

Biện pháp phòng chống tình trạng thừa cân cho trẻ mẫu giáo 5 - 6 tuổi ở Trường Mầm non Việt Quang 1, Bắc Quang, Hà Giang

Nguyễn Thị Ngọc Yến*

*Thị trấn Việt Quang, huyện Bắc Quang, tỉnh Hà Giang

Received: 29/7/2024; Accepted: 06/8/2024; Published: 14/8/2024

Abstract: Overweight and obesity are the gateway to many chronic diseases related to nutrition such as diabetes, hypertension, lipid metabolism disorders, coronary artery disease and some cancers... In Vietnam, in some cities, life has improved significantly, children are less active, have less time to play outdoors and instead watch a lot of TV, which also causes children's overweight and obesity to increase. Therefore, the prevention of overweight and obesity in children is increasingly emphasized.

Keywords: Overweight, overweight prevention for preschool children 5 - 6 years old.

1. Đặt vấn đề

Dinh dưỡng ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe và bệnh tật của con người, đặc biệt đối với trẻ em. Cơ thể trẻ đang phát triển và chưa hoàn thiện nên dinh dưỡng đóng vai trò quan trọng đối với trẻ. Nếu trẻ được cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng thì sẽ phát triển nhanh về thể chất, có sức đề kháng cao với bệnh tật và thông minh. Vì vậy, chế độ dinh dưỡng làm sao để cho cơ thể khỏe mạnh, phòng tránh được bệnh tật là một vấn đề đáng lưu tâm hiện nay.

Thừa cân (TC) và béo phì là cửa ngõ của nhiều bệnh mãn tính có liên quan đến dinh dưỡng như đái tháo đường, tăng huyết áp, rối loạn chuyển hóa lipid máu, bệnh mạch vành và một số bệnh ung thư... Tại Việt Nam, ở một số thành phố, trẻ em ít vận động, ít thời gian chơi ngoài trời thay vào đó là xem tivi nhiều làm cho tình trạng TC, béo phì của trẻ gia tăng. Vì vậy, việc phòng chống TC, béo phì cho trẻ càng được chú trọng.

Chính vì những lí do trên và để có thêm thông tin, số liệu về tỉ lệ TC của trẻ, qua đó làm cơ sở cho các biện pháp chăm sóc, cân đối dinh dưỡng, phòng và điều trị cho trẻ ở các trường mầm non (TMN), tác giả thực hiện đề tài: “*Một số biện pháp phòng chống tình trạng TC cho trẻ mẫu giáo (TMG) 5 - 6 tuổi ở thị trấn Việt Quang, Bắc Quang, Hà Giang*”

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Một số vấn đề lí luận về biện pháp phòng chống tình trạng TC cho TMG 5 - 6 tuổi

2.1.1. Dinh dưỡng và đặc điểm tăng trưởng của trẻ 5 - 6 tuổi

Theo tác giả Lê Thị Mai Hoa: “Dinh dưỡng là

một quá trình phức hợp bao gồm việc đưa vào cơ thể những thức ăn cần thiết qua quá trình tiêu hóa và hấp thụ để bù đắp hao phí năng lượng trong quá trình hoạt động sống của cơ thể và để tạo ra sự đổi mới các tế bào và mô cũng như sự điều tiết các chức năng sống của cơ thể”. Nhu cầu năng lượng trong một ngày của trẻ 5 - 6 tuổi tại TMN là 960kcal với số bữa ăn tại cơ sở giáo dục mầm non tối thiểu một bữa chính và một bữa phụ. Đầy đủ các chất dinh dưỡng và cân đối tỉ lệ giữa các chất dinh dưỡng:

Có 5 nhóm yếu tố ảnh hưởng đến sự tăng trưởng của trẻ em đó là: di truyền, môi trường, nội tiết, bệnh tật và khuynh hướng thời gian. Mô hình tăng trưởng thể chất của trẻ em không phải đứng yên mà thay đổi theo thời gian.

2.1.2. Nguyên nhân của tình trạng thừa cân

TC là tình trạng vượt quá cân nặng nên có so với chiều cao. Nguyên nhân và các yếu tố liên quan đến tình trạng TC của trẻ là: yếu tố môi trường và kinh tế - xã hội, hoạt động tĩnh làm giảm hoạt động thể lực, tập quán ăn uống, thời gian ngủ, yếu tố di truyền, bú mẹ và béo phì ở trẻ em, cân nặng sơ sinh, yếu tố gia đình. TC gây nhiều tác hại ở trẻ như: ảnh hưởng tâm lý xã hội; dễ mắc một số bệnh như rối loạn hô hấp và hen phế quản, biến chứng gan và dạ dày, bệnh tim mạch, bệnh tiểu đường...; ảnh hưởng tới kinh tế - xã hội.

