

Lựa chọn biện pháp điều chỉnh giảm cân cho học sinh lứa tuổi 9 - 10 trường tiểu học Ngô Sĩ Liên - quận Liên Chiểu - thành phố Đà Nẵng

ThS. Đào Tiến Dân; ThS. Nguyễn Trọng Tài ■

TÓM TẮT:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy lựa chọn được điều chỉnh giảm cân cho học sinh (HS) lứa tuổi 9 - 10 trường Tiểu học Ngô Sĩ Liên - Quận Liên Chiểu - TP Đà Nẵng. Bước đầu ứng dụng các biện pháp lựa chọn trong thực tế và đánh giá hiệu quả, kết quả, các biện pháp lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc điều chỉnh giảm cân cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Biện pháp, giảm cân, HS, trường Tiểu học Ngô Sĩ Liên...

ABSTRACT:

Using scientific research methods, weight adjusting solutions for students from 9 to 10 years old Ngo Si Lien Primary school, Lien Chieu district, Da Nang city is selected. The initial application of those solutions in reality and assessment of the results show that the selected solutions have a significant impact on adjusting weight for people involved.

Keywords: Solution, adjusting weight, students, Ngo Si Lien primary school

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tại Việt Nam, các cuộc điều tra dịch tễ trước năm 1995 cho thấy tỷ lệ thừa cân không đáng kể, béo phì hầu như không có. Nhưng tới Tổng điều tra dinh dưỡng toàn quốc năm 2000 thì tỷ lệ thừa cân ở phụ nữ tuổi sinh đẻ từ 15 - 49 tuổi là 4,6%, ở thành phố (9,2%) cao gấp 3 lần nông thôn (3,0%). Điều tra thừa cân, béo phì ở người trưởng thành Việt Nam năm 2005 thấy 16,3% bị thừa cân, béo phì và tỷ lệ ở thành thị là 32,5%, cao hơn so với 13,8% ở nông thôn

Sự gia tăng tỷ lệ thừa cân ở HS tiểu học đang là một trong những mối quan tâm hàng đầu ở các quốc gia đã và đang phát triển mà nguyên nhân không chỉ do chế độ ăn uống thiếu khoa học (mất cân bằng với nhu cầu cơ thể) mà còn do những yếu tố liên quan (giảm hoạt động thể lực, stress, ô nhiễm môi trường và cả những vấn đề



(Ảnh minh họa)

xã hội...). Người ta quan tâm đến thừa cân vì đó là mối đe dọa lâu dài đến sức khỏe, tuổi thọ và kéo dài tình trạng béo phì đến tuổi trưởng thành, sẽ làm tăng nguy cơ đối với bệnh mạn tính như tăng huyết áp, bệnh mạch vành, tiểu đường, viêm xương khớp, sỏi mật, gan nhiễm mỡ, và một số bệnh ung thư. Thừa cân ở HS tiểu học còn làm ngừng tăng trưởng sớm, dễ dẫn tới những ảnh hưởng nặng nề về tâm lý như tự ti, nhút nhát, kém hòa đồng, học kém. Thừa cân ở HS tiểu học có thể là nguồn gốc thảm họa của sức khỏe trong tương lai. Nếu tìm ra những biện pháp chọn biện pháp điều chỉnh giảm cân cho HS lứa tuổi 9 - 10 trường Tiểu học Ngô Sĩ Liên - Quận Liên Chiểu - TP Đà Nẵng là việc làm cần thiết.

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu tham khảo; quan sát sư phạm; phỏng vấn; kiểm tra sư phạm; thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Đánh giá thực trạng thừa cân của HS lứa tuổi 9 - 10 trường Tiểu học Ngô Sĩ Liên - Quận Liên Chiểu - TP Đà Nẵng

Tiến hành tìm hiểu đặc điểm đối tượng nghiên cứu qua phỏng vấn 437 HS (207 HS lứa tuổi 9 và 230 HS lứa tuổi 10) lứa tuổi 9, 10 trường Tiểu học Ngô Sĩ Liên

