

MỘT SỐ BIỆN PHÁP TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO TRẺ 5-6 TUỔI THỪA CÂN TẠI MỘT SỐ TRƯỜNG MẦM NON KHU VỰC THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Lê Hải¹, Đoàn Thị Ngọc Duyên², Lâm Ngọc Yến²,
Huỳnh Thị Hồng Đào², Đoàn Thị Yến Nhi², Nguyễn Thị Hồng Nhung²
¹-Giảng viên, Khoa GDMN, Trường ĐHSP Tp Hồ Chí Minh
²-Sinh viên, Khoa GDMN, Trường ĐHSP Tp Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Nghiên cứu này tập trung làm rõ cơ sở để giáo dục thể chất cho trẻ 5-6 tuổi thừa cân và khảo sát thực trạng của vấn đề thừa cân ở đối tượng trẻ 5-6 tuổi. Trên cơ sở đó, nghiên cứu đề xuất 5 biện pháp tổ chức hoạt động giáo dục thể chất cho trẻ 5-6 tuổi. Kết quả khảo sát cho thấy năm biện pháp nhằm phòng ngừa và giảm thiểu tình trạng thừa cân ở trẻ mầm non được đánh giá với mức độ cần thiết và khả thi khác nhau. Biện pháp được đánh giá cần thiết nhất là “Tuyên truyền cho phụ huynh về tác hại, chế độ dinh dưỡng”, với điểm trung bình cao (2.87), cho thấy vai trò quan trọng của phụ huynh. Tuy nhiên, biện pháp này lại bị đánh giá là ít khả thi nhất (2.37), do nhiều khó khăn trong phối hợp giữa nhà trường và gia đình. Ngược lại, “Nâng cao kiến thức và trình độ chuyên môn của giáo viên” tuy chỉ xếp cuối về mức độ cần thiết, nhưng lại đứng đầu về tính khả thi (2.86), phản ánh sự sẵn sàng của đội ngũ giáo dục. Các biện pháp khác như xây dựng khẩu phần ăn, giáo dục hành vi, và tổ chức vận động cũng được đánh giá tích cực, nhưng vẫn cần cải thiện điều kiện thực hiện.

Từ khóa: giáo dục thể chất, trẻ 5-6 tuổi, trẻ thừa cân, trường mầm non

SOME MEASURES FOR ORGANIZING PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES FOR OVERWEIGHT CHILDREN AGED 5–6 IN PRESCHOOLS IN HO CHI MINH CITY

Lê Hải¹, Đoàn Thị Ngọc Duyên², Lâm Ngọc Yến²,
Huỳnh Thị Hồng Đào², Đoàn Thị Yến Nhi², Nguyễn Thị Hồng Nhung²
¹Lecturer, Faculty of Early Childhood Education, Ho Chi Minh City University of Education
²Student, Faculty of Early Childhood Education, Ho Chi Minh City University of Education

Abstract: This study focuses on clarifying the basis for implementing physical education for overweight children aged 5–6 and surveying the current situation of overweight issues among this age group. Based on the findings, the research proposes five measures for organizing physical education activities for overweight preschoolers. The survey results show that these five measures are evaluated with varying levels of necessity and feasibility. The most necessary measure is “Raising parental awareness about the harms and nutrition plans for overweight children,” with the highest average score (2.87), highlighting the crucial role of families. However, it is also considered the least feasible (2.37) due to challenges in school-family collaboration. Conversely, “Improving teachers’ knowledge and professional qualifications,” though ranked lowest in necessity, is seen as the most feasible (2.86), reflecting the education sector’s readiness. Other measures—such as building proper meal plans, health behavior education, and physical activity organization—are positively assessed but require improved implementation conditions.

