

## MỤC LỤC

DINH DƯỠNG CHUNG .....	4
4 lời khuyên dinh dưỡng.....	5
Ăn dặm hợp lý .....	7
Một số nguyên nhân gây biếng ăn .....	13
Các biện pháp khắc phục tình trạng biếng ăn khi biết nguyên nhân .....	15
Chế độ dinh dưỡng khi trẻ ốm.....	16
Đừng để con bạn bị suy dinh dưỡng!.....	19
Số liệu suy dinh dưỡng ở trẻ em và bà mẹ .....	22
Tăng chất dinh dưỡng trong khẩu phần ăn cho trẻ em.....	25
Con bạn biếng ăn .....	27
Biếng ăn ở trẻ em.....	31
Con tôi béo quá.....	34
Bé có bị suy dinh dưỡng hay không?.....	39
Cách phòng chống suy dinh dưỡng .....	41
Khi bé ăn tham.....	43

Nhu cầu calcium (canxi) hàng ngày.....	44
Các thuốc thông thường trong điều trị biếng ăn ở trẻ em .....	45
Ngon miệng chỉ đi đôi với niềm vui.....	49
Vai trò của protein và lysine trong dinh dưỡng trẻ em .....	51
10 cách ăn uống lành mạnh.....	54
Muối trong thức ăn cho trẻ .....	56
Phương pháp giảm béo cho trẻ mà không cần ăn kiêng.....	58
Chất béo trong thức ăn.....	61
Những thức ăn không nên khuyến khích trẻ dùng.....	63
Tuyệt đối không dùng nước củ dền pha sữa cho trẻ nhỏ .....	66
Trẻ dễ bị mập phì ở lứa tuổi nào?.....	67
Các loại thức ăn cần tránh.....	70
Acid Folic.....	72
Những sai lầm trong nuôi dưỡng trẻ nhỏ.....	78
Lưu ý trong chuẩn bị đồ ăn, thức uống.....	79
Các bà mẹ cần chú ý khi cho con ăn bổ sung .....	82
Thức ăn và trí nhớ trong mùa thi .....	87
Ngày Tết cho bé ăn uống gì? .....	91
Dễ nhớ - Lâu quên.....	93
DINH DƯỠNG THEO LỨA TUỔI .....	96
Dinh dưỡng hợp lý cho học sinh tiểu học.....	97
Chế độ ăn cho trẻ em tiểu học (6 - 12 tuổi).....	102
Chế biến thức ăn cho trẻ như thế nào?.....	105
Chế độ ăn cho học sinh trung học cơ sở và phổ thông trung học (13 - 18 tuổi).....	106

---

Thực đơn ăn dặm cho trẻ 10 - 12 tháng.....	108
Thực đơn ăn dặm cho trẻ 1 - 2 tuổi.....	110
Thực đơn ăn dặm cho trẻ 7 - 9 tháng.....	113
Thực đơn cho trẻ 2 - 3 tuổi.....	114
Thực đơn cho trẻ 3 - 5 tuổi.....	117
Bé mới tập ăn dặm: 4 - 6 tháng.....	119
10 loại bột cho bé 6 - 9 tháng tuổi .....	121
Thực đơn đề nghị trong tuần cho trẻ từ 6 - 9 tháng:.....	128
3 món bột cho bé ở lứa tuổi bắt đầu ăn dặm (bột loãng).....	129
15 Món ăn dành cho bé từ 9 - 12 tháng.....	131

## DINH DƯỠNG CHUNG

## 4 lời khuyên dinh dưỡng

Ngoài việc cho con bú sữa mẹ, những người nuôi con nhỏ đều nên biết về những thức uống độc hại cho trẻ để tránh, biết cách cho ăn dặm, chế độ dinh dưỡng hợp lý...

### 1. Sữa mẹ: “SỮA MẸ LÀ THỨC ĂN TỐT NHẤT CHO TRẺ”

Nên cho trẻ bú mẹ liền ngay sau khi sinh, nếu mẹ sinh mổ thì cố gắng cho trẻ bú mẹ càng sớm càng tốt.

Trong 4 tháng đầu nên cho trẻ bú mẹ hoàn toàn.

Để sữa mẹ tiết ra nhiều, bà mẹ cần:

- Cho trẻ bú mẹ càng nhiều lần càng kích thích tạo sữa nhiều.
- Mẹ ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng (4 nhóm thực phẩm), không kiêng khem
- Nghỉ ngơi nhiều.
- Tránh căng thẳng.

Nên cho bé bú mẹ kéo dài đến 18-24 tháng tuổi.

### 2. Các thức uống độc hại đối với trẻ:

- Rượu.
- Trà.
- Cà phê.
- Các loại nước ngọt nếu dùng quá nhiều.

- Tất cả các loại thức uống bán rong ngoài đường phố.

### 3. Ăn dặm:

- Trẻ bắt đầu ăn dặm ở lứa tuổi từ 4 tháng đến 6 tháng.

- Nguyên tắc ăn dặm:

Ăn từ ít đến nhiều.

Ăn từ loãng đến đặc.

Bữa ăn của bé cần đủ 4 nhóm thực phẩm: bột, béo, đạm, rau và trái cây.

#### *Số lượng bữa ăn trong ngày tùy thuộc vào lứa tuổi:*

0 đến tròn 4 tháng: Bú mẹ hoàn toàn.

4 tháng đến 6 tháng: 1 đến 2 bữa ăn sệt và bú mẹ nhiều lần

7 tháng đến 9 tháng: 2 đến 3 bữa ăn đặc và bú mẹ nhiều lần.

10 tháng đến 18 tháng: 3 bữa ăn đặc và bú mẹ 2-3 lần, nếu bú cả ban đêm thì tốt

Trên 18 tháng: ăn 2 đến 3 bữa cơm và 2 đến 3 bữa phụ. Thức ăn phụ gồm chè, chuối, khoai, sữa... và cho ăn xen kẽ với các bữa chính.

Sau thời gian đó, phải chú ý cho con bạn có một chế độ dinh dưỡng hợp lý.

### 4. Thế nào là dinh dưỡng hợp lý?

- Đủ về số lượng: 3 bữa mỗi ngày, phải cần cho trẻ ăn bữa sáng, thêm 1 đến 2 bữa phụ trong ngày với các loại thực phẩm như trên

Đủ về chất lượng: Mỗi bữa ăn chính cần có đủ 4 nhóm thực phẩm gồm đạm, béo, bột và rau & trái cây.

- An toàn vệ sinh:

#### *Vệ sinh ăn uống:*

- Rửa tay sạch trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh.

- Chọn thức ăn có đậm, sạch sẽ, không ôi thiu, không có phẩm màu, không ăn quà vặt bán rong ngoài đường

*Vệ sinh cá nhân:*

- Vệ sinh răng miệng: chải răng sau khi ăn và trước khi đi ngủ.

- Vệ sinh thân thể: tắm rửa sạch sẽ mỗi ngày

Ngủ: phải ngủ ít nhất 8 tiếng mỗi ngày

## Ăn dặm hợp lý

Sữa mẹ là thức ăn đầu tiên và tốt nhất đối với trẻ. Nhưng khi đã lớn thì người ta ăn cơm và những thức ăn khác. Trong thời gian chuyển tiếp giữa bú mẹ và ăn như người lớn, đứa bé cần được ăn dặm.

Để trẻ phát triển tốt, thông minh và khoẻ mạnh, cần cho trẻ ăn dặm hợp lý.

### 1. Ăn dặm là gì?

Ăn dặm (ăn bổ sung) là cho trẻ ăn các loại thức ăn khác ngoài sữa mẹ như: bột, cháo, cơm, rau, hoa quả, sữa đậu nành, sữa bò...

### 2. Khi nào nên bắt đầu cho trẻ ăn dặm?

- Trong 4 - 6 tháng đầu chỉ cần cho trẻ bú mẹ.
- Từ tháng thứ 5 hoặc thứ 6, ngoài sữa mẹ, trẻ cần được ăn bổ sung các loại thực phẩm khác.

### 3. Khi cho trẻ ăn dặm, các bà mẹ cần chú ý những điều gì?

- Cho trẻ ăn từ lỏng đến đặc, từ ít đến nhiều, tập cho trẻ quen dần với thức ăn mới.
- Số lượng thức ăn và bữa ăn tăng dần theo tuổi, đảm bảo thức ăn hợp với khẩu vị của trẻ.
- Chế biến các thức ăn hỗn hợp giàu dinh dưỡng, sử dụng các thức ăn sẵn có tại địa phương.
- Khi chế biến đảm bảo thức ăn mềm dễ nhai và dễ nuốt.

- Tăng đậm độ năng lượng của thức ăn bổ sung: Có thể thêm dầu, mỡ hoặc vừng (mè), lạc (đậu phộng) hoặc bổ sung bột men tiêu hóa làm cho bát bột vừa thơm, vừa béo, mềm, trẻ dễ nuốt; lại cung cấp thêm năng lượng giúp trẻ mau lớn.

- Tất cả dụng cụ chế biến phải sạch sẽ, rửa tay sạch trước khi chế biến thức ăn và khi cho trẻ ăn.

- Cho trẻ bú mẹ càng nhiều càng tốt.

- Cho trẻ ăn nhiều hơn trong và sau khi bị ốm, cho trẻ ăn uống nhiều chất lỏng hơn đặc biệt khi bị ỉa chảy và sốt cao.

- Không nên cho trẻ ăn bột ngọt (mì chính) vì không có chất dinh dưỡng lại không có lợi.

- Không cho trẻ ăn bánh kẹo, uống nước ngọt trước bữa ăn vì cho ăn chất ngọt sẽ làm tăng đường huyết gây ức chế tiết dịch vị làm cho trẻ chán ăn, trẻ sẽ bỏ bữa hoặc ăn ít đi trong bữa ăn. trở về

#### 4. Khi ăn dặm, trẻ ăn được những loại thức ăn nào?

Để phát triển tốt trẻ cần ăn nhiều loại thức ăn khác nhau, tất cả các loại thức ăn tươi, sạch, giàu dinh dưỡng mà người lớn ăn được hàng ngày đều có thể cho trẻ ăn được, trừ rượu, bia và các loại gia vị chua, cay.

Trẻ nhỏ không cần kiêng dầu, mỡ, rau xanh, cá, tôm, cua, trứng, thịt... vì một lượng nhỏ các loại thức ăn này cũng giúp cho trẻ khỏe mạnh.

Thức ăn bổ sung gồm 4 nhóm:

–Nhóm cung cấp chất đạm: thịt, cá, tôm, cua, trứng, sữa, đậu (đỗ, lạc), vừng...

–Nhóm cung cấp tinh bột: Gạo, mì, khoai, ngô...

–Nhóm cung cấp chất béo: dầu, mỡ, lạc, vừng...

–Nhóm cung cấp vitamin và chất khoáng: Rau, quả, đặc biệt các loại rau có màu xanh thẫm như: Rau ngót, rau muống, rau dền, rau cải, mồng tơi...và các loại quả có màu đỏ hoặc vàng: chuối, đu đủ, xoài...

Một ngày phải cho trẻ ăn đủ 4 nhóm thực phẩm trên. trở về

5. Tô màu bát bột cho trẻ có nghĩa là gì?

- Làm cho bát bột của trẻ có màu sắc của các loại thực phẩm.
- Màu xanh của rau (rau muống, rau ngót, rau cải, rau dền...)
- Màu vàng của trứng, cà rốt, bí đỏ và các loại thức ăn có màu vàng, màu da cam

- Màu nâu của thịt, cá, tôm, cua, lươn, nhộng, lạc, vừng...

6. Trẻ nên ăn mấy bữa một ngày?

- 5 - 6 tháng: Bú mẹ là chính + 1 - 2 bữa bột loãng và nước quả
- 7 - 9 tháng : Bú mẹ + 2 - 3 bữa bột đặc (10%) + nước quả hoặc hoa quả nghiền.
- 10 - 12 tháng: Bú mẹ + 3 - 4 bữa bột đặc + hoa quả nghiền
- 13 - 24 tháng: Bú mẹ + 4 - 5 bữa cháo + hoa quả
- 25 - 36 tháng: 2 bữa cháo hoặc súp + 2 - 3 bữa cơm nát + sữa bò hoặc sữa đậu nành + hoa quả
- Từ 36 tháng trở đi: Cho trẻ ăn cơm như người lớn nhưng phải được ưu tiên thức ăn (thức ăn nấu riêng) nên cho ăn thêm 2 bữa phụ: Cháo, phở, bún, súp, sữa ....

Trong một ngày không nên cho trẻ ăn một món giống nhau. trở về

7. Lượng chất đạm (thịt, cá, tôm, trứng) cho trẻ một ngày là bao nhiêu?

- Trẻ 5 - 6 tháng: 20 - 30 g Thịt (cá, tôm) khoảng 2 - 3 thìa cà phê băm nhỏ chia 2 bữa, nếu ăn trứng: 1/2 lòng đỏ trứng gà hoặc 2 lòng đỏ trứng chim cút.

- Trẻ 7 - 12 tháng: 100 - 120 g thịt hoặc 150 g cá, tôm, hoặc 200 g đậu phụ trong 1 ngày chia 3 - 4 bữa (nếu cho trẻ ăn cả thịt, cá, tôm

thì mỗi thứ chỉ cần 30 - 40g/ngày), hoặc 1 lòng đỏ trứng gà/bữa. Một tuần cho trẻ ăn từ 3 - 4 quả trứng.

- Trẻ 13 - 36 tháng: 120 - 150 g thịt hoặc 150 - 200 g cá, tôm, hoặc 250 g đậu phụ/ngày, hoặc 1 quả trứng gà/bữa (ăn cả lòng trắng) 1 tuần ăn từ 3 - 4 quả trứng.

- Trẻ từ 36 tháng trở lên: 200 g thịt hoặc 250 g cá, tôm, hoặc 300 g đậu phụ, mỗi ngày có thể cho trẻ ăn 1 quả trứng nhưng phải giảm bớt thịt hoặc cá đi (30 g thịt nạc lượng đạm tương đương với 1 quả trứng gà). trở về

#### 8. Cách chế biến thức ăn cho trẻ như thế nào?

Trẻ càng nhỏ càng phải xay nhỏ, băm nhỏ, giã nhỏ. Khi bắt đầu ăn bổ sung phải cho trẻ ăn cả cái, không nên chỉ ăn nước, kể cả rau cũng phải ăn cả cái.

- Nấu bột cho trẻ 5 - 6 tháng tuổi:

+ Bột gạo 2 thìa cà phê (10 g bột)

+ Lòng đỏ trứng gà: 1/2 quả hoặc thay thế bằng 2 thìa cà phê thịt, tôm, cá (giã nhuyễn, băm nhỏ để ăn cả cái)

+ 10 g rau xanh (1 thìa cà phê bột rau giã nhỏ) cho rau khi bột đã chín đun sôi nhắc ra ngay

+ Dầu ăn hoặc mỡ: 1/2 - 1 thìa cà phê.

- Nấu bột cho trẻ 7 - 12 tháng tuổi:

+ Bột gạo 4 - 5 thìa cà phê (20 - 25 g bột)

+ Lòng đỏ trứng gà: 1 quả hoặc thay thế bằng 3 thìa cà phê thịt, tôm, cá (giã nhuyễn, băm nhỏ, ăn cả cái)

+ 20 g rau xanh ( 2 thìa cà phê bột rau băm nhỏ) cho rau khi bột đã chín đun sôi nhắc ra ngay

+ Dầu ăn hoặc mỡ: 1 - 2 thìa cà phê.

- Nấu cháo cho trẻ 13 - 24 tháng:

Có thể nấu một nồi cháo trắng như đến mỗi bữa múc một bát vào xoong con rồi cho thêm thịt, cá, trứng, tôm, gan, đậu phụ .... + rau xanh và dầu mỡ như nấu bột nhưng số lượng nhiều hơn.

- Nấu cơm nát cho trẻ từ 24 - 36 tháng tuổi:

Nấu cơm nhiều nước hơn bình thường rồi nấu canh thịt, cá, tôm, cua trộn với cơm cho trẻ ăn, không nên chỉ cho trẻ ăn nước rau luộc trộn cơm.

Hoặc có thể nấu kiểu cơm nát thập cẩm như sau: dùng các loại củ như bí đỏ, su hào, khoai tây... cắt nhỏ 2 x 3 cm, đun chín như, nghiền nát, cho gạo vào nước rau củ để nấu cơm. Thịt, cá băm nhỏ mỗi bữa 30-40 g cho vào hấp khi cơm đã chín, nếu dùng thịt nạc, cá, tôm... thì phải cho thêm 1- 2 thìa dầu mỡ trộn đều cho trẻ ăn.

- Nấu cơm cho trẻ trên 36 tháng: có thể ăn cơm như người lớn nhưng cần ưu tiên thức ăn và ăn thêm các bữa phụ. Cần xoá bỏ quan niệm cho rằng trẻ ăn cơm sớm sẽ cứng cáp, hoặc ăn xương ống, xương chân gà sẽ chống được còi xương! Nên nhớ rằng trẻ cần được ăn nhiều loại thức ăn khác nhau, ăn được nhiều thì trẻ sẽ mau lớn và cứng cáp dù đó là thức ăn lỏng và mềm.

Muốn biết trẻ đã được ăn uống đúng và đầy đủ chưa, hãy làm bài trắc nghiệm trên webtrẻtho. Hoặc theo dõi cân nặng của trẻ trên biểu đồ phát triển trong Sổ Sức khỏe của bé. Sổ này có phát ở các trạm Y tế. Nếu trẻ lên cân đều đặn tương ứng với kênh A trên biểu đồ là trẻ đã được nuôi dưỡng tốt. Còn không lên cân, hoặc tụt cân, tức là đường biểu diễn cân nặng nằm ngang hoặc đi xuống thì có thể trẻ bị bệnh hoặc nuôi dưỡng không đúng

## Một số nguyên nhân gây biếng ăn

Có rất nhiều nguyên nhân gây ra chứng biếng ăn ở trẻ như lý do tâm lý, bệnh lý, thức ăn không ngon... Tùy theo từng nguyên nhân, cha mẹ cần thực hiện những biện pháp khắc phục khác nhau. Sau đây là ý kiến của bác sĩ Nguyễn Thị Ngọc Hương (Trung tâm Dinh dưỡng TPHCM) về vấn đề này:

### 1. Biếng ăn do tâm lý:

Đây là nguyên nhân thường gặp nhất. Trẻ biếng ăn khi có cảm giác bị ép buộc, bỏ rơi, bị gò bó hoặc bị đánh lừa. Các tình huống thường gặp trong thực tế:

- Bị ép bú bình trong khi chỉ thích bú mẹ.
- Mẹ đi làm để trẻ cho người khác chăm sóc.
- Bị ép phải mang khăn ăn, phải ngồi một chỗ từ đầu đến cuối bữa ăn.
- Bị quy định phải ăn hết khẩu phần của mình trong một thời gian cố định.
- Không khí bữa ăn căng thẳng.
- Cha mẹ cho thuốc vào thức ăn, vào sữa.

### 2. Biếng ăn do sai lầm trong chế biến thức ăn:

- Hàm khoai tây, cà rốt, củ dền, đậu, thịt... xay nhuyễn và cho trẻ ăn hết ngày này qua ngày nọ, gây cảm giác ngán.
- Chỉ cho trẻ ăn nước rau, nước thịt, không cho ăn xác, lâu ngày dẫn đến tình trạng thiếu các chất dinh dưỡng.

- Cho trẻ ăn thức ăn xay nhuyễn đến lúc 2, 3 tuổi.
- Pha bột vào sữa, pha sữa quá đặc, pha sữa bằng nước cháo hoặc nước hầm đậu, hầm xương... làm trẻ khó tiêu hóa.

- Pha bột quá đặc khi trẻ mới tập ăn dặm.

### 3. Thời gian chuyển tiếp chế độ ăn không phù hợp:

- ăn dặm quá sớm (trước khi trẻ tròn 4 tháng).
- ăn cơm quá sớm (trong khi răng trẻ chưa đủ để nhai cơm).

### 4. Biếng ăn do bệnh lý:

- Suy dinh dưỡng.
- Nhiễm ký sinh trùng; nhiễm trùng (viêm mũi, viêm họng, viêm amidan...) và virus.
- Bệnh lý răng miệng (sâu răng, viêm lợi), loạn khuẩn đường ruột.

