



Original Article

The Status of Overweight and Obesity Among Students in Grade Six at Phuc Dien Secondary School, Phu Dien Ward, Hanoi City, Vietnam, 2025

Luong Thi Phuong Lan*, Tran My Huong, Nguyen Ngoc Nghia, Nguyen Minh Phuc

VNU University of Medicine and Pharmacy, 144 Xuan Thuy, Cau Giay, Hanoi, Vietnam

Received 16th March 2026

Revised 24th June 2026; Accepted 14th August 2026

Abstract: Background: Overweight and obesity is a cause of mortality and morbidity because it is a major risk factor in many other noncommunicable diseases. Obesity in children is also a cause for concern since excess fat mass may damage many of the body's systems from a young age. Objectives: This study aimed to determine the status and some associated factors of overweight and obesity among students in grade six at Phuc Dien Secondary School, Phu Dien ward, Ha noi city, Vietnam, 2025. Subjects and methods: A cross-sectional study was conducted among 420 students in grade six at Phuc Dien Secondary School, in 2025. Results: Overall, the prevalence of overweight and obesity among students in grade six was quite high at 52,1%, in which, the rate of overweight accounted for 26,4% and accounted for 25,7%. The prevalence of overweight and obesity among students who brought extra food to class was 63.7%, which was higher than that among students who did not bring extra food (42.6%). Multivariable logistic regression analysis showed that students who brought extra food to class were 2.8 times more likely to be overweight and obese compared with those who did not bring extra food to class (adjusted OR = 2.8; 95% CI: 1.1–7.8; $p < 0.05$). Conclusion: The result suggest that eating behaviors in the school environment, particularly consuming additional food outside regular meals, may contribute to an increased risk of overweight and obesity among students. Therefore, promoting nutrition education for students and parents, as well as encouraging healthier food choices in the school setting, may help prevent overweight and obesity in school-aged children.

Keywords: Overweight, obesity, feeding behavior, school health.

* Corresponding author.

E-mail address: phuonglanlt.ump@vnu.edu.vn

<https://doi.org/10.25073/2588-1132/vnumps.4934>

Thực trạng thừa cân, béo phì ở học sinh lớp 6 tại Trường Trung học cơ sở Phúc Diễn, phường Phú Diễn, thành phố Hà Nội năm 2025

Lương Thị Phương Lan*, Trần Mỹ Hương, Nguyễn Ngọc Nghĩa, Nguyễn Minh Phúc

Trường Đại học Y Dược, Đại học Quốc gia Hà Nội, 144 Xuân Thủy, Cầu Giấy, Hà Nội, Việt Nam

Nhận ngày 16 tháng 3 năm 2026

Chỉnh sửa ngày 24 tháng 6 năm 2026; Chấp nhận đăng ngày 14 tháng 8 năm 2026

Tóm tắt: Đặt vấn đề: Thừa cân và béo phì là nguyên nhân gây tử vong và bệnh tật vì đây là yếu tố nguy cơ chính của nhiều bệnh không lây nhiễm khác. Béo phì ở trẻ em cũng là vấn đề đáng lo ngại vì lượng mỡ dư thừa có thể gây tổn hại đến nhiều hệ cơ quan của cơ thể ngay từ khi còn nhỏ. Mục tiêu: Nghiên cứu này nhằm xác định thực trạng và một số yếu tố liên quan đến thừa cân, béo phì ở học sinh lớp 6 tại Trường Trung học cơ sở (THCS) Phúc Diễn, phường Phú Diễn, thành phố Hà Nội, năm 2025. Đối tượng và phương pháp: Nghiên cứu cắt ngang được thực hiện trên 420 học sinh lớp 6 tại Trường THCS Phúc Diễn vào năm 2025. Kết quả: Tỷ lệ thừa cân và béo phì chung ở học sinh lớp 6 là 52,1%, trong đó tỷ lệ thừa cân chiếm 26,4% và tỷ lệ béo phì chiếm 25,7%. Tỷ lệ thừa cân béo phì ở nhóm học sinh mang đồ ăn đến lớp để ăn thêm là 63,7%, cao hơn so với nhóm không mang đồ ăn (42,6%). Phân tích hồi quy logistic đa biến cho thấy học sinh mang đồ ăn đến lớp để ăn thêm có khả năng thừa cân béo phì cao gấp 2,8 lần so với học sinh không mang đồ ăn (OR hiệu chỉnh = 2,8; KTC 95%: 1,1–7,8; $p < 0,05$). Kết luận: Kết quả nghiên cứu cho thấy các hành vi ăn uống trong môi trường học đường, đặc biệt là việc tiêu thụ thêm thực phẩm ngoài bữa ăn do nhà trường cung cấp, có thể làm tăng nguy cơ thừa cân béo phì ở học sinh. Do đó, cần tăng cường giáo dục dinh dưỡng cho học sinh và phụ huynh, đồng thời khuyến khích lựa chọn thực phẩm lành mạnh trong môi trường học đường nhằm góp phần phòng ngừa thừa cân béo phì ở trẻ em lứa tuổi học đường.