Keywords: physical education, children aged 5–6, overweight children, preschool

Nhận bài: 05/4/2025

Phản biện: 21/4/2025

Duyệt đăng: 23/4/2025

I. GIỚI THIỆU

Hậu quả của thừa cân ở trẻ em đặc biệt là trẻ dưới 5 tuổi cần chúng ta quan tâm vì đây là mối đe dọa lâu dài đến sức khỏe khi trưởng thành đối với trẻ em. Thừa cân sẽ làm gia tăng nguy cơ đối với các bệnh mãn tính như các bệnh về tim mạch, tiểu đường, viêm xương khớp, sỏi mật, gan nhiễm mỡ, và một số bệnh ung thư. Béo phì ở trẻ em còn làm chậm tăng trưởng, dễ dẫn tới những ảnh hưởng nặng nề về tâm lý ở trẻ như tự ti, nhút nhát, kém hòa đồng, học kém. Thừa cân làm ảnh hưởng đến trẻ rất nhiều, tác động xấu đến trẻ từ bé đến khi trưởng thành, thừa cân ở trẻ em có thể là nguồn gốc các vấn đề sức khỏe trong tương lai. Từ đó, cho ta thấy rõ vai trò giáo dục vận động trong công

cuộc tìm ra các giải pháp của tình trạng thừa cân. Giáo dục thể chất, giáo dục vận động là công cụ hỗ trợ làm ngăn chặn hay làm giảm đi tình trạng thừa cân ở trẻ mầm non. Đối với ở lứa tuổi này, giáo dục vận động có vai trò quan trọng trong sự phát triển của trẻ. Nhưng ở các trường mầm non hiện nay, chưa chú trọng tìm ra các biện pháp để cải thiện tình trạng thừa cân, béo phì cho trẻ. Làm một cách lơ là, xem nhẹ công tác giáo dục thể chất cho trẻ thừa cân, béo phì hay là thiếu tính tích cực trong công tác đưa ra các biện pháp giáo dục thể chất vào trường để phòng ngừa thừa cân, béo phì cho trẻ. Chính vì thế, cần chú trọng để có thể phòng ngừa cho trẻ một cách tốt nhất. Luôn chủ

động thực hiện các biện pháp, giải pháp cho thừa cân đối với trẻ, nhất là trẻ mầm non.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở đề xuất các biện pháp giáo dục thể chất cho trẻ thừa cân 5-6 tuổi

Cơ sở lý luận: Thông tư, bao gồm Thông tư số 17/TT-BGDĐT (ban hành ngày 25/7/2009) và các sửa đổi bổ sung tại Thông tư số 92/28/2016/TT-BGDĐT và Thông tư số 51/2020/TT-BGDĐT, đều nhấn mạnh tầm quan trọng của việc phát triển thể chất cho trẻ, trong đó chú trọng đến các hoạt động thể chất giúp trẻ duy trì sức khỏe và ngăn ngừa các vấn đề như thừa cân, béo phì. Chương trình giáo dục mầm non hiện nay yêu cầu các cơ sở giáo dục phải chú trọng đến việc thiết kế các hoạt động thể chất phù hợp với độ tuổi, đặc biệt là đối với trẻ có nguy cơ thừa cân.

Hoạt động thể chất là một phần không thể thiếu trong quá trình phát triển toàn diện của trẻ, đặc biệt đối với những trẻ có tình trạng thừa cân hoặc béo phì. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng, hoạt động thể chất giúp trẻ cải thiện sức khỏe, phát triển thể lực, nâng cao sức đề kháng, đồng thời hỗ trợ trẻ duy trì một cân nặng khỏe mạnh, ngăn ngừa các vấn đề liên quan đến béo phì.

Lý thuyết về sự phát triển thể chất ở trẻ mầm non nhấn mạnh tầm quan trọng của việc xây dựng một chương trình giáo dục thể chất phù hợp với độ tuổi và thể trạng của trẻ. Đối với trẻ thừa cân, các hoạt động thể chất cần được thiết kế sao cho không chỉ giúp trẻ rèn luyện sức khỏe mà còn phải đảm bảo tính an toàn, tránh tạo áp lực quá mức cho trẻ trong quá trình vận động. Các hoạt động thể chất như bài tập nhẹ nhàng, trò chơi vận động, và các hoạt động ngoài trời có thể giúp trẻ duy trì mức cân nặng hợp lý, cải thiện thể lực và phát triển kỹ năng vận động tinh tế.