5. Biếng ăn sinh lý: Trẻ vẫn khỏe mạnh nhưng tự nhiên ăn ít đi trong vài ngày đến vài tuần. Các thời điểm này thường trùng với lúc bé biết lẫy, ngồi, đứng, đi... Sau đó, trẻ trở lại ăn uống bình thường.

6. Biếng ăn do thuốc: Do dùng quá nhiều vitamin, kháng sinh hoặc thuốc kích thích ăn. Việc lạm dụng kháng sinh có thể gây rối loạn hệ vi khuẩn đường ruột, còn thuốc kích thích ăn sẽ làm cho trẻ biếng ăn thêm ngay sau khi ngừng thuốc (thuốc này chống chỉ định ở trẻ dưới 2 tuổi).

7. Biếng ăn do cha mẹ: Do cha mẹ quá lo lắng về sự tăng trưởng của con. Khi thấy con ăn ít hơn các trẻ cùng lứa tuổi, nhiều người nghĩ rằng con biếng ăn mặc dù trẻ vẫn tăng cân và tăng chiều cao tốt.

8. Biếng ăn bẩm sinh: Có khoảng dưới 5 % trẻ sinh ra chỉ ngủ, chơi mà không bao giờ đòi bú. Ngoài ra, trẻ còn có thể bị biếng ăn như sau khi tiêm phòng hoặc sau chấn thương.

## Các biện pháp khắc phục tình trạng biếng ăn khi biết nguyên nhân

Nếu bạn xác định được con mình biếng ăn là do đâu (xem nguyên nhân gây biếng ăn), việc khắc phục tình trạng biếng ăn sẽ không còn quá khó khăn nữa.

Hãy nghe lời khuyên của các chuyên gia dinh dưỡng:

- Biếng ăn tâm lý: Cha mẹ cần hết sức bình tĩnh và kiên nhẫn tìm hiểu vì sao trẻ không chịu ăn. Cần tránh các hành vi ép buộc như đè bé ra đồ thức ăn, bóp mũi cho bé nuốt, đánh cho bé khóc để bé nuốt... Khi trẻ ốm, nếu trẻ khó uống thuốc, cha mẹ hãy trình bày với bác sĩ để bác sĩ cho thuốc dễ uống, không cần phải cho thuốc vào thức ăn để đánh lừa trẻ. Hãy cho trẻ ăn một cách thoải mái, bột, sữa có thể dây vào áo một chút cũng không sao.

- Biếng ăn do sai lầm trong kỹ thuật chế biến thức ăn và thời gian chuyển tiếp chế độ ăn: Tránh kéo dài thời gian cho trẻ ăn thức ăn xay nhuyễn. Không cho bé ăn thức ăn đơn điệu, nên đổi món thường xuyên cho bé.

- Biếng ăn do bệnh lý: Bổ sung các vi chất dinh dưỡng mà trẻ thiếu; xổ giun cho trẻ 6 tháng một lần; giữ gìn vệ sinh răng miệng; điều trị bệnh nhiễm trùng.

- Biếng ăn sinh lý: Trong giai đoạn biếng ăn sinh lý, các bậc cha mẹ không nên nóng lòng tự ý sử dụng các loại thuốc bổ hoặc thức ép trẻ ăn. Hãy kiên nhẫn cho trẻ ăn từng bữa nhỏ, thay đổi các món ăn lạ... để chờ trẻ ăn trở lại.

- Biếng ăn do thuốc: Sử dụng các men vi sinh hoặc sữa chua để cấy lại vi khuẩn đường ruột cho trẻ; tránh sử dụng thuốc bổ khi không có đơn của bác sĩ; tránh sử dụng thuốc kích thích ăn.

- Biếng ăn bẩm sinh: Đối với các trẻ không đòi ăn bao giờ, cha mẹ phải chủ động cho trẻ ăn theo sự hướng dẫn và theo dõi của bác sĩ dinh dưỡng.

## Chế độ dinh dưỡng khi trẻ ốm

Khi trẻ ốm, ngoài điều trị thuốc theo hướng dẫn của thầy thuốc, người mẹ cần phải chú ý chăm sóc và cho trẻ ăn uống đầy đủ. Trẻ ốm thường chán ăn nên dễ sụt cân và có thể bị suy dinh dưỡng. Do trẻ mệt mỏi, chán ăn nên cần cho trẻ ăn thành nhiều bữa hơn với thức ăn loãng hơn và mỗi bữa cho trẻ ăn cần nhiều thời gian hơn.

### 1. Đối với trẻ dưới 4 tháng đang bú mẹ:

Vẫn tiếp tục cho trẻ bú bình thường, tăng số lần bú và thời gian mỗi lần bú cần kéo dài hơn vì trẻ mệt, khả năng mút vú kém hơn. Đối với trẻ bị tắc mũi hoặc mệt quá không bú được, người mẹ cần vắt sữa ra và cho trẻ uống bằng thìa.

### 2. Trẻ từ 5 tháng trở lên:

Ngoài sữa mẹ cần cho trẻ ăn thêm nhiều bữa và từng ít một với các thức ăn giàu dinh dưỡng như thịt, trứng, sữa, cá... và cho thêm dầu, mỡ để tăng thêm năng lượng của khẩu phần. Thức ăn cần mềm, nấu kỹ, loãng hơn bình thường để dễ tiêu hoá. Cho trẻ ăn ngay sau khi nấu để đảm bảo vệ sinh và giảm nguy cơ bội nhiễm. Cho trẻ ăn thêm quả chín hay nước quả chín như chuối, cam, chanh, xoài, đu đủ... để tăng cường vitamin và chất khoáng.

### 3. Chế độ ăn uống của trẻ sau khi khỏi ốm:

Sau khi khỏi ốm, để giúp trẻ hồi phục nhanh và tránh suy dinh dưỡng, cho trẻ ăn thêm mỗi tuần 2 bữa trong 2 tuần liền. Với trẻ bị tiêu chảy kéo dài thì phải cho trẻ ăn thêm mỗi ngày 1 bữa và kéo dài tối thiểu là 1 tháng.

### 4. Một số điểm chú ý về chăm sóc dinh dưỡng khi trẻ ốm:

- Cho trẻ ăn nhiều bữa hơn với số lượng mỗi bữa ít hơn.
- Thức ăn cho trẻ ốm cần nấu loãng và giàu chất dinh dưỡng hơn.
- Khi trẻ ốm không cần kiêng khem các loại thực phẩm như tôm, cá, dầu mỡ và rau xanh.
- Khi trẻ ốm cần cho trẻ uống nhiều nước, nhất là đối với trẻ bị tiêu chảy. Súp, nước cháo muối, dung dịch Oresol chỉ là các dịch để bù nước, không nên coi là thức ăn vì không cung cấp đủ chất dinh dưỡng.
- Trẻ bị tiêu chảy tránh cho ăn các thức ăn có nhiều đường, nước ngọt có ga vì có thể làm tiêu chảy nặng hơn. Đồng thời cần tránh các thức ăn có nhiều chất xơ, ít dinh dưỡng như các loại rau thô, tinh bột nguyên hạt như ngô, đỗ gây khó tiêu.
- Khi trẻ ốm, người mẹ và gia đình cần dành nhiều thời gian hơn để chăm sóc, dỗ dành để trẻ ăn được nhiều. Với trẻ bị viêm nhiễm hô hấp, bị sổ mũi, bị khó thở, cần làm thông thoáng mũi cho trẻ bằng bông gạc để giúp trẻ bú mẹ và ăn uống dễ dàng. Gia đình cần tập trung quan tâm chăm sóc trẻ khi trẻ ốm: trẻ sốt phải theo dõi nhiệt độ, trẻ bị tiêu chảy thì cần theo dõi số lần đi ngoài... Như vậy gia đình sẽ sớm phát hiện những dấu hiệu nguy hiểm để đưa trẻ đến bệnh viện kịp thời.

## Đừng để con bạn bị suy dinh dưỡng!

Năm 2000 ở nước ta có 2,5 triệu trẻ em dưới 5 tuổi bị suy dinh dưỡng, chủ yếu là suy dinh dưỡng thể nhẹ và vừa. Tuy vậy, các thể suy dinh dưỡng này cũng có ý nghĩa quan trọng vì đưa trẻ dễ mắc bệnh, tăng nguy cơ tử vong và thường kèm theo thiếu hụt các vi chất dinh dưỡng.

### 1. Sự nghiêm trọng của suy dinh dưỡng:

Suy dinh dưỡng do thiếu protein - năng lượng (thường gọi là suy dinh dưỡng) là tình trạng thiếu dinh dưỡng quan trọng và phổ biến ở trẻ em nước ta. Biểu hiện của suy dinh dưỡng là trẻ chậm lớn và thường mắc bệnh nhiễm khuẩn như tiêu chảy và viêm đường hô hấp, trẻ bị giảm khả năng học tập, năng suất lao động kém khi trưởng thành.

Đáng chú ý là trẻ bị suy dinh dưỡng thể nhẹ và vừa ít được người mẹ, các thành viên khác trong gia đình chú ý tới vì trẻ vẫn bình thường. Ở một cộng đồng (xóm, làng, xã) có nhiều trẻ suy dinh dưỡng, ta càng khó nhận biết được vì chúng đều "nhỏ bé" như nhau. Do đó, suy dinh dưỡng trẻ em cần được sự quan tâm của mọi người.

### 2. Làm thế nào để biết trẻ bị suy dinh dưỡng?

Theo dõi cân nặng hàng tháng là cách tốt nhất để nhận ra đứa trẻ bị suy dinh dưỡng hay không. Trẻ bị suy dinh dưỡng khi không tăng cân, nhẹ cân hơn đứa trẻ bình thường cùng tuổi. Vậy phát hiện sớm bệnh suy dinh dưỡng cho trẻ em bằng cách nào?

- Chậm tăng cân, đứng cân hoặc sụt cân.
- Trẻ biếng ăn, ăn ít, da, môi xanh, niêm mạc mắt nhợt nhạt.

- Trẻ buồn bực, hay quấy khóc, ít vui chơi, kém linh hoạt.
- Các bắp thịt tay chân mềm nhão, bụng to dần.
- Chậm phát triển vận động: chậm biết lật, ngồi, bò, đi, đứng.
- Đo khoảng giữa vòng cánh tay thấy dưới 13 cm.

### 3. Tại sao trẻ bị suy dinh dưỡng?

- Thiếu ăn, ăn không đủ để phát triển: Trẻ dưới 5 tuổi có nhu cầu dinh dưỡng cao để phát triển cơ thể. Để đáp ứng nhu cầu đó, cần cho trẻ ăn uống đầy đủ theo lứa tuổi. Trẻ dưới 4 tháng tuổi cần được bú mẹ hoàn toàn. Sữa mẹ là thức ăn lý tưởng của trẻ nhỏ. Từ tháng thứ 5 trẻ bắt đầu ăn thêm ngoài sữa mẹ. Từ tháng tuổi này, thực hành nuôi dưỡng trẻ có ý nghĩa quan trọng đối với suy dinh dưỡng. Nhiều bà mẹ chỉ cho trẻ ăn bột muối, thức ăn sam (dặm) thiếu dầu mỡ, thức ăn động vật, rau xanh, hoa quả. Đây là những tập quán nuôi dưỡng chưa hợp lý cần được khắc phục. Mặt khác, để đảm bảo nhu cầu dinh dưỡng, trẻ cần được ăn nhiều bữa trong ngày vì trẻ nhỏ không thể ăn một lần với khối lượng lớn như trẻ lớn hoặc người lớn. Điều này có liên quan đến vấn đề chăm sóc trẻ.

- Người mẹ bị suy dinh dưỡng: Người mẹ trước và trong khi mang thai ăn uống không đầy đủ dẫn đến bị suy dinh dưỡng và có thể đẻ ra đứa con nhẹ cân, còi cọc. Đứa trẻ bị suy dinh dưỡng từ trong bào thai sẽ dễ bị suy dinh dưỡng sau này. Người mẹ bị suy dinh dưỡng, ăn uống kém trong những tháng đầu sau đẻ dễ bị thiếu sữa hoặc mất sữa, do đó đứa con dễ bị suy dinh dưỡng.

- Các bệnh nhiễm khuẩn như viêm đường hô hấp, tiêu chảy, các bệnh ký sinh trùng: Đây là tình trạng hay gặp ở nước ta. Chế độ nuôi dưỡng không hợp lý khi trẻ bệnh là một nguyên nhân dẫn đến suy dinh dưỡng sau mắc bệnh ở trẻ dưới 5 tuổi.

- Thiếu chăm sóc hay đứa trẻ bị "bỏ rơi": Ngoài chăm sóc về ăn uống, đứa trẻ cần chăm sóc về sức khoẻ (tiêm chủng, phòng chống nhiễm khuẩn), chăm sóc về tâm lý, tình cảm và chăm sóc về vệ sinh. Môi trường sống ở gia đình bị ô nhiễm, sử dụng nguồn nước không sạch để nấu ăn, tắm giặt cho trẻ, xử lý nước thải, phân, rác không đảm bảo là những yếu tố dẫn đến suy dinh dưỡng.

#### 4. Những đứa trẻ nào dễ bị suy dinh dưỡng?

- Trẻ từ 6-24 tháng: thời kỳ có nhu cầu dinh dưỡng cao, thời kỳ thích ứng với môi trường, thời kỳ nhạy cảm với bệnh tật.

- Trẻ không đủ sữa: không được bú sữa mẹ hoặc không đủ sữa.

- Trẻ đẻ nhẹ cân: nhẹ hơn 2,5 kg hay trẻ đẻ sinh đôi, sinh ba.

- Trẻ ở gia đình đông con: điều kiện vệ sinh kém, gia đình không hoà thuận.

- Trẻ hiện đang mắc các bệnh nhiễm khuẩn như: bệnh sỏi, tiêu chảy hay viêm đường hô hấp ...

#### 5. Cần làm gì để phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em tại mỗi gia đình?

Muốn phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em, cần có sự hiểu biết, chủ động và thay đổi thực hành của mỗi gia đình. Do đó, chương trình phòng chống suy dinh dưỡng lấy gia đình là đối tượng thực hiện công tác chăm sóc dinh dưỡng cho trẻ em. Mọi gia đình đều hưởng ứng và thực hiện 8 nội dung cụ thể sau đây:

1. Chăm sóc ăn uống của phụ nữ có thai để đạt mức tăng cân 10-12 cân trong thời gian có thai. Khám thai ít nhất 3 lần, tiêm đủ 2 mũi phòng uốn ván.

2. Cho trẻ bú sớm trong nửa giờ đầu sau khi sinh, bú hoàn toàn sữa mẹ trong 4 tháng đầu và tiếp tục cho bú đến 18-24 tháng.

3. Cho trẻ ăn bổ sung (ăn sam, dặm) từ tháng thứ 5. Tô màu đĩa bột, tăng thêm chất béo (dầu, mỡ, lạc, vừng). ăn nhiều bữa.

4. Thực hiện phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng: Phụ nữ có thai uống viên sắt/ acid folic hàng ngày. Trẻ em 6-36 tháng uống vitamin A liều cao 2 lần một năm. Phòng chống các bệnh nhiễm khuẩn (tiêu chảy, viêm đường hô hấp). Thực hiện tiêm phòng đầy đủ. Chăm sóc và nuôi dưỡng hợp lý trẻ bị bệnh.

5. Phát triển ô dinh dưỡng trong hệ sinh thái VAC (vườn, ao, chuồng) để có thêm thực phẩm cải thiện bữa ăn gia đình. Chú ý nuôi gà, vịt đẻ trứng, trồng rau ngọt, đu đủ, gấc.

6. Phấn đấu bữa ăn nào cũng có đủ 4 món cân đối. Ngoài cơm (cung cấp năng lượng), cần có đủ 3 món nữa là: rau quả (cung cấp vitamin, chất khoáng và chất xơ); đậu phụ, vừng lạc, cá, thịt, trứng (cung cấp chất đạm, béo); canh (cung cấp nước) và các chất dinh dưỡng bổ sung giúp ăn ngon miệng.

7. Thực hiện vệ sinh môi trường, dùng nguồn nước sạch, tẩy giun theo định kỳ, rửa tay trước khi ăn và sau khi đi đại tiểu tiện. Đảm bảo vệ sinh thực phẩm, thức ăn không là nguồn gây bệnh.

8. Thực hiện gia đình hạnh phúc, có nếp sống văn hoá, năng động, lành mạnh. Có biểu đồ tăng trưởng để theo dõi sức khoẻ của trẻ. Không có trẻ suy dinh dưỡng, không sinh con thứ ba.

## Số liệu suy dinh dưỡng ở trẻ em và bà mẹ

Tỷ lệ trẻ suy dinh dưỡng đã giảm nhiều, tính từ 1985 (51,5%) đến 1995 (44,9%), mỗi năm giảm trung bình 0,66%. Từ năm bắt đầu kế hoạch quốc gia phòng chống suy dinh dưỡng (1995), chỉ sau 4 năm tỷ lệ suy dinh dưỡng đã giảm xuống còn 36,7% (1999), trung bình mỗi năm giảm 2%, là tốc độ được quốc tế công nhận là giảm nhanh. Như vậy, mỗi năm đã đưa khoảng gần 200 ngàn trẻ dưới 5 tuổi thoát khỏi suy dinh dưỡng.

Có thể nói thành tựu giảm nhanh tỷ lệ suy dinh dưỡng trẻ em trong 5 năm qua rất đáng ghi nhận. Suy dinh dưỡng nặng đã giảm hẳn (0,8%) và suy dinh dưỡng ở nước ta hiện nay chủ yếu là thể nhẹ và thể vừa. Tuy nhiên, tỷ lệ suy dinh dưỡng ở nước ta vẫn ở mức rất cao so với quy định của Tổ chức Y tế thế giới. Mặt khác, dù tỷ lệ trẻ em bị thấp còi đã giảm nhanh trong những năm qua song vẫn còn ở mức khá cao (38,6%), những vùng có tỷ lệ trẻ nhẹ cân cao cũng là những vùng có tỷ lệ thấp còi cao.

Tỷ lệ suy dinh dưỡng có sự khác biệt giữa các vùng sinh thái, giữa các tỉnh. Tỷ lệ suy dinh dưỡng cân nặng theo tuổi thấp nhất là ở thành phố Hồ Chí Minh (18,1%) và Hà nội (21%). Vùng có tỷ lệ suy dinh dưỡng thấp nhất là vùng Đông Nam bộ - trong đó có TP HCM - (29,6%); sau đó là đồng bằng sông Cửu Long (32,3%); vùng đồng bằng sông Hồng (33,8%); vùng duyên hải Nam Trung bộ (39,2%); vùng Đông bắc (40,9%); vùng Tây bắc (41,6%); vùng Bắc Trung bộ (39,2%) và cao nhất là vùng Tây nguyên (49,1%).

Việt Nam không có sự khác biệt rõ ràng về giới đối với mức độ suy dinh dưỡng. Nhóm tuổi bị ảnh hưởng nhiều nhất là 6-24 tháng tuổi, đây là nhóm tuổi bắt đầu chuyển từ chế độ bú sữa mẹ sang chế

độ ăn sam, nếu chế độ ăn sam không đúng sẽ tác động rất lớn đến tình trạng dinh dưỡng ở nhóm tuổi này.

Các nguyên nhân của suy dinh dưỡng là phức hợp: từ nguyên nhân trực tiếp là ăn uống, bệnh tật đến các yếu tố về chăm sóc và nguyên nhân gốc rễ là sự nghèo đói. Tuy vậy, mức độ tác động của các yếu tố khác nhau theo vùng:

- Vùng Trung bộ, Tây nguyên và miền núi phía Bắc: vấn đề an ninh lương thực nổi lên hàng đầu.

- Vùng đồng bằng nông thôn khác: vấn đề chăm sóc (trong đó có cách nuôi dưỡng trẻ) nổi lên hàng đầu.

- Vùng đô thị lớn: vấn đề bệnh tật từ nhỏ dẫn tới suy dinh dưỡng nổi lên hàng đầu.

