

Giúp Cho Con Trong Tuổi Vị Thành Niên Tự Tin Hơn

Các bậc cha mẹ và người trông nom thương yêu là những người thầy/cô giáo và những gương mẫu quan trọng nhất đối với trẻ ở tuổi vị thành niên! Bạn có ảnh hưởng lớn đến sức khỏe của trẻ vị thành niên này. Dưới đây là bảy lời khuyên dành cho trẻ vị thành niên cũng như dành cho cả gia đình của bạn. Hãy đánh dấu vào những lời khuyên mà bạn muốn áp dụng:

- Hãy tạo cho các bữa ăn của gia đình thành những giây phút thoải mái và không bị mặc cảm.** Ấn định giờ thường xuyên của bữa ăn chính và ăn phụ. Khuyến khích con bạn tham gia vào việc soạn chương trình, đi mua sắm, chuẩn bị bữa ăn chính và các bữa phụ. Hãy tắt Tivi trong khi đang ăn và mời chào với nhau.
- Khuyến khích để con trong tuổi vị thành niên của bạn ăn sáng.** Những trẻ vị thành niên thường xuyên ăn sáng sẽ học tập tốt hơn. Các em này thường có những cư xử tốt hơn và học bài tập trung hơn, thường đạt được điểm cao hơn trong các bài trắc nghiệm, và có trí nhớ tốt hơn so với những trẻ lười ăn sáng. Các chất dinh dưỡng mà trẻ đã không có được vì bỏ ăn sáng sẽ không được bù vào bằng các bữa còn lại trong ngày. Một bữa ăn sáng lý tưởng phải gồm có trái cây, bánh mì ngũ cốc nguyên hạt nướng, trứng, lúa mạch giã và sữa không chất béo/ít chất béo. Không nên dùng các loại ngũ cốc có đường và bánh mì trắng.
- Nêu một gương tốt.** Mua và ăn những thức ăn dinh dưỡng (như trái cây và rau, ngũ cốc nguyên hạt, các sản phẩm từ sữa không chất béo/ít chất béo và thịt đã được bỏ mỡ dư hoặc da) và đọc các nhãn hiệu thực phẩm để chắc chắn bạn chọn những thức ăn ít chất béo bão hòa và chất béo đã cô đặc. Phải thật sự có những hoạt động chân tay ít nhất 30 phút mỗi ngày vào nhiều ngày trong tuần. Hãy cùng hoạt động cùng với trẻ bằng cách có những giờ thể dục trong sinh hoạt thường lệ của gia đình. Bắt đầu bằng việc đi bộ chung với nhau tại công viên, đường chạy đua của trường, khu buôn bán, hoặc chợ nông dân.
- Khuyến khích việc tập thể dục.** Tập thể dục giúp xương phát triển to hơn và chắc hơn. Nên chú trọng đến những điểm lợi cho sức khỏe, năng lượng của cơ thể, và giảm căng thẳng hơn là tập để sụt cân hoặc đốt ca-lô. Trẻ nên tham gia vào những sinh hoạt thú vị và khác nhau về thể dục từ 30 đến 60 phút mỗi ngày.
- Chấp nhận mọi người với mọi vóc dáng và kích thước của cơ thể.** Không nên khuyến khích việc phê bình và đánh giá tiêu cực về người khác. Nên tránh những lời phê bình và nhận xét không hay về cơ thể của bạn hoặc của con bạn, và không cho phép ai khác chỉ trích hoặc trêu chọc mình.
- Giúp trẻ vị thành niên cảm thấy thoải mái và tự tin về bản thân.** Hãy bày tỏ lòng hãnh diện và tình thương yêu của bạn cho trẻ thấy và tán phục cùng đánh giá cao tài năng, trí tuệ, óc sáng tạo, trí thông minh và những thành công của các em.
- Nhận ra những mối nguy hại.** Việc trẻ vị thành niên quá quan tâm đến các môn thể thao hoặc trọng lượng cơ thể đôi khi có thể tạo ra một số vấn đề. Các em tham gia vào các hoạt động cần có sự lưu tâm đến trọng lượng cơ thể (như võ ba lê, đồ vật, bơi lội, chạy bộ, và thể dục) có thể có nguy cơ cao hơn về rối loạn ăn uống (bệnh chán ăn (anorexia nervosa) hoặc sự tự nhịn đói). Ngoài ra, những em là lực sĩ ở tuổi vị thành niên có thể bị áp lực để dùng steroid hoặc các chất kích thích cơ bắp hoặc tăng năng lượng khác, những chất này có thể có hại cho sức khỏe của trẻ. Các trẻ quá cân có thể bị trêu chọc và điều này đưa đến những cảm nghĩ đau đớn và tổn thương.

