

BÀI BÁO NGHIÊN CỨU GỐC

Hành vi chế độ ăn lành mạnh và một số yếu tố liên quan trong nhóm vị thành niên tại Việt Nam năm 2019Bùi Thị Mỹ Anh^{1*}, Phạm Quỳnh Anh¹, Nguyễn Thị Thanh Hoa², Trần Thị Huyền Trang², Trần Thị Hoa²**TÓM TẮT****Mục tiêu:** Nghiên cứu nhằm mô tả thực trạng hành vi chế độ ăn không lành mạnh và phân tích một số yếu tố liên quan với các hành vi này trong nhóm VTN tại thành phố Hà Nội năm 2019.**Phương pháp nghiên cứu:** Sử dụng thiết kế nghiên cứu mô tả phân tích, tổng số 1770 VTN từ 16 đến 18 tuổi đang theo học tại 15 trường Trung học phổ thông tại 5 quận/huyện, thành phố Hà Nội được lựa chọn vào nghiên cứu trong thời gian từ tháng 7/2019 đến tháng 05/2020.**Kết quả:** Cho thấy hành vi chế độ ăn lành mạnh ở VTN cho thấy 1/2 VTN có chế độ dinh dưỡng hợp lý và lành mạnh trong đó thấp nhất phải kể đến là tỷ lệ VTN uống sữa ≥ 4 lần/ tuần chỉ đạt khoảng 1/4 và cũng chỉ 45% VTN có ăn sáng hàng ngày. Yếu tố giới tính và hút thuốc là các yếu tố có liên quan đến hành vi chế độ ăn lành mạnh trong nhóm VTN, cụ thể nữ VTN có nguy cơ thấp hơn so với nam VTN trong việc sử dụng đồ uống có ga thường xuyên (OR=0,46, CI 95%: 0,39-0,54). Việc hút thuốc cũng làm tăng nguy cơ sử dụng đồ uống có ga thường xuyên (OR=1,64, CI 95%: 1,33-2,02).**Kết luận và khuyến nghị:** Để giúp cho VTN có chế độ ăn lành mạnh cần tăng cường hoạt động truyền thông, tư vấn cho học sinh thực hiện chế độ ăn hợp lý như ăn sáng hàng ngày, chế độ ăn tăng cường rau xanh, giảm mặn và chất béo.**Từ khóa:** Hành vi nguy cơ, chế độ ăn lành mạnh, vị thành niên, Việt Nam...**ĐẶT VẤN ĐỀ**

Các hành vi nguy cơ ảnh hưởng tới sức khỏe đặc biệt quan trọng đối với trẻ vị thành niên (VTN), là nhóm trẻ tuổi từ 10-19 (1), vì chúng là nguyên nhân hàng đầu dẫn đến tử vong và tàn tật ở nhóm tuổi này. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng các hành vi nguy cơ là phổ biến và có liên quan đến tử vong và việc phát triển các bệnh mạn tính, các bệnh truyền nhiễm (2, 3). Năm 2016, Trung tâm kiểm soát bệnh tật của Mỹ (CDC) chỉ ra 6 nhóm hành vi nguy cơ ở

trẻ 14-18 tuổi (từ lớp 9 đến lớp 12) trong đó bao gồm nhóm hành vi chế độ ăn không lành mạnh. Các hành vi và thói quen ăn uống không lành mạnh đóng vai trò là yếu tố nguy cơ của nhiều bệnh không lây nhiễm bao gồm ung thư, béo phì, tăng huyết áp và đái tháo đường (4). Đã có những thay đổi trong hành vi ăn uống do trong những thập kỷ gần đây trên toàn thế giới, chủ yếu là sự thay đổi từ chế độ ăn nhiều rau, trái cây, ngũ cốc và chất xơ sang chế độ ăn nhiều đường, muối và chất béo (4). Hiện nay, sự gia tăng các thói quen ăn không lành mạnh,

