

Kiểm soát cân nặng ở trẻ em

Kiểm soát cân nặng ở trẻ em là gì?

Kiểm soát cân nặng ở trẻ em là thực hiện những thay đổi lâu dài để hỗ trợ một lối sống lành mạnh. Mục tiêu là làm chậm sự tăng cân và cho trẻ cơ hội phát triển cân nặng phù hợp với độ tuổi.

Chế độ ăn uống không lành mạnh, ít vận động, các vấn đề về cảm xúc và thậm chí là tình trạng thiếu ngủ có thể dẫn đến các vấn đề về cân nặng ở trẻ em. Trong một số trường hợp hiếm, vấn đề nội tiết tố cũng có thể gây tăng cân.

Ở Úc, khoảng một trong bốn trẻ em bị thừa cân và ba trong 20 trẻ em bị béo phì. Trẻ béo phì có nhiều khả năng sẽ duy trì thể trạng này cả khi trưởng thành. Thừa cân hoặc béo phì cũng làm tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường tuýp 2 và bệnh tim. Đó là lý do tại sao việc giúp con quý vị đạt được cân nặng hợp lý ngay bây giờ là rất quan trọng.

Bác sĩ gia đình sẽ làm gì vào lúc này?

Bác sĩ sẽ giúp quý vị học cách ưu tiên ăn uống lành mạnh và tập thể dục. Kiểm soát cân nặng là một quá trình mà cả gia đình quý vị phải cùng thực hiện. Bác sĩ gia đình cũng sẽ:

- Cung cấp kết quả xét nghiệm
- Kiểm soát các vấn đề sức khỏe liên quan đến cân nặng
- Kiểm soát các loại thuốc có thể ảnh hưởng đến cân nặng của con quý vị
- Tìm cách giải quyết vấn đề cảm xúc mà con quý vị đang gặp phải
- Trao đổi về việc giới thiệu quý vị đến một chuyên gia dinh dưỡng

Bác sĩ gia đình của tôi sẽ làm gì sau đó?

Bác sĩ gia đình sẽ lên lịch hẹn 3-6 tháng một lần để kiểm tra cân nặng và chiều cao của con quý vị. Quý vị cũng nên trình bày việc quý vị và gia đình thích ứng với những thay đổi lối sống lành mạnh như thế nào.

Quý vị nên tiếp tục gặp bác sĩ gia đình thường xuyên. Điều này sẽ giúp quý vị và gia đình có động lực và hướng đi để có sức khỏe tốt hơn.

Tôi nên làm gì?

Thay đổi thói quen là một quá trình tuần tự, lâu dài, cần sự kiên nhẫn và nỗ lực. Nhưng ngay cả những thay đổi nhỏ cũng tạo ra sự khác biệt rất lớn theo thời gian. Môi trường ở nhà có ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe của con quý vị. Quý vị và gia đình có thể giúp con mình bằng các cách sau.

Các mẹo ăn uống lành mạnh

- Nhiều trái cây tươi và rau củ
- Hạn chế số lượng thức ăn takeaway
- Hạn chế đồ uống có nhiều đường (nước ngọt, nước tăng lực, sữa có hương vị)
- Kiểm tra kích thước khẩu phần và không để thức ăn đầy đĩa
- Hạn chế ăn vặt

Các mẹo sống lành mạnh

- Ghi nhật ký thực phẩm để chia sẻ và thảo luận với bác sĩ gia đình của quý vị
- Khuyến khích con quý vị tập thể dục hoặc đi lại mỗi ngày
- Hạn chế ngồi lâu
- Giảm thời gian sử dụng thiết bị điện tử – bao gồm TV, trò chơi máy vi tính, điện thoại và máy tính bảng
- Không để TV và các loại thiết bị màn hình trong phòng ngủ

Chỉ số BMI khỏe mạnh là gì?

BMI, còn gọi là chỉ số khối cơ thể, là một con số có thể được sử dụng để kiểm tra xem con quý vị có cân nặng hợp lý hay không.

