

## BIỂU HIỆN BIẾNG ĂN TÂM LÝ Ở TRẺ TỪ 1 ĐẾN 6 TUỔI QUA ĐÁNH GIÁ CỦA PHỤ HUYNH

HUỲNH VĂN SƠN\*

### TÓM TẮT

Bài báo đề cập đến biểu hiện biếng ăn tâm lý ở trẻ từ 1 đến 6 tuổi. Kết quả thống kê cho thấy, số lượng trẻ rất biếng ăn và khá biếng ăn chiếm tỉ lệ khá cao (54,58%) - hơn một nửa trong tổng số mẫu khảo sát. Con số này chứng tỏ rằng, tình trạng trẻ biếng ăn đáng quan tâm. Trong số sáu biểu hiện của biếng ăn, biểu hiện về thời gian ăn là thường gặp nhất (ĐTB = 2,15), thứ hai là ăn không đủ lượng thức ăn cần thiết (ĐTB = 2,06), thứ ba là những hành vi né tránh (ĐTB = 1,80), thứ tư là những phản ứng sinh lý trực tiếp (ĐTB = 1,55), thứ năm là bộc lộ những cảm xúc tiêu cực (ĐTB = 1,53) và cuối cùng là những hành vi chống đối (ĐTB = 1,45). Trong số sáu biểu hiện đó, có năm biểu hiện là “thỉnh thoảng” xảy ra và một biểu hiện rất ít khi xảy ra.

### ABSTRACT

#### *Signs of anorexia nervosa amongst children aged 1 to 6 through parents' assessments*

The article is about the signs of anorexia nervosa amongst children aged 1 to 6. The findings show that the number of children with high and quite anorexia occupies the proportion (54.58%). This result proves that the status of children with anorexia nervosa should be paid more attention. Amongst the six signs of anorexia nervosa, the eating time/schedule one is most commonly happened (average point = 2.15); the one of not eating enough amount of food comes to second (average point = 2.06); being the avoiding behaviors, the third (average point = 1.80); being the direct physiological reactions, the fourth (average point = 1.55); being the expression of negative emotions; the fifth (1.53); and the resisting behaviors, the least (average point = 1.45). Amongst these six signs, five occur “sometimes” and one barely occurs.

### 1. Đặt vấn đề

Thông thường, khi được gần một tuổi, nguồn cung cấp dinh dưỡng cho trẻ chuyển dần từ sữa mẹ sang các nguồn cung cấp từ bên ngoài như sữa và các loại thức ăn, thức uống khác. Lúc này, cho trẻ ăn khoa học và hiệu quả là một yêu cầu quan trọng của những người làm cha mẹ. Tuy nhiên, trong thực tế, đây không phải là một việc dễ dàng, nhất là trong xã hội hiện đại khi mà phụ huynh có quá nhiều sự lựa chọn về thức ăn cho trẻ cộng với

những thói quen của trẻ khi ăn uống. Có lẽ, trong quá trình nuôi con, hầu hết phụ huynh đều gặp phải những khó khăn trong việc cho trẻ ăn. Có những trường hợp, bữa ăn trở thành nỗi ám ảnh không chỉ của đứa trẻ mà còn của phụ huynh. Khi đó, đứa trẻ không được cung cấp đủ chất dinh dưỡng cho nhu cầu phát triển của cơ thể, có thể dẫn đến bị suy dinh dưỡng hoặc chậm phát triển.

Làm thế nào để có một bức tranh toàn cục về vấn đề biếng ăn của trẻ nhỏ từ 1 đến 6 tuổi? Những nghiên cứu khái quát về vấn đề biếng ăn đã được khai

\* TS, Khoa Tâm lý Giáo dục  
Trường Đại học Sư phạm TP HCM

thác trên bình diện lâm sàng và thực thể trên thế giới. Tuy nhiên, ở Việt Nam, còn rất ít các công trình nghiên cứu về vấn đề này, nhất là dưới góc độ tâm lý để tìm ra những nguyên nhân nhằm đề ra các biện pháp khắc phục. Nói khác đi, việc nghiên cứu về vấn đề biếng ăn tâm lý và các biện pháp khắc phục là một trong những điểm trống khá lí thú. Từ những lí do trên, việc tìm hiểu biểu hiện biếng ăn tâm lý của trẻ 1 đến 6 tuổi là nhiệm vụ khá quan trọng để làm cơ sở cho việc nghiên cứu những biện pháp tác động ở tương lai.

