**Giảm cân cho trẻ thế nào để vẫn đảm bảo dinh dưỡng phát triển chiều cao?**

**Nhiều cha mẹ giảm cân cho con bằng chế độ ăn kiêng của người lớn. Tuy nhiên, trẻ nhỏ đang ở độ tuổi tăng trưởng và phát triển chiều cao, vì thế không thể áp dụng chế độ ăn giảm cân của người lớn cho trẻ em thừa cân, béo phì.**

*Giảm cân cho trẻ bằng chế độ ăn kiêng của người lớn sẽ ảnh hưởng tới chiều cao.*

Dưới đây là lời khuyên của **TS. BS. Trương Hồng Sơn – Viện trưởng Viện Y học Ứng dụng Việt Nam** về chế độ ăn hợp lý giúp giảm cân cho trẻ béo phì nhưng vẫn đảm bảo dinh dưỡng để phát triển chiều cao tốt.

**Đảm bảo đầy đủ 4 nhóm chất trong khẩu phần ăn của trẻ thừa cân, béo phì**

Giảm cân cho trẻ béo phì thế nào để vẫn phải đảm bảo để trẻ phát triển chiều cao luôn là câu hỏi băn khoăn của nhiều cha mẹ. Nhiều người nóng vội đã giảm cân cho trẻ béo phì theo chế độ ăn của người lớn.

Tuy nhiên, trẻ đang trong độ tuổi tăng trưởng và phát triển chiều cao nên trong chế độ ăn uống giảm cân vẫn cần đảm bảo đầy đủ 4 nhóm chất: chất đạm, chất béo, chất bột đường, chất xơ để đủ năng lượng cho trẻ phát triển, tăng trưởng.

*Trẻ thừa cân, béo phì nhưng trong chế độ ăn vẫn cần đảm bảo đầy đủ 4 nhóm chất.*

Tuyệt đối không bắt trẻ bỏ bữa. Vì nếu bỏ bữa, cơ thể trẻ sẽ mệt mỏi và những bữa sau sẽ ăn nhiều hơn dẫn tới tích lũy mỡ thừa nhanh hơn. Bữa sáng cần cho trẻ ăn ở mức trung bình để có đủ năng lượng hoạt động và giảm dần lượng thức ăn vào buổi trưa và buổi tối.

Bữa tối không nên ăn sau 20 giờ và không cho trẻ uống sữa trước giờ đi ngủ. Trẻ thừa cân, béo phì thường thích ăn nên hay ăn nhanh vì vậy cha mẹ nên khuyên trẻ ăn chậm, nhai kỹ trước khi nuốt và không để trẻ ăn quá no. Lưu ý, hoa quả nên cho trẻ ăn thô để cung cấp chất xơ cho trẻ, không nên ép hoa quả vì nước hoa quả ép sẽ nhiều đường hơn hoa quả ăn thô. Cha mẹ nên lựa chọn các loại hoa quả ít ngọt cho trẻ.

**Giảm cân cho trẻ thừa cân béo phì thế nào để đảm bảo dinh dưỡng phát triển chiều cao tốt?**

Trẻ thừa cân, béo phì nhưng không có nghĩa là sẽ kiêng sữa và các sản phẩm từ sữa như sữa chua, phô mai... mà Cha mẹ nên cho trẻ sử dụng các loại [sữa tách béo](https://vienyhocungdung.vn/che-do-dinh-duong-hop-ly-cho-tre-beo-phi-20160225152616452.htm), sữa ít béo, ít đường hoặc sữa không đường. Sữa tươi không hoặc ít đường là sự lựa chọn hợp lý cho các trẻ bị thừa cân béo phì.

Không cho trẻ ăn các thực phẩm nhiều đường như nước ngọt, bánh kẹo... các thực phẩm này dễ làm cho trẻ thừa cân, béo phì. Hơn nữa, lượng đường quá lớn sẽ ức chế sự hấp thụ calci, ảnh hưởng tới chiều cao ở trẻ. Không để trẻ ăn vặt quá nhiều là một trong việc quan trọng nhất cần phải áp dụng đối với trẻ thừa cân, béo phì.

Hạn chế cho trẻ ăn phủ tạng, da động vật như bì lợn, óc, tim, gan, thận, dạ dày... Các thực phẩm này chứa nhiều chất béo đặc biệt hàm lượng cholesterol rất cao.

**Không cắt giảm hoàn toàn chất béo và tinh bột**

Trẻ thừa cân, béo phì nên hạn chế tinh bột và chất béo nhưng không phải kiêng hoàn toàn hai chất này. Bởi tinh bột cung cấp khoảng 57% tổng năng lượng cho cơ thể, giảm lượng tinh bột quá nhiều sẽ khiến trẻ cảm thấy cạn kiệt năng lượng, mệt mỏi, choáng váng, đau đầu, kém khả năng tập trung khi học tập.

Chất béo giúp tổng hợp vitamin D phát triển chiều cao cho trẻ. Vì vitamin D là vitamin tan trong dầu. Lượng dầu mỡ không đủ sẽ giảm sự hấp thu vitamin D ở trẻ. Phần lớn các trẻ bị còi xương có tới 2/3 số trẻ có khẩu phần ăn thiếu dầu mỡ.

Giảm các thực phẩm nhiều tinh bột tinh và chất béo có hại thông qua thay đổi cách chế biến thức ăn, hạn chế các món chiên rán, xào, nên cho trẻ ăn các món luộc, hấp và lựa chọn thực phẩm lành mạnh hợp lý.

Đối với trẻ em, tỷ lệ năng lượng cung cấp từ dầu mỡ chiếm khoảng 25% tổng năng lượng. Vì vậy, không nên áp dụng chế độ ăn giảm chất béo ở người lớn cho trẻ em được. Cha mẹ cần lựa chọn hợp lý các chất béo có lợi  từ quả bơ, dầu ô liu, cá béo bổ sung vào trong chế độ ăn của trẻ thay vì cắt giảm.

**Giấc ngủ rất quan trọng trong việc giúp trẻ tăng trưởng chiều cao**

Ngoài chế độ ăn, cũng cần cho trẻ ngủ đủ giấc, không thức khuya. Giấc ngủ ảnh hưởng tới quá trình phát triển chiều cao của trẻ. Khi chúng ta ngủ, hormone tăng trưởng sẽ được sản sinh đầy đủ.

[Hormone tăng trưởng](https://vienyhocungdung.vn/che-do-dinh-duong-hop-ly-cho-tre-beo-phi-20160225152616452.htm) thường đạt đỉnh từ 22 giờ đêm cho tới 3 giờ sáng. Do vậy, nếu trẻ ngủ quá muộn sau 22 giờ sẽ bỏ lỡ quãng thời gian hormone tăng trưởng tiết ra nhiều nhất và gây ảnh hưởng đến quá trình phát triển chiều cao của trẻ. Thức khuya cũng khiến cho trẻ có cảm giác đói và ăn nhiều dẫn tới béo phì.