

Việt Điền  
(Biên soạn)

# DINH DƯỠNG CHO TRẺ BÉO PHÌ



Các thực đơn và bài tập vận động  
dễ thực hiện



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

**DINH DƯỠNG**  
**CHO**  
**TRẺ BÉO PHÌ**



Việt Điền

(Biên soạn)

# DINH DƯỠNG CHO TRẺ BÉO PHÌ

Các thực đơn và bài tập vận động  
dễ thực hiện

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ



# Lời nói đầu

Hiện nay tình trạng trẻ béo phì đang gia tăng một cách nhanh chóng, nguyên nhân thường là do chế độ dinh dưỡng được bổ sung một cách quá mức, bởi vậy trẻ béo phì ngày càng nhiều, trẻ lười vận động nguy cơ béo phì ngày càng cao.

Béo phì gây ảnh hưởng không nhỏ đến sự phát triển của trẻ, trẻ béo phì luôn có nguy cơ mắc các bệnh tăng huyết áp, tăng cholesterol, tiểu đường, sỏi mật, rối loạn hoóc môn... Đối với trẻ nhỏ, béo phì càng ảnh hưởng nghiêm trọng hơn nữa, đã có những trường hợp trẻ bệnh nặng phải cấp cứu nhưng vì trẻ quá béo, nhân viên y tế không tìm thấy ven làm trẻ không được cấp cứu kịp thời! Ngoài ra, trẻ bệnh béo phì thường vụng về, chậm chạp, ít nói, hay tự ti về bản thân, thậm chí ảnh hưởng đến tâm lý và khả năng học tập vì bị bạn bè trêu chọc quá mức.

Giảm cân! Không phải vấn đề đơn giản, mà là nan giải! Nhất là đối với trẻ nhỏ, trẻ vị thành niên. Các cháu đang tuổi lớn, không thể áp dụng các chế độ ăn kiêng để giảm cân nhanh chóng, mà nếu không nhanh chóng thì dễ nản lòng! Thật ra việc giảm cân không phải vấn đề của con trẻ, mà là vấn đề của các bậc phụ huynh, trẻ còn nhỏ, chưa ý thức nhiều về cân nặng quá khổ của mình, chỉ khi nào bị bạn bè chọc ghẹo quá mới tủi thân mà thôi...

Cha mẹ cần tích cực giúp con trong giai đoạn này, tốt nhất là ngăn chặn ngay từ đầu, đừng để tư tưởng “bé mập mới xinh”, “nặng mới đã” ăn sâu vào suy nghĩ, rồi cứ thế cho con ăn quá đà đến một ngày nào đó không còn cách nào “xì tốp” lại được nữa!

Muốn con giảm cân, gần như cha mẹ phải giảm cân theo con, phải kiên trì cùng con mới là cách thiết thực nhất, còn bao bài lý thuyết rao giảng có hay cách mấy cũng chẳng ăn thua! Chính những bài học giảm cân ấy sẽ đi theo con suốt đời, hình thành thói quen sinh hoạt hàng ngày, giúp con giữ gìn tốt sức khỏe của mình, cha mẹ không phải nặng lòng mãi vì con!

## PHẦN 1

# KIẾN THỨC CƠ BẢN VỀ THỪA CÂN, BÉO PHÌ

Hiện nay có rất nhiều gia đình có con mập, thương con, chiều con, lúc nào cũng trong tâm trạng sợ con thấp bé nhẹ cân suy dinh dưỡng, liên tục ép con ăn bằng mọi cách, cuối cùng dẫn đến hậu quả là bé thừa cân, béo phì. Thật ra, béo phì vốn không phải một căn bệnh, nhưng từ việc béo phì ấy, rất nhiều bệnh này sinh cho cơ thể trẻ. Vì vậy, cha mẹ hãy sớm lưu ý vấn đề này, mới có cơ hội sớm chữa khỏi béo phì cho trẻ, còn ngược lại, tỷ lệ thành công rất thấp.

Chúng ta nên nhớ, để giảm cân cho trẻ cần nhất là đúng phương pháp, giảm cân một cách khoa học. Nếu không sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe của trẻ, đặc biệt là dẫn đến chứng rối loạn ăn uống bao gồm cả chán ăn và ăn vô độ! Thực tế cho thấy rất nhiều tác hại nguy hiểm khi giảm cân không đúng cách ở trẻ. Ví dụ, chế độ ăn uống ít calo trong quá trình giảm cân là tốt, nhưng đôi khi không khéo lại khiến trẻ mắc nguy cơ béo phì nghiêm trọng hơn sau. Ăn quá ít chất béo, bữa ăn nghèo chất

dinh dưỡng, trong tuổi dậy thì cơ thể sẽ không đủ chất, nên luôn trong trạng thái chóng mặt, thậm chí các bé gái bị tình trạng kinh nguyệt không đều, là những triệu chứng của bệnh buồng trứng đa nang do mất nước hoặc mất cân bằng hoóc môn mà ra.

Trong quá trình giảm cân cho trẻ, người lớn phải luôn chú ý đến tình trạng sức khỏe của trẻ, các thói quen ăn uống, sinh hoạt của trẻ phải thật điều độ, khoa học, tránh tình trạng trẻ bỏ bữa. Để giảm cân thành công, yếu tố tâm lý hết sức quan trọng! Cha mẹ hãy cho con giảm cân một cách lành mạnh, ăn uống khoa học, đầy đủ các chất dinh dưỡng, kèm với kiên trì tập luyện thể dục thể thao để tăng cường sức khỏe và có một tinh thần thoái mái.

## DẤU HIỆU NHẬN BIẾT TRẺ BÉO PHÌ

Bệnh béo phì đang ngày càng gia tăng ở trẻ em, nhất là trẻ thành thị, ảnh hưởng không nhỏ đến chất lượng cuộc sống và gây ra một số bệnh về tim mạch, tiểu đường, rối loạn hoóc môn... những căn bệnh đáng lý chỉ xảy ra ở người lớn. Hơn thế nữa, nó ảnh hưởng đến tinh thần, tác động lên trí não do tâm lý lười vận động, lười suy nghĩ khi cơ thể quá nặng nề. Vì thế, bố mẹ hãy thường xuyên quan sát, kiểm tra cân nặng của trẻ để điều chỉnh chế độ dinh dưỡng sao cho phù hợp.

Những dấu hiệu dưới đây sẽ giúp chúng ta nhận biết dễ dàng hơn mà phòng tránh cho con.

**Đòi ăn liên tục:** Là một trong những biểu hiện đầu tiên. Khi đã được ăn đầy đủ các bữa chính và nhiều loại thức ăn trong ngày rồi mà trẻ vẫn luôn đòi ăn và ăn rất nhiều, lại không cảm thấy no. Quan niệm cho trẻ ăn càng nhiều càng nhanh lớn là một quan niệm hoàn toàn sai lầm, vì khi ăn quá nhiều, hệ tiêu hóa hoạt động quá mức, thức ăn hấp thụ vào cơ thể chỉ chuyển hóa thành chất béo mà thôi!

**Tăng cân nhiều:** Khi đã qua giai đoạn sơ sinh, mà mỗi tháng trẻ có dấu hiệu tăng hơn 0.5kg thì phải cảnh giác với căn bệnh béo phì, vì trẻ bình

thường chỉ tăng 300~500g mỗi tháng. Cha mẹ nên theo dõi cân nặng của trẻ để có chế độ dinh dưỡng và luyện tập thể dục hợp lý.

**Thích ăn đêm:** Một ly sữa vào ban đêm là điều bình thường, còn trẻ có dấu hiệu béo phì thường đòi ăn nhiều hơn, ăn liên tục vào buổi đêm. Việc ăn khuya lúc này không còn tốt cho sức khỏe của trẻ nữa, vì khi ngủ toàn bộ năng lượng đó sẽ được dùng cho việc tạo mỡ dự trữ.

**Ăn nhanh và liên tục đòi thêm phần ăn:** Khi cân nặng của trẻ đã hơi dư mà trong bữa ăn trẻ có dấu hiệu ăn rất nhanh và liên tục đòi thêm phần ăn với số lượng nhiều, đó chính là nguy cơ! Lúc này, mỗi bữa bạn phải lưu ý cho con ăn một lượng vừa đủ, hạn chế cho ăn chất béo, đồ ngọt, tinh bột.

**Thích ăn nhiều đồ ngọt:** Trẻ con thường thích ăn đồ ngọt, nhưng ăn quá nhiều đồ ngọt sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe. Đối với trẻ lười ăn, nhẹ cân thì sau khi ăn nhiều đồ ngọt sẽ không thấy ngon miệng với bữa chính, còn đối với trẻ hơi tròn một tí, đồ ngọt chỉ làm tăng lượng đường, lượng mỡ dư thừa trong cơ thể, ảnh hưởng không tốt đến hệ tim mạch.

**Thích ăn chất béo:** Chất béo đóng một vai trò rất quan trọng đối với sự phát triển của trẻ, tuy nhiên, lượng chất béo dư thừa lại chính là thủ phạm gây hại cho sức khỏe. Nên lưu ý khi trẻ ăn quá nhiều chất béo! Chúng ta cũng nên hạn chế cho con dùng thức ăn nhanh, quà vặt như khoai tây chiên, bánh chiên, gà rán, thịt quay...

**Không thích ăn rau:** Trẻ béo phì thường không thích ăn rau, vì vậy nếu chúng ta tập cho trẻ thói quen ăn nhiều rau, trái cây, ăn với chế độ dinh dưỡng hợp lý thì sẽ loại bỏ khả năng tăng cân quá mức, lại tăng sức đề kháng cho cơ thể.

**Lười vận động:** Trẻ luôn trong tình trạng không thích vận động, chỉ muốn ngủ, nằm hoặc ngồi xem ti vi. Nên khuyến khích trẻ tập thể dục, chơi thể thao và làm công việc lặt vặt trong nhà.

**Có thói quen vừa ăn vừa xem ti vi:** Vừa ăn vừa xem ti vi khiến trẻ

thường xuyên nạp vào người khôi lượng lớn năng lượng thừa mà không hề hay biết. Nên cho trẻ ăn đúng giờ, đúng bữa, hạn chế ăn vặt.

## **NGUYÊN NHÂN GÂY BỆNH BÉO PHÌ Ở TRẺ EM VÀ HẬU QUẢ**

*Trẻ béo phì có nguy cơ mắc các bệnh tiểu đường, tim mạch, viêm khớp, sỏi mật, huyết áp cao... Ngoài ra, quá trình phát triển chiều cao cũng bị chứng béo phì kìm hãm, khiến trẻ thấp lùn hơn so với bạn cùng trang lứa. Vậy đâu là nguyên nhân? Có cách nào để ngăn chặn béo phì không?*

**Yếu tố di truyền bẩm sinh:** Điều tra cho thấy, nguy cơ mắc chứng béo phì ở trẻ em tăng gấp 4 lần nếu cha hoặc mẹ của trẻ bị béo phì và sẽ tăng gấp 8 lần nếu cả hai đều béo phì. Thực tế đã cho thấy đứa trẻ luôn có xu hướng thừa cân hệt như cha mẹ chúng.

**Trẻ sơ sinh quá nặng cân** sẽ là “nền tảng” cho chứng béo phì trong suốt quá trình ấu thơ đến khi trưởng thành: Khi mang thai, chế độ ăn uống không hợp lý của người mẹ, ăn nhiều quá mức so với bình thường, đã khiến trẻ có nguy cơ béo phì từ trong bụng mẹ, sau khi sinh ra, bé vẫn tiếp tục “hưởng” chế độ dinh dưỡng đó, rồi ngày càng phát phì!

**Ảnh hưởng của tâm lí:** Những trẻ bị trầm cảm, stress, có nguy cơ mắc bệnh béo phì cao hơn các trẻ bình thường.

**Trẻ bị suy dinh dưỡng, hoặc thường đau yếu, bệnh tật lúc nhỏ:** Có lẽ vì lúc đầu trẻ quá “ốm yếu” nên sau đó được hưởng một sự bù đắp, bồi dưỡng bằng một chế độ ăn uống tẩm bổ quá mức, kéo dài!

**Khẩu phần ăn quá thừa calo:** Trẻ dễ bị béo phì vì khẩu phần ăn hằng ngày có giá trị dinh dưỡng, có lượng calo vượt quá mức cần thiết. Lượng tinh bột, chất béo, chất đường và chất đạm được cung cấp vào cơ thể quá nhiều dẫn đến tình trạng không “sử dụng” hết mà chuyển sang “tích lũy”, gây ra mỡ thừa ở nhiều bộ phận trên cơ thể.

**Các loại thức ăn nhanh và sữa bò trên thị trường cũng góp phần khiến trẻ tăng cân:** Chúng chứa hàm lượng chất béo và muối khá cao, chúng còn thường được đi kèm với các loại nước ngọt có ga, kích thích vị giác trong việc ăn uống, nên trẻ sẽ ăn nhiều hơn bình thường.

**Trẻ thiếu hoặc lười vận động, hoạt động thể dục thể thao:** Từ đó gây nên sự tổn thương các chất sinh nhiệt lượng và làm chúng tích lại trong cơ thể dưới dạng các khối mỡ. Trẻ em ở hầu hết các nước trên thế giới, nhất là các quốc gia phát triển và trẻ thành thị đều có thói quen ít vận động. Thay vào đó, chúng suốt ngày dán mắt vào màn hình tivi, máy vi tính... Trẻ thành thị Việt Nam còn ít vận động hơn nữa vì lịch học dày đặc ở trường và ở nhà.

**Trẻ ngủ ít:** Các nhà khoa học cũng chứng minh rằng trẻ ngủ ít có nguy cơ béo phì cao hơn những trẻ ngủ đủ giờ, vì khi trẻ đang ngủ, cơ thể tự động đốt cháy mỡ thừa, giải phóng chất béo. Nhưng nếu trẻ ngủ quá ít, cơ thể sẽ không đủ điều kiện để thực hiện công việc này.

Nguyên nhân ít gặp là do các căn bệnh về nội tiết như sự hoạt động không tốt của các tuyến thượng thận hoặc tuyến giáp, hội chứng di truyền về nội tiết có tên là Prader-Willi.

*Tình trạng thừa cân, béo phì ở trẻ em thực sự là điều đáng lo ngại đối với các bậc làm cha mẹ. Trẻ béo phì không chỉ dễ mắc các vấn đề về tâm lý do bạn bè trêu chọc, mà còn ảnh hưởng xấu đến đời sống và sinh hoạt hằng ngày. Quan trọng hơn, béo phì thường đi kèm bệnh tật gia tăng và nguy cơ cao mắc nhiều bệnh nguy hiểm ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống. Ngoài ra, thừa cân, béo phì còn ảnh hưởng không ít đến sự linh hoạt, sức sáng tạo, sự phát triển và tương lai của trẻ.*

**Ảnh hưởng đầu tiên thuộc về lĩnh vực tâm lý:** Trẻ quá béo sẽ chịu đựng những “cái nhìn” thiếu thiện cảm của mọi người, bị mọi người trêu chọc.

**Trẻ kém linh lợi:** Trẻ béo phì thường có phản ứng chậm hơn so với trẻ bình thường, trẻ kém linh hoạt, thậm chí là chậm chạp trong mọi hoạt động thường ngày.

**Chất lượng học tập giảm sút:** Trong môi trường nóng, chẳng hạn như môi trường tập thể của lớp học, trẻ béo phì thường rất mệt mít. Mặt khác, do cơ thể nặng nề nên để hoàn thành bài học hay nhiệm vụ trong học tập, trẻ phải mất nhiều thời gian và công sức vì chậm chạp hơn các bạn. Từ đó hiệu quả học tập giảm sút rõ rệt.

**Mất cân bằng trong cuộc sống:** Trong điều kiện thời tiết nóng bức, trẻ béo phì thường có cảm giác khó chịu do lớp mỡ dày như một hệ thống cách nhiệt cho cơ thể. Trẻ thường xuyên cảm thấy mệt mỏi, nhức đầu, tê buốt ở hai chân, cuộc sống thật sự thiếu thoải mái.

Khi đến tuổi trưởng thành, sẽ nảy sinh các vấn đề liên quan đến sự rối loạn lipid, bên cạnh đó cũng xuất hiện những triệu chứng khác như tăng cholesterol, mỡ máu cao, hoặc việc dư thừa quá mức chất insulin có thể dẫn đến bệnh tiểu đường sau này. Hơn thế nữa, béo phì ở trẻ em còn là nguồn gốc phát sinh các biến chứng nghiêm trọng về sau như hội chứng tim mạch, tăng huyết áp, rối loạn tuần hoàn não, hô hấp, biến chứng chỉnh hình các chi dưới (complications orthopédiques). Thừa cân, béo phì là một trong những nguy cơ chính dẫn đến các căn bệnh mãn tính như bệnh mạch vành, đái tháo đường, sỏi mật... Hơn nữa, trẻ béo phì còn có nguy cơ bị ung thư rất cao khi lớn lên, do đó tỷ lệ tử vong cũng cao hơn, nhất là khi mắc các bệnh lý kể trên.

Vì thế, cha mẹ phải có phương pháp giảm cân cho trẻ một cách tuyệt đối, càng sớm càng tốt.

## **CÁCH PHÒNG NGỪA VÀ CHỮA TRỊ BÉO PHÌ**

Đầu tiên, cần phải xác định đúng trọng lượng cơ thể của trẻ. Để đánh giá cân nặng của trẻ thừa hay thiếu, có thể dựa vào chỉ số khối cơ thể (KCT) bằng cách lấy cân nặng chia cho bình phương chiều cao:  
$$KCT = \frac{\text{trọng lượng}}{(\text{chiều cao})^2}$$

- Nếu KCT dưới 18: trọng lượng quá nhỏ
- Từ 18-20 là bình thường nhưng ở giới hạn dưới

- Từ 18,5-24,9 là bình thường
- Từ 25-29,9 là dư cân nặng bình thường
- Từ 30-34,9 là béo vừa phải
- Từ 35-39,9 là béo phì nặng
- Vượt quá 40 là béo phì ở mức báo động

Khi thấy con mình có chỉ số KCT ở mức trên 25, cần áp dụng ngay các biện pháp giảm cân khoa học.

Trẻ đã ở mức béo phì đáng báo động, thì giảm cân cho trẻ không phải là việc đơn giản nữa, nó phải được coi là một cuộc chiến trường kỳ, được vạch kế hoạch thật cẩn thận, và được các thành viên trong gia đình thực hiện thật nghiêm túc. Do đó, chúng ta nên nắm vững những nguyên tắc cơ bản sau đây để bền chí giảm cân cho con.

## 1. Bữa sáng đủ dinh dưỡng

Bữa sáng là bữa ăn quan trọng nhất, cung cấp đầy đủ năng lượng cho cơ thể hoạt động cả ngày. Tuy nhiên, nhiều cha mẹ sợ con béo phì, thường lo là bữa ăn sáng, thậm chí bỏ hẳn bữa sáng vì nghĩ rằng làm vậy là giúp con giảm cân. Trong thực tế, nếu bỏ qua bữa sáng, trẻ sẽ mệt mỏi vì cơ thể thiếu năng lượng và đó cũng là lý do tại sao trẻ ăn nhiều hơn vào những bữa ăn tiếp theo trong ngày, hậu quả là tăng cân nhanh chóng.

Để giảm cân cho trẻ béo phì, phụ huynh nên coi bữa sáng là bữa ăn chính. Hãy tập cho trẻ thói quen dậy sớm một chút để trẻ thích thú với bữa ăn sáng của mình.

Buổi sáng là thời gian làm việc và học tập với cường độ cao nhất trong ngày nên cơ thể phải được “nạp” đầy đủ năng lượng. Nếu nhịn ăn sáng hoặc chỉ ăn qua loa, cơ thể sẽ không được cung cấp đủ năng lượng và các chất dinh dưỡng. Vào giữa hay cuối buổi sáng, đường huyết sẽ hạ làm trẻ mệt mỏi, hoa mắt, học kém tập trung, hay buồn ngủ, thèm

ăn quà vặt lúc nghỉ giữa giờ. Tế bào não đặc biệt nhạy cảm với sự thiếu hụt ô-xy và các chất dinh dưỡng, nếu không ăn sáng, tình trạng đó có thể gây hại cho việc duy trì chức năng não.

Việc tạo thói quen và duy trì bữa ăn sáng, đặc biệt bữa ăn sáng tại gia đình, không những đảm bảo đủ chất dinh dưỡng cho các thành viên mà còn giúp yên tâm về phương diện vệ sinh an toàn thực phẩm. Tuy nhiên, buổi sáng ngủ dậy thời gian không nhiều, ai cũng vội vàng để chuẩn bị cho một ngày làm việc và học tập. Vì vậy, bạn có thể ăn sáng tại các hàng, quán, tiệm ăn... miễn là phù hợp với điều kiện kinh tế và đảm bảo vệ sinh sạch sẽ. Tốt nhất là tổ chức xen kẽ bữa ăn sáng tại gia đình. Các thực đơn ăn sáng cần đơn giản, dễ thực hiện. Các dụng cụ cần thiết phục vụ cho chế biến bữa ăn sáng cần được rửa sạch và đặt ở nơi thuận tiện. Cần thiết thì hãy sơ chế thực phẩm từ chiều hoặc tối hôm trước để sáng hôm sau có thể chế biến nhanh chóng.

Năng lượng trung bình dành cho bữa sáng nên đạt 1/3 năng lượng trong cả ngày, phải có đầy đủ các chất dinh dưỡng với tỷ lệ cân đối, bao gồm các nhóm: chất bột (com, bún, bánh mì, bánh cuốn, phở), chất đạm (thịt, trứng, sữa, cá, đậu đỗ...), chất béo (dầu, mỡ, để rán, xào, hay cho vào nước dùng, bơ để phết vào bánh mì), vitamin và muối khoáng (rau và trái cây). Muốn đảm bảo đủ dinh dưỡng phải có ít nhất một loại thực phẩm từ mỗi nhóm trên.

Nhiều người nghĩ bữa sáng là bữa phụ nên ít ăn chất đạm như thịt, cá, trứng, đậu đỗ vào bữa ăn này. Thật ra, chất đạm cung cấp các axit amin cần thiết cho mọi cơ quan trong cơ thể, đặc biệt là não, giúp cơ thể khỏe mạnh, dẻo dai, trí óc minh mẫn, sáng suốt, giúp trẻ học tập hiệu quả. Nên nếu bữa sáng đơn điệu, chỉ có chất đường bột (bánh ngọt, mì tôm, com, khoai củ...) thì trẻ dễ bị thiếu chất và mệt mỏi.

Vì vậy, nếu ăn bánh ngọt (nhóm bột), bạn cần có thêm một ly sữa bò hay sữa đậu nành (nhóm đạm và béo), một quả chuối hay một miếng đu đủ, dưa hấu (nhóm vitamin và khoáng). Nếu ăn mì tôm nên nấu với một ít thịt, một muỗng dầu ăn hoặc mỡ, một nửa quả cà chua và một ít

rau cải. Nếu ăn cơm hay khoai củ, nên ăn với muối mè, muối đậu, ăn xong có thêm ít trái cây.

## 2. Chế độ dinh dưỡng hợp lý

Trong kế hoạch giảm cân cho con, chế độ dinh dưỡng phải được đặt lên hàng đầu.

Dinh dưỡng rất cần thiết đối với sự phát triển tối ưu của trẻ, nhưng không phải tất cả các loại thức ăn đều cung cấp lượng chất dinh dưỡng như nhau, vì vậy chúng ta phải điều chỉnh lượng thực phẩm trong bữa ăn để đáp ứng đủ nhu cầu dinh dưỡng thích hợp với sự phát triển của trẻ. Tháp dinh dưỡng chính là một hướng dẫn rất cụ thể và chính xác giúp chúng ta thực hiện đúng các chế độ dinh dưỡng hợp lý cho trẻ. Hãy tìm hiểu và áp dụng một cách khoa học để trẻ không những có được một bữa ăn ngon mà còn phong phú cả về chất dinh dưỡng để luôn khỏe mạnh, phát triển toàn diện.

# THÁP CÂN ĐỐI DINH DƯỠNG

Trung bình cho 1 người / 1 tháng



Trong chế độ ăn hàng ngày cho trẻ giảm cân, hãy đặc biệt lưu ý những việc sau:

**Bổ sung đủ lượng protein:** Protein rất quan trọng đối với sự phát triển của trẻ, giúp tăng cường trí não, săn chắc cơ bắp và giảm cân toàn diện. Căn cứ vào trọng lượng cơ thể của trẻ để tính lượng protein cần cung cấp như sau: với 1kg trọng lượng cơ thể cần 1,6-2g protein là đủ. Nguồn protein cần cung cấp cho trẻ gồm thịt heo nạc, thịt bò, thịt gà, đậu nành, giá đỗ, sữa...

**Giảm ngay lượng mỡ, đường và tinh bột:** Chất mỡ và chất ngọt có nhược

điểm chứa nhiều năng lượng, nhiều calo dễ gây ra sự tích trữ mỡ thừa trong cơ thể. Vì vậy, hãy hạn chế ở mức 50g/ngày nguồn dầu mỡ động vật khi chế biến món ăn cho trẻ và nên thay thế bằng dầu thực vật như dầu hạt cải, dầu đậu phộng. Chất đường, tinh bột nên hạn chế ở mức 100-150g/ngày. Bên cạnh đó nên hạn chế những thực phẩm như bánh kẹo, socola, kem, gà rán và nước ngọt có ga để quá trình giảm cân cho trẻ nhanh chóng thành công.