Sở dĩ như vậy là vì ở thành thị vấn đề thiếu ăn không còn phổ biến và chất lượng chăm sóc trẻ tốt hơn, trong khi nhiều địa phương ở khu vực nông thôn thì vấn đề chăm sóc, nuôi dưỡng trẻ còn nhiều hạn chế. Điều này đòi hỏi các chiến lược tác động khác nhau theo từng khu vực và từng giai đoạn. Gần đây, tổng kết của Viện Nghiên cứu Chiến lược và Chính sách Dinh dưỡng Quốc Tế (IFPRI) cho thấy học vấn của người phụ nữ đóng góp 43% đối với suy dinh dưỡng, trong khi an ninh thực phẩm đóng góp 26,1%. Điều này cho thấy yếu tố về cách nuôi dưỡng, cách chăm sóc (thể hiện qua trình độ học vấn của người phụ nữ) có vai trò quan trọng đối với suy dinh dưỡng.

Thiếu năng lượng thường xuyên ở phụ nữ, thể hiện bằng chỉ số khối cơ thể (BMI) thấp (<18,5), năm 1977 là 38% và gần đây là 32%. Tình trạng thiếu năng lượng thường xuyên ở phụ nữ phản ánh những vấn đề tồn tại trong chăm sóc phụ nữ, đồng thời có liên quan tới tỷ lệ suy dinh dưỡng bào thai.

## Tăng chất dinh dưỡng trong khẩu phần ăn cho trẻ em

Con bạn đang ở độ tuổi thích khám phá và học hỏi rất nhanh. Vì vậy, đây là lúc tập cho con thói quen tốt trong ăn uống. Trẻ mẫu giáo thường thích tìm hiểu về thực phẩm và chuẩn bị các món ăn cùng với mẹ. Những câu hỏi đáp sau đây giúp bạn biết nên cho con ăn thêm gì và bằng cách nào.

*Đứa con 4 tuổi của tôi bị sâu răng vì ăn ngọt. Phải làm sao?*

Để cứu vãn tình trạng này bạn thường cấm con ăn đồ ngọt. Như thế chẳng khác nào bạn lại kích thích sự thèm muốn của trẻ. Hãy bảo cho con bạn biết món đồ ngọt nào là nó được ăn nhưng phải có giới hạn. Ở nhà, bạn vẫn có thể để các loại đồ ngọt như nho khô, ya-our trái cây, cam, dưa hấu và một ít bánh qui trong tủ đựng đồ ăn hay tủ lạnh. Con bạn sẽ ăn những món này với món tráng miệng. Nếu trẻ thích và thường xuyên ăn bánh qui, kẹo ngọt, bạn phải tập cho con biết hạn chế sự thèm ăn ngay lúc đầu và bỏ hẳn về sau.

*Ăn rau quả có ích lợi gì với trẻ? Đứa con 3 tuổi của tôi chẳng hề để ý đến bất cứ món gì khác ngoại trừ món đậu. Hãy giúp tôi.*

Trẻ thường bỏ ăn là do món ăn không hấp dẫn, không có mùi thơm để kích thích các em chứ không phải do mùi vị của món ăn đó. Đừng ép con bạn phải ăn nhiều loại rau quả mà hãy từ từ, kiên nhẫn. Có thể phải mất 5 - 10 lần hay nhiều hơn nữa con bạn mới quen dần được với một món ăn mới. Bạn cũng có thể áp dụng nhiều cách như: dẫn con đi chợ cùng và để chúng chọn rau quả giúp bạn. Hãy tập cho trẻ thói quen biết liên hệ giữa thực phẩm với những gì trẻ được ăn. Một đứa trẻ 3 tuổi đã có thể giúp mẹ làm món rau trộn. Có một cách khác cũng khá thú vị cho những nhà có một chút đất là

tận dụng miếng đất nhỏ ấy để trồng một vài cây rau và cho con bạn cùng chăm sóc nó.

Con bạn không chịu ăn sáng và đến trường với cái bụng đói.

Có một cách khiến con bạn phải ngồi vào bàn ăn sáng là bạn phải làm một bữa sáng thật hấp dẫn. Bữa điểm tâm đã dọn sẵn, nếu con bạn không thích ăn thì ít nhất nó cũng ngồi nhấm nháp cho đến hết. Nếu làm như thế vẫn không ổn thì bạn hãy đổi phương án khác bằng một ly nước trái cây ngay khi trẻ thức dậy. Như thế sẽ khiến con bạn thấy thoải mái, hưng phấn hơn và sẵn sàng ăn hết bữa sáng. Khi nào trẻ không thích bữa điểm tâm như thế nữa, bạn hãy đổi thành sữa chua trái cây với bánh hình chữ cái hoặc hình thù các con thú thử xem. Bạn cũng nên bỏ vào cặp của trẻ một ít quà vặt để chúng nhấm nháp trên đường đi học, chẳng hạn như trái cây hay bánh xốp, bánh mì ngọt.

*Con tôi không chịu uống sữa. Tôi sợ nó bị thiếu canxi. Có cách nào tăng lượng canxi trong khẩu phần ăn của trẻ không?*

Con bạn sẽ bị thiếu canxi nếu không được uống sữa. Vậy hãy tăng lượng canxi trong khẩu phần ăn cho trẻ.

Ai cũng biết sữa cung cấp lượng canxi cao nhất, tuy nhiên các loại thực phẩm như bơ và sữa chua cũng là nguồn cung cấp canxi rất tốt. Bạn cũng có thể tăng lượng canxi cho trẻ khi cho trẻ ăn sô cô la sữa, bánh mì sữa hay ca cao nóng. Nên hầm xương nấu súp cho cháu ăn, đó cũng là một cách thêm canxi. Nên cho cháu dạo chơi ngoài trời nhiều.

*Trẻ em ăn vặt nhiều có tốt hay không?*

Quà vặt đem đến cho trẻ một năng lượng cần thiết vì thế hầu hết các trẻ nên được ăn 5 bữa trong ngày (3 bữa ăn chính và 2 hoặc 3 bữa ăn nhẹ tùy theo sở thích của trẻ). Đậu, bơ, bánh ngọt, sữa chua và trái cây, bột ngũ cốc, sữa sẽ mang đến cho trẻ thêm cacbonhydrat và protein trong khi đó kẹo hay bánh quy lại chứa rất ít dinh dưỡng về các chất này.

## Con bạn biếng ăn

Hình như ở các gia đình nghèo khó, vấn đề biếng ăn không bao giờ được đặt ra. Con nhà nghèo bữa no bữa đói, chúng đua nhau ăn đến cha mẹ phải nhịn cho chúng. Chỉ lo không đủ cho chúng ăn thôi. Nhưng nếu con bạn biếng ăn thì làm sao? Vì bệnh tật? Vì tâm lý? Nguyên tắc chữa trị

### *Vì bệnh tật:*

Dĩ nhiên ai cũng biết thỉnh thoảng bé biếng ăn vì đau yếu, tiêu chảy, cảm, nóng, ban đỏ... Bé biếng ăn một cách thỉnh thoảng chính là triệu chứng của một bệnh nào rồi đó.

Đôi khi trẻ sơ sinh biếng ăn vì có tật ở một bộ phận nào thuộc bộ tiêu hoá như sút môi, thực quản nghẹt v.v... Những bệnh lở miệng loét niêm mạc, viêm họng, nốt mụn sau hầu, dĩ nhiên là làm cho bé đau đớn không ăn được dù rất muốn ăn chứ không phải do biếng ăn. Những bệnh xa gần khác cũng có thể làm rối loạn bộ tiêu hoá như viêm amidan, thúi tai, nhiễm trùng đường tiểu... Những sai lầm trong dinh dưỡng như pha sữa không đúng cách, dùng sữa không đúng loại hay bé không chịu thứ sữa bò nào đó, không chịu bột v.v... cũng làm cho bé biếng ăn. Cuối cùng bé có thể biếng ăn vì thiếu sinh tố, thiếu chất sắt... Nhưng ngược lại thặng dư sinh tố nhất là các loại sinh tố A, D hay uống nhiều các loại thuốc bổ dưới hình thức sirô cũng có thể làm cho biếng ăn. Bác sĩ phải hỏi cận kề, khám tổng quát cơ thể rồi sau đó mới có thể kết luận là chứng biếng ăn của bé do tâm lý. TRỞ VỀ

### *Vì tâm lý:*

Thỉnh thoảng bé bỏ bú chỉ vì bà mẹ đã pha sữa "lường gạt" bé như những lần trước, làm cho bé sợ và bỏ bú mấy ngày liền. Có khi vì thêm một thức ăn lạ đột ngột, bé không thích cũng bỏ ăn. Trong khoảng từ 4 đến 9 tháng phần nhiều bé biếng ăn vì lúc đó bé đang phát triển mạnh về tâm lý, chậm phát triển về thể chất. Thời gian này bé còn mọc răng, thích gặm nhấm, cắn hơn là thích bú "như con nít". Bé sẽ lên cân chậm vì ít "bú" trong thời kỳ này.

Nhưng nguyên nhân tâm lý sâu xa nhất theo các nhà tâm lý nhi đồng là có một sự xung khắc giữa nền "văn minh tân tiến" với những quy luật cứng nhắc của nó và bản năng cá biệt, phức tạp, cụ thể của bé trong vấn đề dinh dưỡng, làm bé biếng ăn:

- Ngay trong hai tháng đầu, nếu vì lý do gì đó người mẹ không thể cho con bú sữa mẹ được nữa thì sự xung khắc đã bắt đầu từ đó.

- Sữa mẹ, như ta biết, là một thứ sữa thiên nhiên, lý tưởng của trẻ. Bé có thể khi vui bú nhiều, khi buồn bú ít, nhón nhơ mà bú, thành thoi mà bú.

- Sữa mẹ cũng tùy theo nhu cầu trẻ mà tăng hay giảm; bình sữa lúc nào cũng sẵn sàng, cũng có nhiệt độ thích hợp, cũng sạch sẽ; mùi vị sữa cũng thích khẩu cho từng trẻ, khác xa với các bình bú, cái núm vú kỹ nghệ cùng một khuôn mẫu cho hàng triệu trẻ em và sữa thì luôn luôn có cùng phẩm chất, mùi vị...

- Ngoài ra bú sữa nhân tạo trẻ còn bị bắt bú vào những giờ giấc nhất định, cân lượng nhất định cho đủ bao nhiêu calori. Tới giờ bú mà bé đang ngủ cũng bị dựng đầu dậy, khi bé đói mà chưa tới giờ thì người ta cứ để cho khóc. Lỗi bú nhân tạo này thường bỏ các cử bú đêm trong khi thực ra bé cần bú cả đêm ít nhất là mấy tuần lễ đầu rồi mới bỏ dần được. Ai cũng biết bé sơ sinh thường ngủ ngày rồi đêm lại thức bú. Khoảng từ 6 đến 12 tháng bé biếng ăn là vì cách bỏ bú (dứt sữa) của ta không khéo, thay đổi thức ăn quá đột ngột làm bé mất sự thèm ăn.

- Từ một tuổi trở đi có những "xung khắc" mới. Lúc đó bé phát triển cá tính mạnh, thích độc lập, thích làm trái ý mẹ, người mẹ không hiểu vẫn tiếp tục chăm sóc quá đáng, kiểm soát từng ly từng

tí, ép bé ăn thứ này thứ khác theo ý mình. Bé càng ít ăn, mẹ càng lo lắng, có khi giận dữ nữa, và bé càng phản ứng mạnh, bỏ ăn luôn.

- Từ 15 đến 18 tháng bé thích ăn bốc hay phá phách thức ăn, vung vãi đồ bữa khiến bà mẹ bực mình, cho là mất vệ sinh và tìm mọi cách để "đưa bé vào vòng kỷ luật" một cách tuyệt vọng. Bà bắt bé tập cầm muỗng, cầm đũa, hay đút chứ không cho bé ăn một mình, và dĩ nhiên bé lại ăn mất ngon.

- Cũng có thể do bé đã có thêm một đứa em, một "địch thủ đáng ngại" của bé. Bé ganh tị, khỏ sở, cảm thấy mình bị bỏ rơi, tủi thân và như thế làm sao bé có thể ăn ngon ngủ yên nữa.

- Từ hai tuổi trở đi, bé đã được xem như một người lớn trong nhà. Mẹ bắt bé ngồi vào bàn ăn ngay ngắn, nghiêm chỉnh, quần khăn ăn chung quanh cổ, ép bé ăn các món ngon, bỏ theo ý mẹ. Và bé ì ra hay chỉ ăn chút đỉnh như mèo ngủ. Không có gì bực mình bằng sự bị ép ăn, nhất là bị quan sát từng ly từng tí trong lúc ăn. Chúng ta cũng vậy, bao giờ "ăn vụng" cũng ngon hơn. **TRỞ VỀ**

### *Nguyên tắc chữa trị:*

Biết những nguyên nhân tâm lý bệnh như vậy rồi, cách chữa trị chứng biếng ăn của bé không khó.

- Trước hết đừng quên là có nhiều hạng trẻ. Có hạng "thực như hổ" cũng có hạng "thực như miêu". Cũng đừng quên có những giai đoạn phát triển bình thường mà bé ăn uống ít đi, không thấy thèm ăn. Mập bự không phải là triệu chứng của sự khỏe mạnh. Nếu bé ăn ít mà vẫn khỏe, vẫn chơi thì cứ mặc kệ. Nhờ bản năng bé sẽ tự kiểm soát lấy thức ăn thích hợp. Nhờ bản năng bé biết phải ăn thức ăn gì, ăn bao nhiêu và ăn ra sao. Ta đừng quan trọng hoá vấn đề. Nếu ta không cứ kiêng quá đáng, để bé tự ăn thứ gì bé thích thì không bao giờ bé chết đói đâu. (Bé bị thiếu ăn, bị ốm đói phần nhiều là do ta không cho bé ăn: Sau cơn bệnh ta bắt bé kiêng cứ quá đáng. Lúc bé thèm ăn lại, ta không dám cho). Nếu bé vì lý do gì đó mà chê bữa thì cũng mặc kệ! "Đói đầu gối phải bò!" Đừng lo!

- Phải kiên nhẫn. Đừng nài ép, đừng quấy rầy, hăm dọa hay dụ dỗ gì cả. Đừng quan tâm quá đáng làm bé khó chịu thêm. Không cố

võ, không tỏ ra hài lòng hay khen ngợi. Cũng không so sánh bé với bé nào khác. Không để ý đến bé, bé sẽ ăn lại được lúc nào không hay.

- Dĩ nhiên, một cách kín đáo, nên theo dõi xem bé thích món gì, ta cung cấp kha khá món đó cho bé. Ít thôi, để cho bé còn thèm ăn. Ế hề quá cũng dễ ngán.

- Nếu bé thích ăn một món hoài rồi đổi sang món khác cũng kệ. Đừng lo thiếu chất này chất kia. Khi cơ thể thiếu thì nó sẽ đòi ngay.

- Từ 12 đến 18 tháng bé thích vọc phá, thích tự ăn một mình, không chịu cho người lớn đút, ta cứ để yên cho bé. Nếu bé ăn không đúng bữa, đúng lượng cũng không sao. Nếu trước bữa mà bé đã ăn bánh ngọt, uống sữa, ăn kẹo thì dĩ nhiên không ăn đúng bữa chẳng có gì để lạ. Có bé thích ăn trong khung cảnh ganh đua với anh chị, bạn bè. Ta khéo léo tạo khung cảnh đó cho bé. Có khi cũng cần cứng rắn một chút. Không phải là nạt nộ nhưng nhờ một người khác – không phải là mẹ bé – cho ăn thì bé sẽ ăn nhiều hơn. Có khi xa nhà một thời gian bé cũng ăn nhiều có lẽ là nhờ không khí vui lạ.

Một điểm quan trọng là các thứ thuốc kích thích dạ dày, làm cồn cào ruột không giúp ích gì cho việc chữa trị chứng biếng ăn. Các sinh tố, nhất là sinh tố D thặng dư các loại sirô bổ dưỡng v.v... càng làm cho bé mất sự thèm ăn.

Tóm lại là trong vấn đề bé biếng ăn, ta không có gì để lo ngại cả. Nếu có bệnh thì chữa, nếu do nguyên nhân tâm lý thì khéo léo, kiên nhẫn một thời gian bé sẽ khỏi, nếu sai lầm trong dinh dưỡng thì phải sửa lại cho đúng.

## Biếng ăn ở trẻ em

Biếng ăn hay mất ngon miệng, hay trẻ từ chối ăn xảy ra khi cơ chế điều hoà sự ngon miệng của cơ thể trẻ bị trục trặc ở một hay nhiều khâu. Do đó, muốn điều trị biếng ăn cho trẻ, bác sĩ và cha mẹ cần phải tìm đúng các khâu bị trục trặc và khắc phục. Nếu không, trẻ sẽ rơi vào trong vòng luẩn quẩn "biếng ăn – suy dinh dưỡng - nhiễm trùng - biếng ăn" khiến cho sức khỏe của trẻ ngày càng suy sụp.

### *1. Biếng ăn do tâm lý:*

Đa số các trường hợp biếng ăn trẻ em thuộc về loại này, do cha mẹ không hiểu tâm lý trẻ. Trẻ mất sự thèm ăn khi trẻ có cảm giác bị ép buộc, bị bỏ rơi hoặc bị đánh lừa.

Cha mẹ cần hết sức bình tĩnh, kiên nhẫn tìm hiểu lý do trẻ không chịu ăn. Cần tránh các hành vi ép buộc trẻ. Cố gắng thay đổi hành vi thái độ: mẹ dành nhiều thời gian chơi với trẻ, tạo không khí vui tươi thoải mái khi trẻ ăn, cho trẻ tự do chọn lựa thức ăn, làm cho trẻ tiếp nhận các món ăn mới như một món đồ chơi, đừng lén pha thuốc vào thức ăn hay trong sữa của trẻ, ...

### *2. Biếng ăn do sai lầm trong kỹ thuật chế biến thức ăn và thời gian chuyển tiếp chế độ ăn (quá sớm hoặc quá trễ):*

Các sai lầm thường gặp trong chế biến thức ăn như:

- Chỉ cho trẻ ăn nước rau, nước thịt, không ăn xác; lâu ngày gây thiếu các chất dinh dưỡng.

- Pha bột vào sữa, pha sữa quá đặc, pha sữa bằng nước cháo, nước hầm xương... làm trẻ khó tiêu hoá.

- Pha bột quá đặc khi trẻ mới tập ăn dặm.

- Chất và lượng thực phẩm trong chén bột hay chén cháo không đủ.

- Thức ăn đơn điệu gây cảm giác chán ăn...

Tránh kéo dài thời gian cho trẻ ăn thức ăn xay nhuyễn.

- Thường xuyên đổi món để trẻ đừng chán.

- Bảo đảm đủ lượng thực phẩm cần có trong chén bột hay chén cháo.

Hãy nghiên cứu kỹ bảng hướng dẫn dưới đây và cho trẻ chế độ ăn phù hợp với độ tuổi.

Tuổi	Chế độ ăn trong ngày
0 – 4 tháng	Bú mẹ hoàn toàn, nhiều lần, theo yêu cầu của bé.
5 – 6 tháng	Bú mẹ nhiều lần. 1 bữa bột loãng 5%; tăng dần dần từ ít đến nhiều, từ loãng đến đặc.
7 – 9 tháng	Bú mẹ nhiều lần. 2 chén bột đặc 10-15%, đủ bốn nhóm thực phẩm.
10 - 12 tháng	Bú mẹ ít nhất 3-4 lần. 3 chén bột đặc, đủ bốn nhóm thực phẩm.
12 - 24 tháng	3-4 chén cháo đặc hoặc cơm xay, đủ bốn nhóm thực phẩm. Sữa mẹ vẫn rất cần cho trẻ: bú mẹ ít nhất 3 lần.
2 - 5 tuổi	3 bữa ăn chính cùng với gia đình, thức ăn đa dạng, đủ

2-3 bữa phụ: khoai, chuối, sữa, chè, ...

### *3. Biếng ăn do bệnh lý: Đa số khi mắc các bệnh lý đều làm trẻ biếng ăn. Nên:*

- Bổ sung các vi chất dinh dưỡng mà trẻ thiếu.
- Xổ giun định kỳ mỗi 6 tháng.
- Giữ gìn vệ sinh răng miệng tốt.
- Điều trị các bệnh nhiễm trùng.