2.1.3. Biện pháp phòng chống TC ở trẻ

Các biện pháp phòng chống TC ở trẻ: Nuôi con bằng sữa mẹ, Phối hợp với gia đình, nhà trường, xã hội; tăng cường chế độ dinh dưỡng hợp lý, tập thói quen ăn uống lành mạnh; chế độ sinh hoạt hằng ngày hợp lý; tăng cường thể dục, thể thao.

2.2. Cơ sở thực tiễn

- Chúng tôi tiến hành khảo sát 14 giáo viên (GV) đang trực tiếp giảng dạy lớp mẫu giáo 5 – 6 tuổi, và lấy ngẫu nhiên 225 trẻ lớp 5 tuổi, TMN Việt Quang 1, thị trấn Việt Quang, Bắc Quang, Hà Giang.

- Phương pháp nghiên cứu: phương pháp thu thập số liệu, phương pháp phỏng vấn, phân tích thống kê.

- Nội dung khảo sát: chỉ số nhân trắc của TMG 5 – 6 tuổi; tỷ lệ TC của TMG tại thị trấn Việt Quang, Bắc Quang, Hà Giang; một số yếu tố liên quan đến tình trạng TC: các yếu tố gia đình, khẩu phần ăn – tập quán dinh dưỡng, số lượng bữa ăn trong ngày của trẻ tại TMN và ở nhà, hoạt động thể lực, thói quen sử dụng ti vi, máy tính, kiến thức và thái độ của cha mẹ về TC, nhận thức về tầm quan trọng của việc phòng chống TC cho trẻ 5 - 6 tuổi.

- Kết quả khảo sát cho thấy công tác dự phòng TC cho trẻ ở các TMN hiện nay còn một số tồn tại: Một bộ phận cán bộ quản lý (CBQL), GV và phụ huynh dù chưa nhận thức đầy đủ, đúng đắn về ý nghĩa và tầm quan trọng của công tác dự phòng TC cho trẻ em ở TMN. Trình độ chuyên môn và nghiệp vụ của đội ngũ GV các TMN chưa cao nên công tác đánh giá, can thiệp còn hạn chế. Đa số các trường được khảo sát có diện tích sân chơi rất hạn chế, trong khi số lượng trẻ quá đông. Khi về nhà, gia đình cũng không quan tâm đến các hoạt động thể lực cho trẻ mà thay vào đó là những hoạt động tĩnh tại như xem ti vi, chơi điện tử... Tư tưởng của số đông phụ huynh cho rằng trẻ mập để dành khi đau ốm sút cân là vừa. Vì vậy, cố ép trẻ ăn, không tôn trọng cảm giác no của trẻ, lâu dần dạ dày trẻ lớn dần, tạo cho trẻ thói quen ăn nhiều hơn nhu cầu.

2.3. Một số biện pháp nâng cao hiệu quả phòng chống tình trạng TC cho trẻ từ 5 - 6 tuổi ở TMN thị trấn Việt Quang, Bắc Quang, Hà Giang

2.3.1. Tăng cường nhận thức của CBQL, cán bộ y tế, GV, phụ huynh và trẻ mầm non về tình trạng TC và tầm quan trọng của phòng chống TC

- *Mục tiêu của biện pháp:* Nâng cao nhận thức cho CBQL cũng như toàn bộ cán bộ y tế, GV, phụ huynh và trẻ mầm non về vai trò, ý nghĩa và tầm quan trọng của việc phòng chống TC cho trẻ mầm non.

- *Nội dung của biện pháp:* Tổ chức các hội thảo về công tác chăm sóc sức khỏe cho trẻ nhấn mạnh đến tầm quan trọng của công tác phòng chống TC cho trẻ. Tuyên truyền, vận động thông qua các phong trào thi đua về phòng chống TC cho trẻ đến từng cán

bộ, GV trong các TMN. Tổ chức bồi dưỡng kiến thức và rèn luyện kỹ năng có liên quan đến công tác phòng chống TC cho CBQL, cán bộ y tế, GV trong nhà trường và phụ huynh của trẻ.

- *Điều kiện thực hiện biện pháp:* Lãnh đạo và CBQL phải có kế hoạch cụ thể với từng nội dung hoạt động, cách thức thực hiện theo từng thời điểm, thời gian cụ thể rõ ràng, thông báo kế hoạch với từng tổ chức, cá nhân trong nhà trường để các thành viên thấy được trách nhiệm của mình. Đảm bảo sự tham gia của tất cả các lực lượng giáo dục trong nhà trường, các điều kiện về cơ sở vật chất, thiết bị và tài chính cho các hoạt động. Thường xuyên đánh giá và kiểm tra các hoạt động để đánh giá được mức độ nhận thức của các thành viên.

