**CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG VÀ SINH HOẠT GIẢM CÂN CHO TRẺ BÉO PHÌ**

Trẻ béo phì vẫn có khả năng hết bệnh, có một cơ thể khoẻ mạnh khi thực hiện điều trị, giảm cân tích cực. Điều này phụ thuộc rất lớn vào chế độ dinh dưỡng và sinh hoạt giảm cân của trẻ. Ba mẹ cần lưu ý lựa chọn thực đơn hợp lý cho trẻ béo phì giảm cân, vừa đảm bảo dinh dưỡng để phát triển, vừa không gây tích tụ mỡ xấu.



**1. Gợi ý thực đơn giảm cân cho trẻ béo phì**

Nguyên tắc cần nhớ khi xây dựng chế độ ăn uống cho trẻ béo phì giảm cân là vẫn phải cung cấp đủ chất dinh dưỡng, đủ bữa, thực phẩm đa dạng, cân bằng; không giảm số bữa ăn đột ngột để giảm cân nhanh. Dưới đây là thực đơn cho trẻ giảm cân, ba mẹ có thể tham khảo:

Thực đơn ngày 1:

* Bữa sáng: 1 lát bánh mì đen, 1 quả trứng ốp la, 1 hộp sữa ít béo (sữa giảm cân).
* Bữa trưa: 1 bát cơm trắng, 1 canh rau, tôm luộc 100g.
* Bữa phụ: 1 ly sữa ít béo và 1 quả chuối chín.
* Bữa tối: 1 bát cơm nhỏ, canh cua mồng tơi và thịt luộc.

Thực đơn ngày 2:

* Bữa sáng: 1 bát súp gà, 1 hộp sữa ít béo (sữa giảm cân).
* Bữa trưa: 1 bát cơm, 1 đĩa rau xanh luộc các loại, cá hấp.
* Bữa chiều: 1 bánh bao chay, 1 quả táo.
* Bữa tối: 1 bát cơm, 100g thịt bò, súp lơ xanh luộc hoặc xào.

Thực đơn ngày 3:

* Bữa sáng: 1 bát mì trắng nấu thịt gà, 1 hộp sữa ít béo.
* Bữa trưa: 1 bát cơm, 1 canh hầm rau củ, thịt nạc luộc.
* Bữa chiều: 1 ly sinh tố bơ ít đường.
* Bữa tối: 1 bát cơm, rau cải xào, thịt gà nướng. Một số lưu ý khác về chế độ dinh dưỡng cho trẻ béo phì:

-   Tăng cường ăn cá, hải sản, rau xanh.

- Giảm thức ăn giàu chất béo (đồ xào, nấu, rán, chiên...), đồ ngọt (bánh ngọt, socola, nước ngọt có ga, không ăn thức ăn giàu năng lượng (xúc xích, hamburger, gà rán, bơ, bánh kẹo,...)

-    Ăn các món luộc, hấp thay vì chiên, xào.

-   Cho trẻ uống sữa tươi không đường hoặc sữa tươi không đường tách béo và giàu canxi.

-  Ăn đúng giờ, không bỏ bữa, nhất là bữa sáng. Hạn chế ăn sau 8h tối. Ăn nhiều vào bữa sáng và bữa trưa, ăn ít vào bữa chiều và tối.

-    Mỗi bữa chỉ cần ăn đủ, không cho trẻ ăn quá no để cơ thể có thời gian hấp thụ chất, nhưng cũng không bỏ bữa để trẻ đói bởi đói sẽ khiến bé ăn nhiều hơn vào bữa sau làm mỡ tích tụ nhanh hơn.

- Không nên uống sữa trước khi đi ngủ.

-  Hạn chế ăn dầu mỡ, nội tạng động vật và da động vật.

-  Hạn chế cho trẻ ăn vặt, không đúng bữa.

-  Không sử dụng thực phẩm chức năng, thuốc để giảm cân nhanh (trừ loại thuốc được bác sĩ kê đơn).

