

# Các thói quen lành mạnh và một thể trọng lành mạnh: Hướng dẫn nhanh cho con em của quý vị và gia đình

Hiện nay ngày càng có nhiều trẻ em có thể trọng vượt ngoài mức lành mạnh, nhưng có nhiều điều mà quý vị có thể làm để giúp con em mình và gia đình mình ăn uống đúng cách, vận động nhiều hơn và luôn khỏe mạnh.

## 'Thể trọng lành mạnh' có nghĩa là gì?

Trẻ em cần tăng trưởng, nhưng các em sẽ lành mạnh nhất khi giữ được thể trọng ở tầm mức nào đó trong khi tăng trưởng. Điều này gọi là thể trọng lành mạnh đối với độ tuổi.

## Tại sao thể trọng lành mạnh là điều quan trọng?

Trẻ em tăng trưởng ở thể trọng lành mạnh có khuynh hướng khỏe mạnh hơn, và thường vui tươi hơn. Các em cũng có thể cảm thấy tự hào và tự tin nhiều hơn và ít gặp vấn đề ở trường.

## Làm thế nào để tôi biết được con em mình có thể trọng lành mạnh?

Tại Úc, cứ bốn trẻ em thì có một em có thể trọng vượt ngoài mức lành mạnh, do đó quý vị cũng không luôn luôn dễ dàng biết được con em mình có ở mức thể trọng lành mạnh với độ tuổi không.

Nên yêu cầu bác sĩ hoặc y tá đo lường chiều cao và cân nặng của con em quý vị, và đánh dấu trên biểu đồ tăng trưởng để kiểm tra xem trẻ có ở mức thể trọng lành mạnh đối với chiều cao và độ tuổi của trẻ không.

## Nếu con tôi dư cân thì có dần dần tự sụt cân khi lớn lên?

Không. Hầu hết trẻ dư cân sẽ không tự sụt cân khi lớn lên, trừ khi quý vị giúp thay đổi thói quen ăn uống và vận động của trẻ.

Các thói quen mà các em học hỏi bây giờ sẽ là các thói quen mà các em có được khi trưởng thành. Nếu con em quý vị hiện có thể trọng vượt ngưỡng lành mạnh, thì quý vị có thể cần làm một số thay đổi đến lối sống của toàn gia đình.

**Nhưng tin đáng mừng là:** Có nhiều điều mà quý vị có thể làm để giữ cho cả nhà tập được các thói quen ăn uống lành mạnh hơn, và giúp họ luôn năng động.



## HÃY LÀM GƯƠNG TỐT

Trẻ em học hỏi bằng cách noi gương. Một trong những cách tốt nhất để giúp đỡ con em mình vận động và ăn uống đúng cách là chính quý vị và gia đình cũng thực hiện điều đó.

Quý vị hãy chứng tỏ cho gia đình mình biết rằng sự vận động là điều vui thích, bằng cách đi bộ hoặc chơi đùa nơi công viên, thay vì chơi trò chơi trên màn hình hoặc xem TV.

Trẻ em không thể làm điều đó nếu không có quý vị hỗ trợ. Nếu cả gia đình đều lựa chọn thức ăn lành mạnh và năng vận động, thì con em quý vị sẽ dễ dàng hơn trong việc giữ gìn sức khỏe lâu dài.

## Tại sao con tôi có thể trọng vượt ngưỡng lành mạnh?

Tất cả trẻ em đều khác nhau, và một số trẻ em dễ tăng cân hơn so với các em khác. Nếu con em của quý vị tăng cân dễ dàng, thì các em càng nên ăn uống đúng cách và vận động nhiều hơn nữa.

Nên xem kỹ khẩu phần ăn của con em quý vị, vì trẻ em thường không cần đến nhiều thức ăn so với thanh thiếu niên và người lớn.

## Nếu con tôi có thể trọng vượt ngưỡng lành mạnh, điều này có nghĩa gì?

Trẻ em có thể trọng vượt ngưỡng lành mạnh có thể sẽ bị các vấn đề sức khỏe ở độ tuổi thiếu nhi chẳng hạn như suyễn, khó ngủ hoặc vấn đề về khớp xương, cao huyết áp và bệnh gan.

Trẻ em mà thể trọng vượt ngưỡng lành mạnh cũng có nhiều khả năng bị dư cân khi các em trưởng thành, với gia tăng nguy cơ về bệnh tim, tiểu đường và ung thư.

Để biết thêm các bí quyết về thói quen lành mạnh, viếng trang mạng [makehealthynormal.nsw.gov.au](http://makehealthynormal.nsw.gov.au)

Muốn biết các nguồn thông tin/hỗ trợ chuyên môn về y tế, viếng trang mạng [pro.healthykids.nsw.gov.au](http://pro.healthykids.nsw.gov.au)

