

# THỰC TRẠNG VIỆC SỬ DỤNG CÁC BIỆN PHÁP KHẮC PHỤC TÌNH TRẠNG BIẾNG ĂN TÂM LÝ Ở TRẺ TỪ 1 ĐẾN 6 TUỔI CỦA CÁC PHỤ HUYNH HIỆN NAY(\*)

TS. Huỳnh Văn Sơn

*Trường đại học Sư phạm thành phố Hồ Chí Minh.*

## TÓM TẮT

*Bài báo đề cập đến thực trạng việc sử dụng các biện pháp để khắc phục tình trạng biếng ăn tâm lý ở trẻ từ 1 đến 6 tuổi của các phụ huynh. Phụ huynh đề cao nhất là biện pháp kích thích về mặt tâm lý khi cho trẻ ăn (77,3%), thứ hai là biện pháp thay đổi cách thức cho ăn để trẻ cảm thấy thoải mái và hào hứng khi ăn (56,6%), thứ ba là biện pháp điều chỉnh cách thức chuẩn bị, chế biến và bài trí thức ăn cho phù hợp với sở thích, khẩu vị của trẻ (56,2%) và thứ tư là biện pháp thay đổi nhận thức của người lớn về sức khỏe và dinh dưỡng của trẻ cho khoa học, phù hợp hơn (51,4%). Việc áp dụng các biện pháp cụ thể để khắc phục tình trạng biếng ăn tâm lý của trẻ cũng ở nhiều mức độ khác nhau, nhưng nhìn chung là các biện pháp đặc trưng về mặt tâm lý chưa được khai thác một cách hiệu quả trong thực tiễn.*

Trẻ biếng ăn là một khó khăn, thách thức đối với những người làm cha mẹ. Đây là một gánh nặng về mặt tâm lý cho người làm cha - làm mẹ vì những lo lắng đối với sự phát triển trước mắt cũng như sự phát triển lâu dài của trẻ. Biếng ăn được nghiên cứu ở nhiều góc nhìn khác nhau như biểu hiện, các loại, nguyên nhân và các giải pháp. Ở góc độ sự phát triển trẻ em và vấn đề chăm sóc trẻ em thì biếng ăn thực thể được quan tâm ở những góc nhìn về thể trạng, cơ địa, thói quen ăn uống, sự chăm sóc của cha mẹ hay người nuôi dưỡng. Ở góc độ giáo dục trẻ cũng như tâm lý, biếng ăn tâm lý cũng là một vấn đề thu hút sự quan tâm của nhiều nhà nghiên cứu trong thời gian gần đây.

*Có nhiều quan niệm khác nhau về biếng ăn tâm lý. Trong những quan niệm gần đây, biếng ăn tâm lý được hiểu là trạng thái không muốn ăn do những nguyên nhân về tâm lý tác động - chi phối. Biếng ăn tâm lý sẽ dẫn đến những cảm xúc rất nặng nề và tiêu cực của đứa trẻ trong quá trình ăn uống [6].*

**Biếng ăn tâm lý là một dạng rối loạn về ăn uống do ảnh hưởng bởi các yếu tố tâm lý từ môi trường xung quanh trẻ hay từ người nuôi dưỡng trẻ [4].** Theo các nghiên cứu gần đây, biếng ăn tâm lý ở trẻ nhỏ dưới 6 tuổi thường có những biểu hiện sau:

Ăn không đủ nhu cầu dinh dưỡng của lứa tuổi, ăn ít hơn so với những trẻ cùng tuổi khác, chỉ ăn một loại thức ăn trong thời gian dài, không muốn ăn những thức ăn khác, ngậm thức ăn lâu trong miệng mà không chịu nhai - nuốt, buồn nôn khi nhìn thấy thức ăn, toát mồ hôi nhiều khi ăn, bị nôn (ó) khi ăn, chạy trốn khi chuẩn bị tới bữa ăn, giả bị bệnh để khỏi phải ăn, kêu no để khỏi phải ăn, đòi đổi thức ăn khác nhưng khi mang ra thì lại không chịu ăn, không chịu để người khác đút cho ăn mà đòi tự ăn nhưng rồi lại không ăn, phun thức ăn khi được người khác đút cho ăn, cố tình làm đổ thức ăn để khỏi phải ăn, kiên quyết không chịu há miệng để người khác đút cho ăn dù bị ép buộc hay dọa đánh, la mắng hoặc đánh lại người cho ăn, cảm thấy bực bội khi ăn, cảm thấy chán nản khi đến bữa ăn, thể hiện sự căng thẳng khi ăn...

