

DỮ KIỆN

Lời Khuyên

- ▶ Trẻ vị thành niên cần biết là các em được chấp nhận, thương yêu và thông cảm dù các em có cân nặng như thế nào đi nữa. Cách tốt nhất để thể hiện điều này là bạn nên chú trọng đến sức khỏe và những đức tính tốt của trẻ, thay vì số cân của các em.
- ▶ Chú trọng đến việc cải thiện dần dần các sinh hoạt và thói quen ăn uống của cả gia đình. Điều này giúp cho trẻ vị thành niên nhận thấy rằng cả gia đình cùng hòa nhập và giúp đỡ các em.
- ▶ Một chuyên gia tư vấn sức khỏe có thể cung cấp những thông tin cần thiết để cải thiện việc tập thể dục, cách ăn uống đủ dinh dưỡng và vóc dáng cho con bạn.

Thông Tin Dữ Kiện Về Việc Giảm Cân Ở Trẻ Vị Thành Niên

- ▶ Trẻ vị thành niên quá cân vẫn đang trong thời kỳ phát triển về chiều cao nên có thể không cần phải giảm cân. Nếu các em giữ cho số cân của mình không thay đổi hoặc chậm lại quá trình tăng cân thì các em có thể "lớn lên vào" mức cân phù hợp.
- ▶ Khi áp dụng biện pháp giảm cân cho trẻ vị thành niên nên có sự giám sát của bác sĩ hoặc chuyên viên y tế. Họ sẽ giúp bạn và con bạn lập nên một chế độ ăn uống an toàn và đủ chất dinh dưỡng.
- ▶ Biện pháp giảm cân nên áp dụng từ từ, ngay cả với các em cực kỳ quá cân.
- ▶ Chúng tôi không khuyến khích áp dụng chế độ ăn kiêng cấp tốc và uống thuốc giảm cân vì những điều này có thể làm chậm lại quá trình phát triển chiều cao của trẻ.
- ▶ Số cân mất đi trong thời gian ăn kiêng thường lên trở lại nếu trẻ vị thành niên không tiếp tục ăn kiêng và tập thể dục thường xuyên.

Thông Tin Dữ Kiện Về Cân Nặng Ở Trẻ Vị Thành Niên

- ▶ Việc trẻ vị thành niên quá cân thường do các em không chịu vận động cơ bắp (như việc cả ngày ngồi xem ti vi hay chơi điện tử trên máy vi tính hay vidêô) và/hoặc do thói quen ăn uống không điều độ gây nên. Trẻ em (nhất là các em gái) ngày càng trở nên ít năng động hơn trong độ tuổi thiếu niên.
- ▶ Các trẻ vị thành niên quá cân cho rằng vấn đề chính khi bị quá cân là bị xã hội kỳ thị. Quá cân làm cho thiếu tự tin và có tâm trạng chán nản.
- ▶ Bản thân các em thường ý thức được mình thuộc hạng người quá cân. Cũng như bao trẻ em khác, các em rất cần sự hỗ trợ, chấp nhận, và khích lệ của cha mẹ và người trông nom.
- ▶ Duy trì trọng lượng cơ thể của trẻ vị thành niên ở mức phù hợp là rất quan trọng vì trẻ quá cân thường có tỷ lệ bị bệnh tiểu đường loại 2 và nguy cơ bị các bệnh về tim mạch cao hơn so với các em có số cân ở mức phù hợp.
- ▶ Tới 70-80 phần trăm trẻ vị thành niên quá cân khi lớn lên sẽ có cơ nguy trở thành người lớn quá cân.
- ▶ Các bác sĩ và các chuyên viên y tế là những người có thể đưa ra những nhận xét chính xác nhất về mức cân của con bạn có phù hợp hay không. Họ là người sẽ cân nhắc trọng lượng, chiều cao, lứa tuổi, phái tính, đà phát triển và sức khỏe tổng quát của trẻ.