể lực, xem [www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au)