### *4. Biếng ăn do sinh lý (khi trẻ biết lật, biết ngồi, biết đứng, biết đi...):*

Hãy bình tĩnh và kiên nhẫn cho trẻ ăn từng bữa nhỏ, làm các món ăn lạ và hấp dẫn...; giai đoạn này sẽ qua đi một cách tự nhiên.

### *5. Biếng ăn do thuốc:*

Kháng sinh gây loạn khuẩn đường ruột, giảm quá trình lên men thức ăn. Nên cho trẻ ăn sữa chua hoặc dùng các men vi sinh để tái lập hệ vi sinh ở ruột.

Cấm dùng Ciproheptadine ở trẻ dưới tuổi, vì tình trạng biếng ăn sẽ tăng lên sau khi ngưng thuốc.

### *6. Biếng ăn "của cha mẹ" (cha mẹ cho rằng trẻ "biếng ăn" trong khi trẻ vẫn tăng trưởng tốt):*

Cha mẹ cần được hướng dẫn về sự tăng trưởng và phát triển tâm sinh lý bình thường của trẻ tại các phòng khám nhi để tự tin hơn khi nuôi con.

### *7. Biếng ăn do bảm sinh (có 5% trẻ không bao giờ đòi bú hay đòi ăn):*

Cha mẹ phải chủ động cho trẻ ăn theo sự hướng dẫn và theo dõi của bác sĩ dinh dưỡng.

## Con tôi béo quá

Trẻ bị béo phì, lỗi một phần không nhỏ là ở các bà mẹ.

"Cu Rốc tháng sau sẽ chuyển sang ăn chung với nhóm trẻ béo phì. Cô giáo bảo trẻ con 8 tuổi, cao 1m30, nặng 35kg là thừa cân rồi. Ở nhà em cũng phải cho con ăn kiêng đấy".

Đi họp phụ huynh về, anh Tiến thông báo với vợ. Chị Thanh chép miệng: "Nó dư vài cân, khoẻ mạnh thế kia làm sao gọi là béo phì, con người ta mong mập chẳng được. Trong lớp tùy cô cho ăn gì cũng được nhưng ở nhà thì cứ cho ăn bình thường". Bà nội Rốc nói thêm: "Giỏ nhà ai, quai nhà ấy. Bố nó hồi bé một tuổi cũng nặng bằng đứa hai tuổi. Mát da mát thịt thì bụ bẫm, ai lại gọi thằng bé là béo phì bao giờ".

Theo số liệu khảo sát của Trung Tâm dinh dưỡng, tỷ lệ trẻ ở bậc tiểu học đang bị thừa cân (so với chiều cao) năm 2000 đã tăng 6%, gần gấp đôi so với năm 1999 (3.9%). Bệnh béo phì ở trẻ đang ở mức báo động không còn là vấn đề mới mẻ nữa. Tại sao trẻ dễ mắc bệnh, lỗi một phần là ở các bà mẹ.

Từ những quan niệm không đúng:

"Nhìn nhà kia rõ thật buồn cười, mẹ thì ú na ú nần, con lại có chút xíu, chắc là mẹ ăn hết phần con". Thấy cảnh mẹ mập con ốm, đa số chúng ta đều nghĩ vậy. Làm sao cho trẻ bụ bẫm là ước muốn của tất cả các bà mẹ. Ngoài ra, quan niệm "trẻ bụ bẫm là trẻ khoẻ mạnh", vẫn còn tồn tại ở rất nhiều gia đình. Chúng không ăn được, phải bằng mọi cách ép chúng ăn. Chúng đã ăn được, cố nhồi cho chúng ăn được nhiều hơn nữa. Nếu trẻ con bị suy dinh dưỡng, nghĩa là các bà

mẹ vụng về, không biết chăm sóc con. Những quan niệm sai lầm ấy góp phần đẩy tỷ lệ trẻ mập phì tăng ngày càng cao. Các bà mẹ không biết rằng, suy dinh dưỡng dễ chữa hơn béo phì, tỷ lệ trẻ suy dinh dưỡng chỉ còn cao ở các vùng sâu vùng xa. Tại các thành phố lớn, bệnh béo phì đang làm các bác sĩ, chuyên gia về dinh dưỡng phải mất nhiều công sức hơn nhiều so với việc giảm tỷ lệ suy dinh dưỡng ở trẻ.

**Béo phì do dư thừa lượng calo:**

Ngoài những nguyên nhân đặc biệt do di truyền, đa số trẻ bị béo phì vì các thực đơn hàng ngày của các bà mẹ.

Cu Rốc tuy đã 7 tuổi nhưng một ngày vẫn uống hai cữ sữa bột, mỗi lần 250ml. Ngoài ba bữa ăn chính, vào trường mẹ còn giúi thêm một cái bánh bông lan hay bánh cốm. Đi học về là mẹ bồi dưỡng ngay một bát chè sen hay một lòng đỏ trứng gà ngâm mật ong. Trước khi đi ngủ, cu cậu lại phải dần bụng thêm một cái bánh bao. Rốc cũng chẳng hào hứng gì lắm nhưng mẹ cứ dỗ dành: "Ăn đi mới mau lớn, mới có sức mà đá banh giỏi như chú Hồng Sơn, chú Huỳnh Đức chứ con". Thế là thằng bé lại vui vẻ chén nốt.

Chị Thanh không hiểu rằng, trẻ cần được ăn đầy đủ các chất: tinh bột, rau xanh, đạm trong thịt cá, các chất canxi có trong cua tôm, các chế phẩm từ sữa. Nhưng chỉ cần ăn dư 60 - 70 Kcal/ngày và kéo dài vài tháng là trẻ sẽ bị thừa cân ngay. Lượng calo này tương đương với một chai nước ngọt nhỏ hoặc 5,7 viên kẹo hay một muống canh sữa đặc có đường, cái bánh ngọt nhỏ... những thứ tưởng chừng ít có tác hại, vì vậy các bà mẹ thường không để ý. Ai cũng cho rằng, các thức ăn giàu năng lượng như chiên xào, khoai tây nghiền, bơ, cá, thịt, trứng rất cần cho trẻ nhưng hiếm bà mẹ tìm hiểu xem lượng này bao nhiêu là vừa cho trẻ. Những bà mẹ tham khảo và áp dụng đúng các thực đơn khoa học hàng ngày để nuôi trẻ đúng đắn lại càng hiếm hơn.

**Ăn vặt, nguyên nhân gây béo phì:**

Ăn vặt, là ăn bất kỳ lúc nào trong ngày. Tùy sở thích từng trẻ mà chúng ăn vặt thứ gì. Nhưng các thức ăn vặt phổ biến nhất là bánh snack, nước ngọt, sinh tố bịch, bánh kẹp, sôcôla, mút. Ăn vặt chẳng làm trẻ thừa cân giảm lượng thức ăn trong bữa chính, nên

chúng càng mập. Ngược lại, trẻ suy dinh dưỡng hay ăn vặt lại thấy no ngang trong bữa chính nên chúng không ăn được và càng ốm hơn. Ăn vặt khác hoàn toàn với ăn bữa phụ.

Rất nhiều bà mẹ nhầm lẫn hai khái niệm này. Bữa ăn phụ là những bữa ăn bổ sung thêm chất dinh dưỡng cho trẻ, cách bữa chính khoảng 2 giờ. Bữa ăn phụ rất cần cho trẻ vì chúng hay hoạt động, đang tăng trưởng. Với trẻ suy dinh dưỡng hoặc bình thường, bữa ăn phụ cần nhiều đạm, tinh bột như bánh giò, bánh bông lan, bánh bao. Với trẻ đã đủ hoặc thừa cân, bữa phụ là một quả táo, quả mận hay củ sắn, tức là chỉ có khoáng chất, nước, vitamin. Như bữa ăn phụ của cu Rốc ở đây, lẽ ra được thay bằng trái ít ngọt như bưởi, cam, táo, sữa tách bơ hay sữa chua.

Học nhiều nhưng lại ít vận động:

Chị Thanh còn rất an tâm vì theo cô giáo thông báo, lớp Rốc có tới phân nửa bị dư cân chứ không riêng gì con chị. Cũng thật dễ hiểu, cho con học bán trú hầu hết là những gia đình khá giả nên thực đơn của trẻ cũng tương tự như cu Rốc, nghĩa là năng lượng được cung cấp dư thừa mà vận động thì thật ít. Đi và về đều có người đưa đón. Chẳng ông bố bà mẹ nào dám cho con đi bộ một mình trong tình trạng giao thông như hiện tại. Từ sáng đến chiều, lũ trẻ ngồi học trong phòng, hết chính khóa lại đến giờ tự học. Giờ chơi, chúng lại tụ tập từng nhóm trong khoảng sân chẳng rộng rãi cho lắm. Hết giờ học ở trường, chúng về nhà ăn tối cùng bố mẹ, rồi lại học bài hoặc xem tivi. Mùa hè, Rốc được đi bơi ba buổi một tuần cùng với bố, nhưng thật ra lịch nào cũng thay đổi xoành xoạch vì có khi bố còn bận việc này việc khác. Vào năm học mới rồi thì chẳng còn thời gian đâu mà đi bơi nữa. Chỉ những ngày lễ bố mẹ được nghỉ thì Rốc mới hy vọng được đi Đầm Sen. Ở đó, nó thoải mái chạy nhảy hay nô đùa cùng mấy anh em họ. Nhưng những ngày như thế thật quá ít ỏi so với cả một năm dài.

Béo phì, nguyên nhân của nhiều căn bệnh:

Chị Thanh hẳn sẽ không lo lắng gì về sức khỏe của cu Rốc nếu không tình cờ gặp chị Tâm, một người bạn từ thời phổ thông. Thấy chị Tâm buồn bã, chị hỏi thăm mới biết bé Thảo, con chị Tâm, đang

bị viêm khớp phải nằm bệnh viện. Các bác sỹ cho biết nguyên nhân của bệnh là do bé bị béo phì quá lâu. Con bé thừa cân từ lúc bốn tuổi nhưng chị Tâm không để ý, vả lại cũng tặc lưỡi: "Nó tròn trịa thì càng dễ thương". Khi bé Thảo học lớp 6, chiều cao bằng các bạn nhưng đã nặng gần 50kg, và hiện tại mới học lớp 8 con bé xấp xỉ 60kg.

Trẻ mập phì sẽ thành người lớn mập phì:

Bác sĩ Kim Hưng, giám đốc Trung Tâm Dinh Dưỡng TP. HCM cho biết: "Gần 80% trẻ mập phì sẽ mập phì cho đến lớn. Mức mập phì càng nặng thì sự mập dai dẳng tới lớn càng cao. Mập phì cũng làm trẻ vụng về trong sinh hoạt, gia tăng khả năng gặp tai nạn giao thông ở trẻ và nguy hiểm hơn cả, đó là nguyên nhân gây các bệnh như tim mạch, tiểu đường, cao huyết áp, rối loạn chuyển hóa lipid...". Ngoài ra, với trẻ em, việc bị phân biệt đối xử do mập quá gây nhiều tác hại tâm lý. Trẻ sẽ thiếu tự tin, mặc cảm, ngại giao tiếp vì khi sinh hoạt trong đám đông, chúng thường bị chế giễu: "thằng mập", "béo", "thùng tô nô", "em chã"... Như một vòng lẩn quẩn, chúng lại ngày càng mập hơn trước vì sống khép kín và không vận động.

Để giúp trẻ giảm trọng lượng thừa:

Hiểu nguy hiểm của bệnh mập phì, chị Thanh vội vã áp dụng ngay chế độ giảm cân cho cu Rốc. Chị cho con ăn toàn thịt nạc, rau xanh, cấm tiệt thằng bé ăn mỡ, béo, bánh kem, bánh ngọt. Được hai tháng, thằng bé chỉ xuống gần một ký nhưng nó luôn mồm kêu thèm hết thứ này đến thứ khác. Thương con nên thỉnh thoảng chị cho con ăn thoải mái một bữa. Hai tháng kế tiếp, thằng bé chẳng những không giảm cân mà còn có vẻ tròn trịa hơn. Chị Thanh đành mang con đến Trung Tâm dinh dưỡng để điều trị ngoại trú.

"Kiên nhẫn và kết hợp một cách khoa học các thực đơn sao cho vừa đúng nguyên tắc, vừa gần với chế độ ăn, sở thích của trẻ, như vậy mới làm cho trẻ chấp nhận thực đơn một cách vui vẻ". Đó là lời khuyên đầu tiên của các bác sĩ. Phải giảm các thức ăn mà trẻ thích một cách từ từ hoặc thay thế bằng các thức ăn năng lượng hơn chứ không thể bắt trẻ ngưng ngay một cách đột ngột. Nếu bạn không cho

trẻ ăn, rồi lại cho chúng ăn bù thì lượng mỡ tích tụ sẽ tăng hơn nhiều.

“Ăn ít nhưng ít vận động thì hiệu quả giảm cân cũng không thể cao”. Phải tạo cho trẻ hứng thú để chúng tự giác giúp gia đình làm việc nhà. Tạo điều kiện cho trẻ đi bộ, chạy nhảy càng nhiều càng tốt. Hãy giữ cho con bạn một dáng vóc cân đối. Một trí óc hoàn hảo chỉ có thể có trong một cơ thể khỏe mạnh. Với tình thương của người mẹ, hẳn chúng ta sẽ bảo vệ những đứa trẻ trước nguy cơ thừa cân đang ngày một tăng cao.

## Bé có bị suy dinh dưỡng hay không?

Những năm gần đây, đất nước ngày càng phát triển, đời sống người dân được nâng cao. Tỷ lệ suy dinh dưỡng giảm đi. Dù vậy, suy dinh dưỡng vẫn còn gặp rất nhiều ở những vùng dân cư nghèo, ở những bà mẹ thiếu kiến thức nuôi con.

Quả là trẻ em hiện nay cao to hơn thế hệ cha anh khi bằng tuổi chúng. Nhưng ở nước ta hiện nay, có khoảng 40% trẻ em dưới 5 tuổi bị suy dinh dưỡng.

Nguyên nhân gây suy dinh dưỡng

- Kinh tế khó khăn, không đủ ăn cho cả mẹ lẫn con.
- Trẻ sinh ra không có sữa mẹ, phải uống nước cháo thay sữa.
- Trẻ bú mẹ, nhưng từ tháng thứ tư, mẹ không cho ăn dặm đầy đủ.
- Trẻ mắc bệnh: sỏi, tiêu chảy... Mẹ kiêng cử, không cho bú, chỉ cho ăn cháo muối, cháo đường.
- Trẻ bị sốt kéo dài, hay bị các bệnh nhiễm trùng kéo dài hàng tháng làm tiêu hao năng lượng.
- Trẻ bị các tật bẩm sinh ở hệ tim mạch, tiêu hoá, thần kinh...
- Phổ biến nhất là do trình độ dân trí thấp, bà mẹ thiếu kiến thức nuôi con. Lý do này chiếm đến 60% nguyên nhân gây suy dinh dưỡng.

*Có hai cách giúp biết khá chính xác bé suy dinh dưỡng hay không*

1. Dựa vào cân nặng theo tuổi

Điều kiện chuẩn:

- Mới sinh : cỡ 3 kg
- 5 tháng : tăng gấp hai
- 12 tháng : tăng gấp ba
- 2 tuổi : tăng gấp bốn
- Sau đó mỗi năm tăng thêm 2 kgs. Ví dụ, bé 6 tuổi thì cân nặng phải là 20 kg.

Đánh giá kết quả:

- Trên 80% : bình thường
- 70% - 80% : suy dinh dưỡng nhẹ
- 60% - 70% : suy dinh dưỡng trung bình
- Dưới 60% : bé bị suy dinh dưỡng nặng

## *2. Dựa vào chiều cao theo tuổi*

Điều kiện chuẩn:

- Mới sinh : 50 cm
- 6 tháng : 65 cm
- 12 tháng : 75 cm
- 2 tuổi : 85 cm
- 3 tuổi : 95 cm
- 4 tuổi : 100 cm
- Sau đó mỗi năm chiều cao tăng thêm 5 cm. Ví dụ bé 8 tuổi phải cao 120 cm.

Kết quả:

- Trên 90% : bình thường
- 80% - 90% : suy dinh dưỡng nhẹ

- 70% - 80% : suy dinh dưỡng trung bình
- Dưới 70% : bé suy dinh dưỡng nặng
- Nếu ở vùng sâu, vùng xa, không có cân, có thể đo vòng cánh tay trẻ từ 1 – 5 tuổi. Trẻ bình thường 14 cm – 15 cm. Nếu dưới 13 cm: suy dinh dưỡng.

## Cách phòng chống suy dinh dưỡng

Suy dinh dưỡng ảnh hưởng rất nhiều đến sức khoẻ trẻ. Tương lai của chúng bị đe dọa vì suy dinh dưỡng để lại di chứng lâu dài. Do đó, để giảm tỉ lệ suy dinh dưỡng trẻ em, các bà mẹ cần chú ý kiến thức nuôi con của mình:

- Theo dõi biểu đồ tăng trưởng để phát hiện sớm suy dinh dưỡng.
- Cho uống dung dịch Orésol khi trẻ tiêu chảy.
- Nuôi con bằng sữa mẹ và chủng ngừa sáu bệnh lây : lao, sởi, ho gà, bạch hầu, uốn ván và sốt bại liệt.
- Sinh đẻ có kế hoạch.

## Khi bé ăn tham

Ăn tham không phải là một tội, nó chỉ là một “tật xấu” bé xíu xíu thôi. Hình như đứa bé nào cũng có một thời kỳ mắc phải tật đó. Nếu khoảng thời gian đó kéo dài (từ 1 đến 2 năm chẳng hạn), bạn có thể gặp những chuyện bực mình do bé mang lại nhất là khi đi ăn ở những chốn tiệc tùng hoặc nơi công cộng.

Để ngăn chặn tật xấu bé xíu này của con trẻ, không cho nó “cơ hội phát triển”, bạn hãy:

- Tập cho bé thói quen chỉ được ăn khi người lớn cho phép.
- Nghiêm khắc yêu cầu bé không được vòi vĩnh thêm phần ăn của người khác.
- Dạy bé thói quen chia sẻ thức ăn cho người khác. Khen ngợi bé mỗi khi bé thực hiện lời khuyên ấy.
- Đọc chuyện cổ tích liên quan đến tật xấu tham ăn cho bé nghe.
- Phạt bé mỗi khi bé dằn dỗi và dành ăn với anh, chị trong nhà.
- Thưởng bé một buổi tối đi chơi cuối tuần khi bé ăn uống ngoan ngoãn suốt tuần.
- Dạy bé “chế tạo” một món ăn (dễ làm) và đem mời mọi người.

## Nhu cầu calcium (canxi) hàng ngày

Hàm lượng calcium trong cơ thể tăng từ 27 g lúc mới sanh tới 830 g (số trung bình) ở phụ nữ trưởng thành và 1110 g ở đàn ông trưởng thành.

### 1. Nhu cầu calcium của cơ thể:

- Tại giai đoạn đỉnh của sự tăng trưởng, đàn ông cần 290-400 mg calcium /ngày, phụ nữ là 210-240 mg calcium/ngày. Trong khi đó, nghiên cứu ở lứa tuổi 10 –20, nhu cầu calcium mỗi ngày trung bình từ 180-210 mg/ngày đối với đàn ông và 90-110 đối với phụ nữ.

- Nhu cầu phosphorus cho cơ thể bằng khoảng  $\frac{1}{2}$  nhu cầu calcium. Hầu hết thức ăn có nhiều phosphorus. Việc thiếu phosphorus không xảy ra ở người khỏe mạnh ngoại trừ trẻ sinh non.

- Sữa mẹ cung cấp các khoáng chất; mỗi 100 ml sữa mẹ thì bà mẹ mất 34 mg calcium, 14 mg phosphorus, và 4 mg magnesium. Cần lưu ý những tháng cuối của thai kỳ bào thai mỗi ngày cần 150 mg phosphorus và 250 mg calcium từ bà mẹ. Điều thuận lợi là sự hấp thu calcium tại ruột ở bà mẹ mang thai thì cao hơn bình thường.