**2. Chế độ tập luyện cho trẻ béo phì**



Trẻ muốn giảm cân cần kết hợp ăn uống điều độ với vận động, tập luyện thể dục thể thao đúng cách. Vận động giúp trẻ tiêu hóa thức ăn, giải phóng năng lượng, đào thải độc tố.

Ba mẹ hãy lên kế hoạch tập luyện cụ thể cho bé, nhất là vào buổi sáng và chiều. Các môn thể thao đơn giản như đi bộ, tập động tác tay chân, đá bóng, bơi lội, đạp xe... rất tốt cho quá trình giảm trọng lượng cơ thể của bé. Các trò chơi vận động xung quanh nhà đối với bé từ 1 đến 3 tuổi cũng là một trong những cách tốt để giúp tiêu hao năng lượng của cơ thể. Ba mẹ nên tham gia vào các hoạt động này cùng con để con thấy hào hứng hơn.

Thời gian tập luyện cần hợp lý, từ 30 phút đến 1 tiếng mỗi lần. Thời gian đầu thì tập luyện với cường độ nhẹ, thời gian ngắn sau đố tăng dần cường độ tập luyện. Nếu thấy bé đã mệt thì không nên ép bé tập thêm bởi sẽ khiến bé khó chịu và không muốn tập luyện vào những lần sau.

Ngoài ra, khi đến những nơi công cộng, công viên, ba mẹ nên khuyến khích trẻ tham gia trò chơi như cầu trượt, leo dây, trượt patin để tiêu hao năng lượng.

Bất cứ thời gian nào con rảnh rỗi, ba mẹ cũng phải nhắc nhở, khuyến khích con vận động hay đơn giản là giúp ba mẹ dọn dẹp nhà cửa, tưới cây,... Miễn sao trẻ không có nhiều thời gian và cơ hội để ngồi lì một cch, bị cuốn hút vào đồ điện tử như tivi, điện thoại, máy tính,... Điều này không những là nguyên nhân gây bệnh béo phì ở trẻ mà còn cản trở sự phát triển thể chất và trí tuệ của trẻ.

**3. Sự đồng hành của ba mẹ cùng trẻ**



Ba mẹ là người đặt ra cho trẻ kế hoạch, kiểm soát trẻ nhưng cũng là người đồng hành cùng trẻ. Trẻ béo phì giảm cân là cả một quá trình đầy khó khăn, chưa bao giờ là dễ dàng và phải mất một thời gian dài. Trên hành trình đó, có thể có những lúc trẻ bị mất tinh thần, lúc này ba mẹ cần động viên để trẻ giữ vững ý chí và đạt được mục tiêu.

Ngoài ra, khi bắt đầu kế hoạch giảm cân cho trẻ, ba mẹ có thể lập một biểu đồ theo dõi cân nặng và các thông tin khác như chế độ ăn, lượng thức ăn, thời gian tập thể dục,… và dán lên tường. Thông tin sẽ cập nhật đều đặn mỗi tuần hoặc mỗi tháng, khi nhìn thấy kết quả của mình, trẻ sẽ có động lực theo đuổi hơn.

Nếu trẻ chưa đạt được mục tiêu giảm cân mỗi tuần, ba mẹ cũng không nên tạo áp lực cho trẻ. Hơn ai hết, trẻ tự ti và lo lắng về ngoại hình và sức khỏe của mình nhất. Hãy dành cho trẻ lời khen ngợi hoặc phần thưởng cho những nỗ lực của trẻ, tạo động lực cho trẻ phấn đấu. Đồng thời cũng nghiêm khắc khi trẻ không tuân thủ kế hoạch giảm cân, giải thích cho trẻ hiểu điều đó có hại với bản thân như thế nào.

*Trẻ béo phì muốn giảm cân không thể vội vàng, thực hiện được trong ngày một ngày hai. Ba mẹ hãy xây dựng chế độ dinh dưỡng và sinh hoạt hợp lý cho trẻ, kiên trì cùng trẻ trong quá trình này. Sự đồng hành của ba mẹ tác động rất lớn đến tâm lý trong giai đoạn điều trị bệnh. Chúc ba mẹ và các bé thành công.*