## 2. Giải quyết vấn đề

Để giải quyết nhiệm vụ trên, chúng tôi tiến hành sử dụng bảng hỏi để nghiên cứu trên 251 phụ huynh ở TP Hồ Chí Minh và ở Hà Nội. Phần nội dung chính của bảng hỏi bao gồm 10 câu hỏi được thiết kế theo nhiều dạng thức: câu hỏi có một lựa chọn, nhiều lựa chọn hoặc đánh

giá theo các mức độ gợi ý. Cách đánh giá sự lựa chọn của khách thể ở từng câu hỏi theo hướng dẫn cụ thể. Trong đó, chúng tôi tập trung nhiều nhất vào các vấn đề: mức độ biếng ăn tâm lý ở trẻ theo sự đánh giá của phụ huynh, những biểu hiện chung về tình trạng biếng ăn tâm lý của trẻ, những biểu hiện cụ thể về tình trạng biếng ăn tâm lý ở trẻ. Điểm số được quy đổi thành điểm nguyên sau đó tính điểm trung bình. Các câu hỏi khái quát và các câu hỏi khác được đánh giá dựa trên tần số ý kiến. Kết quả nghiên cứu cho phép rút ra các kết luận sau:

### 2.1. Thực trạng mức độ biếng ăn tâm lý của trẻ từ 1 đến 6 tuổi

Tiến hành khảo sát trên 251 phụ huynh của trẻ cho thấy, mức độ biếng ăn chung ở trẻ rơi vào mức “khá biếng ăn”.

**Bảng 1. Mức độ biếng ăn tâm lý ở trẻ từ 1 đến 6 tuổi**

STT	Mức độ biếng ăn	Tần số	Tỷ lệ %	ĐTB
1	Rất biếng ăn	41	16,33	3,74
2	Khá biếng ăn	96	38,25	
3	Biếng ăn vừa phải	82	32,67	
4	Biếng ăn ít	32	12,75	
5	Không biếng ăn	0	0	

Kết quả thống kê ở bảng 1 cho thấy, có 41 trẻ rất biếng ăn (tỷ lệ 16,33%), 96 trẻ khá biếng ăn (tỷ lệ 38,25%), 82 trẻ biếng ăn vừa phải (tỷ lệ 32,67%) và 32 trẻ biếng ăn ít (tỷ lệ 12,75%). Như vậy, số lượng trẻ rất biếng ăn và khá biếng ăn chiếm tỷ lệ khá cao (54,58%) - hơn một nửa trong tổng số mẫu khảo sát. Đây chắc chắn là một vấn đề hết sức nan giải và “đau đầu” đối với các bậc phụ huynh bởi khi trẻ biếng ăn sẽ ảnh hưởng đến sự

phát triển sức khoẻ thể chất và trí tuệ. Hơn thế nữa, trẻ biếng ăn còn gây nên những tác động tâm lý tiêu cực ở phụ huynh, nhất là khi cho trẻ ăn. Kết quả phỏng vấn trực tiếp phụ huynh đã làm rõ hơn thực trạng biếng ăn ở trẻ. Mẹ của bé HVT – Trường Mầm non Hòa Mi cho biết “Con trai tôi năm nay được 36 tháng tuổi và rất biếng ăn. Cháu thường ăn rất ít và tìm mọi cách để trốn tránh khi đến bữa ăn. So với những đứa trẻ cùng tuổi ở

*hàng xóm, cháu ăn ít hơn nhiều. Tôi đã tìm hiểu rất nhiều về phương pháp cho trẻ ăn nhưng vẫn chưa tìm ra cách nào hiệu quả đối với cháu” [Phòng vấn]. Cùng chung suy nghĩ đó, mẹ của bé PTT – Trường Mầm non Sao Vàng chia sẻ “Bé gái nhà tôi được gần 4 tuổi rồi mà cháu biếng ăn quá. Nhìn thấy con mình không được mập mạp, khoẻ mạnh như những đứa trẻ khác tôi xót lắm nhưng không biết làm sao cả. Dù đã cố gắng nấu nhiều loại thức ăn hay thay đổi người cho ăn thì cháu vẫn không chịu ăn gì cả. Tôi cũng không biết phải làm thế nào để khắc phục tình trạng này nữa” [Phòng vấn]. Có lẽ, đó chỉ là hai trường hợp điển hình về biếng ăn ở trẻ. Khi trẻ đã biếng ăn, thì dù người lớn có nài ép thế nào trẻ cũng không chịu ăn và thường tìm cách để trốn tránh khi đến bữa ăn.*

Tình trạng biếng ăn ở trẻ không chỉ ảnh hưởng trực tiếp đến bản thân đứa trẻ mà còn ảnh hưởng đến người thân, gia đình của trẻ. Nhiều phụ huynh có con biếng ăn đã than phiền về điều này. Mẹ của bé LTH – Trường Mầm non Tuổi thơ chia sẻ “*Do con tôi biếng ăn nên mỗi khi cho con ăn là một áp lực đối với tôi. Dường như có rất ít bữa ăn diễn ra trong sự vui vẻ, nhẹ nhàng mà hầu hết bữa ăn của trẻ đều căng thẳng. Tôi thì phải hối thúc, còn cháu thì la khóc. Có khi đồ dành mãi trẻ mới ăn được gần hết thức ăn nhưng sau đó lại bị ói hết. Tôi lại đang sống cùng gia đình bên chồng, cứ đến bữa ăn là hai mẹ con lại ồn ào khiến cho ông bà nội cũng sốt ruột. Không chỉ có phụ huynh mới có suy nghĩ và cảm giác như vậy mà cả những ông bố cũng*

