

CHIẾ ĐỘ DINH DƯỠNG VÀ HOẠT ĐỘNG THIỂ LỰC

1. DINH DƯỠNG:

Chiếm một vai trò quan trọng trong việc hình thành, phát triển cơ thể và giữ gìn sức khỏe của con người. Ở mỗi thời kỳ phát triển của một đời người, nhu cầu về dinh dưỡng hoàn toàn khác nhau, tuy nhiên việc đáp ứng nhu cầu ấy một cách hợp lý lại luôn luôn là vấn đề đáng chú ý, vì đó là nền tảng của sức khỏe.

Bữa ăn đầy đủ chất dinh dưỡng là bữa ăn cung cấp đầy đủ năng lượng, đủ chất đạm, chất béo, chất khoáng, vitamin và đủ nước cho cơ thể. Trong khẩu phần ăn có các chất sinh năng lượng là chất bột, đạm, béo, rau xanh và hoa quả chín cung cấp vitamin và chất xơ. Nhu cầu năng lượng và các chất dinh dưỡng thay đổi theo tuổi, giới và tình trạng sinh lý.

Bữa ăn cân đối là bữa ăn trong đó các chất dinh dưỡng cân đối hợp lý. Khẩu phần năng lượng từ chất bột chiếm 68%, chất đạm là 14%, chất béo là 18%.

Muốn đảm bảo một bữa ăn đủ chất dinh dưỡng và cân đối, chúng ta cần thực hiện đa dạng hóa bữa ăn, sử dụng nhiều loại thực phẩm khác nhau. Phối

NHÓM THỰC PHẨM VAI TRÒ CỦA CÁC NHÓM CHẤT DINH DƯỠNG

The infographic displays four groups of nutrients, each with a representative image of food items and a label in a colored circle:

- Bột đường** (Carbohydrates): Image shows bread, rice, and grains.
- Chất đạm** (Protein): Image shows salmon, eggs, and meat.
- Chất béo** (Fat): Image shows a burger, fries, and nuts.
- Vitamin và khoáng chất** (Vitamins and minerals): Image shows various fruits and vegetables.

4 nhóm chất dinh dưỡng

hợp thực phẩm nguồn gốc động vật và thực vật, ví dụ không chỉ ăn thịt, cá, mà còn ăn đậu phụ, vừng lạc, rau và hoa quả.

Vậy dinh dưỡng lành mạnh là dinh dưỡng đầy đủ, cân đối, hợp lý và đảm bảo chất lượng và vệ sinh an toàn thực phẩm. Thức ăn, đồ uống phải đảm bảo an toàn cho sức khỏe người tiêu dùng, không trở thành nguồn gây bệnh.

Trong đó:

Chất bột đường [Tinh bột-Glucid] [1gam glucid cung cấp 4 Kcal].

Chất béo [Lipid] [1 gam chất béo cung cấp 9 Kcal].

Chất đạm [Protein-Protid] [1 gam chất đạm cung cấp 4 Kcal].

Chất xơ, Vitamin và khoáng chất.

➤ Ăn đủ bốn nhóm chất trong mỗi bữa ăn: chất bột đường, chất đạm, chất béo, vitamin và chất khoáng.

Ăn phối hợp nhiều loại thực phẩm và thường xuyên thay đổi món, tránh chỉ ăn một vài loại thực phẩm nhất định.

Ăn thức ăn giàu đạm với tỷ lệ cân đối giữa nguồn động vật và thực vật, nên tăng cường ăn cá.

Sử dụng chất béo ở mức hợp lý, chú ý phối hợp giữa dầu thực vật và mỡ động vật.

Khuyến khích trẻ ăn nhiều rau, để tránh táo bón, đồng thời cung cấp nhiều vi chất dinh dưỡng cần thiết cho sự phát triển của trẻ.

Ăn đúng bữa, không ăn vặt; không ăn bánh, kẹo, nước ngọt trước bữa ăn
Trẻ cần được ăn bữa sáng đầy đủ.

Sử dụng sữa và các sản phẩm của sữa phù hợp với mỗi lứa tuổi.