Có thể phân chia các mức độ của biếng ăn tâm lý thành nhiều hướng khác nhau. Dựa trên tình hình tồn tại thực về biểu hiện biếng ăn của trẻ, có thể phân chia thành các mức độ sau:

*Thứ nhất, biếng ăn tình huống:*

Biếng ăn tình huống là dạng tồn tại khá nhiều trong thực tế. Biếng ăn ở dạng này có mức độ khá đơn giản. Biếng ăn này đột ngột xảy ra ở những trẻ đang ăn rất tốt và bình thường. Nó chỉ xuất hiện sau một thay đổi hay một biến cố. Những thay đổi bao gồm chuyển người chăm sóc, chuyển lịch ăn (tăng giảm bữa ăn, bú), chuyển môi trường (đi học), chuyển từ cách ăn này sang cách ăn khác (ví dụ, chuyển từ bú mẹ sang bú bình, chuyển ăn lỏng sang đặc)... Bên cạnh đó, có thể do biến cố, ví dụ như có lần trẻ bị sặc hay thức ăn quá nóng, hay qua một đợt trẻ bị đau họng, đau miệng do bệnh đường hô hấp, mọc răng hay đau bụng do bệnh đường tiêu hóa...

*Thứ hai, biếng ăn có dấu hiệu lặp lại:*

Biếng ăn có dấu hiệu lặp lại mà hành vi biếng ăn không phải tồn tại trong một tình huống - một hoàn cảnh mà bắt đầu có sự trùng lặp ban đầu. Biếng ăn ở dạng này có mức độ vừa. Tình trạng biếng ăn có dấu hiệu mất đi rồi lại xuất hiện trở lại. Trẻ có thể biếng ăn đối với một số món ăn nào đó mà trẻ cảm thấy chán ghét, sợ hãi. Khi người lớn không cho trẻ ăn những thức ăn đó

nữa thì tình trạng biếng ăn của trẻ không còn, nếu vô tình lặp lại tình huống hay thức ăn đó, trẻ sẽ lại biếng ăn.

*Thứ ba, biếng ăn thường xuyên (mãn tính, liên tục...):*

Biếng ăn thường xuyên là tình trạng biếng ăn có mức độ nặng nhất. Trẻ hoàn toàn từ chối với mọi loại thực phẩm dù người lớn có chế biến bắt mắt hay dùng một số cách khuyến khích - động viên trẻ ăn... [5].

Có thể nói, có khá nhiều biện pháp để có thể khắc phục tình trạng biếng ăn tâm lý của trẻ. Việc tiếp cận và đề xuất các biện pháp khắc phục tình trạng biếng ăn sẽ rất phong phú và đa dạng. Tuy nhiên, dựa trên những định hướng giải quyết tình trạng biếng ăn bằng những biện pháp trước mắt cũng như lâu dài thì những biện pháp cơ bản xuất phát từ người mẹ và các vấn đề xoay quanh hành động chuẩn bị cho trẻ ăn và xử lý những tình huống khi cho trẻ ăn hay lúc trẻ có dấu hiệu biếng ăn tâm lý là trọng điểm cần đề cập. Thế nhưng, các bậc phụ huynh sử dụng các biện pháp này trong thực tế ở mức độ nào, cách thức vận dụng liệu có hiệu quả. Đó là những câu hỏi khá lý thú cần tìm hiểu.

Để giải quyết nhiệm vụ trên, chúng tôi tiến hành sử dụng bảng hỏi để nghiên cứu trên 1.004 phụ huynh ở thành phố Hồ Chí Minh và ở Hà Nội trong độ tuổi từ 25 đến 40 tuổi, bao gồm 380 nam và 624 nữ. Nhìn chung, số lượng mẫu như trên là có thể thu thập được những số liệu đáng tin cậy và mang tính khách quan trên bình diện thống kê. Phương pháp điều tra bằng bảng hỏi được sử dụng nhằm tìm hiểu thông tin về phía phụ huynh trên diện rộng. Bảng hỏi được thiết kế bao gồm các câu hỏi để thu thập thông tin về cách giáo dục dinh dưỡng của các gia đình và tìm hiểu những thói quen có liên quan đến việc cho trẻ ăn uống của phụ huynh. Ngoài ra, bảng hỏi còn tập trung khảo sát các biện pháp khắc phục tình trạng biếng ăn tâm lý ở trẻ mà phụ huynh có con từ 1 đến 6 tuổi đã thực hiện trong quá trình chăm sóc trẻ.

