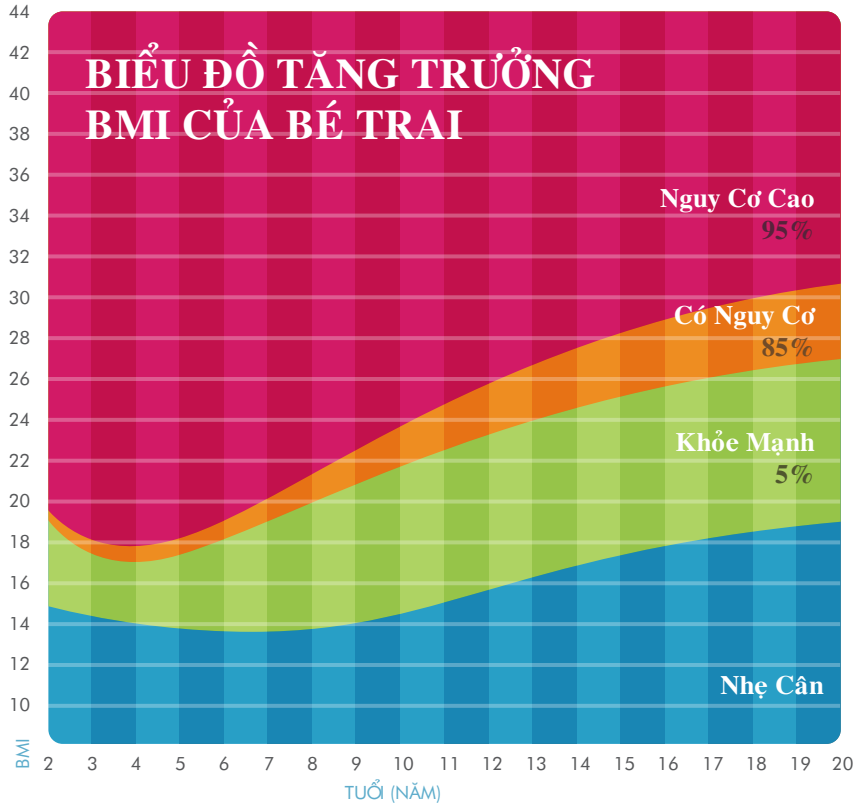


# Sự Tăng Trưởng của Trẻ

## GIÚP TRẺ PHÁT TRIỂN LỐI SỐNG KHỎE MẠNH

Bác sĩ sẽ sử dụng chỉ số cơ thể gọi là BMI (Body mass index) để khám thăm dò trẻ để biết những vấn đề về tăng trưởng. Đối với trẻ em, số BMI được tính từ cân nặng và chiều cao, đánh dấu trên biểu đồ tăng trưởng BMI. Vị trí phần trăm trên biểu đồ giúp bác sĩ ước tính chất béo trong cơ thể và biết được cân nặng của trẻ có phù hợp với chiều cao của em hay không.



### NGUY CƠ CAO

Trẻ em trong vùng này có nguy cơ cao bị những căn bệnh mãn tính như tiểu đường, cholesterol cao, huyết áp cao và bệnh tim. Nguy cơ này sẽ tăng lên nếu gia đình của trẻ có tiền sử bị những bệnh này. Bác sĩ sẽ xem có cần làm thêm một số thử nghiệm cho trẻ hay không. Bác sĩ cũng có thể khám trẻ thường xuyên hơn để theo dõi BMI và huyết áp.

### CÓ NGUY CƠ

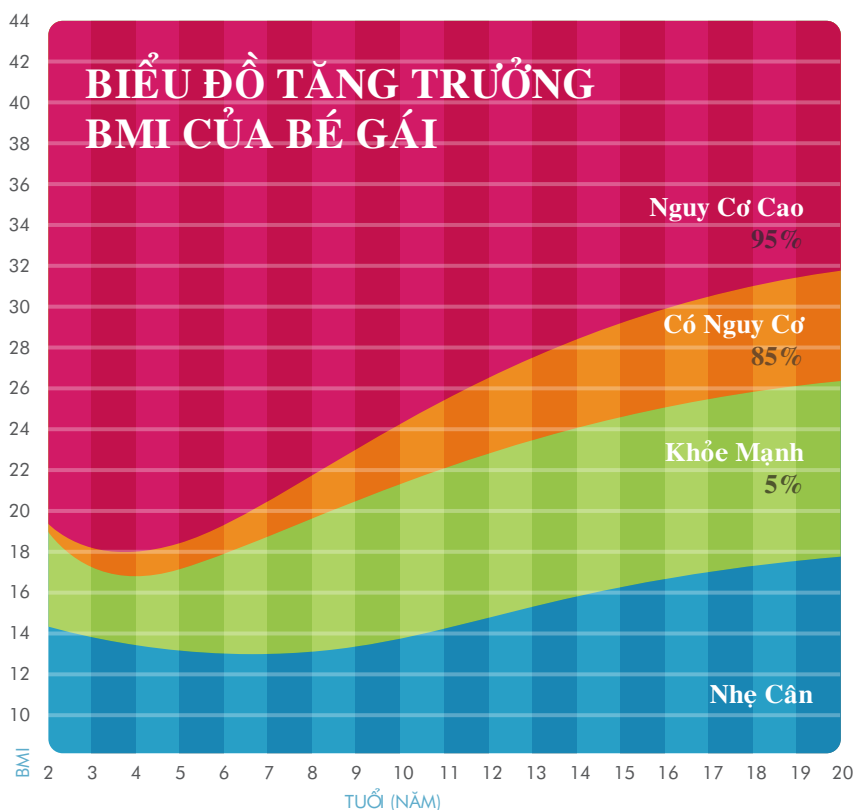
Trẻ em ở vùng BMI này có nguy cơ bị những bệnh mãn tính như tiểu đường. Bàn thảo những nguy cơ này với bác sĩ của con quý vị.

