TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Cha mẹ chăm sóc dinh dưỡng hợp lý để tránh béo phì ở trẻ em

ISSN: 2734-9195 08:05 24/03/2025

Khi con trẻ đã trở nên béo phì, quá thừa cân rồi thì việc hướng chúng hạn chế ăn, hay tham gia luyện tập thể thao để giảm cân là điều cực kỳ khó, mà chỉ có ngăn ngừa, hướng trẻ ăn uống hợp lý ngay từ lúc chúng còn chưa thừa cân béo phì mới tác dụng.

Tôi có con gái nhỏ hiện sinh hoạt tại CLB văn nghệ ở Nhà thiếu nhi của một quận trung tâm thành phố. Cứ mỗi tuần vài buổi chiều tôi thường đưa cháu tới đây để học tập sinh hoạt cùng bạn bè. Thường là các buổi chiều đưa con tới sớm hơn giờ quy định nên tôi cùng con hay ngồi ở ghế đá. Cùng lúc đó cũng có khá nhiều các bậc phụ huynh cũng đưa con nhỏ tới Nhà thiếu nhi để học tập sinh hoạt và họ cũng đứng, ngồi đợi quanh khu vực cổng Nhà thiếu nhi.

Trong thời gian đứng chờ con tới giờ vào học, tôi quan sát thấy có rất nhiều các bậc phụ huynh thường mua đồ ăn cho con mình ăn tạm trước khi chúng vào học. Người thì mua cho con hộp bánh tráng trộn, vài trái hột gà nướng; người lại bồi dưỡng cho con hộp cá, bò viên chiên. Không ít phụ huynh còn cho con ăn bún xào, cơm phần..., bởi dường như họ sợ con bị đói(?!)

Khi con gái tôi nhìn thấy các bạn đồng trang lứa mà cha mẹ cho ăn uống thả phanh như thế, thoạt đầu nó cũng luôn đòi và nài nỉ tôi mua đồ ăn cho. Nhưng, tôi nói con ăn uống phải có bữa, không được ăn vặt nhiều, rồi nói cho con biết nếu ăn quá nhiều sẽ bị béo phì, mà một khi bị béo phì sẽ là không tốt, khi không chỉ xấu mà còn sinh ra lắm bệnh tật...

Qua nhiều lần ngăn cản và giảng giải cho con biết về hậu quả không tốt đẹp của tình trạng béo phì, dần dần con gái tôi không dám đòi ăn vặt nữa, mà cháu tuân thủ việc ăn theo bữa rất điều độ, thậm chí trong các bữa ăn sáng- trưa- tối con gái tôi còn không dám ăn nhiều.

Có bữa thấy con chỉ ăn có 1 chén cơm đầy, tôi nói con phải ăn 2 chén là vừa thì cháu nói ăn thế là đủ rồi và bảo: "*Con thấy ở lớp con có nhiều bạn béo phì nên con thấy sợ lắm. Nhiều khi nhìn các bạn béo ục ịch quá nặng nề, tướng xấu xí...*

nên con chỉ sợ mình cũng bị như vậy thì nguy...”.

Khi con có ý thức trong việc ăn uống điều độ như vậy tôi rất mừng, bởi nhất lại là con gái mà béo phì thừa cân thì càng xấu. Chẳng vậy mà nhiều bữa đi học tại trường, lúc ra chơi giữa buổi các bạn của cháu mời đồ ăn con tôi cũng nhất quyết từ chối. Ngoài việc sợ bị béo phì do ăn nhiều, con gái tôi còn nhận thức được các loại quà bánh, đồ ăn vỉa hè lề phố luôn được chế biến không đảm bảo vệ sinh nên cháu hầu như không bao giờ ăn của bạn bè mời, hay tự ý mua để ăn...

Lại nói về chuyện các bậc phụ huynh vẫn mua đồ ăn cho con, trước khi chúng vào học mà tôi nhìn thấy mỗi chiều ở cổng Nhà thiếu nhi khi đưa con đi học ở đây, thì việc cha mẹ đáp ứng nhu cầu, sở thích ăn uống của con như vậy là không hề tốt, bởi chính vì bọn trẻ háu ăn, ăn nhiều như vậy nên đứa nào đứa nấy đều mập mạp đến rụt đầu rụt cổ.