Kết quả cho thấy: Trong tổng số 437 HS lứa tuổi 9, 10 trường Tiểu học Ngô Sĩ Liên - Quận Liên Chiểu - TP Đà Nẵng, tình trạng sức khỏe tốt và thường xuyên kiểm tra sức khỏe định kỳ. Bên cạnh các em thường xuyên được bổ sung sữa, lượng trái cây và rau xanh không thường xuyên bổ sung trong chế độ dinh dưỡng, lượng nước được các em uống hàng ngày dao động từ 0.5 lít – 1 lít, tham gia tập luyện thể thao không thường xuyên, các môn thể thao được các em lựa chọn tập luyện ít và thời gian tham gia tập luyện hàng ngày dưới 30 phút. Đây có thể coi là một trong những nguyên nhân ảnh hưởng trực tiếp đến tình trạng thừa cân của các em HS lứa tuổi 9, 10 trường Tiểu học Ngô Sĩ Liên - Quận Liên Chiểu - TP Đà Nẵng.

Qua bảng 1 cho thấy: HS lứa tuổi 9 tỷ lệ thừa cân của nam HS có 23/119 chiếm 19.33%, nữ HS có 15/88 chiếm 17.05%; HS lứa tuổi 10 tỷ lệ thừa cân của nam HS có 25/113 chiếm 22.12% có và nữ HS có 21/117 chiếm 17.95%.

Như vậy có thể thấy, tình trạng thừa cân của HS lứa tuổi 9, 10 trường Tiểu học Ngô Sĩ Liên - Quận Liên

Chiểu - TP Đà Nẵng đã có chiều hướng gia tăng 10.83% đối với nam và 9.85% đối với nữ HS lứa tuổi 9; HS lứa tuổi 10 nam tăng 13.62% đối với nam và 10.75% đối với nữ. Vậy những nguyên nhân nào ảnh hưởng trực tiếp đến tình trạng thừa cân của HS lứa tuổi 9, 10.

2.2. Nguyên nhân ảnh hưởng đến thừa cân của HS lứa tuổi 9 - 10 trường Tiểu học Ngô Sĩ Liên - Quận Liên Chiểu - TP Đà Nẵng

Tìm hiểu nguyên nhân ảnh hưởng đến thừa cân của HS lứa tuổi 9 - 10 trường Tiểu học Ngô Sĩ Liên - Quận Liên Chiểu - TP Đà Nẵng. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: 03 nguyên nhân (chế độ dinh dưỡng, chế độ vận động và chế độ sinh hoạt) có ảnh hưởng đến tình trạng thừa cân của HS lứa tuổi 9 - 10 trường Tiểu học Ngô Sĩ Liên - Quận Liên Chiểu - TP Đà Nẵng từ 75% - 87.50%.

2.3. Lựa chọn biện pháp điều chỉnh giảm cân cho HS lứa tuổi 9 - 10 trường Tiểu học Ngô Sĩ Liên - Quận Liên Chiểu - TP Đà Nẵng

Tiến hành lựa biện pháp điều chỉnh giảm cân cho HS lứa tuổi 9 - 10 trường Tiểu học Ngô Sĩ Liên - Quận Liên Chiểu - TP Đà Nẵng theo các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các nhà quản lý, chuyên gia, giáo viên, cán bộ y tế về biện pháp điều chỉnh giảm cân cho HS lứa tuổi 9 - 10 trường Tiểu học Ngô Sĩ Liên - Quận Liên Chiểu - TP Đà Nẵng

Bảng 1. Tình trạng thừa cân của HS lứa tuổi 9 - 10 trường Tiểu học Ngô Sĩ Liên - Quận Liên Chiểu - TP Đà Nẵng

T T		Chỉ số BMI		HS lứa tuổi 9		HS lứa tuổi 10	
		lứa tuổi 9	lứa tuổi 10	n	%	n	%
Nam HS (lứa tuổi 9, n = 119; lứa tuổi 10, n = 113)							
1	Trẻ suy dinh dưỡng thể thấp còi, mức độ nặng	<15.84	<16.50	3	2.52	2	1.77
2	Trẻ suy dinh dưỡng thể thấp còi, mức độ vừa	<16.00	<16.65	8	6.72	5	4.42
3	Trẻ bình thường	16.01 - 16.51	16.66 - 17.10	81	68.07	79	69.91
4	Trẻ thừa cân	>16.52	>17.11	23	19.33	25	22.12
5	Trẻ béo phì	>16.84	>17.40	4	3.36	2	1.77
Nữ HS (lứa tuổi 9, n = 88; lứa tuổi 10, n = 117)							
1	Trẻ suy dinh dưỡng thể thấp còi, mức độ nặng	<15.03	<15.64	2	2.27	2	1.71
2	Trẻ suy dinh dưỡng thể thấp còi, mức độ vừa	<15.16	<15.76	8	9.09	7	5.98
3	Trẻ bình thường	15.17 - 15.54	15.77 - 16.13	58	65.91	82	70.09
4	Trẻ thừa cân	>15.55	>16.14	15	17.05	21	17.95
5	Trẻ béo phì	>15.79	>16.38	5	5.68	5	4.27