Ngoài ra, việc lựa chọn trò chơi học tập phát triển vận động thể chất cho trẻ thừa cân phải đặc biệt chú trọng đến việc giảm thiểu các yếu tố căng thẳng và tạo môi trường vui vẻ, tích cực để trẻ tham gia. Một nghiên cứu cũng chỉ ra rằng khi trẻ được tham gia vào các trò chơi vận động, chúng không chỉ cải thiện thể chất mà còn phát triển kỹ năng xã hội, tinh thần và khả năng tập trung, giúp trẻ hòa nhập tốt hơn trong môi trường học tập và sinh hoạt.

Cơ sở thực tiễn: Về thực trạng tổ chức hoạt

động giáo dục thể chất cho trẻ thừa cân độ tuổi 5-6 tuổi, nhiều nghiên cứu và khảo sát tại các trường mầm non trên địa bàn các thành phố lớn như TP.HCM cho thấy, tình trạng trẻ thừa cân, béo phì đang gia tăng. Theo thông tư hướng dẫn, các trường mầm non hiện nay đã chú trọng đến việc tổ chức các hoạt động thể chất cho trẻ nhằm giúp trẻ phát triển thể lực, phòng ngừa tình trạng thừa cân, béo phì. Tuy nhiên, thực tế cho thấy vẫn còn nhiều khó khăn trong việc triển khai hiệu quả các hoạt động này, đặc biệt là đối với trẻ thừa cân.

Một trong những vấn đề chính là thiếu sự hiểu biết đầy đủ về cách thức tổ chức các hoạt động thể chất phù hợp với trẻ thừa cân. Ngoài ra, các giáo viên cũng gặp phải khó khăn trong việc lựa chọn trò chơi, bài tập thể dục phù hợp với nhu cầu và khả năng của trẻ thừa cân, khiến cho các hoạt động thể chất không đạt hiệu quả cao trong việc cải thiện tình trạng sức khỏe của trẻ. Thêm vào đó, một số trường thiếu các dụng cụ, trang thiết bị hỗ trợ cho các hoạt động thể chất cần thiết, làm hạn chế hiệu quả của việc giáo dục thể chất cho trẻ.

2.1.1. Một số biện pháp giáo dục thể chất cho trẻ thừa cân 5-6 tuổi

Biện pháp 1: Lựa chọn Một số bài tập vận động cơ bản cho trẻ thừa cân, béo phì thông qua hoạt động giáo dục thể chất của trẻ 5 – 6 tuổi tại trường mầm non

Bài tập vận động cơ bản là một loại bài tập thể chất bao gồm một hệ thống các hành động được lựa chọn từ các vận động cơ bản, tác dụng lên các nhóm cơ bắp lớn của cơ thể nhằm giải quyết nhiệm vụ giáo dục và giáo dưỡng trong quá trình giáo dục thể chất cho trẻ. Có thể nói bài tập vận động cơ bản được xây dựng từ các vận động cơ bản để rèn luyện và phát triển thể lực. Khi vận động thu hút một số lớn cơ bắp làm việc khi đó cảm giác thăng bằng là thành phần quan trọng nhất định phải có. Vận động gồm vận động có chu kỳ đây là những vận động thường xuyên lặp lại các chu kỳ giống nhau, vận động này được hình thành và củng cố nhanh, có ý nghĩa đối với sự rèn luyện cảm giác nhịp điệu bao gồm những vận động đi, bò, chạy, trườn...

+ Trò chơi chạy tiếp sức:

Mục đích: Rèn kỹ năng chạy và sự khéo léo cho trẻ.