*có đồng quan điểm. Bố của cậu bé PDT nói “Con trai tôi rất hiếu động nhưng lại rất lười ăn. Hầu như bữa ăn nào cũng vậy, cả vợ tôi và tôi phải cùng nhau cho cháu ăn. Có khi ông bà nội cũng tham gia nhưng cháu vẫn không chịu ăn. Đồ dành ngon ngọt thì cháu không nghe mà hù dọa thì cháu lại khóc. Thật sự, cho con ăn mới biết cực như thế nào. Tôi đi làm dù có mệt mỏi nhưng rồi cũng quen nhưng cứ mỗi lần chứng kiến cảnh hai mẹ con vật lộn với bữa ăn là tôi lại thấy nản” [Phòng vấn].*

Có thể nói, mức độ biếng ăn ở trẻ trong tổng số mẫu khảo sát là khá cao. Tỷ lệ trẻ khá biếng ăn và rất biếng ăn chiếm hơn một nửa số mẫu. Biếng ăn không chỉ ảnh hưởng đến chính đứa trẻ mà còn có những tác động tiêu cực đến các bậc cha mẹ, gây nên những tâm lí mệt mỏi, khó chịu, nhất là khi cho trẻ ăn.

## **2.2. Những biểu hiện biếng ăn tâm lí ở trẻ từ 1 đến 6 tuổi**

### **2.2.1. Những biểu hiện chung về tình trạng biếng ăn tâm lí của trẻ**

Từ hệ thống cơ sở lí luận và quan sát trong thực tế, đề tài đã đưa ra sáu biểu hiện chung của tình trạng biếng ăn và tiến hành khảo sát. Kết quả thu được thể hiện qua bảng 2 bên dưới.

Trong số sáu biểu hiện của biếng ăn, biểu hiện về thời gian ăn là thường gặp nhất (ĐTB = 2,15), thứ hai là ăn không đủ lượng thức ăn cần thiết (ĐTB = 2,06), thứ ba là những hành vi né tránh (ĐTB = 1,80), thứ tư là những phản ứng sinh lí trực tiếp (ĐTB = 1,55), thứ năm là bộc lộ những cảm xúc tiêu cực (ĐTB = 1,53) và cuối cùng là những hành vi

chống đối (ĐTB = 1,45). Trong số sáu biểu hiện đó, có năm biểu hiện là “thỉnh thoảng” xảy ra và một biểu hiện rất ít khi xảy ra.

Về thời gian ăn quá lâu, có lẽ đây là một thực tế thường gặp nhất ở những trẻ biếng ăn (ĐTB = 2,15). Thông thường, thời gian cho một bữa ăn của trẻ là khoảng 20 phút. Đối với những đứa trẻ bình thường, thời gian ăn có thể nhanh hơn nhưng đối với những trẻ biếng ăn thì hầu như một bữa ăn phải kéo dài trên 30 phút. Khi trẻ đi học ở Nhà trẻ hay Mẫu giáo, bữa sáng và bữa trưa, thậm chí là bữa chiều, trẻ thường ăn tại nhà trường. Tuy nhiên, so với nhu cầu dinh dưỡng của trẻ thì cho dù đã ăn ở trường, buổi tối về nhà trẻ vẫn phải ăn thêm bữa nữa. Đặc biệt, trong những ngày nghỉ, trẻ không đi học thì cha mẹ, mà chủ yếu là phụ huynh phải tự cho trẻ ăn. Những biểu hiện thường thấy ở trẻ biếng ăn đó là trẻ ngậm thức ăn rất lâu trong miệng mà không chịu nhai, nuốt. Chính điều đó làm kéo dài thời gian ăn của trẻ. Trong khi hầu hết các bậc cha mẹ đều rất bận rộn với công việc nên khi phải tốn thời gian và cả công sức để cho trẻ ăn đủ lượng thức ăn cần thiết đôi khi trở thành một áp lực. Nguy hiểm hơn, trong những trường hợp cha mẹ nóng vội, hối thúc con ăn nhanh có thể dẫn đến những tác động tiêu cực như làm cho trẻ la khóc và bị ói hết những thức ăn đã cố gắng ăn trước đó, thậm chí là bị mắc nghẹn. Chia sẻ về vấn đề này, phụ huynh của bé NTT cho biết “*Lúc trước, khi con tôi khoảng 2 tuổi, cháu ăn rất khoẻ và ăn nhanh, có khi còn không kịp nuốt thức ăn cho cháu. Tuy*