*Đa dạng vitamin và chất xơ:* Nguồn vitamin và chất xơ có nhiều trong rau xanh, trái cây, củ, các loại đậu, ngũ cốc nguyên hạt... rất tốt cho quá trình giảm cân. Những loại thực phẩm này giúp đẩy nhanh thức ăn qua đường tiêu hóa, kiềm chế cơn đói, tạo cảm giác no lâu, giảm khả năng hấp thụ năng lượng. Vì vậy, hãy khuyến khích trẻ ăn nhiều chất xơ mỗi ngày, điều này vừa giúp trẻ giảm cân nhanh, vừa tăng khả năng phát triển trí tuệ. Tập cho trẻ ăn thay thế bánh ngọt bằng trái cây để tạm thời kiềm hãm cơn đói, chờ đến bữa ăn chính.

#### *Chế độ dinh dưỡng hợp lý từ lúc mang thai:*

Khi mang thai, người mẹ không nên có suy nghĩ “nạp dinh dưỡng càng nhiều càng tốt”, như vậy thương con mà hóa hại con. Bà bầu nên có chế độ ăn hợp lý, khoa học, đặc biệt phải luôn cung cấp nhiều loại vitamin, khoáng chất, chất xơ giúp bé khỏe mạnh, vừa cân.

Sau khi sinh, nên nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu. Trong quá trình tập ăn, tránh cho trẻ ăn quá nhiều chất béo, chất đường và những thực phẩm hàm lượng calo cao, mà phải bổ sung thêm rau xanh, vi chất, vitamin tự nhiên, vừa tốt cho sự phát triển của trẻ, vừa ngăn chặn chứng béo phì.

#### *Về việc kiểm soát khẩu phần ăn:*

Là vấn đề lớn mà chúng ta cần thực hiện nghiêm túc. Cắt giảm khẩu phần ăn dần dần sẽ rất có ích cho trẻ và cả gia đình. Hãy cố gắng giảm lại một ít trong từng bữa ăn của cả gia đình. Hãy động viên, khích lệ trẻ, để thay thế dần các loại thức ăn yêu thích của trẻ như gà rán,

hamburger, khoai tây chiên, các đồ ăn vặt khác... bằng các loại trái cây và rau xanh được chế biến ngộ nghĩnh, đủ màu sắc, để làm tăng sự thích thú, sự tò mò ở trẻ. Bên cạnh đó, nên có một chế độ ăn uống và khẩu phần hợp lý, cân bằng cho tất cả các thành viên trong gia đình, mọi người cần trò chuyện vui vẻ trong bữa ăn để hạn chế lượng thức ăn quá nhiều nạp vào cơ thể trẻ béo phì.

*Có nên cho trẻ ăn kiêng để giảm cân không:*

Ăn kiêng giảm cân luôn được những người thừa cân áp dụng để đẩy nhanh cân nặng xuống. Tuy nhiên, việc ăn kiêng chỉ nên áp dụng cho người lớn, còn đối với trẻ em đang trong giai đoạn phát triển, nhất là trẻ nhỏ, biện pháp này không được khuyến khích áp dụng. Ăn kiêng là cắt giảm khẩu phần ăn cũng như cắt giảm lượng chất dinh dưỡng nạp vào cơ thể, hạn chế du nhập năng lượng vào để cơ thể giải thoát nhiều calo dễ dàng hơn, ép cân nặng cơ thể xuống nhanh. Tuy nhiên, ngoài hiệu quả đó ra thì đây là biện pháp giảm cân không an toàn. Việc ăn kiêng sẽ khiến sự phát triển của các cơ quan bị kìm hãm. Trẻ em cần nhiều chất dinh dưỡng để kích thích sự phát triển của não cũng như tăng cường sự hoạt động của các cơ quan khác. Nếu cho trẻ ăn kiêng, lượng thức ăn du nhập vào ít, thiếu nhiều dưỡng chất cần thiết, trẻ sẽ thường xuyên mệt mỏi, thiếu ngủ, dẫn đến hoạt động thể chất kém, ảnh hưởng đến học hành và sinh hoạt hằng ngày. Vì vậy cách này ảnh hưởng rất nặng nề đến sức khỏe và trí não của trẻ, là biện pháp giảm cân nguy hiểm, phụ huynh không nên áp dụng cho con em mình.

*Cân bằng và điều độ trong chế độ dinh dưỡng:*

Khi áp dụng kế hoạch giảm cân, không có nghĩa là con bạn không được thoải mái ăn uống, mà cần có sự cân bằng trong khẩu phần ăn hằng ngày và thường xuyên trong một quá trình dài. Ví dụ như một chiếc hamburger có thể chấp nhận được trong các bữa tiệc lớn, chỉ trong các bữa tiệc thôi, nhưng thêm một chút đồ ăn ngọt cũng rất tốt sau các bữa ăn đầy dinh dưỡng. Do không nắm vững nhu cầu dinh dưỡng của trẻ,

nên ta thường mắc sai lầm trong việc xác định loại thực phẩm và số lượng từng loại thực phẩm cho trẻ. Ví dụ, nhu cầu chất béo ở trẻ 3 tuổi trong khẩu phần ăn phải vượt trội so với trẻ ở độ tuổi lớn hơn. Vì vậy, ta phải nắm được chế độ dinh dưỡng của trẻ ở từng giai đoạn, lứa tuổi, để áp dụng kế hoạch giảm cân hợp lý cho con.

Không nên áp dụng kế hoạch giảm cân với trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ, mà chỉ nên duy trì trọng lượng ổn định.

*Đối với trẻ dưới 2 tuổi:* Chỉ nên làm chậm tốc độ tăng cân chứ không giảm cân. Hạn chế các loại thực phẩm giàu năng lượng, chẳng hạn như bánh và kem. Tìm một chuyên gia dinh dưỡng hướng dẫn và theo dõi mức độ tăng cân của trẻ thường xuyên. Hàng tháng, thậm chí hàng tuần, cần có một bản tổng quan về tình hình chung của trẻ (cân nặng, chiều cao, dinh dưỡng,...) để tìm ra hướng giải quyết hợp lý cho tình trạng béo phì của trẻ.

*Đối với trẻ từ 2 đến 7 tuổi:* Duy trì trọng lượng ổn định, không thực hiện kế hoạch giảm cân. Trải qua một thời gian dài, trẻ ở độ tuổi lớn dần lên, có thể điều chỉnh trọng lượng giảm một cách từ từ, giảm chậm.

*Đối với trẻ trên 7 tuổi:* Duy trì trọng lượng ban đầu, sau đó thay đổi từ từ việc ăn uống và tập thể dục, để quá trình giảm cân diễn ra từ từ theo khuyến cáo của bác sĩ. Ở tuổi này, các em nên được hướng dẫn hạn chế ăn chất béo, nên ăn nhiều loại thực phẩm ít calo, ăn nhiều rau và trái cây, ăn ít đồ ngọt, kẹo, bánh quy, khoai tây chiên và nước ngọt, dùng sữa ít béo.

*Đối với trẻ ở tuổi vị thành niên:* Khuyến khích thường xuyên vận động để trẻ trở nên linh hoạt, không rơi vào tình trạng thừa cân. Những bài tập như bóng rổ, đạp xe đạp, bóng chuyền vừa giúp giảm cân tự nhiên, vừa tăng chiều cao. Ngoài ra, hãy ngủ đủ giấc! Vì thiếu ngủ có thể làm tăng hàm lượng cortisol, gây căng thẳng cũng như tăng sự ngon miệng, kích thích sự thèm ăn, thiếu ngủ còn khiến cơ thể mệt mỏi, chậm chạp, lười biếng.

### *Cách nhìn nhận chất béo khi cho trẻ giảm cân:*

Trong những năm gần đây, chất béo được cho là một chất “xấu”. Nhưng, chất béo thật ra là một chất dinh dưỡng thiết yếu và cũng là một phần quan trọng cho một chế độ ăn uống lành mạnh. Vậy, cần nhìn nhận chất béo như thế nào để giảm cân cho trẻ đạt hiệu quả tốt nhất?

Chất béo là chất dinh dưỡng có trong thực phẩm mà cơ thể sử dụng để xây dựng các mô thần kinh bao gồm não, các dây thần kinh và là chất kích thích tố. Chất béo còn là nguyên liệu cho cơ thể sử dụng. Nếu chất béo nhận được không bị đốt cháy như năng lượng hoặc không được sử dụng, chúng sẽ được lưu trữ trong cơ thể và trong các tế bào mỡ. Chất béo tạo nên hương vị của thực phẩm, nhưng chứa lượng calo dư thừa cao, gây ra những ảnh hưởng về sức khỏe.

Đối với trẻ em và thanh thiếu niên, món tráng miệng và những đồ ăn nhẹ như khoai tây chiên, socola, bánh ngọt, bánh rán hoặc các loại thịt như thịt xông khói, xúc xích, sữa... là nguồn quan trọng của các chất béo. Chất béo cũng thường có nhiều trong các loại thức ăn như kem, nước xốt, hoặc bơ. Nhiều loại thức ăn nhanh có nhiều chất béo hơn so với thức ăn chế biến tại nhà. Hiểu được chất béo chính là cách tốt nhất giúp bạn giảm cân cho trẻ an toàn.

*Chất béo không bão hòa:* Có trong các loại thức ăn từ thực vật và cá, là những chất béo có lợi cho sức khỏe tim mạch.

*Chất béo không bão hòa đơn:* Được tìm thấy nhiều trong quả bơ, dầu ô liu, đậu phộng, và dầu.

*Chất béo không bão hòa đa:* Được tìm thấy nhiều trong các loại cá ngừ và cá hồi.

*Chất béo bão hòa:* Có nhiều trong thịt và các sản phẩm từ động vật như bơ, mỡ, phô mai và sữa. Ăn nhiều chất béo bão hòa có thể làm tăng lượng cholesterol trong máu và làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim.

*Chất béo trans (chất béo chuyển hóa):* Có nhiều trong bơ thực vật, các

loại thức ăn nhanh. Chất béo trans có thể làm tăng lượng cholesterol và làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim.

Hãy cân nhắc nạp vào chất béo như thế nào để tốt cho sức khỏe của trẻ? Chất béo chiếm phần quan trọng giúp trẻ phát triển não bộ và sức khỏe, nên khi giảm cân cho trẻ, chúng ta phải điều chỉnh hàm lượng chất béo điều độ để giúp trẻ phát triển một cách toàn diện.

Trẻ dưới 2 tuổi chất béo không cần giới hạn. Trẻ từ 1-3 tuổi nên ăn một chế độ ăn uống đa dạng với khoảng 30-35% lượng calo đến từ chất béo. Trẻ từ 4-18 tuổi, nên cung cấp từ 25-35% lượng calo từ chất béo.

Trẻ ngày nay đã quá lạm dụng chất béo, quá dư thừa chất béo trong chế độ ăn uống, nên mới tăng cân nhanh chóng và mang nhiều nguy cơ khi bước vào tuổi trưởng thành như mắc bệnh tim, cao huyết áp và tiểu đường.

### **3. Thay đổi hành vi**

Hãy dạy trẻ thói quen ăn uống khoa học: Dạy trẻ nhai kỹ nuốt chậm khi ăn, mỗi bữa ăn không dưới 20 phút, vì trẻ béo phì thường có thói quen ăn rất nhanh. Tập cho trẻ thói quen ăn đa dạng, không kén ăn, không ăn ngấu nghiến khi gặp món ăn yêu thích. Dạy cho trẻ biết những món nào cần tránh, món nào tốt cho sức khỏe, cho việc giảm cân của mình. Đồng thời, cần tiến hành sửa một số thói quen không tốt như thích ngồi yên hoặc nằm ngay sau khi ăn, thích ăn vặt, tập thói quen ngồi vào bàn ăn cùng gia đình, chứ không vừa ăn vừa xem tivi, chơi vi tính... Phải cho trẻ ngủ dậy đúng giờ, bảo đảm thời gian ngủ cơ bản, không để trẻ thức khuya.

### **4. Cung cấp đầy đủ nước**

Trẻ con thường lười uống nước do ham chơi game, đọc truyện, xem tivi... Nhưng, thiếu nước sẽ hạn chế quá trình giảm cân, vì để giảm cân nhanh, nước là yếu tố quan trọng mang nhiều lợi ích cho sức khỏe, tạo cảm giác no, tăng sự trao đổi chất, giúp phân giải và loại bỏ mỡ thừa

nhanh chóng. Để cung cấp đủ nước và tăng sự thích thú khi uống nước ở trẻ, ngoài việc thường xuyên nhắc nhở trẻ uống nước lọc mỗi ngày, ta cần cung cấp nước từ những nguồn khác nhau như sữa ít béo, nước ép trái cây tươi, hay trà xanh để giúp lượng mõ thừa được đốt cháy một cách hiệu quả.

## 5. Khuyến khích trẻ vận động

Tạo động lực để trẻ vận động thường xuyên mỗi ngày là cách hiệu quả nhất để giảm cân và gia tăng sự năng động ở trẻ béo phì. Dành thời gian rảnh rỗi để vui đùa, tập thể dục cùng trẻ, hướng cho trẻ ngày càng tránh xa những hoạt động ít tiêu hao năng lượng như chơi game, xem tivi, chơi đồ hàng, xếp hình... gia tăng các hoạt động chạy nhảy.

Đối với trẻ thích ngồi một chỗ chơi đồ hàng, bạn nên vừa dẫn trẻ đi vừa trò chuyện, kể những câu chuyện vui hay bày trò chơi cùng trẻ. Ví dụ như trò quan sát, nhanh mắt. Đố trẻ quan sát những màu sắc ưa thích của mình trên đường, nhanh mắt đếm xem có bao nhiêu màu ưa thích trên một tấm băng-rôn...

Khi đi mua sắm bạn nên dắt trẻ theo cùng để lựa chọn thức ăn và giúp trẻ vận động một cách tự nhiên. Đối với trẻ nhỏ, không nên đặt trẻ vào xe đẩy, hãy lấy một xe đẩy nhỏ và đặt một con búp bê hay gấu bông vào, hướng dẫn trẻ đẩy xe như bạn đang đẩy xe hàng. Luôn quan sát, tạo sự an tâm cho trẻ nơi đông người.

Dạy trẻ làm việc nhà, làm vườn, cho trẻ chơi ngoài sân... là những hoạt động rất tốt. Trẻ nhỏ thường rất thích được người lớn nhò, hãy nhò trẻ lấy giúp bạn tờ báo trên bàn, chiếc mắt kính trong phòng... Giả vờ quên một số động tác thể dục, hãy hỏi và nhò trẻ tập làm mẫu cho bạn. Được người lớn khuyến khích vận động, trẻ sẽ trở nên yêu thích thể thao.

Bật các kênh truyền hình ca nhạc thiếu nhi với các điệu nhạc sôi động, cùng trẻ nhún nhảy trong ít phút. Như một thói quen, khi nhận được tín hiệu âm nhạc, trẻ sẽ tự vận động với các điệu nhảy yêu thích ngay cả khi không có bạn bên cạnh. Như vậy, bạn không cần phải yêu cầu,

trẻ sẽ tự hoạt động thể chất theo cách riêng của mình.

Giúp trẻ em luyện tập phù hợp trong ít nhất 60 phút mỗi ngày. Có thể là 20 phút đi bộ đến trường và về nhà, 15 phút những giờ giải lao ở trường và 25 phút cùng bạn chơi thể thao. Hãy tạo điều kiện cho con bạn có đủ dụng cụ và được an toàn khi chơi các môn thể thao.

Tập thể dục rất tốt cho sức khỏe và việc giảm cân của trẻ. Vận động này giúp trẻ tiết ra nhiều mồ hôi, đốt cháy calo hiệu quả. Tuy nhiên các bé thường rất lười tập thể dục một mình, vì vậy phụ huynh hãy tập thể dục cùng con, giúp con phấn khởi hơn, có ý chí giảm cân hơn. Hãy dành 30 phút mỗi ngày để tập luyện cùng con, bắt đầu từ những bài tập nhỏ như đi bộ vòng quanh khu phố, rồi đến chạy bộ, đi xe đạp trong công viên, bơi lội hay một lớp thể dục nhịp điệu...

## 6. Kiểm soát cân nặng

Một trong những cách hiệu quả để phòng ngừa thừa cân, béo phì cho con là kiểm soát cân nặng hàng tháng, thậm chí hàng tuần khi đang theo chế độ ăn uống để giảm cân cho trẻ. Một cái cân sức khỏe ở góc nhà là điều nên khuyến khích!

Bảng cân nặng cho bé gái:

Tuổi	Bình thường	Suy dinh dưỡng	Thừa cân
0	3,2 kg - 49,1 cm	2,4 kg - 45,4 cm	4,2 kg
1 tháng	4,2 kg - 53,7 cm	3,2 kg - 49,8 cm	5,5 kg
3 tháng	5,8 kg - 57,1 cm	4,5 kg - 55,6 cm	7,5 kg
6 tháng	7,3 kg - 65,7 cm	5,7 kg - 61,2 cm	9,3 kg
12 tháng	8,9 kg - 74 cm	7 kg - 68,9 cm	11,5 kg
18 tháng	10,2 kg - 80,7 cm	8,1 kg - 74,9 cm	13,2 kg
2 tuổi	11,5 kg - 86,4 cm	9 kg - 80 cm	14,8 kg
3 tuổi	13,9 kg - 95,1 cm	10,8 kg - 87,4 cm	18,1 kg
4 tuổi	16,1 kg - 102,7 cm	12,3 kg - 94,1 cm	21,5 kg
5 tuổi	18,2 kg - 109,4 cm	13,7 kg - 99,9 cm	24,9 kg

## Bảng cân nặng cho bé trai:

Tuổi	Trung bình	Suy dinh dưỡng	Thừa cân
0	3,3 kg - 49,9 cm	2,4 kg - 46,1 cm	4,4 kg
1 tháng	4,5 kg - 54,7 cm	3,4 kg - 50,8 cm	5,8 kg
3 tháng	6,4 kg - 58,4 cm	5 kg - 57,3 cm	8 kg
6 tháng	7,9 kg - 67,6 cm	6,4 kg - 63,3 cm	9,8 kg
12 tháng	9,6 kg - 75,7 cm	7,7 kg - 71,0 cm	12 kg
18 tháng	10,9 kg - 82,3 cm	8,8 kg - 76,9 cm	13,7 kg
2 tuổi	12,2 kg - 87,8 cm	9,7 kg - 81,7 cm	15,3 kg
3 tuổi	14,3 kg - 96,1 cm	11,3 kg - 88,7 cm	18,3 kg
4 tuổi	16,3 kg - 103,3 cm	12,7 kg - 94,9 cm	21,2 kg
5 tuổi	18,3 kg - 110 cm	14,1 kg - 100,7 cm	24,2 kg

Dựa vào bảng tính trên ta dễ dàng nhận biết cân nặng của trẻ đang ở mức độ nào. Khi trẻ ở vào mức báo động béo phì, cần đặt ra kế hoạch phòng ngừa hoặc giảm cân và kiên trì thực hiện để căn bệnh béo phì không ảnh hưởng đến sức khỏe và sự phát triển trí não của con.

## 7. Về tâm lý

*Làm gương:* Cha mẹ hãy là một hình mẫu để truyền cảm hứng giảm cân cho trẻ. Hãy chọn cho cả nhà chế độ ăn uống lành mạnh, tham gia các lớp thể dục đều đặn, hay tập thói quen đi bộ vài phút sau bữa ăn tối với con... trẻ sẽ cảm nhận được rất nhiều điều từ những hành động hàng ngày của cha mẹ đấy!

*Hãy chia sẻ với con về việc giảm cân:* Giải thích cho trẻ hiểu thừa cân béo phì gây ra những tác hại gì, phải thường xuyên trò chuyện với con về vấn đề này. Khi nhận được sự hợp tác từ trẻ, việc giảm cân sẽ trở nên dễ dàng hơn. Ăn cần chỉ dẫn và đưa ra những ví dụ điển hình (căn cứ trên chính trẻ nhà bạn thì càng tốt), cho trẻ biết béo phì sẽ dẫn đến sự

lúng túng, mất tự tin, cảm thấy bần thần xấu xí, sống khép kín, dễ dẫn đến căn bệnh tự kỷ, tiềm tàng nguy cơ tự tử cao, bị nhiều căn bệnh về tim mạch, đường tiêu hóa, sống không vui vẻ, suốt ngày buồn bức, cáu gắt, ăn uống không kiểm soát dẫn đến những căn bệnh nguy hiểm khác nữa... Có thể dán những mẫu giấy nhỏ xung quanh nhà liên quan đến béo phì, động viên trẻ mau chóng thoát ra khỏi tình trạng thừa cân. Ngoài ra, có thể cho trẻ ghi nhật ký những món ăn cần tránh, từ đó xây dựng cho trẻ phản xạ có điều kiện với những loại thức ăn nguy hại.

*Giảm cân từ từ:* Hãy bắt đầu từ từ để bảo vệ sức khỏe của con. Bắt đầu từ việc chọn chế độ ăn uống hợp lý, chọn thực phẩm lành mạnh, ăn đúng bữa, tập thể dục đúng giờ, đặt ra mục tiêu và tạo thói quen sinh hoạt khoa học cho trẻ... để xây dựng nền móng vững chắc cho sự kiên trì, bền bỉ trong quá trình giảm cân lâu dài của con.

*Thiết lập mục tiêu cho trẻ:* Đầu tiên, cần đưa trẻ đến các chuyên gia dinh dưỡng để biết rõ tình trạng sức khỏe hiện tại. Sau đó xác lập mục tiêu giảm cân cho trẻ, viết các mục tiêu giảm cân ra một quyển sổ, hoặc viết vào giấy dán lên tường, để trẻ lúc nào cũng trông thấy. Biết rõ mục tiêu cũng giúp trẻ dễ dàng theo dõi sự tiến bộ của mình.

*Tạo không khí thoải mái giúp trẻ thư giãn:* Trẻ em như một tờ giấy trắng, vì vậy đừng tạo sự bức túc, buồn chán, căng thẳng cho con, việc căng thẳng đó đôi khi còn là căn nguyên của việc tăng cân nhanh. Hãy giúp tinh thần trẻ thoải mái, thư giãn, bằng cách tham gia những hoạt động vui chơi giải trí, các câu lạc bộ thể thao. Bên cạnh đó, cha mẹ cần trò chuyện với con nhiều hơn để phân tích và lý giải những vấn đề trong cuộc sống. Khuyến khích trẻ bằng những phần thưởng nhỏ để giúp trẻ có động lực và hăng hái với kế hoạch giảm cân, hoặc đôi khi chỉ cần một lời khen hay một chuyến đi chơi nhỏ của gia đình cũng giúp ích rất nhiều. Hãy cho trẻ định hướng tâm lý đúng đắn, trẻ sẽ làm theo rất hiệu quả.

*Vạch ra kế hoạch ăn uống khoa học cho cả nhà:* Thói quen ăn uống, sinh

hoạt khoa học là bí quyết để cả nhà khỏe mạnh và không béo phì. Nếu con bạn bị thừa cân chắc chắn có ảnh hưởng từ chế độ ăn uống mất cân bằng. Hãy kịp thời điều chỉnh điều này. Ngoài ra, việc điều trị béo phì ở trẻ nhỏ còn cần sự phối hợp chặt chẽ giữa gia đình và nhà trường nữa.

## 8. Những điều cần tránh

*Không để ý cảm nhận của trẻ:* Tâm trạng của trẻ ảnh hưởng rất nhiều đến việc giảm cân. Cũng như người lớn, trẻ chịu rất nhiều áp lực từ việc học tập ở trường, sự quản thúc của cha mẹ ở nhà, sự chọc ghẹo của bạn bè... rất nhiều nguyên nhân dẫn đến sự thèm ăn không kiềm chế. Vì thế, gia đình phải lưu ý về mặt này, đừng ép con quá mức trong việc giảm cân.

*Không cho trẻ ngủ đủ giấc:* Người lớn càng ngủ càng phát phì, nhưng trẻ em thì không như vậy. Lúc ngủ, hệ xương của trẻ sẽ phát triển không ngừng, làm cho cơ thể dài ra, cao lên, quá trình đó thúc đẩy việc tiêu hao nhiều năng lượng. Tuy nhiên, đó là ngủ đủ giấc đối với từng lứa tuổi, trung bình mỗi đêm 8 giờ. Ngủ quá ít hoặc quá nhiều đều gây thừa cân, béo phì!

*Giảm cân bằng các phương pháp thông thường của người lớn:* Trẻ em đang trong giai đoạn phát triển, cần rất nhiều lượng canxi, vitamin, protein, sắt, đường... cung cấp cho cơ thể phát triển. Do đó việc giảm cân như cắt giảm lượng lớn khẩu phần ăn, dùng thuốc giảm cân, phẫu thuật... sẽ ảnh hưởng không tốt đến quá trình phát triển của trẻ.

