TTYT HUYỆN BÌNH ĐẠI

**PHÒNG TT-GDSK**

Chuyên đề:

***CÁC VẤN ĐỀ VỀ DINH DƯỠNG VÀ SỨC KHỎE Ở ĐỘ TUỔI HỌC ĐƯỜNG***

*Nhu cầu về dinh dưỡng của lứa tuổi học đường có vai trò rất quan trọng nhằm đảm bảo không chỉ cho sự phát triển của cơ thể trẻ mà còn đáp ứng được các hoạt động thể lực đa dạng và khả năng học tập của các em.*

**I. Dinh dưỡng thể chất**

**1. Chế độ ăn, uống cân đối**

- Đây là lứa tuổi phát triển nhanh về thể lực và có sự thay đổi của hệ thần kinh - nội tiết mà nổi bật là sự hoạt động của các tuyến sinh dục gây ra những biến đổi về hình thái và sự tăng trưởng của cơ thể. Cân nặng của các em gái tăng trung bình 3 - 4 kg/năm. Các em trai tăng trưởng trung bình 5 - 6kg/năm. Chiều cao của các em trai tăng trung bình 7 - 9cm/năm, của các em gái tăng trung bình 4 - 7cm/năm.

- Ở lứa tuổi này, song song với sự phát triển nhanh còn là giai đoạn các em hoạt động nhiều. Do vậy việc nuôi dưỡng cần được đặc biệt quan tâm để giúp các em có một thân hình đẹp, cường tráng và sức khỏe dẻo dai. Trước hết cần đảm bảo đủ năng lượng trong khẩu phần ăn. Lứa tuổi dậy thì ăn rất nhiều, cảm giác như “ăn không thấy no” vì nhu cầu nhiệt lượng cao. Cơ thể hoạt động và học tập càng nhiều càng cần năng lượng. Ở lứa tuổi này nhu cầu năng lượng hàng ngày là 2.200Kcal - 2.500Kcal. Nếu trẻ phải thức khuya để học cần cho trẻ ăn thêm bữa phụ: sữa, bánh, bát mì nấu với rau, thịt, trứng luộc, khoai…

- Cần chú ý đến chất đạm cả về số lượng và chất lượng. Nhu cầu về chất đạm ở lứa tuổi này cần đạt 55 - 60g/ngày. Tỷ lệ năng lượng do chất đạm cung cấp cần đạt 14 - 15% so với tổng số năng lượng của khẩu phần và tỷ lệ đạm động vật/tổng số lượng đạm cần đạt từ 50% trở lên.

- Chất béo cũng rất cần thiết cho trẻ. Nên cho trẻ ăn cả mỡ động vật và dầu thực vật. Lượng dầu mỡ mỗi ngày nên ăn 40-50g. Dầu, mỡ giúp trẻ ăn ngon miệng, là nguồn cung cấp năng lượng tốt và giúp cơ thể hấp thu các vitamin tan trong chất béo như vitamin A, D, E, K là những vitamin có vai trò quan trọng trong cơ thể. Ngoài ra cần chú ý đến các chất dinh dưỡng khác đặc thù với lứa tuổi này.

*+ Sắt (Fe):* Với trẻ trai chỉ cần 12 - 18mg/ngày thì ở trẻ gái cần 20mg/ngày. Vì ở các em giái bị mất sắt do mất máu hành kinh hàng tháng. Các thực phẩm giàu sắt cần được đưa vào bữa ăn cho trẻ như: thịt bò, tiết bò, tim lợn, gan gà, trứng gà, trứng vịt, rau họ cải…

*+ Vitamin A:* Rất cần để duy trì mạnh mẽ sự phát triển của cơ bắp. Thiếu vitamin A sức đề kháng của trẻ bị giảm. Vitamin A chỉ có trong các thức ăn nguồn gốc động vật như gan, trứng, thịt… cơ thể có thể tạo thành vitamin A từ các caroten trong nguồn thức ăn thực vật, đặc biệt là từ các loại rau, củ, quả có màu vàng, đỏ hay xanh thẫm rất giàu caroten.

*+ Canxi:* Rất cần thiết cho lứa tuổi dậy thì. Canxi nếu được cung cấp đủ sẽ giúp cho bộ xương chắc khỏe và độ đặc xương đạt mức tối đa giúp cho trẻ phát triển tốt về chiều cao và phòng bệnh loãng xương khi về già. Canxi có nhiều trong sữa (cả sữa bò và sữa đậu nành), các loại thủy sản thường có nhiều canxi, xương cá cũng là nguồn canxi tốt. Nên kho cá nhỏ nhừ ăn cả xương.