Từ khóa: Thừa cân, béo phì, hành vi ăn uống, sức khỏe học đường.

1. Mở đầu

Theo Tổ chức Y tế Thế giới, gánh nặng và mối đe dọa toàn cầu của bệnh béo phì là một thách thức lớn đối với sức khỏe cộng đồng, làm suy giảm sự phát triển kinh tế và xã hội trên toàn thế giới, đồng thời làm gia tăng bất bình đẳng giữa các quốc gia và trong từng nhóm dân cư [1]. Tình trạng thừa cân và béo phì hiện đã đạt đến mức độ dịch bệnh trên toàn cầu [1]. Từng chỉ được coi là vấn đề phổ biến ở các nước có thu

nhập cao, béo phì hiện nay cũng phổ biến ở các nước có thu nhập thấp và trung bình. Năm 2019, béo phì là nguyên nhân gây ra khoảng 5 triệu ca tử vong do các bệnh tim mạch, tiểu đường, ung thư, rối loạn thần kinh, bệnh hô hấp mãn tính và rối loạn tiêu hóa [1]. Đối với nhóm tuổi vị thành niên, trường học đóng vai trò quan trọng như một điểm tiếp cận để cung cấp các dịch vụ y tế thiết yếu và giáo dục sức khỏe [1].

Khu vực Nam Á và Đông Nam Á được ước tính sẽ tăng gấp đôi số người béo phì vào năm

* Tác giả liên hệ.

Địa chỉ email: phuonglanlt.ump@vnu.edu.vn

<https://doi.org/10.25073/2588-1132/vnumps.4934>

2030 [2]. Dự kiến đến năm 2030, sẽ có khoảng 45 triệu trẻ em trên 5 tuổi bị béo phì tại các quốc gia Nam Á và Đông Nam Á [3, 4]. Nguyên nhân của sự gia tăng nhanh chóng số ca béo phì ở trẻ em trong khu vực này là do sự thay đổi từ chế độ ăn truyền thống gồm ngũ cốc nguyên hạt, trái cây, các loại hạt và đậu sang các loại thực phẩm đóng gói giàu năng lượng, ngũ cốc tinh chế và thực phẩm chế biến sẵn, cùng với việc giảm thời gian vui chơi và tham gia các hoạt động thể chất [3]. Sự gia tăng béo phì ở trẻ em sẽ dẫn đến sự gia tăng béo phì ở người trưởng thành và các rối loạn chuyển hóa ở người lớn, điều này có thể đe dọa hệ thống y tế và nền kinh tế của các quốc gia Nam Á và Đông Nam Á [4, 5].

Tại Việt Nam, phân tích tổng hợp từ các nghiên cứu gần đây cho thấy trẻ em trong độ tuổi học đường có tỷ lệ thừa cân béo phì cao [6]. Nghiên cứu tiến hành tại Trường THCS Ái Mộ, thành phố Hà Nội cho thấy tỷ lệ thừa cân béo phì ở học sinh lớp 6 là 47,1% [7] và tương tự tại thành phố Hồ Chí Minh tỷ lệ thừa cân béo phì ở học sinh lớp 6 là khoảng 45-56% [8].

Học sinh lớp 6, là lớp đầu cấp THCS và bắt đầu dậy thì, đây là giai đoạn phát triển quan trọng đối với thanh thiếu niên theo đó các thói quen chưa tốt có thể dẫn đến thừa cân béo phì cũng cần được quan tâm nhiều khi trẻ bước vào giai đoạn này. Do vậy, để có thêm bằng chứng cho việc xây dựng các can thiệp về truyền thông giáo dục sức khỏe nhằm kiểm soát thừa cân, béo phì ở học sinh lớp 6, chúng tôi thực hiện đề tài nghiên cứu: Thực trạng thừa cân, béo phì ở học sinh lớp 6 tại Trường THCS Phúc Diễn, phường Phú Diễn, thành phố Hà Nội năm 2025.

2. Đối tượng và phương pháp nghiên cứu

2.1. Thiết kế nghiên cứu

Nghiên cứu cắt ngang.

2.2. Địa điểm và thời gian nghiên cứu

Địa điểm nghiên cứu: Trường THCS Phúc Diễn, phường Phú Diễn, thành phố Hà Nội, Thời gian nghiên cứu: từ ngày 08/12/2025 đến ngày

29/03/2026, trong đó, thời gian thu thập số liệu từ ngày 15/12/2025 đến ngày 30/12/2025.

2.3. Đối tượng nghiên cứu

Đối tượng nghiên cứu (ĐTNC) là học sinh Trường THCS Phúc Diễn. Tiêu chuẩn lựa chọn: Học sinh lớp 6 đang học tại Trường THCS Phúc Diễn, tự nguyện tham gia nghiên cứu và được sự đồng ý của Nhà trường. Tiêu chuẩn loại trừ: học sinh có bệnh lý hoặc dị tật ảnh hưởng đến chỉ số nhân trắc (như gù, vẹo cột sống, dị tật chi, có bệnh mạn tính như tim bẩm sinh, hội chứng thận hư, động kinh).