***Địa chỉ liên hệ:** Bùi Thị Mỹ Anh

Email: btma@huph.edu.vn

¹Trường Đại học Y tế công cộng²Sinh viên Cử nhân Y tế công cộng

K14-K15 – Trường Đại học Y tế công cộng

Ngày nhận bài: 07/5/2020

Ngày phản biện: 20/6/2020

Ngày đăng bài: 20/02/2021

bao gồm bỏ bữa sáng và tiêu thụ nước ngọt và đồ ăn nhanh nhiều hơn ở nhóm người trẻ là vấn đề đáng lo ngại, thói quen này tạo nên cơ chế bệnh sinh của béo phì ở VTN (5). Tại Việt Nam, khảo sát năm 2015 với 1333 học sinh cấp 3 các trường tại Hà Nội cho thấy trung bình nhóm trẻ có 4,9 hành vi thuộc 18 hành vi nguy cơ sức khỏe. Tuy nhiên, các hành vi nguy cơ về chế độ ăn chưa được tìm hiểu (6). Cuộc điều tra về người trẻ Việt Nam (SAVY) năm 2003 cũng chưa đề cập đến các hành vi nguy cơ liên quan đến chế độ ăn (7). Như vậy, chưa có một cuộc điều tra nào bao quát được các yếu tố hành vi nguy cơ liên quan đến chế độ ăn ở nhóm trẻ VTN tại Việt Nam. Vì vậy, chúng tôi tiến hành nghiên cứu nhằm mục tiêu: 1) mô tả thực trạng hành vi chế độ ăn không lành mạnh ở nhóm đối tượng VTN tại thành phố Hà Nội năm 2019 và 2) phân tích một số yếu tố liên quan đến hành vi chế độ ăn không lành mạnh ở nhóm đối tượng VTN tại thành phố Hà Nội.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Thiết kế nghiên cứu: Thiết kế nghiên cứu mô tả cắt ngang có phân tích.

Địa điểm và thời gian nghiên cứu: Nghiên cứu được thực hiện tại 15 trường Trung học phổ thông (THPT) tại 5 quận/huyện, thành phố Hà Nội, từ tháng 7/2019 đến tháng 05/2020.

Đối tượng nghiên cứu: VTN từ 16 đến 18 tuổi đang theo học các cơ sở đào tạo hệ THPT trên địa bàn thành phố Hà Nội.

Tiêu chuẩn lựa chọn: Đối tượng đang theo học lớp 10 đến lớp 12 tại các cơ sở đào tạo thuộc hệ THPT tham gia trong nghiên cứu, các cơ sở đào tạo này có thể là trường công lập, dân lập, hoặc Trung tâm GDTX thuộc quản lý của Sở GD – ĐT Hà Nội (danh sách có tại trang web <http://sogd.hanoi.gov.vn>); Đối

tượng có mặt tại thời điểm điều tra và đồng ý tham gia cung cấp thông tin cho nghiên cứu.

Cỡ mẫu và phương pháp chọn mẫu

Áp dụng công thức tính cỡ mẫu 1 tỷ lệ với sai số tương đối:

$$n = Z^2_{(1 - \alpha/2)} \frac{(1-p)}{e^2 p} \times DE$$

Trong đó: : Mức ý nghĩa thống kê mong muốn (với $\alpha=0,05$ ta có giá trị $z=1,96$);

p: (=0,182) tỷ lệ phần trăm thiếu niên (từ 16 – 19 tuổi) đã từng sử dụng thuốc lá dưới bất cứ dạng nào, theo Báo cáo Quốc gia về thanh niên Việt Nam (SAVY) năm 2009;

e: độ chính xác tương đối (=0,15).

DE: Hệ số thiết kế (lấy xấp xỉ = 2) do nghiên cứu này sử dụng phương pháp chọn mẫu cụm.

Cỡ mẫu tối thiểu được tính toán là 1536 người. Với dự trù 10% đối tượng từ chối phỏng vấn, cỡ mẫu cần thiết cho mỗi loại hình địa bàn nghiên cứu xấp xỉ 1770 học sinh. Tiến hành lựa chọn hai loại địa bàn là quận và các huyện/thị xã nên cỡ mẫu tổng cần điều tra cần khoảng 3550 học sinh THPT. Cỡ mẫu này tương đương với khoảng 90 lớp (do trung bình sĩ số của một lớp là khoảng 40 em) ở tại 15 cơ sở đào tạo hệ THPT. Như vậy, chúng tôi chọn mỗi trường 6 lớp phân bổ đều 2 lớp/khối.

Phương pháp chọn mẫu: Đối tượng nghiên cứu được chọn tham gia vào nghiên cứu theo phương pháp chọn mẫu cụm nhiều giai đoạn.

