

NỘI DUNG TUYÊN TRUYỀN TUẦN 4

TÁC HẠI CỦA VIỆC ĂN QUÁ NHIỀU CHẤT BÉO

Ăn quá nhiều chất béo gây béo phì ở trẻ mầm non, dẫn đến **tác hại nghiêm trọng** như: tăng nguy cơ bệnh tim mạch, huyết áp cao, tiểu đường tuýp 2, gan nhiễm mỡ; ảnh hưởng xương khớp (đau, vẹo cột sống); rối loạn giấc ngủ (ngưng thở khi ngủ); suy giảm miễn dịch; dậy thì sớm; và tổn thương tâm lý (tự ti, lo âu, trầm cảm) do bị bạn bè trêu chọc, làm trẻ ngại vận động, giao tiếp và ảnh hưởng lâu dài đến sức khỏe, tuổi thọ khi trưởng thành.

Tác hại về thể chất

- **Bệnh tim mạch & chuyển hóa:** Cao huyết áp, mỡ máu cao, xơ vữa động mạch, nhồi máu cơ tim, tiểu đường type 2, gan nhiễm mỡ.
- **Vấn đề xương khớp:** Tăng áp lực lên khớp gối, hông gây đau, thoái hóa khớp, vẹo cột sống, dễ chấn thương.
- **Rối loạn hô hấp:** Hội chứng ngưng thở khi ngủ, khiến trẻ mệt mỏi, thiếu tập trung.
- **Suy giảm miễn dịch:** Dễ mắc bệnh hô hấp, tiêu hóa.
- **Rối loạn nội tiết:** Dậy thì sớm, kinh nguyệt không đều ở bé gái (hội chứng buồng trứng đa nang).
- **Giảm vận động:** Nặng nề, chậm chạp, khó khăn khi chơi đùa, dễ mệt mỏi, hạn chế hoạt động thể chất.

Tác hại về tâm lý & xã hội

- **Tự ti, mặc cảm:** Dễ bị bạn bè trêu chọc, chế giễu về ngoại hình, dẫn đến xa lánh bạn bè.
- **Rối loạn cảm xúc:** Căng thẳng, lo âu, trầm cảm, thiếu ổn định tâm lý.
- **Hạn chế giao tiếp:** Ngại tham gia hoạt động nhóm, hoạt động tập thể.
- **Ảnh hưởng học tập:** Giấc ngủ kém chất lượng, mệt mỏi, thiếu tập trung ảnh hưởng việc học.

Tác hại lâu dài

- Tăng nguy cơ béo phì, bệnh mãn tính khi trưởng thành, giảm tuổi thọ.

- Gánh nặng kinh tế cho gia đình và xã hội do chi phí điều trị.

P. HIỆU TRƯỞNG

Y TẾ



Nguyễn Thị Huỳnh Lê

Nguyễn Thị Trang