2.4. Cỡ mẫu, chọn mẫu

Nghiên cứu áp dụng phương pháp chọn mẫu toàn bộ, bao gồm toàn bộ học sinh lớp 6 của Trường THCS Phúc Diễn, Phường Phú Diễn, thành phố Hà Nội thỏa mãn tiêu chuẩn lựa chọn và không thuộc tiêu chuẩn loại trừ có mặt trong khoảng thời gian thu thập số liệu. Kết quả có 420 học sinh tham gia nghiên cứu.

2.5. Biến số và chỉ số nghiên cứu

Các biến số về đặc điểm nhân khẩu học của ĐTNC (ngày tháng năm sinh; giới; dân tộc); Nhóm chỉ số về tình trạng dinh dưỡng (cân nặng, chiều cao, chỉ số khối cơ thể BMI theo tuổi); Nhóm biến số về một số yếu tố liên quan đến thừa cân béo phì.

2.6. Kỹ thuật, công cụ và quy trình thu thập số liệu

Đánh giá thừa cân, béo phì theo bảng phân loại Z-score của Tổ chức Y tế thế giới (WHO) 2007 cho trẻ từ 10 đến 19 tuổi, đánh giá chỉ số Z-score BMI theo tuổi cụ thể: Suy dinh dưỡng thể gầy còm: $Z\text{-score} < -2\text{ SD}$; Tình trạng dinh dưỡng bình thường: $-2\text{ SD} \leq Z\text{-score} \leq +1\text{ SD}$; Thừa cân: $+1\text{ SD} < Z\text{-score} \leq +2\text{ SD}$; Béo phì độ I: $Z\text{-score} > +2\text{ SD}$ đến $+3\text{ SD}$; Béo phì độ II: $Z\text{-score} > +3\text{ SD}$ [9].

Kỹ thuật thu thập thông tin:

Thu thập về một số chỉ số nhân trắc: đo chiều cao và cân nặng của học sinh theo tài liệu hướng

dẫn công tác y tế trường học ban hành kèm theo Quyết định số 3822/QĐ-BGDĐT ngày 23 tháng 11 năm 2020 của Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc phê duyệt các tài liệu truyền thông về phòng, chống dịch bệnh COVID-19 và công tác y tế trong trường học. Thu thập thông tin chung về kiến thức, thực hành về dinh dưỡng hợp lý của học sinh thông qua phỏng vấn bằng bộ câu hỏi được thiết kế sẵn.

Điều tra viên được tập huấn về nội dung, mục tiêu và bộ công cụ trước khi tiến hành thu thập số liệu.

2.7. Xử lý và phân tích số liệu

Số liệu được nhập bằng phần mềm Excel, sau khi kiểm tra và làm sạch, số liệu được phân tích bằng phần mềm SPSS 27. Biến định tính được trình bày dưới dạng tần số và tỷ lệ phần trăm (%). Mối liên quan giữa các yếu tố và tình trạng thừa cân béo phì được đánh giá bằng tính Odds ratio (OR), hồi quy logistic. Mức ý nghĩa thống kê được xác định khi $p < 0,05$.

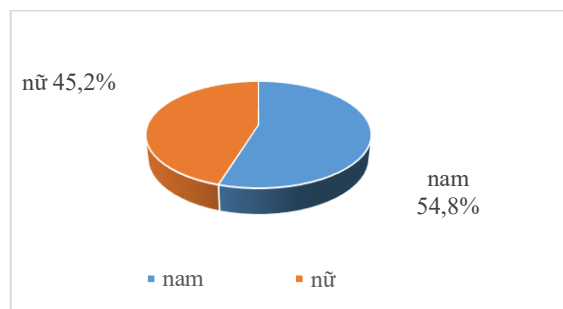
2.8. Đạo đức nghiên cứu

Trước khi tham gia vào nghiên cứu, ĐTNCT được cung cấp rõ ràng, đầy đủ thông tin liên quan đến mục tiêu và nội dung nghiên cứu. Các thông tin cá nhân mà đối tượng cung cấp được bảo mật, mã hóa và chỉ sử dụng cho mục đích nghiên cứu. Nghiên cứu không ảnh hưởng đến sức khỏe, tinh thần của đối tượng tham gia nghiên cứu. Nghiên cứu được thực hiện khi được sự đồng ý của nhà trường, gia đình và học sinh.

3. Kết quả nghiên cứu

Nghiên cứu thực hiện trên 420 học sinh lớp 6 của Trường THCS Phúc Diễn, phường Phú Diễn, thành phố Hà Nội, kết quả phân bố đặc điểm của đối tượng nghiên cứu theo giới được thể hiện ở Bảng 1.