*nhien, gần đây không hiểu tại sao cháu lại ăn rất lâu và lười ăn. Tôi đã cố gắng lắm, vừa cho cháu ăn vừa tìm những trò mà cháu thích để dỗ cháu ăn nhưng cháu vẫn không muốn ăn. Mỗi khi dứt được một muỗng thức ăn cho cháu, cháu thường không chịu nhai ngay mà ngậm thức ăn trong miệng, chờ đến khi người lớn la thì cháu mới chịu nhai”. Cũng có những suy nghĩ tương tự, mẹ của cháu HT chia sẻ rằng “*Nhiều khi, đi làm về đã mệt rồi nhưng tôi lại mệt hơn khi cho con ăn. Cháu rất thích xem tivi, khi ăn luôn đòi phải có tivi mới chịu ăn. Mà ăn rồi thì lại không chịu nuốt, cứ mãi coi tivi nên lâu lâu mới ăn xong một muỗng cơm. Mỗi buổi tối, hầu như ngày nào tôi cũng phải hét cả tiếng đồng hồ để cho cháu ăn. Rồi còn cơm nước cho chồng, dọn dẹp nhà cửa... nên đến khi đi ngủ thì đã mệt nhoài”*. Quan sát một số trường hợp điển hình cũng cho thấy những kết quả tương tự. Đối với bé PHT, mặc dù mẹ đã rất cố gắng dỗ dành, số lượng thức ăn cũng không nhiều nhưng bé lại cứ chạy lung tung khi ăn nên thời gian cho một bữa ăn là trên 40 phút.*

Ăn không đủ lượng thức ăn cần thiết cũng là một điều rất thường gặp ở những trẻ bị chứng biếng ăn tâm lý (ĐTB = 2,06). Đối với những trẻ này, hầu như chúng chỉ chịu một hoặc hai loại thức ăn cố định mà ít khi đồng ý đổi qua những loại thức ăn khác. Một số trường hợp, bé chỉ ăn cơm trắng với muối hoặc cơm trắng với nước canh và nhất quyết không chịu ăn các loại thức ăn như rau, cá, thịt, trứng... Cô HT – giáo viên Trường Mầm non 2 cho biết “*Tôi thường nhận được lời than phiền từ mẹ của các bé là ở nhà,*

cháu không chịu ăn nhiều loại thức ăn mà chỉ ăn mỗi cơm trắng mặc dù gia đình đã tìm nhiều cách chế biến thức ăn. Chính vì thế, các phụ huynh thường yêu cầu giáo viên tăng cường thêm số lượng thức ăn cho trẻ vào bữa trưa và bữa xế để cung cấp đủ chất dinh dưỡng cho trẻ” [Phòng vấn].

Những hành vi né tránh khi ăn là biểu hiện thứ ba thường gặp ở những trẻ biếng ăn (ĐTB = 1,80). Biểu hiện này thường gặp ở trẻ lớn, từ ba tuổi trở lên, khi ý thức của trẻ đã tương đối phát triển. Đây là một phản ứng khi trẻ không muốn ăn và tìm cách để né tránh. Ở một số trẻ, khi chuẩn bị đến bữa ăn, chúng thường tìm cách xin đi chơi hay giả bộ đi làm việc gì đó để khỏi phải ăn. Trong khi đó, một số trẻ khác lại giả bị đau bụng hoặc nhức đầu... để không bị ép ăn. Trong những trường hợp như vậy, nếu cha mẹ không khéo léo, quá nguyên tắc hoặc quá dễ dãi thì vô tình đã tạo điều kiện cho đứa trẻ đạt được mục đích là chạy trốn khỏi bữa ăn.

Biểu hiện thứ tư thường gặp ở trẻ biếng ăn đó là những phản ứng sinh lý trực tiếp như nôn, buồn nôn, toát mồ