Chuẩn bị: Sân bãi bằng phẳng, rộng rãi, kẻ

2 vạch mức song song cách nhau 8 - 10 m, dài khoảng 3 - 4 m, số gậy nhỏ bằng số hàng của 1 bên vạch mức (2, 3, 4 gậy).

Cách chơi: Chia trẻ thành các nhóm nhỏ, xếp thành hàng dọc đứng 2 bên vạch xuất phát (2, 3 hoặc 4 hàng). Mỗi trẻ đầu hàng bên trái cầm một cây gậy nhỏ. Khi có hiệu lệnh của cô, những trẻ cầm gậy ở hàng bên trái chạy nhanh sang trao gậy cho những trẻ đầu hàng bên phải, sau đó chạy đến xếp cuối hàng bên phải. Những trẻ nhận được gậy nhanh chóng chạy sang đưa cho bạn số 2 của hàng bên trái rồi chạy xếp cuối hàng đó. Trò chơi cứ tiếp tục như vậy cho đến khi hết.

+ Trò chơi “vượt qua thử thách”

Mục đích: Giúp trẻ phát triển kỹ năng phối hợp các bộ phận trên cơ thể nhịp nhàng, khéo léo và rèn kỹ năng quan sát điều chỉnh khoảng cách giữa các bạn trong khi chơi.

Chuẩn bị: Vật cản dẹt (đĩa nhựa), đệm, đích ném bóng (ngôi nhà), bóng nhựa, vạch đích.

Cách chơi: Trẻ đứng thành hàng dọc trước vạch xuất phát. Bạn đầu tiên đi qua các vật cản, tiếp tục lần người qua đệm, rồi ném bóng vào đích (cửa ngôi nhà).

+ Nhảy tại chỗ – Nhảy theo nhạc

Mục đích: Tăng cường sức khỏe tim mạch, vận động toàn thân và nâng cao khả năng cảm thụ âm nhạc.

Cách thực hiện: Bật nhạc vui tươi, giáo viên làm mẫu động tác như: nhảy 2 chân, nhảy sang ngang, nhún đầu gối theo nhịp,... Trẻ nhảy theo nhóm hoặc đồng diễn cả lớp; Có thể dùng bài hát quen thuộc như “Con cào cào”, “Chú ếch con”,...

+ Trò chơi vận động “ném bóng vào rổ”

Mục đích: Phát triển cơ tay, sự phối hợp tay – mắt, rèn luyện kỹ năng vận động chính xác.

Cách thực hiện: Chuẩn bị các rổ nhựa và bóng mềm; Trẻ đứng ở khoảng cách 1,5–2m và lần lượt ném bóng vào rổ; Có thể thi đua theo nhóm để tăng hứng thú.

+ Đi thăng bằng trên vạch kẻ

Mục đích: Rèn luyện khả năng giữ thăng bằng, tăng cường sự tập trung và kiểm soát vận động.

Cách thực hiện: Dùng băng dính màu kẻ một đường thẳng dài trên nền sân hoặc sàn lớp; Trẻ lần lượt đi thăng bằng trên vạch (hai tay dang ngang), có thể mang thêm đồ vật nhẹ để tăng độ khó.

+ Yoga cho trẻ mầm non (động tác đơn giản)

Mục đích: Giúp thư giãn cơ thể, cải thiện sự linh hoạt và điều hòa nhịp thở.

Cách thực hiện: Giáo viên hướng dẫn trẻ làm các động tác đơn giản như: tư thế cây cầu, tư thế con mèo – con bò, tư thế rắn hổ mang; Nên thực hiện trên thảm êm hoặc sàn mềm; Kết hợp nhạc nhẹ để tăng hiệu quả thư giãn.

+ Các bài tập theo nhạc

Mục đích: Tạo sự phấn khởi, hứng thú cho trẻ khi vận động; giúp tăng sự phối hợp giữa các nhóm cơ.