Biểu đồ 1 cho thấy, phân bố theo giới của đối tượng nghiên cứu trong đó học sinh nam (54,8%) chiếm tỷ lệ cao hơn học sinh nữ (45,2%).



Biểu đồ 1. Phân bố đối tượng nghiên cứu theo giới (n = 420).

Đánh giá thừa cân, béo phì theo bảng phân loại Z-score của WHO 2007 cho trẻ từ 10 đến 19 tuổi cho kết quả tình trạng dinh dưỡng của đối tượng nghiên cứu như sau:

Bảng 1. Tình trạng dinh dưỡng của đối tượng nghiên cứu (n= 420)

Tình trạng dinh dưỡng	Tần số (n)	Tỷ lệ (%)
Suy dinh dưỡng thể gầy còm	6	1,5
Bình thường	195	46,4
Thừa cân	111	26,4
Béo phì	108	25,7

Bảng 1 cho thấy, tỷ lệ thừa cân béo phì ở học sinh là 52,1% trong đó tỷ lệ thừa cân (26,4%) và béo phì (25,7%). Học sinh có tình trạng dinh dưỡng bình thường chiếm 46,4%, tuy nhiên vẫn còn 1,5% đối tượng nghiên cứu thuộc tình trạng suy dinh dưỡng thể gầy còm.

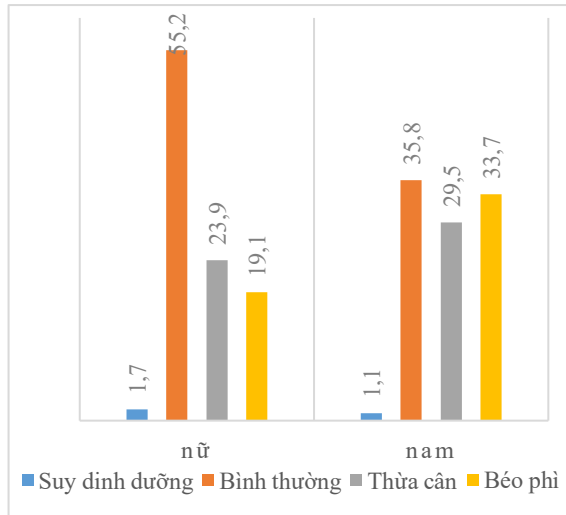
Đặc điểm nhân trắc học theo giới của học sinh lớp 6 Trường THCS Phúc Diễn được thể hiện ở Bảng 2.

Bảng 2. Đặc điểm nhân trắc học của đối tượng nghiên cứu (n = 420)

Đặc điểm	nữ ($\bar{x} \pm SD$)	nam ($\bar{x} \pm SD$)	P
Chiều cao (cm)	155,7 $\pm$ 4,6	156,1 $\pm$ 5,8	< 0,05
Cân nặng (kg)	46,4 $\pm$ 8,7	50,4 $\pm$ 9,8	< 0,001
BMI (kg/m ²)	19,1 $\pm$ 3,4	20,6 $\pm$ 3,5	< 0,001

Bảng 2 cho thấy có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($p < 0,05$) ở học sinh nam và học sinh nữ về cân nặng, chiều cao và BMI trung bình. Chỉ số nhân trắc ở học sinh nam cao hơn ở học sinh nữ.

Tình trạng dinh dưỡng của học sinh Trường THCS Phúc Diễn theo BMI (sử dụng tiêu chuẩn WHO 2007) được thể hiện ở Biểu đồ 2.



Biểu đồ 2. Tình trạng dinh dưỡng của học sinh theo giới (n = 420).

Biểu đồ 2 cho thấy tỷ lệ thừa cân béo phì ở học sinh nam (63,2%) cao hơn ở học sinh nữ (43,0%), trong đó tỷ lệ thừa cân ở học sinh nam (29,5) và ở học sinh nữ (23,9) và tỷ lệ béo phì ở học sinh nam (33,7%) cao hơn nhiều so với ở học sinh nữ (19,1%).

Thói quen ăn uống của học sinh lớp 6 Trường THCS Phúc Diễn được thể hiện ở Bảng 3.

Bảng 3. Thói quen ăn uống của đối tượng nghiên cứu (n = 420)

Thói quen	Tần số (n)	Tỷ lệ (%)
Mang đồ ăn đến lớp ăn thêm	190	45,2
Thích ăn quà vặt	194	46,2
Thích ăn no, ăn nhiều đồ ăn	181	43,1
Ăn nhanh, không nhai kỹ	186	44,3
Thích uống nước ngọt	191	45,5

Bảng 3 cho thấy gần 50% số trẻ được phỏng vấn có thói quen ăn uống chưa tốt trong đó các

thói quen như thích ăn vặt (46,2%), thích uống nước ngọt (45,5%), mang đồ ăn đến lớp để ăn thêm (45,2%) chiếm tỷ lệ cao.

