

Giảm bớt giờ trẻ em xem TV...



Quý vị có biết!

- Thời gian ngồi yên một chỗ hoặc 'không hoạt động' xem TV/DVD, truy cập mạng internet hoặc chơi máy vi tính có liên hệ đến tình trạng bị dư cân hoặc mập phì.
- Trẻ em xem TV quá hai tiếng một ngày dễ ăn uống không lành mạnh, ít ăn trái cây và ít chịu tham gia vận động thân thể hơn.
- Trên 60% nam sinh Lớp 6 và 45% nữ sinh Lớp 6 mỗi ngày bỏ ra hơn hai tiếng giải trí theo kiểu ngồi yên một chỗ. Số này tăng lên trên 75% đối với nam sinh và 67% nữ sinh trung học (2004 Schools Physical Activity and Nutrition Survey (Cuộc Thăm Dò các Trường Học Về Vận Động Thân Thể và Dinh Dưỡng Năm 2004)).
- Trẻ em thường dễ ăn vặt bằng những thức ăn có nhiều chất béo bão hòa, đường hoặc muối trong lúc xem TV.

Con em quý vị xem TV và chơi máy vi tính bao lâu?

Thời gian xem TV, truy cập mạng internet hoặc chơi máy vi tính sẽ chiếm một phần thời giờ các em có thể vận động thân thể. Theo các hướng dẫn của Úc, trẻ em không nên ngồi trước 'màn ảnh nhỏ' chẳng hạn như xem TV, chơi trên mạng internet hoặc chơi game trên máy vi tính quá hai tiếng một ngày.

Mạng internet, máy vi tính và ngay cả TV đều đóng góp vào việc giáo dục và học tập của trẻ em. Tuy nhiên, những lợi ích về sức khỏe, kỹ năng và sự vui thích mà việc năng hoạt động có thể đem lại cho con em quý vị cũng quan trọng không kém.

Phụ huynh có thể làm gì để giúp con em mình?

Lần sau, trước khi mở TV hoặc máy vi tính cho con em, quý vị hãy dừng lại và suy nghĩ – các em có thể chơi máy vi tính hoặc xem TV vào buổi tối hoặc lúc các em không thể chơi đùa ngoài trời được không?

Những gợi ý quý vị có thể thử qua:

- Đặt ra những giới hạn về khoảng thời gian con em quý vị được xem TV – nếu con em quý vị muốn xem một chương trình TV nào đó, quý vị nên để cho các em xem chương trình này nhưng tắt TV khi hết chương trình hoặc thâu băng lại để cho con em xem vào giờ thích hợp hơn.
- Giới hạn thời gian chơi trò chơi máy vi tính và truy cập mạng internet, nghĩa là không quá hai tiếng và cấm làm việc này vào giờ ban ngày khi các em có thể hoạt động thể lực ngoài trời.
- Đùng để TV hoặc máy vi tính trong phòng ngủ của con em, hãy đặt ở chỗ chung trong nhà để quý vị có thể giám sát việc sử dụng của các em.
- Tìm những hoạt động thể lực trong nhà hoặc ngoài trời cho con em tham gia vào những giờ các em thường xem TV hoặc chơi máy vi tính.

Muốn biết thêm thông tin và ý kiến về việc ăn uống lành mạnh và các hoạt động, xin vào www.healthykids.nsw.gov.au