Không ăn mặn

2. HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC (HĐTL)

Là bất kỳ chuyển động cơ thể do cơ và xương tạo ra, trong quá trình thực hiện có sự biến đổi làm tăng nhịp tim, nhịp thở và gây tiêu hao năng lượng. HĐTL được thực hiện theo nhiều cách khác nhau như: tham gia vào các công việc lao động hàng ngày, hoạt động vui chơi, luyện tập thể dục thể thao và đi lại,... Các HĐTL của học sinh bao gồm: giờ học thể dục, vui chơi giải trí, thể thao trường học, các trò chơi vận động và các hoạt động trong thời gian nghỉ giữa các tiết học; đi bộ, chạy nhảy hoặc đi xe đạp đến trường và các hoạt động ngoại khóa, dã ngoại, tập luyện các môn thể thao,...

HĐTL càng kéo dài, hiệu quả càng lớn nhưng cường độ và thời gian HĐTL phải phù hợp tình trạng tâm sinh lý và sức khỏe của từng trẻ. Trong nhiều trường hợp, HĐTL cường độ trung bình có thể chia làm nhiều lần và mỗi lần không nên dưới 10 phút. Những hoạt động vui chơi điển hình của trẻ em như nhảy, chạy và leo là hoạt động tối ưu cho sức khỏe của xương

TĂNG CƯỜNG HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC

- ⊗ Tích cực tham gia các giờ thể dục ở trường.
- ⊗ Tham gia chơi các trò chơi vận động trong giờ nghỉ giải lao, giữa các tiết học.
- ⊗ Tham gia các hoạt động thể thao như đá bóng, bóng rổ, bơi lội, tập võ, múa, khiêu vũ thể thao, đá cầu, cầu lông, thể dục nhịp điệu, v.v
- ⊗ Tăng cường đi bộ đến trường và về nhà hàng ngày (nếu có thể). Tăng cường đi cầu thang bộ thay cho sử dụng cầu thang máy.
- ⊗ Tích cực giúp cha mẹ làm việc nhà như dọn dẹp nhà cửa, giặt quần áo, phụ giúp công việc làm bếp.
- ⊗ Không nên lười vận động như ngồi lâu xem tivi, chơi trò chơi điện tử, dùng máy tính.

VẬN ĐỘNG HIỆU QUẢ - KẾT QUẢ TUYỆT VỜI



Vai trò của hoạt động thể lực đối với học sinh :

Giúp nâng cao sức khỏe và phát triển thể lực: nâng cao các tố chất thể lực như: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, sự khéo léo, mềm dẻo của cơ thể.

Tạo điều kiện để cơ thể phát triển cân đối; kích thích và tăng cường hoạt động của hệ hô hấp, tuần hoàn, tiêu hóa, làm cơ sở quan trọng cho sự tăng trưởng, phát triển lành mạnh và giảm chấn thương, tạo điều kiện thuận lợi cho học sinh học tập và rèn luyện đạt kết quả tốt.

Giúp tăng cường nhận thức. HDTL giúp học sinh luôn nhanh nhẹn, thoải mái, tiếp thu bài tốt, cải thiện thành tích học tập. HDTL cũng giúp làm giảm căng thẳng, bồn chồn và thiếu tập trung do phải ngồi liên tục trong lớp học. Ảnh hưởng tích cực đến tâm lý, giúp trẻ phát triển các quan hệ xã hội và dự phòng các hành vi nguy cơ.

Làm giảm yếu tố nguy cơ bệnh mạn tính trong tương lai. HDTL ở học sinh là nền tảng cho sức khỏe tương lai tốt hơn. Nhiều bệnh và tình trạng sức khỏe xấu liên quan đến ít HDTL như bệnh tim, đột quỵ, béo phì;

NHỮNG ĐIỀU HỌC SINH NÊN LÀM

Thực hành dinh dưỡng hợp lý. Ăn nhiều rau xanh và trái cây để cung cấp đủ vitamin, khoáng chất và chất xơ cho cơ thể. Hạn chế ăn, uống đồ ngọt như bánh, kẹo, kem, chè, nước ngọt đóng chai, nước trái cây có thêm đường, v.v. nhất là trước khi ăn cơm và trước khi đi ngủ để phòng chống sâu răng, béo phì. Hạn chế thức ăn chứa nhiều chất béo như thịt mỡ, thức ăn rán ngập dầu/mỡ, phủ tạng động vật, các đồ ăn nhanh như gà rán, khoai tây chiên, v.v. Giảm muối và gia vị chứa nhiều muối. Nên sử dụng muối iod.