2.3.2. Xây dựng chế độ ăn uống đảm bảo tính khoa học cho trẻ

- *Mục tiêu của biện pháp:* Nhằm nâng cao nhận thức cho mỗi CBQL, cán bộ y tế, GV, phụ huynh và trẻ về sự cần thiết xây dựng cho trẻ mầm non một chế độ ăn uống mang tính phù hợp và hiệu quả đối với sự gia tăng sức khỏe, phòng ngừa TC ở trẻ.

- *Nội dung của biện pháp:* Không bắt trẻ nhịn ăn hoặc ăn quá ít sẽ làm cho trẻ mỗi mệt, luôn luôn buồn ngủ, học hành kém đi, sức đề kháng của cơ thể giảm sút và từ đó sẽ dễ bị bệnh tật. Xây dựng chế độ dinh dưỡng cân đối và hợp lý với lượng calo thấp, ít béo, ít đường, đủ đạm, vitamin và chất khoáng; nhiều rau củ quả. Thay đổi dần chế độ ăn uống cho trẻ TC và có nguy cơ TC, áp dụng chế độ ăn cho trẻ không nên làm đột ngột mà phải từ từ, cho trẻ quen dần.

- *Điều kiện thực hiện biện pháp:* Cần tăng cường sự phối hợp giữa những tổ chức, cá nhân nghiên cứu về công tác phòng ngừa TC cho trẻ mầm non và đội ngũ cán bộ, GV trong TMN; tăng cường hệ thống cơ sở vật chất phục vụ cho quá trình nghiên cứu, xây dựng biểu chế độ ăn uống cho trẻ vừa đảm bảo gia tăng sức khỏe, vừa bảo vệ, phòng ngừa TC ở trẻ; cán bộ y tế, GV, phụ huynh cần phát huy cao độ tinh thần trách nhiệm trong công tác phòng chống TC cho trẻ; CBQL cần có sự theo dõi chặt chẽ, thường xuyên đánh giá kiểm tra chế độ ăn của trẻ, khắc phục sớm những tồn tại trong việc tổ chức bữa ăn cho trẻ.

2.3.3. Tổ chức can thiệp sớm khi có dấu hiệu TC ở trẻ

- *Mục tiêu của biện pháp:* Tổ chức điều trị sớm khi có dấu hiệu TC ở trẻ nhằm giải quyết triệt để vấn đề TC ở trẻ, hạn chế dần và tiến tới loại bỏ hoàn toàn sự đau nhức răng làm ảnh hưởng đến sức khỏe của trẻ.

- *Nội dung của biện pháp:* Đánh giá một cách chính xác tình trạng TC của trẻ, từ đó xây dựng các liệu pháp điều trị để mang lại hiệu quả trước mắt và lâu dài ở trẻ. Tính chỉ số BMI cho trẻ, sử dụng tích hợp phần mềm liên thông 3 cấp trong bản trú hay chỉ số nhân trắc cân nặng theo chiều cao

- *Điều kiện thực hiện biện pháp:* Cần có đội ngũ cán bộ y tế chuyên trách được đảm bảo về trình độ chuyên môn và nghiệp vụ. Các phòng khám, điều trị cần đảm bảo những điều cần thiết về trang thiết bị kỹ thuật cho quá trình điều trị TC ở trẻ. Cần có sự phối hợp chặt chẽ giữa cán bộ y tế, GV, phụ huynh và trẻ trong việc điều trị TC cho trẻ.

2.3.4. Tăng cường tổ chức các hoạt động thể dục thể thao cho trẻ

- *Mục tiêu của biện pháp:* Việc thực hiện chế độ ăn hợp lý, cân đối cần phải kết hợp cho trẻ vận động nhằm làm tiêu hao số năng lượng dư thừa đó. Thực hiện biện pháp này nhằm giúp trẻ phát triển về thể lực, tính tích cực, ham muốn vận động, góp phần phát triển toàn diện cho trẻ.