Kết quả nghiên cứu cụ thể như sau:

### **1. Thực trạng sử dụng những biện pháp chung để khắc phục tình trạng biếng ăn tâm lý ở trẻ từ 1 đến 6 tuổi**

Có bốn nhóm biện pháp chung để giải quyết tình trạng biếng ăn tâm lý ở trẻ và kết quả khảo sát ý kiến của phụ huynh về thực trạng sử dụng những biện pháp đó thể hiện ở bảng 1.

Kết quả khảo sát cho thấy, phụ huynh đề cao nhiều nhất là biện pháp kích thích về mặt tâm lý khi cho trẻ ăn (77,3%), thứ hai là biện pháp thay đổi cách thức cho ăn để trẻ cảm thấy thoải mái và hào hứng khi ăn (56,6%), thứ ba là biện pháp điều chỉnh cách thức chuẩn bị, chế biến và bài trí thức ăn cho phù hợp với sở thích, khẩu vị của trẻ (56,2%) và thứ tư là biện pháp thay đổi nhận

thức của người lớn về sức khỏe và dinh dưỡng của trẻ cho khoa học, phù hợp hơn (51,4%).

*Bảng 1: Thực trạng việc sử dụng những biện pháp chung để khắc phục tình trạng biếng ăn tâm lý ở trẻ từ 1 đến 6 tuổi*

STT	Biện pháp	Tần số	Tỷ lệ %
1	Thay đổi nhận thức của người lớn về sức khỏe và dinh dưỡng của trẻ cho khoa học và phù hợp hơn	516	51,4
2	Điều chỉnh cách thức chuẩn bị, chế biến và bài trí thức ăn cho phù hợp với sở thích và khẩu vị của trẻ	564	56,2
3	Thay đổi cách thức cho trẻ ăn để trẻ cảm thấy thoải mái và hào hứng khi ăn	568	56,6
4	Có những biện pháp kích thích tâm lý khi cho trẻ ăn (khen ngợi, động viên; cho chơi trò chơi vui nhộn...)	776	77,3

Đầu tiên, có thể nhận thấy, có đến hơn 3/4 phụ huynh sử dụng các biện pháp kích thích về mặt tâm lý cho trẻ ăn. Đây là một con số khá lạc quan cho thấy những tín hiệu tích cực trong việc tác động đến tình trạng biếng ăn tâm lý của trẻ. Tuy nhiên, liệu trong thực tế thì tất cả các bậc phụ huynh có sử dụng hiệu quả biện pháp này? Chị Hà Nguyệt T. - Hà Nội cho biết: “Tôi nghĩ đó là một biện pháp quan trọng để giải quyết tình trạng biếng ăn của trẻ, nhưng cũng thú thật là cũng không biết chơi thế nào, động viên ra sao... Chắc chắn là chúng tôi phải học tập và tìm hiểu...”. Rõ ràng, đây là một thực trạng cần suy nghĩ vì đôi lúc phụ huynh cho rằng, mình có sử dụng biện pháp tác động ấy, nhưng cũng chưa hẳn là sử dụng thực hay sử dụng hiệu quả, vì đây cũng chỉ là sự tự đánh giá. Tuy nhiên, đây cũng là những cơ sở khá quan trọng mà chúng ta cần giải quyết để góp phần hỗ trợ một cách trực tiếp và cụ thể cho các bậc phụ huynh. Lẽ đương nhiên, vẫn còn gần 1/4 phụ huynh chưa sử dụng biện pháp đặc trưng mang tính tâm lý này trong việc giải quyết tình trạng biếng ăn của trẻ cũng là những con số đáng để chúng ta suy ngẫm. Liệu rằng, la mắng, ép buộc hay sự dồn ép có đem lại những hiệu quả tích cực nhằm khắc phục tình trạng biếng ăn của trẻ từ 1 đến 6 tuổi?

Biện pháp đứng thứ hạng hai là: “Thay đổi cách thức cho trẻ ăn để trẻ cảm thấy thoải mái và hào hứng khi ăn”. Có thể nói, có khá nhiều phụ huynh đã ý thức được rằng, cách thức cho trẻ ăn uống là một trong những vấn đề khá quan trọng sẽ ảnh hưởng đến tình trạng biếng ăn của trẻ. Vì vậy, việc thay đổi hay điều chỉnh cách ăn uống sẽ giải quyết được khá nhiều về tình hình thực tế