Kết quả phân tích hồi quy đơn biến một số yếu tố liên quan đến tình trạng thừa cân, béo phì của học sinh lớp 6 Trường THCS Phúc Diễn được thể hiện ở Bảng 4.

Bảng 4. Phân tích hồi quy đơn biến một số yếu tố liên quan với tình trạng thừa cân, béo phì của đối tượng nghiên cứu (n = 420)

Đặc điểm	Thừa cân béo phì		OR thô (CI 95%) P
	Có	Không	
	n (%)	n (%)	
Mang đồ ăn đến lớp ăn thêm			
Có	121 (63,7%)	69 (36,3%)	2,4 (1,6-3,5) < 0,001
Không	98 (42,6%)	132 (57,4%)	
Thích ăn quà vặt			
Có	121 (62,4%)	73 (37,6%)	2,2 (1,5-3,2) <0,001
Không	98 (43,4%)	128 (56,6%)	
Thích ăn no, ăn nhiều đồ ăn			
Có	109 (60,2%)	72 (39,8%)	1,8 (1,2-2,6) 0,004
Không	110 (46,0%)	129 (54,0%)	
Ăn nhanh, không nhai kỹ			
Có	91 (48,9%)	95 (51,1%)	0,8 (0,5-1,2) 0,239
Không	128 (54,7%)	106 (45,3%)	
Thích uống nước ngọt			
Có	119 (62,3%)	72 (37,7%)	2,1 (1,4-3,2) < 0,001
Không	100 (43,7%)	129 (56,3%)	

Bảng 4 cho thấy có mối liên quan giữa thừa cân béo phì với một số yếu tố như mang đồ ăn đến lớp để ăn thêm; thích ăn quà vặt; thích ăn no, ăn nhiều đồ ăn; thích uống nước ngọt ($p < 0,05$).

Nhằm xác định các yếu tố liên quan độc lập đến tình trạng thừa cân béo phì, đồng thời kiểm soát ảnh hưởng của các yếu tố nhiễu, phân tích hồi quy logistic đa biến đã được thực hiện và cho kết quả ở Bảng 5.

Bảng 5. Phân tích hồi quy logistic đa biến xác định một số yếu tố liên quan đến thừa cân, béo phì

Đặc điểm	Thừa cân béo phì		OR hiệu chỉnh (CI 95%) P
	Có	Không	
	n (%)	n (%)	
Mang đồ ăn đến lớp ăn thêm			
Có	121 (63,7%)	69 (36,3%)	2,8 (1,1-7,8) < 0,045
Không	98 (42,6%)	132 (57,4%)	
Thích ăn quà vặt			
Có	121 (62,4%)	73 (37,6%)	2,1 (1,0-4,4) 0,059
Không	98 (43,4%)	128 (56,6%)	
Thích ăn no, ăn nhiều đồ ăn			
Có	109 (60,2%)	72 (39,8%)	0,6 (0,3-1,4) 0,217
Không	110 (46,0%)	129 (54,0%)	
Thích uống nước ngọt			
Có	119 (62,3%)	72 (37,7%)	0,7 (0,2-2,3) 0,552
Không	100 (43,7%)	129 (56,3%)	

Bảng 5 cho thấy khi đưa vào mô hình hồi quy logistic đa biến để phân tích thì chỉ còn yếu tố mang đồ ăn đến lớp để ăn thêm có liên quan có ý nghĩa thống kê ($p < 0,05$) với thừa cân béo phì.

4. Bàn luận

Kết quả nghiên cứu trên 420 học sinh lớp 6 của trường THCS Phúc Diễn cho thấy tỷ lệ thừa cân béo phì là 52,1% trong đó tỷ lệ thừa cân là 26,4% và béo phì là 25,7%. Tỷ lệ này tương tự với kết quả nghiên cứu tiến hành trên học sinh tại Trường THCS Ái Mộ, Long Biên, thành phố Hà Nội cho thấy tỷ lệ thừa cân, béo phì ở học sinh khối 6 là 47,1% [7], nghiên cứu của Lê Thị Thu Hương tại hai quận nội thành Hà Nội năm 2020 cho thấy tỷ lệ thừa cân béo phì ở trẻ 11 tuổi là 49,4% trong thừa cân là 28,4%, béo phì là 21,0%, chiếm tỷ lệ cao nhất trong số các trẻ từ 11 đến 14 tuổi [10] và cũng tương tự với nghiên cứu năm 2024 trên học sinh lớp 6 tại Thành phố Hồ Chí Minh cho thấy tỷ lệ thừa cân béo phì nằm