Tăng cường hoạt động thể lực. Tích cực tham gia các giờ thể dục ở trường. Tham gia chơi các trò chơi vận động trong giờ nghỉ giải lao giữa các tiết học. Tham gia các hoạt động thể thao. Tích cực giúp cha mẹ làm việc nhà như dọn dẹp nhà cửa, giặt quần áo, phụ giúp công việc làm bếp. Không nên lười vận động như ngồi lâu xem tivi, chơi trò chơi điện tử, dùng máy tính.

“Dinh dưỡng lành mạnh và hoạt động thể lực để nâng cao sức khỏe”

3. CÁCH CHIA KHẨU PHẦN ĂN DINH DƯỠNG

✿ Như thế nào là khẩu phần ăn dinh dưỡng ?

Là bữa ăn có sự phối hợp đa dạng các loại thực phẩm với đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết theo tỉ lệ thích hợp, nhằm mục đích:

Đủ nhu cầu và cân đối về năng lượng cho cơ thể. Các bữa ăn dinh dưỡng



hợp lý trong ngày cần có đủ năng lượng, đáp ứng đủ nhu cầu theo độ tuổi, giới tính và mức độ hoạt động thể lực...

Dưới đây là bảng nhu cầu năng lượng của trẻ trai và trẻ gái được phân chia theo độ tuổi và hoạt động thể lực (viết tắt là HĐTL) theo đánh giá của Viện Dinh dưỡng:

Đủ nhu cầu và cân đối các chất dinh dưỡng: Ngoài việc cần ăn phối hợp

Nhóm tuổi	Nhu cầu năng lượng của trẻ trai (Kcal/ ngày)			Nhu cầu năng lượng của trẻ gái (Kcal/ ngày)		
	HĐTL nhẹ	HĐTL trung bình	HĐTL nặng	HĐTL nhẹ	HĐTL trung bình	HĐTL nặng
6 - 7 tuổi	1360	1570	1770	1270	1460	1650
8 - 9 tuổi	1600	1820	2050	1510	1730	1940
10 - 11 tuổi	1880	2150	2400	1740	1980	2220

thực phẩm nguồn động vật và nguồn thực vật, trẻ cần được ưu tiên thực phẩm giàu đạm và chất béo nguồn gốc động vật. Các nhóm chất dinh dưỡng cần thiết có trong các loại thực phẩm như sau: Nhóm chất bột đường [Gạo, bột mì, ngũ cốc, khoai, sắn...]; nhóm chất đạm [Thịt, cá, tôm, trứng, sữa, đậu đỗ, lạc vừng...]; nhóm chất béo [Dầu, mỡ, bơ...]; nhóm vitamin & chất khoáng [Rau, củ, quả...].

*** Dạy trẻ cách chia khẩu phần ăn dinh dưỡng hợp lý:**

Thời gian hợp lý phân bố bữa ăn: Việc phân chia số bữa ăn trong ngày là hết sức quan trọng, vì nó sẽ ảnh hưởng đến việc tiêu hóa thức ăn và nhu cầu năng lượng trong từng bữa ăn, trong lúc làm việc, hoặc khi nghỉ ngơi. Khi dạ dày hoạt động bình thường, thức ăn được tiêu hóa trong 4 tiếng đồng hồ. Vì vậy, khoảng cách giữa các bữa ăn từ 4 – 5 tiếng là hợp lý.