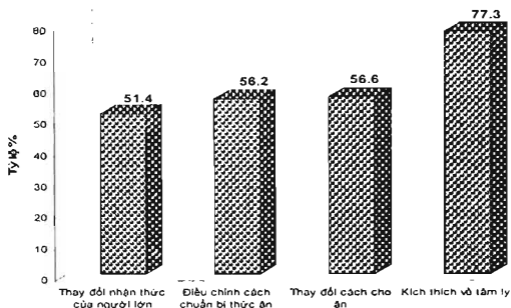
biếng ăn của trẻ. Tuy nhiên, trong thực tế, chỉ có hơn 50% phụ huynh áp dụng biện pháp này. Điều này cho thấy, đây vẫn là một hạn chế cần được tiếp tục cải thiện. Quá trình quan sát cho thấy, vẫn còn khá nhiều phụ huynh khá lúng túng trong cách thức cho trẻ ăn. Từ thao tác mức ăn cho đến thao tác đưa/đút vào miệng trẻ và cả việc xử lý khi trẻ ăn không hết muỗng thức ăn hoặc khi thức ăn bị rơi đều là những thách thức với phụ huynh... Nhiều trẻ đã tỏ vẻ khó chịu trước cách thức cho ăn của phụ huynh quá mạnh tay, quá gấp gáp, thiếu hẳn sự nhẹ nhàng và khéo léo... Đường như thời gian không có nhiều, sự mệt mỏi và căng thẳng làm cho nhiều phụ huynh đã thường dồn ép trẻ khi ăn. Chị Nguyễn Minh L. - thành phố Hồ Chí Minh tâm sự: “Thực ra, chúng tôi cũng chẳng hiểu cho trẻ ăn như thế nào... Cứ làm theo thói quen mà thôi... Thời gian thì cũng không có, cho nên quan trọng là trẻ ăn hết suất mà thôi, chứ cũng chẳng quan tâm đến cách cho ăn...”. Khi những cảm xúc tiêu cực đã xảy ra thì chắc chắn rằng, bữa ăn của trẻ sẽ có thể là một thách thức quá lớn. Và đương nhiên, hành vi biếng ăn sẽ là người bạn đồng hành cùng trẻ.

Điều chỉnh cách thức chuẩn bị, chế biến và bài trí thức ăn cho phù hợp với khẩu vị và sở thích của trẻ cũng là một biện pháp thiết thực để khắc phục tình trạng biếng ăn của trẻ. Khi tìm hiểu những nguyên nhân làm cho trẻ biếng ăn cho thấy, việc chuẩn bị, chế biến và bài trí thức ăn có vai trò quan trọng, tác động lớn đến hứng thú ăn uống của trẻ. Do vậy, nếu các bậc cha mẹ chịu khó quan tâm, tìm hiểu sở thích, khẩu vị của trẻ trước khi nấu ăn thì sẽ hạn chế được tình trạng này. Bên cạnh đó, cách thức bài trí thức ăn nếu đảm bảo tính đẹp mắt, nhiều màu sắc thì sẽ kích thích sự thèm ăn ở trẻ.

Thực tế cho thấy rằng, nhận thức của các bậc cha mẹ về vấn đề sức khỏe và dinh dưỡng của con cái ngày càng được nâng cao khi cha mẹ có nhiều điều kiện tiếp cận với các kiến thức khoa học về giáo dục. Tuy vậy, không phải bậc cha mẹ nào cũng có nhận thức đúng đắn và khoa học mà vẫn còn tình trạng một số phụ huynh nuôi con theo cảm tính, dựa vào những kinh nghiệm chủ quan của mình hoặc theo những kinh nghiệm của những người đi trước. Chính vì vậy, có những cha mẹ nghĩ rằng, miễn sao con cứ béo tròn là được, hay cứ cho trẻ ăn càng nhiều chất bổ càng tốt... Những điều này không đúng với khoa học dinh dưỡng hiện nay. Hơn nữa, với những quan niệm như vậy sẽ kéo theo cách thức cho trẻ ăn cũng không phù hợp, có thể góp phần làm cho trẻ trở nên không muốn ăn hay biếng ăn. Chính vì thế, thay đổi nhận thức của người lớn về vấn đề sức khỏe và dinh dưỡng của trẻ là một việc làm hết sức cần thiết và là một trong những biện pháp khắc phục tình trạng biếng ăn của trẻ.