*+ Vitamin C:* Trong cơ thể, vitamin C tham gia vào các phản ứng oxy hóa khử. Đó là yếu tố cần thiết cho tổng hợp collagen là chất gian bào ở các thành mạch, mô liên kết, xương, răng. Khi thiếu vitamin C các vết thương lâu thành sẹo, làm việc và học tập chóng mệt mỏi. Vitamin C có nhiều trong các loại rau xanh, quả chín. Tuổi dậy thì cần ăn 300 - 500g rau quả/ngày vừa đảm bảo cung cấp vitamin C, caroten… mà còn cung cấp chất xơ để kích thích tiêu hóa và đào thải chất độc ra khỏi cơ thể.

+ *Nước:* nước là 1 phần rất quan trọng trong chế độ dinh dưỡng. Cần bổ sung từ 1,5 đến 2l nước trong 24 tiếng để đảm bảo đủ năng lượng điện giải và thanh lọc cơ thể.

## Cách tính chỉ số BMI: Cân nặng/chiều cao × chiều cao (Chỉ số BMI: là chỉ số đo cân nặng của một người, công thức được áp dụng cho cả nam và nữ, công thức này chỉ áp dụng cho người trưởng thành (trên 18 tuổi), không áp dụng cho: phụ nữ mang thai, vận động viên ( vì vđv nhiều cơ bắp, ít mỡ), người già và chỉ số này có sự thay đổi giữa các quốc gia.

\* Người châu Á:

- < 18,5: người gầy.

- = 18,5 đến 22,9: Cân đối.

- = 23: thừa cân.

- > 23 đến 24,9: tiền béo phì.

- = 25 đến 29,9: bé phì độ I.

- = 30: béo phì độ II.

- > 40: béo phì độ III.

**2. Chế độ vận động hợp lý**

- Các nhà nghiên cứu đã thực hiện thống kê cho biết cứ bình quân 10 người trong độ tuổi từ 15 trở lên (khoảng 1,5 tỉ người), có tới 3 người không vận động đủ thời gian khuyến nghị. Theo quy định y tế, nếu một người không vận động thể chất nhẹ nhàng đủ 30 phút/5 lần/tuần và vận động thể lực mạnh 20 phút/3 lần/tuần hoặc kết hợp cả hai hình thức vận động trên, thì bị coi là rơi vào tình trạng thiếu vận động.

- Thống kê thứ hai nhằm vào đối tượng người bệnh, cho thấy hoạt động thể chất có ảnh hưởng trực tiếp tới nhóm bệnh nhân mắc các bệnh như tiểu đường, tim mạch và ung thư.

- Chỉ tính riêng năm 2008, trong tổng số 57 triệu người tử vong trên toàn thế giới, có 5,3 triệu người chết do lối sống "lười" vận động. Sự thụ động này cũng chính là nguyên nhân gây bệnh của 6% số ca tim mạch, 7% ca tiểu đường type 2 (dạng phổ biến nhất), 10% ca ung thư vú và ruột kết.

**II. Dinh dưỡng tinh thần**

**1. Các chế độ cần tránh**

- Xem tivi < 2 giờ/ngày: Thời gian dành cho việc xem truyền hình sẽ choán hết các hoạt động quan trọng như đọc sách, làm việc học, chơi, tập thể dục, tương tác gia đình và phát triển xã hội. Thông tin trên tivi không phù hợp với độ tuổi. Chúng thường không thể biết sự khác biệt giữa các hình ảnh được thể hiện trên Tivi so với thực tế. Thường thì trẻ em bị ảnh hưởng bởi hàng ngàn quảng cáo mỗi năm khi chúng xem, trong đó có nhiều quảng cáo về rượu, đồ ăn vặt, thức ăn nhanh…

- Tham gia các môn thể thao mình yêu thích với chế độ hợp lý trong ngày, phù hợp với sức khỏe. dành 1 khoáng thời gian trong ngày để giảm strees bằng cách nghe nhạc, xem hài kịch, trò chuyện cùng bạn bè hoạc cho những sở thích chính đáng

- Chế độ sử dụng điện thoại di động: ánh sáng từ điện thoại di động rất nguy hiểm cho mắt. Ánh sáng xanh từ điện thoại di động có thể gây viêm giác mạc, cận thị nặng, nguy hiểm hơn có thể gây giải thị lực và mù mắt. Sóng điện thoại có tác dụng lên hệ thần kinh như gây giải trí nhớ, ảnh hưởng đến tuần hoàn như tăng nhịp tim, gây vô sinh..sữ dụng điện thoại di động nhiều hây hội chứng nghiện, dễ tìm đến những thông tin vượt quá lứa tuổi.