Bảng 2. Nguyên nhân ảnh hưởng đến thừa cân của HS lứa tuổi 9 - 10

TT	Nguyên nhân	Nguyên nhân					
		Rất ảnh hưởng		Ảnh hưởng		Không ảnh hưởng	
		n	%	n	%	n	%
1	Chế độ dinh dưỡng	21	87.50	3	12.50	0	0
2	Chế độ vận động	18	75.00	6	25.00	0	0
3	Chế độ sinh hoạt	19	79.17	5	20.83	0	0

- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi.

Kết quả lựa chọn được 04 biện pháp điều chỉnh giảm cân cho HS lứa tuổi 9 -10 trường Tiểu học Ngô Sĩ Liên - Quận Liên Chiểu - TP Đà Nẵng cho đối tượng nghiên cứu. Cụ thể gồm:

- *Biện pháp 1: Biện pháp nâng cao nhận thức.*

+ Mục đích của biện pháp

Thông qua biện pháp nâng cao nhận thức, giúp giáo viên, các em HS hiểu rõ hơn về tác hại của tình trạng thừa cân, ảnh hưởng đến sức khỏe, khả năng vận động của bản thân.

+ Nội dung của biện pháp

a. Tiến hành tuyên truyền giáo dục làm sâu sắc hơn nhận thức tác hại của tình trạng thừa cân ảnh hưởng đến sức khỏe, khả năng vận động, học tập của bản thân.

b. Giáo dục các kiến thức cơ bản về chế độ dinh dưỡng, chế độ vận động và chế độ sinh hoạt có ảnh hưởng như thế nào đến tình trạng thừa cân.

+ Phương pháp tiến hành thực hiện biện pháp

a. Kết hợp với Đảng ủy, Ủy Ban nhân dân, trung tâm dinh dưỡng, mời cán bộ có kinh nghiệm nói chuyện chuyên đề về các nội dung cần tuyên truyền giáo dục của biện pháp.

b. Cùng phối hợp với các tổ chức trên để tiến hành một cuộc thi tìm hiểu về tác hại của thừa cân ảnh hưởng đến sức khỏe, khả năng vận động của bản thân.

c. Tổ chức tuyên truyền tới HS thông qua các giờ sinh hoạt lớp.

+ Thực nghiệm biện pháp:

đề tài phỏng vấn HS tiểu học lứa tuổi 9, 10 nhằm đánh giá nhận thức về tình trạng thừa cân ảnh hưởng như thế nào đến sức khỏe, khả năng vận động, khả năng học tập của các em. Kết quả cho thấy về nhận thức, các em đã nhận thức rõ ảnh hưởng của thừa cân, điều đó chứng minh phần nào hiệu quả của biện pháp đã lựa chọn.

Biện pháp 2: Biện pháp xây dựng chế độ vận động.

+ Mục đích của biện pháp

Nhằm giảm tình trạng thừa cân cho HS lứa tuổi 9 - 10 trường Tiểu học Ngô Sĩ Liên - Quận Liên Chiểu - TP Đà Nẵng.

+ Nội dung của biện pháp

a. Xây dựng chế độ vận động phù hợp cho đối tượng nghiên cứu: Bài tập, Nội dung vận động, thời gian tập/phút, số lần/tuần và thời gian tập/tuần.

b. Xây dựng chế độ vận động ở nhà và ở trường.

+ Phương pháp tiến hành thực hiện biện pháp

a. Kết hợp với cha, mẹ HS, Ban giám hiệu, giáo viên thể dục và giáo viên chủ nhiệm trong việc xây dựng chế độ vận động, nhằm giảm tình trạng thừa cân cho các em.

b. Phối kết hợp với cha, mẹ HS và giáo viên hàng tháng phát phiếu gửi về để đánh giá sự vận động của các em.

c. Giáo viên tổ chức nhận xét, đánh giá sự vận động của các em trong các giờ sinh hoạt lớp, thông qua các phiếu gửi về cho cha, mẹ.

