***Khi con bạn bị thừa cân, béo phì thì phải làm gì? Những băn khoăn này sẽ được giải đáp ở bài viết dưới đây.***

Theo các chuyên gia dinh dưỡng, chúng ta cần xác định béo phì là bệnh, có bệnh thì phải chữa. Thế nhưng, đa phần các bậc phụ huynh không cho béo phì là bệnh, vì thế người ta chỉ đề cập đến phòng ngừa thừa cân, béo phì mà không nói việc điều trị bệnh béo phì.

Theo PGS. TS. Lê Bạch Mai, nguyên Phó Viện trưởng Viện Dinh dưỡng quốc gia, chế độ dinh dưỡng cung cấp đủ chất như chất đạm, chất béo, chất bột đường, đặc biệt là các vi chất dinh dưỡng sẽ giúp trẻ tăng trưởng cả chiều cao, cân nặng và trí tuệ. Nếu chế độ dinh dưỡng không cân đối sẽ dẫn đến tình trạng thừa cân béo phì hoặc sẽ làm trẻ chậm tăng trưởng, suy dinh dưỡng hay mắc bệnh vào thời điểm giao mùa.

*Tỷ lệ trẻ em thừa cân ở thành thị tăng gấp 3 lần*

Chia sẻ về tình trạng trẻ em thừa cân béo phì các chuyên gia cho rằng; đối với trẻ béo phì, thừa cân cần có thực hiện nguyên tắc sau:

**Những điều nên làm:** Khẩu phần ăn của trẻ cần cân đối, hợp lý, nên phối hợp nhiều loại thức ăn, tránh ăn một loại thực phẩm nào đó.  Nếu uống sữa nên uống không đường, trẻ lớn nên uống sữa gầy (sữa bột tách bơ). Không nên uống sữa đặc có đường.

  Chế biến thức ăn cũng cần được chú ý đó là: Hạn chế các món rán, xào, nên làm các món luộc, hấp, kho. Nên nhai kỹ và ăn chậm, ăn đều đặn, không bỏ bữa, không để trẻ quá đói, vì nếu bị quá đói, trẻ ăn nhiều trong các bữa sau làm mỡ tích luỹ nhanh hơn. Nên ăn nhiều vào bữa sáng để tránh ăn vặt ở trường, giảm ăn về chiều và tối. Nên ăn nhiều rau xanh, quả ít ngọt. Giảm bớt gạo thay bằng khoai, ngô là những thức ăn cơ bản giàu chất xơ .

Riêng đối với trẻ dưới 2 tuổi cần cho bú sữa mẹ hoàn toàn 6 tháng. Đến lứa tuổi ăn dặm cần cho bé ăn đúng thể tích, không cho ăn nhiều quá, và cho ăn  phù hợp với tháng tuổi. Cháo, bột cần có mức năng lượng thấp, không cho thêm các thực phẩm nhiều béo vào bát bột, cháo của trẻ như: bơ, phomat, sữa giàu béo...

**Những điều nên tránh:**Để hạn chế bé béo phì không nên cho trẻ uống các loại nước ngọt có ga. Hạn chế các loại bánh kẹo, đường mật, kem, sữa đặc có đường. Không nên dự trự sẵn các loại thức ăn giàu năng lượng như: Bơ, pho mát, bánh, kẹo, chocoat, kem, nước ngọt trong nhà. Không nên cho trẻ ăn vào lúc tối trước khi đi ngủ. Tăng cường hoạt động thể lực ở trẻ. So với điều trị bằng chế độ ăn, tăng cường hoạt động thể lực tỏ ra có hiệu quả hơn, giúp trẻ phát triển chiều cao và duy trì sức khoẻ tốt.

*Hoạt động vận động giúp trẻ phát triển cân đối, tránh béo phì*

**Cần giúp trẻ tăng cường vận động:**Vận động vô cùng với bé, nhất với trẻ béo phì thì việc này rất cần thiết. Cha mẹ cần tạo niềm thích thú của trẻ đối với các hoạt động thể thao.  Các bậc cha mẹ cần quan tâm ủng hộ và tạo mọi điều kiện giúp trẻ năng động. Chú trọng những sở thích của trẻ tham gia các môn thể thao dễ dàng gần gũi với cuộc sống như: đi bộ đến trường, chạy, nhảy dây, đá bóng, đánh cầu lông, đá cầu, leo cầu thang... Nên hướng dẫn trẻ làm các công việc ở nhà: Lau dọn nhà cửa, xách nước tưới cây, bưng bê đồ đạc... Hạn chế ngồi xem tivi, video, trò chơi điện tử... Không nên bắt trẻ học quá nhiều, nên tạo điều kiện để trẻ được vui đùa chạy nhảy sau những giờ học căng thẳng.

Trẻ bị thừa cân béo phì chủ yếu là do dinh dưỡng bất hợp lý và ít hoạt động thể lực. Khẩu phần năng lượng ăn vào vượt quá nhu cầu năng lượng của cơ thể , do đó năng lượng  dư thừa được chuyển thành mỡ tích lũy trong các tổ chức. do đó những trẻ có chế độ ăn giàu chất béo, đậm độ năng lượng cao có liên quan chặt chẽ với gia tăng tỷ lệ thừa cân béo phì.

Trẻ có cân nặng sơ sinh quá cao, suy dinh dưỡng thấp còi đều có nguy cơ thừa cân béo phì – Trẻ ăn nhanh, hay ăn vặt, thích ăn ngọt, uống nước giải khát, thức ăn nhanh (fast food),  ăn nhiều vào buổi tối đặc biệt trước khi đi ngủ,

Yếu tố di truyền: Trẻ mang một số gen trong các nhóm gen như nhóm gen kích thích sự ngon miệng,nhóm gen liên quan đến tiêu hao năng lượng, nhóm gen điều hoà chuyển hoá, nhóm gen liên quan đến sự biệt hoá và phát triển tế bào mỡ.  Những trường hợp này thường gặp ở trẻ có bố mẹ bị thừa cân-béo phì.

Ngủ ít cũng được xem như một là một yếu tố nguy cơ cao đối với thừa cân béo phì ở trẻ dưới 5 tuổi. Một số tác giả cho rằng hoạt động tiêu mỡ của cơ thể đạt tối đa về đêm và ngủ ít làm giảm tiêu mỡ nói chung.