### 2. Nhu cầu Calcium hàng ngày cho cơ thể:

- Trẻ sơ sinh - 6 tháng tuổi: 210 mg

- 6 tháng tuổi - 1 tuổi: 270 mg

- 1 tuổi - 3 tuổi: 500 mg

- 4 tuổi - 8 tuổi: 800 mg

- 9 tuổi - 18 tuổi: 1300 mg

- 19 tuổi - 50 tuổi: 1000 mg

- > 50 tuổi: 1200 mg

Có thai và đang nuôi con bú: 1000 mg

## Các thuốc thông thường trong điều trị biếng ăn ở trẻ em

Trên thị trường hiện nay, có rất nhiều loại thuốc điều trị biếng ăn. Tuy nhiên, thuốc phải được sử dụng hợp lý và đúng chỉ định. Nếu không, thuốc có thể gây tác hại cho trẻ và tốn kém cho gia đình.

### 1. Multivitamin hay multivitamin kết hợp với khoáng chất

Vitamin và khoáng chất đóng vai trò quan trọng trong các hoạt động chuyển hóa của cơ thể. Đa số trẻ biếng ăn đặc biệt là trẻ suy dinh dưỡng đều bị thiếu hụt vitamin và khoáng chất. Các chế phẩm thường dùng trong điều trị biếng ăn là các dạng tổng hợp từ nhiều loại vitamin, khoáng chất với hàm lượng gần với nhu cầu cơ thể.

### 2. Các chế phẩm chứa acid amin

Acid amin là đơn vị cấu trúc để tổng hợp protein, thành phần thiết yếu của tế bào, có vai trò kiến tạo, duy tu các mô, và là thành phần cơ bản của các men tiêu hóa, nội tiết tố, kháng thể... là những chất tham gia vào quá trình chuyển hóa và bảo vệ cơ thể. Trẻ suy dinh dưỡng và biếng ăn thường thiếu hụt những chất này, nhất là các acid amin thiết yếu, đặc biệt là lysine.

- Các chế phẩm hỗn hợp nhiều acid amin thường có đủ 8 acid amin thiết yếu (trong đó có lysine) và một số acid amin không thiết yếu. Khi dùng, chú ý không uống cùng với sữa hoặc nước trái cây vì những chất này làm giảm sự hấp thu của acid amin.

- Các chế phẩm trong thành phần có lysine (Kiddi Pharmaton)

- Các chế phẩm chỉ chứa arginine có tác dụng làm tăng chuyển hóa của gan đối với ammoniac.

### 3. Các chế phẩm chứa kẽm

Kẽm là thành phần của nhiều loại men, tiền men có ảnh hưởng trực tiếp trên hệ tiêu hóa.

#### 4. Nhân sâm:

Nhân sâm có tác dụng làm gia tăng sự đáp ứng của cơ thể với các tác động bên ngoài, phục hồi sinh lực; do có thể gia tăng chuyển hóa dinh dưỡng của cơ, đặc biệt là cơ tim và cơ vân. Không dùng cho trẻ dưới 1 tuổi và phụ nữ mang thai.

#### 5. Men tiêu hóa

Men tiêu hóa hỗ trợ cho việc tiêu hóa thức ăn trong lòng ống tiêu hóa, giúp cho ruột hấp thu các chất dinh dưỡng trong thời gian sớm nhất, làm trống ống tiêu hóa nhanh tạo cảm giác đói. Đa số đều chứa pancretin (men tiêu hóa tuyến tụy), một vài loại có thêm mật (dịch tiêu hóa của gan), pepsin (men tiêu hóa của dạ dày), dimethicon hay simethicon (hút hơi, tránh đầy bụng), cellulose hay papain (nhuận tràng). Có loại chỉ chứa men amylase đơn thuần để giúp tiêu hóa tinh bột để làm thức ăn lỏng mềm, cho trẻ dễ ăn.

6. Dibencozide: có tác dụng hoạt hóa các phản ứng tổng hợp protein.

7. Thuốc lợi gan, lợi mật có tác dụng làm gia tăng hoạt động ngoại tiết của gan, làm tăng lượng mật bài tiết giúp cho sự tiêu hóa và hấp thu chất béo, thường được dùng trong các trường hợp biếng ăn do nguyên nhân từ gan mật hay có kèm theo bệnh lý gan mật không có tắc nghẽn đường mật. Cần phải thận trọng khi chỉ định cho trẻ em, nhất là trẻ em dưới 2 tuổi. Chống chỉ định dùng khi có tắc nghẽn đường mật.

8. Các thuốc hỗ trợ hoạt động tiêu hóa trong một số trường hợp đặc hiệu:

- Các chế phẩm chứa vi khuẩn sống sinh acid lactic có tác dụng lên men các thức ăn trong lòng ruột, tạo điều kiện thuận lợi cho tiêu hóa hấp thu chất dinh dưỡng, ức chế phát triển của vi khuẩn gây hại, tái lập lại cân bằng hệ vi sinh của ruột. Thuốc thường được sử dụng sau các đợt dùng kháng sinh liều cao, dài ngày trên những cơ địa dễ bị loạn khuẩn ruột. Vi khuẩn trong thuốc dễ bị tiêu diệt bởi nhiệt độ

và acid dịch vị, do đó không nên pha thuốc với nước nóng và nên uống thuốc sau bữa ăn.

- Thuốc có tác dụng hút hơi: có tác dụng chống chướng bụng, tránh hiện tượng căng giãn ống tiêu hóa làm ảnh hưởng đến cường độ và tần suất các sóng nhu động.

- Thuốc làm giảm độ acid dịch vị, giảm sóng nhu động dạ dày tránh nôn ọc.

- Thuốc nhuận tràng, trị táo bón.

- Thuốc điều hòa nhu động ruột.

### 9. Các thuốc y học cổ truyền

Sữa ong chúa kích thích ngon miệng, trị mệt mỏi, suy nhược. Gừng giúp trợ tiêu hóa, chống nôn, chống đầy hơi. Artichaud và bột nghệ có tác dụng lợi mật, trợ gan. Rau má dùng để mát gan, giải độc, giải nhiệt.

Các loại thuốc không sử dụng trong điều trị biếng ăn ở trẻ:

#### 1. *Antihistamin H1 nhóm cyproheptadine*

Gây dễ ngủ và ngon miệng chỉ là tác dụng phụ của thuốc, sẽ biến mất khi ngưng thuốc. Ngoài ra, thuốc còn có thể ảnh hưởng ngoại ý trên sự phát triển và hoàn thiện não ở trẻ do tác động lên các vi mạch nuôi dưỡng não.

#### 2. *Nội tiết tố glucocorticoid của tuyến thượng thận*

Glucocorticoid làm gia tăng sự tiết dịch vị ở dạ dày tạo cảm giác đói, đồng thời giữ nước và muối lại trong cơ thể làm gia tăng trọng lượng cơ thể trong một thời gian ngắn, dễ gây ấn tượng là thuốc làm ăn ngon và tăng cân tốt.

Các hậu quả do sử dụng glucocorticoid kéo dài rất nghiêm trọng: giảm đề kháng, rối loạn chuyển hoá, loãng xương, tiểu đường, yếu cơ..., rối loạn chức năng sinh dục...

#### 3. *Nội tiết tố insulin của tuyến tụy*

Insulin có thể gây tình trạng hạ đường huyết cấp rất nguy hiểm, nhất là ở trẻ suy dinh dưỡng.

## Ngon miệng chỉ đi đôi với niềm vui

Cha mẹ đôi khi quá quan tâm đến khía cạnh dinh dưỡng của thức ăn mà quên mất một điều hết sức quan trọng đó là trẻ chỉ có thể ăn ngon miệng khi trẻ cảm thấy vui sướng trong lòng. Hãy làm cho bữa ăn của trẻ thơ tràn ngập niềm vui. Trẻ sẽ vui sướng biết bao nhiêu nếu được mẹ “đối thoại” với trẻ về các sự vật, sự kiện diễn ra xung quanh như bông hoa xinh đẹp đang có trên bàn ăn (bông hoa đẹp quá nè mẹ!... bông hoa thơm quá phải không con?... bông này là bông hồng, con biết không?... nó kêu “chíp chíp”... ô con cũng biết hả?...còn con kia?... con kia nó kêu “cốc cốc”... ngộ quá, nó kêu giống như gõ mõ...)... Mẹ và con cùng cười rạng rỡ. Và con ăn, ăn trong niềm vui sướng mà mẹ đã tạo cho con, ăn thật là ngon!

Sau đây là một vài phương cách giúp tạo niềm vui cho trẻ khi ăn:

- Tạo niềm vui cho trẻ bằng hình ảnh và màu sắc: bày nhiều tô chén khác nhau, mẹ cùng trẻ thưởng thức vẻ đẹp của bông hoa, chim chóc (hoặc vật thật, hoặc tranh vẽ, hình chụp).

- Tạo niềm vui cho trẻ bằng âm thanh: thông qua các bài hát dí dỏm, câu thơ ngộ nghĩnh, chim hót líu lo, tiếng rao hàng kéo dài trầm bổng.

- Tạo niềm vui cho trẻ bằng sự có bạn và sự tự do: được ngồi ăn chung với cả nhà, được bắt chước người lớn, được cầm muỗng tự ăn một mình, được tự chọn thức ăn, được tự khám phá và làm quen với những món ăn mới theo gương cha mẹ, được ăn vừa sức, được tự xin phép ngưng ăn khi no, được tham dự những cuộc ăn “thi ăn” trên bàn ăn. Trẻ sẽ dễ ăn hơn khi có người khác cùng ăn với mình, như mình.

- Tránh làm cho trẻ có cảm giác bị ép buộc: không nên ép trẻ phải ăn những món mà trẻ không thích, phải ăn cho hết chén, phải ăn hết bao nhiêu chén, phải ăn nhanh cho kịp giờ.

## Vai trò của protein và lysine trong dinh dưỡng trẻ em

### *PROTEIN VÀ ACID AMIN*

#### *Tại sao protein rất cần cho trẻ?*

Protein là thành phần thiết yếu của mọi tế bào sống và tham gia vào tất cả các quá trình sống.

- Protein cần thiết cho sự tăng trưởng và phát triển cơ thể. Vai trò tạo hình này đặc biệt quan trọng đối với trẻ em đang thời kỳ phát triển.

- Protein là nguyên liệu thiết yếu để bảo dưỡng và duy trì các tế bào cơ thể.

- Protein thiết yếu cho hoạt động bảo vệ, điều hoà cơ thể vì là thành phần của các men tiêu hoá, nội tiết tố, các loại kháng thể, các protein huyết thanh.

Do đó, trẻ không ăn đủ protein sẽ ngừng tăng trưởng, sụt cân, còi cọc; tiêu hoá kém và dễ mắc các bệnh nhiễm trùng.

#### *Acid Amin là gì?*

Mỗi phân tử protein được cấu tạo từ các acid amin, là một chuỗi các phân tử nhỏ hơn xâu lại với nhau. Có tổng cộng 22 loại acid amin. Mỗi loại protein có thành phần các acid amin nhất định xâu chuỗi theo một trình tự cũng nhất định, tạo nên tính đặc thù cho loại protein đó.

#### *Acid amin thiết yếu là gì?*

Cấu trúc protein cơ thể khác với các cấu trúc protein thực phẩm. Cơ thể phải tự làm ra các protein của mình bằng cách chọn

những acid amin cần thiết từ các protein thực phẩm và xâu chúng lại theo các trình tự đặc thù. Quá trình gọi là sự tổng hợp protein.

Trong số 22 acid amin, có 8 acid amin, cơ thể không tự tổng hợp được, và bắt buộc phải được cung cấp từ thực phẩm bên ngoài. Do đó, 8 acid amin này được gọi là acid amin thiết yếu, gồm có: isoleucine, leucine, lysine, methionine, phenylalanine, threonine, tryptophan và valine.

### *Thế nào là protein lý tưởng hay protein chất lượng cao?*

Những protein thực phẩm nào có đủ các acid amin thiết yếu với tỷ lệ cân đối tương đối như protein cơ thể sẽ được cơ thể dùng trọn vẹn (100%) để tổng hợp protein cho cơ thể, và được gọi là protein lý tưởng, hay protein chất lượng cao. Thông thường đó là protein của sữa hay của trứng.

### *Còn những protein khác?*

Nếu thiếu 1 hay vài loại acid amin thiết yếu, lượng protein được tổng hợp sẽ bị giới hạn bởi loại acid amin thiết yếu có số lượng thấp nhất. Thí dụ: Gạo có lượng lysine thấp bằng 65% protein chuẩn, nên nếu dùng gạo riêng lẻ, chỉ có 65% protein gạo được tổng hợp thành protein cơ thể. Nói chung, protein động vật có giá trị sinh học cao 80-100%, còn protein thực vật có giá trị sinh học thấp hơn 50-60%, do thiếu một hay nhiều acid amin thiết yếu.

### *Tại sao phải ăn đa dạng các loại thực phẩm?*

Các acid amin thiết yếu thiếu hụt không giống nhau trong mỗi loại protein. Do đó, nếu dùng chung nhiều loại thực phẩm, chúng có thể bổ sung cho nhau để làm thành một hỗn hợp protein có giá trị sinh học cao hơn khi dùng riêng rẽ. Thí dụ gạo thiếu lysine và phần nào thiếu cả tryptophane và methionine, giá trị sinh học chỉ có 65%, nhưng hỗn hợp “gạo - đậu nành hay đậu xanh - mè - đậu phộng” có giá trị sinh học rất cao, tương đương với protein sữa trứng, nhờ rằng đậu nành giàu lysine, mè giàu methionine và đậu phộng giàu tryptophan, đã bổ sung cho các thiếu hụt acid amin thiết yếu của gạo.

### *LYSINE. Tại sao phải đặc biệt quan tâm đến lysine ở nước ta?*

Có 4 acid amin thiết yếu hay bị thiếu hụt trong khẩu phần ăn ở nước ta: đó là lysine, threonine, tryptophan và methionine. Trong đó, lysine được quan tâm hơn cả vì có nhu cầu khá cao nhưng lại thường bị thiếu hụt nhất trong các khẩu phần ăn chủ yếu dựa vào ngũ cốc (chiếm 70-80% năng lượng) như nước ta hiện nay. Mặc khác, lysine dễ bị phá hủy trong quá trình chế biến nấu nướng thức ăn, và cơ thể tuyệt đối không thể tổng hợp được lysine (các acid amin thiết yếu kia có thể được tổng hợp từ các acid amin khác qua quá trình chuyển đổi amin). Do đó, thiếu lysine rất phổ biến, đặc biệt ở trẻ nhỏ. Thiếu lysine dẫn đến giảm tổng hợp protein cơ thể, làm cho trẻ chậm lớn, còi cọc, biếng ăn, hay bệnh, thiếu men tiêu hoá, thiếu nội tiết tố... .

### *Làm thế nào để tránh thiếu lysine?*

Biện pháp tối ưu vẫn là bữa ăn đa dạng hợp lý, có đủ các chất dinh dưỡng trong đó có lysine. Thức ăn giàu lysine là trứng, sữa, thịt, cá, các loại đậu, nhất là đậu nành. Cũng có thể bổ sung lysine vào thực phẩm. Một cách dễ thực hiện khác là có thể bổ sung thêm bằng thuốc bổ có lysine.

## 10 cách ăn uống lành mạnh

Ăn ngon, ăn đầy đủ chất dinh dưỡng vẫn chưa đủ. Bạn cần phải dạy trẻ ăn uống lành mạnh.

1. Khi nào trẻ muốn ăn, tập cho các em chọn thức ăn và chuẩn bị bữa ăn.

2. Các loại rau, củ, quả đều hấp dẫn các em. Thỉnh thoảng, nên khuyến khích các em ăn các loại rau quả khác bằng cách bày biện lên đĩa theo những hình ảnh vui mắt.

3. Bỏ thêm rau quả vào những món ăn mà các em thích. Nên nhớ, ở tuổi mẫu giáo, cho các em ăn thêm không đúng bữa có thể dẫn đến tác dụng ngược lại vì nhiều em sẽ không chịu ăn thức ăn của người khác cho hoặc bé sẽ không chịu ăn bữa ăn chính.

4. Khi cho và thưởng đồ ăn cho các em (hoặc phạt không cho ăn) có thể dẫn đến tình trạng khó bảo.

5. Nếu các em không thích thì không nên ép.

6. Khi đã no, không nên bắt các em ăn thêm. Vì như thế nó sẽ ngấm phá hỏng mục đích điều chỉnh chế độ ăn uống cho các em.

7. Trẻ mệt mỏi hoặc khó chịu thường không thích ăn nhiều. Những lúc này không nên cho các em ăn những thức ăn mới.

8. Dẫn bé đi chợ, đi siêu thị. Chỉ cho trẻ mới biết đi nhận định đúng về màu sắc và hình thể và so sánh kích thước của chúng. Dạy cho trẻ mẫu giáo các loại rau quả, thức ăn có các mẫu tự theo bảng chữ cái

9. Sử dụng các trò vui khi khuyến khích trẻ ăn ngon miệng.
10. Nên ăn những thức ăn bổ dưỡng và lành mạnh.

## Muối trong thức ăn cho trẻ

Trong những tháng đầu đời, thận trẻ chưa hoàn chỉnh, không nên cho các bé dùng muối. Đối với các thức ăn công nghiệp dành cho trẻ dưới 1 tuổi, luật lệ cũng quy định rõ ràng lượng muối có thể chấp nhận.

Thức ăn béo và quá mặn có hại cho bé:

Mọi người đều biết ăn quá mặn tạo nguy cơ bị cao huyết áp, dẫn đến các bệnh tim mạch. Đối với trẻ trong khoảng từ 18 tháng đến 3 tuổi, vấn đề chưa phải là vậy, mà là chống thừa cân. Có gia đình cho trẻ dùng jambon, thịt nguội trong các bữa ăn hoặc trong ngày, đậu phộng chiên, đậu phộng da cá, khoai tây lát mỏng chiên giòn. Đó là những thức ăn được trẻ thích dùng, có chứa nhiều muối và nhiều chất béo, nhưng rất nghèo về chất xơ, vitamin, khoáng chất hay vi chất dinh dưỡng.

Với bánh kẹo, các thức ăn chơi vừa mặn và vừa béo là nguyên nhân gây thừa cân ở trẻ em hiện nay. Ăn mặn kéo theo uống nước, mà trẻ con lại thích nước ngọt hơn là nước chín.

Lượng muối ăn (NaCl) cho trẻ con có thể tính theo nhu cầu nước uống (kể cả nước trong thức ăn) là 1g muối ăn cho mỗi lít nước dùng trong ngày. Mùa nóng hoặc trẻ hoạt động nhiều sẽ uống nhiều, ta căn cứ vào lượng nước ấy để tính số muối mà trẻ cần.

Một số thức ăn có nhiều muối:

- Khoai tây chiên đóng gói chứa 1,5g muối cho 100g.
- Đậu phộng rang muối cũng thế

- Jambon chứa 1g muối/100g.
- Trong các bánh quy và bánh gato cũng có muối

Trong chế biến thực phẩm, muối được sử dụng để át các vị không mong muốn như vị đắng và làm tăng vị ngọt. Cần lưu ý, trong các thức ăn đóng hộp, đã có nêm đủ mặn, cho nên không thêm muối nữa.

## Phương pháp giảm béo cho trẻ mà không cần ăn kiêng

Để trẻ không ăn quá nhiều dẫn đến thừa cân, cần tránh bắt đầu bữa ăn bằng một món mặn vì nó sẽ kích thích rất mạnh sự thèm ăn. Thay vào đó, hãy cho trẻ dùng rau quả tươi.

Không nhất thiết phải ép những trẻ mập ăn kiêng. Thực tế cho thấy, điều đó sẽ chẳng thay đổi được gì nếu trẻ không muốn thực hiện. Muốn giảm cân cho con, trước hết, cha mẹ cần tập cho trẻ thói quen tốt trong ăn uống, rồi sau đó mới hạn chế những thức ăn giàu năng lượng. Hãy giảm lượng thức ăn tiêu thụ cho trẻ bằng cách tôn trọng 5 nguyên tắc sau:

### 1. Không để trẻ ăn ngoài các bữa chính:

- Nhắc nhở trẻ rằng bữa cơm là thời gian cả gia đình sum họp, là lúc mọi người cùng ngồi ở bàn ăn dùng bữa một cách đàng hoàng, lịch sự.