**III. Ảnh hưởng về vấn đề tâm sinh lý**

Cần có quan niệm rõ ràng về tính bạn và tình yêu đế tránh chi phối trong việc học tập, tiếp thu kiến thức.

***a. Tình bạn***

**- Tình bạn**: là tình cảm gắn bó giữa 2 người hoặc nhiều người trên cơ sở hợp nhau về tính tình, giống nhau về sở thích và có chung quan niệm sống.

**- Vai trò của tình bạn:** chia sẻ niềm vui, nỗi buồn và những trải nghiệm trong cuộc sống; an ủi, động viên, giúp đỡ  nhau và cùng nhau tháo gỡ, vượt qua những khó khăn trong học tập, cuộc sống....

**- Đặc trưng tình bạn tốt**: bình đẳng tôn trọng; chân thành, cởi mở và lắng nghe ý kiến của nhau, cùng có trách nhiệm, nhìn nhận vấn đề theo xu hướng tích cực; luôn chia sẻ niềm vui, nỗi buồn và giúp nhau trong học tập, rèn luyện...Không xây dựng tình bạn trên động cơ vụ lợi, "kéo bè, kéo cánh" hoặc có xu hướng hoạt động tiêu cực đi ngược lại với giá trị đạo đức của gia đình và xã hội...

***b. Tình yêu***

**- Những yếu tố cần thiết trong tình yêu:** hấp dẫn giới tính; quan tâm chăm sóc lẫn nhau; tin tưởng, tôn trọng nhau; hiểu và thông cảm với nhau;  chung thuỷ, trung thực;  có trách nhiệm; hỗ trợ và nâng đỡ nhau

**- Sự khác biệt giữa tình yêu và tình bạn khác giới**: tình yêu có sự hấp dẫn về giới tính; vào 1 thời điểm nhất định, 1 người có thể có nhiều bạn nhưng thường chỉ có 1 người yêu.

**- Những ứng xử trong tình yêu:** tôn trọng người yêu (không bắt làm theo ý mình); không coi người yêu là sở hữu riêng (quản lý, hạn chế, cấm đoán quan hệ bạn bè...); hiểu và thông cảm với người yêu; chia sẻ với nhau niềm vui, nỗi buồn, thành công và khó khăn...

**2. Vấn đề chăm sóc sức khỏe sinh sản**

Trẻ vị thành niên là lứa tuổi đang phát triển mạnh mẽ về thể chất và tinh thần nên thường dễ có nguy cơ phát triển những trạng thái bệnh lý  nghiêm trọng đáng lo ngại, đặc biệt là nguy cơ sức khỏe do thai nghén và bệnh lây truyền qua đường tình dục. Hành vi tình dục ở độ tuổi vị thành niên thường khó kiểm soát và hậu quả tất yếu  dẫn đến sinh con ngoài ý muốn, nạo phá thai, sẩy thai, sinh thiếu cân, đẻ non, thai nhỏ so với tuổi thai, nhiễm khuẩn, vô sinh thậm chí tử vong mẹ. Ngoài ra hậu quả về kinh tế, xã hội với vấn đề thai sản và sinh đẻ ở tuổi vị thành niên bao gồm hạn chế khả năng học tập, bỏ học dẫn đến giảm cơ hội tìm được việc làm tốt hoặc bi quan tự sát, làm gái mại dâm...

**3. Các biên pháp quan hệ tình dục an toàn**

Quan hệ tình dục không an toàn có nguy cơ mắc các bệnh lây truyền qua đường tình dục trong thanh thiếu niên đang là nỗi lo ngại của cộng đồng đặc biệt như các bệnh do nấm, ký sinh trùng, bệnh lậu, giang mai, HIV...

- Dùng bao cao su

- Dùng thuốc ngừa thai

- Tính chu kỳ hành kinh, kinh nguyệt

- Dùng dụng cụ: vòng tránh thai, que cấy tránh thai./.

**THÔNG QUA BGĐ TTYT CHUYÊN TRÁCH TT- GDSK**

(Đã ký) (Đã ký)

**Lê Minh Hải Phan Hồng Vũ**

VN:F [1.9.20\_1166]