+ Thực nghiệm biện pháp:

Chế độ vận động được xây dựng trên cơ sở phù hợp với lứa tuổi, quy luật vận động, sở thích và khắc phục sự thiếu hụt vận động, dẫn đến tình trạng thừa cân gồm: Xây dựng chế độ tập luyện nội khóa; Xây dựng chế độ tập luyện ngoại khóa; để xây dựng chế độ vận động hợp lý, khoa học, góp phần điều chỉnh giảm cân cho HS lứa tuổi 9 -10. Chúng tôi tiến hành phỏng vấn về các nội dung gồm: Bài tập, thời gian tập (phút), số lần/tuần, thời gian tập/tuần, kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Thời gian tập luyện ngoại khóa trong tuần từ 200 - 292 phút tương đương 5 tiết - 8 tiết học trên lớp. Kết hợp tập luyện nội khóa (1 tiết - 2 tiết/tuần) và ngoại khóa trong tuần sẽ đạt từ 6 - 10 tiết/tuần. Như vậy, về mặt lý thuyết của chế độ vận động nhằm điều chỉnh điều chỉnh giảm cân cho HS lứa tuổi 9 - 10 trường Tiểu học Ngô Sĩ Liên - Quận Liên Chiểu - TP Đà Nẵng đã nâng tổng số giờ tập luyện từ 1 tiết - 2 tiết/tuần lên 6 - 10 tiết/tuần.

Biện pháp 3: Biện pháp xây dựng chế độ dinh dưỡng.

+ Mục đích của biện pháp

Nhằm giảm tình trạng thừa cân cho HS lứa tuổi 9 - 10 trường Tiểu học Ngô Sĩ Liên - Quận Liên Chiểu - TP Đà Nẵng.

+ Nội dung của biện pháp

Bảng 3. Kết quả chế độ vận động trong tuần

TT	Chế độ vận động	Bài tập	Thời gian tập (phút)	Số lần/tuần	Thời gian tập/tuần
1	Tập luyện trong nội khóa	Chạy tùy sức	5	1 - 2	5 - 10
2	Tập luyện trong giờ ra chơi	Tự chọn	10 - 15	6	60 - 90
3	Tập luyện ngoại khóa ở nhà	Tự chọn	10 - 15	7	70 - 105
4	Tập trong sinh hoạt đội, sao	Tự chọn	75 - 7	1	5 - 7
5	Tập ngoại khóa vào ngày nghỉ	Tự chọn	60 - 70	1	60 - 70
6	Tổng thời gian	200-292 phút = 5-8 tiết/tuần			

a. Xây dựng chế độ dinh dưỡng phù hợp cho đối tượng nghiên cứu: Bữa ăn của HS cần có đủ 4 nhóm thực phẩm và đa dạng nhiều loại thực phẩm, bảo đảm nhu cầu cả về số lượng, chất lượng và tỉ lệ cân đối của các thành phần dinh dưỡng.

b. Xây dựng sự phân bố hợp lý giữa các bữa ăn ở nhà và ở trường.

c. Xây dựng chế độ dinh dưỡng phù hợp giữa nguồn chất đạm động vật và thực vật, chất béo động vật và thực vật.

d. Uống đủ lượng nước hàng ngày.

+ Phương pháp tiến hành thực hiện biện pháp

a. Kết hợp với cha, mẹ HS, Ban giám hiệu, giáo viên, cán bộ y tế trong việc xây dựng chế độ dinh dưỡng dựa trên khung của cụ y tế dự phòng Viện dưỡng Việt Nam, nhằm giảm tình trạng thừa cân.

b. Hàng tháng có kế hoạch đánh giá tình trạng cân nặng thông qua các hoạt động ngoài giờ.

c. Giáo viên tổ chức nhận xét, đánh giá tình trạng cân nặng của các em thông qua chỉ số BMI.

+ Thực nghiệm biện pháp:

Nhằm điều chỉnh giảm cân cho HS lứa tuổi 9 -10

trường Tiểu học Ngô Sĩ Liên - Quận Liên Chiểu - TP Đà Nẵng, đòi hỏi phải có một chế độ ăn hợp lý và thay đổi lối sống. Chúng tôi tiến hành xây dựng chế độ dinh dưỡng cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Biện pháp 4: Biện pháp xây dựng chế độ sinh hoạt.