*Giảm cân với tốc độ nhanh:* Giảm cân quá nhanh khiến cơ thể không kịp thích nghi, lúc đó số cân giảm đi chỉ là lượng nước trong cơ thể, gây hậu quả nghiêm trọng đến sức khỏe, ảnh hưởng nghiêm trọng đến các chức năng cơ thể, ngoài ra còn để lại di chứng lâu dài trong quá trình trưởng thành.

## Một số mẹo hay giúp trẻ giảm cân

*Ăn ở nhà:* Bạn có thể lựa chọn ăn tại các nhà hàng lành mạnh, nhưng ăn ở nhà sẽ giúp kiểm soát chất béo và calo tốt hơn. Hãy dành thời gian vào bếp nhiều hơn, nấu cho con ăn những bữa ăn đủ chất, hợp vệ sinh, hãy dạy trẻ thói quen vào bếp giúp mẹ, điều này giúp con đàm đang và tự lập hơn trong cuộc sống.

*Thực phẩm trong tủ lạnh:* Trẻ béo phì rất hay lục tủ lạnh, hãy tích trữ trong tủ lạnh các loại thực phẩm có lợi cho sức khỏe như trái cây, sữa chua, sữa đậu nành, khoai lang... thay vì bánh kẹo ngọt, nước ngọt có ga...

*Nhật ký thực phẩm:* Nên ghi chép lại hằng ngày trẻ ăn những món gì và ăn bao nhiêu, sau đó xem lại vào cuối ngày hoặc tuần, để biết mình cần điều chỉnh thế nào cho phù hợp với việc giảm cân của con. Nhật ký thực phẩm không giúp bạn theo dõi lượng calo, mà chỉ giúp bạn xác định mô hình ăn uống của trẻ.

*Dùng dụng cụ ăn kích thước nhỏ:* Sử dụng chén, đĩa hay muỗng nhỏ sẽ giúp kiểm soát khẩu phần ăn của trẻ tốt hơn, hạn chế được lượng thức ăn mà trẻ muốn. Muỗng nhỏ, chén nhỏ sẽ làm trẻ phải lấy thức ăn nhiều lần, mỗi lần một ít, từ đó lượng thức ăn được đưa vào dạ dày chậm hơn, kỹ hơn, trẻ sẽ nhanh chóng cảm thấy no dù đã nạp vào lượng thức ăn ít hơn so với dùng dụng cụ ăn lớn. Năng lượng đưa vào cơ thể bị giảm, trong khi năng lượng bị tiêu hao nhiều hơn.



## PHẦN 2

# CÁC MÓN ĂN GIÚP TRẺ GIẢM CÂN

### Trẻ béo phì nên ăn gì?

Để giúp trẻ giảm cân, các mẹ phải biết tổ chức bữa ăn hợp lý bằng cách thêm vào bữa cơm hàng ngày những thực phẩm ít béo, giàu chất xơ, giảm cân an toàn cho trẻ. Bằng những thực phẩm lành mạnh, mẹ hãy lên thực đơn giảm cân cho trẻ béo phì ngay từ bây giờ để giúp các bạn nhỏ phát triển tốt nhất nhé!

1 - *Đậu hũ*: Chứa nhiều nguyên tố vi lượng cần thiết cho sự phát triển của trẻ như canxi, sắt, magie, photpho... rất tốt cho tiêu hóa. Đậu hũ có đầy đủ dinh dưỡng cần cho các hoạt động của trẻ nhưng lại không chứa nhiều cholesterol khiến trẻ béo phì. Thay vì ăn thịt cá, hãy cho con đổi khẩu vị với món đậu hũ. Đậu hũ gây cảm giác mau no, trẻ sẽ ít ăn vặt hoặc dùng những thực phẩm giàu chất béo khác. Cho trẻ ăn đậu hũ là cách bảo vệ sức khỏe, giúp trẻ hạn chế các bệnh về huyết áp, tim mạch sinh ra từ béo phì.

2 - *Cá hồi*: Cá hồi chứa axit béo omega 3 giúp bé giảm cân hiệu quả. Nghiên cứu cho thấy, chất này có tác dụng đào thải mỡ thừa ra khỏi

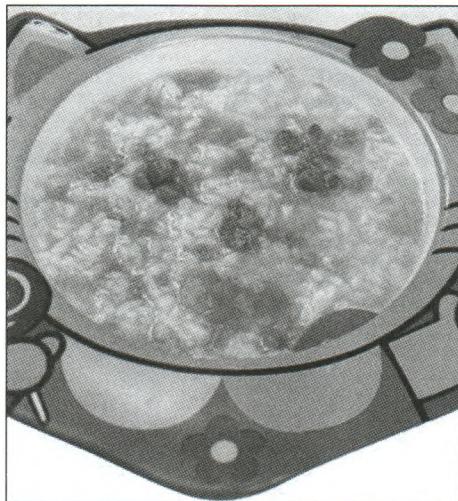
cơ thể đồng thời thúc đẩy quá trình trao đổi chất. Giá trị dinh dưỡng trong cá hồi ngang bằng với các loại thịt, có thể giúp trẻ giảm cân mà vẫn đảm bảo năng lượng cho trẻ học tập và hoạt động bình thường. Tuy nhiên, không nên cho trẻ ăn quá nhiều cá hồi, khoảng 2 lần/tuần là chế độ hợp lý để giảm cân lành mạnh.

3 - *Sữa chua ít béo*: Sữa chua ít béo giàu canxi, cung cấp protein tốt nhất cho sức khỏe. Sữa chua giúp xương và răng chắc khỏe hơn nữa còn có lợi cho tiêu hóa và chống lại các vi khuẩn có hại cho đường ruột.

4 - *Trái cây*: Ngoài món ăn chính, nên cho trẻ ăn thêm các loại trái cây. Nên chọn những loại trái cây ít ngọt mới hỗ trợ tốt cho kế hoạch giảm cân như ổi, bưởi, thơm, dâu tây, chanh, cam, quýt, nho...

## CHƯƠNG 1

# MÓN ĂN GIẢM CÂN CHO TRẺ NHỎ



# Cháo mè đen

## **Nguyên liệu**

- 150g gạo lứt
- 2 muỗng canh mè đen
- Đường trắng

## **Thực hiện**

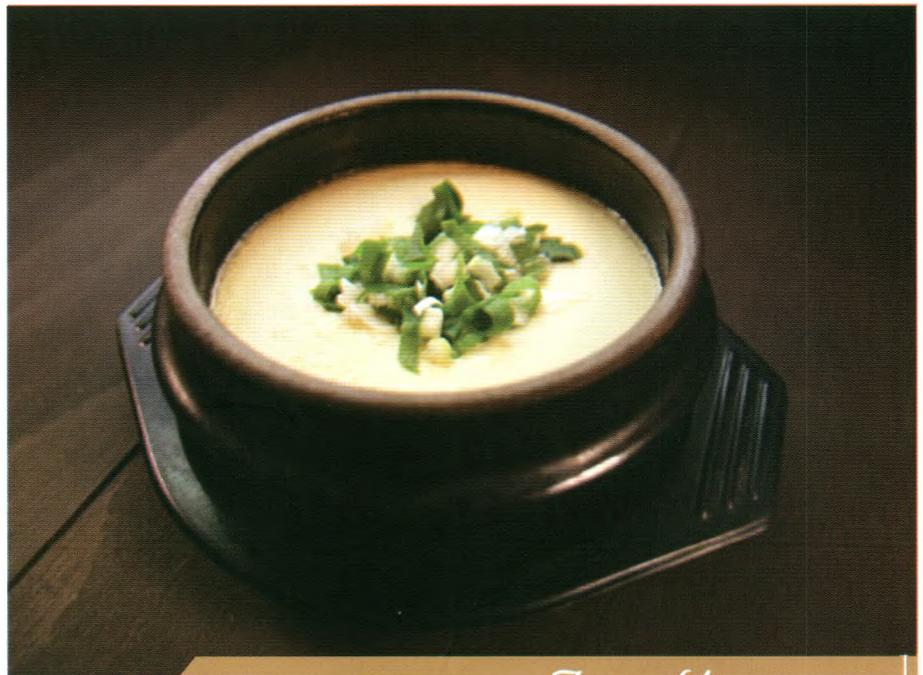
- Gạo lứt vo sạch, để ráo.
- Đun sôi nước, cho gạo lứt vào nồi, khuấy đều, để nhỏ lửa trong vòng 45 phút. Trút mè đen vào nồi, tiếp tục nấu trong 5 phút, thêm đường trắng hòa tan vào. Tắt bếp.

## **Dinh dưỡng**

- Cháo mè đen có thể giúp trẻ giảm cân nhẹ nhàng mà lại không mất đi dinh dưỡng, giảm bớt lượng chất thừa trong cơ thể. Món cháo này rất thích hợp sử dụng cho trẻ vào bữa ăn tối.



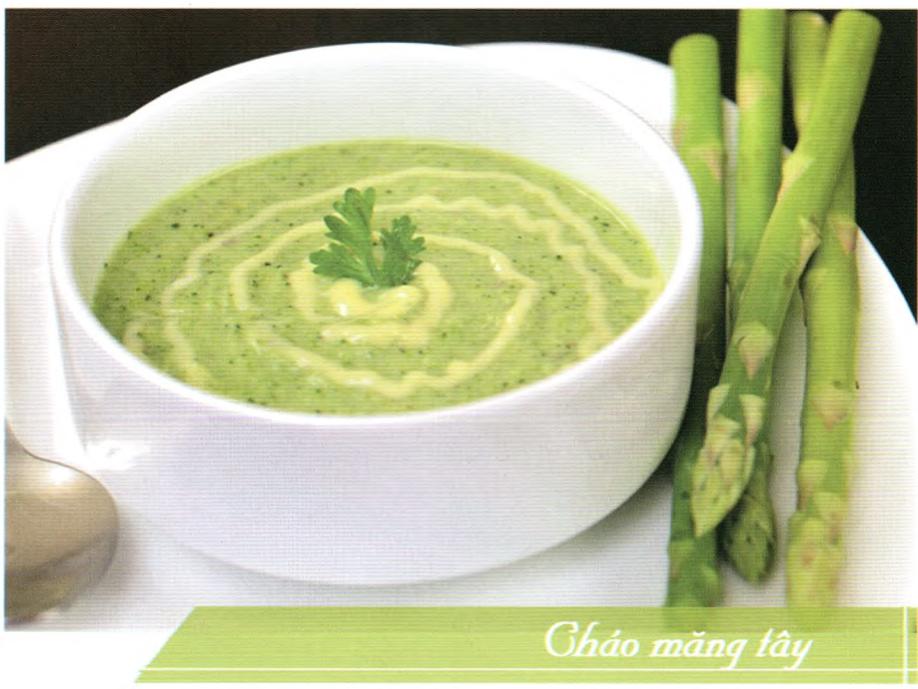
*Cháo mè đen*



*Trứng hấp*



Xúp gà, nấm



Cháo măng tây

# Cháo cật heo, cải thảo

## Nguyên liệu

- 30g gạo tẻ
- 30g cật heo
- 20g cải thảo
- Nước mắm, muối, hạt nêm, tiêu, dầu gấc

## Thực hiện

- Cật heo cắt bỏ phần lõi trắng, rửa sạch, băm nhuyễn. Cải thảo rửa qua nước muối loãng, băm nhuyễn.
- Gạo vo sạch, ngâm nước khoảng 30 phút cho mềm. Trút gạo vào nồi, thêm nước vừa đủ, nấu thành cháo đặc.
- Kế đến, cho cật heo vào nồi cháo, nấu sôi khoảng 5 phút. Trút cải thảo vào nồi, nêm gia vị vừa ăn, tắt bếp.
- Múc cháo ra chén, thêm chút dầu gấc, khuấy đều, để nguội cho trẻ ăn.

## Dinh dưỡng

- Cải thảo có vị ngọt, tính mát, làm mềm cổ họng, bớt rát, đỡ ho; là loại rau ngon chứa nhiều vitamin A, B, C, E. Kết hợp với cật heo bổ sung chất sắt và làm giảm nguy cơ đau xương khớp.

# Cháo thịt bò

## **Nguyên liệu:**

- 50g gạo nếp
- 100g thịt bò
- Hành tây, gừng, tỏi: đủ dùng
- Nước mắm, muối, tiêu, đường

## **Thực hiện:**

- Thịt bò rửa sạch, thái miếng mỏng một nửa, phần còn lại đem xay nhô. Gạo ngâm nước cho thật mềm. Gừng cạo vỏ, cắt sợi nhuyễn.
- Trộn thịt bò băm với tỏi băm, hành, muối, tiêu, đường, nước mắm, vo thành từng viên nhỏ.
- Gạo cho vào nồi nấu, thêm chút muối, đun sôi thì giảm lửa, nấu đến khi cháo chín.
- Khi cháo bắt đầu chín, vặn to lửa, cho cả hai phần thịt bò vào cháo, thịt bò vừa chín tới thì tắt bếp.
- Để món cháo thêm thơm, cho hành và gừng lên trên.

## **Dinh dưỡng:**

- Thịt bò bổ sung nhiều chất sắt. Cháo thịt bò thích hợp cho bữa sáng, ăn tối nhẹ, đặc biệt có tác dụng giải cảm rất tốt.

# Cháo sữa đậu nành

## **Nguyên liệu:**

- 50g gạo tẻ
- 200ml sữa đậu nành
- Muối

## **Thực hiện:**

- Gạo vo sạch, bắc lên bếp nấu thành cháo đặc. Tiếp tục cho sữa đậu nành vào nấu đến khi sữa tan đều và thấm vào cháo. Nêm tí muối cho dễ ăn.
- Nếu trẻ thích có thể ăn kèm với đường hoặc nêm đường vừa ăn.

## **Dinh dưỡng:**

- Ngoài tác dụng giảm cân, cháo sữa đậu nành còn giúp cơ thể mát gan, giải độc, có lợi cho tiêu hoá.

# Cháo bí đỏ

## **Nguyên liệu:**

- 50g gạo tẻ
- 50g bí đỏ
- 20g nấm rơm
- 30g đậu hũ
- Muối, dầu ăn

## **Thực hiện:**

- Gạo vo sạch, bắc lên bếp, nấu thành cháo.
- Bí đỏ gọt vỏ, rửa sạch, cắt nhỏ, cho vào nồi cháo, hầm nhuyễn.
- Nấm và đậu hũ rửa sạch, cắt nhỏ, xào qua với một chút dầu ăn rồi đổ vào nồi cháo. Nấu thêm khoảng 5 phút nữa, nêm tí muối là có thể ăn được.

## **Dinh dưỡng:**

- Giảm cân bằng cháo bí đỏ là một biện pháp tuyệt vời cho trẻ, vì giúp mát gan, giải độc, giải nhiệt mà lại cung cấp ít calo, nhiều nước cho cơ thể. Bí đỏ cung cấp nhiều vitamin A, C, rất tốt cho trẻ. Nếu con bạn đang béo phì hoặc cần giảm cân thì cháo là thực đơn giảm cân cho trẻ tốt nhất.

# Cháo óc heo, đậu Hà Lan

## Nguyên liệu:

- 20g gạo
- 30g óc heo
- 30g đậu Hà Lan
- Hành, rau ngò: đủ dùng
- Muối, dầu ăn

## Thực hiện:

- Đậu Hà Lan ngâm, tước hết xo. Đem gạo vo sơ, ngâm khoảng 30 phút cho gạo mềm, sau đó cho vào nồi nấu sôi, cho đậu Hà Lan vào, nấu đến khi thành cháo nhừ.
- Óc heo bỏ màng và các gân máu, tán nhuyễn với vài muỗng nước, cho vào cháo đã chín, cho sôi lại 2-3 phút. Nêm chút muối, chút hành ngò cắt nhuyễn tạo mùi hương hấp dẫn giúp món ăn ngon hơn.
- Múc cháo ra chén thêm chút dầu ăn, nên sử dụng dầu gấc để tăng dưỡng chất giúp trẻ thông minh hơn, và giảm cân hiệu quả, không gây béo phì.

## Dinh dưỡng:

- Cháo óc heo là một món ăn bổ dưỡng, tốt cho tế bào thần kinh, dễ làm, dễ ăn, phù hợp với cả người già và trẻ nhỏ.
- Đậu Hà Lan chứa một lượng lớn vitamin A, B1, B6, C và K, giúp chống lão hóa, phòng ngừa ung thư ruột, tăng cường sức khỏe tim mạch và chống loãng xương...

Thỉnh thoảng nên thay đổi thực đơn với món ăn hơi béo này để cung cấp chất béo cần thiết cho bộ não của trẻ phát triển tốt, không nên kiêng chất béo hoàn toàn mặc dù con bạn đang trong giai đoạn giảm cân.

## Cháo gà, nấm rơm

### **Nguyên liệu:**

- 50g gạo tẻ
- 100g thịt gà
- 10g nấm rơm
- Muối, dầu ăn

### **Thực hiện:**

- Gạo tẻ vo sạch, xay nhuyễn.
- Thịt gà rửa sạch, cắt nhỏ, xay nhuyễn. Nấm ngâm rửa sạch, xay như thịt. Trộn chung nấm và thịt gà, ướp gia vị vừa ăn.
- Cho gạo vào nồi nước, bắc lên bếp, đun sôi, nấu nhừ. Sau đó đổ thịt gà và nấm vào nồi cháo đang sôi. Thịt gà chín là được.
- Múc cháo ra chén, thêm chút dầu ăn, khuấy đều.

### **Dinh dưỡng:**

- Trong 100g nấm rơm khô đúng chuẩn có thể chứa đến hơn 30g protein, 4g lipid, gần 10g glucid... cùng các khoáng chất canxi, sắt, photpho, các vitamin như A, B1, B2, C, D, PP... Dưỡng chất trong nấm được khoa học khẳng định còn nhiều và cần thiết hơn cả trong thịt bò và đậu tương.

# Cháo đậu đen

## **Nguyên liệu:**

- 50g gạo té
- 50g gạo nếp
- 70g đậu đen
- Nước mắm, đường

## **Thực hiện:**

- Đậu đen vo rửa sạch, ngâm nước từ 1-2 tiếng.
- Gạo nếp và gạo té vo sạch.
- Trút gạo nếp, gạo té, đậu đen vào chung một nồi rồi nấu sôi. Sau khoảng 30 phút sau thì tắt bếp và dùng đũa đánh đều cho cháo mịn sánh và nát nhừ. Bắc lên bếp nấu thêm khoảng 15 phút nữa là được.

Tùy theo trẻ thích ăn mặn hay ngọt mà cần thêm nước mắm hoặc đường. Nếu trẻ ăn đường chỉ nên cho ít đường vì quá ngọt sẽ không tốt cho quá trình giảm cân của trẻ.

## **Dinh dưỡng:**

- Trong đậu đen chứa rất nhiều protein, chất xơ và không chứa chất béo hòa tan. Sử dụng đậu đen là cách giảm cân khá an toàn, vừa có thể bổ sung dinh dưỡng, vừa có thể giúp chống đói, giảm thèm ăn...
- Đậu đen còn có tác dụng giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh táo bón, rối loạn tiêu hoá.

# Cháo cá hồi, đậu đen

## **Nguyên liệu:**

- 100g phi lê cá hồi
- 50g gạo
- 30g cà rốt
- 30g đậu que
- 50g đậu đen
- 1/2 trái bắp
- Hành ngò, muối, hạt nêm

## **Thực hiện:**

- Cá hồi rửa sạch, cắt hạt lựu 1cm, ướp hạt nêm.
- Cà rốt rửa sạch, gọt vỏ, một phần cắt hạt lựu, một phần cắt lát mỏng. Đậu que rửa sạch, tước xơ, cắt khúc 2cm. Bắp luộc chín, tách lấy hạt.
- Gạo và đậu đen vo sạch. Hành ngò cắt nhỏ.
- Đổ gạo và đậu đen vào nồi áp suất, nấu từ 15-20 phút. Sau đó cho cà rốt, bắp, đậu que vào nấu khoảng 5 phút. Tiếp theo cho cá hồi vào nồi. Nêm gia vị vừa ăn. Tắt lửa, rắc thêm hành ngò lên trên.

## **Dinh dưỡng:**

- Đây là một món ăn dồi dào chất dinh dưỡng vì được kết hợp từ nhiều nguồn dinh dưỡng khác nhau như đậm của cá hồi, của đậu, chất xơ của đậu que, bắp, và các loại vitamin thiết yếu, giúp trẻ bổ sung đủ dưỡng chất để phát triển về thể chất lẫn trí não.

# Xúp cá hồi

## **Nguyên liệu:**

- 100g phi lê cá hồi
- 2 củ khoai tây
- Hành tây, thì là, hành lá: đủ dùng
- Muối, bột ngọt, tiêu, đường, dầu ăn, dầu ô liu

## **Thực hiện:**

- Cá hồi rửa sạch, cắt miếng nhỏ vừa ăn. Bắc chảo lên bếp, chờ cho nóng rồi chế dầu ô liu vào, cho cá vào chảo, để lửa lớn. Chiên mỗi bên mặt cá khoảng 1 phút, gắp ra tô, để riêng.
- Khoai tây gọt vỏ, rửa sạch, cắt hạt lựu. Cho khoai tây vào nồi luộc với chút muối.
- Hành tây đã bóc vỏ, rửa sạch, cắt khoanh tròn mỏng, cho vào nồi cùng khoai tây (giữ lại một ít hành). Kế đến trút cá vào nồi, đảo đều.
- Phần hành còn lại cho vào chảo, xào nhanh tay. Trút hành xào và thì là, hành lá đã cắt khúc vào nồi xúp. Nêm nếm lại vừa ăn, tắt bếp.
- Nên cho trẻ ăn nóng, có thể rắc một ít tiêu cho món ăn thêm đậm đà.

## **Dinh dưỡng:**

- Cá hồi chứa nguồn protein dồi dào, nhiều khoáng chất và vitamin cần thiết cho trẻ muốn giảm cân.

# Xúp gan heo, rau cải

## **Nguyên liệu:**

- 30g gan heo
- 10g rau cải ngọt
- 1 muỗng bột nǎng
- Muối

## **Thực hiện:**

- Gan, rau cải rửa sạch, băm nhỏ.
- Cho gan vào nồi xào tái rồi cho rau vào xào cùng, nêm chút muối, cho nước vào đun cho gan và rau chín mềm.
- Khi chuẩn bị tắt bếp thì pha bột nǎng với nước, từ từ rót vào nồi gan cho hỗn hợp trộn, sánh, giúp trẻ dễ nuốt hơn.

## **Dinh dưỡng:**

- Trong 100g gan heo có chứa 21,3g protein, 25mg sắt, 8.700mcg vitamin A,... tốt cho sự phát triển tầm vóc của trẻ, tạo huyết sắc tố, phòng chống thiếu máu... Tuy nhiên, gan cũng chứa lượng cholesterol cao, do đó không tốt cho những trẻ đã mắc các bệnh rối loạn chuyển hóa, tăng cholesterol máu... Vì thế, chỉ nên dùng gan 2-3 lần mỗi tuần, mỗi lần 50-70g đối với trẻ lớn, 30-50g với trẻ nhỏ. Khi mua, lựa chọn thật kĩ, tuyệt đối không ăn gan còn tái mà phải nấu thật chín để diệt các vi khuẩn gây bệnh và ký sinh trùng.

# Xúp gà, nấm

## **Nguyên liệu:**

- 100g thịt ức gà
- 5 cây nấm hương .
- Nước luộc gà, bột năng, muối

## **Thực hiện:**

- Thịt gà bỏ da, luộc chín. Sau đó xé nhỏ, giã nát.
- Nấm hương rửa sạch, thái nhỏ.
- Cho thịt gà, nấm hương vào nồi nước luộc thịt gà, nêm một chút muối và đun với lửa nhỏ cho các nguyên liệu chín nhừ.
- Cuối cùng, hòa bột năng với nước rồi từ từ rót vào nồi tạo độ sánh cho món ăn.

## **Dinh dưỡng:**

- Món xúp này chứa nguồn đậm đà từ thịt gà và nấm.
- Nấm hương chứa rất nhiều dưỡng chất, đặc biệt là khoáng chất như canxi, nhôm, sắt, magie,..., các vitamin như B, C, D,... Ngoài ra, nấm hương chứa hàng chục loại enzym cùng các axit amin thiết yếu mà cơ thể không tự tổng hợp được. Các dưỡng chất này giúp cơ thể tăng cường khả năng miễn dịch để chống lại các mầm bệnh thường gặp.

# Xúp bắp, ức gà

## **Nguyên liệu:**

- 100g thịt ức gà
- 1 trái bắp tươi
- 300ml nước dùng gà
- Bơ nhạt, bột nǎng, muối, đường, dầu hành lá

## **Thực hiện:**

- Ức gà rửa sạch, cắt nhỏ, băm nhuyễn.
- Bắp lột vỏ, dùng bàn nạo lỗ to, nạo hết phần hạt bắp.
- Đầu hành lá rửa sạch, cắt nhỏ.
- Cho bơ vào chảo, phi thơm đầu hành, rồi cho ức gà vào xào chín. Đổ bắp nạo và nước dùng gà vào nồi xào gà. Đun tiếp cho nhừ.
- Cho bột nǎng đã pha nước lạnh vào nồi xúp, khuấy đều cho sánh lại, nem nem vị vừa ăn rồi tắt bếp.
- Múc ra chén và cho trẻ ăn nóng.