Tuy vậy, khi quan sát trong thực tế thì việc tác động đến tâm lý của trẻ có dấu hiệu biếng ăn tâm lý còn khá nhiều “vấn đề”. Gần như ở mười trường hợp quan sát thì buổi cho các bé ăn đều rất tẻ nhạt. Biểu hiện dễ thấy nhất là ép ăn, la mắng, hò hét, rượt đuổi... Các trò chơi hay các câu chuyện kể rất ít được

khai thác hay sử dụng. Điều này cho thấy, rất cần có những biện pháp hướng dẫn cụ thể hay những “công cụ” mang tính chi tiết để có thể hướng dẫn trực tiếp nhằm hỗ trợ phụ huynh khắc phục tình trạng biếng ăn tâm lý của trẻ từ 1 đến 6 tuổi như đã đề cập.



*Biểu đồ 1: Thực trạng việc áp dụng những biện pháp khắc phục tình trạng biếng ăn tâm lý ở trẻ*

## 2. Thực trạng việc áp dụng những biện pháp cụ thể để khắc phục tình trạng biếng ăn tâm lý của trẻ

Dựa vào số liệu ở bảng 2 cho thấy, các biện pháp được các phụ huynh áp dụng ở nhiều mức độ khác nhau. Tuy nhiên, có thể phân chia thành các nhóm mức độ như sau:

Nhóm 1: Nhóm các biện pháp có trên 3/4 mẫu áp dụng:

Ở nhóm này có đến 12 biện pháp được trên 75% mẫu áp dụng. Có thể đề cập đến các biện pháp sau theo thứ hạng từ cao đến thấp:

1. Bổ sung chất dinh dưỡng bằng cách uống sữa, 89,6%;
2. Giáo dục cho trẻ tính trung thực ngay từ nhỏ để trẻ không nói dối, 87,3%;
3. Kể chuyện vui hoặc sử dụng những trò chơi vui nhộn để kích thích tâm lý trẻ khi ăn, 86,9%;
4. Có những hình thức động viên, khuyến khích trẻ ăn, 85,7%;

5. Tập thói quen nhai, nuốt cho trẻ ngay từ nhỏ, 84,5%;
6. Thay đổi không khí bữa ăn làm cho trẻ thấy thoải mái khi ăn, 84,1%;
7. Cho trẻ ăn làm nhiều bữa, 82,9%;
8. Thể hiện thái độ kiên quyết với những hành vi chống đối của trẻ, 81,7%;
9. Đổi các loại thức ăn khác hợp khẩu vị của trẻ, 80,9%;
10. Có những biện pháp trách phạt trẻ một cách phù hợp trước những hành vi không đúng của trẻ, 76,5%;
10. Giáo dục hành vi ứng xử cho trẻ ngay từ nhỏ để trẻ không có xu hướng hành vi chống đối khi ăn, 76,5%;
12. Ngưng cho trẻ ăn khi bị nôn hoặc buồn nôn, 75,3%.

**Bảng 2: Thực trạng việc áp dụng những biện pháp cụ thể để khắc phục tình trạng biếng ăn tâm lý của trẻ từ 1 đến 6 tuổi**

TT	Biện pháp	Tần số	Tỷ lệ %
<b>I. Ăn không đủ lượng thức ăn cần thiết</b>			
1	Không ép trẻ ăn hết tất cả thức ăn	604	60,2
2	Cho trẻ ăn làm nhiều bữa	832	82,9
3	Bổ sung chất dinh dưỡng bằng cách uống sữa	900	89,6
4	Sử dụng các loại thực phẩm dinh dưỡng cho trẻ	692	68,9
5	Cho trẻ uống các loại thuốc bổ sung dinh dưỡng	612	61,0
<b>II. Thời gian ăn quá lâu (trên 30 phút)</b>			
1	Không ép trẻ ăn nhanh	528	52,6
2	Tập thói quen nhai, nuốt cho trẻ ngay từ nhỏ	848	84,5
3	Chế biến thức ăn dạng lỏng hoặc để ăn để trẻ ăn nhanh hơn	748	74,5
<b>III. Phản ứng sinh lý trực tiếp (nôn, buồn nôn, toát mồ hôi...)</b>			
1	Kiểm tra để phát hiện các vấn đề về sức khỏe của trẻ	720	71,7
2	Ngưng cho trẻ ăn khi bị nôn hoặc buồn nôn	756	75,3
3	Đổi các loại thức ăn khác hợp khẩu vị của trẻ	812	80,9
4	Chuẩn bị tâm lý cho trẻ trước bữa ăn để trẻ sẵn sàng tâm thế khi ăn	744	74,1

