

Cù Chi, ngày 27 tháng 11 năm 2023

## TRUYỀN THÔNG DINH DƯỠNG HỢP LÝ VÀ HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC

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

1. **Dinh dưỡng hợp lý** 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 thực phẩm của 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 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. Như các cụ ta đã có câu "Bệnh từ miệng vào, họa từ miệng ra". Hạnh phúc nhất của những bậc phụ huynh là mong muốn con mình mạnh khỏe, thông minh, có thân hình cao lớn. Một khẩu phần ăn có giá trị dinh dưỡng cao và giúp tăng cường sức khỏe chỉ khi trong thành phần có đủ mặt các nhóm ở tỷ lệ thích hợp. Đó là nguyên tắc cơ bản của dinh dưỡng hợp lý.

*Trong đó:*

- **Chất đạm (Protein-Protid)** (1 gam chất đạm cung cấp 4 Kcal).

- *Chất béo (Lipid) (1 gam chất béo cung cấp 9 Kcal)*
- *Chất bột đường (Tinh bột-Glucid) (1gam glucid 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 (ít nhất 20 loại thực phẩm mỗi ngày) 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. Hạn chế các thức ăn chứa nhiều chất béo như: gà rán, khoai tây chiên, thức ăn rán ngập dầu, mỡ, phủ tạng động vật (tim, gan, phèo...).

Ăn nhiều rau xanh, trái cây để tránh táo bón, đồng thời cung cấp nhiều vi chất dinh dưỡng cần thiết cho sự phát triển của trẻ.

Ăn đủ 3 bữa chính trong ngày, không nên bỏ bữa. Không nên ăn tối quá muộn và ăn trước khi đi ngủ.

Không ăn vặt; không ăn bánh, kẹo, nước ngọt trước bữa ăn.

Uống 1-2 ly sữa mỗi ngày để giúp cao lớn, khỏe mạnh và thông minh. Nếu trẻ bị thừa cân - béo phì thì nên uống sữa không đường và tách béo.

Hạn chế ăn các thực phẩm chứa nhiều muối như: xúc xích, dăm bông, bim bim, mì ăn liền, dưa muối, cà muối và các món kho, rang mặn....

Hạn chế chấm thức ăn vào gia vị mặn (nước mắm, xì dầu, bột canh, muối...) trong bữa ăn.

**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 giờ; 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. 18 Theo khuyến cáo của Tổ chức Y tế Thế giới, đối với trẻ em cần

4. Giảm muối và gia vị chứa nhiều muối bằng cách: Hạn chế ăn các món kho, rim, rang (thịt kho, cá kho, tôm rang muối, lạc rang muối, v.v).

5. Hạn chế ăn thực phẩm chế biến sẵn có nhiều muối (xúc xích, dăm bông, thịt xông khói, dưa muối, bim bim, mì tôm, v.v).

6. Hạn chế chấm thức ăn vào nước mắm, xì dầu, bột canh, muối trong khi ăn. Nên sử dụng muối iod hoặc bột canh iod.

7. 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, thể thao, đá cầu, cầu lông, thể dục nhịp điệu, v.v). Tăng cường đi bộ đến trường và về nhà hằng 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.

**Nhân viên y tế**



**Trần Hồng An**

**DUYỆT BGH  
HIỆU TRƯỞNG**



*Nguyễn Tú Sơn*