## **Dinh dưỡng:**

- Thịt gà cung cấp nhiều protein, lipid, canxi, photpho, sắt,... và các vitamin A, B1, C, E... rất tốt cho việc trao đổi chất.
- Món xúp này cung cấp nhiều dưỡng chất, giúp trẻ no lâu, có tác dụng giảm cân hiệu quả.

# Xúp cà rốt

## **Nguyên liệu:**

- 300g cà rốt
- 700ml nước dùng gà
- 25ml mật ong
- 50ml kem tươi
- Muối

## **Thực hiện:**

- Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, cắt hạt lựu, cho vào nồi nước dùng gà, ninh khoảng 45 phút đến 1 tiếng cho nhừ. Khi cà rốt đã chín mềm, múc cà rốt ra để nguội.
- Cho cà rốt và nước hầm vào máy xay nhuyễn.
- Tiếp tục cho thêm mật ong, kem tươi và muối vào máy xay lại lần nữa cho thật nhuyễn, mịn.
- Cho ra chén để trẻ thưởng thức.

## **Dinh dưỡng:**

- Cà rốt rất giàu chất dinh dưỡng, ngoài protein, lipid, glucid và chất xơ, còn chứa nhiều nguyên tố vi lượng và các vitamin, trong đó hàm lượng carotene là cao nhất, giúp nâng cao năng lực của hệ miễn dịch, kháng khuẩn, giải độc, dự phòng tích cực các bệnh lý do thiếu vitamin A.

# Súp lơ nấu cá

## **Nguyên liệu:**

- 100g phi lê cá
- 50g súp lơ xanh
- Nước dùng, muối

## **Thực hiện:**

- Cá rửa sạch, cắt miếng nhỏ, hấp chín.
- Súp lơ rửa sạch, luộc chín, thái thành từng miếng nhỏ.
- Đun sôi nước dùng rồi cho súp lơ, muối vào đun cùng đến khi nước sôi lại thì cho cá vào đun tiếp. Chờ cho nước cạn dần, hỗn hợp sánh là được.

## **Dinh dưỡng:**

- Súp lơ xanh có chứa sắt, axit folic, canxi, vitamin C, A, kali và xenlu-lo. Súp lơ giúp ngăn ngừa tăng cholesterol và hạ huyết áp, bên cạnh đó súp lơ còn giúp thải chất độc của các phụ gia thực phẩm, tăng sức đề kháng của cơ thể. Theo thống kê của các chuyên gia dinh dưỡng, 200g súp lơ tươi có thể cung cấp hơn 75% vitamin A cần thiết cho cơ thể người trưởng thành mỗi ngày.

# Cà chua nấu phô mai

## **Nguyên liệu:**

- 1 trái cà chua
- 1 miếng phô mai nhỏ

## **Thực hiện:**

- Cà chua rửa sạch, lột vỏ, bỏ hạt, thái nhỏ rồi cho vào nồi xào cùng chút nước đến khi cà chua chín mềm.
- Cho phô mai vào nồi nấu cùng, đảo đều cho phô mai tan hết và đun đến khi nước sôi lại là được.

## **Dinh dưỡng:**

- Cà chua chứa rất nhiều vitamin A, B, C, P... giúp giảm cholesterol, giải độc, giải nhiệt, mát máu...
- Phô mai là một chế phẩm từ sữa, có tác dụng tốt với trẻ như sữa. Phô mai có hàm lượng dinh dưỡng phong phú, giàu đạm, canxi.

# Khoai sọ nấu bắp

## **Nguyên liệu:**

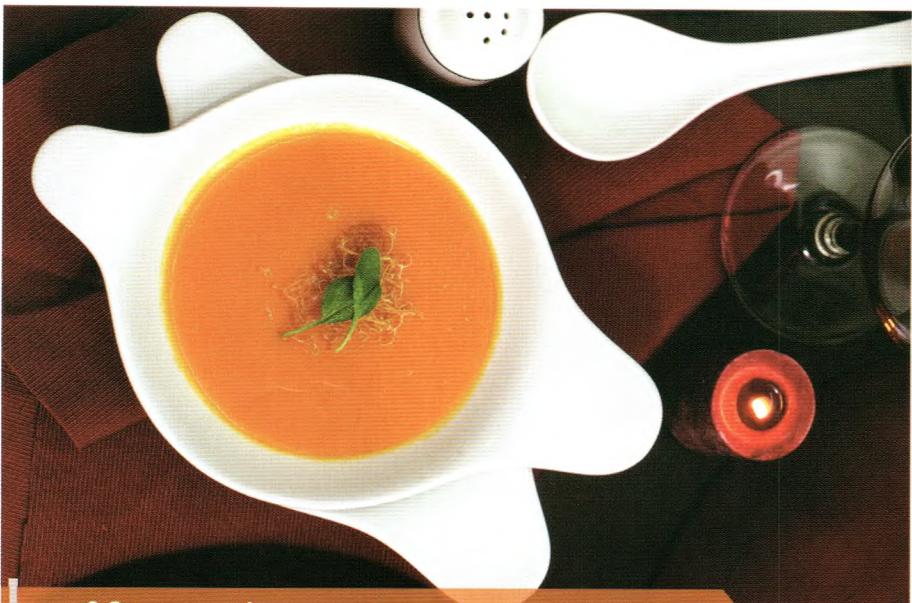
- 100g khoai sọ
- 50g hạt bắp
- 100ml nước dashi (hoặc nước dùng tự nấu)

## **Thực hiện:**

- Khoai sọ gọt vỏ, rửa sạch. Tùy kích cỡ có thể chia làm 3 hay 4 phần sau đó luộc chín, rồi dùng muỗng dầm nát.
- Bắp luộc chín, băm nhỏ.
- Đun sôi nước dashi rồi cho khoai sọ, bắp vào đảo cùng một lát là được. Nêm chút muối cho dễ ăn.

## **Dinh dưỡng:**

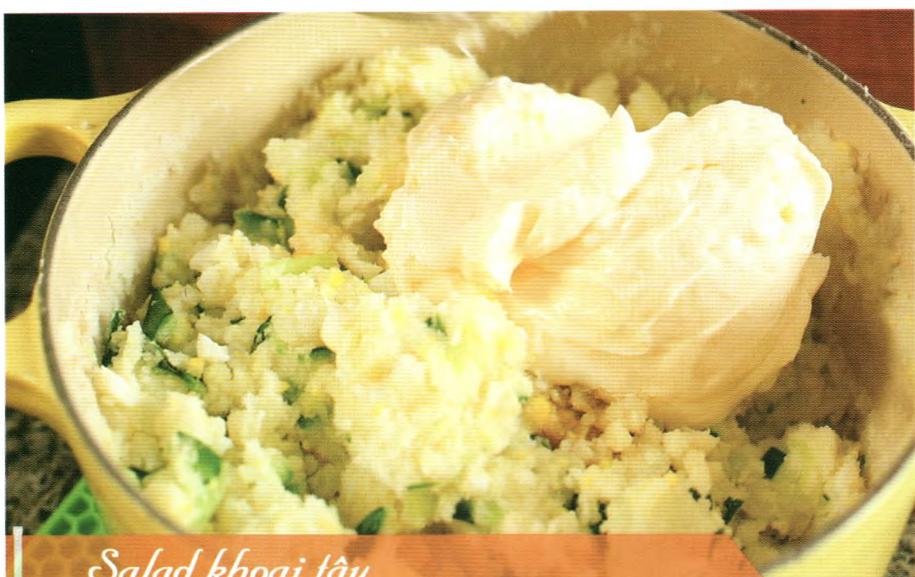
- Khoai sọ chứa nhiều dưỡng chất thiết yếu, giúp ngăn ngừa bệnh huyết áp, tim mạch, chống lão hóa, tăng sức đề kháng cho cơ thể.



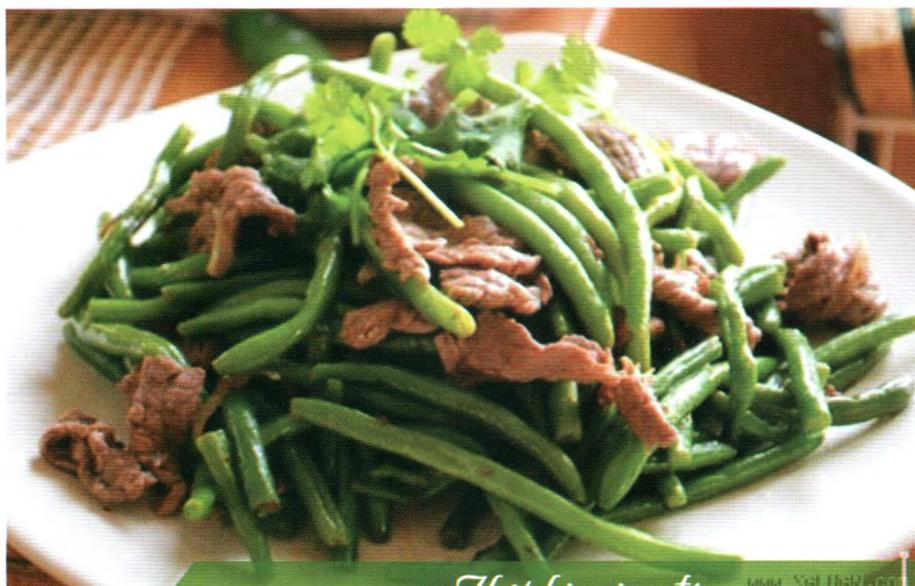
Xúp cà rốt



Rau luộc thập cẩm



*Salad khoai tây*



*Thịt bò xào đậu que*

www.XEOLUHN.com

# Khoai sọ nấu rau cải

## **Nguyên liệu:**

- 100g khoai sọ
- 50g rau cải ngọt
- Nước dùng, muối

## **Thực hiện:**

- Khoai sọ gọt vỏ, rửa sạch. Tùy kích cỡ có thể chia làm 3 hay 4 phần, sau đó luộc chín, dầm nát.
- Rau cải lấy phần lá, rửa sạch, luộc chín, băm nhỏ.
- Cho khoai sọ, rau, nước dùng vào nồi, đun lại cho sôi một lát là được, nêm thêm chút muối cho dễ ăn.

## **Dinh dưỡng:**

- Khoai sọ chứa nhiều dưỡng chất, giúp ngăn ngừa bệnh huyết áp, tim mạch, chống lão hóa, tăng sức đề kháng cho cơ thể.
- Rau cải ngọt có chứa albumin, đường, vitamin B1, axit pamic, coban, i-ốt, rễ và lá có nhiều chất kiềm thúc đẩy sự tiêu hoá, thúc đẩy cơ thể tiếp thu albumin bảo vệ gan, chống mỡ trong gan.

# Cá kho củ cải đường

## **Nguyên liệu:**

- 200g phi lê cá lóc
- 100g củ cải đường
- 1 muỗng nước dashi (nước dùng kiểu Nhật, có thể mua loại nước chế biến sẵn, đóng chai)
- Xì dầu

## **Thực hiện:**

- Cá rửa sạch, cắt lát mỏng, sau đó băm nhỏ.
- Củ cải đường gọt vỏ, rửa sạch, nạo nhuyễn.
- Cho cá vào nồi xào, nêm một chút xíu xì dầu, nước dashi vào đun cùng. 10 phút sau, thêm củ cải đường vào nấu cùng với lửa nhỏ đến khi nước gần cạn hết là được.

## **Dinh dưỡng:**

- Củ cải đường chứa nhiều vitamin và dưỡng chất thiết yếu như vitamin A, B, C, kali... có khả năng phục hồi động mạch bị thương tổn và giảm nguy cơ bệnh tim.

# Cải thảo xốt thịt băm

## **Nguyên liệu:**

- 100g thịt băm
- 1 lá rau cải thảo
- 100ml nước luộc rau củ
- Muối, bột nǎng, dầu ăn

## **Thực hiện:**

- Cho vào chảo chút dầu ăn, trút thịt băm vào xào, thêm chút muối. Sau đó cho nước dùng vào đun cùng với lửa nhỏ cho thịt chín mềm.
- Pha 1 muỗng bột nǎng với nước rồi từ từ rót vào nồi cho hỗn hợp thịt sánh lại.
- Rau cải thảo rửa sạch, luộc chín mềm, vớt ra, cắt nhỏ.
- Cho rau cải ra chén, rưới xốt thịt băm lên trên là hoàn thành.

## **Dinh dưỡng:**

- Cải thảo có các axit giúp người ăn thấy ngon miệng hơn, tăng tính hòa tan của canxi và photpho trong ruột, làm ấm cơ thể.

# Bí đỏ trộn đậu hũ

## **Nguyên liệu:**

- 100g bí đỏ
- 1 miếng đậu hũ non
- Muối

## **Thực hiện:**

- Bí đỏ gọt vỏ, rửa sạch, luộc chín mềm, dầm nát.
- Đậu hũ non rửa sạch, luộc chín, dầm nát rồi trộn cùng bí đỏ, thêm ít muối vừa ăn là được.

## **Dinh dưỡng:**

- Bí đỏ có hàm lượng calo thấp, và không có chất béo bão hòa, cholesterol. Bí đỏ giúp người ăn có cảm giác no nhanh và không muốn nạp thêm các loại thức ăn khác. Đây là thực phẩm giảm cân hiệu quả.

# Khoai tây trộn trứng

## **Nguyên liệu:**

- 2 củ khoai tây
- 1 quả trứng
- Một nửa củ cà rốt
- 1/3 quả dưa leo
- 30g thịt nạc
- Muối, hạt nêm, xốt mayonnaise, 3 muỗng sữa đặc

## **Thực hiện:**

- Khoai tây và cà rốt rửa sạch, gọt vỏ. Đem luộc hoặc hấp chín, để nguội, cắt hạt lựu. Dưa leo gọt vỏ, rửa sạch, cắt hạt lựu. Trứng đem luộc chín, để nguội thái thành 4 miếng. Sau đó trộn đều với các gia vị, như vậy ta có một món cho trẻ ăn thật hấp dẫn, lạ miệng.

## **Dinh dưỡng:**

Đây là món ăn giàu protein và khoáng chất, cung cấp năng lượng cho trẻ hoạt động, nhưng cũng giúp trẻ giảm béo hiệu quả.

# Trứng hấp

## **Nguyên liệu:**

- 1/4 củ khoai tây
- 1/5 củ cà rốt
- 1 cây nấm hương
- 50g thịt gà
- 1 nhánh súp lơ xanh
- 2 quả trứng
- 150ml nước dùng
- 1 muỗng xì dầu

## **Thực hiện:**

- Khoai tây, cà rốt gọt vỏ, cắt hạt lựu.
- Thịt gà, nấm hương, súp lơ rửa sạch, cắt nhỏ.
- Trứng đánh tan, đổ vào tô nước dùng, thêm 1 muỗng xì dầu rồi khuấy đều. Sau đó lọc qua rây lưới cho hỗn hợp mịn.
- Xếp khoai tây, cà rốt, thịt gà, nấm hương, súp lơ vào chén rồi rót hỗn hợp trứng vào, đậy nắp hoặc phủ giấy bạc che kín miệng chén.
- Cho chén trứng vào nồi hoặc lò hấp khoảng 30-40 phút. Dùng que tăm chọc vào kiểm tra thấy nước chảy ra có màu trong, không đục là được.

### **Dinh dưỡng:**

- Thịt và trứng gà không nhiều năng lượng nhưng lại chứa nhiều protein, giúp no lâu.
- Nấm hương, khoai tây, súp lơ có nhiều loại vitamin và khoáng chất, giúp cho thành mạch máu bền vững hơn, giúp cơ thể chống lại nhiều bệnh tật.

## Ruốc cá hồi

### **Nguyên liệu:**

- 400g phi lê cá hồi
- 1 củ gừng nhỏ
- Sữa tươi không đường

### **Thực hiện:**

- Gừng cạo vỏ, rửa sạch, giã nhỏ. Pha gừng với khoảng 2 muỗng canh nước đun sôi để nguội. Vắt lấy nước gừng, bỏ bã.
- Cá hồi rửa sạch, đem ngâm vào sữa tươi khoảng 30 phút để khử tanh.
- Sau đó, lấy cá hồi rửa sạch lại một lần nữa rồi cho nước gừng vào. Cho cá hồi và nước gừng lên bếp nấu chín. Vớt cá ra, cho vào cối nghiền nhuyễn.
- Tiếp tục cho phần cá đã nghiền nhuyễn vào chảo (chảo chống dính để cá không bị cháy), bắc lên bếp, mỏ lửa nhỏ và đảo đều để phần thịt cá khô đi và tới lên. Nếu thích hơi mặn có thể cho thêm một muỗng nước mắm.

- Khi thịt cá đã khô thì nhấc xuống, đổ ruốc ra mâm, đợi khi ruốc nguội thì cho vào hộp cất vào tủ lạnh. Khi nào cho trẻ ăn, bạn dùng đũa sạch lấy một ít ra, rồi bỏ hộp ruốc vào tủ lạnh, dùng để ngoài lâu sẽ bị hư.

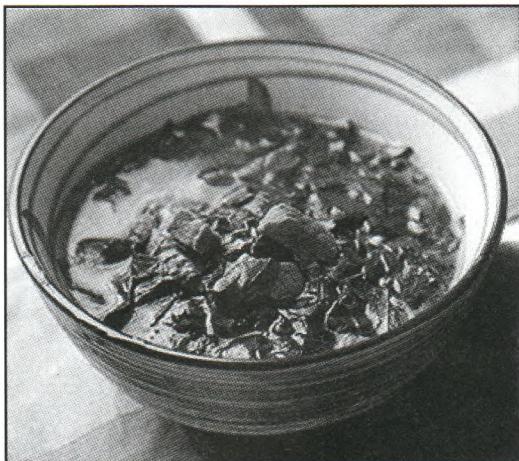
### **Dinh dưỡng:**

- Cá hồi chứa nhiều protein, omega 3 cùng nhiều chất thiết yếu khác, giúp trẻ giảm cân hiệu quả và thông minh hơn. Món ruốc cá hồi sẽ giúp bạn giữ được các chất dinh dưỡng có trong cá hồi trong thời gian dài nếu bảo quản đúng cách.

Món này ăn kèm cơm trắng hoặc cháo trắng sẽ kích thích vị giác của trẻ.

## CHƯƠNG 2

# MÓN ĂN GIẢM CÂN CHO TRẺ LỚN



# Cháo sò huyết thập cẩm

## **Nguyên liệu:**

- 150g gạo tẻ
- 150g gạo nếp
- 500g sò huyết (chọn sò tươi ngon, kích thước vừa phải, không quá lớn, không quá nhỏ)
- 150g thịt bò phi lê
- 200g tôm sú
- 150g nấm rơm
- 200g cải xanh
- Gừng, chanh, ớt sừng, hành lá, ngò rí, hành, tỏi: đủ dùng
- Hạt nêm, muối, bột ngọt, tiêu, ớt bột, nước mắm, dầu ăn

## **Thực hiện:**

- Tỏi, hành lột vỏ, băm nhuyễn; gừng: cạo vỏ, rửa sạch, băm nhuyễn; chanh vắt lấy nước cốt.
- Gạo tẻ, gạo nếp vo sạch, để riêng, rang vàng nhẹ để khi nấu hạt gạo nở bung và thơm ngon hơn.
- Sò huyết ngâm vào chậu nước có pha nước cốt chanh khoảng 30 phút để sò nhả hết chất bẩn, sau đó rửa nhiều lần với nước lạnh, luộc sơ, lọc lấy thịt.
- Tôm làm sạch, lột vỏ, bỏ đầu, để lại đuôi, bỏ chỉ đen. Ướp tôm với 1/2 muỗng hành, tỏi băm nhuyễn, hạt nêm, bột ngọt, tiêu, để trong 15 phút cho tôm ngấm gia vị.

- Thịt bò rửa sạch, băm nhuyễn (hoặc cắt lát mỏng), ướp thịt với 1/2 muỗng hành, tỏi băm nhuyễn, hạt nêm, bột ngọt, tiêu, chút nước mắm, để trong 15 phút cho thịt ngấm gia vị.
- Nấm rơm cắt bỏ chân, ngâm nước muối loãng, rửa sạch, chẻ làm đôi.
- Hành lá, ngò rí rửa sạch, băm nhuyễn, phần đầu hành để nguyên dài khoảng 3cm.
- Cải xanh rửa sạch, để ráo, thái nhỏ. Ót sừng bỏ hạt, cắt lát, cho vào chén nước mắm nguyên chất dùng để ăn kèm với cháo.
- Phi thơm 2 muỗng dầu ăn với hành tỏi và một ít ót bột (có thể thay thế bằng bột điêu nếu không ăn cay), cho tôm vào đảo nhanh tay với lửa lớn, tắt bếp.
- Cho gạo, nếp vào cùng 1 lít nước, thêm muối, bột ngọt, gừng băm nhuyễn và 1 muỗng dầu ăn, đun sôi rồi vặn nhỏ lửa, đun tiếp đến khi hạt gạo nở bung ra. Cho sò huyết, tôm, nấm rơm vào, nêm lại cho vừa ăn, rắc thêm tiêu.
- Khi cháo sôi lại thì trút thịt bò, cải xanh vào đảo nhẹ, tắt bếp, không nên đun lâu thịt bò sẽ bị dai.
- Múc cháo ra tô, rắc thêm hành lá, ngò rí.

### **Dinh dưỡng:**

- Cháo sò huyết có vị ngọt thanh, vừa ăn. Sò huyết, tôm, thịt bò, nấm rơm tươi ngon, hấp dẫn, thịt bò vừa ăn, không bị dai. Gừng rất tốt cho hệ tiêu hóa của trẻ.
- Cháo cung cấp cho cơ thể đầy đủ tinh bột, khoáng chất lại tiêu hóa nhanh, không để năng lượng tích trữ. Đặc biệt trong cháo chứa nhiều nước, tăng lượng nước vào cơ thể một cách tự nhiên. Bên cạnh đó, cháo chứa lượng calo thấp hơn với những thực phẩm khác.

# Cháo măng tây

## **Nguyên liệu:**

- 200g măng tây
- 100g gạo
- Hành, ngò: đủ dùng
- Hạt nêm, tiêu

## **Thực hiện:**

- Măng tây tươi bẻ lấy phần ngọn non, rửa sạch, cắt khúc, luộc chín, vớt ra. Khi luộc măng cho thêm ít muối để bớt mùi hăng của măng.
- Cho gạo đã vo sạch vào nồi nước sôi, nấu thành cháo nhừ, sau đó cho măng vào nấu sôi vài phút. Nêm nếm vừa ăn, rắc thêm hành, ngò cắt nhuyễn, chút tiêu cho thơm.

*Lưu ý:* Phần gốc măng tây không bỏ. Rửa sạch, cắt khúc, cho vào nồi nước luộc măng ở trên, nấu sôi vài phút, dùng làm nước uống. Có thể thêm chút đường phèn cho ngọt. Nước này có tác dụng lợi tiểu và giải độc gan rất tốt. Nếu không thể nấu ngay cũng có thể phơi khô để dành.

## **Dinh dưỡng:**

- Cháo măng tây cung cấp năng lượng vừa phải, giúp mát gan, giải độc, giảm cân hiệu quả cho trẻ.

# Cháo đậu xanh, lá sen

## **Nguyên liệu:**

- 100g đậu xanh
- 100g gạo
- 1 lá sen tươi
- Hành, ngò: đủ dùng
- Hạt nêm, muối

## **Thực hiện:**

- Đậu xanh vo rửa sạch, ngâm mềm. Lá sen rửa sạch, cắt nhỏ, luộc lấy nước.
- Gạo vo sạch, cho vào nồi nước lá sen cùng với đậu xanh, nấu đến khi hạt đậu bung ra, hạt gạo mềm nhừ. Nêm nếm vừa ăn. Cho hành ngò đã cắt nhuyễn vào cho thơm, tắt bếp.

## **Dinh dưỡng:**

- Nước lá sen giúp thanh nhiệt, giải độc, giảm cân nhanh kết hợp với đậu xanh nhiều đạm, khoáng chất. Hai thực phẩm này giúp cơ thể giảm cân mà còn có tác dụng bổ gan, thêm dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể.

# Xúp nui, gà xé

## **Nguyên liệu:**

- 50g nui khô
- 100g gà luộc xé nhỏ (có thể chọn thịt đùi hay ức)
- 1 củ cà rốt cỡ vừa, 1 củ hành tây nhỏ
- Đậu Hà Lan và hạt bắp: mỗi loại 50g
- 2 lít nước luộc gà
- Dầu ô liu loại nhẹ dùng để xào
- Muối, hạt nêm

## **Thực hiện:**

- Cà rốt và hành tây gọt vỏ, rửa sạch rồi thái hạt lựu.
- Cho khoảng 1 lít nước lã vào nồi đun sôi cùng với 1 muỗng nhỏ muối rồi cho nui vào luộc sơ (không luộc chín hẳn), sau đó cho nui ra rổ, để ráo nước.
- Bắc nồi nấu xúp lên bếp, để lửa vừa, cho vào nồi khoảng 1 muỗng canh dầu ô liu, tiếp theo cho hành tây và cà rốt vào xào, nêm vào chút muối cho đậm đà.
- Xào đến khi hành và cà rốt hơi mềm thì cho 2 lít nước luộc gà cùng thịt gà xé vào nấu sôi, nêm vào nồi muối và chút hạt nêm.
- Sau cùng cho toàn bộ nui, hạt bắp và đậu Hà Lan vào nấu cùng, chờ chín mềm là được, nêm nếm lại cho vừa khẩu vị.
- Dùng nóng hay nguội đều ngon.