<i>IV. Hành vi né tránh</i>			
1	Chuẩn bị không gian bữa ăn tương đối khép kín để trẻ không chạy trốn được	324	32,3
2	Không cho trẻ ăn vặt trước bữa ăn để trẻ không bị no hoặc giả bộ no khi ăn bữa chính	632	64,9
3	Hỏi trẻ và xác nhận với trẻ tình trạng sức khỏe trước bữa ăn nhằm tránh tình trạng trẻ giả bị đau ốm	576	57,4
4	Giáo dục cho trẻ tính trung thực ngay từ nhỏ để trẻ không nói dối	876	87,3
<i>V. Hành vi chống đối</i>			
1	Giáo dục hành vi ứng xử cho trẻ ngay từ nhỏ để trẻ không có xu hướng hành vi bạo lực	768	76,5
2	Thể hiện thái độ kiên quyết với những hành vi chống đối của trẻ	820	81,7
3	Có những biện pháp trách phạt trẻ một cách phù hợp trước những hành vi không đúng của trẻ	768	76,5
4	Thay đổi người cho ăn để trẻ không dám có những hành vi không đúng	548	54,6
<i>VI. Bộc lộ những cảm xúc tiêu cực</i>			
1	Không la mắng, đánh, ép buộc trẻ ăn	632	62,9
2	Thay đổi không khí bữa ăn làm cho trẻ thấy thoải mái khi ăn	844	84,1
3	Có những hình thức động viên, khuyến khích trẻ ăn	860	85,7
4	Kể chuyện vui hoặc sử dụng những trò chơi vui nhộn để kích thích tâm lý trẻ khi ăn	872	86,9

Nhìn vào nhóm các biện pháp trên dễ dàng nhận thấy rằng, các biện pháp này trải đều ở các nhóm tác động đến từng kiểu hành vi của trẻ. Tuy nhiên, có thể nhận thấy, những biện pháp ở 6 thứ hạng đầu rơi vào nhóm các biện pháp tác động khi trẻ bộc lộ những cảm xúc tiêu cực là chủ yếu, kể đến là các biện pháp xử lý khi trẻ có những hành vi chống đối... Tuy vậy, biện pháp mà phụ huynh thường sử dụng nhất lại là biện pháp bổ sung chất dinh dưỡng bằng cách cho trẻ uống sữa. Đây là một biện pháp cũng hữu hiệu khi có thể giải quyết về tình trạng dinh dưỡng và chăm sóc sức khỏe của trẻ. Tuy nhiên, về lâu dài thì cần có những biện pháp căn cơ hơn để có những tác động tích cực mang tính tương tác đến hành vi biếng ăn tâm lý của trẻ từ 1 đến 6 tuổi.

Nhóm thứ hai là nhóm biện pháp có trên 50% phụ huynh cho rằng, mình có sử dụng, bao gồm 11 biện pháp có liên quan đến vấn đề xử lý khi hành vi ăn uống của trẻ quá lâu, trẻ ăn không đủ chất dinh dưỡng, trẻ có hành vi né tránh khi ăn... Tuy nhiên, những biện pháp này chưa hẳn là những biện pháp mà có nhiều phụ huynh ủng hộ. Xét trên bình diện chung, thì rõ ràng, đây chưa phải là những biện pháp mang tính đặc trưng về tâm lý để có thể giải quyết tình trạng biếng ăn của trẻ nên sự lựa chọn trên cũng có phần hợp lý.

Nhóm thứ ba, có duy nhất một biện pháp, là biện pháp: “Chuẩn bị không gian bữa ăn tương đối khép kín để trẻ không chạy trốn được”. Ở đây, số liệu thống kê tìm được cho thấy, có 32,3% phụ huynh sử dụng biện pháp này xấp xỉ 1/3 mẫu. Tuy nhiên, con số này cũng đáng để chúng ta lo lắng. Rõ ràng, trong thực tế vẫn còn khá nhiều phụ huynh vẫn còn giải quyết tình trạng biếng ăn của trẻ bằng những biện pháp rất nguyên tắc, cứng rắn và có phần quá “khắt khe” hay thậm chí là bạo lực. Nhiều phụ huynh vẫn còn có thói quen ép trẻ vào góc tường để cho ăn, xây dựng môi trường ăn khép kín bằng cách tìm vài ba chiếc bàn hay chiếc ghế để ép trẻ ăn và trẻ không chạy đi đâu. Thậm chí, có nhiều phụ huynh còn giữ chặt trẻ vào lòng để ép trẻ ăn, nhờ người giữ hộ để ép trẻ ăn... Tất cả những tác động ấy không những không đem lại hiệu quả để giải quyết tình trạng biếng ăn tâm lý của trẻ mà còn góp phần làm cho trẻ bị căng thẳng về mặt tâm lý, thậm chí là bị những rối loạn không đáng có về mặt tâm lý. Không những tình hình biếng ăn tâm lý không được cải thiện hay khắc phục mà còn có thể bị biếng ăn kéo dài hay tăng đến mức độ cao hơn.