Nghiên cứu tiến hành trên 5 quận/huyện được lựa chọn ngẫu nhiên theo danh sách quận/huyện/thị xã thuộc thành phố Hà Nội theo thông tin từ trang web của Ủy ban Nhân dân Thành phố Hà Nội.

Các cơ sở đào tạo được lựa chọn ngẫu nhiên theo phương pháp ngẫu nhiên hệ thống từ

danh sách trên 5 địa bàn quận/huyện/thị xã được lựa chọn trên đây, nghiên cứu lựa chọn ngẫu nhiên 3 trường trong mỗi địa bàn quận/huyện.

Tại mỗi trường, các lớp được chọn theo phương pháp ngẫu nhiên phân tầng, mỗi tầng là một khối lớp. Tại mỗi tầng có 2 lớp được lựa chọn theo phương pháp ngẫu nhiên đơn. Toàn bộ học sinh trong lớp đó được phỏng vấn. Tổng cộng mỗi cơ sở đào tạo có 6 lớp được lựa chọn tham gia vào nghiên cứu.

Phương pháp thu thập thông tin: Việc thu thập số liệu sử dụng máy tính tại các trường học với bộ công cụ được thiết kế trên nền tảng website (Kobotoolbox).

Xử lý và phân tích số liệu

Số liệu định lượng sau khi được làm sạch thì xử lý và phân tích bằng phần mềm Stata phiên bản 14.2. Sử dụng thống kê mô tả (tần số, tỷ lệ) và thống kê suy luận để phân tích các yếu tố liên quan với hành vi chế độ dinh dưỡng không lành mạnh của VTN.

Đạo đức nghiên cứu: Nghiên cứu đã được thông qua Hội đồng đạo đức của trường Đại học Y tế công cộng tại quyết định số 492/2019/YTCC-HD3.

KẾT QUẢ

Thông tin chung về đối tượng nghiên cứu

Bảng 1. Thông tin của VTN tham gia nghiên cứu chia theo Quận/Huyện

Đặc điểm	Quận nội thành		Huyện ngoại thành		Tổng	
	n	%	n	%	n	%
Tổng	1327	38,5	2116	61,5	3443	100
Loại trường						
Công lập	981	73,9	1005	47,5	1986	57,7
Dân lập	175	13,2	862	40,7	1037	30,1
GDTX	171	12,9	249	11,8	420	12,2
Khối lớp						
Khối 10	444	33,5	749	35,4	1193	34,7
Khối 11	455	34,3	731	34,6	1186	34,5
Khối 12	428	32,3	636	30,1	1064	30,9
Giới						
Nam	628	47,3	1,058	50,0	1686	49,0
Nữ	699	52,7	1058	50,0	1757	51,0
Số anh/chị em ruột						
0	108	7,8	62	2,9	166	4,8
1	877	66,1	809	38,2	1686	49,0
2	269	20,3	725	34,3	994	28,9
≥3	77	5,8	520	24,6	597	17,3

Dân tộc						
Kinh	1308	98,6	2109	99,7	3417	99,2
Khác	19	1,4	7	0,3	21	0,8
Điểm trung bình học tập						
Trung bình	163	13,7	459	25,5	622	20,8
Khá	810	68,3	1116	61,9	1926	64,4
Giỏi	213	18,0	228	12,6	441	14,8
	TB	ĐLC	TB	ĐLC	TB	ĐLC
Chiều cao (cm)	165,5	9,1	162,1	8,0	163,4	8,6
Cân nặng (kg)	56,6	12,5	50,1	9,2	52,6	11,0

Tổng số đối tượng tham gia vào nghiên cứu là 3443 VTN đang học lớp 10 đến lớp 12 thuộc 15 trường thuộc 2 quận nội thành và 3 huyện ngoại thành của thành phố Hà Nội (Cầu Giấy, Chương Mỹ, Hoàn Kiếm, Quốc Oai và Sóc Sơn). Tỷ lệ nam và nữ được phân bố tương đối đều trong các quận/huyện cũng như trong các khối lớp. Tương tự, tỷ lệ học sinh tham gia vào nghiên cứu cũng phân bố đều trong các khối lớp dù có sự khác biệt nhỏ khi học sinh lớp 12 chiếm thấp hơn với khoảng 31%.