### **Dinh dưỡng:**

- Thịt gà chứa nhiều dưỡng chất có lợi cho sức khỏe. Ngoài những chất albumin, chất béo, thịt gà còn có các vitamin A, B1, B2, C, E, axit, canxi, photpho, sắt. Đây là loại thực phẩm chất lượng cao, cơ thể dễ hấp thu và tiêu hóa. Thịt gà bổ sung chất dinh dưỡng cần thiết cho những ngày trẻ phải giảm khẩu phần ăn trong giai đoạn giảm cân.

## **Canh cá rô đồng nấu khế**

### **Nguyên liệu:**

- 500g cá rô đồng
- 500g khế tươi
- 2 trái cà chua
- 1 muỗng cà phê tỏi băm
- 1 muỗng xúp me
- Hành, ngò rí, ngò gai (mùi tàu), ớt sừng: vừa đủ
- Đường, hạt nêm, dầu ăn

### **Thực hiện:**

- Cá rô đánh vảy, làm sạch, cạo hết nhót.
- Khế rửa sạch, cắt bỏ cạnh, xắt lát mỏng. Cà chua rửa sạch, cắt làm 6.
- Nấu nước sôi, cho me vào lấy nước chua, vớt bỏ hạt, sau đó cho cá vào nấu sôi. Nước sôi, thả cà chua vào, nêm gia vị vừa ăn, cho khế vào và tắt bếp. Rắc hành, ngò rí, ngò gai xắt nhuyễn. Phi tỏi vàng thơm cho vào, thêm một vài lát ớt sừng.

### **Dinh dưỡng:**

- Trong 100g thịt cá rô có chứa 74,2g nước, 19,1g protein, 5,5g lipid; các chất khoáng vi lượng có 16,4mg canxi, 151,2mg photpho, 0,25mg sắt, 0,01mg vitamin B1..., cung cấp 126 kcal.
- Thành phần dinh dưỡng trong quả khế không cao, 100g khế chỉ có 35,7 calo, chính vì vậy đây là thứ quả tốt cho người béo phì, mỡ máu cao.

## Canh chua tôm nấu khế

### **Nguyên liệu:**

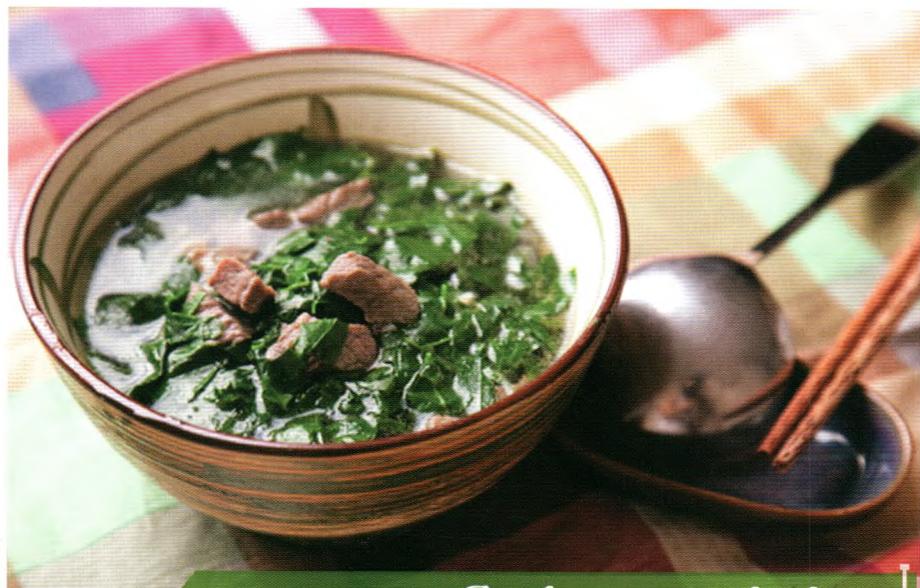
- 200g tôm đất
- 1 trái khế chua
- 1 trái cà chua
- Vài nhánh rau ôm, ngò gai, hành lá, 2 lá lá lốt
- Muối, hạt nêm, nước mắm, dầu ăn, hành tím

### **Thực hiện:**

- Tôm đất cắt bỏ râu, gai nhọn, chân, giữ nguyên vỏ tôm, rửa lại cho thật sạch.
- Khế, cà chua rửa sạch; khế cắt bỏ rìa, cắt lát mỏng; cà chua cắt làm 6. Lá lốt, rau ôm, hành lá, ngò gai rửa sạch, cắt nhỏ.
- Tiếp theo đun nóng 2 muỗng nhỏ dầu ăn, phi hành thơm, đổ tôm vào xào chín hồng. Sau đó cho khế, cà chua vào đảo cùng khoảng 2 phút.
- Thêm vào nồi khoảng 2 chén nước lọc, đun sôi, nêm vào 1 muỗng cà



Ruốc cá hồi



Canh rau ngọt thịt bò



Sữa đậu nành



Nước ép dâu

phê muối, 1 muỗng cà phê nước mắm, nửa muỗng cà phê hạt nêm, đun sôi nêm nếm lại tùy theo khẩu vị.

- Tắt bếp, rắc hỗn hợp rau ôm, hành lá, ngò gai, lá lốt vào nồi canh, múc ra chén lớn làm món canh ăn với cơm.

#### **Dinh dưỡng:**

- Khế có vị mát và chua thanh, hợp cùng với tôm đất thịt chắc, có hàm lượng canxi cao thích hợp để dùng trong những ngày nắng nóng dù đơn giản mà vẫn đầy đủ chất dinh dưỡng.

## Canh chua nấu nấm

#### **Nguyên liệu:**

- 200g nấm kim châm hoặc nấm rơm
- 1/4 trái thơm
- 1 trái cà chua
- Vài cây bạc hà
- Hành lá, ngò gai, hành tím
- Muối, nước mắm, đường, dầu ăn

#### **Thực hiện:**

- Nấm cắt bỏ rễ, rửa sạch, ngâm nấm vào nước muối pha loãng khoảng 15 phút, sau đó vớt ra rửa lại cho thật sạch, để lên rổ cho ráo nước.
- Cà chua rửa sạch, cắt làm 6. Bạc hà tước bỏ vỏ, cắt xéo.
- Hành lá, ngò gai rửa sạch, cắt nhỏ. Thơm gọt vỏ, bỏ mắt, rửa sạch, cắt lát vừa ăn.

- Đun nóng một ít dầu ăn, phi hành thơm, cho cà chua vào xào khoảng 2 phút thì cho tiếp thơm vào xào cùng. Đổ vào nồi một tô nước lạnh, đun sôi khoảng 8-10 phút sau thì cho nấm vào xào cùng, nêm gia vị vừa ăn.
- Đợi nước sôi lại thì cho bạc hà vào đun sôi đến khi bạc hà chín. Cho hành lá, ngò gai vào nồi, tắt bếp, múc ra tô dùng làm món canh ăn với cơm.

#### **Dinh dưỡng:**

- Nấm là nguồn thực phẩm giàu đạm, đầy đủ các axit amin thiết yếu, hàm lượng chất béo ít và chủ yếu là axit béo chưa bão hòa. Có giá trị năng lượng cao, giàu khoáng chất và các vitamin.
- Trong nấm còn chứa nhiều hoạt chất có tính sinh học, góp phần ngăn ngừa và điều trị bệnh cho con người. Nên ăn nấm mỗi tuần ít nhất một lần.

# Canh rau ngót nấu nghêu

## **Nguyên liệu:**

- 1 bó rau ngót
- 500g nghêu
- Tỏi, hạt nêm, tiêu

## **Thực hiện:**

- Nghêu ngâm rửa sạch, luộc chín, gỡ lấy phần thịt, ướp với chút muối, tiêu. Lọc lấy nước nghêu đổ vào một cái nồi khác.
- Rau ngót tuốt lá, rửa sạch, vò nát, để ráo nước.
- Bắc nồi nước nghêu lên bếp, nấu sôi, sau đó cho thịt nghêu, rau ngót vào nồi, nêm nếm vừa ăn.

## **Dinh dưỡng:**

- Trong rau ngót có chứa nhiều chất đạm, chất béo tốt, sắt, kali, beta-carotene, vitamin C, B1, B2... rất tốt cho trẻ em. Ngoài ra, rau ngót có tính hàn, thanh nhiệt, giúp giải độc, lợi tiểu và đặc biệt là giúp giảm cân hiệu quả.
- Nghêu là một trong những hải sản chứa nhiều chất béo tốt góp phần giúp trẻ giảm cân hiệu quả.

# Canh rau ngót nấu tôm

## **Nguyên liệu:**

- 200g tôm
- 1 bó rau ngót
- Hành tím, hạt nêm, dầu ăn

## **Thực hiện:**

- Tôm bỏ đầu và chân, rửa sạch, băm nhỏ. Rau ngót bỏ lá hư, rửa sạch, vò nát, để ráo nước.
- Phi dầu với hành tím cho thơm, đổ tôm vào xào chín. Cho nước vào nồi, nấu sôi, sau đó cho rau ngót vào. Nêm nếm gia vị vừa ăn.
- Múc ra tô, canh sẽ ngon hơn khi ăn nóng.

## *Dinh dưỡng:*

- Trong tôm có nhiều vitamin B12, axit béo omega 3 góp phần tạo nên sự bền vững của thành mạch máu, giúp giảm 37% nguy cơ ung thư ruột kết. 100g tôm cung cấp cho hơn 1/3 lượng selen cần thiết hàng ngày, giúp ngăn chặn sự phát triển của tế bào ung thư và giúp loại bỏ những tế bào bất thường trong cơ thể. Ngoài ra, tôm còn chứa DHA giúp tăng cường sự phát triển trí tuệ và thị lực của trẻ.

# Canh rau ngót, thịt bò

## **Nguyên liệu:**

- 100g thịt bò
- 1 bó rau ngót
- Hành tím, hạt nêm, dầu ăn

## **Thực hiện:**

- Rau ngót lấy lá non, rửa sạch, vò nát, để ráo nước.
- Thịt bò rửa sạch, thái mỏng, băm nhuyễn.
- Phi dầu với hành tím băm cho thơm, đổ thịt vào xào chín. Cho nước vào nồi, nấu sôi, sau đó cho rau ngót vào. Nêm nếm gia vị vừa ăn, rau chín là được.

## **Dinh dưỡng:**

- Thường xuyên thay đổi khẩu phần ăn cho trẻ với những món ăn chế biến từ rau ngót. Đặc biệt, nên tập cho trẻ làm quen với nước ép rau ngót. Bởi đây là một loại nước chứa nhiều dinh dưỡng cần thiết cho trẻ giám cân và phòng chống được nhiều căn bệnh khác.

# Canh sườn, hạt sen, phở tai

## **Nguyên liệu:**

- 250g sườn non heo
- 200g hạt sen tươi
- 100g phở tai
- Hạt nêm

## **Thực hiện:**

- Sườn heo rửa sạch, chặt miếng vừa ăn, trụng sơ qua nước sôi cho bớt mùi.
- Phở tai rửa sạch, cắt nhỏ, trụng sơ qua nước sôi, vớt ra để ráo nước.
- Đun sôi khoảng 6 chén nước, cho sườn vào, đun sôi lại rồi vặn nhỏ lửa, tiếp tục đun khoảng 20 phút.
- Cho hạt sen, phở tai vào nấu chung với sườn heo. Sau khi nước sôi, vặn nhỏ lửa đun tiếp 30 phút, khi mọi thứ trong nồi đã chín mềm, nêm hạt nêm cho vừa ăn, tắt bếp.

## **Dinh dưỡng:**

- Đây là một món ăn có lượng vitamin và khoáng chất phong phú, giúp giảm mỡ máu, lợi tiểu, giảm phù thủng.

# Rong biển trộn nấm tuyết

## **Nguyên liệu:**

- 10g rong biển khô
- 15g nấm tuyết khô
- 200g tôm tươi
- 30g thanh cá chay
- Một ít rau húng lủi
- Mè trắng, tỏi, ớt, hành phi
- Đường, nước mắm, rượu trắng, muối, giấm gạo

## **Thực hiện:**

- Rong biển ngâm nước khoảng 5 phút cho nở, xả sạch, để ráo. Nấm tuyết ngâm nở, cắt bỏ chân, chân sơ rồi cắt nhỏ, để ráo.
- Rau húng rửa sạch, cắt nhỏ. Ớt băm nhỏ. Mè trắng rang thơm.
- Tôm rửa sạch, cho vào nồi có 3 muỗng rượu trắng, nấu chín, lột vỏ, chẻ đôi. Thanh cá chay cắt lát mỏng.
- Pha nước mắm trộn gỏi: Trộn đều 3 muỗng giấm gạo, 2 muỗng ruối đường, 2 muỗng nước mắm, 1/5 muỗng muối, 1 muỗng tỏi băm, ớt băm.
- Trộn gỏi: cho rong biển, nấm tuyết, tôm, thanh cá chay, rau húng vào tô, rưới nước trộn gỏi lên trên, trộn đều.
- Cho gỏi rong biển ra đĩa, rắc thêm mè rang và hành phi lên trên.

### **Dinh dưỡng:**

- Trong 100g nấm tuyết có chứa 6,7-10g protid, 0,6-1,28g lipid, 64,9-71,2g glucid, 2,4-2,75g chất xơ, 15,2% nước, nhiều nguyên tố vi lượng như canxi, photpho, sắt, kẽm,... và các vitamin như B1, B2...
- Rong biển là nguồn protein đặc biệt thiết yếu để bổ sung cho cơ thể, giúp giảm khói mỡ, gìn giữ cơ bắp, da, tóc, móng tay và cung cấp sự bền bỉ của cơ thể để chống lại chứng thiếu máu do sắt và các trường hợp viêm nhiễm.

## Nấm kim châm trộn rau cần nước

### **Nguyên liệu:**

- 100g nấm kim châm
- 200g rau cần nước
- 2 muỗng canh nước dùng thịt heo
- Muối, bột ngọt, giấm, ớt trái

### **Thực hiện:**

- Rau cần nước rửa sạch, cắt khúc, ngâm nước muối loãng vài phút, vớt ra, để ráo nước.
- Nấm kim châm bỏ gốc, rửa sạch, trụng sơ với nước sôi có cho một ít muối, vớt ra, để ráo nước.
- Trộn đều rau cần nước và nấm kim châm, thêm vào giấm, nước dùng và một ít muối, bột ngọt cho vừa ăn. Trang trí ớt thái sợi cho

đẹp mắt và kích thích ăn ngon miệng.

Không nên trộn quá nhiều lần, để rau cần và nấm kim châm còn nguyên vẹn.

### **Dinh dưỡng:**

- Đây là món ăn giàu dinh dưỡng nhưng lại cung cấp rất ít năng lượng, hỗ trợ tốt cho việc giảm cân của trẻ, ngoài ra còn có tác dụng làm giảm mỡ máu, giảm cholesterol, loại bỏ mệt mỏi, giúp trẻ thêm năng động.

## Salad khoai tây

### **Nguyên liệu:**

- Khoai tây đã gọt vỏ, luộc chín, cắt hạt lựu: 2 củ vừa
- Trứng gà luộc, bóc vỏ, cắt lát tròn: 1 quả
- Cà rốt đã luộc chín cắt hạt lựu, hạt bắp đã luộc, dưa leo cắt hạt lựu, xúc xích cắt hạt lựu: mỗi loại 3 muỗng canh
- Xốt mayonnaise: 2 muỗng canh
- Sữa tươi: 3 muỗng canh
- Muối

### **Thực hiện:**

- Cho các nguyên liệu trên vào một tô lớn, thêm xốt mayonnaise, sữa và một chút muối. Trộn đều tất cả lại với nhau, nếm vừa ăn.
- Bày ra đĩa và dùng ngay.

### **Dinh dưỡng:**

- Món này cung cấp lượng chất dinh dưỡng phong phú, lại giúp phòng ngừa táo bón, hỗ trợ giảm cân vì lượng đạm cao mà năng lượng lại thấp.

## Salad củ sen, khoai tây

### **Nguyên liệu:**

- 150g củ sen
- 150g khoai tây
- 50g rau mầm
- 50g cà rốt
- 5 quả trứng cút
- Mè trắng, mè đen, ngò rí
- Giấm gạo, nước tương, xốt mayonnaise

### **Thực hiện:**

- Củ sen gọt vỏ, cắt lát mỏng, ngâm trong nước có ít giấm để không bị đen.
- Khoai tây gọt vỏ, cắt sợi, ngâm vào nước. Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, cắt sợi; rau mầm rửa sạch, để ráo.
- Luộc củ sen, cà rốt và khoai tây vừa chín tới, vớt ra ngâm ngay vào nước lạnh cho nguội bớt, trút ra rổ, để ráo.
- Trứng cút luộc chín, lột vỏ, cắt đôi. Mè rang thơm.
- Trộn đều 2 muỗng xốt mayonnaise với 2 muỗng nước tương, 1 muỗng mè trắng, 1 muỗng mè đen và 2 muỗng giấm gạo. Tiếp đến

cho củ sen, khoai tây, cà rốt, rau mầm vào tô, rưới hỗn hợp nước xốt, đảo đều. Cho thêm trứng cút.

- Xếp tất cả ra đĩa, thêm xốt mayonnaise lên trên, trang trí với ngò rí, mè rang, trước khi ăn trộn lại một lần nữa.

#### **Dinh dưỡng:**

- Củ sen còn là món ăn giàu dinh dưỡng, làm mát gan, tăng cường chức năng của tim, cho giấc ngủ tốt.
- Khoai tây có nhiều chất chống ung thư, trị táo bón mạn tính, giảm viêm.

## Salad cà rốt

#### **Nguyên liệu:**

- 2 củ cà rốt
- Một nửa củ hành tây
- 1 quả bơ
- 1 hộp cá ngừ ngâm dầu
- Vài cọng ngò rí
- Muối, tiêu, dầu mè

#### **Thực hiện:**

- Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, thái mỏng; hành tây thái mỏng. Trộn cả hai loại với chút muối, để khoảng 30 phút. Sau đó dùng khăn sạch lược và vắt sơ cho khô nước.
- Tiếp tục cho bơ đã cắt lát vào, thêm tiêu, chút muối, 1 muỗng canh dầu mè rồi trộn cho đều.

- Ngò rí rửa sạch, đẽ lén trên trang trí.

### **Dinh dưỡng:**

- Cà rốt chứa rất nhiều vitamin, đặc biệt là vitamin A, giúp tăng cường sức đề kháng của cơ thể, không có chất béo hoặc cholesterol.
- Ngoài ra, cà rốt còn có nhiều chất chống ô-xy hóa quan trọng như: beta-carotene, alpha-carotene,... là những chất có tác dụng phòng chống bệnh ung thư, hỗ trợ điều trị bệnh tiêu chảy, táo bón đặc biệt ở trẻ em. Cà rốt có nhiều beta-carotene – tiền thân của vitamin A, rất tốt với thị giác.

# Thịt bò xào đậu que

### **Nguyên liệu:**

- 200g thịt bò
- 300g đậu que
- Cần ta, hành tây, ớt sừng: đủ dùng
- Hành tím băm, tỏi băm, tiêu, dầu ăn

### **Thực hiện:**

- Thịt bò rửa sạch, thái lát mỏng, ướp hạt nêm, hành tím, tỏi, tiêu để khoảng 15 phút cho thấm.
- Đậu que tước bỏ xơ, rửa sạch, cắt xéo hoặc dài tùy thích. Hành tây cắt múi. Ớt cắt sợi. Cần ta cắt khúc.
- Phi thơm hành và tỏi với dầu ăn, cho thịt bò vào xào cho săn lại rồi trút ra đĩa. Tiếp tục cho đậu que vào xào, gần chín thì cho hành tây,

cần ta, ót sừng vào đảo đều. Sau đó cho thịt bò vào xào sơ lại, nếm vừa ăn, tắt bếp. Bày ra đĩa và trang trí cho đẹp mắt.

#### **Dinh dưỡng:**

- Trong thịt bò chứa nhiều đạm, khoáng chất, và chứa chất béo omega 3 tốt, giúp giảm cholesterol trong máu, hạ chỉ số đường trong máu. Đồng thời, giúp cơ thể hạn chế chất béo xấu, giảm cân một cách an toàn và tự nhiên nhất.
- Đậu que chứa nhiều chất xơ giúp ăn nhanh no, lại lâu đói; khi kết hợp với thịt bò sẽ là một thực đơn giảm cân đơn giản nhưng vô cùng hiệu quả.

## **Đậu Hà Lan xào nấm và tôm**

#### **Nguyên liệu:**

- 200g tôm
- 200g đậu Hà Lan
- 200g nấm rơm
- Hành lá, ngò rí: đủ dùng
- Tiêu, tỏi, hạt nêm, dầu ăn

#### **Thực hiện:**

- Tôm cắt râu, bỏ đầu và chỉ đen trên lưng, đem rửa sạch.
- Đậu Hà Lan cắt hai đầu, tước xơ, rửa sạch.
- Nấm rơm cắt bỏ gốc, ngâm muối, rửa sạch.
- Cho chảo lên bếp, phi thơm tỏi sau đó cho tôm vào xào chín rồi trút

nấm rom, đậu Hà Lan vào, tiếp tục xào, nêm vừa ăn. Khi các thứ đã chín thì tắt bếp, rắc một ít hành ngò đã cắt nhuyễn và tiêu lên trên.

#### Dinh dưỡng:

- Đậu Hà Lan chứa canxi, vitamin A, vitamin C, protein tạo cho trẻ cảm giác no lâu. Vì thế bạn hãy thêm đậu Hà Lan vào khẩu phần ăn của trẻ sẽ giúp trẻ giảm cân hiệu quả.

## Rau luộc thập cẩm

#### Nguyên liệu:

- 5 trái khổ qua (mướp đắng, chọn trái nhỏ)
- 5 trái đậu bắp
- 1 nắm rau lang
- Một nửa quả bầu (loại nhỏ)

#### Thực hiện:

- Tất cả các loại nguyên liệu trên cắt gọt bỏ đầu, bỏ gốc, rồi rửa sạch, bầu có thể gọt vỏ hoặc để nguyên vỏ đều được. Rau lang tước bớt xơ, bỏ lá hư, rửa sạch.
- Luộc riêng từng loại theo thứ tự: bầu, rồi đến đậu bắp, rau lang, khổ qua. Bày ra đĩa, sắp xếp cho đẹp mắt.
- Dọn ra ăn với nước mắm pha chua ngọt hoặc nước mắm kho quẹt, cũng có thể chấm chao (pha thêm một ít đường cho bớt mặn).

### **Dinh dưỡng:**

- Rau chứa nhiều chất xơ, vitamin A, vitamin C, kẽm, sắt, canxi... rất tốt cho sức khỏe, giúp tiêu hóa nhanh hơn, đào thải được độc tố, tiêu hao mỡ thừa.
- Món rau củ quả luộc thập cẩm sẽ giúp tổng hợp được nhiều loại vitamin, chất xơ giúp hỗ trợ giảm cân, món ăn trở nên thú vị, hấp dẫn hơn.





Nước ép bí đao



Nước ép cà chua



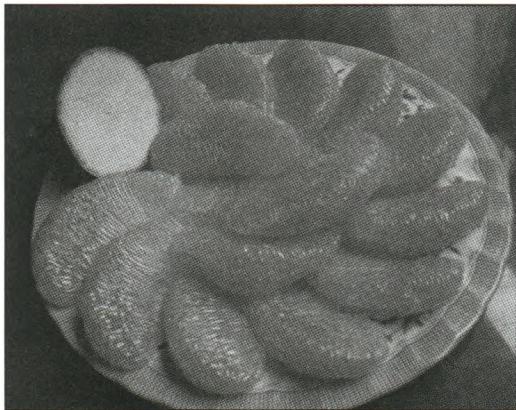
Nước ép việt quất



Nước ép bưởi

## CHƯƠNG 4

# NHỮNG LOẠI TRÁI CÂY GIÚP TRẺ GIẢM CÂN



# Sữa đậu nành

## **Nguyên liệu:**

- 200g đậu nành
- 30g đậu phộng
- 20g mè trắng
- 3 lá dứa
- Nước đun sôi để nguội

## **Thực hiện:**

- Đậu nành khô, nhặt bỏ hạt hư. Cho đậu vào nồi, dùng nước đun sôi để nguội, đổ cho ngập gấp 2-3 lần lượng đậu. Ngâm 8-10 tiếng, thấy hạt nào nổi lên thì bỏ đi. Đổ đậu ra rổ, nhặt bỏ các hạt sâu, lép, rửa sạch. Sau khi ngâm, đổ bỏ nước và rửa sạch vài lần bằng nước lạnh. Vớt đậu ra để ráo. (Cần phải ngâm để đậu đủ mềm rồi mới xay. Nhưng không nên ngâm quá kĩ có thể làm đậu bị chua.)
- Đong 1,5 lít nước, để riêng. Cho đậu vào máy xay, cho thêm đậu phộng và mè trắng. Tùy loại máy to hay nhỏ mà cho lượng đậu phù hợp.
- Đổ nước vào máy sao cho nước cao hơn mặt đậu khoảng 0.5-1cm. Vừa xay vừa cho nước vào từ từ. Cứ 4 muỗng canh đậu thì đổ khoảng 350ml nước. Xay trong vòng ít nhất 2 phút, cứ 30 giây lại nghỉ một lần để tránh máy xay quá nóng. Xay đến khi hỗn hợp nhuyễn mịn, dùng hai ngón tay miết thử thấy hạt đậu mịn như bột.
- Đổ tất cả hỗn hợp vừa xay vào túi vải để lọc, vắt kỹ lấy phần nước đậu. Nếu muốn sữa mịn, lọc đi lọc lại vài lần nữa để loại bỏ triệt để cặn.

