

Giảm Bớt Thời Giờ Ngồi Trước Màn Hình:

Hãy đảo lộn chương trình hàng ngày của con em quý vị để chúng bắt đầu một đời sống lành mạnh hơn.

Với nhiều lựa chọn giải trí bằng điện tử hơn bao giờ hết (48% gia đình có trẻ em từ 2-17 đều có TV, máy VCR, trò chơi video, và máy điện toán¹), càng khó cho trẻ em đi đúng hoạt động. Trong 20 năm qua, số trẻ em tham gia hoạt động thể dục tại Hoa Kỳ đã giảm thiểu trong khi số trẻ em quá nặng cân lại tăng gấp đôi.² Trung bình một đứa trẻ tại Mỹ ngồi trước màn hình hơn bốn tiếng rưỡi mỗi ngày (TV, băng video, trò chơi video hay máy điện toán), và chỉ riêng coi TV cũng đã chiếm đến hai tiếng rưỡi thời gian này.³ Nạn dịch quá nặng cân và phì nộn trên toàn quốc có thể một phần do việc trẻ em sử dụng quá mức các phương tiện truyền thông.

Các nghiên cứu gần đây kết luận rằng số lượng thời giờ trẻ em bỏ ra để coi TV có ảnh hưởng trực tiếp đến trọng lượng của chúng. Trẻ em bỏ nhiều giờ nhất mỗi ngày để coi truyền hình có tỷ lệ phổ biến cao nhất về phì nộn (điều này có thật bất kể tuổi tác, màu da/chủng tộc và lợi tức gia đình). Trẻ em được hạn chế chỉ coi TV một tiếng hay ít hơn mỗi ngày sẽ ít có khả năng trở nên quá nặng cân hơn những trẻ em coi nhiều giờ hơn.⁴ Trẻ em trai hay gái thường hay coi TV hơn bốn giờ một ngày có nhiều chất mỡ trong cơ thể hơn trẻ em coi dưới 2 giờ.⁵ Ngoài ra, trẻ em coi TV nhiều giờ hơn mỗi ngày và trong thời gian dài hơn ít muốn tham gia vào các hoạt động thể dục.⁶

Số giờ dành coi truyền hình là điều đáng quan tâm nhiều hơn đối với trẻ em lớn tuổi hơn (từ 11 tới 13 tuổi)⁷ và người thiểu số.⁸ Nhiều trẻ em từ 11 tới 13 tuổi coi TV bốn giờ hay nhiều hơn mỗi ngày.⁹ Nghiên cứu cho thấy trẻ em người thiểu số coi truyền hình mỗi tuần nhiều giờ hơn trẻ em người Da Trắng.¹⁰ Vì vậy, điều quan trọng là trẻ em da màu nên được khuyến khích tham gia nhiều hơn vào các hoạt động thể dục. Điều này đặc biệt thích đáng với cộng đồng người Mỹ gốc Á Châu và Thái Bình Dương. Viện Tim, Phổi và Máu Quốc Gia (National Heart, Lung and

Blood Institute) cho hay người Mỹ gốc Á Châu và Thái Bình Dương ít vận động hơn so với dân số toàn quốc nói chung.¹¹

Đổi Đổi

Tình trạng thiếu hoạt động, kém dinh dưỡng và gia tăng thời gian coi truyền hình góp phần vào việc nảy sinh các vấn đề sức khỏe của con em chúng ta như bệnh mỡ trong máu và áp huyết cao¹², tiểu đường, túi mật và mất ngủ.¹³ Một trong những phương pháp tốt nhất để chống lại nạn thiếu hoạt động, là bắt đầu bằng cách theo dõi các thói quen giải trí của chúng. Hãy nghĩ tới việc làm gương cho con cái bằng cách tự giới hạn thời gian coi truyền hình. Trẻ em có cha mẹ coi TV hơn hai giờ một ngày sẽ dành nhiều thời giờ đáng kể để coi TV, vào Internet, coi video và chơi video games.¹⁴

