**BÀI TUYÊN TRUYÊN CHĂM SÓCTRẺ BÉO PHÌ**

Chăm sóc trẻ thừa cân-béo phì:  
Tăng cường hoạt động thể lực ở trẻ:  
- Tăng cường vận động: Sau khi tập thể dục sáng nên cho bài tập thêm như chạy vòng quanh sân, leo thang xuống thang bao nhiêu lần tùy theo độ tuổi và diện tích sân … giáo viên cho trẻ tham gia các hoạt động trực nhật, lau bàn, lau kệ, xếp ghế, phơi khăn … giáo dục mọi lúc mọi nơi, cung cấp kiến thức để trẻ tự ý thức tự phòng chống béo phì bằng cách lồng ghép nội dung giáo dục vào các hoạt động, tạo các tình huống để trẻ vận động hứng thú thông qua câu chuyện, trực quan …  
- Khuyến khích trẻ béo phì chơi những trò chơi vận động có tính tập thể như: kéo co, thi ai nhanh, chuyền bóng, mèo đuổi chuột…  
- Tìm hiểu những trò chơi mà trẻ ưa thích để tổ chức cho trẻ hoạt động. Tổ chức các hoạt động vui chơi ngoài trời, tạo điều kiện cho trẻ được chạy, nhảy, vui đùa, tham gia 1 cách tích cực và phù hợp với sức khẻo vào các hoạt động tập thể như: tập thể dục, đi dạo chơi, bơi lội, chơi với cát, nước…  
- Khuyến khích trẻ tham gia lao động tự phục vụ, giúp đỡ cô giáo và các bạn như: tự rửa mặt, rửa tay, sắp xếp bàn ghế, bát đũa trước và sau khi ăn…  
- Không bắt trẻ ngồi học quá nhiều, quá lâu.  
- GV yêu thương, khuyến khích trẻ vận động, giải thích cho trẻ khác hiểu để cùng giúp đỡ, động viên trẻ béo phì. Tránh chọc ghẹo, chê bai… khiến trẻ tự ti, mặc cảm.  
- Thường xuyên theo dõi cân nặng, chiều cao, khẩu phần ăn và hoạt động vui chơi của trẻ để có sự điều chỉnh hợp lí.  
- Khuyến khích trẻ ăn rau quả tươi  
- Khi chế biến thức ăn cho trẻ, tránh cho quá nhiều dầu mỡ, bơ và đường. Không cho trẻ ăn thường xuyên các món nhiều dầu mỡ,  hạn chế trẻ ăn/ uống đồ ngọt.  
- Đối với trẻ nhỏ bị thừa cân, béo phì, nhà trường, cô nuôi dạy trẻ chỉ điều chỉnh tốc độ tăng cân chứ không phải là giảm cân của trẻ ( Vì nhà trường hiểu ở lứa tuổi này bị giảm cân là nguy hiểm đối với sức khỏe của trẻ ).  
- Nhà trường thực hiện đảm bảo nguyên tắc: điều chỉnh chế độ ăn thích hợp cho trẻ theo lứa tuổi kết hợp với tăng cường hoạt động vui chơi ( đặc biệt là các trò chơi vận đông).  
Khẩu phần ăn:  
- Khẩu phần ăn cần cung cấp đủ năng lượng, chất đạm, chất béo, vitamin, muối khoáng… theo nhu cầu lứa tuổi để trẻ tiếp tục tăng trưởng và phát triển.  
- Không được bắt trẻ béo phì nhịn ăn làm trẻ cảm thấy bị quá đói, dẫn đến trẻ sẽ ăn “quá nhiều” khi được ăn.  
- Khi chọn thức ăn cho trẻ, trường tìm hiểu những sở thích ăn uống của trẻ, từ đó điều chỉnh chế độ ăn phù hợp, giúp trẻ ăn hết khẩu phần (đã được điều chỉnh đối với trẻ béo phì).  
- Đối với trẻ lớn bị béo phì, hạn chế dùng sữa nguyên kem. Nên dùng sữa tươi không đường hoặc sữa bột tách bơ.  