- Cho sữa vào nồi, để lửa to cho sữa sôi thì hạ lửa nhỏ, thêm lá dứa vào để tạo hương thơm, đun khoảng 10 phút. Trong quá trình đun, cứ cách 20-30 giây phải khuấy đều để tránh sữa bị cháy ở đáy nồi hoặc tránh váng đậu hình thành trên mặt sữa.
- Sữa đậu sau khi nấu xong thì để nguội. Trong 15-20 phút đầu tiên thi thoảng cần khuấy sữa để tránh váng.
- Cho sữa nguội vào chai, bảo quản trong ngăn mát tủ lạnh, có thể giữ được từ 2-3 ngày.

### **Dinh dưỡng:**

- Sữa đậu nành cung cấp protein, canxi, ngăn cản hình thành các tế bào mỡ, cung cấp nhiều chất xơ. Trong sữa đậu nành chứa lượng canxi tương đương với sữa bò vì vậy có thể cho trẻ sử dụng sữa đậu nành thay thế cho sữa bò. Khi trẻ đói hoặc bất cứ lúc nào cũng có thể cho trẻ uống sữa mà không sợ tăng cân.

## Nước ép quả lựu

### **Nguyên liệu:**

- 1 quả lựu
- 1/2 muỗng cà phê sirô dâu

### **Thực hiện:**

- Dùng dao rạch vỏ quả lựu làm tư, tách quả theo vết dao rạch. Tách lấy hạt lựu.
- Cho phần hạt lựu vào máy xay sinh tố, xay nhuyễn. Lọc lấy nước, bỏ bã.

- Trút nước ép lựu ra ly, cho sirô vào khuấy đều là được.

### **Dinh dưỡng:**

- Trong quả lựu có chứa nhiều polyphenol là thành phần giúp giảm lượng cholesterol xấu trong máu, và giúp trẻ hạn chế hấp thu những chất béo khác. Điều này rất có lợi cho việc giảm cân của trẻ.

## Nước ép nho tím

### **Nguyên liệu:**

- 100g nho tím
- 1 muỗng cà phê đường

### **Thực hiện:**

- Nho rửa sạch, bóc vỏ, cắt đôi, tách bỏ hạt.
- Cho nho vào máy ép lấy nước. Rót ra ly, thêm đường, khuấy đều là được.

### **Dinh dưỡng:**

- Nước ép nho tím cũng là một trong những loại nước hoa quả giúp giảm lượng cholesterol cực tốt dành cho người muốn giảm cân. Ngoài việc kiểm soát lượng cholesterol LDL xấu vào cơ thể, nước ép nho tím cũng có tác dụng làm tăng cholesterol tốt HDL.

# Nước ép cà chua

## **Nguyên liệu:**

- 2 trái cà chua
- 1 muỗng cà phê đường

## **Thực hiện:**

- Cà chua bỏ cuống, rửa sạch, cắt đôi, bỏ hạt.
- Cho cà chua vào máy ép lấy nước.
- Đổ nước ép cà chua ra ly, thêm đường, khuấy đều rồi cho trẻ uống.

## **Dinh dưỡng:**

- Theo nghiên cứu của British Journal of Nutrition, nếu một ngày uống 400ml nước ép cà chua và 30mg nước xốt cà chua có thể giúp giải thoát được 5,9% lượng cholesterol toàn phần.
- Trong cà chua có chứa nhiều axit có tác dụng kích thích quá trình trao đổi chất của cơ thể, thúc đẩy bài tiết dịch dạ dày đồng thời tăng cường quá trình tiêu hóa các thực phẩm nhiều dầu mỡ.

# Nước ép việt quất

## **Nguyên liệu:**

- 100g trái việt quất
- 1/2 muỗng cà phê sirô dâu

## **Thực hiện:**

- Việt quất rửa sạch, cho vào máy ép lấy nước.
- Rót nước việt quất ra ly, thêm sirô, khuấy đều là được.

## **Dinh dưỡng:**

- Các chất chống ô-xy hóa như vitamin A, vitamin B phức tạp, vitamin C, vitamin E, anthocyanin, đồng, sắt, selen, kẽm chứa trong quả việt quất giúp tăng thị lực và tăng cường hệ thống miễn dịch. Vì vậy chúng giúp cơ thể chiến đấu chống lại các bệnh nhiễm trùng do virus và vi khuẩn.
- Quả việt quất là loại thực phẩm tốt nhất dành cho bộ não, vì chúng kích thích các tín hiệu thần kinh của não, giúp cải thiện đáng kể bộ nhớ và chức năng não.
- Một trong những lợi ích sức khỏe tuyệt vời của quả việt quất là hạ cholesterol. Do đó chúng có tác dụng cải thiện sức khỏe tim mạch. Sự hiện diện của chất chống ô-xy hóa và chất xơ biến loại quả này trở thành loại trái cây tuyệt vời trong việc bảo vệ sức khỏe của trái tim.

# Nước ép dưa hấu

## **Nguyên liệu:**

- 500g dưa hấu
- Đá viên

## **Thực hiện:**

- Dưa hấu gọt vỏ, bỏ hạt, cắt miếng vừa.
- Cho dưa hấu vào máy ép lấy nước.
- Trút nước dưa hấu ra ly, cho thêm vài viên đá để uống ngon hơn.

## **Dinh dưỡng:**

- Dưa hấu là một trong những loại trái cây chứa rất ít calo, lại nhiều nước. Vì thế, dưa hấu có thể vừa giúp bé giải khát, nhanh no mà không lo tăng cân.
- Trong dưa hấu có chứa nhiều chất dinh dưỡng giá trị. Trong 100g phần ăn được của dưa hấu có chứa các chất dinh dưỡng: nước 95,5g; protein 1,2g; lipid 0,2g; glucid 2,3g; chất xơ 0,5g; các chất khoáng vi lượng: canxi, photpho, sắt, kẽm,... vitamin: C, B1, B2, B5... và beta-carotene. Ngoài ra dưa hấu còn chứa nhiều axit folic, là một sinh tố nhóm B cần cho sự tạo máu. Chỉ cần ăn 200g dưa hấu là đủ nhu cầu axit folic trong ngày.

# Nước ép dâu tây

## **Nguyên liệu:**

- 100g dâu tây
- 1/2 muỗng cà phê mật ong
- Đá viên

## **Thực hiện:**

- Dâu tây rửa sạch, bóc cuống, cắt đôi.
- Cho dâu tây vào máy ép lấy nước.
- Rót nước dâu ra ly, thêm mật ong, khuấy đều. Cho thêm vài viên đá để trẻ uống ngon hơn.

## **Dinh dưỡng:**

- Dâu tây chứa lượng calo rất ít, không chứa chất béo, lượng đường thấp, có lợi cho việc giảm cân.
- Ngoài ra, lượng vitamin C trong dâu tây cao, giúp tăng cường hệ miễn dịch và là chất chống ô-xy hoá hiệu quả.

# Nước chanh

## **Nguyên liệu:**

- 1/3 quả chanh
- 1 muỗng cà phê mật ong
- 200ml nước ấm

## **Thực hiện:**

- Chanh vắt lấy nước cốt.
- Trút nước cốt chanh và mật ong vào ly nước ấm, khuấy đều là được.

## **Dinh dưỡng:**

- Nước chanh là loại thức uống rất tốt cho cơ thể của trẻ, giúp loại bỏ các chất độc, kích thích quá trình trao đổi chất diễn ra nhanh. Nước chanh giúp cơ thể tiêu hao triệt để lượng calo, giúp trẻ không bị tình trạng út đọng tạo thành mỡ.
- Một trái chanh nặng 58g cung cấp 17 calo, 0,6g protein, 0,2g lipid, đồng thời cung cấp 51% nhu cầu vitamin C và một lượng nhỏ vitamin B6, canxi, magie, photpho, kali... hàng ngày.
- Nước chanh pha kèm mật ong cũng làm giảm cảm giác thèm ăn, tăng cường hệ miễn dịch.

# Nước ép bưởi

## **Nguyên liệu:**

- 1/2 quả bưởi
- 1 muỗng cà phê mật ong
- Đá viên

## **Thực hiện:**

- Bưởi tách lấy múi, bỏ hạt.
- Cho bưởi vào máy ép lấy nước, lược bỏ bã.
- Rót nước bưởi ra ly, cho mật ong vào khuấy đều, thêm ít đá uống sẽ ngon hơn.

## **Dinh dưỡng:**

- Bưởi có đường, photpho, sắt, caroten, hàm lượng vitamin C phong phú, vitamin B1, B2, protein, lipid, carbohydrate, chất xơ, insulin...
- Bưởi dễ ăn, vị ngọt mát mà còn chứa rất ít calo, có tác dụng bổ dưỡng cơ thể, phòng và chữa một số bệnh như cao huyết áp, tiểu đường, lợi cho tiêu hóa...

# Nước ép rau cải xoăn

## **Nguyên liệu:**

- 100g rau cải xoăn
- 1 muỗng cà phê đường

## **Thực hiện:**

- Rau cải xoăn rửa sạch, để ráo nước.
- Cho rau vào máy xay, xay nhuyễn, lọc bỏ bã, lấy nước.
- Rót nước rau cải xoăn vào ly, cho thêm đường, khuấy đều là được.

## **Dinh dưỡng:**

- Rau cải xoăn chứa rất nhiều vitamin K, A, C, canxi, cung cấp lượng chất xơ và sắt dồi dào. Giúp cơ thể giải phóng lượng cholesterol xấu.
- Cải xoăn là một trong những loại rau tốt nhất. Chúng thường hơi đắng nhưng vào mùa đông, vị của chúng lại trở nên ngọt hơn.

# Nước ép bí đao

## **Nguyên liệu:**

- 200g bí đao
- 1 muỗng cà phê đường

## **Thực hiện:**

- Bí đao gọt vỏ, bỏ ruột, rửa sạch, cắt miếng.
- Cho bí đao vào máy ép lấy nước, lọc bỏ bã.
- Trút nước bí đao ra ly, cho thêm đường, khuấy đều là được.

## **Dinh dưỡng:**

- Nước bí đao có công dụng khá tốt vừa là nước giải khát, vừa giúp cơ thể của trẻ triệt tiêu mỡ thừa rất hiệu quả mà lại an toàn cho sức khỏe.
- Bí đao là một loại quả có rất nhiều công dụng, từ thực phẩm đến chữa bệnh và làm đẹp, nhất là vào mùa hè, giúp giải khát, phòng mụn nhọt, lở ngứa, rôm sảy, chữa sốt nóng, háo khát do nhiệt, giải nhiệt, giải độc, phòng chống say nắng, say nóng...

# Nước lá sen

## **Nguyên liệu:**

- 30g lá sen tươi

## **Thực hiện:**

- Lá sen rửa sạch, cắt nhỏ.
- Cho lá sen vào nồi cùng 1 lít nước, nấu sôi, lấy nước cho trẻ uống.

## **Dinh dưỡng:**

- Trong thành phần lá sen có chất kiềm, glucid có tác dụng hạ huyết áp, giảm mỡ trong máu, giảm béo. Chỉ cần kiên trì cho trẻ uống liên tục trong khoảng 2-3 tháng, sẽ thấy giảm cân một cách hiệu quả.
- Có thể dùng lá sen khô để thay thế, mỗi lần nấu khoảng 10g. Lá sen có tính hàn, dễ gây đau bụng, nên mỗi lần chỉ cho trẻ uống một lượng nước nhỏ để trẻ quen dần.

## Nước lọc

Một ly nước lọc trước bữa ăn giúp trẻ lót dạ, có cảm giác mau no khi ăn và kích thích sự hoạt động tối đa của dạ dày. Uống nước trước bữa ăn sẽ giúp trẻ giảm cân một cách hiệu quả.

## Nước muối nhạt

Mỗi ngày bạn chỉ cần pha cho trẻ một ly nước muối loãng. Uống vào buổi sáng và trước bữa ăn. Nước muối có tác dụng làm thông ruột, sạch dạ dày, giúp thức ăn tiêu hóa nhanh hơn. Uống nước muối nhạt mỗi ngày sẽ giúp trẻ có thể giảm cân nhanh chóng.

## CHƯƠNG 5

# THỰC ĐƠN GIẢM CÂN CHO TRẺ



Hiện nay có rất nhiều trẻ bị béo phì do việc bổ sung các chất dinh dưỡng cho trẻ là quá nhiều. Béo phì thường dẫn đến các căn bệnh nguy hiểm như tim mạch, tăng huyết áp, tiểu đường... Khi bị béo phì trẻ thường rơi vào tình trạng tự ti, kém hòa đồng với bạn bè, nhút nhát, luôn sợ hãi...

Chính vì thế ngay từ nhỏ các bậc cha mẹ nên chú ý đến các phương pháp giúp trẻ béo phì có thể giảm cân mà đảm bảo được chất lượng dinh dưỡng để không ảnh hưởng đến sự phát triển bình thường của trẻ.

Dưới đây là một số loại trái cây giúp trẻ giảm cân mà các bậc phụ huynh nên tham khảo:

## **1 - Bưởi**

Bưởi là một trong những loại trái cây giúp giảm cân hiệu quả, trong bưởi chứa rất ít calo và chất béo. Khi cho trẻ ăn bưởi sẽ giúp trẻ no lâu, không có cảm giác đói. Ngoài ra trong bưởi còn chứa chất giúp kiềm chế khả năng thèm ăn, việc ăn bưởi trước mỗi bữa ăn là rất tốt có thể giúp trẻ giảm cân.

Ngoài ra, mùi của dầu bưởi có tác dụng trên men gan, làm giảm nồng độ insulin, giúp cơ thể dự trữ năng lượng và thúc đẩy giảm cân hiệu quả.

## **2 - Chuối tiêu**

Chuối là một trong những loại trái cây kích thích sự ngon miệng ở trẻ. Nếu bạn cho trẻ ăn dặm chuối tiêu và sử dụng chuối trong thực đơn ăn kiêng cho trẻ hàng ngày, trẻ sẽ ăn ngon miệng hơn. Chuối tiêu còn có tác dụng hỗ trợ việc tiêu hóa nhanh, giúp cơ thể loại bỏ những chất béo không cần thiết.

Trên nhiều kết quả nghiên cứu cho thấy rằng, chuối là loại thực phẩm kích thích sự ngon miệng ở trẻ. Nhiều người nghĩ điều này làm trẻ tăng cân nhưng các bậc cha mẹ hãy tận dụng công dụng này của

chuỗi tiêu để giúp trẻ ăn rau xanh nhiều hơn thay vì để ý đòi hỏi các món nhiều mỡ.

Ngoài ra, chuỗi tiêu cũng hỗ trợ hệ tiêu hoá của trẻ hoạt động tốt hơn, đẩy nhanh quá trình tiêu hoá, thúc đẩy quá trình trao đổi chất, ức chế quá trình hấp thụ chất béo của cơ thể. Từ đó có thể giúp cơ thể loại bỏ từ từ chất béo không cần thiết.

### **3 - Dâu tây**

Trong dâu tây có chứa nhiều chất xơ giúp trẻ có cảm giác no lâu hơn, ngoài ra dâu tây còn chứa ít calo nên hỗ trợ đắc lực trong quá trình giảm cân.Thêm vào đó, dâu tây giúp đẩy nhanh tốc độ trao đổi chất, giúp cơ thể đốt cháy calo nhanh hơn và còn đảm bảo sức khỏe.

### **4 - Nho**

Không chỉ là thực phẩm giúp giảm cân mà còn là loại thực phẩm có thể cải thiện và hồi phục đường hô hấp của trẻ em. Ăn nho giúp trẻ tăng cường hệ miễn dịch của cơ thể bằng cách thúc đẩy sản sinh số lượng tế bào gama và delta T – hai tế bào này có nhiệm vụ điều tiết kháng thể của cơ thể giúp tiêu đờm, mạch máu giãn nở để máu được lưu thông tốt hơn.

### **5 - Đu đủ**

Đu đủ là một trong những loại trái cây rất tốt cho sức khỏe của trẻ do chứa nhiều vitamin và chất khoáng. Trong đu đủ có nhiều chất xơ, hỗ trợ tiêu hoá, đẩy nhanh quá trình trao đổi chất và đốt cháy chất béo trong cơ thể.

Cho trẻ béo phì ăn nhiều đu đủ sẽ giúp trẻ giữ được trạng thái no lâu, giảm lượng thức ăn trong ngày cũng như giảm phần năng lượng không cần thiết, giúp trẻ giảm cân hiệu quả, đồng thời cung cấp được một lượng lớn dinh dưỡng thiết yếu cho sự phục hồi và phát triển của trẻ.

Đu đủ cung cấp gần như đầy đủ các vitamin và chất khoáng cho cơ thể, đặc biệt là vitamin A – loại dinh dưỡng thiết yếu cho đôi mắt khoẻ mạnh.

## **6 - Táo**

Trong táo có chứa rất ít calo, nhiều chất xơ, vitamin và khoáng chất. Khi cho trẻ ăn táo, nhiệt lượng cơ thể hấp thu sẽ ít hơn rất nhiều, điều đó làm trọng lượng cơ thể tự nhiên giảm đi.

## **7 - Xoài**

Xoài có chứa hàm lượng chất xơ và vitamin C cao, giúp trẻ giảm cân hiệu quả, loại bỏ cholesterol xấu. Ngoài ra trong trái xoài có chứa axit glutamine giúp não bộ cải thiện trí nhớ và giữ cho các tế bào não hoạt động hiệu quả hơn.

Ngoài ra, chất sắt trong xoài cũng giúp trẻ khắc phục tình trạng thiếu máu do thiếu sắt.

## **8 - Lê**

Trong lê có chứa nhiều chất xơ, giúp trẻ cảm thấy no lâu hơn, giảm lượng thức ăn nạp vào cơ thể, hạn chế hấp thu chất béo, và nhờ vậy giúp kiểm soát trọng lượng của cơ thể. Ngoài ra trong lê còn có chứa rất nhiều hàm lượng vitamin C, kali...

## **9 - Dưa leo**

Trong dưa leo có chứa nhiều nước lại ít calo, giúp cơ thể no lâu hơn và đào thải chất béo. Nên cho trẻ ăn dưa leo mỗi ngày vì dưa leo rất có lợi cho sức khỏe của trẻ.

Ngoài việc ít calo, nhiều nước, gây no lâu, hỗ trợ cơ thể đào thải chất béo, dưa leo còn là một loại thực phẩm thiên nhiên kì diệu làm giảm

đau rát cỗ họng của trẻ em. Nước ép của dưa leo giúp vết mẩn đỏ trên da giảm được hẳn nếu bôi lên nhiều lần.

## **10 - Dưa hấu**

Rất nhiều kết quả nghiên cứu cho thấy dưa hấu có tác dụng giảm cân vô cùng hiệu quả vì là loại thực phẩm không chứa chất béo và có tới 94% là nước. 100g dưa hấu thì có 31kcal; các axit amino có trong dưa hấu có thể giúp thải độc tố, tiêu hóa chất béo. Vì thế ăn dưa hấu không chỉ giúp người lớn mà cả trẻ em béo phì đều có thể giảm cân an toàn.

Nếu phần ruột đỏ giúp giảm cân, thì phần cùi trắng của dưa hấu giúp trị rôm sảy cho trẻ. Chỉ cần dùng phần cùi trắng chà nhẹ vào vết rôm sảy, khoảng 2 ngày sẽ giảm hẳn.

## **11 - Cà chua**

Trong cà chua chứa nhiều vitamin C, A, chất xơ, có thể giúp trẻ giảm cân hiệu quả. Bạn nên cho trẻ ăn 1 quả cà chua trước mỗi bữa ăn, hoặc 2 quả cà chua trước bữa tối.

## **12 - Kiwi**

Được xem là “siêu trái cây giảm cân”, kiwi cung cấp cho cơ thể một lượng lớn các nhóm vitamin, khoáng chất cần thiết cho cơ thể. Kiwi chứa rất ít calo, hỗ trợ giảm cân an toàn.

Ngoài ra, kiwi giúp trẻ giảm hiện tượng bị chảy máu chân răng do thiếu vitamin C một cách hiệu quả nhất.

## **Mẹo giúp trẻ ăn nhiều rau củ quả để giảm cân**

Rau củ là một trong những loại thực phẩm rất tốt cho sức khỏe của trẻ. Trong rau củ chứa nhiều chất xơ, giúp cơ thể tiêu hóa nhanh hơn, đốt cháy calo, loại bỏ những chất dư thừa ra khỏi cơ thể. Trong rau có nhiều chất xo, vitamin A, C, D, E, nước... và các loại khoáng chất rất tốt cho sự phát triển của trẻ. Ăn nhiều rau còn giúp trẻ giảm cân.

Tuy nhiên hiện nay có nhiều trẻ lại không thích ăn rau, đây là một trong những nguyên nhân gây ra các bệnh về miễn dịch, tiêu hóa, mắt... Để trẻ ăn rau nhiều không phải là điều dễ dàng, vì thế các bà mẹ cần phải có một kế hoạch cụ thể để giúp trẻ ăn rau được nhiều hơn.

### *Cho trẻ xuống nhà bếp*

Các bà mẹ hãy luôn để rau trong nhà bếp, mỗi khi nấu ăn hãy để trẻ nhặt rau, rửa các loại củ, trong quá trình chế biến nên cho trẻ ăn thử. Nói với trẻ về những công dụng cũng như lợi ích của việc ăn rau. Điều này sẽ giúp trẻ tỏ ra thích thú hơn với những loại rau trong các bữa ăn.

### *Thêm rau vào phần thức ăn của trẻ*

Khi trẻ thích ăn thịt, bạn có thể nói với trẻ cho thêm rau vào ăn cùng sẽ ngon hơn, đồng thời nên bớt lượng thịt lại. Việc thêm rau vào phần thức ăn giúp trẻ tiếp nhận rau một cách tự nhiên và hiệu quả. Nên bổ sung rau vào trong phần thức ăn hằng ngày sẽ giúp trẻ ăn nhiều hơn.

### *Chế biến các món ăn từ rau*

Bạn có thể xay nhuyễn hay băm nhỏ các loại rau để nấu cháo cho trẻ. Cách này vừa có tác dụng bổ sung chất dinh dưỡng lại vừa giúp trẻ làm quen với mùi của rau. Khi lớn lên trẻ sẽ không ngại việc ăn rau. Hãy kết hợp các loại rau bằng cách trộn rau củ nhiều màu sắc để thu hút trẻ.

Trẻ sẽ thích những hình ảnh đáng yêu, hóm hỉnh và đầy sáng tạo. Bạn hãy tạo hình rau thành những con thú ngộ nghĩnh, dễ thương để khuyến khích trẻ tìm hiểu và thích nghi dần với từng loại rau. Chắc chắn trẻ sẽ ăn được nhiều rau hơn trong bữa ăn.

## *Thay đổi món rau*

Bạn không nên cứ mãi cho trẻ ăn một loại rau vì như vậy sẽ cảm thấy ngán. Thông thường trẻ chỉ biết đến rau trộn, rau nấu canh, rau luộc. Các bà mẹ nên thay đổi rau thường xuyên hoặc chuyển sang món nướng như cà, đậu bắp nướng... Những món ăn lạ được chế biến từ rau sẽ kích thích vị giác, làm trẻ thích thú hơn và ăn nhiều hơn.

## *Cho trẻ đi làm vườn*

Hãy tận dụng khu đất trống trong vườn nhà bạn để trồng một số loại rau củ. Hãy cho trẻ tham gia làm vườn cùng bạn, điều này không những giúp trẻ biết được cách trồng và thu hoạch rau mà còn giúp trẻ hiểu được tầm quan trọng của các loại rau trong các bữa ăn. Đặc biệt, trẻ sẽ rất thích ăn những loại rau do chính tay mình trồng.

## *Lựa chọn rau trẻ thích*

Chọn những loại rau trẻ thích. Trong bữa ăn không nên chỉ chăm chú vào rau mà nên kết hợp với các loại hạt, đậu và những thực phẩm khác để trẻ cân đối dinh dưỡng và không thấy ngán khi ăn.