Cách thực hiện: Cho trẻ tập các bài vận động nhẹ nhàng theo nhạc (ví dụ: múa dân vũ, aerobic cho trẻ mầm non, nhảy theo giai điệu vui tươi); Có thể dùng bài hát quen thuộc như “Con cào cào”, “Rửa mặt như mèo”... để trẻ vừa hát vừa tập.

+ Trò chơi mèo đuổi chuột

Mục đích: Rèn luyện kỹ năng chạy, đuổi bắt, luồn lách qua các chướng ngại vật, phát triển sức nhanh, sự khéo léo và giúp cho trẻ hiểu biết về cách thức vận động của động vật.

Cách chơi: Chọn ngẫu nhiên 2 - 3 trẻ làm mèo, đội mũ hình mèo; 5 - 6 trẻ làm chuột, đội mũ chuột. Trẻ làm mèo và chuột sẽ cùng nhau mặc trang phục áo mưa hình mèo và chuột. Còn lại là trẻ làm hang, đội mũ hình hang, các trẻ đội mũ hang chuột sẽ đứng vòng tròn, nắm tay lại sau đó cùng giơ lên để tạo thành hang chuột, mèo đứng cách chuột 1m.

Biện pháp 2: Giáo dục hành vi và ý thức bảo vệ sức khỏe cho trẻ

Giáo dục dinh dưỡng giúp cho mọi người có các kiến thức về thực phẩm, biết vận dụng kiến thức đó để nâng cao chất lượng bữa ăn hằng ngày. Cần giáo dục người dân hiểu rõ phát huy những ưu điểm của chế độ ăn uống truyền thống, đồng thời giúp cho họ hiểu rõ những tác hại của những phong tục tập quán nuôi trẻ lạc hậu, không phù hợp với khoa học. Sử dụng mọi hình thức để giáo dục dinh dưỡng mọi lúc, mọi nơi, giáo dục dinh dưỡng đến từng gia đình từng người để góp phần phòng chống các bệnh liên quan đến dinh dưỡng không hợp lý

Biện pháp 3: Tuyên truyền cho phụ huynh về tác hại, chế độ dinh dưỡng dành cho trẻ thừa cân

Tuyên truyền qua buổi họp phụ huynh. Tổ chức chuyên đề: “Dinh dưỡng hợp lý cho trẻ thừa cân” trong cuộc họp đầu hoặc giữa năm học. Sử

dụng trình chiếu hình ảnh, số liệu, ví dụ thực tế để tạo sự thuyết phục. Kết hợp chia sẻ thực đơn mẫu, cách kiểm soát khẩu phần cho trẻ. Những hội thảo này cũng là dịp để phụ huynh đặt câu hỏi, bày tỏ những khó khăn trong việc chăm sóc con và nhận được tư vấn cụ thể. Việc tương tác trực tiếp giúp nâng cao nhận thức và tạo sự tin tưởng trong việc thay đổi thói quen nuôi dạy con.

Tuyên truyền qua bảng thông tin, poster trong trường; Tuyên truyền qua nhóm Zalo/lớp học online; Tổ chức các hoạt động giáo dục trải nghiệm; Tư vấn cá nhân cho phụ huynh có trẻ thừa cân

Biện pháp 4: Nâng cao kiến thức và trình độ chuyên môn của giáo viên về biện pháp giáo dục thể chất cho trẻ thừa cân

Khích lệ, động viên, phát động GV tham gia đầy đủ các lớp tập huấn, bồi dưỡng về hoạt động GDTC cho trẻ thừa cân để GV có cách nhìn nhận tốt nhất về hoạt động GDTC cho trẻ thừa cân.

Tập huấn về nội dung các bài tập vận động liên quan tay, chân và kết hợp toàn thân; Tập huấn nội dung giữ gìn sức khỏe và chế độ ăn cho trẻ thừa cân là nội dung cần phải tập trung cải thiện để đạt kết quả thực hiện tốt nhất.