- Cho trẻ ăn điều đặn, không bỏ bữa, ăn đúng thời gian quy định, cho trẻ ăn tăng lên về bữa sáng, giảm nhẹ về xế chiều, khuyến khích trẻ ăn nhiều rau, quả thay vì ăn các món nhiều năng lượng  
- Tránh dùng thức ăn để làm phần thưởng cho trẻ đặt biệt là những thức ăn ngọt, béo như: sô-cô-la, bánh, kẹo,kem…  
- Hạn chế cung cấp nguồn năng lượng từ sữa, nếu có, chỉ sử dụng các loại sữa không đường hoặc ít đường, ít béo, giàu can xi, hoặc các chế phẩm từ sữa như yaourt, bánh flan... Bổ sung vào các bữa phụ nhằm giúp trẻ tăng cường phát triển chiều cao.  
Tuyên truyền phụ huynh:  
Tuyên truyền đến phụ huynh tầm quan trọng của dinh dưỡng hợp lý, tác hại của việc ăn uống không khoa học, ảnh hưởng nghiêm trọng của việc trẻ bị mất cân bằng dinh dưỡng... Qua các cuộc họp PHHS, bảng tin nhà trường - nhóm lớp, loa phát thanh, mời Bác sĩ trung tâm y tế huyện tuyên truyền và giải đáp thắc mắc.  
  - Tích cực phát huy vai trò của các giáo viên chủ nhiệm, tăng cường tìm hiểu tâm lý phụ huynh đưa ra biện pháp tuyên tuyên truyền phù hợp.  
 - Hướng dẫn phụ huynh việc khuyến khích trẻ thực hiện các công việc nhà, hạn chế thời gian cho trẻ ngồi, hướng dẫn việc lựa chọn thực phẩm và chế biến bữa ăn hợp lý, lành mạnh cho trẻ trong bữa ăn gia đình.  
 - Hướng dẫn phụ huynh cho trẻ luyện tập thể lực phù hợp với độ tuổi  
- Trao đổi thường xuyên việc chăm sóc sức khỏe khi trẻ ở nhà: tạo điều kiện cho trẻ được vận động, vui chơi, sinh hoạt cùng gia đình, không để trẻ tự do ngồi suốt trước ti vi, máy vi tính, điện thoại… khuyên trẻ ngủ sớm để phát triển chiều cao;  
- Chế độ ăn trẻ thừa cân, béo phì cần phù hợp, không đặt mục tiêu giảm cân lên hàng đầu. Bữa ăn của trẻ phải cân đối hợp lý, đáp ứng nhu cầu năng lượng và các chất dinh dưỡng. Hạn chế mức độ tăng cân, tăng cường phát triển chiều cao. Trong khẩu phần, chú trọng việc cung cấp các chất dinh dưỡng cho sự phát triển toàn diện của trẻ, chỉ giảm năng lượng chút ít (nếu cần thiết), gia tăng năng lượng tiêu hao thông qua các hoạt động thể lực;  
- Chú ý trẻ thừa cân, béo phì nên ăn uống khoa học: giảm chất bột đường, chất béo, ăn nhiều rau xanh, hoa quả ít ngọt và các thực phẩm nhiều chất xơ như ngô, khoai, không để trẻ nhịn đói, vì nếu bị quá đói, trẻ ăn nhiều trong các bữa sau làm mỡ tích lũy, hạn chế tối đa việc cho trẻ ăn, uống buổi tối …nên tập cho trẻ có thói quen năng vận động;  
- Hạn chế sử dụng thức ăn chế biến sẵn, các loại bánh kẹo, đường mật, kem, sữa đặc có đường và các thực phẩm giàu chất béo, hạn chế cho thêm đường vào thực phẩm, nước uống …  
Qua buổi tuyên tuyền, nhà trường mong muốn quý phụ huynh hiểu rõ tầm quan trọng của việc chăm sóc khi trẻ suy dinh dưỡng, trẻ thừa cân, béo phì. Và phối hợp nhà trường thực hiện tốt công tác CS-ND trẻ suy dinh dưỡng, trẻ thừa cân, béo phì khi ở nhà để tỉ lệ trẻ suy dinh dưỡng, trẻ thừa cân, béo phì giảm đạt yêu cầu vào thời điểm cuối năm học. (dưới 10%)