## *Làm thành thức uống giải khát*

Bạn có thể làm một số thực phẩm giải khát cho trẻ từ các loại rau củ quả, như sinh tố cà chua, cà rốt, sinh tố rau má... Bạn có thể kết hợp với những thực phẩm khác để làm thực phẩm giải khát cho trẻ như kem cà rốt...

## *Để rau trong tủ lạnh*

Tủ lạnh là nơi để rất nhiều các loại thức ăn. Thay vì để các loại nước ngọt có ga hay bánh ngọt, bạn hãy để các loại rau vào tủ lạnh, vì trẻ béo phì thường hay cảm thấy đói, trẻ sẽ đi tìm thức ăn trong tủ lạnh. Rau củ sẽ tăng sự chọn lựa cho trẻ.

## *Khuyến khích các thành viên trong gia đình cùng ăn rau*

Trẻ sẽ cảm thấy hào hứng nếu thấy bố mẹ và các thành viên trong gia

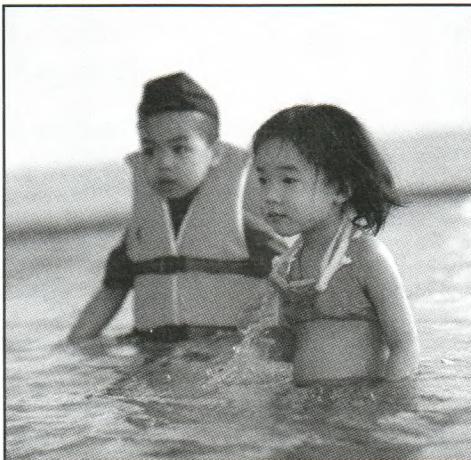
đình cùng ăn rau. Trong các bữa ăn gia đình nếu trẻ thấy mọi người ai cũng đều vui vẻ và thích ăn rau thì trẻ sẽ ăn nhiều rau giúp giảm cân nhanh chóng và hiệu quả.

Rau củ là một sự lựa chọn thông minh của các bậc cha mẹ cho trẻ, vừa tốt cho sức khỏe lại vừa giúp trẻ giảm cân nhanh chóng. Nếu trẻ lười không chịu ăn rau thì bạn có thể áp dụng các mẹo trên.

Cùng áp dụng và giúp trẻ có được cân nặng mong muốn.

PHẦN 3

# VẬN ĐỘNG HỖ TRỢ GIẢM CÂN



## **Thực đơn giảm cân cho tuổi dậy thì**

Ở độ tuổi dậy thì, cơ thể xảy ra nhiều biến động. Các nội tiết tố thay đổi làm xuất hiện một số xáo trộn. Chính vì thế cách giảm cân ở độ tuổi này cũng đặc biệt hơn so với người lớn.

Lưu ý cho thực đơn giảm cân:

- Là những thực phẩm giàu canxi như tôm, cua, cá, trứng... những thực phẩm giúp trẻ tăng cường chiều cao. Việc tăng chiều cao sẽ tránh được tình trạng rơi vào khả năng tăng cân nhanh.
- Những thực phẩm giàu protein có trong đậu, thịt bò, đây được coi là những thực phẩm giúp trẻ phát triển cơ thể cân đối, không làm thiếu chất.
- Hãy uống 1 đến 2 ly sữa mỗi ngày, vừa có ích cho da vừa đẩy nhanh quá trình chuyển hóa của tiêu hóa, giúp giảm cân thành công.
- Hạn chế đồ ăn có nhiều chất béo, những đồ ăn sẵn đóng hộp và những thực phẩm ăn nhanh chứa quá nhiều đường. Với những thực phẩm này sẽ làm trẻ nhanh tăng cân, và khiến trẻ khó lòng giảm cân thành công được.

## Thực đơn

### Tuần thứ nhất:

	Sáng	Trưa	Chiều
Thứ hai	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mì quảng (nước trong, ít bún, rau nhiều)</li> <li>- 200g bưởi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cơm</li> <li>- Canh tôm nấu rau muống, cà chua</li> <li>- 2 trái quýt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cơm</li> <li>- Canh thịt nạc nấu bông hẹ</li> <li>- 1 ly trà dâu tây, táo đỏ</li> </ul>
Thứ ba	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bánh mì chà bông</li> <li>- 100g nho ta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cơm</li> <li>- Thịt nạc rim</li> <li>- Đậu bắp chấm chao</li> <li>- 3 trái mận</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hải sản xào rau (ăn với bún)</li> <li>- 1 ly nước ép quả lựu</li> </ul>
Thứ tư	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bánh canh thịt nạc</li> <li>- 1 trái táo 200g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cơm</li> <li>- Canh nghêu nấu cà chua</li> <li>- 1 trái ổi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cơm</li> <li>- Thịt nạc xào bông cải xanh, cà rốt</li> <li>- 200g thanh long</li> </ul>
Thứ năm	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 200ml sữa tươi không đường</li> <li>- 3 củ sắn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cá điêu hồng nấu cà chua, cần ta (ăn với bún)</li> <li>- 200g đu đủ chín</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thịt heo nạc ăn kèm bánh tráng, rau sống</li> <li>- 1 ly nước ép rau cải xoăn</li> </ul>
Thứ sáu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hủ tiếu</li> <li>- 2 quả chuối tiêu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cơm</li> <li>- Canh cua đồng nấu rau đay, mồng tai, mướp</li> <li>- Nấm bào ngư rim nước tương</li> <li>- 10 quả dâu tây</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cơm</li> <li>- Canh bí đao nấu tôm tươi</li> <li>- Rau lang luộc</li> <li>- 1 ly trà hỗn hợp</li> </ul>
Thứ bảy	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 gói cháo ăn liền</li> <li>+ 30g heo chà bông</li> <li>- 1/2 trái lê</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cơm</li> <li>- Canh rau nhút, cà chua nấu tôm tươi</li> <li>- 1 miếng thơm</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cơm</li> <li>- Canh cà chua, cần ta nấu cá thu</li> <li>- 1 ly nước ép nho tím, ít đường</li> </ul>

Chủ nhật	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 200ml sữa đậu nành không đường</li> <li>- 1 ly nước ép cà chua, ít đường</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cơm</li> <li>- Canh cải bó xôi nấu thịt bò</li> <li>- Rau lang luộc</li> <li>- 1 miếng dưa lê</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cơm</li> <li>- Canh củ cải trắng, su su, cà rốt nấu thịt nạc</li> <li>- 1 ly nước ép dâu tây, ít đường</li> </ul>
----------	--	---	--

## Tuần thứ hai:

	Sáng	Trưa	Chiều
Thứ hai	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 lát sandwich + 50g chả lụa</li> <li>- 1/2 quả bơ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cơm</li> <li>- Đậu hũ xốt cà chua</li> <li>- Rau muống luộc</li> <li>- 100g sợi ri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cơm</li> <li>- Thịt gà nạc hấp nấm đông cô, cải thìa</li> <li>- Bắp cải luộc</li> <li>- 1 ly nước ép bí đao</li> </ul>
Thứ ba	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 100g bánh ướt + 50g chả lụa, giá trưng</li> <li>- 1/2 trái sa pô chê</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cơm</li> <li>- Cá thu hấp</li> <li>- Bắp cải luộc chấm chao</li> <li>- 2 quả măng cụt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cơm</li> <li>- Nấm rơm rim nước tương</li> <li>- Canh cải ngọt</li> <li>- 1 ly nước ép việt quất</li> </ul>
Thứ tư	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 gói phở ăn liền (bỏ gói dầu) + 50g thịt nạc</li> <li>- 10 quả dâu ta (dâu da)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cơm</li> <li>- Canh chua nấu tôm</li> <li>- 200g bưởi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cơm</li> <li>- Cá bạc má xốt cà chua</li> <li>- Canh bí đỏ</li> <li>- 1 ly nước chanh</li> </ul>
Thứ năm	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 cái bánh giò</li> <li>- 200g táo hồng</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Canh chua cá lóc (ăn với bún)</li> <li>- 5 quả chôm chôm</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cơm</li> <li>- Thịt bò trộn rau xà lách xoong</li> <li>- 1 ly nước ép dưa hấu</li> </ul>
Thứ sáu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nui nấu thịt băm</li> <li>- 200g dưa hấu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cơm</li> <li>- Canh bí đao nấu tôm</li> <li>- Rau muống luộc</li> <li>- 1 miếng măng cầu xiêm</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cơm</li> <li>- Canh khổ qua nấu cá thác lác</li> <li>- Đậu bắp chấm chao</li> <li>- 1 ly nước lá sen</li> </ul>

Thứ bảy	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Một cặp bánh dày + 50g chả lụa</li> <li>- 1 trái măng cầu gai nhỏ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cơm</li> <li>- Canh cải ngọt nấu mộc</li> <li>- Bắp cải luộc</li> <li>- 1/2 trái kiwi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cơm</li> <li>- Canh tần ô nấu tôm tươi</li> <li>- 1 ly nước chanh</li> </ul>
Chủ nhật	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bún riêu cua</li> <li>- 1 trái cam</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cá basa nấu măng chua (ăn kèm bún)</li> <li>- 1/2 trái xoài</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bông cải, cà rốt nấu thịt nạc (ăn với miến hoặc bún ăn liền)</li> <li>- 1 ly nước ép bưởi không đường</li> </ul>

(Trái cây linh động thay đổi theo mùa)

### Thực đơn trong ngày cho trẻ giảm cân (Độ tuổi 6~12)

Trẻ tăng cân nhanh hay bị béo phì thường là do chế độ dinh dưỡng và lười vận động của trẻ. Ăn nhiều và thức ăn chứa dầu mỡ, nhiều đường, nhiều béo sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho việc tăng cân nhanh.

Sắp xếp bữa ăn hằng ngày hợp lý là nhân tố quan trọng giúp trẻ giảm cân hiệu quả và an toàn.

#### Bữa ăn sáng

Bữa ăn sáng rất quan trọng trong ngày, không những giúp cho tinh thần trẻ phấn chấn mà còn tránh tình trạng ăn vặt hoặc ăn quá nhiều vào lúc trưa. Quan niệm nhịn bữa sáng để giảm lượng calo đưa vào cơ thể là một suy nghĩ sai, không khoa học.

Bữa ăn sáng thích hợp cho trẻ thường gồm:

- 1 ly sữa ít béo
- 1 bánh mì với 1 trứng ốp la / 1 chén cháo nghêu, sò (có thể thay đổi những khẩu phần ăn ít béo, nhiều đậm khác như cháo yến mạch, xúp...)
- 1 trái cam / một nửa quả bưởi

### *Bữa ăn trưa*

Đây bữa ăn quan trọng nhất trong ngày. Ăn trưa giúp cho trẻ tiếp thêm năng lượng cho hoạt động buổi chiều. Bữa trưa không quá thừa hoặc quá thiếu. Ăn ít sẽ làm trẻ đuối sức, mệt mỏi và ăn nhiều hơn sau đó.

Bữa trưa của trẻ có thể gồm:

- Salad trộn thịt nạc, tôm và các loại rau (có thể thay thế bằng thịt gà, bò...)
- 1 lát cá hồi hoặc cá ngừ chiên ít dầu mỡ
- Canh rau dền hoặc cần tây
- 1 ly nước ép táo, dứa hấu...

Nếu trẻ ăn nhiều và háu ăn thì trước khi ăn nên cho trẻ uống 1 ly nước lọc. Nước giúp mau no và tăng cường trao đổi chất để đốt cháy năng lượng hiệu quả và bài trừ độc tố.

### *Bữa ăn chiều*

Bữa chiều chỉ cần cung cấp cho trẻ năng lượng vừa đủ. Một bữa ăn chiều của trẻ có thể là:

- 200g thịt bò nướng (có thể thay thế bằng tôm, mực, cá...) ăn kèm với nấm hấp hoặc chiên xào.
- Rau xà lách trộn với cải xanh hoặc súp lơ
- Một chén canh bí đao / mướp đắng
- 1 ly sữa ít béo

### *Bữa ăn tối*

Đây là bữa ăn nhẹ, thực đơn cho trẻ có thể là:

- 1 ly nước ép trái cây việt quất, táo.../ 1 ly socola
- 1 chén bắp rang

Bữa ăn tối nhẹ không cần nhiều, chỉ cần bổ sung thêm dưỡng chất cho cơ thể, ít béo và ít đường càng tốt.

Đặc biệt, cho trẻ ăn trước 21 giờ. Sau 21 giờ, năng lượng sẽ không được tiêu hao mà bị dự trữ lại trong cơ thể sẽ gây tăng cân nhanh hơn.

Sau đây là thực đơn tham khảo cho trẻ ở độ tuổi 6~12 tuổi:

	<b>Sáng</b>	<b>Trưa</b>	<b>Chiều</b>	<b>Tối</b>
Thứ hai	- Cháo yến mạch - 1 ly sữa ít béo	- Cơm - Rau luộc - Bò xào củ hành - Nước luộc rau	- Miến gà	- 1 nước ép táo
Thứ ba	- Bánh mì - Trứng gà ốp la	- Cơm - Rau luộc - Xúp đậu - Canh rau dền nấu hến	- Cơm - Cá ngừ kho - Salad rau trộn	- 1 ly socola nóng
Thứ tư	- Xúp trái cây - 1 ly sữa ít béo	- Cơm - Rau xào - Thịt thăn heo luộc - Canh cua nấu rau ngót	- Cơm - Thịt gà sa tế - Canh bí đao	- 1 ly nước ép bưởi
Thứ năm	- Cháo nghêu - 1 ly socola nóng	- Cơm - Cá thu hấp - Salad rau - Canh bí đỏ	- Cơm - Đậu que xào thịt bò - Rau cải luộc	- 1 ly nước ép cà chua
Thứ sáu	- Bánh mì - Trứng ốp la - 1 ly sữa ít béo	- Cơm - Rau càng cua trộn - Thịt nạc rim - Canh bầu	- Cơm - Cá bống kho tiêu - Rau muống xào tỏi	- 1 ly nước ép việt quất

Thứ bảy	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cháo yến mạch</li> <li>- 1 ly socola nóng</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cơm</li> <li>- Cá điêu hồng chiên</li> <li>- Canh rau đay nấu cua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cơm</li> <li>- Thịt heo kho chua ngọt</li> <li>- Rau bí ngô luộc hoặc trộn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ly nước ép dưa hấu</li> </ul>
Chủ nhật	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Xúp cua</li> <li>- 1 ly sữa ít béo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cơm</li> <li>- Rau sam luộc</li> <li>- Tôm kho khế</li> <li>- Canh rau muống nấu hến</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cơm</li> <li>- Thịt bò xào thiên lý</li> <li>- Salad rau xanh</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ly nước ép ổi</li> </ul>

### **Thực đơn giảm cân nhiều dinh dưỡng cho trẻ từ rau củ và trái cây**

Chứa nhiều nước, vitamin và chất xơ - hoa quả là một trong những thực phẩm giảm cân hiệu quả cho trẻ. Việc ăn trái cây hằng ngày sẽ giúp trẻ giảm trọng lượng một cách đáng kể và giúp ngăn ngừa những căn bệnh khác.

Trái cây là thức ăn vặt hữu ích cho trẻ béo phì, ăn nhanh no, lâu đói và bổ sung nhiều dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể. Nên thường xuyên thêm trái cây vào thực đơn cho trẻ hằng ngày để giúp con giảm cân thành công.

#### *Bữa sáng*

Sau khi thức dậy vào sáng sớm, uống ít nhất 1 ly nước cam không đường, không đá. Có thể dùng 2 muỗng canh nước cam vắt hoặc nước cốt chanh, 1 muỗng nhỏ mật ong. Uống thêm 250ml nước lọc, 1 ly trà.

#### *Bữa trưa*

Một ly nước cam vắt hoặc 300g trái cây tươi. Có thể dùng thêm 300ml nước ép trái cây, rau củ.

#### *Bữa tối*

300ml nước ép trái cây, rau củ, một ít xúc xích. Có thể dùng thêm 300ml nước ép trái cây, 1 ly trà.

## Thực đơn tham khảo

	Sáng	Trưa	Chiều
Thứ hai	- 1 ly nước ép cam hoặc buổi sau bữa ăn	- 1 ly nước ép táo - 1 miếng đu đủ nhỏ	- 1 chùm nho nhỏ cho giữa buổi chiều - 1 ly nước ép thơm sau bữa ăn tối
Thứ ba	- 1 ly ép nho	- 1 ly ép rau cải xanh	- Thêm dưa leo vào bữa ăn và một ly sinh tố dưa hấu
Thứ tư	- 1 ly nước ép việt quất	- 1 ly nước cam ép, ít đường - 2 quả táo	- 2 quả chuối - 1 ly nước ép ổi sau bữa ăn
Thứ năm	- 1 ly sữa ít béo	- 1 ly sinh tố chuối	- 1 quả lê cho giữa buổi chiều - 1 ly nước ép táo sau bữa ăn tối
Thứ sáu	- 2 trái quýt - Vài trái dâu tây	- 1 ly nước ép kiwi	- 2 quả chuối cho nửa buổi chiều - 1 ly nước ép dưa hấu
Thứ bảy	- 1 ly nước ép cà chua	- 1 quả táo - 1 ly nước ép rau cải xanh	- 1 ly nước ép dưa leo - 1 quả lê
Chủ nhật	- 1 ly sinh tố đu đủ	- 1 nước ép táo	- 1 ly nước ép việt quất - 2 quả chuối

Lưu ý:

- Đây chỉ là thực đơn bổ sung trái cây giảm cân cho trẻ, không phải là bữa ăn chính. Bữa ăn chính vẫn cần cung cấp cho trẻ đủ dinh dưỡng cần thiết, không nên cho trẻ ăn quá nhiều.

- Nếu trẻ không thích hoặc không ăn được một số loại trên thì có thể linh hoạt thay đổi chúng. Vì đây là những loại trái cây giảm cân, tốt cho trẻ và không gây tác hại.
- Nếu giữa buổi trưa hoặc chiều trẻ có đói hoặc thích ăn vặt, cũng có thể cho trẻ ăn một trong những loại hoa quả trên. Hoặc thay đổi khẩu phần ăn giúp trẻ lâu đói hơn.

Ngoài ra, có thể áp dụng chế độ ăn với 5 bữa ăn trong ngày để phòng ngừa và điều trị chứng thừa cân, béo phì ở trẻ gồm: ăn sáng, trưa, tối và hai bữa ăn nhẹ trong một ngày.

Một nghiên cứu ở Phần Lan được thực hiện trên 4.000 người cho thấy, tần số bữa ăn có thể điều chỉnh các tác động của các biến thể di truyền phổ biến liên quan đến bệnh béo phì. Áp dụng chế độ ăn 5 bữa ăn trong ngày thường xuyên sẽ làm giảm nguy cơ thừa cân và béo phì ở trẻ, đặc biệt giảm nguy cơ béo bụng ở các bé trai. Nghiên cứu cũng cho thấy, nguy cơ béo phì ở tuổi thanh thiếu niên tăng cao nếu cả cha lẫn mẹ có chỉ số BMI từ 25 trở lên. Bởi thế việc tiếp cận cách ăn uống khoa học cho cả gia đình để phòng chống bệnh béo phì là vô cùng cần thiết. Ngay từ nhỏ, các bậc cha mẹ nên tập cho trẻ có những bữa ăn khoa học nhất.

Ngoài chế độ ăn uống hợp lý, trẻ béo phì không thể thiếu những bài tập vận động hàng ngày. Sự vận động này sẽ tăng năng lượng được tiêu hao, thúc đẩy quá trình đào thải mỡ thừa. Tuy nhiên, phải vận động vừa sức, sau đó mới tăng dần khi trẻ đã quen với nhịp điệu cũ, đừng gấp gáp, nếu không sẽ ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe của trẻ. Phải kiên trì kết hợp giữa dinh dưỡng và luyện tập thì quá trình giảm cân mới mang lại hiệu quả lâu dài.

Có thể chia thành hai loại vận động cho trẻ béo phì:

- 1. Vận động hàng ngày:** Bao gồm các hoạt động như đi cầu thang, đi bộ, làm việc nhà, đi mua sắm... Chỉ cần vận động thường xuyên, mỡ thừa sẽ không có cơ hội tích tụ trong cơ thể. Nên khuyến khích và tạo cơ hội cho trẻ vận động, để trẻ trở nên năng động, lanh lợi, hoạt bát. Đừng nuông chiều khiến trẻ ỷ lại vào người lớn, từ đó mất khả năng tự lập, mất những vận động tự nhiên giúp cơ thể săn chắc, thon gọn.
- 2. Tập luyện thể dục thể thao:** Như bơi lội, đạp xe, aerobic hoặc các môn thể thao với quả bóng như bóng đá, bóng chuyền, bóng bàn... Tập luyện thể dục thể thao đều đặn giúp trẻ giảm cân vô cùng hiệu quả, tuy nhiên cần lưu ý cho trẻ nghỉ ngơi vài phút giữa các bài tập.

### **Căn cứ vào thể hình của từng trẻ mà lên kế hoạch tập luyện phù hợp**

Khi cha mẹ lên kế hoạch tập luyện nhằm phục vụ cho việc giảm cân của trẻ, ngoài việc chọn lựa các môn thể dục thể thao thích hợp ra, còn phải lưu ý những bộ phận tích trữ mỡ thừa của trẻ. Nếu trẻ mập đều cả người, thì có thể chọn những bài tập như leo cầu thang, aerobic, chạy bộ... Còn nếu trẻ mập phần thân trên, mỡ thừa đọng lại ở phần bụng và vai, thì những bài tập này sẽ gia tăng áp lực cho chân, dễ gây tổn thương xương khớp ở chân. Lúc này nên cho trẻ bắt đầu tập luyện từ các môn như bơi lội, đạp xe đạp cho trẻ giảm cân trước, đến khi quen dần các bài tập này, phần thân trên giảm cân bớt rồi, mới tiến hành tập luyện các môn như aerobic, chạy bộ...

## **Nguyên tắc tập luyện**

*Số lần tập trong tuần:* Mỗi tuần từ 5~7 lần, tốt nhất là tập mỗi ngày.

*Cường độ tập luyện:* Phải hơi khó, phải ra mồ hôi và thở gấp vì mệt, nhưng nên căn cứ vào sức chịu đựng của từng trẻ.

*Thời gian tập luyện:* Mới bắt đầu chỉ cần 20 phút, sau đó tăng lên 30 phút rồi tăng dần đến 60 phút hoặc hơn 1 giờ đồng hồ thì mới có kết quả rõ rệt.

*Các bài tập:* Các bài tập tốt nhất là đi bộ, kể đến là bơi lội, đạp xe đạp, tập với máy chạy bộ, leo cầu thang, aerobic, và những loại vận động toàn thân cấp độ thấp hoặc vừa.

## **8 điều lưu ý khi tập luyện**

1. Phải kiên trì tập luyện từ 18 tuần trở lên. Hãy căn cứ vào tình trạng của từng trẻ mà chọn thời gian luyện tập thích hợp.
2. Chọn môi trường tập luyện được trẻ yêu thích nhất.
3. Khuyến khích trẻ vận động thật nhiều trong cuộc sống hàng ngày.
4. Lập kế hoạch tập luyện thích hợp và dễ thực hiện.
5. Dần dần tăng cường độ và độ khó của các bài tập, chẳng hạn như chạy bộ thì dần dần cho khoảng cách xa hơn.
6. Cho trẻ cùng tập luyện với cha mẹ, các thành viên khác trong nhà hay một số bạn để trẻ hứng thú hơn.
7. Ghi lại những mức độ đạt được, ví dụ như cường độ tập, thời gian tập, năng lượng tiêu hao... thường xuyên so sánh các con số này với nhau, và khích lệ trẻ.
8. Lưu ý phối hợp với chế độ dinh dưỡng thích hợp, đừng để trẻ xảy ra tình trạng ăn uống quá nhiều vì thèm hoặc vì đói.

## **Phương pháp tập luyện**

Nên bắt đầu từ những bài tập có cường độ thấp, dễ thích nghi để nâng cao thể lực của trẻ. Chọn bài tập nên chọn những loại phù hợp với đặc điểm gia đình, để trẻ dễ thực hiện, dễ kiên trì bám theo. Khi mới bắt đầu luyện tập, nên bảo đảm trẻ được tập 30 phút mỗi ngày, sau khi đã thích nghi mới tăng lên mỗi ngày 1 giờ. Thời gian luyện tập nên chọn sau khi ăn cơm khoảng 1 tiếng. Khuyến khích trẻ kiên trì tập luyện mỗi ngày, và liên tục trong thời gian dài để đạt hiệu quả.

*Các bài tập giảm cân cho trẻ có thể chia thành 3 cấp*

### **Tập luyện cho phần thân dưới:**

Trẻ béo phì thân hình nặng nề, khiến cho xương khớp và phần cơ bên dưới phải chịu áp lực cao, vì vậy chấn thương điển hình khi trẻ béo phì tập luyện là chấn thương xương khớp ở chân. Để tránh những chấn thương này, chúng ta cần tập bài tập tăng cường sức mạnh cho đùi và bắp chân trước.

#### **1 - Bài tập khởi động:**

Trước khi bắt đầu bài tập chính thức, nên có những bài khởi động kéo dài khoảng 15 phút để tránh chấn thương khi tập luyện.