- Coi trọng và thưởng thức bữa sáng như một bữa chính.

- Không cho trẻ ăn bữa phụ lúc 10 giờ sáng. Nếu trẻ học bán trú tại trường thì tập cho chúng thói quen chỉ dùng bữa phụ khi ở trường.

- Yêu cầu trẻ không được rời khỏi bàn ăn khi bữa cơm chưa kết thúc, hãy vừa nói chuyện vừa giúp trẻ hoàn thành bữa ăn.

### 2. Không lấy thêm thức ăn cho trẻ nếu trẻ đã ăn hết phần của mình:

Đây là cách đơn giản nhất để giảm lượng thức ăn được tiêu thụ. Dần dần, trẻ sẽ tập được thói quen không đòi ăn thêm phần của

người khác. Bạn cũng nên chia các món ăn thành từng suất riêng cho mỗi người như ở các hàng ăn.

Về lượng cơm, chỉ cần một lưng bát cho mỗi bữa là đủ (nên dùng bát ăn cơm loại nhỏ).

### 3. Dành 30 phút mỗi ngày để đi bộ cùng trẻ:

Việc vận động nhiều kết hợp với chế độ ăn uống hợp lý chắc chắn sẽ sớm đem lại kết quả trong giảm béo. Tốt hơn cả là đi bộ, vì đây là phương pháp vận động đơn giản nhất, không đòi hỏi phải có dụng cụ luyện tập.

Thay vì cho trẻ đi bộ mỗi lần 30 phút, bạn có thể chia thành 2 lần, mỗi lần 15 phút. Phải tập thường xuyên, kể cả chủ nhật, ngày nghỉ, lễ tết.

### 4. Chăm sóc và giúp đỡ trẻ nhiều nhất trong khả năng có thể:

Trẻ béo hơn mức bình thường không hẳn đã mắc chứng béo phì. Do đó, các bậc phụ huynh cần bình tĩnh, tránh gây những xáo động về mặt tâm lý của trẻ. Cần quan tâm đặc biệt hơn về những vấn đề có liên quan đến trọng lượng cơ thể trẻ.

Ngoài ra, cần lưu ý, nhắc nhở người thân hoặc cô giữ trẻ... về các nguyên tắc chăm sóc để trẻ không bị thừa cân, tránh hiện tượng "trống đánh xuôi, kèn thổi ngược".

### 5. Kiểm tra trọng lượng cơ thể trẻ mỗi tuần

Cần kiểm đều đặn tra trọng lượng trẻ 1 lần/ tuần vào một thời điểm nhất định.

## Chất béo trong thức ăn

Trẻ em dưới 18 tháng:

Chất béo (lipid) là nguồn năng lượng chính và có vai trò sinh lý quan trọng trong sự phát triển của trẻ em. Các vitamin A, D, E và K đều tan trong các chất béo.

### *Chất béo cần thiết cho hệ thần kinh*

Não của trẻ, từ khi mới sinh đến 12 tháng tăng mỗi ngày 2g. Sự phát triển của não rất quan trọng ở 3 tháng cuối thai kỳ và tiếp tục cho đến 2 tuổi. Các tế bào của hệ thần kinh sẽ được hoàn chỉnh sau đó lồi 5 năm. Chỉ khi các bé lên 6 – 7 tuổi, sự myelin hóa các sợi thần kinh mới hoàn tất.

Trong thực phẩm, các chất béo được cấu tạo bởi 26 acid béo, gồm 2 loại: acid béo no (thịt, sữa), acid béo không no (thực vật) có một nối đôi (dầu oliu, lạc, vừng, đỗ tương...) và nhiều nối đôi (cá, sò, ốc...)

Trong đó, một số phải do thức ăn cung cấp vì cơ thể không có khả năng tổng hợp. Đó là trường hợp 2 nhóm acid béo không no nhiều nối đôi là:

- Acid linoleic (omega 6): vừng (mè) hạt, dầu oliu, dầu lạc (đậu phộng).

Acid linolenic (omega 3)

Ưu điểm của dầu thực vật so với mỡ động vật là chứa nhiều acid béo không no cần thiết (acid linoleic, acid linolenic, acid arachidonic) rất cần để phòng tránh bệnh tim mạch cho người lớn

tuổi và rất cần để xây dựng màng myelin của tế bào thần kinh, tế bào não cho trẻ em từ sơ sinh đến 4 – 5 tuổi.

Cholesterol cũng là một chất béo mà cơ thể rất cần để xây dựng màng tế bào và sản xuất một số hormon, vitamin D và acid mật.

### *Trẻ em có nhu cầu về chất béo cao hơn người lớn*

Thông thường, nhu cầu hàng ngày về chất béo cho trẻ em, thanh niên và người trưởng thành là 35% tổng nhu cầu năng lượng với acid béo no không quá 10% so với acid béo không no và một nối đôi. Đối với trẻ dưới 3 tuổi, nên cung cấp chất béo 45 – 50% nhu cầu tổng năng lượng.

Do đó, cũng không nên cho trẻ nhỏ chỉ dùng sữa lấy bột kem hay sữa không kem.

### Chất lượng các chất béo trong sữa mẹ

Trong sữa mẹ, lượng chất béo chiếm gần đến 50% năng lượng (trung bình 40g/lit với sự thay đổi từ 13 đến 84g/lit)

So với sữa bò, sữa mẹ chứa 4 lần nhiều hơn acid béo không no và 4 – 5 lần nhiều hơn về acid béo thiết yếu, rất quan trọng đối với trẻ sơ sinh hay nhũ nhi. Ngoài ra, cần cung cấp cho trẻ nhỏ trên 1 tuổi hai acid béo thiết yếu cho sự phát triển não bộ của trẻ: acid linoleic và acid linolenic.

Lưu ý: Phần lớn trẻ nhỏ từ 8 tháng đến 12 tháng thường bị thiếu acid linoleic là chất có tác dụng bảo vệ da, niêm mạc, phòng chống cholesterol và các bệnh tim mạch (OMS khuyến cáo nên có từ 4 đến 10% năng lượng trong khẩu phần).

Lượng acid linoleic ở một số thực phẩm (g/100g thực phẩm ăn được)

Vùng (mè): 16.9

Đỗ tương (đậu nành): 9.0

Lạc (đậu phộng): 6.3

Thịt vịt :3.8

---

Thịt gà:	1.8
Trứng gà:	1.2
Lòng đỏ trứng:	3.5
Thịt lợn (heo):	1.2
Gan lợn:	0.5
Bầu dục lợn (thận):	0.4
Thịt bò:	0.1
Cá chép:	0.3
Lươn:	0.8

## Những thức ăn không nên khuyến khích trẻ dùng

Sữa ong chúa là một thực phẩm bổ dưỡng nhưng có chứa nội tiết tố nữ. Nếu trẻ sơ sinh sử dụng nó trong thời gian dài thì nội tiết tố nữ ở đó sẽ thúc đẩy cơ quan sinh dục phát triển bất thường.

Ngay cả phụ nữ mang thai nếu dùng một lượng lớn sữa ong chúa cũng có thể khiến bé sau này trưởng thành sớm. Vì vậy, không nên cho trẻ sơ sinh dùng sữa ong chúa. Ngoài ra, đối với trẻ em, cần hạn chế một số thức ăn sau:

*Chocolate: Đây là loại thực phẩm tinh chế cung cấp năng lượng rất cao. Tuy chứa nhiều chất béo, canxi, sắt... nhưng chocolate không thích hợp nếu dùng nhiều cho trẻ, vì:*

- Hàm lượng chất dinh dưỡng không phù hợp với nhu cầu phát triển của cơ thể trẻ. Trẻ cần nhiều protein, vitamin, muối vô cơ, nhưng hàm lượng những chất này trong chocolate rất thấp.

- Chocolate chứa nhiều chất béo khó hấp thụ ở dạ dày và ruột của trẻ. Chất béo lưu lại trong dạ dày khá lâu gây cảm giác no. Nếu ăn chocolate trước khi ăn cơm thì đến bữa trẻ sẽ không muốn ăn nữa.

- Chất xơ kích thích nhu động ruột hoạt động bình thường nhưng trong chocolate lại không chứa chất xơ. Vì vậy, trẻ ăn nhiều chocolate dễ bị táo bón.

- Chocolate có chứa axit oxalic, ảnh hưởng đến sự hấp thụ canxi trong sữa.

*Đường, kẹo: Trẻ thường thích nhất các món ngọt. Nếu cứ chiều theo sự đòi hỏi của trẻ, hết kẹo, đến bánh rồi nước ngọt thì bé có thể bị một số chứng bệnh do thừa đường:*

- Chứng béo phì: Lượng đường thừa sẽ được chuyển thành mô mỡ phân bố dưới da, cơ.

- Gan phải làm việc nhiều sẽ bị suy yếu.

- Lượng insulin cung cấp không đủ để chuyển hoá đường, gây bệnh tiểu đường.

- Sâu răng: Việc thường xuyên cho trẻ ăn đường và kẹo sẽ tạo điều kiện cho vi khuẩn phân huỷ đường bám vào kẽ răng, tạo thành những chất axit làm hỏng men răng.

*Những trái cây có vị chua: Axit trong các loại trái cây có vị chua có thể làm mòn men răng. Ngoài ra lượng axit trong dạ dày có thể tăng lên làm ảnh hưởng đến sự tiêu hoá thức ăn, gây đau bụng và viêm loét dạ dày. Thức uống có vị chua như nước chanh... cũng rất hấp dẫn đối với trẻ. Nếu dùng quá nhiều loại đồ uống này, một lượng lớn axit hữu cơ sẽ được đưa vào cơ thể, có thể làm hạ pH máu, gây mệt mỏi, yếu sức.*

## Tuyệt đối không dùng nước củ dền pha sữa cho trẻ nhỏ

Nhiều bà mẹ hay dùng nước củ dền để pha sữa cho trẻ vì cho rằng nước dền bổ cho máu. Điều này hết sức nguy hiểm, nhất là với trẻ dưới 4-5 tháng, vì có thể gây ngộ độc. Trường hợp nặng có thể dẫn tới tử vong nhanh chóng nếu không được điều trị. Hiện nay, hầu hết tủ thuốc cấp cứu của các bệnh viện ở Việt Nam đều không có thuốc điều trị ngộ độc do nước củ dền.

Theo các bác sĩ nhi khoa, đối với trẻ nhỏ, chỉ cần dùng nước ấm pha sữa là được vì trong sữa đã có đầy đủ các chất dinh dưỡng rồi.

Mỗi năm, Bệnh viện Nhi đồng 1 TP HCM tiếp nhận khoảng 10 ca ngộ độc do nước củ dền. Con số tuy không lớn nhưng việc cứu chữa các ca nặng rất khó khăn, vì thuốc đặc hiệu Methylen Blue 1% dạng tiêm lại quá hiếm. Các bác sĩ tại Bệnh viện Nhi đồng 1 và 2 của TP HCM đã phải xoay xở bằng cách tự xin bác sĩ bạn hoặc bệnh viện bạn trong những lần đi công tác nước ngoài (tại các nước nói trên, Methylen Blue không được bày bán ở hiệu thuốc vì thuộc danh mục thuốc cấp cứu). Mỗi bác sĩ khi đi công tác cũng chỉ mang về được khoảng mười ống.

Hiện bệnh viện Nhi đồng 1 chỉ còn hơn chục ống Methylen Blue để phòng thân. Mới đây, ngày 14/7, cháu Huỳnh Chấn Hào, hơn 3 tháng tuổi, ở quận 4 TP HCM, đã thoát chết nhờ những ống thuốc này. Cháu bị ngộ độc nước củ dền, toàn thân tím đen, suy hô hấp rất nặng. Trong cơn thập tử nhất sinh, cháu Hào được đưa vào Bệnh viện Nhi đồng 2. Do bệnh viện không có thuốc nên cháu được chuyển ngay tới Bệnh viện Nhi đồng 1 và đã được cứu sống.

Tuy rẻ tiền nhưng Methylen Blue được các bác sĩ ở phòng cấp cứu gọi là "thuốc tiên". Đó là do kể cả với những trường hợp suy hô

hấp nặng, bệnh nhân sẽ hồng hào và khỏe mạnh trở lại chỉ sau 5-10 phút được tiêm thuốc.

Điều đáng ngạc nhiên là tuy Methylen Blue có tên trong danh mục thuốc cấp cứu của Bộ Y tế, nhưng các bệnh viện vẫn không được cấp thuốc này. Và rồi bác sĩ điều trị vẫn phải tiếp tục tự tìm kiếm, khiến thuốc khi có khi không.

## Trẻ dễ bị mập phì ở lứa tuổi nào?

Ở trẻ, tuổi đi kèm tích mỡ nhanh là tuổi dễ bị mập phì nhất (dưới một tuổi và sau dậy thì). Nếu chúng không tự thon thả lại sau những giai đoạn này, thì chúng sẽ bị mập phì dai dẳng. Mập phì trong hai thời kỳ: trong 2 năm đầu và giữa 4-11 tuổi là nghiêm trọng nhất.

### *Nguyên tắc chung trong điều trị mập phì ở trẻ*

- Cần tìm hiểu sở thích về thực phẩm của trẻ để thực hiện chế độ ăn cho phù hợp, tránh tình trạng bắt trẻ ăn toàn những thứ chúng không thích hay ngược lại.
- Thực phẩm cho trẻ mập phì vẫn đủ năng lượng, chất đạm, chất béo, vitamin, muối khoáng theo nhu cầu để không làm hạn chế sự tăng trưởng của trẻ. Tuyệt đối không nên cho trẻ ăn chay.
- Nên dùng sữa gầy cho trẻ, hạn chế dùng sữa nguyên kem. Sữa đặc có đường cần được thay bằng sữa tươi hoặc sữa bột.
- Không để trẻ quá đói hoặc bỏ bữa của trẻ, vì như vậy, trẻ sẽ ăn bù vào bữa sau, rất dễ gây tích lũy mỡ.
- Khuyến khích trẻ ăn nhiều rau cải, trái cây tươi, thức ăn giàu chất xơ như khoai, bắp, mì sợi thay cho các đồ quay, rán, chiên xào.
- Tránh các loại nước ngọt có ga, nên uống nước ép trái cây, sương sa không đường, không nên uống các loại nước ngọt có pha hương vị trái cây.

- Không khen thưởng trẻ bằng các loại thức ăn ngọt và béo. Tuyệt đối tránh tạo nên tâm lý lệch lạc ở trẻ "Ngoan thì mẹ cho ăn bánh, sô-cô-la...".

- Tránh cho trẻ nhai chewing gum vì nó làm cho chúng lúc nào cũng muốn nhai.

- Không tích trữ những đồ ăn giàu năng lượng trong nhà, chỉ để các loại trái cây có nhiều nước và ít ngọt như mận, bưởi, táo, dưa leo...

- Tăng cường cho trẻ vận động. Ngoại trừ việc cho trẻ đi tập thể thao, khuyến khích trẻ tự thu dọn đồ, leo lên leo xuống cầu thang, xách nước tưới cây... để tiêu hao nhiều năng lượng hơn. Hạn chế cho chúng xem tivi, video, chơi điện tử quá lâu.

## Các loại thức ăn cần tránh

Đưa thêm một thức ăn mới vào thực đơn của trẻ là một quá trình vừa mang tính thử nghiệm vừa sai lầm. Tăng giờ ăn rất quan trọng để trợ giúp sự phát triển của bé. Có một số loại thức ăn mà các bậc phụ huynh cần cẩn thận khi đưa vào thực đơn của bé – vì đôi khi dễ bị mắc nghẹn, đôi khi lại gây dị ứng. Hướng dẫn sau đây cho biết cần tránh những thức ăn nào.

### *Đối với bé từ 0 - 6 tháng tuổi:*

Cần tránh tất cả! Viện Nhi Khoa Hoa Kỳ đề nghị chỉ nên cho bé bú sữa mẹ trong sáu tháng đầu mà thôi. Nhưng bạn nên hỏi bác sĩ xem có nên bắt đầu cho bé ăn thêm thức ăn đặc trước sáu tháng tuổi không.

### *Đối với bé từ 6 - 12 tháng tuổi:*

- Lúa mì hoặc những sản phẩm làm bằng lúa mì: vì đây là loại ngũ cốc thường gây dị ứng nhất. Có thể dùng gạo và bột khi bé được 6-8 tháng tuổi.

- Mật ong: vì có chứa những bào tử của bệnh ngộ độc Clostridium (một dạng ngộ độc thực phẩm nặng do thức ăn có chứa các độc tố vi trùng Clostridium botulinum). Các bào tử này có thể phát triển, sản sinh ra những độc tố gây rối bộ máy sinh hóa và đe dọa sinh mạng.

- Sữa nguyên kem: bé còn nhỏ có thể bị dị ứng khi uống sữa bò. Trong năm tuổi đầu tiên, chỉ nên cho bé bú sữa mẹ hoặc sữa theo công thức mà thôi.

- Lòng trắng trứng: giàu chất đạm nhưng chỉ nên cho bé ăn khi đã được một tuổi. Đối với bé 9 tháng tuổi thì ăn lòng đỏ trứng rất tốt.

- Bơ đậu phộng và đậu phộng: có thể kích thích dị ứng mạnh, không cho bé dưới 3 tuổi dùng.

*Đối với bé từ 1 - 3 tuổi:*

- Sữa ít chất béo: bé chỉ được bắt đầu uống sữa ít béo khi đã được 2 tuổi. Bé nhỏ hơn cần chất béo trong sữa nguyên chất.

- Đậu phộng: hạt đậu phộng dễ làm bé mắc nghẹn. Để được an toàn, chỉ nên cho bé ăn khi đã được 3 tuổi. Cần kiểm tra cẩn thận nếu bố mẹ có bệnh sử dị ứng.

- Bánh mì kẹp thịt: bé mới chập chững biết đi dễ bị mắc nghẹn khi ăn những miếng bánh mì kẹp thịt dù là nhỏ. Nếu cho bé ăn thì hãy cắt bánh thành những miếng dài, mỏng.

- Nho nguyên trái: dễ mắc kẹt trong cổ họng bé, vì thế cần cắt trái nho thành miếng trước khi cho ăn.

- Cà rốt sống: nên cắt thành những miếng thật nhỏ hoặc nấu chín để tránh mắc nghẹn.

- Bơ, phô-mai: bẻ thành những miếng nhỏ và thường xuyên trông chừng quá trình ăn của bé.

- Kẹo cứng, bắp, kẹo cây: có nguy cơ làm mắc nghẹn. Nếu không cắt ra thành những miếng nhỏ được thì đừng cho bé ăn.

## Acid Folic

Acid folic còn được gọi là vitamin Bc, B9, vitamin M, folacin, folat, là một sinh tố tan trong nước, thuộc nhóm B (B.complex), đơn vị tính là microgam (mcg).

Những điều quan trọng:

- Acid folid cần thiết cho chức năng tạo hồng cầu.
- Giúp chuyển hóa protein, glucid và nhất là chất béo.

- Công trình nghiên cứu Framingham, Massachusetts (Hoa Kỳ) mới đây chứng minh thiếu acid folic thì nồng độ homocystein trong máu sẽ tăng cao và đó là chất dễ gây ra chứng não suy (bệnh Alzheimer). Thiếu acid folic cũng dễ gây xơ vữa động mạch và bệnh tim.

- Nhu cầu acid folic cho người lớn là 180 đến 200mcg, đối với phụ nữ đang mang thai cần gấp đôi lượng trên, và cho người mẹ đang nuôi con trong 6 tháng đầu là 280mcg, và 6 tháng kế tiếp là 260mcg. Lúc vừa cần thai và thời kỳ đầu của thai nghén mà đảm bảo đủ 350 – 400mcg sinh tố B9 thì đứa bé sinh ra sẽ được bảo vệ an toàn tránh những khuyết tật ở ống thần kinh, như chứng nứt đốt sống.

- Acid folic có vai trò quan trọng trong sự tạo ra acid nucleic - nền tảng duy truyền trong nhân của mọi tế bào (ribo-nucleic acid – RNA và deoxyribonucleic acid – DNA), cho nên nó cần thiết cho sự phân chia của mọi tế bào cơ thể.