Như vậy, thực trạng việc áp dụng các biện pháp khắc phục tình trạng biếng ăn tâm lý của trẻ thì phụ huynh đề cao nhiều nhất là biện pháp kích thích về mặt tâm lý khi cho trẻ ăn, thứ hai là biện pháp thay đổi cách thức cho ăn để trẻ cảm thấy thoải mái và hào hứng khi ăn, thứ ba là biện pháp điều chỉnh cách thức chuẩn bị, chế biến và bài trí thức ăn cho phù hợp với sở thích, khẩu vị của trẻ và thứ tư là biện pháp thay đổi nhận thức của người lớn về sức khỏe và dinh dưỡng của trẻ cho khoa học, phù hợp hơn. Nhìn chung, là các biện pháp đặc trưng về mặt tâm lý chưa được khai thác một cách hiệu quả trong thực tiễn. Những thông số trên là những tín hiệu rất đáng quan tâm. Nó cho thấy rằng, phụ huynh vẫn rất lúng túng trong việc sử dụng các biện pháp để khắc phục tình trạng biếng ăn tâm lý của trẻ từ 1 đến 6 tuổi. Cơ sở này cho thấy, cần có những biện pháp cụ thể để hỗ trợ các phụ huynh nhằm khắc phục tình trạng biếng ăn tâm lý của trẻ. Trên nền tảng ấy, nhiệm vụ quan trọng là cần tiếp tục xây dựng và hiệu chỉnh các biện pháp chung mang tính khái quát cũng như điều chỉnh các biện pháp cụ thể sao cho cụ thể hơn để phụ huynh sẽ lựa chọn và cho những nhận xét xác đáng nhằm có những định hướng ứng dụng trong tương lai.

Thực trạng trên cho thấy, cần nghiên cứu và phổ biến các biện pháp khắc phục tình trạng biếng ăn tâm lý của trẻ. Có thể nói, có khá nhiều biện pháp để có thể khắc phục tình trạng biếng ăn tâm lý của trẻ. Việc tiếp cận và đề xuất các biện pháp khắc phục tình trạng biếng ăn sẽ rất phong phú và đa dạng. Tuy nhiên, dựa trên những định hướng giải quyết tình trạng biếng ăn bằng những biện pháp trước mắt cũng như lâu dài thì những biện pháp cơ bản xuất phát từ người mẹ và các vấn đề xoay quanh hành động chuẩn bị cho trẻ ăn, cho trẻ ăn và xử lý những tình huống khi cho trẻ ăn hay lúc trẻ có dấu hiệu biếng ăn tâm lý là trọng điểm cần đề cập.

Có thể đề cập đến một số yêu cầu cơ bản cần đảm bảo khi đề xuất các biện pháp như sau:

Việc nghiên cứu tình trạng biếng ăn tâm lý của trẻ không thể tách rời với tình hình biếng ăn nói chung. Những biện pháp khắc phục tình hình biếng ăn tâm lý vẫn phải đảm bảo trong định hướng chung của vấn đề biếng ăn nói chung ở trẻ từ 1 đến 6 tuổi.

- Việc đề xuất các biện pháp khắc phục tình trạng biếng ăn của trẻ dựa trên nền tảng của việc phòng tránh biếng ăn tâm lý vẫn phải đảm bảo trong định hướng chung của vấn đề biếng ăn nói chung ở trẻ từ 1 đến 6 tuổi.

- Các biện pháp khắc phục tình trạng biếng ăn của trẻ từ 1 đến 6 tuổi được đề xuất dựa trên cơ sở hành vi chăm sóc và cho trẻ nhỏ ăn uống. Các biện pháp tác động xoay quanh vào nhận thức và hành vi cho trẻ ăn của phụ huynh để giúp trẻ cảm thấy an toàn, thoải mái khi ăn. Trên định hướng này thì các biện pháp tác động sẽ góp phần giải quyết vấn đề biếng ăn của trẻ trên bình diện tương tác của sự chăm sóc - giáo dục giữa mẹ và trẻ.

- Các biện pháp đề xuất dành chung cho độ tuổi từ 1 đến 6 tuổi và tùy từng độ tuổi thì mỗi biện pháp sẽ được điều chỉnh và cụ thể hóa hay chi tiết hóa sao cho thật sự thích hợp để hướng đến hiệu quả khắc phục tình trạng biếng ăn tâm lý của trẻ ở từng độ tuổi.