Chỉ số BMI được tính bằng cách chia trọng lượng ở đơn vị kg cho chiều cao ở đơn vị mét. Sau đó, chia kết quả cho chiều cao.

Quý vị sẽ cần phải kiểm tra chỉ số BMI của con dựa trên biểu đồ 'Phần trăm chỉ số khối cơ thể theo tuổi' cụ thể cho từng giới tính.

Kiểm soát cân nặng ở trẻ em

Có những dịch vụ hỗ trợ nào?

Các phòng khám và dịch vụ công

Go4Fun

Go4Fun là một chương trình miễn phí về lối sống lành mạnh dành cho trẻ em. Chương trình bao gồm các nội dung dinh dưỡng, thể dục, lòng tự trọng và cân nặng hợp lý. Truy cập go4fun.com.au để tìm các buổi sinh hoạt tại địa phương, điện thoại **1800 780 900** hoặc SMS **0409 745 645** để được gọi lại.

Khu Vực Y Tế Địa Phương Tây Nam Sydney

Khu Vực Y Tế Địa Phương Tây Nam Sydney có dịch vụ dinh dưỡng cộng đồng thời thơ ấu miễn phí cho trẻ em và gia đình. Quý vị hoặc bác sĩ gia đình có thể tham khảo nhóm dịch vụ dinh dưỡng tại địa phương của quý vị:

- Bankstown, Fairfield và Liverpool: Trung Tâm Y Tế Cộng Đồng Bankstown. Điện thoại **9780 2837**
- Trung Tâm Y Tế Cộng Đồng Macarthur và Wingecarribee Rosemeadow. Điện thoại **4633 4179**
- Bệnh Viện Campbelltown: Điện thoại **4634 3888**

Những Trẻ Em Phát Triển Khỏe Mạnh (Growing Healthy Kids)

'Những Trẻ Em Phát Triển Khỏe Mạnh' là một chương trình cá nhân và nhóm miễn phí trong vòng 4 đến 6 tháng dành cho trẻ em từ 2 đến 17 tuổi có BMI lớn hơn mức phần trăm 95. Quý vị có thể nhờ bác sĩ gia đình giới thiệu đến dịch vụ này hoặc xem [tờ rơi](#).

Những lựa chọn tư và cộng đồng

- YMCA cung cấp các hoạt động và bài tập thể dục, giữ cơ thể cân đối, giáo dục ngoài trời và cắm trại cho trẻ em. Truy cập ymcansw.org.au
- Một Chuyên Gia Dinh Dưỡng Hành Nghề Được Công Nhận (APD) có thể đưa ra lời khuyên về dinh dưỡng cho con quý vị. Truy cập daa.asn.au



Tôi nên hỏi bác sĩ của mình những gì?

- Làm thế nào để có thể bắt đầu thay đổi những thói quen không lành mạnh?
- Tôi có thể tìm hiểu về chế độ ăn uống và các khẩu phần lành mạnh ở đâu?
- Tôi nên làm gì nếu con tôi bị bắt nạt hoặc cảm thấy lo lắng?
- Tôi có thể nói chuyện với ai nếu con tôi không muốn thay đổi?
- Tôi có thể tìm mua thực phẩm lành mạnh giá rẻ ở đâu?
- Tôi đang hướng tới kết quả nào?
- Làm cách nào để biết con tôi có đang bắt đầu đạt mức cân nặng hợp lý hay không?

Tôi có thể tìm hiểu thêm ở đâu?

- Y Tế NSW (NSW Health) - Các tờ thông tin về Trẻ Em Khỏe Mạnh: healthykids.nsw.gov.au
- Mạng Lưới Bệnh Viện Nhi Đồng Sydney: schn.health.nsw.gov.au

Thông tin này dành cho người đã được bác sĩ chẩn đoán bệnh. Nó không được soạn ra để dùng chẩn đoán bệnh hoặc thay thế cho việc chăm sóc y tế đang tiếp diễn

Danh Mục Tài Nguyên Y Tế là một sáng kiến của Mạng Lưới Y Tế Cơ Bản Tây Nam Sydney (South Western Sydney PHN)