Một chị bạn tên H., có con học CLB võ thuật tại Nhà thiếu nhi kể về tình trạng ăn uống của con mình: “*Thằng nhỏ ăn liên hồi, mỗi bữa chính nó ăn mỗi bữa 2 tô bự, đầy! Bữa sáng cũng phải ăn thật no chứ không chịu lót dạ qua loa. Rồi thì ăn vặt không ngưng nghỉ vậy mà lúc nào cũng kêu đói. Trước mỗi chiều đi học võ tôi đều phải mua cho cháu hôm thì hộp cơm tấm, hôm lại hộp bún xào, hộp cá viên chiên... Vì ăn nhiều nên nay mới có 19 tuổi mà cháu đã nặng tới 52kg, nhìn phát sợ! Nhiều bữa muốn “hãm” không cho con ăn nhưng thấy con kêu đói lại thương và tặc lưỡi để nó ăn...”.*



Ảnh chỉ mang tính chất minh họa (sưu tầm)

Chẳng riêng gì con trai của chị H. kể trên, ngay như nhà hàng xóm của tôi cũng tương tự như vậy khi gia đình này có 1 cu cậu năm nay mới vừa vào lớp 4

những trọng lượng cơ thể đã đạt tới gần 50kg. Nguyên nhân là cu cậu được ba mẹ cho ăn thoải mái, ăn theo nhu cầu, hết bữa chính rồi kèm theo các bữa phụ liên miên mà không hề bị ngăn cấm. Chẳng vậy mà cân nặng của cu cậu cứ tăng lên vùn vụt. Mẹ của cu cậu cũng... bất lực bảo rằng: *"Không cho nó ăn khi thấy con kêu đói thì thương, vì vậy đành phải để con ăn. Kiểu này vài tuổi nữa thằng nhỏ chắc sẽ trở thành quá thừa cân... Thôi thì kệ nó chứ chẳng biết làm thế nào!".*

Đúng là khi con trẻ đã trở nên béo phì, quá thừa cân rồi thì việc hướng chúng hạn chế ăn, hay tham gia luyện tập thể thao để giảm cân là điều cực kỳ khó, ít hiệu quả, mà chỉ có ngăn ngừa, hướng trẻ ăn uống hợp lý ngay từ lúc chúng còn chưa thừa cân béo phì mới tác dụng. Để con cái bị béo phì thừa cân tôi nghĩ lỗi phần nhiều thuộc về cha mẹ, vì như đã nói, nếu cha mẹ hướng con ăn uống điều độ, không chiều chuộng con trong việc ăn uống bằng cách mua nhiều quà vặt, cho chúng ăn quá nhiều bữa trong ngày, nhất lại là nạp thường xuyên các đồ chiên rán, uống nước ngọt có gas... thì hậu quả đâu dẫn tới con bị thừa cân.

Ví dụ như tôi không *"hãm"* con gái chuyện ăn uống và *"cảnh báo"* tình trạng béo phì là xấu, là không tốt... thì biết đâu con gái tôi giờ cũng trở thành một bé gái có hình hài của một *"su-mô",* thay vì hiện tại cháu có thân hình mảnh mai nhưng vô cùng khỏe mạnh.

Chính vì vậy mà khi nuôi dạy con cái lúc chúng còn nhỏ, các bậc phụ huynh đừng quá nuông chiều con trong việc ăn uống, mà nên hướng con ăn vừa đủ trọng lượng, đủ chất chứ đừng để con ăn thả cửa, ăn bao nhiêu tùy thích, như vậy hậu quả chắc chắn là con trẻ sẽ bị thừa cân béo phì, khi đó hình thể vừa xấu lại không tốt cho sức khỏe bản thân.

Ngoài việc *"khống chế"* khẩu phần ăn, dinh dưỡng ra thì cha mẹ cũng nên hướng trẻ vào việc tập, rèn luyện thể thao, bởi tập luyện thể thao không chỉ đốt mỡ thừa trong cơ thể mà còn tạo cho xương trẻ cứng cáp trong thời kỳ đang phát triển mạnh của tuổi dậy thì.

Tác giả: **Phạm Tuân** - Trường ĐH Sư phạm Kỹ thuật Tp.HCM