trong khoảng 45-56% [8]. Từ các kết quả trên cho thấy, so với các nghiên cứu trước đó trên cùng độ tuổi ở thành phố Hà Nội thì tỷ lệ thừa cân béo phì của học sinh lớp 6 liên tục tăng theo thời gian, lần lượt là 47,1% (năm 2018) [7]; 52,4% (năm 2020) [11]. Từ kết quả nghiên cứu trên cho thấy sự cần thiết phải xây dựng các kế hoạch truyền thông giáo dục sức khỏe phòng, chống thừa cân, béo phì trong nhà trường THCS và đặc biệt tập trung vào đối tượng học sinh đầu cấp THCS (lớp 6) nhằm giúp các em nâng cao kiến thức và từ đó có những thực hành dinh dưỡng phù hợp đồng thời cũng giúp đạt được mục tiêu như đã được nêu ra tại Nghị quyết số 20-NQ/TW ngày 25/10/2017 của Ban chấp hành Trung ương Đảng Cộng sản Việt Nam về tăng cường công tác bảo vệ, chăm sóc và nâng cao sức khỏe nhân dân trong tình hình mới là khống chế tỷ lệ béo phì ở người trưởng thành dưới 10% đến năm 2030 và mục tiêu tại Quyết định số 02/QĐ-TTg ngày 05/01/2022 của Thủ tướng Chính phủ về việc phê duyệt Chiến lược Quốc gia về dinh dưỡng giai đoạn 2021-2030 và tầm

nhìn đến năm 2045 là kiểm soát tình trạng thừa cân béo phì ở trẻ 5-18 tuổi ở dưới mức 19% vào năm 2025 và duy trì ở mức đó đến năm 2030.

Bên cạnh tỷ lệ cao về tình trạng thừa cân béo phì thì kết quả nghiên cứu còn cho thấy có 1,5% học sinh bị suy dinh dưỡng thể gầy còm kết quả này tương tự với nghiên cứu của Lê Thị Thu Hường năm 2020 tại hai quận nội thành thành phố Hà Nội với tỷ lệ suy dinh dưỡng thể gầy còm là ở lứa tuổi 11 là 1,8% [10] tuy nhiên tỷ lệ này lại thấp hơn so với nghiên cứu của Tống Thị Thanh trên học sinh THCS tại Trường THCS Chiềng An, thành phố Lạng Sơn trong đó tỷ lệ suy dinh dưỡng là 3,4% [12], nghiên cứu trên học sinh THCS tại tỉnh Tiền Giang tỷ lệ suy dinh dưỡng là 4,8% [13], nghiên cứu của Lê Thị Ngọc Trinh và cộng sự ở học sinh Trường THCS Nguyễn Trường Tộ, tỉnh Vĩnh Long năm 2023 là 3,9% [14]. Tình trạng suy dinh dưỡng của học sinh ở độ tuổi này ở thành phố Hà Nội nói chung thấp hơn so với các tỉnh, thành phố khác điều này cho thấy sự khác biệt giữa các vùng miền về điều kiện kinh tế, xã hội, về mức sống đã ảnh hưởng rõ ràng lên sự phát triển thể lực, tình trạng dinh dưỡng nhất là lứa tuổi học sinh.

Kết quả nghiên cứu cho thấy, tỷ lệ béo phì ở học sinh nam là 33,7% và ở học sinh nữ là 19,1%, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với $p < 0,05$. Kết quả này tương tự với các nghiên cứu cùng độ tuổi ở các địa điểm khác nhau cũng cho tỷ lệ béo phì ở học sinh nam cao hơn ở học sinh nữ [7, 10, 11, 15], điều này có thể lý giải bởi một số lý do như học sinh nam lớp 6 chưa có ý thức về giữ gìn hình dáng cân đối như học sinh nữ, ở lứa tuổi này học sinh nữ bắt đầu dậy thì và có ý thức quan tâm đến hình dáng của mình hơn do vậy các em nữ thường không để bản thân rơi vào tình trạng thừa cân, béo phì bằng cách luyện tập thể dục và ăn uống hợp lý, trong nghiên cứu của chúng tôi chỉ số BMI trung bình theo tuổi của học sinh nam ($20,6 \pm 3,5$) cao hơn của học sinh nữ ($19,1 \pm 3,4$).

Từ kết quả nghiên cứu cho thấy, gần một nửa số học sinh lớp 6 được phỏng vấn có những thói quen ăn uống chưa lành mạnh như: mang đồ ăn đến lớp để ăn thêm (45,2%); thích ăn quà vặt (46,2%); thích ăn no, ăn nhiều đồ ăn (43,1%) và có tới 45,5% thích uống nước ngọt. Điều này cho

thấy sự cần thiết phải có sự phối hợp giữa phụ huynh và nhà trường trong việc giáo dục thói quen ăn uống khoa học cho học sinh, do khi phân tích đơn biến chúng tôi tìm thấy có mối liên quan có ý nghĩa thống kê ($p < 0,05$) giữa các thói quen ăn uống chưa lành mạnh của học sinh (mang đồ ăn đến lớp để ăn thêm; thích ăn quà vặt; thích ăn no, ăn nhiều đồ ăn; thích uống nước ngọt) và tình trạng thừa cân béo phì. Kết quả này tương tự nghiên cứu của Nguyễn Thẩm Nhu và cộng sự khi tìm thấy thói quen sử dụng nước ngọt có gas, ăn pizza-sandwich, bim-bim, khoai tây chiên hàng ngày là những yếu tố liên quan đến với béo phì [7], nghiên cứu của Nguyễn Minh Tú cho thấy nhóm học sinh ăn thêm bữa phụ mỗi ngày có nguy cơ thừa cân béo phì cao hơn nhóm không ăn [16], nghiên cứu của Nguyễn Thành Nam cho thấy tiêu thụ đồ uống có đường, ăn ngoài thường xuyên có liên quan đến béo phì [17].