- Acid folic có thể bị hư hại do lưu giữ dài ngày trong nhiệt độ môi trường.

- Từ năm 1998, FDA (Cục Quản lý Thực - Dược phẩm Hoa Kỳ) đã cho phép bổ sung acid folic vào các sản phẩm ngũ cốc mà người dân Mỹ hay ăn buổi sáng để hạ thấp tỉ lệ mắc các bệnh do thiếu acid folic.

### *Acid folic có thể giúp gì cho bạn?*

- Acid folic giúp giảm bớt tỷ lệ u nang và giảm nguy cơ bệnh tim, bệnh Alzheimer.

- Bảo vệ ngăn ngừa quái thai.

- Gia tăng sự sinh sữa.

- Bảo vệ năn ngừa những ký sinh trùng đường ruột và ngộ độc thực phẩm.

- Giúp da tươi mịn, khoẻ đẹp.

- Có tác dụng như một chất giảm đau (chống mệt mỏi).

- Có thể làm chậm quá trình bạc tóc khi được sử dụng kết hợp với acid pantothenic và PABA (paraami-nobenzoic acid).

- Kích thích sự thèm ăn, nếu bạn đang bị mệt mỏi đuối sức vì thiếu vitamin này.

- Giúp ngăn ngừa bệnh viêm loét miệng.

- Giúp ngăn ngừa bệnh thiếu máu.

### *Bệnh do thiếu "acid folic"*

Khi ăn uống thiếu nguồn acid folic lâu ngày sẽ bị bệnh thiếu máu đại hồng cầu do dinh dưỡng (rối loạn đường tiêu hóa, niêm mạc: dễ bị viêm loét dạ dày tá tràng, bàng quang, tử cung...)

### *Nguồn acid folic thiên nhiên:*

Các loại rau lá màu lục đậm, cà rốt, men, gan, lòng đỏ trứng, dưa hấu, quả bơ, bí đỏ, mận, các loại đậu hạt khô, ngũ cốc lức.

### *Những chất bổ sung:*

Thuốc chứa acid folic ở hai liều lượng 400mcg và 800mcg. Liều 1mg (1000mcg) chỉ được kê toa ở Hoa Kỳ.

Lượng 400mcg đôi khi cũng có trong các viên B-complex, nhưng thường thì chỉ 100mcg (xem thành phần ở nhãn hộp thuốc).

Liều dùng hàng ngày thường được sử dụng nhất là 400mcg đến 1mg.

B-complex có chứa cả acid folic và B12 và các sinh tố nhóm B khác, dùng rất tốt.

### *Độc tính và việc dùng quá liều:*

Không có ghi nhận về độc tính, mặc dù một số ít người bị dị ứng ở da khi dùng thuốc chứa acid folic. Vì acid folic tan trong nước nên nếu uống dư thừa sẽ được cơ thể loại ra theo nước tiểu. Việc uống acid folic thường xuyên có thể che lấp dấu hiệu bệnh thiếu máu do thiếu B12. Do đó, nếu dùng thức ăn có bổ sung acid folic hoặc uống viên acid folic thường xuyên thì phải đảm bảo chế độ ăn uống đủ sinh tố B12 (thiếu B12 lâu ngày sẽ gây thiếu máu đại hồng cầu, nếu bị che lấp triệu chứng không chữa trị kịp thời sẽ bị thoái hóa thần kinh không phục hồi được).

Acid folic cần thiết cho sự phân chia (sinh sản) tế bào, do đó những người đang bị ung thư hoặc nghi ung thư các loại thì không được dùng thuốc chứa acid folic.

Những lời khuyên:

Nếu bạn là phụ nữ, thì phải đảm bảo có đủ lượng acid folic và vitamin B6. Chỉ 400mcg acid folic và 2-10mg vitamin B6 mỗi ngày có thể giảm 42% nguy cơ bệnh tim mạch.

Nếu bạn bị nghiện rượu nặng thì nên tăng lượng acid folic.

Nếu bạn đang dùng estrogen, thuốc ngừa thai, sulfamid (hợp chất kháng khuẩn), phenobarbital, hay aspirin, thì nên tăng acid folic.

Nếu bạn đang dưỡng bệnh, hay chống lại bệnh tật, thì bảo đảm chất bổ sung phải có nhiều acid folic để giúp gia tăng sức đề kháng cơ thể.

Liều lớn acid folic có thể gây ra chứng co giật ở những người bệnh động kinh.

Để không làm mất các chất có lợi cho cơ thể khi nấu ăn

Trong thực tế, đa số chúng ta không ăn các thực phẩm sống. Trước khi dọn lên bàn ăn, chúng ta đều làm các thao tác như: rửa, cắt, nấu hoặc rán. Trong các quá trình như vậy, thành phần hoá học của thịt, rau, hạt đều bị thay đổi, mà đôi khi làm cho lợi ích của thực phẩm giảm tới con số 0.

Để không làm mất vitamin, protein, mỡ, một số hoạt chất sinh học và các chất khoáng, bạn cần tuân thủ một số nguyên tắc sau:

\* Cá: Cần phải nấu cá không dưới 8-10 phút (đã cắt thành miếng nhỏ), hay nguyên con (từ 500g trở lên) không dưới nửa giờ. Cũng như đối với thịt, nên cho cá vào nước sôi, sau đó hạ lửa nhỏ xuống ngay. Khi rán, nhất định phải tẩm bột để cá không bị chảy mất nước. Và cần theo dõi không để rán quá, vì khi đó protein trở nên cứng và mất giá trị dinh dưỡng. Tốt hơn hết, nên rán cá ở cả hai mặt cho đến khi có vỏ vàng, sau đó nướng tiếp trong lò nướng 5-7 phút.

\* Sữa: không nên nấu sữa quá lâu và nấu sôi nhiều lần, nếu không protein trong sữa sẽ bị phân rã và các vitamin bị phá huỷ. Khi nấu sôi sữa, không giữ trên lửa quá 1-2 phút. Khi nấu các thực phẩm khác như bột, gạo, rau... với sữa, trước hết cần nấu những thứ đó trong nước, sau mới đổ sữa tươi vào, đun tiếp đến sôi và bắc ra ngay.

\* Rau, quả: Khi bóc bỏ vỏ rau quả, nên cố gắng gọt làm sao cho mỏng, sau đó nên cố gắng nấu ngay, không nên để lâu rau quả đã làm sạch vỏ ngoài không khí. Nên nấu chúng với ít nước hoặc chỉ nấu cách thủy. Chỉ nêm làm các món rau trộn (salad) ngay trước khi ăn.

Nên rửa sạch quả, lấy bỏ hạt ngay trước khi đưa lên bàn ăn hay chế biến tiếp (như làm mứt). Khi làm quả nghiền hay làm nước ngọt từ quả tươi, trước hết nên ép lấy nước từ các quả đó, sau đó nấu

phần còn lại trong nước khoảng 10 phút, lọc lấy nước, rồi đổ vào nước ép ban đầu và chỉ nấu tất cả đến khi sôi một lần, không hơn.

\* Thịt: nếu giữ thịt đông trong tủ lạnh, thì cần để tan trong vòng 2-3 giờ ở nhiệt độ trong phòng. Không cho thịt vào nước. Khi làm tan bằng nhanh bằng cách cho thịt vào nước ấm, nước trong thịt sẽ bị mất, cùng với nó các protein có giá trị cũng tiêu hao. Cần rửa thịt nhanh dưới vòi nước lạnh, và nên thu xếp chế biến ngay. Nên nấu thịt bằng những miếng lớn và chỉ bỏ thịt vào nước sôi.

Khi làm thịt băm trộn bột bánh mì, nước thịt không bị mất nhiều nhờ có bột giữ lại. Nhưng cũng cần rán thịt băm cho đúng cách. Khi mỡ (dầu) vào chảo chưa nóng, lớp vỏ bảo vệ không hình thành được. Lớp ngoài bị quá nóng cũng không tốt: thịt bị cháy thành than, còn mỡ quá nóng bị phân huỷ. Do vậy, cần rán thịt trong mỡ nóng, nhưng không bóc khói, kéo dài khoảng 10 phút, sau đó giữ tiếp trong lò nướng.

\* Hạt: Các loại hạt ít mất chất dinh dưỡng nhất. Nhưng không nên nấu chúng lâu. Bột mì chỉ nấu trong 10-15 phút; gạo, lúa mì trong 30-40 phút. Nên ngâm hạt đậu xanh, đậu Hà Lan trong nước lạnh khoảng 2 giờ, sau đó đổ nước đó đi, cho vào nước lạnh mới và nấu.

Mặc dù muối được coi là một trong các nguyên nhân gây "trục trặc", nhưng ít ai hoàn toàn không cho muối vào thức ăn. Tuy vậy, trong việc có vẻ rất đơn giản này vẫn có những thủ thuật nhất định.

- Cho muối vào khoai tây nấu cả vỏ ngay từ đầu, nhưng đối khoai tây rán chỉ cho muối khi đã rán gần xong.

- Cho muối vào súp rau khi rau đã chín.

- Cho muối vào rau trộn ngay trước khi đưa lên bàn ăn. Nếu như cho muối vào từ trước, rau sẽ bị mất nhiều nước.

- Cho muối vào nước nấu thịt 30 phút trước khi nấu xong, cho vào cá lúc bắt đầu nấu, cho vào nấm lúc kết thúc.

- Nếu trước khi rán cá, bạn ướp muối và để 10-15 phút thì khi rán, cá sẽ không bị tróc.

- Cần cho muối vào thịt ngay trước khi rán, nếu không thịt sẽ bị mất nước và trở nên khô.
- Không nên cho muối vào gan khi rán, ngược lại gan sẽ bị cứng.

## Những sai lầm trong nuôi dưỡng trẻ nhỏ

Nhiều người cho trẻ 8-9 tháng tuổi ăn mỗi bữa bột một quả trứng, gần như ngày nào cũng cho trẻ ăn 1 quả hoặc hơn. Thực ra, trẻ 1 tuổi trở xuống mỗi tuần chỉ cần 2-3 lòng đỏ trứng là đủ.

Sau đây là một số sai lầm thường gặp khác:

- Cho con bú đến 4-5 năm: Việc kéo dài quá lâu thời gian nuôi con bằng sữa mẹ không đem lại lợi ích cho trẻ. Nếu có điều kiện nuôi dưỡng tốt, chỉ cần cho trẻ bú từ 1 năm đến 18-24 tháng là đủ.

- Cho trẻ ăn bổ sung không đúng độ tuổi: Nhiều người cho trẻ ăn bổ sung quá muộn; trẻ đã ngoài 4- 6 tháng vẫn chỉ cho ăn toàn sữa. Ở độ tuổi này, nên cho trẻ ăn thêm bột, hoặc cháo nấu nhừ, khoai tán nhuyễn, rau xanh, thêm chút dầu hoặc mỡ, thịt, cá. Có như vậy trẻ mới chóng lớn.

Việc cho ăn bột sớm quá hoặc nhiều quá cũng không tốt. Có những mẹ cho trẻ ăn bột khi chưa được 4- 6 tháng tuổi, hoặc cho ăn tới 4 bữa bột/ngày khi trẻ mới 5- 6 tháng tuổi. Điều này ảnh hưởng xấu đến quá trình tiêu hóa của trẻ.

- Cho trẻ ăn không căn cứ vào nhu cầu: Có người mẹ lúc nào cũng cho trẻ ngậm vú, làm cho trẻ biếng ăn, luôn đòi bế, quấy khóc. Lại có người quá máy móc, cứ đúng giờ do mình định mới cho bú. Không nên cho trẻ ăn một cách tùy tiện hay theo một thời gian biểu quá chặt chẽ. Tốt nhất là cho ăn theo nhu cầu của trẻ. Thời gian biểu chỉ là tương đối.

- Không cho trẻ dưới một tuổi ăn hoa quả: Thực ra, khi trẻ bắt đầu ăn bổ sung là có thể cho ăn thêm nước hoa quả tươi nghiền. Trẻ 8-9 tháng có thể ăn chuối tiêu chín nghiền nát.

- Không chú ý cho trẻ uống đủ nước: Điều này sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng đến sự cân bằng cơ thể và quá trình tiêu hóa bình thường của trẻ.

## Lưu ý trong chuẩn bị đồ ăn, thức uống

Trong khi chế biến thức ăn hàng ngày, chúng ta cần chú ý những nguyên tắc sau:

*Không nấu sữa chung với đường: Một số người khi đang nấu sữa tiện thể cho thêm đường vào, để đường dễ tan hơn. Cách này không có lợi vì lysin trong sữa và fructose trong đường dưới tác dụng của nhiệt có thể tạo ra chất độc hại cho cơ thể. Nếu muốn dùng sữa có đường thì sau khi đun sữa, tắt lửa rồi mới cho đường vào.*

*Không pha mật ong bằng nước sôi: Trong mật ong, ngoài đường glucose và fructose (chiếm 65 - 80%), còn có nhiều men, vitamin, khoáng chất... Mật ong là một dạng thực phẩm bổ dưỡng. Khi sử dụng nên pha mật ong với nước ấm, không quá 60 độ C. Nếu dùng nước sôi thì không những không giữ được màu sắc, mùi vị tự nhiên của mật mà còn làm mất tác dụng của enzym và nhiều chất dinh dưỡng như vitamin C...*

*Không pha nước chanh bằng nước sôi: Chanh có hàm lượng vitamin C khá cao. Việc sử dụng nước chanh có thể bổ sung vitamin C, làm giảm mệt mỏi, giải cảm... Nhưng nhiều người thường dùng nước sôi để pha nước chanh để làm đường mau tan. Điều này vô tình đã làm vitamin C trong nước chanh bị giảm đi đáng kể, mất tác dụng của enzym và làm bay mất tinh dầu chanh.*

*Không ướp thịt với đường: Thịt được ướp đường trước khi nướng hoặc rán sẽ làm vô hiệu hóa vai trò của lysin. Trẻ được cho ăn nhiều loại thịt này có thể bị thiếu lysin, ảnh hưởng đến sự tăng trưởng và phát triển của trẻ.*

*Nấu cơm: Vitamin B1 nằm ở lớp ngoài cùng của hạt gạo và ở trong mầm gạo. Gạo được xay xát quá kỹ sẽ làm mất vitamin B1 và các chất dinh dưỡng khác. Quá trình nấu cơm cũng dễ làm mất vitamin B1. Vo gạo cho đến nước trong sẽ làm mất 40 - 50% vitamin B1. Trong quá trình nấu nếu gạn bỏ nước có thể làm mất tới 60% Vitamin B1.*

*Rửa rau: Rau có thể được tưới, bón bằng nước tiểu, phân tươi chưa ủ kỹ. Do đó, rau có thể chứa nhiều vi khuẩn, ký sinh trùng. Biện pháp tốt nhất là rửa kỹ rùng lá rau dưới vòi nước chảy và rửa nhiều nước nếu ăn sống. Rau ngâm với nước muối, lá rau dễ bị nát; với thuốc tím chỉ diệt được vi khuẩn mà không có tác dụng trên trứng giun. Có thể ngâm rau với nước pha viên Aquatab.*

## Các bà mẹ cần chú ý khi cho con ăn bổ sung

Sữa mẹ là thức ăn tốt nhất đối với trẻ nhỏ. Vì sữa mẹ dễ hấp thu, phù hợp với tiêu hóa của trẻ, đồng thời sữa mẹ giúp trẻ phòng chống các bệnh tật đặc biệt là bệnh ỉa chảy và nhiễm khuẩn hô hấp (vì sữa mẹ có kháng thể).

Trẻ em bú sữa mẹ làm tăng tình cảm giữa mẹ và con. Không có loại sữa nào thức ăn nào có thể thay thế được.

Nhưng khi đưa trẻ 4, 5 tháng tuổi trở lên, trẻ cần ăn những thức ăn khác ngoài sữa mẹ gọi là ăn sam, ăn dặm hay thông thường gọi là thức ăn bổ sung (tức là vừa bú mẹ vừa ăn thêm).

Vì sao lại ăn bổ sung? Vì chúng ta đều biết, đặc điểm của trẻ em là lớn với tốc độ rất nhanh, và nhanh nhất là trong năm đầu của cuộc sống.

Theo các công trình nghiên cứu của thế giới cũng như ở nước ta, nếu lúc có thai người mẹ được ăn uống đầy đủ, cũng như khi nuôi trẻ trong năm đầu, thì mỗi tháng đưa trẻ tăng trung bình từ 600g - 700g (có nghĩa là mỗi ngày tăng từ 20g-25g).

- Cân nặng trung bình khi đẻ 3.000g-3.500g.
- 6 tháng cân nặng tăng gấp đôi 6.000g-7.000g.
- 12 tháng cân nặng tăng gấp ba 9.000g-10.000g

Để đáp ứng sự tăng cân đó thì phải được nuôi dưỡng đầy đủ về số lượng cũng như về chất lượng. Trong khoa học dinh dưỡng dùng Kcalo để đánh giá về năng lượng thiếu hoặc đủ (một Kcalo nghĩa là năng lượng làm 1 lít mới nóng lên 1o). Nhu cầu năng lượng trẻ em

theo Tổ chức Y tế Thế giới quy định trong năm đầu từ 100-110 Kcalo/kg/ngày.

Trong sữa mẹ cứ 1.000ml cung cấp 630 Kcalo. Số lượng sữa trong một ngày trung bình của người mẹ từ 800-1.000ml. Như vậy nếu chỉ nhìn về việc cung cấp năng lượng cho trẻ, sữa mẹ cũng chỉ đủ cho trẻ trong 4, 5 tháng đầu của cuộc sống. Vì vậy nếu đưa trẻ khi được 4, 5 tháng tuổi trở lên mà không được ăn bổ sung thêm thì sẽ bị thiếu hụt năng lượng, trẻ sẽ phát triển kém và dễ mắc các bệnh dinh dưỡng, còi xương, thiếu máu, và khô mắt do thiếu vitamin A v.v...

Mặt khác, lúc trẻ 4, 5 tháng tuổi, người mẹ phải đi làm, phải có thức ăn cho trẻ để phát triển, đồng thời để trẻ tập làm quen với thức ăn của người lớn.

*Làm thế nào để ăn bổ sung đúng: Cho ăn bổ sung đúng là cho ăn những thức ăn ngoài sữa mẹ phải đảm bảo những nguyên tắc sau:*

- Không nên cho ăn quá sớm trước 4 tháng tuổi, cũng không nên cho trẻ ăn muộn quá sau 6 tháng tuổi.

- Ăn từ từ, từ ít đến nhiều để tập làm quen với thức ăn mới.

- Ăn từ lỏng đến đặc để thích nghi với bộ phận tiêu hóa.

- Thức ăn đa dạng (tô màu cho bát bột).

- Đủ về số lượng, chất lượng.

- Bảo đảm vệ sinh.

Muốn thực hiện được các nguyên tắc trên, chị em luôn luôn sử dụng 4 nhóm thức ăn chủ yếu (gọi ô vuông thức ăn) ngoài sữa mẹ:

1. Nhóm thức ăn cơ bản hay gọi thức ăn chủ yếu có khác nhau tùy theo các dân tộc. Ví dụ các nước châu Âu dùng bột mì, khoai tây... ở ta là gạo, ngô, khoai, sắn.

Nhóm này cung cấp chất bột gọi là gluxit. 1g gluxit cung cấp 4 Kcalo (100g gạo cung cấp 356 Kcalo), gạo là thức ăn chính nhưng không đủ để trẻ khỏe mạnh, đặc biệt là trẻ nhỏ.

2. Nhóm cung cấp chất đạm hay gọi là nhóm thức ăn giàu protein. Nhóm này rất quan trọng cho sự phát triển xương, cơ bắp và trí thông minh của trẻ. Nhu cầu của trẻ từ 2g-3g/kg/ngày (trong 100g thịt nạc có 19g đạm).

Có 2 loại đạm: đạm động vật như trứng, thịt, các loại tôm, cua, cá, lươn, nhông, ếch... một loại đạm thực vật như đậu đỗ, đậu đen, đậu xanh, đậu nành, đậu trắng và ở nước ta đã chế biến là đậu phụ và sữa đậu nành, đạm động vật dễ hấp thu hơn.

