

- Cố gắng tránh hay giới hạn số lượng khoai rán, bánh tây, các món đái đẳng, kẹo, bơ, sốt, muối, thức ăn chiên xào, kem, nước trái cây đóng đá và nước có hơi ga mà gia đình bạn ăn.
- Tránh các thức ăn chiên xào và nhiều mỡ như bánh ngọt, bánh tây hay bánh nướng.

Các cách khác để làm bữa ăn lành mạnh:

- Ăn bánh mì và thức ăn sáng bằng ngũ cốc như bánh bột mì và gạo nâu.
- Ăn trái cây và rau cải tươi.
- Hãy mua những miếng trái cây nhỏ hơn và uống nước trái cây với số lượng nhỏ.
- Hãy dùng một số lượng mỡ, dầu hay bơ nhỏ nhất nếu có thể khi nấu ăn.
- Dùng bình xịt dầu trái cây thay vì dùng dầu lỏng, mỡ thoa bánh, bơ hay bơ thực vật.
- Cố gắng nướng, hun nóng, quay, hấp hay nướng vỉ thay vì chiên xào.
- Chọn các loại thịt có ít mỡ (gà, thịt bò hay gà tây nạc)
- Sử dụng sữa, phô mai và ya-ua không có chất béo (skim) hay ít chất béo (1%)

CONTACT INFORMATION:

riht@uscrdc.org
 U.S. Committee for Refugees and Immigrants
 1717 Massachusetts Ave., NW
 Suite 200
 Washington, DC 20036
 Phone: 202 • 347 • 3507
 Fax: 202 • 347 • 7177
 www.refugees.org

Để biết thêm tin tức về béo phì, xin xem các trang mạng:

The American Heart Association
 www.americanheart.org

The Centers for Disease Control and Prevention
 www.cdc.gov

The U.S. Department of Agriculture
 www.usda.gov

The American Diabetes Association
 www.diabetes.org

Medline Plus
 www.medlineplus.gov



Thông tin trong bản tin nhỏ này đã được gom góp từ:

The U.S. Department of Agriculture

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

Georgia State University, Department of Geography and Anthropology

American Heart Association

American Obesity Association

Bản tin nhỏ này được làm ra bằng kinh phí của Văn phòng Hội Tỵ nạn, Bộ Dịch vụ Y tế và Nhân sự Hoa kỳ



Bệnh mập phì thời niên thiếu



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
 Upholding Freedom since 1911

Bệnh mập phì là khi một người có quá nhiều mỡ trong cơ thể. Bệnh mập phì ở trẻ em và ở thiếu niên là một vấn đề sức khoẻ nghiêm trọng. Bệnh mập phì có thể đưa đến nhiều vấn đề sức khoẻ kéo dài đến thời kỳ trưởng thành. Bệnh mập phì thời niên thiếu có thể đưa đến cao huyết áp, tai biến mạch máu và tim đột quỵ.

TẠI SAO TRẺ EM TRỞ NÊN PHÌ HAY MẬP?

Nguyên nhân thông thường nhất của chứng béo phì niên thiếu là:

- Ít tập thể dục
- Hay ngồi một chỗ (như xem TV)
- Có thói ăn các món ăn không lành mạnh
- Cha mẹ ép con ăn nhiều quá



BẠN CÓ THỂ GIÚP CON BẠN TRÁNH MẬP PHÌ BẰNG CÁCH NÀO?

Hãy dạy con quen lối ăn uống lành mạnh và có hoạt động cơ thể khi trẻ hãy còn nhỏ. Ưu tiên cho việc chọn thức ăn lành mạnh và các hoạt động cơ thể cho cả gia đình. Một số cách vận dụng lối sống lành mạnh, hoạt động cho gia đình bạn như sau:

Sáng tạo một môi trường hoạt động:

- Tạo thời gian cho cả nhà tham gia các hoạt động cơ thể thường xuyên như đi bộ, chơi đá bóng, chơi dã cầu hay khiêu vũ.
- Để trẻ em chạy và chơi.
- Kết hợp các gia đình khác thành nhóm sinh hoạt như đá bóng, bóng rổ hay trò đuổi bắt.
- Cho các thành viên trong gia đình làm các việc vặt trong nhà như quét dọn, cắt cỏ.
- Khuyến khích con bạn thử tham gia môn thể thao mới trong trường học hay trong cộng đồng.
- Giới hạn thời gian gia đình xem TV.
- Hãy làm cho cá nhân mình hoạt động để làm gương cho con bạn.

Sáng tạo môi trường ăn uống lành mạnh:

- Cung cấp cho gia đình bạn các bữa ăn có nhiều trái cây, rau cải và ngũ cốc.
- Cùng nhau sửa soạn thức ăn. Trẻ em thích giúp đỡ và có thể học hỏi về nấu ăn lành mạnh và sửa soạn thức ăn.
- Cùng nhau ăn bữa tối ở bàn ăn vào giờ thường lệ.
- Hãy bảo con bạn ăn từ từ để cho chúng có thời gian cảm thấy no.
- Tránh các hoạt động khác trong bữa ăn như xem TV.



- Tránh dùng thức ăn có nhiều ca-lo-ri, mỡ hay đường như kẹo, nước có hơi ga hay khoai tây rán.
- Đừng ép con bạn ăn nếu nó không đói. Nếu con bạn từ chối ăn bữa ăn căn bản thường lệ, hãy hỏi ý chuyên gia y tế.
- Giới hạn thức ăn làm nhanh không quá một lần một tuần.
- Tránh dùng thức ăn để thưởng hay phạt trẻ em.
- Chỉ cho các đồ ngọt như kẹo lâu lâu một lần, không phải mỗi ngày.

Hãy ăn thức ăn lành mạnh:

- Ăn nhiều loại thức ăn, với nhiều trái cây và rau cải tươi.