Tư vấn, định hướng để giáo viên có những kỹ năng, phương pháp phát triển thể chất cho trẻ hiệu quả. Góp phần nâng cao kết quả chuyên môn và chất lượng đào tạo, đồng thời giúp giáo viên tự phát triển bản thân. Giúp giáo viên biết được mình có và thiếu những gì về mặt nhận thức để kịp thời bổ sung. Bên cạnh đó, các bộ quản lý có thêm cơ hội bồi dưỡng nâng cao trình độ, năng lực nghiệp vụ quản lý của cá nhân.

Tổ chức cho giáo viên nghiên cứu những vấn đề mới so với chương trình hiện hành về phát triển thể chất cho trẻ 5 tuổi. Cán bộ quản lý cần nghiên cứu thật kỹ để có sự hiểu biết sâu sắc về những vấn đề mới so với chương trình hiện hành; ưu điểm

thuận lợi, khó khăn khi thực hiện hoạt động phát triển thể chất cho trẻ; tự do tuyên truyền giải thích cho giáo viên, nhân viên hiểu các yêu cầu của hoạt động phát triển thể chất cho trẻ

Biện pháp 5: Xây dựng khẩu phần ăn dành cho trẻ thừa cân 5-6 tuổi

Để đảm bảo sự phát triển khỏe mạnh và toàn diện, trẻ em cần được cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng theo tỷ lệ phù hợp trong khẩu phần ăn hàng ngày. Chất đạm (protid) nên chiếm từ 13-20% tổng năng lượng, tương ứng với 36g/ngày, giúp xây dựng và phát triển cơ bắp, các mô. Chất béo (lipid) cần chiếm từ 25-35%, tương đương 40g/ngày, là nguồn năng lượng dồi dào và hỗ trợ hấp thu các vitamin tan trong dầu. Chất đường bột (glucid) đóng vai trò chính trong cung cấp năng lượng, chiếm 52-60% với lượng khuyến nghị khoảng 35g/ngày. Ngoài ra, trẻ cần bổ sung đầy đủ vitamin và khoáng chất thiết yếu. Các vitamin như B1, B2, B6 (mỗi loại 0,6mg/ngày), vitamin C (30mg/ngày), vitamin A (450µg/ngày), và vitamin D (5µg/ngày) giúp hỗ trợ chuyển hóa, tăng cường hệ miễn dịch, và phát triển thị lực. Khoáng chất như canxi (1000mg/ngày) cần thiết cho sự phát triển xương và răng, sắt (<7mg/ngày) giúp phòng ngừa thiếu máu, và kẽm (5mg/ngày) hỗ trợ tăng trưởng và cải thiện sức đề kháng. Bên cạnh đó, trẻ cần uống từ 1.6 đến 2.0 lít nước mỗi ngày để duy trì sự cân bằng nước và hỗ trợ hoạt động của cơ thể.

2.3. Khảo nghiệm về tính cần thiết và tính khả thi các biện pháp giáo dục thể chất cho trẻ thừa cân 5-6 tuổi tại một số trường mầm non trên địa bàn Thành Phố Hồ Chí Minh

Để kiểm chứng tính cấp thiết và tính khả thi của các biện pháp quản lý hoạt động giáo dục phát triển vận động cho trẻ, chúng tôi đã khảo sát ý kiến của 10 cán bộ quản lý, 80 giáo viên và 13 Tổ trưởng, tổ phó chuyên môn. Thang điểm đánh giá được chia theo các mức độ:

Điểm trung bình	Mức độ cần thiết	Mức độ khả thi
Từ 1.00 – 1.66	Không cần thiết	Không khả thi
Từ 1.67 – 2.33	Phân vân	Phân vân
Trên 2.33	Cần thiết	Khả thi