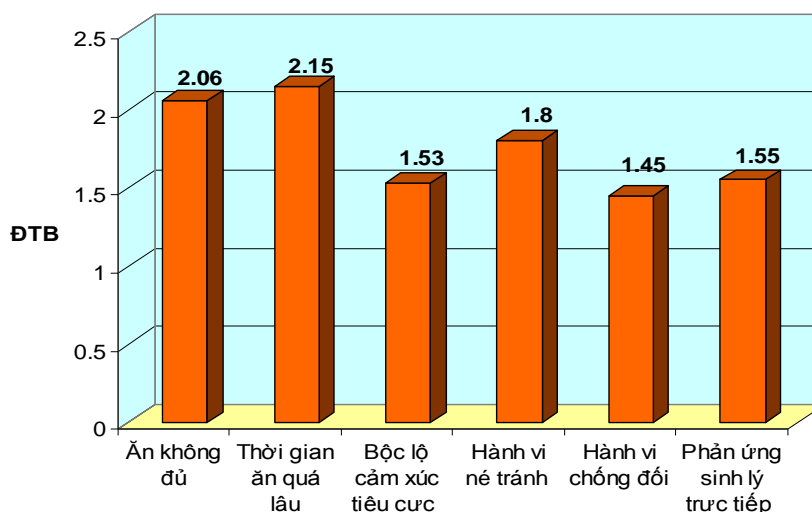
hôi... khi chuẩn bị ăn hoặc trong lúc ăn (ĐTB = 1,55). Có thể có những nguyên nhân về mặt thực thể khiến trẻ dễ bị nôn nhưng cũng bao hàm cả những nguyên nhân thuộc về tâm lí. Khi một đứa trẻ không muốn ăn nhưng vẫn phải ăn thì trẻ sẽ phải cố gắng và bị áp lực về mặt tâm lí. Khi trẻ quá cố gắng cùng với sự gia tăng về mặt áp lực tâm lí, trẻ sẽ dễ bị nôn, nhất là ở phần cuối của bữa ăn. Điều này làm cho tất cả lượng thức ăn mà trẻ đã ăn từ đầu bữa bị uổng phí. Khi đó, cha mẹ lại phải cho trẻ ăn lại từ đầu hoặc cho ăn thêm vào các bữa khác. Các bậc phụ huynh khi gặp phải những đứa con như vậy thường rất lo lắng và dễ nổi nóng dẫn đến hành vi ứng xử không phù hợp đối với trẻ. Chị NH nói “Con tôi đã gần 4 tuổi nhưng cháu rất lười ăn. Mỗi bữa ăn, nếu mẹ không ép thì cháu dường như không bao giờ tự nguyện ăn. Hầu như lần nào cũng vậy, tôi cứ phải thúc ép, có khi là dọa nạt cháu thì cháu mới chịu nuốt. Nhiều khi, ăn gần xong rồi thì cháu bị ói sạch sẽ hết những gì đã ăn. Những lúc đó, tôi vừa thương vừa giận cháu và lại phải cho cháu ăn lại để bù vào số thức ăn đã bị ói”. [Phòng vấn].

**Bảng 2. Những biểu hiện chung của tình trạng biếng ăn tâm lí ở trẻ**

STT	Biểu hiện	ĐTB	ĐLC
1	Ăn không đủ lượng thức ăn cần thiết	2,06	0,72
2	Thời gian ăn quá lâu (trên 30 phút)	2,15	0,73
3	Bộc lộ những cảm xúc tiêu cực (sợ hãi, khó chịu, căng thẳng...)	1,53	0,66
4	Hành vi né tránh (chạy trốn, giả bộ no hoặc bị đau để khỏi phải ăn...)	1,80	0,69
5	Hành vi chống đối (làm đổ thức ăn, phun thức ăn, đánh lại người cho ăn...)	1,45	0,66
6	Phản ứng sinh lý trực tiếp (nôn, buồn nôn, toát mồ hôi, xanh mặt...)	1,55	0,67

Bộc lộ những cảm xúc tiêu cực như sợ hãi, hồi hộp, lo lắng... khi đến bữa ăn là những biểu hiện thứ năm thường gặp (ĐTB = 1,53) ở trẻ. Có những trường hợp trẻ biếng ăn ở mức độ nặng, chỉ cần nghe thấy tiếng lách cách của chén, muỗng là trẻ đã thể hiện sự lo lắng, sợ hãi. Điều này là do cơ chế phòng vệ của trẻ trước tác nhân kích thích có tính “đe dọa” đối với trẻ. Trong những trường hợp như vậy, giải toả tâm lí là một việc làm hết sức cần thiết, giúp cho trẻ cảm thấy thoải mái, dễ chịu hơn khi ăn.

**Biểu đồ. Mức độ biểu hiện biếng ăn tâm lí của trẻ**



Những hành vi chống đối là biểu hiện ít gặp nhất (ĐTB = 1,43). Trong số mẫu khảo sát, có 9,6% trẻ thường xuyên có những biểu hiện này. Có lẽ, trong số những biểu hiện chung của biếng ăn, những hành vi chống đối thể hiện sự tiêu cực nhiều nhất. Một số đứa trẻ, do nhiều nguyên nhân, trẻ có xu hướng hành vi bạo lực. Do vậy, trong bữa ăn, khi không hài lòng hay không muốn ăn thì trẻ sẵn sàng phản ứng bằng những hành vi chống đối như phun thức ăn, đánh lại người cho ăn hay cố tình làm đổ thức ăn... Mẹ của bé LGH chia sẻ “Con trai tôi đã gần bốn tuổi, cháu thường hay nổi nóng bất thường, nhất là trong những bữa ăn. Có khi, đồ ăn không hợp khẩu vị hoặc sở