Về số anh/chị em trong nhà, chỉ một số ít đối tượng là con 1 trong gia đình (4,8%) còn đa phần đều có 1 (49%) hoặc 2 anh chị/em ruột. Về chiều cao và cân nặng, có thể thấy học sinh ở các trường thuộc các quận nội thành có thể vóc cao to hơn so với học sinh ngoại thành Hà Nội (165,5 cm so với 162,1 cm về chiều cao và 56,6 kg so với 50,1 kg về cân nặng).

Hành vi chế độ ăn không lành mạnh ở Vị thành niên

Bảng 2. Chế độ ăn lành mạnh theo đặc điểm của VTN tham gia nghiên cứu

Đặc điểm	Dùng nước ép hoa quả*	Ăn hoa quả tươi*	Ăn rau và/hoặc salad*	Uống sữa*	Ăn sáng hàng ngày	Uống nước ngọt có gas*
Chung						
Tổng (Σ)	3443	3443	3443	3443	3443	3443
n (%)	1181 (34,3%)	2595 (75,4%)	2111 (61,3%)	880 (25,6%)	1505 (43,7%)	1728 (50,2%)
Giới						
Nam	597 (35,4%)	1230 (73,0%)	1012 (60,0%)	567 (33,6%)	738 (43,8%)	914 (54,2%)
Nữ	584 (33,2%)	1365 (77,7%)	1099 (62,6%)	313 (17,8%)	767 (43,7%)	814 (46,3%)
BMI						

Suy dinh dưỡng	441 (30,6%)	1070 (74,2%)	831 (57,6%)	371 (25,7%)	664 (46,0%)	752 (52,1%)
Bình thường	566 (35,1%)	1230 (76,3%)	1031 (64,0%)	396 (24,6%)	696 (43,2%)	801 (46,7%)
Thừa cân	174 (44,9%)	295 (76,0%)	249 (64,2%)	113 (29,1%)	145 (37,4%)	175 (45,1%)
Loại trường						
Công lập	735 (37,0%)	1531 (77,1%)	1320 (66,5%)	460 (23,2%)	945 (47,6%)	1026 (51,7%)
Dân lập	317 (30,6%)	784 (75,6%)	574 (55,4%)	290 (28,0%)	409 (39,4%)	488 (47,1%)
GDTX	129 (30,7%)	280 (66,7%)	217 (51,7%)	130 (31,0%)	151 (36,0%)	214 (51,0%)
Khối lớp						
Khối 10	402 (33,8%)	894 (75,0%)	751 (63,0%)	314 (26,3%)	540 (45,3%)	597 (50,0%)
Khối 11	397 (33,5%)	881 (74,3%)	741 (62,5%)	305 (25,7%)	520 (43,8%)	568 (47,9%)
Khối 12	381 (35,8%)	820 (77,1%)	619 (58,2%)	261 (24,5%)	445 (41,8%)	563 (52,9%)
Điểm TB học tập						
Trung bình	200 (32,2%)	435 (69,9%)	332 (53,4%)	187 (30,1%)	237 (38,1%)	297 (47,8%)
Khá	711 (36,9%)	1538 (79,9%)	1251 (65,0%)	467 (24,3%)	902 (46,8%)	994 (51,6%)
Giỏi	152 (34,5%)	321 (72,8%)	284 (64,4%)	110 (24,9%)	203 (40,0%)	222 (50,3%)
Khu vực						
Nội thành	628 (47,3%)	1013 (76,3%)	910 (68,6%)	318 (24,0%)	704 (53,1%)	650 (49,0%)
Ngoại thành	553 (26,1%)	1582 (74,8%)	1201 (56,8%)	562 (26,6%)	801 (37,9%)	1078 (51,0%)
<i>* Dùng ≥ 4 lần/tuần</i>						

Kết quả cho thấy có chưa tới 1/2 VTN có chế độ dinh dưỡng hợp lý và lành mạnh trong nghiên cứu này. Trong đó thấp nhất phải kể đến là tỷ lệ VTN uống sữa ≥ 4 lần/ tuần chỉ đạt khoảng 1/4 số VTN và cao nhất là tỷ lệ VTN

ăn hoa quả tươi ≥ 4 lần/ tuần ở trong 3/4 số đối tượng. Ăn sáng hàng ngày cũng có chưa tới 45% VTN thực hiện đầy đủ. Bên cạnh đó, hơn 1/2 VTN vẫn sử dụng quá nhiều nước ngọt có gas. Điều này là đáng báo động khi tỷ

lệ béo phì trong nghiên cứu của chúng tôi đạt 11,3% còn tỷ lệ VTN có BMI ở mức suy dinh dưỡng (<18) là 41,9%.