#### **2 - Bài tập chính thức:**

Những bài tập này giúp tiêu hao năng lượng, làm cho các khói mỡ thừa bị tác động mạnh, từ đó tăng khả năng đào thải, phân giải, chuyển hóa thành năng lượng tiêu hao. Các bài tập phải dựa vào độ tuổi của trẻ, thể lực và các chức năng nội tạng. Phải có người hướng dẫn, và phải thực hiện mỗi ngày khoảng 30 phút. Đối với trẻ béo phì chức năng tim phổi bình thường, và trẻ thanh thiếu niên bắt đầu tập luyện, có thể chọn bài tập leo cầu thang. Bài tập này rất dễ thực hiện, leo cầu thang khoảng 15 phút đã có thể tiêu hao hết 270kcal, mỗi tuần tập từ 3~5 lần sẽ tiêu hao được 810~1350kcal, mỡ thừa được tiêu hao khoảng 100g. Kế tiếp có

thể cho trẻ chạy bộ, nhảy dây, bơi... Mỗi ngày tập khoảng 15 phút, mỗi tuần tập 5 ngày, giúp tiêu hao 750kcal, mỡ thừa phân giải 75g. Quan trọng là phải thật kiên trì mới đạt được mục đích giảm cân.

## Những bài tập đơn giản

### 1 - Bài tập eo:

Ngồi trên mặt đất, một chân duỗi thẳng, chân kia co 90 độ, nghiêng người về phía trước, hai tay cố gắng vươn dài ra chạm vào đầu ngón chân, thực hiện nhiều lần.

### 2 - Bài tập bụng:

Nằm ngửa trên sàn, hai chân duỗi thẳng, hai tay lót dưới lưng, nhấc hai chân lên cao 90 độ, rồi hạ xuống, chân không chạm sàn, cách sàn 10cm, tiếp tục gio chân lên cao như tư thế cũ, thực hiện nhiều lần.

### 3 - Tập cơ ngực:

Nằm ngửa trên sàn, hai chân duỗi thẳng, chạm sàn, hai tay lót dưới lưng, phần thân trên nhô cao lên, hai vai giữ chặt dưới sàn, hạ xuống, người vẫn giữ yên trên sàn, thực hiện nhiều lần.

### 4 - Tập hít đất:

Nằm sấp trên sàn, hai bàn tay đặt ngang vai, hai chân duỗi thẳng, chống mũi chân lên, sau đó chống thẳng hai tay nhấc cả thân người rời khỏi mặt sàn, giữ cho thân người thật thẳng, song song với mặt sàn, sau đó hạ người xuống, không chạm sàn, thực hiện nhiều lần.

### 5 - Tập cánh tay:

Quỳ trên sàn, hai tay và hai gối mở rộng ngang vai, hạ cẳng tay chạm sàn, khuỷu tay hơi dang ra hai bên, mông đẩy về phía sau, hít vào, nhấc người lên ở tư thế cũ, thực hiện từ 8~10 lần.

## 6 - Tư thế con rắn:

Nằm sấp trên sàn, hai tay chống ngang ngực, hai chân duỗi thẳng, bàn chân duỗi, chống thẳng tay, nhắc phần thân trên rời khỏi mặt sàn, giữ lại vài giây, hạ tay xuống, thực hiện nhiều lần.

## 7 - Tập cơ bụng trên:

Nằm ngửa trên sàn, hai gối chân hơi co lại, hai tay bắt chéo trước ngực, hít vào, nhắc phần thân trên lên, lưng rời khỏi mặt sàn, sau đó hạ lưng xuống, thực hiện từ 8~10 lần.

## 8 - Tập cơ đùi:

- Nằm ngửa trên sàn, hai tay lót dưới lưng, thở ra, nhắc hai chân lên cách sàn 40 độ, gối hơi cong, hít vào, từ từ hạ hai chân xuống, không chạm sàn, cách mặt đất 15cm.
- Nằm ngửa trên sàn, hai tay lót dưới lưng, thở ra, nhắc hai chân rời khỏi mặt sàn, cách mặt sàn khoảng 45 độ, thực hiện động tác đạp xe đạp trên không khoảng 3 phút.

## Bài tập với tạ:

Tùy thể lực của trẻ mà ta chọn tạ tay loại 1 hay 2kg.

### 1 - Tập cánh tay:

- Đứng thẳng, hai chân ngang vai, hai tay cầm tạ, thả lỏng hai bên thân, thở ra, đưa thẳng hai tay về phía trước, khuỷu tay hơi cong, hít vào, từ từ hạ xuống.
- Ngồi thẳng người trên ghế, hai tay cầm tạ, cong khuỷu tay, giữ tạ ở vị trí ngang vai, thở ra, hai tay giơ lên cao, đẩy tạ lên cao. Hít vào, hạ xuống ngang vai.

### 2 - Tập cơ ngực:

Đứng thẳng, hai tay cầm tạ thả lỏng hai bên thân.

Thở ra, hai tay nâng tạ dang ra hai bên, dưới vai một chút.

Hít vào, hạ tay xuống xuôi theo thân.

### 3 - Tập cơ vai:

- Ngồi thẳng lưng trên ghế, hai tay cầm tạ, co lại vuông góc 90 độ.

Thở ra, co một tay lại, hít vào, hạ tay xuống, trở lại vị trí cũ, luân phiên giữa tay phải và trái.

(Lưu ý: Có thể tập động tác này khi ở tư thế đứng)

- Đứng thẳng, hai tay cầm tạ giữ cao khỏi đầu, ngã tay nhiều hơn về phía lưng.

Thở ra, thẳng hai tay nhấc tạ lên cao. Hít vào, hạ tay về vị trí cũ.

### 4 - Tập tạ nằm:

Nằm ngửa trên sàn, hai chân song song, hai tay cầm tạ, dang hai tay ngang vai, sát sàn.

Thở ra, hai tay nâng tạ lên vuông góc với mặt sàn, song song trước mặt, cho khuỷu tay hơi cong. Hít vào, đưa tạ trở về vị trí cũ.

### 5 - Tập cùng với ghế:

Đứng thẳng, sau đó cho đầu gối chân trái gác lên ghế, tay trái chống vịn bên cạnh gối chân, chân phải đứng thẳng, giữ cho cột sống lưng thẳng và hơi nghiêng về phía trước, tay phải cầm tạ thả lỏng xuôi theo người.

Thở ra, co tay phải lại, nâng tạ lên cao. Hít vào, thả tay về vị trí cũ. Lặp lại nhiều lần.

Sau đó đổi bên, tập nâng tạ bằng tay trái.

Đứng thẳng, sau đó cho đầu gối chân trái gác lên ghế, tay trái chống vịn bên cạnh gối chân, chân phải đứng thẳng, giữ cho cột sống lưng thẳng và hơi nghiêng về phía trước, tay phải cầm tạ, khuỷu tay co lại 90 độ, giữ tạ bên hông.

Thở ra, tay đưa tạ ra sau, lên cao ngang vai. Hít vào, đưa tạ về vị trí cũ. Lặp lại nhiều lần. Sau đó đổi bên.

#### 6 - Tập chân:

Đứng thẳng, hai chân song song, hai tay cầm tạ buông thõng hai bên.

Hít vào, một chân bước lên phía trước, khuỷu xuống, chân sau cũng hơi cong gối.

Thở ra, đứng thẳng người lên, trở lại tư thế ban đầu.

#### 7 - Tập gối và đùi:

Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, hai tay cầm tạ thả lỏng xuôi theo người.

Thở ra, khuỷu gối chân vuông góc 90 độ.

Hít vào, từ từ trở về tư thế cũ.

#### 8 - Tập đầu ngón chân:

Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, hai tay cầm tạ xuôi theo người,

Thở ra, nhón gót chân lên cao, giữ khoảng 2~3 giây.

Hít vào, trở về tư thế cũ.

### Cùng con vận động chống thừa cân, béo phì

Thừa cân, béo phì là nguyên nhân gây ra rất nhiều vấn đề rắc rối cho sức khỏe, ảnh hưởng không tốt đến sinh hoạt và đời sống của trẻ. Vì thế, ngoài việc chuẩn bị cho trẻ một chế độ ăn uống phù hợp, một chế độ vận động hợp lý cũng rất cần thiết đối với trẻ.

#### Thể dục gia đình giúp trẻ giảm cân hiệu quả

Trẻ béo phì luôn có tâm lý né tránh những hoạt động của xã hội. Trẻ thích thu mình lại hơn là giao tiếp, vận động cùng bạn bè. Vì vậy, để trẻ giảm cân thành công, cha mẹ đóng một vai trò rất quan trọng.

Những hoạt động gia đình luôn giúp trẻ tự tin và thoái mái hơn. Đặc biệt, những hình thức như tập thể dục gia đình, vui chơi tập thể... vừa giúp trẻ giảm cân một cách âm thầm vừa tăng tính hòa nhập và cải thiện yếu tố tâm lý của trẻ. Cách làm này không mất nhiều thời gian nhưng lại mang đến kết quả hữu hiệu cho kế hoạch giảm cân của trẻ. Chỉ cần thực hiện một lần trong ngày sẽ giúp trẻ giảm cân nhanh chóng và cải thiện tốt tinh thần của trẻ.

Những hoạt động tập thể của gia đình sẽ giúp trẻ hăng say tham gia, vui đùa và tăng động lực giảm cân. Cha mẹ nên thường xuyên tổ chức những buổi tập thể dục gia đình để việc giảm cân của trẻ trở nên dễ dàng hơn. Ngoài ra, những hoạt động gia đình còn giúp trẻ tự tin hơn, dễ hòa nhập với xã hội hơn.

## 1. *Dã ngoại*

Những buổi dã ngoại vừa giúp trẻ giải tỏa tinh thần, vừa thay đổi thế giới quan bên ngoài. Đó cũng là một động lực tăng cường ý chí giảm cân của trẻ. Hầu hết, những hoạt động dã ngoại thường hay kèm theo những trò chơi gia đình thú vị như trồng cây, đá bóng... những kiểu vận động mạnh có thể đốt cháy nhiều calo. Cần chú ý, trong những buổi dã ngoại của gia đình, đừng đem theo quá nhiều đồ nướng hoặc đồ hộp vốn chứa nhiều chất béo và năng lượng. Chỉ nên đem trái cây, rau xanh... để cuộc dã ngoại bớt đi phần ăn uống, góp phần hữu ích với việc giảm cân của trẻ.

## 2. *Đá bóng*

Những trận bóng nhỏ giữa cha mẹ và trẻ luôn đem lại sự hứng thú và vui vẻ cho trẻ tham gia. Cách làm này không những gắn kết tình cảm gia đình mà còn là phương pháp giảm cân tuyệt vời. Một ngày chỉ cần từ 30-60 phút là đủ để trẻ tập luyện giảm cân.

Bóng đá không chỉ làm tiêu hao lượng calo dư thừa trong cơ thể, mà còn giúp hệ cơ xương của trẻ khỏe mạnh hơn. Không cần phải chờ đến khi trẻ biết đi mới cho trẻ làm quen với đá bóng, ngay khi được 9-12

tháng tuổi, bạn đã có thể cho trẻ đá bóng bằng cách bế trẻ lên, đá chân vào quả bóng và đừng quên cho trẻ nhún nhảy nhịp nhàng để tăng cường sức khỏe của đôi chân.

### 3. Bơi lội

Trẻ luôn thích thú nếu được vui chơi dưới nước, đặc biệt là được chơi đùa với gia đình. Cha mẹ cần tạo ra một cuộc đua bơi nho nhỏ để khuyến khích trẻ tham gia nhiệt tình và đầy hứng thú.

Bơi lội không chỉ thúc đẩy phát triển chiều cao mà còn giúp đốt cháy nhiều calo, giúp trẻ giảm cân hiệu quả. Bơi lội còn là một kỹ năng cần thiết mà cha mẹ nên chú trọng cho trẻ tập luyện ngay từ nhỏ vì không những để đảm bảo an toàn cho trẻ mà còn giúp trẻ rèn luyện thể chất và phát triển toàn diện.

Những bài tập vận động dưới nước ngày hè giúp giảm cân mà trẻ có thể tham gia:

+ *Chơi bóng nước:* Sự kết hợp hoàn hảo giữa chơi bóng và vận động dưới nước, giúp trẻ giảm cân nhanh chóng và hiệu quả. Dưới sức đẩy của nước và vận động tay chân nhiều, lượng calo thoát ra khỏi cơ thể cũng đồng thời tăng lên theo thời gian luyện tập. Không những vậy, đây là trò chơi giúp trẻ hòa đồng và vui vẻ hơn với bạn bè. Giao lưu nhiều sẽ giúp trẻ bớt tự ti và tránh căn bệnh tự kỷ hay xuất hiện ở trẻ béo phì.

+ *Đi bộ dưới nước:* Bạn có thể tham gia cùng hoặc cho trẻ chơi cùng với bạn bè. Tạo ra một cuộc đua nhỏ để khuyến khích trẻ tích cực vận động. Một phần thưởng nho nhỏ sẽ khiến trẻ có động lực để tham gia và tập luyện.

Một số lưu ý khi cho trẻ vận động dưới nước:

- Không nên ngâm mình trong nước quá lâu. Mỗi lần tập chỉ từ 30-60 phút.
- Khởi động cho trẻ trước khi xuống nước để tránh bị chuột rút hoặc đột quy.

- Nên ăn một ít trước khi tập, tuyệt đối không để bụng đói xuống nước.
- Uống nước đầy đủ, không nên để trẻ thiếu nước khi đang tập.

#### *4. Đạp xe*

Nếu bạn luôn bận rộn với công việc của mình, không thể cùng trẻ đạp xe hằng ngày thì ngày cuối tuần là thời gian lý tưởng nhất. Việc cả gia đình cùng đạp xe cuối tuần sẽ rất hữu ích cho cả bạn và bé. Được giải tỏa sau một tuần làm việc căng thẳng, vui đùa bên gia đình là điều ai cũng ước muôn. Vậy tại sao bạn không thực hiện ngay bây giờ để tăng thêm tình yêu thương mà còn giúp trẻ nhanh chóng đạt được cân nặng như mong muốn.

Trẻ em thường rất thích chạy xe đạp và đó cũng là một cách tuyệt vời giúp phần giảm cân cho trẻ. Phụ huynh nên chọn những chiếc xe đạp có chiều cao và trọng lượng phù hợp để tránh những nguy hiểm phát sinh cũng như tạo cho trẻ cảm giác an toàn và yên tâm hơn khi đạp xe.

Tư thế đạp xe cũng rất quan trọng. Khi chạy xe, lưng trẻ phải thẳng, không được cúi thấp hay gập người.

#### *5. Yoga cùng trẻ*

Không mất quá nhiều thời gian của bạn nhưng đem lại hiệu quả không hề nhỏ cho việc giảm cân của trẻ. Mỗi ngày chỉ cần từ 20 hay 10 phút là bạn đã giúp trẻ giảm đi từ 300-400 calo chỉ với tập yoga tại nhà. Cả bố và mẹ cùng tập sẽ tạo cho trẻ động lực và niềm vui khi tập, giúp trẻ không cảm thấy chán hoặc mệt mỏi khi tập.

Yoga không chỉ là một môn thể dục rất tốt cho sức khỏe mà còn giúp trẻ có một tinh thần sảng khoái. Tập luyện yoga giúp cơ thể khỏe mạnh, tăng cường khả năng miễn dịch cho cơ thể.

Giảm cân bằng yoga là một trong những phương pháp tập luyện được yêu thích nhất, giúp cho trẻ ép cân nặng xuống một cách tự nhiên, vừa

là một liệu pháp tinh thần hữu ích cho sự phát triển. Tập yoga không phải chạy nhảy quá nhiều, rất phù hợp cho những trẻ lười vận động. Những động tác yoga cho trẻ không quá rườm rà hoặc quá khó mà cần nhẹ nhàng, dễ thực hiện để trẻ có thể tập trong trạng thái thoải mái. Nên cho trẻ tập yoga tại nhà để tiện cho việc theo dõi và hướng dẫn dễ dàng hơn.

Dưới đây là những tư thế yoga giúp trẻ béo phì vừa khỏe mạnh vừa giảm cân hiệu quả:

#### + *Tư thế ngồi thiền*

Tập yoga bằng tư thế ngồi thiền khá đơn giản cho trẻ lười vận động. Bạn chỉ cần hướng dẫn cho trẻ ngồi chéo hai chân, thẳng lưng, hít sâu, thở nhẹ. Nhắm mắt lại từ 1-3 phút.

Tư thế yoga này giúp trẻ cân bằng năng lượng khi vào cơ thể, giúp trẻ ăn ít hơn và no lâu hơn. Ngoài ra, tập yoga bằng tư thế ngồi thiền còn giúp trẻ có một tinh thần thoải mái hơn.

#### + *Tư thế uốn người*

Các mẹ hãy hướng dẫn cho trẻ nằm sấp, hai tay chống hờ trước ngực. Hít thở sâu, đồng thời dùng tay nâng phần trên cơ thể lên, hai chân cong lại phía trên cho đến khi chạm nhẹ vào đầu. Mặt ngược lên trời. Chỉ cần duy trì từ 5-10 giây, lặp lại từ 5-10 lần.

#### + *Tư thế nhảy cầu*

Cho trẻ nằm ngửa xuống sàn, hai tay xuôi theo thân. Uốn cong đầu gối, bàn chân nằm thẳng trên sàn. Hít thở, nâng mông và bụng lên cao trên mặt sàn. Dùng tay và chân duy trì tư thế từ 5-10 giây. Thở ra, trở về vị trí nằm. Lặp lại 3-4 lần.

#### + *Tư thế úp mặt hình chữ V*

Hướng dẫn trẻ thở đều đặn, dùng tay và chân nâng gấp người thành chữ V. Hai chân nhón thẳng cho cả trọng lượng của cơ thể trên 10 đầu

ngón chân, mắt hướng nhìn về gót chân. Sau đó, hạ đầu gối xuống sàn nhà, nghỉ ngơi và lặp lại động tác đó từ 3-4 lần.

Tập yoga bằng tư thế úp mặt hình chữ V có thể giúp trẻ tiêu hao năng lượng ở các bộ phận như tay, chân, bụng. Ngoài ra trẻ còn giảm căng thẳng, mệt mỏi và có một tinh thần tốt.

#### + *Tư thế nghiêng người*

Tư thế này khá đơn giản, bạn chỉ cần hướng dẫn trẻ đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay thả lỏng theo cơ thể. Bắt đầu đưa hai cánh tay lên trời, bàn tay chụm vào nhau. Lần lượt nghiêng sang phải rồi sang trái. Hít thở đều. Lặp lại từ 15-20 lần.

#### + *Tư thế máy bay*

Hãy cho trẻ đứng trong tư thế nghiêm, hai bàn chân xếp thẳng. Hai tay dang thẳng ngang vai, hít vào, sau đó đưa một chân ra sau, gập người song song với mặt sàn, thở ra. Giữ tư thế từ 10-30 giây. Quay về tư thế ban đầu và đổi chân. Lặp lại 3-4 lần.

Tư thế này giúp trẻ đốt cháy đi nhiều calo vùng mỡ ở tay, chân, bụng.

#### + *Tư thế cây cung*

Cho trẻ nằm sấp, đưa hai chân lên, hai tay nắm lấy hai chân ở phía sau. Liên tục hít thở thật đều, dùng hai tay kéo mạnh hai chân về phía đầu, đồng thời nhắc vai, đầu lên khỏi mặt sàn. Lặp lại từ 5-10 lần.

### 6. *Chạy bộ*

Để giảm cân, nên cho trẻ thường xuyên đi bộ hay chạy bộ. Cách vận động này khá đơn giản nhưng lại giảm cân hiệu quả. Chạy bộ còn là khoảng thời gian giúp trẻ thư giãn sau những giờ học tập căng thẳng.

Chạy bộ hoặc đi bộ đều giúp cơ thể dễ dàng đốt cháy lượng calo dư thừa, giúp trẻ béo phì có được thân hình cân đối và khỏe mạnh hơn.

## 7. Cầu lông

Chơi cầu lông giúp tập thể dục cánh tay, vai, bụng và lưng... giúp cơ thể trở nên săn chắc, từ đó lượng calo được đốt cháy sẽ tăng lên. Chơi cầu lông là cách giảm cân hiệu quả dành cho trẻ.

## 8. Aerobic

Những bài vận động như aerobic sẽ làm cơ thể của trẻ hoạt động tích cực, khiến trẻ đổ nhiều mồ hôi, tiêu hao rất nhiều năng lượng. Các bài tập thể dục dạng này vừa tốt cho cơ thể trẻ, lại vừa giúp cho trí óc tiếp nhận thêm lượng ô-xy hoạt động.

## 9. Võ thuật

Đây là phương pháp giảm cân rất hiệu quả vì tạo cho trẻ sự hứng thú, đặc biệt là những bé trai hiếu động rất thích tham gia bộ môn này. Theo nghiên cứu, tập võ sẽ đốt cháy calo nhanh, ngay cả người mới bắt đầu cũng có thể đốt cháy calo nhiều hơn so với mục tiêu thiết lập để giảm cân.

Tập luyện võ thuật sẽ giúp giảm cân vô cùng hiệu quả. Hơn thế, tập võ sẽ làm tăng sức bền và sức mạnh, giúp nâng cao sức khỏe cho trẻ.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. *Giảm cân toàn tập dành cho trẻ béo phì*, Trần Chính Vân – Châu Thị Hồng, Công ty xuất bản Nam Hải
2. *18 loại thực phẩm giúp bạn giảm cân*, Trần Chính Vân – Châu Thị Hồng, Công ty xuất bản Nam Hải
3. *Tạp chí giảm cân*, Công Ty Đầu Tư TM XNK Bảo Khang
4. *Mẹo vặt giảm cân*, Hoàng Tùng, NXB Thời Đại

# Mục lục

PHẦN 1 7

## KIẾN THỨC CƠ BẢN VỀ THỪA CÂN, BÉO PHÌ

PHẦN 2 29

## CÁC MÓN ĂN GIÚP TRẺ GIẢM CÂN

CHƯƠNG 1 31

### MÓN ĂN GIẢM CÂN CHO TRẺ NHỎ

CHƯƠNG 2 57

### MÓN ĂN GIẢM CÂN CHO TRẺ LỚN

CHƯƠNG 3 81

### GIẢM CÂN CHO TRẺ BẰNG CÁC LOẠI NƯỚC UỐNG

CHƯƠNG 4 95

### NHỮNG LOẠI TRÁI CÂY GIÚP TRẺ GIẢM CÂN

CHƯƠNG 5 103

### THỰC ĐƠN GIẢM CÂN CHO TRẺ

PHẦN 3 113

## VẬN ĐỘNG HỖ TRỢ GIẢM CÂN

# DINH DƯỠNG CHO TRẺ BÉO PHÌ

## Các thực đơn và bài tập vận động dễ thực hiện

Chịu trách nhiệm xuất bản

Giám đốc: NGUYỄN THỊ TUYẾT

Chịu trách nhiệm nội dung

Phó Giám đốc - Tổng biên tập: KHÚC THỊ HOA PHƯƠNG

Biên tập: NGUYỄN THỊ BÌNH PHƯƠNG

Bìa: BÙI NGHĨA

Trình bày: BÙI NGHĨA

Sửa bản in: BÌNH PHƯƠNG

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

39 Hàng Chuối - Hà Nội

ĐT: (04) 39717979 - 39710717 - 39716727

Fax: (04) 39717980

Email: nxbphunu@vnn.vn

Website: www.nxbphunu.com.vn

CHI NHÁNH

16 Alexandre de Rhodes - Q1 - Tp.HCM

ĐT: (08) 38294459 - 38228467

Fax: (08) 38234806

---

In 1.500 cuốn, khổ 16 x 24 cm, tại Công ty Cổ phần In Khuyến Học Phía Nam.

Số 9-11 đường CN1 P. Sơn Kỳ, Q. Tân Phú. Tp. Hồ Chí Minh

Số đăng ký xuất bản: 2526 - 2014/CXB/08 - 171/PN

Quyết định xuất bản số: 650/QĐ-PN, ngày 02/12/2014.

In xong và nộp lưu chiểu Quý I năm 2015.

# DINH DƯỠNG CHO TRẺ BÉO PHÌ



Với **trẻ béo phì**, biện pháp dinh dưỡng nào là tối ưu cho trẻ?

Hãy bắt đầu từ việc chọn thực phẩm lành mạnh, chế độ ăn uống hợp lý, nhắc trẻ tập thể dục đúng giờ, đặt mục tiêu và tạo thói quen sinh hoạt khoa học cho trẻ... để xây dựng nền tảng vững chắc cho quá trình giảm cân lâu dài của trẻ.

**Một chế độ dinh dưỡng và vận động tích cực,** sẽ giúp trẻ có được thể trọng lý tưởng.



Phát hành tại:

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

39 Hàng Chuối - Hà Nội

ĐT: 9.717980 - 9.710717

Chi nhánh:

16 Alexandre De Rhodes - Q.1 - Tp. Hồ Chí Minh

ĐT: 8.294459 - Email: nxbphunu@vnn.vn



ISBN 978-604-60-1898-8

9 786046 018988  
Giá: 39.000 đ  
Dinh dưỡng trẻ béo phì