thích của cháu là cháu sẵn sàng hất đồ hết và không chịu ăn gì cả” [Phong vân]. Có những trường hợp khác, do thói quen từ nhỏ mà chủ yếu là kết quả của sự giáo dục của cha mẹ nên trẻ thường có biểu hiện “hỗn” với người lớn mỗi khi không vừa ý chuyện gì đó. Đối với những đứa trẻ như vậy, nếu cha mẹ không thay đổi cách giáo dục, không thể hiện sự nghiêm khắc trước những hành vi thái quá của trẻ thì những hành vi đó sẽ tiếp tục được tồn tại và phát triển. Có thể thấy rằng, trong số những biểu hiện chung của tình trạng biếng ăn thì biểu hiện về thời gian ăn quá lâu là thường gặp nhất. Kế đến là những biểu hiện về ăn không đủ lượng thức ăn cần thiết, có những hành vi né tránh,

những phản ứng sinh lí trực tiếp, bộc lộ những cảm xúc tiêu cực và ít gặp nhất là những hành vi chống đối của trẻ.

**2.2.2. Những biểu hiện biếng ăn cụ thể của trẻ**

Bên cạnh việc tìm hiểu những biểu

hiện biếng ăn chung của trẻ, đề tài còn tiến hành khảo sát mức độ biểu hiện của những biểu hiện biếng ăn cụ thể thường gặp ở trẻ. Kết quả thống kê được thể hiện qua bảng 3 bên dưới.

**Bảng 3. Mức độ ở từng biểu hiện cụ thể ở tình trạng biếng ăn tâm lí của trẻ**

STT	Biểu hiện cụ thể	ĐTB	ĐLC	Thứ hạng
1	Ăn không đủ nhu cầu dinh dưỡng của lứa tuổi	1,69	0,82	5
2	Ăn ít hơn so với những trẻ cùng tuổi khác	2,11	0,82	1
3	Chỉ ăn một loại thức ăn trong thời gian dài, không muốn ăn những thức ăn khác	1,43	0,70	12
4	Ngậm thức ăn lâu trong miệng mà không chịu nhai, nuốt	1,84	0,78	2
5	Buồn nôn khi nhìn thấy thức ăn	1,43	0,67	12
6	Toát mồ hôi nhiều khi ăn	1,36	0,67	14
7	Bị nôn khi ăn	1,67	0,67	6
8	Chạy trốn khi chuẩn bị tới bữa ăn	1,56	0,74	9
9	Giả bị bệnh để khỏi phải ăn	1,34	0,66	15
10	Kêu no để khỏi phải ăn	1,80	0,71	3
11	Đòi đổi thức ăn khác nhưng khi mang ra thì lại không chịu ăn	1,60	0,69	8
12	Không chịu để người khác đút cho ăn mà đòi tự ăn nhưng rồi lại không ăn	1,74	0,68	4
13	Phun thức ăn khi được người khác đút cho ăn	1,28	0,56	17
14	Cố tình làm đổ thức ăn để khỏi phải ăn	1,30	0,56	16
15	Kiên quyết không chịu há miệng để người khác đút cho ăn dù bị ép buộc hay dỗ giãnh	1,53	0,69	11
16	La mắng hoặc đánh lại người cho ăn	1,25	0,59	18
17	Cảm thấy khó chịu khi ăn	1,61	0,73	7
18	Cảm thấy buồn chán khi đến bữa ăn	1,55	0,73	10
19	Thể hiện sự lo lắng, sợ hãi khi ăn	1,37	0,67	13

Trong số 19 biểu hiện biếng ăn cụ thể, có ba biểu hiện xảy ra nhiều nhất, đó là ăn ít hơn so với những đứa trẻ cùng tuổi khác (ĐTB = 2,11), ngậm thức ăn

lâu trong miệng mà không chịu nhai (ĐTB = 1,84) và kêu no để khỏi phải ăn (ĐTB = 1,80). Chắc chắn rằng, đối với những trẻ biếng ăn thì biểu hiện dễ thấy

nhất là trẻ ăn không đủ lượng thức ăn cần thiết cho nhu cầu tăng trưởng và phát triển của trẻ. Khi so sánh với những đứa trẻ cùng tuổi, trẻ biếng ăn thường ăn ít hơn nên các bậc cha mẹ thường phải cho trẻ ăn làm nhiều bữa hoặc tìm cách bổ sung chất dinh dưỡng qua các nguồn khác như uống sữa hoặc thực phẩm chức năng... Trong thực tế thì không phải bậc cha mẹ nào cũng hiểu rõ về khẩu phần ăn của trẻ một cách khoa học, do vậy, so sánh với những đứa trẻ cùng tuổi cũng là một cách tiện lợi nhất để cha mẹ biết con mình có bị biếng ăn hay không.