Học sinh ở các trường nội thành và học sinh trường GDTX có tỷ lệ có hành vi dinh dưỡng lành mạnh là thấp nhất trong các nhóm, ví dụ tỷ lệ ăn sáng của học sinh tại đây chỉ đạt 36,0% và thấp hơn đáng kể khi so sánh với học sinh của trường công lập (47,6%) hay dân

lập (39,4%). Kết quả nghiên cứu cũng chỉ ra nhóm học sinh ở khu vực nội thành có tỷ lệ ăn sáng hàng ngày cao hơn hẳn so với học sinh ở ngoại thành (53,1% so với 37,9%). Tuy vậy, chúng tôi không quan sát thấy xu hướng chung có các hành vi ăn uống không lành mạnh ở các đặc điểm nhân khẩu còn lại.

Một số yếu tố liên quan đến hành vi chế độ ăn không lành mạnh ở Vị thành niên

Bảng 3. Mô hình hồi quy logistic thể hiện yếu tố liên quan với Hành vi uống nước ngọt có ga (≥ 4 lần /tuần) ở VTN

Biến độc lập	Hệ số hồi quy (B)	SE	95% CI		p
			Thấp	Cao	
Giới (Nam ^a /Nữ)	-0,776	0,092	-0,956	-0,597	0,000***
BMI (Gầy ^a)					
Bình thường	0,036	0,094	-0,148	0,221	0,700
Thừa cân	0,051	0,143	-0,230	0,332	0,723
Loại trường (Công lập ^a)					
Dân lập	0,134	0,103	-0,068	0,336	0,193
GDTX	0,269	0,137	0,000	0,537	0,050
Khối (Khối 10 ^a)					
Khối 11	-0,072	0,104	-0,276	0,133	0,493
Khối 12	-0,095	0,108	-0,307	0,117	0,378
Điểm trung bình học tập (Trung bình^a)					
Khá	-0,028	0,111	-0,246	0,19	0,804
Giỏi	-0,032	0,15	-0,326	0,262	0,833
Từng hút thuốc (Không ^a /Có)	0,357	0,123	0,116	0,598	0,004**
Từng uống rượu bia (Không ^a /Có)	0,038	0,09	-0,138	0,214	0,674
Từng sử dụng chất gây nghiện (Không ^a /Có)	0,498	0,268	-0,027	1,023	0,063
Khu vực (Nội thành ^a /Ngoại thành)	0,105	0,096	-0,084	0,294	0,278

^a: nhóm so sánh

*** $p < 0,01$, ** $p < 0,05$, * $p < 0,1$

Sự không hài lòng về cơ thể và sự lo ngại về hình ảnh cơ thể là các yếu tố đã từng được đề cập dẫn tới việc lựa chọn thực phẩm ở nữ giới và nam giới. Cả hai yếu tố này đều được chỉ ra trong Mô hình hồi quy logistic và hồi quy đa tầng giữa yếu tố liên quan với Hành vi uống nước ngọt có ga. Cụ thể là, nữ VTN có nguy cơ thấp hơn so với nam VTN trong việc sử dụng đồ uống có ga thường xuyên ($OR=0,46$, $CI\ 95\%: 0,39-0,54$). Tương tự, việc hút thuốc cũng làm tăng nguy cơ sử dụng đồ uống có ga thường xuyên ($OR=1,64$, $CI\ 95\%: 1,33-2,02$).