Khi phân tích hồi quy logistic đa biến cho thấy học sinh mang đồ ăn đến lớp để ăn thêm có khả năng bị thừa cân béo phì cao gấp 2,8 lần so với nhóm không mang đồ ăn đến lớp để ăn thêm. Kết quả này cho thấy việc tiêu thụ thực phẩm ngoài bữa ăn do nhà trường cung cấp có thể làm tăng tổng năng lượng khẩu phần trong ngày, từ đó làm tăng nguy cơ thừa cân béo phì. Ở Việt Nam, nghiên cứu của Nguyễn Minh Tú cho thấy nhóm học sinh ăn thêm bữa phụ mỗi ngày có nguy cơ thừa cân béo phì cao hơn nhóm không ăn [16]. Có thể giải thích mối liên quan này bởi thực tế rằng các loại thực phẩm học sinh mang đến lớp thường là bánh kẹo, đồ ăn nhanh hoặc đồ uống có đường, là những thực phẩm có mật độ năng lượng cao nhưng giá trị dinh dưỡng thấp. Việc tiêu thụ thêm các thực phẩm này ngoài bữa ăn do nhà trường cung cấp có thể làm tăng tổng năng lượng nạp vào vượt quá nhu cầu của cơ thể, trong khi mức độ hoạt động thể lực của học sinh có thể không đủ để tiêu hao lượng năng lượng dư thừa. Do đó, cần tăng cường giáo dục dinh dưỡng cho học sinh nhằm góp phần phòng ngừa tình trạng thừa cân béo phì trong lứa tuổi học đường.

Qua kết quả nghiên cứu cho thấy, có một số điểm mạnh đáng chú ý. Thứ nhất, nghiên cứu đã cung cấp bằng chứng về thực trạng thừa cân béo phì và một số yếu tố liên quan của học sinh lớp

6 Trường THCS Phúc Diễn, phường Phú Diễn, thành phố Hà Nội, góp phần bổ sung dữ liệu về các yếu tố hành vi liên quan đến thừa cân béo phì trong môi trường học đường. Thứ hai, việc sử dụng phân tích hồi quy logistic giúp kiểm soát một số yếu tố nhiễu tiềm tàng và đánh giá rõ hơn mức độ liên quan giữa yếu tố hành vi và tình trạng thừa cân béo phì của học sinh. Tuy nhiên, nghiên cứu cũng tồn tại một số hạn chế. Do thiết kế nghiên cứu cắt ngang nên chưa thể xác định được mối quan hệ nhân quả giữa hành vi mang đồ ăn đến lớp để ăn thêm và tình trạng thừa cân béo phì. Bên cạnh đó, thông tin về hành vi ăn uống của học sinh chủ yếu dựa trên trả lời của học sinh, nên có thể xảy ra sai số nhớ lại hoặc sai lệch thông tin. Ngoài ra, nghiên cứu chưa đánh giá chi tiết về loại thực phẩm và lượng thực phẩm mà học sinh mang đến lớp, do đó chưa phản ánh đầy đủ mức năng lượng tiêu thụ thực tế. Vì vậy, các nghiên cứu trong tương lai cần sử dụng thiết kế nghiên cứu dọc hoặc đánh giá chi tiết hơn về khẩu phần ăn để làm rõ hơn mối liên quan này.

4. Kết luận

Nghiên cứu thực hiện trên 420 học sinh lớp 6 Trường THCS Phúc Diễn, phường Phú Diễn, thành phố Hà Nội cho thấy có 52,1% học sinh bị thừa cân béo phì trong đó tỷ lệ thừa cân là 26,4% và béo phì là 25,7%. Tỷ lệ thừa cân béo phì ở nam cao hơn ở nữ. Có mối liên quan có ý nghĩa thống kê giữa tình trạng thừa cân béo phì và việc mang thức ăn đến lớp để ăn thêm ngoài suất ăn do nhà trường cung cấp ($p < 0,05$).

Lời cảm ơn

Nhóm nghiên cứu xin gửi lời cảm ơn đến Trường THCS Phúc Diễn, phường Phú Diễn, thành phố Hà Nội đã tạo điều kiện cho chúng tôi trong quá trình thu thập số liệu.