- *Nội dung của biện pháp:* Tổ chức hoạt động thể dục thể thao phù hợp với đặc điểm tâm - sinh lý lứa tuổi của trẻ. Ban Giám hiệu chỉ đạo xây dựng kế hoạch tổ chức tăng cường vận động cho trẻ với các bài tập như leo thang, cầu tuột, bật, nhảy, chạy; các trò chơi dân gian, trò chơi có luật.v.v. Ngoài ra, còn cho trẻ lao động trực nhật, chăm sóc cây cảnh, phân công GV luân phiên theo tuần chịu trách nhiệm tổ chức cho trẻ vận động mỗi ngày, sau đó CBQL kiểm tra, đánh giá việc thực hiện của GV. Nghiên cứu sắp xếp thời gian tập luyện cho trẻ phù hợp cho từng lứa tuổi mà không làm ảnh hưởng đến các sinh hoạt khác của trường. Chỉ đạo GV tổ chức tốt lịch vận động về nội dung và hình thức theo kế hoạch, tăng cường vận động cho trẻ ở mọi lúc, mọi nơi như phụ cô xếp dọn bàn ghế trong giờ ăn, lấy nệm trong giờ ngủ.v.v Bên cạnh đó, khuyến khích GV sưu tầm, sáng tạo những trò chơi vận động phù hợp với lứa tuổi của trẻ. Nhà trường thường xuyên tổ chức cho trẻ tham quan dã ngoại nhằm phát triển cho trẻ về thể giới xung quanh và tăng cường rèn luyện thể lực cho trẻ, khi đi tham quan phối hợp cho trẻ vận động làm giảm béo phì cho trẻ. GV có thể sử dụng một số trò chơi dân gian vận động vào các bài dạy, tổ chức trò chơi ngoài trời: ném còn, cướp cờ, chọi gà, nhảy vòng... hoặc tự thiết kế các trò chơi vận động có mục đích giáo dục cao nhằm tăng cường thể chất cho trẻ

- *Điều kiện thực hiện biện pháp:* Tinh thần tích cực, chủ động, sáng tạo của GV mầm non. Các cơ chế chính sách của nhà nước. Hứng thú và tính thích của hoạt động của trẻ. Không gian dành cho trẻ luyện tập thể dục thể thao.

3. Kết luận

Sự phát triển cơ thể của TMG 5 - 6 tuổi ở thị trấn Việt Quang - Bắc Quang - Hà Giang tuân theo quy luật phát triển cơ thể người Việt Nam. Các kích thước cơ thể trẻ mầm non trong khu vực nghiên cứu nhìn chung tăng theo tuổi và không có sự khác biệt quá nhiều giữa nam và nữ. Số đo trung bình của các chỉ số như cân nặng, chiều cao trẻ mầm non trong khu vực nghiên cứu tương đối cao so với chỉ số trung bình của trẻ em Việt Nam.

Để phòng chống tình trạng TC cho trẻ mầm non cần tăng cường nhận thức của cán bộ quản lý, cán bộ y tế, GV, phụ huynh và trẻ mầm non về TC tầm quan trọng của công tác dự phòng TC. Tăng cường cơ sở vật chất cho công tác dự phòng TC trong các TMN. Xây dựng chế độ ăn uống đảm bảo tính khoa học cho trẻ. Tổ chức tốt công tác khám sức khỏe định kỳ cho trẻ, điều trị sớm khi có dấu hiệu TC ở trẻ, tăng cường các hoạt động thể dục thể thao cho trẻ.... Từ đó việc phòng chống tình trạng TC cho trẻ mầm non được thực hiện ngày một các hiệu quả hơn.

Tài liệu tham khảo

1. Bộ Y tế - Viện Dinh dưỡng (2002), *10 lời khuyên dinh dưỡng hợp lý (2001-2005)*, NXB Phụ nữ, Hà Nội, tr.1-26, 34.
2. Hàn Nguyệt Kim Chi, Nguyễn Thị Ngọc Trâm và cộng sự (1996), “*Đặc điểm phát triển thể lực của trẻ dưới 6 tuổi*”, Kỷ yếu công trình nghiên cứu khoa học, NXB Y học, Hà Nội, tr.39-44.
3. Lê Thị Hợp, Lê Danh Tuyên (2012), “*Mấy vấn đề dinh dưỡng hiện nay và chiến lược dự phòng*”, *Tạp chí Dinh Dưỡng và thực phẩm*, tập 8 số 1 tháng 3/2012, tr.1 - 8.
4. Lê Thị Hợp (2003), “*Phương pháp đánh giá tình trạng dinh dưỡng (TC – béo phì) ở trẻ em dưới 10 tuổi*”, *Tạp chí Y học dự phòng*, số 13(4), tr.76 – 80.
5. Hà Huy Khôi, Nguyễn Công Khả (2002), “*TC và béo phì, một vấn đề sức khoẻ cộng đồng mới ở nước ta*”, *Y học thực hành*, số 418, tr.5-9.
6. Hà Huy Khôi (2002), *Dinh dưỡng dự phòng các bệnh mạn tính*, NXBYH, Hà Nội, tr.16 – 28, 51 – 139, 146.