BÀN LUẬN

Một số yếu tố liên quan đến hành vi chế độ ăn không lành mạnh ở Vị thành niên

Yếu tố cá nhân

Kết quả nghiên cứu cho thấy nữ VTN có nguy cơ thấp hơn so với nam VTN trong việc sử dụng đồ uống có ga thường xuyên ($OR=0,46$, $CI\ 95\%: 0,39-0,54$). Tương tự, việc hút thuốc cũng làm tăng nguy cơ sử dụng đồ uống có ga thường xuyên ($OR=1,64$, $CI\ 95\%: 1,33-2,02$). So sánh với kết quả khảo sát tại Hàn Quốc về hành vi nguy cơ liên quan đến chế độ ăn, khảo sát trên 74.186 học sinh tuổi từ 12-18 năm 2012 cho thấy: tỷ lệ học sinh nam bỏ bữa sáng trong hơn 5 ngày là 28,2%, đối với nữ là 28,9%. Có 20,8% học sinh nam và 23,4% học sinh nữ ăn trái cây (trừ nước trái cây) nhiều hơn một lần mỗi ngày, 16,6% học sinh nam và 14,5% học sinh nữ ăn rau (trừ kim chi) nhiều hơn 3 lần mỗi ngày. Tỷ lệ học sinh nam uống sữa nhiều hơn 2 lần mỗi ngày là 14,9% và tỷ lệ này lớn hơn gấp đôi ở học sinh nữ (6,88%). Tuy nhiên, tỷ lệ học sinh nam uống đồ uống có gas hơn 3 lần trong tuần (32,3%) cao hơn so với con số này ở học sinh nữ (19,1%). Tỷ lệ học sinh nam uống đồ uống có đường nhiều hơn ba lần trong bảy ngày qua là 41,7% và ở nữ là 34,4%. Có 11,0% học sinh thừa cân,

trong đó tỷ lệ nam thừa cân (14,6%) cao gần gấp đôi tỷ lệ này ở nữ (7,4%) (3).

Một nghiên cứu cắt ngang trên 198 trẻ VTN tại Ba Lan năm 2018 cho thấy giới tính ảnh hưởng tới hành vi ăn uống của trẻ VTN. Cụ thể, trẻ trai ăn bữa tối thường xuyên hơn trẻ gái, trẻ trai thường ăn bánh mì trắng, bánh bao nhân táo, mì pasta, sữa, thịt đỏ, thịt gia cầm và trứng hơn trẻ gái. Các thông tin về chế độ ăn uống được tìm kiếm ở trẻ gái thường xuyên hơn trẻ trai nhưng tỷ lệ trẻ nữ bị nhẹ cân lại cao hơn gấp 3 lần so với trẻ nam. Cả hai giới đều được quan sát thấy thường xuyên ăn đồ ăn vặt (99,0%) (12).

Tại Việt Nam, số liệu từ một điều tra quốc gia cho thấy, ở 1047 trẻ VTN béo phì, giới tính nữ ($OR=1,76$, $95\%CI: 1,29-2,41$), BMI ($OR=0,89$; $95\%CI: 0,84-0,93$), chu vi vòng bụng ($OR=0,97$; $95\%CI: 0,96-0,98$), cha học đến cấp 3 ($OR=0,60$; $95\%CI: 0,39-0,92$), thường xuyên ăn rau mỗi ngày ở trẻ nam ($OR=1,77$; $95\%CI: 1,07-2,91$), thường xuyên uống nước ngọt mỗi ngày ở trẻ nữ ($OR=0,49$; $95\%CI: 0,30-0,81$), số giờ ngủ mỗi tối ở trẻ nam ($OR=1,51$; $95\%CI: 0,99-2,35$) là những yếu tố ảnh hưởng tới tình trạng chuyển hóa theo hướng tốt lên của những trẻ VTN béo phì (5).

Hạn chế nghiên cứu

Đối tượng nghiên cứu chỉ tập trung vào đối tượng VTN 16-18 tại các trường THPT và Trung tâm giáo dục thường xuyên, chưa đại diện cho toàn bộ VTN tại Việt Nam. Ngoài ra, nghiên cứu tìm hiểu về hành vi dinh dưỡng của VTN có sử dụng một số câu hỏi về quá khứ được nên có thể gặp phải sai số nhớ lại. Để tránh được các sai số do việc nhớ lại thông tin, các điều tra viên được tập huấn và chuẩn bị kỹ để sẵn sàng hỗ trợ giải thích cho các em học sinh trong suốt quá trình trả lời bộ câu hỏi.

KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ

Kết quả nghiên cứu hành vi chế độ ăn lành mạnh ở VTN cho thấy 1/2 VTN có chế độ dinh dưỡng hợp lý và lành mạnh trong đó thấp nhất phải kể đến là tỷ lệ VTN uống sữa ≥ 4 lần/ tuần chỉ đạt khoảng 1/4 và cũng chỉ 45% VTN có ăn sáng hàng ngày. Tỷ lệ ăn uống lành mạnh trong nghiên cứu của chúng tôi thấp hơn ở một số chỉ số so với tỷ lệ này ở vị thành niên trong điều tra 2017 tại Mỹ. Yếu tố giới tính và hút thuốc là các yếu tố có liên quan đến hành vi chế độ ăn lành mạnh. Để góp phần giúp VTN có chế độ ăn lành mạnh cần tăng cường các hoạt động truyền thông, tư vấn cho học sinh thực hiện chế độ ăn hợp lý như ăn sáng hàng ngày, chế độ ăn tăng cường rau xanh, giảm mặn và chất béo.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Yang, Li, et al. (2007), "Risk factors for childhood drowning in rural regions of a developing country: a case-control study", *Injury Prevention*, 13(3), p. 178.
2. Danaei, G., et al. (2009), "The preventable causes of death in the United States: comparative risk assessment of dietary, lifestyle, and metabolic risk factors", *PLoS Med*, 6(4), p. e1000058.
3. Meader, N., et al. (2017), "Multiple Risk Behavior Interventions: Meta-analyses of RCTs", *Am J Prev Med*, 53(1), pp. e19-e30.
4. Centers for Disease Control and Prevention (2017), *High School Youth Risk Behavior Surveillance System*, accessed.
5. Viện Dinh Dưỡng (2015), "Điều tra Dinh dưỡng năm 2014-2015".
6. UNFPA (2015), *Báo cáo quốc gia về thanh niên Việt Nam*.
7. General Statistics Office of Vietnam (2003), *Survey assessment of Vietnamese youth*, accessed from https://www.gso.gov.vn/default_en.aspx?tabid=484&idmid=4&ItemID=4152.
8. Kann, L., et al., *Youth Risk Behavior Surveillance - United States, 2017. Morbidity and mortality weekly report. Surveillance summaries* (Washington, D.C. : 2002), 2018. 67(8): p. 1-114.
9. Sirirassamee, T. and B. Sirirassamee, *Health risk behavior among Thai youth: national survey 2013. Asia Pac J Public Health*, 2015. 27(1): p. 76-84.
10. Nguyễn Song Tú và cộng sự, *Suy dinh dưỡng thấp còi ở trẻ vị thành niên 11-14 tuổi tại 5 trường phổ thông dân tộc bán trú huyện Văn Chấn, Yên Bái, năm 2017. Tạp chí Y tế Công cộng*, 2018. 46(12/2018): p. 53-61.
11. Ruangkanasetr, S., et al. (2005), "Youth risk behavior survey: Bangkok, Thailand", *J Adolesc Health*, 36(3), pp. 227-35.
12. Sayyed Saeid Khayyatzadeh, Mojtaba Shafiee, Pouria Ezati Far, Seyedeh Shirin Ziaee, Mohammad Bagherniya, Safieh Ebrahimi, Nadia Boromand, Gordon A. Ferns, Majid Ghayour Mobarhan (2019), "Adherence to a healthy dietary pattern is associated with less severe depressive symptoms among adolescent girls", *Elsevier Journal*, 272, pp. 467-473.

Determinants of unhealthy diet behaviors among adolescences in Vietnam: A descriptive study

***Bui Thi My Anh¹, Pham Quynh Anh¹, Nguyen Thi Thanh Hoa², Tran Thi Huyen Trang²,
Tran Thi Hoa²***

¹Hanoi University of Public Health

² 3rd – 4th year students of Bachelor of Public Health, Hanoi University of Public Health

Unhealthy diet behavior contributed to a risk factor for the reasons of non-communicable diseases. Increasing in unhealthy eating habits among adolescences such as skipping breakfast, consumption of soft drinks and fast food can cause for the situation of obesity in young people group that is a concerning problem nowadays. Objectives: the study aim to describe the situation of unhealthy diet behaviors and its related factors among adolescences in Hanoi in 2019. Methods: a cross-sectional study design was conducted from July 2019 to May 2020. A total of 1770 adolescences aged from 16 to 18 at 15 high schools in 5 districts in Hanoi were selected in this study. Results: The results showed that a half of participants in this study had a reasonable and healthy diet. Approximately one fourth of adolescences had a behaviors of drinking milk 4 times per week, only 45% of adolescences had a daily breakfast. Gender and smoking behaviour were found a significant related to healthy diet behaviour among adolescence. Conclusions: In order to maintain a healthy diet behaviour in young people group, it is necessary to enhance the IEC campaign for adolescences to follow and keep a reasonable and health diet such as having a daily breakfast, eating vegetables, reducing salty and fatty in their meals.

Keywords: *Risk behaviour, healthy/unhealthy diet, adolescences, Vietnam...*