Biểu hiện thường gặp thứ hai đó là, trẻ biếng ăn thường ngậm thức ăn trong miệng lâu mà không chịu nhai nuốt. Đây cũng là một hình thức phản kháng của đứa trẻ khi trẻ không muốn ăn. Không phải ngẫu nhiên mà trẻ có thói quen ngậm thức ăn trong miệng mà điều này là kết quả của quá trình giáo dục dinh dưỡng cho trẻ. Nếu như, ngay từ khi mới bắt đầu tập cho trẻ ăn, cha mẹ cố gắng động viên trẻ cùng với những biện pháp khuyến khích trẻ để trẻ không ngậm thức ăn trong miệng lâu thì khi lớn lên, trẻ sẽ không bị tình trạng này.

“Thường kêu no để khỏi phải ăn” là biểu hiện thường gặp thứ ba ở trẻ biếng ăn. Khi trẻ đã biết nói và biết nói dối thì chúng thường tìm các lí do để biện minh cho việc không muốn ăn của mình và lí do hợp lí nhất đó là kêu no. Có khi, chuẩn bị đến bữa ăn, khi người lớn vừa dọn thức ăn ra thì trẻ đã kêu no để cha mẹ không cho trẻ ăn. Cũng có lúc, trẻ chỉ mới ăn được mấy muỗng nhưng đã kêu no để không phải ăn thêm nữa. Những

lúc như vậy, nếu cha mẹ tin theo lời trẻ hoặc phủ định hoàn toàn hay không quan tâm đến lời nói của trẻ đều là những cách ứng xử không thật sự phù hợp. Thay vì nghe theo trẻ hoặc tỏ ra không tin tưởng trẻ, cha mẹ hãy thể hiện sự quan tâm đến lời nói, cảm xúc của trẻ và yêu cầu trẻ đưa ra những lí do hợp lí để giải thích cho việc tại sao trẻ no trong khi trước đó trẻ chưa ăn gì. Trên cơ sở câu trả lời của trẻ, cha mẹ hãy nhẹ nhàng giải thích cho trẻ hiểu và động viên trẻ ăn đúng bữa.

Trong số những biện pháp còn lại, có tám biểu hiện rơi vào mức “thỉnh thoảng” xảy ra đó là:

- Không chịu để người khác đút cho ăn mà đòi tự ăn nhưng rồi lại không ăn (ĐTB = 1,74);
- Ăn không đủ nhu cầu dinh dưỡng của lứa tuổi (ĐTB = 1,69);
- Bị nôn khi ăn (ĐTB = 1,67);
- Cảm thấy khó chịu khi ăn (ĐTB = 1,61);
- Đòi đòi thức ăn nhưng khi mang ra thì lại không chịu ăn (ĐTB = 1,60);
- Chạy trốn khi chuẩn bị tới bữa ăn (ĐTB = 1,56);
- Cảm thấy buồn chán khi đến bữa ăn (ĐTB = 1,55);
- Kiên quyết không chịu há miệng để người khác đút cho ăn dù bị ép buộc hay dỗ dành (ĐTB = 1,53).

Trong quá trình phát triển tâm lí của trẻ, ở lứa tuổi lên ba, trẻ bắt đầu hình thành tính tự lập mà biểu hiện cụ thể là yêu cầu người lớn để mình tự làm mọi việc từ mặc quần áo đến ăn uống... Nếu trong bữa ăn, trẻ không chịu để người lớn cho ăn mà tự xúc ăn và xúc ăn thật thì đó



là điều đáng khuyến khích. Tuy nhiên, sau khi trẻ đòi tự ăn nhưng lại không chịu ăn thì đó lại là một hình thức để “đổi phở” với cha mẹ cho khỏi phải ăn. Gặp phải những tình huống như vậy, nếu cha mẹ đặt ra những “giới hạn” và yêu cầu trẻ thực hiện như cho trẻ thời gian 15 phút để hoàn thành bữa ăn... đi liền với việc theo dõi, động viên trẻ thì trẻ sẽ thực hiện đúng. Dù sao, khuyến khích trẻ tự xúc ăn cũng là một việc nên làm để phát huy tính tự lập của trẻ.

Từ kết quả thống kê cho thấy, có sự “mâu thuẫn” đáng được quan tâm đó là, trong khi phụ huynh cho rằng biểu hiện “ăn ít hơn so với những trẻ cùng tuổi” là thường gặp nhất nhưng biểu hiện “ăn không đủ nhu cầu dinh dưỡng của lứa tuổi” lại chỉ đứng ở vị trí thứ năm. Có thể, do phụ huynh chủ yếu quan tâm, so sánh con mình với những đứa trẻ cùng tuổi khác để xác định mức độ biếng ăn của trẻ mà chưa thật sự quan tâm đến nhu cầu dinh dưỡng nên phụ huynh cho rằng biểu hiện này ít gặp hơn.