- Các biện pháp đề xuất được phân tích dựa trên những cơ sở về hành vi chăm sóc của phụ huynh, sự ứng xử trong từng gia đình nhằm tạo ra mối quan hệ tích cực cũng như những hành vi cho trẻ 1 đến 6 tuổi ăn uống sao cho thật hiệu quả.

Có thể đề cập đến các biện pháp tác động sau nhằm khắc phục tình trạng biếng ăn tâm lý của trẻ từ 1 đến 6 tuổi:

- Biện pháp 1: Thay đổi nhận thức của người lớn về sức khỏe và dinh dưỡng của trẻ cho khoa học và phù hợp hơn.

- Biện pháp 2: Điều chỉnh cách thức chuẩn bị, chế biến và bài trí thức ăn cho phù hợp với sở thích và khẩu vị của trẻ.

- Biện pháp 3: Thay đổi cách thức cho trẻ ăn để trẻ cảm thấy thoải mái và hào hứng khi ăn.

- Biện pháp 4: Có những biện pháp kích thích tâm lý khi cho trẻ ăn (khen ngợi, động viên trẻ; cho trẻ chơi những trò chơi vui nhộn...).

Tóm lại, biếng ăn tâm lý là một dạng rối loạn về ăn uống do ảnh hưởng bởi các yếu tố tâm lý từ môi trường xung quanh trẻ hay từ người nuôi dưỡng trẻ. Biếng ăn tâm lý ở trẻ nhỏ thường có những biểu hiện sau: Thời gian ăn thay đổi và thường là kéo dài khoảng hơn 30 phút, số lượng thực phẩm thay đổi mà cụ thể là số bữa ăn hoặc lượng thức ăn của bé ăn được trong mỗi bữa ít hơn so với các bé cùng độ tuổi, sự đa dạng trong thức ăn hạn chế mà đơn cừ như khi trẻ chỉ ăn đơn điệu một số món trong thời gian rất dài và không chịu thử những thực phẩm khác, thái độ và hành vi không hợp tác khi ăn của trẻ thể hiện rõ như quay mặt đi, lấy tay che miệng, buồn nôn, nôn ói hay thậm chí khóc thét ngay cả khi chưa cho trẻ ăn xuống thức ăn nào. Kết quả nghiên cứu cho thấy, phụ huynh vẫn rất lúng túng trong việc sử dụng các biện pháp để khắc phục tình trạng biếng ăn tâm lý của trẻ từ 1 đến 6 tuổi. Trong nhóm các biện pháp khắc phục tình trạng biếng ăn tâm lý của trẻ từ 1 đến 6 tuổi thì các biện pháp đặc trưng về mặt tâm lý chưa được khai thác một cách hiệu quả trong quá trình chăm sóc và nuôi dưỡng trẻ. Điều này cho thấy, phụ huynh cần quan tâm đến những biện pháp cụ thể và thiết thực mang đặc trưng về tâm lý để thực sự khắc phục tình trạng biếng ăn tâm lý của trẻ từ 1 đến 6 tuổi trong giai đoạn hiện nay.

## Chú thích

(\*) Bài báo trích từ kết quả nghiên cứu đề tài: “*Các biện pháp khắc phục tình trạng biếng ăn tâm lý của trẻ từ 1 đến 6 tuổi*” mã số CS 2011.19.124 do TS. Huỳnh Văn Sơn làm chủ nhiệm đã nghiệm thu vào ngày 25/3/2011, đạt loại tốt.

## Tài liệu tham khảo

1. Nguyễn Lân Đình, *Chăm sóc và dinh dưỡng cho trẻ từ 0 đến 6 tuổi*, NXB Y học, 2006.
2. Lê Thị Mai Hoa - Lê Trọng Sơn, *Giáo trình dinh dưỡng trẻ em*, NXB Đại học Sư phạm Hà Nội, 2009.
3. Đoàn Thị Phương Lan, *Giáo trình dinh dưỡng trẻ mầm non*, NXB Giáo dục, 2007.
4. Huỳnh Văn Sơn, *Biếng ăn tâm lý số 2*, Tạp chí Mẹ và con, 2009.
5. Abigail H. Natenshon, *Young & Anorexic*, 2011.
6. Agras S., Hammer L., McNicholas F, *A prospective study of the influence of eating-disordered mothers on their children*, 1999.
7. Trang web: [viendinhduong@hn.vnn.vn](mailto:viendinhduong@hn.vnn.vn).