Dạy trẻ phân chia các bữa ăn dinh dưỡng hợp lý trong ngày: Tùy theo độ tuổi và nhu cầu năng lượng của trẻ mà chế độ ăn trong ngày có thể phân thành

nhiều bữa, bao gồm bữa chính và bữa phụ. Tuy nhiên vẫn phải đảm bảo đủ 3 bữa chính như sau:

Bữa sáng: Sau khi ngủ dậy, trẻ cần ăn sáng đầy đủ và đúng giờ để cơ thể được cung cấp đủ năng lượng cho hoạt động học tập và vui chơi. Bữa sáng là bữa ăn quan trọng nhất trong ngày, bỏ bữa sáng sẽ rất có hại cho sức khỏe do hệ tiêu hóa của trẻ phải hoạt động không điều độ. Ngoài ra, bữa sáng còn đem lại những lợi ích dinh dưỡng như giúp duy trì sự tập trung, giúp trẻ có đủ dưỡng chất cần thiết để vận động tích cực... Tuy nhiên không nên cho trẻ ăn sáng quá no sẽ gây ảnh hưởng không tốt đến hệ tiêu hóa.

Bữa trưa: Sau thời gian học tập và vui chơi vào buổi sáng, trẻ cần ăn bữa trưa với đầy đủ chất dinh dưỡng. Sau đó, trẻ cần có thời gian nghỉ ngơi hợp lý để tiếp tục các hoạt động vào buổi chiều.

Bữa tối: Sau một ngày hoạt động tích cực, một bữa tối dinh dưỡng sẽ bù đắp cho phần năng lượng bị tiêu hao trong ngày. Việc duy trì bữa cơm gia đình vào mỗi tối sẽ giúp tăng tình cảm gắn kết của các thành viên trong gia đình. Lưu ý không nên ăn bữa tối quá muộn và nên ăn tối trước 19 giờ bạn nhé!

Để hiểu rõ hơn về cách phân chia các bữa ăn trong ngày, bạn hãy xem bảng hướng dẫn như bên dưới. Nếu nhu cầu năng lượng cần nạp vào cơ thể trong ngày là 100% thì sẽ có các cách phân chia năng lượng cho từng bữa tương ứng với các chế độ ăn như sau:

Chế độ ăn	Phân chia năng lượng cho các bữa ăn trong ngày (%)					
	Bữa sáng	Bữa phụ	Bữa trưa	Bữa phụ	Bữa tối	Bữa phụ
Chế độ ăn 3 bữa/ngày	30 - 35%	-	35 - 40%	-	25 - 30%	-
Chế độ ăn 4 bữa/ngày	25 - 30%	5 - 10%	35 - 40%	-	25 - 30%	-
Chế độ ăn 5 bữa/ngày	25 - 30%	5 - 10%	30 - 35%	5 - 10%	15 - 20%	-
Chế độ ăn 6 bữa/ngày	25 - 30%	5 - 10%	25 - 30%	5 - 10%	15 - 20%	5 - 10%

* Ăn đúng để phòng bệnh tiêu hóa ở trẻ

Trẻ em rất dễ gặp bệnh lây qua đường tiêu hóa, ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe của trẻ. Chính vì vậy, bố mẹ và thầy cô giáo cần giáo dục trẻ nhận biết các bệnh thường lây qua đường tiêu hóa, nguyên nhân gây bệnh, cũng như dạy trẻ cách phòng tránh các bệnh này nhé.



MỘT SỐ BỆNH TIÊU HÓA THƯỜNG GẶP Ở TRẺ



BỆNH TIÊU CHẢY



BỆNH TÁ



BỆNH LÝ

* Đề phòng bệnh lây qua đường tiêu hóa cần:



Giữ vệ sinh ăn uống:

Thực hiện ăn sạch, uống sạch [thức ăn phải rửa sạch, nấu chín; đồ dùng nấu thức ăn, bát, đĩa sạch; uống nước đã đun sôi,...].

Không ăn các loại thức ăn ôi, thiu, chưa chín: Không ăn cá sống, thịt sống, không uống nước lã.



Giữ vệ sinh cá nhân:

Rửa tay sạch trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh đại tiểu tiện.



Giữ vệ sinh môi trường:

Sử dụng nhà tiêu hợp vệ sinh; thường xuyên làm vệ sinh sạch sẽ nơi đại tiểu tiện, chuồng gia súc, gia cầm.

Xử lý phân, rác đúng cách, không sử dụng phân chưa ủ kỹ để bón ruộng, tưới cây.

Diệt ruồi.