NHIỀU CHA MẸ VÀ NGƯỜI TRÔNG NOM ĐẶT CÁC CÂU HỎI SAU ĐÂY VỀ THỨC ĂN VÀ THỂ DỤC

CÂU HỎI	TRẢ LỜI
Tôi nghĩ con trong tuổi vị thành niên của tôi quá nặng cân. Hãy cho tôi biết cách nào tốt nhất để giảm cân cho cháu?	Nói chuyện với người chăm sóc sức khỏe của con trong tuổi vị thành niên của bạn để xem em có quá nặng cân hay không. Khuyến khích con bạn tham gia tập các môn thể thao và thể dục thú vị như cách tốt nhất để giữ cân hay giảm cân. Hạn chế việc xem Tivi, chơi máy vi tính và trò chơi vidêô dưới hai giờ mỗi ngày và khuyến khích trẻ uống nước thay vì nước ngọt, nước uống thể thao, và nước trái cây.
Con trong tuổi vị thành niên của tôi trở thành người ăn chay và cháu không ăn thịt. Tôi phải làm gì?	Khuyến khích con trong tuổi vị thành niên của bạn ăn ngũ cốc nguyên hạt cùng với những thức ăn nhiều chất đạm (protein) và chất vôi (calcium) trong chế độ ăn uống của trẻ. Các thức này gồm có ya-ua, pho mát, sữa, sữa đậu nành, trứng, đậu, rau dền (spinach), bông cải xanh (broccoli) và đậu hũ. Chúng tôi khuyến khích việc uống vitamin phụ thêm vào việc chọn lựa thức ăn của trẻ.
Tôi lo ngại con trong tuổi vị thành niên của tôi bị rối loạn ăn uống và/hoặc có ý nghĩ tiêu cực về vóc dáng. Tôi phải chú ý đến những dấu hiệu nào?	Các dấu hiệu khi trẻ trong tuổi vị thành niên có ý nghĩ tiêu cực về vóc dáng và/hoặc có rối loạn ăn uống là: (1) lòng tự tin đặt nặng trên kích thước/vóc dáng, (2) chú trọng đến trọng lượng cơ thể và việc sụt cân, (3) tập thể dục thường xuyên và/hoặc tích cực để cho sụt cân, (4) có những thói quen hoặc thái độ về thức ăn làm bạn phải để ý, (5) không cảm thấy thoải mái khi sắp đến giờ ăn, (6) không vui vẻ với số cân của mình và muốn có một vóc dáng khác. Nếu bạn thấy các điều này, hãy tìm sự giúp đỡ của người chăm sóc sức khỏe của bạn.
Tôi muốn giúp con vị thành niên của tôi, nhưng các người khác trong gia đình lại muốn ăn những thức ăn mà con tôi không nên ăn. Tôi phải làm gì?	Đây là một câu hỏi thật tốt! Thử thách là lôi cuốn được tất cả mọi người vào việc nấu nướng và ăn uống lành mạnh. Hãy thử những cách khác nhau để nấu các món ưa thích của gia đình. Sau đây là vài lời khuyên về việc chuẩn bị thức ăn: chọn sữa, pho mát, hoặc ya-ua ít hoặc không có chất béo; nướng lò, nướng vỉ, bỏ lò, hấp, hoặc luộc thức ăn thay vì chiên; cắt bớt mỡ khỏi thịt và bỏ da gà và da gà tây; dùng nhiều trái cây và rau tươi, đông lạnh hoặc đóng hộp; nấu với bột mỡ hơn bằng cách dùng dầu xịt chảo hoặc chút dầu thực vật; ăn tráng miệng với trái cây; làm tăng gia vị mọi thứ với cỏ gia vị, nước sốt salsa, tỏi, ớt, hoặc mù tạt; dọn những phần nhỏ thức ăn ưa thích vài lần một tuần. Uống nhiều nước và để dành tiền bạn sẽ tiêu cho nước ngọt, nước uống thể thao và nước trái cây cho một sinh hoạt của gia đình hoặc thiết đãi gia đình.

Hãy nhớ viết các câu hỏi của bạn xuống và bàn luận với người chăm sóc sức khỏe của bạn hoặc của con vị thành niên của bạn!