+ Mục đích của biện pháp

Nhằm giảm tình trạng thừa cân cho HS lứa tuổi 9 - 10 trường Tiểu học Ngô Sĩ Liên - Quận Liên Chiểu - TP Đà Nẵng.

+ Nội dung của biện pháp

a. Xây dựng chế độ sinh hoạt phù hợp cho đối tượng nghiên cứu: Thói quen ăn uống, thói quen vận động.

b. Xây dựng chế độ sinh hoạt phải khoa học, hợp lý với từng đối tượng.

b. Giảm lượng calo tiêu thụ hàng ngày, vừa tăng chế độ vận động.

+ Phương pháp tiến hành thực hiện biện pháp

Kết hợp với cha, mẹ HS, Ban giám hiệu, giáo viên, cán bộ y tế trong việc xây dựng chế độ sinh hoạt khoa học, nhằm giảm tình trạng thừa cân cho các em.

+ Thực nghiệm biện pháp:

Bảng 4. Chế độ dinh dưỡng cho trẻ thừa cân

Giờ	Thứ 2,5	Thứ 3+6+CN	Thứ 4+7
7 giờ	Bánh mỳ ½ cái	Phở thịt gà	Súp khoai tây
	Giò lụa 30g	- Bánh phở 100g	- Khoai tây 100g
	Dưa chuột 100g	- Thịt gà 30g	- Thịt bò 30g
	Sữa chua đậu tương 120ml	- Hành 5g	- Bắp cải
		Sữa chua đậu tương 120ml	Dầu ăn 2.5g
11 giờ			Sữa chua đậu tương 120ml
	Cơm ½ bát 50g gạo)	Cơm ½ bát 50g gạo)	Cơm ½ bát 50g gạo)
	Cá kho 70g	- Thịt lợn nạc 50g	Thịt gà rang 70g
	Rau muống luộc 200g	- Cà chua 50g	Canh bí nấu tôm
	Dưa hấu 200g	Rau bắp cải luộc 200g	- Bí xanh 100g
14 giờ		Cam 100g	- Dưa chuột 200g
	Sữa đậu nành không đường 200ml	Sữa đậu nành không đường 200ml	Sữa bột tách béo 200ml
	Cơm ½ bát (50g)	Cơm ½ bát (50g)	Cơm ½ bát (50g)
	Đậu phụ thịt hấp viên	Thịt bò xào giá	- Tôm rang 50g
	- Đậu phụ 100g	- Thịt bò 50g	- Dầu ăn 3g
18 giờ	- Thịt nạc vai 30g	- Giá đậu xanh 100g	Đậu quả luộc 200g
	Canh cua mùng tơi	- Dầu ăn 3g	Đu đủ 200g
	- Cua 30g	Canh cà chua nấu tôm	
	- Mồng tơi 100g	- Cà chua 50g	
	- Quả lê 200g	- Tôm 10g	
		- Quýt ngọt 100g	
Giá trị dinh dưỡng			
1	Năng lượng 1.040Kcal	Năng lượng 1.070Kcal	Năng lượng 1.060Kcal
2	Protein 50.3g (18%NL)	Protein 48.2g (17%NL)	Protein 51.2g (18%NL)
3	Lipid 20.8g (14%NL)	Lipid 21.3g (14%NL)	Lipid 24.1g (16%NL)
4	Glucid 227g (68%NL)	Glucid 236g (69%NL)	Glucid 224g (66%NL)

Bảng 5. Kết quả phỏng vấn xây dựng chế độ sinh hoạt cho đối tượng nghiên cứu (n = 24)

TT	Chế độ sinh hoạt	Nội dung	Ý kiến tán thành	%
1	Thói quen ăn uống	Cho trẻ ăn no và nhiều vào buổi sáng	21	87.50
1.1		Cho trẻ ăn nhiều loại thực phẩm khác nhau	23	95.83
1.2		Cho trẻ ăn nhiều rau	24	100.00
1.3		Ăn đúng bữa, không ăn vặt, bánh kẹo, nước ngọt có ga	22	91.67
1.4		Đến bữa ăn nên chia suất ăn riêng	24	100
1.5		Tập thói quen uống nước	19	79.17
2	Thói quen vận động	Tạo thói quen vận động (hoạt động) thể thao	19	79.17
2.1		Thời gian hoạt động > 60 phút/ngày	20	83.33
2.2		Tham gia nhiều môn thể thao	21	87.50
2.3		Tham gia làm việc nhà (quét nhà...)	19	79.17
2.4		Hạn chế hoạt động tĩnh lại (xem TV, chơi điện tử)	23	95.83

Chúng tôi tiến hành phỏng vấn nội dung xây dựng chế độ sinh hoạt cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Qua bảng 5 cho thấy: về thói quen ăn uống và thói quen vận động ở tất cả các nội dung đề tài đưa ra phỏng vấn đều được các nhà quản lý, chuyên gia, giáo viên và cán bộ y tế tán thành ý kiến ở mức cao từ 79.17% - 100%.