Tài liệu tham khảo

- [1] World Health Organization, Health Service Delivery Framework for Prevention and Management of Obesity, <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/73129124-2c25-4b67-941f-ff826b5978bb/content>, 2023 (accessed on: March 12th, 2026).
- [2] T. Lobstein et al, Word Obesity Atlas 2022, https://www.worldobesityday.org/assets/downloads/World_Obesity_Atlas_2022_WEB.pdf, 2022 (accessed on: March 12th, 2026).
- [3] K. W. Tham et al, Obesity in South and Southeast Asia—A New Consensus on Care and Management, *Wilaey – Obesity Review* 2022, Vol. 24, Iss. 2, 2023, pp. 1-43, <https://doi.org/10.1111/obr.13520>.
- [4] A. Okunogbe et al, Economic Impacts of Overweight and Obesity: Current and Future Estimates for 161 Countries, *BMJ Global Health*, 2022, pp. 1-17, <https://doi.org/10.1136/bmjgh-2022-009773>.
- [5] M. A. S. Mohamed et al, Risk Factors, Clinical Consequences, Prevention, and Treatment of Childhood Obesity. *Children*, Vol. 9, 1975, 2022, pp. 1-16, <https://doi.org/10.3390/children9121975>.
- [6] T. V. A. Chan et al, The Prevalence of Obesity among School-Aged Children in Vietnam: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Human Nutrition & Metabolism*, Vol. 31, 2023, pp. 1-7, <https://doi.org/10.1016/j.hnm.2023.200184>.
- [7] N. T. Nhu et al, Alarming Rise of Overweight and Obesity Prevalence and some Risk Factors in Children in Ai Mo Middle School, Long Bien, Hanoi in 2018, *Vietnam Journal of Nutrition & Food*, Vol. 14, No. 6, 2018, pp. 41-48 (in Vietnamese).
- [8] N. T. T. Ngoc et al, Prevalence of Overweight and Obesity, Dietary Behaviors, and Physical Activities among Sixth Graders: a Cross-Sectional Study in Ho Chi Minh City, Vietnam, *Journal of Tropical Pediatrics*, Vol. 70, No. 5, 2024, pp. 1-9, <https://doi.org/10.1093/tropej/fmae042>.
- [9] World Health Organization, WHO Growth Reference Data for 5-19 Years Geneva, <https://www.who.int/tools/growth-reference-data-for-5to19-years> (accessed on: March 12th, 2026).
- [10] L. T. T. Huong, T. B. Ngoc, Nutritional Status of 11-14 Years - Old Students in Two Inner City Districts of Hanoi in 2020, *Journal of Medical Research*, Vol. 157, No. 9, 2022, pp. 35-43 (in Vietnamese).
- [11] N. Lan et al, Anthropometric Characteristics and Nutritional Status of Pupils in some Junior High School of Hanoi City, 2020, *Vietnam Journal of Nutrition & Food*, Vol. 18, No. 3+4, 2022, pp. 88-96, <https://doi.org/10.56283/1859-0381/338> (in Vietnamese).
- [12] T. T. Thanh, N. T. Thanh, L. T. Kieu, Nutritional Status of Students in the Middle School of Chiang

- An, Son La City in 2020, *Vietnam Journal of Nutrition & Food*, Vol. 17, No. 6, 2021, pp. 45-53, <https://doi.org/10.56283/1859-0381/6> (in Vietnamese).
- [13] P. N. T. Nguyen, T. V. T. Tram, N. T. Nam, Prevalence of Overweight and Obesity among Lower Secondary School Students in Tien Giang Province, *Vietnam Journal of Community Medicine*, Vol 66, No. 9, 2025, pp. 157-163, <https://doi.org/10.52163/yhc.v66iCD9.2695> (in Vietnamese).
- [14] L. T. N. Trinh, B. T. H. Lan, Nutritional Status and Some Related Factors in Students of Nguyen Truong to Secondary School, Vinh Long Province in 2023, *Vietnam Journal of Nutrition & Food*, Vol. 20, No. 2, 2024, pp. 30-36, <https://doi.org/10.56283/1859-0381/695> (in Vietnamese).
- [15] T. T. Lan et al, Nutritional Status of Students Aged 11-14 Years at Six Lower Secondary Schools in Nha Be District, Ho Chi Minh City in 2024, Version B of *Vietnam Journal of Science and Technology*, 2025, pp. 2-11, <https://doi.org/10.31276/VJST.2025.3462> (in Vietnamese).
- [16] N. M. Tu et al., Nutritional Status and Related Factors among Secondary School Student in Hue City, *Journal of Medicine and Pharmacy Hue University of Medicine and Pharmacy*, Vol. 8, No. 5, 2018, pp. 42-51, <https://doi.org/10.34071/jmp.2018.5.6> (in Vietnamese).
- [17] N. T. Nam, T. V. Tram, P. N. T. Nguyen, Risk Factors Associated with Obesity among Lower Secondary School Students in Tien Giang Province, *Vietnam Journal of Community Medicine*, Vol. 66, No. 9, 2025, pp. 194-200, <https://doi.org/10.52163/yhc.v66iCD9.2701> (in Vietnamese).