Viện Nhi Khoa Hoa Kỳ (The American Academy of Pediatrics) khuyên rằng quý vị có thể gây ảnh hưởng lớn lao trong đời sống của con cái bằng cách thực hiện những bước giản dị sau đây:

1. Dời TV ra khỏi phòng ngủ của con cái quý vị.¹⁵ Trẻ em coi TV trong phòng của chúng thường coi trung bình từ 4,6 giờ nhiều hơn một tuần và sẽ dễ trở nên quá nặng cân.¹⁶
 2. Hạn chế tổng số thời gian truyền thông (với truyền thông giải trí) không quá một đến hai giờ mỗi ngày.¹⁷ Nghiên cứu cho thấy cứ mỗi một giờ trẻ em coi thêm TV trong ngày, thì lại có hai phần trăm gia tăng nguy cơ chúng trở nên quá nặng cân.¹⁸
 3. Coi TV với con cái quý vị và thảo luận về nội dung.¹⁹
 4. Khuyến khích con cái tham gia các môn giải trí khác.²⁰ Hãy thử những hoạt động bao gồm cả các hoạt động thể dục và thiên về xã hội như gia nhập các câu lạc bộ trong trường học hay trong cộng đồng, tham dự các lớp học hay sinh hoạt với gia đình. Quả thật, hoạt động thể dục có thể giúp kiểm soát trọng lượng, hạ huyết áp cũng như làm giảm các cảm giác chán nản và lo lắng.²¹
- Một nếp sinh hoạt lành mạnh là một nếp sinh hoạt năng động. Muốn

biết thêm chi tiết về nạn dịch trẻ em quá nặng cân tại Hoa Kỳ, xin viếng mạng lưới www.cdc.gov/nccddp/chnpa hay www.aspe.hhs.gov/health/reports/physicalactivity hoặc www.aap.org. Hãy làm gương cho con cái và quý vị sẽ hưởng những ích lợi trong nhiều năm tháng tới.



- 1 Woodard, EH, *Media in the Home 2000: The 5th Annual Survey of Parents and Children*, 2000
- 2 "The Importance of Regular Physical Activity for Children," Centers for Disease Control and Prevention, May 2002
- 3 Woodard, EH, *Media in the Home 2000: The 5th Annual Survey of Parents and Children*, 2000
- 4 Crespo, CJ et al., "Television watching, energy intake, and obesity in US children: results from the third NHANES", *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine*, March 2001
- 5 Andersen, RE et al., "Relationship of physical activity and television watching with body weight and level of fitness among children," *JAMA* March 1998
- 6 Ibid.
- 7 Ibid.
- 8 Dennison, BA, "Television viewing and television in bedroom associated with overweight risk among low-income preschool children," *Pediatrics*, June 2002.
- 9 Andersen, RE et al., "Relationship of physical activity and television watching with body weight and level of fitness among children," *JAMA* March 1998
- 10 Dennison, BA, "Television viewing and television in bedroom associated with overweight risk among low-income preschool children," *Pediatrics*, June 2002
- 11 National Heart, Lung and Blood Institute, 2000
- 12 The Surgeon General's Call To Action To Prevent and Decrease Overweight and Obesity, 2001
- 13 American Academy of Pediatrics, 2002
- 14 Woodard, EH, *Media in the Home 2000: The 5th Annual Survey of Parents and Children*, 2000
- 15 The American Academy of Pediatrics Committee on Public Education Children, Adolescents and Television, *Pediatrics*, February 2001
- 16 Dennison, BA, "Television viewing and television in bedroom associated with overweight risk among low-income preschool children," *Pediatrics*, June 2002
- 17 The American Academy of Pediatrics Committee on Public Education Children, Adolescents and Television, *Pediatrics*, February 2001
- 18 Dennison, BA, "Television viewing and television in bedroom associated with overweight risk among low-income preschool children," *Pediatrics*, June 2002
- 19 The American Academy of Pediatrics Committee on Public Education Children, Adolescents and Television, *Pediatrics*, February 2001
- 20 Ibid.
- 21 President's Report on Promoting Better Health for Young People Through Physical Activity and Sports, November 2002