### KHỎE MẠNH

Rất tốt! Tiếp tục cho trẻ dùng những thức ăn lành mạnh và thời gian chơi và vận động để em vẫn ở trong vùng này.

### NHẸ CÂN

Trẻ em trong vùng BMI này có thể bị nhẹ cân. Bàn thảo điều này với bác sĩ của con quý vị.



## PHIẾU BÁO CÁO BMI

NGÀY

HỌ TÊN CỦA TRẺ

CÂN NẶNG

CHIỀU CAO

BMI

BMI %

# Những Bước Đơn Giản cho một Gia Đình Khỏe Mạnh

Trẻ nhỏ và gia đình khỏe mạnh sẽ thực hiện được nhiều điều thú vị. Ăn uống và kiểu cách hoạt động thể chất bắt đầu từ lúc còn nhỏ. 5-2-1-0 là cách chúng tôi thúc đẩy lối sống lành mạnh cho trẻ em và gia đình. Do thấy sống lành mạnh có thể rất khó thực hiện nên chúng tôi khuyến khích mọi người bắt đầu từng chút một, nghỉ rộng và áp dụng từng bước một.

## ĂN UỐNG LÀNH MẠNH

# 5 TRÁI CÂY, CÁC LOẠI CỦ & RAU CẢI

Trái cây, các loại củ và rau cải, bao gồm rau có củ như khoai môn (taro (poi) và khoai lang, có rất nhiều chất bổ dưỡng. Để đạt số lượng đề nghị, phần lớn chúng ta cần tăng lượng trái cây, các loại củ và rau cải hiện đang dùng.

## XEM ÍT LẠI

# 2 GIỜ XEM TRÊN MÀN ẢNH

Hai giờ trở xuống cho máy điện toán, video và TV mỗi ngày. Thời gian xem trên màn ảnh quá nhiều có liên quan đến điểm đọc thấp, những vấn đề về hành vi và cân nặng không lành mạnh.

## CHƠI NHIỀU HƠN

# 1 GIỜ HOẠT ĐỘNG

Hoạt động làm cho tim quý vị bơm nhanh hơn và thở nhiều sẽ giúp quý vị mạnh mẽ, thấy trong người khỏe khoắn và suy nghĩ mạch lạc. Trẻ nhỏ trong gia đình năng động sẽ thích năng động như người lớn.

## CẮT GIẢM

# 0 THỨC UỐNG CÓ ĐƯỜNG

Thức uống có đường như sô đa, trà đường, thức uống thể thao, rượu trái cây và những thức uống có vị trái cây khác ít bổ ích cho sức khỏe. Thức uống ngọt không có calo, khoảng 150 calo và 9 muỗng cà phê đường mỗi lon sô đa 12 oz.

## NHỮNG CHỈ DẪN LÀNH MẠNH

- A** Hãy là người kiểu mẫu - Dùng ít nhất một loại trái cây, củ hay rau cải vào mỗi bữa ăn và bữa ăn nhẹ
- B** Tránh chiên khi có thể - thử hấp, nướng, xào
- C** Thử nguyên tắc Cẩn Một Miếng - Đưa ra loại trái cây, củ và rau cải mới và khuyến khích mọi người trong gia đình thử dùng vài miếng mỗi lần. Có thể mất từ 7 đến 10 lần thử mới thích một loại thức ăn mới.

## NHỮNG CHỈ DẪN LÀNH MẠNH

- A** Khuyến khích cả gia đình giảm thời gian xem trên màn ảnh xuống 2 giờ hay ít hơn mỗi ngày
- B** Để TV và máy điện toán ở khu vực chánh trong và tránh xa phòng ngủ của trẻ em
- C** Hãy vui vầy bên gia đình - tắt TV khi ăn và nói về những việc xảy ra trong ngày

## NHỮNG CHỈ DẪN LÀNH MẠNH

- A** Thực hiện từ từ các bước để tăng mức hoạt động thể chất
- B** Hãy thực hiện các hoạt động ngắn vài lần trong ngày cho đến khi được 60 phút trở lên mỗi ngày.
- C** Hoạt động thể chất phải là trò chơi vui vẻ – như bơi lội, lướt sóng, chèo thuyền, đi bộ, chạy bộ, khiêu vũ, làm vườn và ngay cả hút bụi!

## NHỮNG CHỈ DẪN LÀNH MẠNH

- A** Khuyến khích gia đình dùng nhiều nước. Hãy dọn nhiều nước. Chọn nước uống. Nếu có dọn nước ra thì mọi người sẽ uống. Và hãy nhớ nước không có calo nào.
- B** Thận trọng với các thứ quảng cáo. Các sản phẩm nước ép trái cây dán nhãn “-ade”, “thức uống” hay “nước punch” thường có chứa phần lớn chất làm ngọt từ si rô bắp và có chưa đến 5% nước ép trái cây thực sự.
- C** Đối với trẻ nhỏ từ 2 tuổi trở lên, khuyến khích trẻ dùng sữa không béo hay ít béo hơn là sữa nguyên chất

Muốn biết thêm thông tin, xin liên lạc với chúng tôi tại [www.hawaii5210.com](http://www.hawaii5210.com)

Do Chương Trình Dinh Dưỡng Trẻ Em Hạ Uy Di in ấn