Những biểu hiện bị nôn khi ăn, cảm thấy khó chịu khi ăn, đòi đổi thức ăn... cũng thường gặp ở những trẻ biếng ăn. Có lẽ, đối với những trẻ biếng ăn, mỗi bữa ăn là một áp lực và chúng luôn tìm mọi cách để khỏi phải ăn. Do đó, tùy vào mỗi đứa trẻ mà chúng sẽ có những phản ứng khác nhau, từ nhẹ nhàng đến những hành vi mang tính chống đối. Cũng có những đứa trẻ gần như có hầu hết các biểu hiện như trường hợp của bé LHL qua lời kể của người mẹ “*Con trai tôi bị cận suy dinh dưỡng do biếng ăn. Cứ đến bữa ăn là hầu như cả gia đình phải vật*

*lộn với cháu. Hôm nào hứng lên thì cháu ăn được một ít còn lại đa số là tìm đủ mọi trò để trốn tránh. Cháu rất ham chơi, không chịu ăn mà khi ép cháu thì cháu lại bị nôn. Có lúc, cứ đến bữa ăn là cháu chạy trốn sang nhà hàng xóm hoặc đòi xem hoạt hình. Đôi khi bức mình quá, tôi la cháu thì cháu đánh lại mẹ”*[Phỏng vấn].

Những biểu hiện: buồn nôn khi ăn, chỉ ăn một loại thức ăn trong thời gian dài mà không chịu đổi các loại thức ăn khác, thể hiện sự lo lắng và sợ hãi khi ăn, toát mồ hôi khi ăn, giả bị bệnh để khỏi phải ăn, cố tình làm đổ thức ăn, phun thức ăn khi được người khác đút cho ăn và la mắng hoặc đánh lại người cho ăn là những biểu hiện ít xảy ra nhất ở trẻ biếng ăn. Tuy nhiên, có một số trường hợp khá điển hình về một vài biểu hiện trẻ biếng ăn, cụ thể như bé PĐT thường xuyên bị toát mồ hôi khi đến bữa ăn, bé LTK rất thường hay phun thức ăn mỗi khi được người khác đút cho ăn. Đa phần, những trường hợp như vậy, phụ huynh thường loay hoay không biết phải dùng cách nào hay hỏi ai để có thể khắc phục tình trạng biếng ăn ở trẻ. Rõ ràng, đây là một nhu cầu hoàn toàn chính đáng của các bậc phụ huynh nhưng vẫn còn bị bỏ ngỏ.

### 3. Kết luận

Tóm lại, số lượng trẻ rất biếng ăn và khá biếng ăn chiếm tỉ lệ khá cao (54,58%) - hơn một nửa trong tổng số mẫu khảo sát. Con số này chứng tỏ rằng, tình trạng trẻ biếng ăn đáng quan tâm. Trong số sáu biểu hiện của biếng ăn, biểu hiện về thời gian ăn là thường gặp nhất, thứ hai là ăn không đủ lượng thức ăn cần

thiết, thứ ba là những hành vi né tránh, thứ tư là những phản ứng sinh lí trực tiếp, thứ năm là bộc lộ những cảm xúc tiêu cực và cuối cùng là những hành vi chống đối. Trong số sáu biểu hiện đó, có năm biểu hiện là “thỉnh thoảng” xảy ra và một biểu hiện rất ít khi xảy ra. Trong số 19 biểu hiện biếng ăn cụ thể, có ba biểu hiện xảy ra nhiều nhất, đó là ăn ít hơn so với những đứa trẻ cùng tuổi khác, ngậm thức ăn lâu trong miệng mà không chịu nhai

và kêu no để khỏi phải ăn. Nhìn chung, các biểu hiện này trải dài ở các mặt tâm lí của trẻ liên quan đến hiện tượng biếng ăn tâm lí. Trên cơ sở khảo sát này, các phụ huynh cần phát hiện những biểu hiện biếng ăn ở con mình một cách sớm nhất để tìm ra những biện pháp khắc phục nhằm tránh tình trạng biếng ăn của trẻ sẽ chuyển dần sang biếng ăn kéo dài hoặc biếng ăn mãn tính thì tình hình sẽ có nguy cơ khó giải quyết hơn.

#### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Lâm Đình (2006), *Chăm sóc và dinh dưỡng cho trẻ từ 0 đến 6 tuổi*, Nxb Y học.
2. Lê Thị Mai Hoa - Lê Trọng Sơn (2009), *Giáo trình dinh dưỡng trẻ em*, Nxb Đại học Sư phạm Hà Nội.
3. Đoàn Thị Phương Lan (2007), *Giáo trình dinh dưỡng trẻ mầm non*, Nxb Giáo dục.
4. Huỳnh Văn Sơn (2009), “Biếng ăn tâm lí”, *Tạp chí Mẹ và con*, (12).
5. Abigail H. Natenshon (2011), *Young & Anorexic*, *Advances in experimental psychology*, New York.
6. Agras S., Hammer L., McNicholas F. (1999), *A prospective study of the influence of eating-disordered mothers on their children*, New York, The Free Press.
7. Trang web: [viendinhduong@hn.vnn.vn](mailto:viendinhduong@hn.vnn.vn)