Kết quả khảo sát tính cần thiết cho thấy: Biện pháp “Tuyên truyền cho phụ huynh về tác hại, chế độ dinh dưỡng cho trẻ thừa cân” được đánh giá cần thiết nhất (ĐTB = 2.87, DLC = 0.46), thể hiện sự đồng thuận cao. Tiếp theo là “Một số bài tập vận động cơ bản” (ĐTB = 2.84) và “Xây dựng khẩu phần ăn” (ĐTB = 2.82), cho thấy vai trò quan trọng của vận động và dinh dưỡng. Biện pháp “Giáo dục hành vi, ý thức bảo vệ sức khỏe” (ĐTB = 2.67) gặp nhiều phân vân. Cuối cùng, “Nâng cao trình độ giáo viên” (ĐTB = 2.43, DLC = 0.86) bị đánh giá thấp hơn, do quan điểm chưa thống nhất.

Kết quả khảo sát tính khả thi cho thấy: Biện pháp khả thi nhất là “Nâng cao kiến thức và trình độ chuyên môn của giáo viên” (ĐTB = 2.86, DLC = 0.44), cho thấy sự đồng thuận cao về việc tổ chức bồi dưỡng chuyên môn. Xếp thứ hai là “Xây dựng khẩu phần ăn cho trẻ thừa cân” (ĐTB = 2.82), nhờ cơ sở vật chất sẵn có tại nhiều trường.

Thứ ba là “Giáo dục hành vi và ý thức bảo vệ sức khỏe” (ĐTB = 2.73), cần thêm phương pháp phù hợp. “Tổ chức bài tập vận động” xếp thứ tư (ĐTB = 2.50), gặp khó khăn về điều kiện tổ chức. Cuối cùng, “Tuyên truyền cho phụ huynh” bị đánh giá khả thi thấp nhất (ĐTB = 2.37).

III. KẾT LUẬN

Từ kết quả khảo sát, có thể thấy các biện pháp giáo dục thể chất cho trẻ thừa cân 5-6 tuổi tại một số trường mầm non trên địa bàn Thành Phố Hồ Chí Minh đều nhận được sự quan tâm, tuy mức độ cần thiết và khả thi có sự khác biệt. Biện pháp tuyên truyền cho phụ huynh được đánh giá cần thiết nhất nhưng lại gặp nhiều rào cản khi triển khai. Ngược lại, nâng cao trình độ giáo viên được xem là khả thi nhất trong điều kiện hiện tại. Điều này cho thấy cần có sự kết hợp hài hòa giữa nâng cao nhận thức phụ huynh và đầu tư phát triển năng lực đội ngũ giáo viên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Phùng Đức Nhật; (2014). *Nghiên cứu thừa cân béo phì ở trẻ mẫu giáo Quận 5, Thành phố Hồ Chí Minh và hiệu quả giáo dục sức khỏe*. NXB Đại học Y Dược TP. HCM
- Nguyễn Thị Hải Yến, Nguyễn Thị Kiều Anh, Trần Quang Trung và Hoàng Đức Phúc (2021). *Thực trạng thừa cân béo phì ở trẻ em dưới 5 tuổi và yếu tố liên quan tại một số quận huyện của Hà Nội năm 2019*. Tạp chí y học dự phòng 30(5), 42- 49
- Lê Thị Thu Trang (2022), *Nghiên cứu tình hình thừa cân béo phì ở trẻ em mẫu giáo tại thành phố Vũng Tàu*. Tạp chí Y Dược học Cần Thơ, 53, 83-90.
- Sahoo K, Sahoo B, Choudhury AK, Sofi NY, Kumar R, Bhadoria AS. Childhood obesity: causes and consequences. *J Family Med Prim Care*. 2015;4(2):187-192. doi:10.4103/2249-4863.154628
- Đỗ Nam Khánh; (2021). *Thực trạng thừa cân, béo phì và hiệu quả can thiệp dinh dưỡng ở trẻ em tiểu học tại Hà Nội*.
- Trần thị Xuân Ngọc (2022). “*Thực trạng và hiệu quả can thiệp thừa cân, béo phì của mô hình truyền thông giáo dục dinh dưỡng ở trẻ em từ 6 đến 14 tuổi tại Hà Nội*”