* So sánh thực trạng thừa cân của HS lứa tuổi 9 - 10 trường Tiểu học Ngô Sĩ Liên - Quận Liên Chiểu - TP Đà Nẵng sau khi áp dụng biện pháp qua hình thức đối chiếu.

Kết quả tình trạng thừa cân của HS lứa tuổi 9 - 10 trường Tiểu học Ngô Sĩ Liên - Quận Liên Chiểu - TP Đà Nẵng, được trình bày tại bảng 3.13

Qua bảng 6 cho thấy: Sau khi áp dụng những biện pháp điều chỉnh giảm cân cho HS lứa tuổi 9 - 10 trường Tiểu học Ngô Sĩ Liên - Quận Liên Chiểu - TP Đà Nẵng cho thấy. Ở cả 02 lứa tuổi số lượng trẻ thừa cân đều giảm ở cả nam và nữ và đều đạt tỷ lệ trên 50%. Điều đó khẳng định các biện pháp đề tài ứng dụng cho đối tượng

Bảng 6. Tình trạng thừa cân của HS lứa tuổi 9 trường Tiểu học Ngô Sĩ Liên - Quận Liên Chiểu - TP Đà Nẵng (n = 84)

Lứa tuổi	BMI	Áp dụng biện pháp	
		n	%
Lứa tuổi 9 (n = 38)			
nam (n =23)	> 16.52	12	52.17
nữ (n = 15)	> 15.55	9	60.00
Lứa tuổi 10 (n = 46)			
nam (n =25)	> 17.11	16	64.00
nữ (n = 21)	> 16.14	14	66.67

nghiên cứu bước đầu đã phát huy hiệu quả.

3. KẾT LUẬN

1. Lựa chọn được 04 biện pháp điều chỉnh giảm cân cho HS lứa tuổi 9 - 10 trường Tiểu học Ngô Sĩ Liên - Quận Liên Chiểu - TP Đà Nẵng.

2. Bước đầu ứng dụng các giải pháp lựa chọn trong thực tế đã phát huy hiệu quả trong việc điều chỉnh giảm cân cho HS lứa tuổi 9 - 10 trường Tiểu học Ngô Sĩ Liên - Quận Liên Chiểu - TP Đà Nẵng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế, Viện Dinh dưỡng (2002), *Chiến lược quốc gia về dinh dưỡng giai đoạn 2001 - 2010*, Nxb Y học, Hà Nội.
2. Chế độ ăn, dinh dưỡng và dự phòng các bệnh mạn tính (2003). Báo cáo của nhóm chuyên gia tư vấn phối hợp WHO/FAO. Tổ chức y tế thế giới, Geneva.
3. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Quang Dũng, Nguyễn Lâm (2008), "Tình trạng béo phì ở HS tiểu học 9 - 11 tuổi và các yếu tố liên quan tại Hà Nội và thành phố Hồ Chí Minh", Tạp chí Dinh dưỡng và thực phẩm, tập 4, số 1, tr.39 - 47.
5. Hà Huy Khôi, Nguyễn Thị Lâm, Lê Bạch Mai (2000), *Phương pháp đánh giá tình trạng dinh dưỡng, cải thiện tình trạng dinh dưỡng của người Việt Nam*, Nxb Y học, Hà Nội, tr.263 - 296.

Nguồn bài báo: bài báo được trích từ đề tài nghiên cứu cấp cơ sở "Nghiên cứu biện pháp giảm cân cho học sinh lứa tuổi 9 - 10 trường tiểu học Ngô Sĩ Liên - quận Liên Chiểu, thành phố Đà Nẵng", 2017

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 28/1/2019; ngày phản biện đánh giá: 11/2/2019; ngày chấp nhận đăng: 6/4/2019)