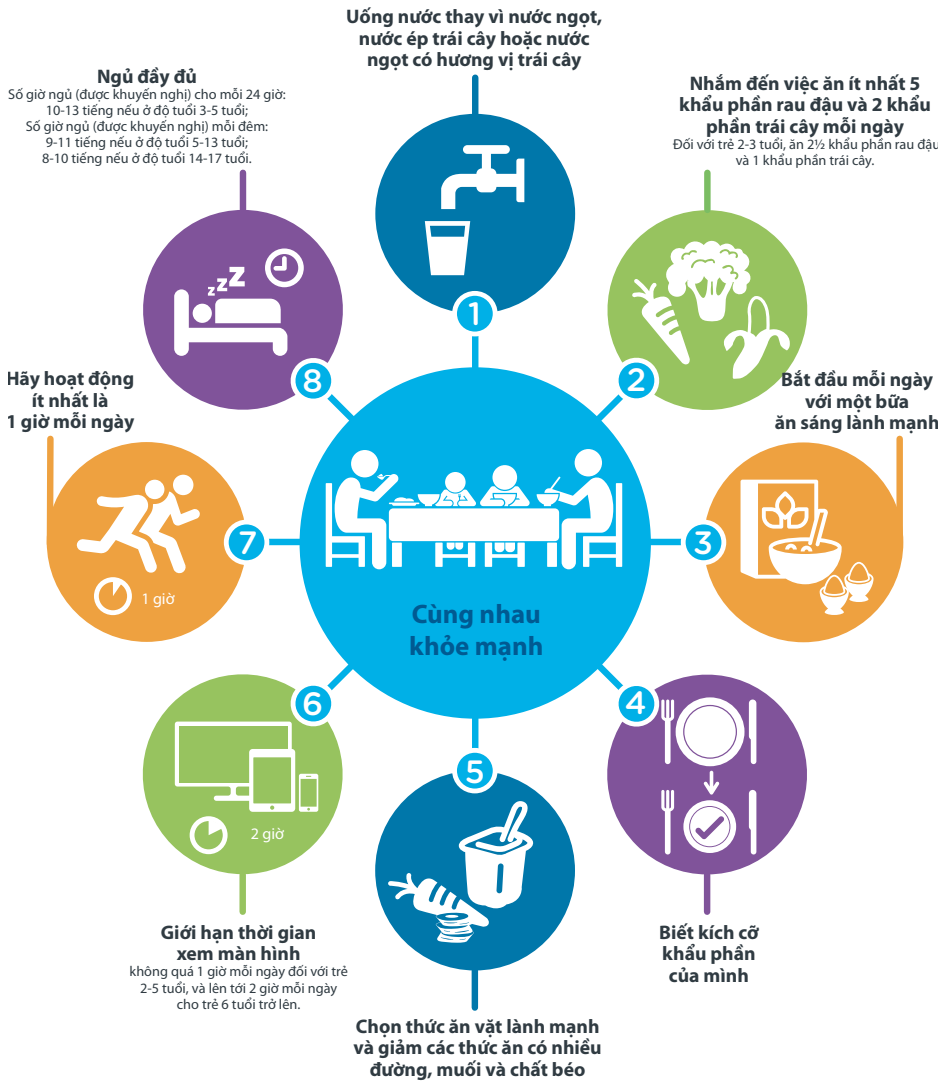


**healthykids**  
for professionals

## Tôi có thể làm gì nếu con của tôi có thể trạng vượt ngưỡng lành mạnh?

Có nhiều việc quý vị có thể làm để giúp con em mình hướng tới cuộc sống lành mạnh. Sau đây là 8 bí quyết đơn giản để giúp quý vị.

# 8 Thói quen Lành mạnh



Khó mà thay đổi các thói quen, do đó quý vị không cần phải thực hiện tất cả các thay đổi cùng một lúc. Hãy chọn ra một việc cần thay đổi và cả gia đình cùng nhau tập làm, rồi thêm vào một việc nữa. Tập các thói quen lành mạnh là điều tốt đẹp cho tất cả mọi người trong gia đình.

## MỘT SỐ ĐIỂM QUAN TRỌNG

- Hãy thể hiện cho con em biết rằng quý vị luôn yêu thương các em, bất kể các em có thể trạng thế nào, và nói rằng quý vị muốn các em được lành mạnh và vui tươi. Đừng để người nào trong gia đình chọc ghẹo hoặc quấy rầy các em về vấn đề thể trạng.
- Lắng nghe các quan tâm nếu có của các em về vấn đề thể trạng. Trẻ em cần được cảm nhận sự hỗ trợ và biết rằng điều quan trọng nhất là ăn uống đúng cách và thường xuyên vận động.
- Nên tập trung vào các thói quen lành mạnh cho cả gia đình. Nếu tất cả mọi người trong gia đình cùng tập các thói quen lành mạnh hơn, thì mọi người sẽ được khỏe mạnh hơn.



## TÔI CÓ THỂ TÌM GIÚP ĐỠ Ở Đâu?

Vui lòng thảo luận với bác sĩ gia đình nếu quý vị quan ngại về sức khỏe của con em mình hoặc gia đình mình.

Các trang mạng sau đây có nhiều thông tin để giúp quý vị:

[healthykids.nsw.gov.au](http://healthykids.nsw.gov.au)

[makehealthynormal.nsw.gov.au](http://makehealthynormal.nsw.gov.au)

Để hỗ trợ gia đình quý vị, cũng có các chương trình MIỄN PHÍ dành cho trẻ em và phụ huynh.

**GO4FUN**  
HEALTHY ACTIVE HAPPY KIDS

## Các chương trình miễn phí cho trẻ em

Go4Fun là chương trình tập lối sống lành mạnh 10 tuần MIỄN PHÍ dành cho trẻ em tuổi từ 7-13 tuổi mà có thể trạng vượt ngưỡng lành mạnh.

Để tìm hiểu thêm hoặc muốn đăng ký tham gia, hãy gọi đến 1800 780 900.

**get healthy**  
Information & Coaching Service

## Chương trình miễn phí cho phụ huynh và người chăm sóc

Chương trình Get Healthy Service (Giúp trở nên Khỏe mạnh) là dịch vụ tư vấn sức khỏe cá nhân qua điện thoại MIỄN PHÍ cho bất cứ người nào trên 16 tuổi.

Hãy điện thoại số 1300 806 258 để khởi sự.