3. Nhóm 3: là nhóm thức ăn giàu năng lượng hay gọi là chất béo vì một gam chất béo cung cấp 9 Kcalo (gấp 2g gạo) như mỡ, bơ, dầu ăn các loại những thức ăn có nhiều chất béo như vừng, lạc. Nhóm này cung cấp cho trẻ năng lượng phát triển và hoạt động, đồng thời để hòa tan các loại sinh tố A, D, E v.v... Trong các loại chất béo, dùng chất béo thực vật như dầu các loại có nhiều axit béo chưa no dễ hấp thu hơn.

4. Nhóm 4: là nhóm cung cấp các loại sinh tố (vitamin) và muối khoáng là nhóm rau, quả. Nhóm này không cung cấp năng lượng nhưng cũng rất quan trọng đối với trẻ vì nó cung cấp các loại sinh tố C, sinh tố A... các chất khoáng Ca v.v... nên cho trẻ ăn các loại rau có màu xanh sẫm như rau ngót, rau muống, rau dền v.v... có nhiều vitamin A và các loại củ quả có màu vàng như cà rốt, đu đủ, bí đỏ, xoài cung cấp caroten (tiền vitamin A) để đề phòng bệnh khô mắt do thiếu vitamin A và nước hoa quả cam, chanh v.v... cung cấp vitamin C.

*Sau đây xin ví dụ một số thực đơn cho trẻ ăn bổ sung:*

- Trẻ dưới 4 tháng tuổi bú mẹ hoàn toàn, bú theo nhu cầu.
- Từ 4 - 6 tháng: bú mẹ, cho ăn thêm 1 - 2 bữa bột đặc dần ngoài sữa mẹ.
- Từ 6 - 12 tháng: bú mẹ, cho ăn thêm 3 bữa một ngày ngoài ra cho ăn thêm nước hoa quả sau và giữa các bữa ăn (chuối, nước cam, xoài, đu đủ v.v...).
- Từ 12 tháng - 2 tuổi: bú mẹ, cho ăn thêm hoa quả có ở địa phương: chuối, hồng xiêm, cam, xoài v.v...

Và cách nấu một bữa bột loãng cho trẻ 4 - 5 tháng tuổi. (Bột trụng: 1 bữa = lưng bát ăn cơm = 160ml)

<i>Thành phần</i>	<i>Thìa cà phê</i>	<i>Gram (ml)</i>
1. Bột gạo	2 thìa gạt	10g
2. Trứng gà (lòng đỏ) 1/3 - 1/2 quả	10-15g	10-15g
3. Dầu hoặc mỡ	1/2 thìa - 1 thìa	2-5g
3. Dầu hoặc mỡ	1/2 thìa - 1 thìa	2-5g
4. Rau giã nhỏ	1/2 thìa	5-10g
5. Nước mắm	1/2 thìa - 1 thìa	2-5ml
6. Nước lã	1 bát ăn cơm	200ml

Các bước nấu:

- Rau nghiền nhỏ hoặc giã nhỏ (lọc lấy nước) hoặc nghiền khi rau chín.

- Hòa bột với nước lã, đun trên bếp quấy đều, sôi cho rau vào khoảng 5 phút. Trứng đánh toi cho vào bột để sôi 1-2 phút. Sau đó cho muối mắm và dầu quấy đều sôi là được. Yêu cầu bột: Chín róc xoong, lỏng sền sệt như nước cơm đặc. Ném nhạt hơn thức ăn của người lớn. Nếu trẻ lớn ta sẽ tăng số lượng và bột sẽ đặc hơn.

- Chúng ta có thể thay trứng gà bằng thịt (khoảng 30g) hoặc đậu phụ (50g), bằng lạc, bằng sữa (bò, sữa đậu nành) v.v... nhưng vẫn đảm bảo nguyên tắc là chế biến phù hợp với lứa tuổi. Vì nhu cầu của trẻ rất lớn, nhưng do bộ máy tiêu hóa chưa hoàn chỉnh. Vì vậy việc chế biến phải chú ý các thức ăn phải nghiền nát, nấu kỹ cho dễ

tiêu, chế biến đơn giản và tận dụng nguồn thực phẩm có ở địa phương như tôm, cua, cá v.v... Không nên chỉ ninh cho trẻ ăn nước mà cho ăn cả cái, vì nếu chỉ ăn nước là thiếu chất đạm vì trong nước chỉ có những axit amin hòa tan, thơm, còn thành phần chính của chất đạm là ở bã.

Mặc khác canh cho trẻ ăn cũng cần chú ý cần cho ăn đúng bữa: ăn từ từ. Không nên ép ăn hoặc dọa nạt bắt trẻ ăn gây cho trẻ hội chứng sợ ăn. Nên động viên trẻ ăn. Không nên cho trẻ ăn mì chính vì mì chính không bổ chỉ đánh lừa khẩu vị, không nên cho trẻ ăn mặn như người lớn và cũng không nên ăn nhiều chất đạm quá, trẻ khó tiêu hóa.

Tóm lại khi cho trẻ ăn bổ sung chị em cần lưu ý sử dụng thức ăn đa dạng và cách chế biến thức ăn hợp lý đồng thời cũng phải động viên khuyến khích trẻ ăn... ăn là một hứng thú, tránh dọa nạt ép ăn gây ảnh hưởng xấu cho trẻ.

## Thức ăn và trí nhớ trong mùa thi

Kỳ thi đại học đang tới gần, các con bạn phải chạy đua với thời gian để có thể đạt kết quả cao trong học tập. Để giúp trẻ có trí nhớ tốt, đạt kết quả thi như mong muốn thì tầm quan trọng của thức ăn, giá trị dinh dưỡng là vô cùng quan trọng.

Các nhà dinh dưỡng đã đặt ra câu hỏi "Liệu con bạn có trí nhớ tốt khi chúng bị đói không?" và "trí óc suy yếu có phải là do thiếu một số loại thức ăn nào đó?". Mọi người đều có thể chứng minh được điều này và qua cả nghiên cứu cũng đã tìm thấy một số thức ăn cần thiết cho trí não.

Như tất cả các bộ phận trong cơ thể, não là cơ quan điều khiển lưu thông máu đều đặn. Đòi hỏi cơ thể không được ở trong tình trạng thiếu máu. Hiện tượng thiếu chất trong mùa thi dễ để lại triệu chứng xơ vữa động mạch.

### *Đường là yếu tố cung cấp nhiều năng lượng*

Nhiều người không biết rằng các hoạt động của trí não có thể phụ thuộc vào chính hàm lượng đường trong nhóm glucit: glucose, saccharose, lactose... Những loại đường có trong kẹo, mứt đặc, và trong đồ uống hoa quả, coca... đều có ảnh hưởng tốt cho não. Năng lượng được tiêu thụ sau một ngày đòi hỏi phải được nạp vào trong cơ thể một lượng như thế cũng với thời gian là sau một ngày. Bên cạnh đó cũng cần tới những loại đường có cấu trúc phức tạp: đường trong tinh bột, bột mì, khoai tây... Những loại đường này hay còn gọi là đường chậm. Não bộ được cung cấp một lượng đường thường xuyên, đều đặn, như vậy thì trí óc có thể tận dụng được tối đa nguồn năng lượng này.

### *Chất béo cần thiết*

Những chất có tính quyết định về năng lượng giữa tất cả các cơ quan thần kinh đều là các chất có khả năng chuyển hoá ở các vị trí khác nhau của não bộ.

Các nghiên cứu cho thấy, nếu con người bị thiếu các axit béo này sẽ mất khả năng học tập, không nhớ được những gì vừa học trước đó. Chỉ cần bổ sung thêm một lượng axit béo thì các chất dinh dưỡng cần thiết đã tốt hơn đáng kể, trí nhớ hoạt động tốt hơn.

### *Chất photpho cần cho lao động trí óc*

Từ rất lâu loài người đã biết chất photpho có khả năng tăng cường trí nhớ. Người ta đã thấy có một lượng photpho đáng kể trong não bộ của những người có khả năng nhớ nhanh và nhớ lâu. Nhưng không phải chỉ có photpho đơn thuần mà là photpho trong lipít và hỗn hợp photpholipít.

Những chất này thuộc nhóm sinh hoá triglixerit, thành phần của nó có cả lexitin và xephalin. Có lexitin thực vật và lexitin động vật. Nguồn thức ăn cung cấp lexitin động vật có hiệu quả cao là từ thịt bò, thịt lợn. Nguồn lexitin thực vật có hiệu quả là từ sữa đậu nành, các sản phẩm làm từ đậu tương, lòng đỏ trứng gà. Đa số các thức ăn dinh dưỡng hiện nay đều có thành phần lexitin.

### *Vitamin và các nguyên tố vi lượng*

Các cơ quan trong cơ thể con người có thể hoạt động tốt nhờ có các chất cần thiết, các loại vitamin, các nguyên tố vi lượng và khoáng chất. Não bộ của con người cũng cần các loại chất này. Vitamin B1 rất cần thiết vì vitamin này đảm bảo cho việc sử dụng đường chậm và đảm bảo cung cấp đầy đủ, đều đặn chất glyxemie trong cả một ngày. B2, B3, B9 được sử dụng khi não có hàm lượng độc tố quá tải. Vitamin B12 bổ máu thần kinh. Vitamin C, nhất là vitamin E không thể thiếu khi chống lão hoá, đồng thời cũng có công dụng bảo vệ các bộ phận, cơ quan trong cơ thể.

### *Hoạt hoá thực vật*

Đây là một loại chất có khả năng tăng cường hoạt động của trí óc. Công dụng của chúng nghiêng về được lực học tác động đến não bộ. Chất này làm thức tỉnh các hoạt động của não, thích hợp với những người não không thiếu chất nhưng bị ì trệ, thiếu hoạt bát và phản xạ. Những chất này là cafein, ancaloit... Chúng không chỉ có trong cà phê mà còn có trong chè, nước côca. Các loại rau khác cũng có khả năng kích thích các hoạt động của não và trí nhớ: nhân sâm, dưa, hạt dẻ. Dưa non rất thích hợp đối với người cao tuổi hoặc có vấn đề về hệ thống tuần hoàn máu.

### *Tăng cường trí nhớ*

Từ trước tới nay, để tăng cường trí nhớ người ta chỉ quen luyện một cách gò bó với các bài tập luyện trí nhớ. Nhưng hiện nay nguyên nhân của những người trí nhớ kém là do thiếu một vài yếu tố dinh dưỡng. Để các chức năng hoạt động của não được ổn định, nhất là trong quá trình học tập căng thẳng hoặc hoạt động trí óc nhiều cần tăng cường thêm độ dinh dưỡng cho các bữa ăn hàng ngày. Các bà mẹ đi chợ cần biết lựa chọn, bổ sung các thức ăn cần thiết cho chức năng hoạt động của trí nhớ.

### *Chất sắt tăng cường khả năng tập trung tư tưởng*

Khi trẻ muốn tập trung tư tưởng để học nhưng không được, sẽ dẫn đến cáu bẳn, ăn uống không ngon miệng...những triệu chứng này là do thiếu sắt. Ngoài ra thiếu sắt trẻ dễ bị cảm lạnh hoặc cảm cúm. Sự thiếu hụt chất sắt ở trẻ khác với ở người lớn. Hầu hết trẻ bị thiếu sắt trong chế độ ăn uống cộng với nhu cầu sắt hàng ngày càng tăng cho sự phát triển của cơ thể.

### *Tầm quan trọng của bữa sáng*

Bỏ ăn sáng có ảnh hưởng tới khả năng nhớ bài học và sử dụng các thông tin bài giảng vừa tiếp nhận được. Một bữa sáng cân đối đã cung cấp được 25% nhu cầu dinh dưỡng cho một ngày. Bữa sáng cũng có vai trò làm giảm những yếu tố nhàm lẩn trong khi làm bài, tăng mức độ làm việc, cải thiện trí nhớ.

### *Các loại thức ăn cần thiết cho não và trí óc*

- Gluxit: đường chậm

- Bánh mì, bánh quy, khoai tây, thức ăn có bột
- Lipít: axit béo tinh khiết (Dầu dừa, ngô, dầu đậu nành, các sản phẩm từ đậu tương, dầu hướng dương, rau cải dầu, mầm lúa mạch...)
- Phốtpholipít: lexitin động vật, lexitin thực vật (óc lợn, óc bò, lòng đỏ trứng gà, cá, dầu gan cá, sữa đậu nành, quả bơ, cacao...)
- Vitamin B1 (Men bia, gạo, hoa quả khô...)
- Vitamin B2 (Lòng lợn, trứng, thịt nấu tái..)
- Vitamin B6 (Mầm lúa mạch, gan...)
- Vitamin B9 (Men bia, hoa quả khô, lòng đỏ trứng...)
- Vitamin B12 (Lòng lợn, các loại hải sản...)
- Vitamin C (Cam, quýt, hoa quả có tính mát, cải xoong, su hào, bắp cải...)
- Vitamin E (Dầu mầm lúa mạch, hoa quả của cây có dầu...)
- Các nguyên tố vi lượng: kẽm, selen (Mầm lúa mạch, hành, tỏi, trứng, tôm, cua, nhộng, ngũ cốc, các loại rau....)
- Các loại thuốc có thành phần sau có khả năng tăng cường trí nhớ (Vitamin A, B1, B2, B5, B6, B9, B12, B8, E, C, PP, kẽm, selen, phốtpholipít, bêta-caroten, oméga 3, nhân sâm, glutamine...)

## Ngày Tết cho bé ăn uống gì?

Tết, thời tiết miền Nam thường nóng bức, mọi người lại bận rộn, các sinh hoạt của ngày tết thường làm đảo lộn giờ giấc ăn nghỉ của các bé. Phần lớn thức ăn ngày tết được chuẩn bị trước vài ngày, và thường rất béo hoặc rất ngọt, ít chất tươi, rất ít rau xanh. Các bé nhỏ thường được cho ăn qua loa so với ngày thường, dễ dẫn đến sụt cân. Ngược lại, một số bé lớn, đặc biệt là các bé thừa cân lại rất khoái khẩu, ăn nhiều, “ăn mọi lúc, mọi nơi” nên rất dễ tăng cân. Để giúp các bé có dinh dưỡng tương đối cân bằng trong ngày tết, những biện pháp đơn giản sau đây sẽ rất hữu ích:

- Dự trữ rau xanh cho bé: Mua nhiều loại rau, nhặt sạch, cho vào ngăn mát của tủ lạnh, dùng dần trong vài ba ngày chợ không họp. Những loại củ, quả, như bí đỏ, bí đao, cà chua, bầu, cà rốt, su hào... có thể dự trữ lâu ngày mà không cần tủ lạnh. Mặc dù bé có thể ăn những thức ăn ngày tết ngon lành, nhưng mỗi bữa nên dành ra năm mười phút nấu thêm bát canh để khẩu phần của bé cân đối hơn, giúp bé không bị táo bón, lở miệng, mọc mụn nhọt. Ăn trái cây cũng góp phần làm khẩu phần ngày tết đỡ khô khan, đủ chất tươi.

- Cho bé uống nước thường xuyên: Thức ăn nhiều đạm, nhiều béo, nhiều đường của ngày tết và thời tiết nóng bức làm bé cần nhiều nước hơn ngày thường. Hơn nữa, quần áo đẹp với mẫu mã phức tạp, nhiều tầng lớp, chất liệu nhiều nylon làm bé ra mồ hôi nhiều, càng cần nhiều nước. Bé thiếu nước dễ sinh viêm đường hô hấp.

- Đa số các bé lớn, nhất là các bé thừa cân, rất thích ăn các thức ăn, đồ uống ngày tết. Các thức này lại rất giàu năng lượng. Cần có sự kiểm soát: không để bánh mứt, nước ngọt nhiều trên bàn, trong tủ

lạnh, nhắc nhở các em ăn vừa phải để tránh tình trạng lên cân quá mức.

- Khi đi chơi xa, phải ăn ngoài, cần chú ý vệ sinh an toàn thực phẩm. Tránh những hàng quán bán ở lề đường, bán ngoài trời, sử dụng nước không sạch, nhiều ruồi nhặng, bụi bặm, dễ tiêu chảy. Nước đá làm từ nước không đảm bảo vệ sinh cũng là một nguyên nhân gây rối loạn tiêu hóa. Cháo ăn liền, mì ăn liền, nước uống đóng chai, sữa tươi hoặc sữa chua đóng gói rất tiện dụng và đáng tin cậy về vệ sinh.

- Duy trì giờ giấc ngủ nghỉ càng gần với ngày thường càng tốt. Bé ngủ đủ, đúng giấc mới vui vẻ, ngon miệng.

- Các loại thức ăn có thể gây hóc, sặc như hạt dưa, hạt bí, các loại trái cây có hạt nhỏ như dưa hấu, măng cầu... cần để xa tầm tay các bé còn nhỏ.

Chúng ta hãy cùng bé ăn tết vui và khỏe!

## Dễ nhớ –Lâu quên

“Bạn nên nhắc nhở con mình ăn sáng đầy đủ và đều đặn. Khoa học đã chứng minh rằng một người có ăn sáng – dù bữa ăn sáng chỉ là cốc sữa với bánh bích quy – thì ngày hôm đó làm việc sáng suốt và thông minh hơn người không ăn sáng gấp từ 3-4 lần và lâu dài, một người ăn sáng đều có chỉ số IQ cũng như khả năng minh mẫn khi về già cao hơn rất nhiều so với người hay bỏ bữa sáng.”

Khi con bạn bước vào tuổi dậy thì, cơ thể các em có một biến đổi nhất định. Sự thay đổi về hoocmôn cũng như phát triển về thể lực khiến cho các hoạt động của não có đôi chút “chệch đường”.

Các em tỏ ra rất khó khăn khi phải học đi học lại một bài mà vẫn không thuộc hoặc thuộc ở thời điểm học nhưng lại quên ngay sau đó. Tuy nhiên, các em lại nhớ vanh vách các kết quả thể thao, tên các nhân vật trong những bộ phim võ hiệp nhiều tập dài dằng dặc hoặc những bài hát đang thịnh hành mà không cần một chút nỗ lực nào. Vì vậy, các chuyên gia cũng như các phương tiện thông tin đại chúng luôn nhấn mạnh rằng vai trò của người mẹ trong giai đoạn trẻ từ 12 tuổi trở lên là rất quan trọng.

### *Giải quyết những phức tạp của tuổi “Ô mai”*

Loại bỏ sang một bên việc tính tình các em “sáng nắng, chiều mưa” hay những rung động vẩn vơ, sự dễ xúc động, dễ ảnh hưởng khiến cho tính cách dễ dàng biến đổi xấu đi hoặc tốt lên, chúng ta chỉ nhìn vào khía cạnh thể chất của con bạn. Hầu hết những đứa trẻ trong độ tuổi này nếu không được quan tâm chu đáo thì đều học hành sa sút hơn giai đoạn phát triển trước đó (chúng ta lại nhấn mạnh lần nữa rằng những quan tâm ở đây không tính đến mặt tinh

thần). Nguyên nhân chủ yếu chính là trí nhớ và sức tập trung của các em.

Bạn hãy quan tâm đến sức khỏe của con và lưu ý đến những biến đổi thể chất nữa. Để có trí nhớ tốt cũng giống như để có sức khỏe tốt, các bác sĩ chuyên môn khoa thần kinh khuyên nên cho con đi ngủ cũng như thức dậy đúng giờ giấc quy định. Bạn nên theo dõi những sinh hoạt của con. Trẻ lứa tuổi này rất hay hành động theo cảm hứng. Đừng để con bạn có hôm đi ngủ sớm, có hôm thì thức học đến khuya. Hãy đặt ra giờ ngủ và giờ dậy cụ thể và nhắc nhở con bạn tuân thủ.

### *Khẩu phần "Ăn để nhớ"*

Khẩu phần ăn hàng ngày của con bạn phải cân bằng về dinh dưỡng và đặc biệt là có những chất cần thiết cho hoạt động trí não hoặc hệ thần kinh. Đó là các chất như phospholipid (có nhiều trong trứng, não - tủy súc vật, đậu mè các loại...), các sinh tố nhóm B như B1, B12, PP, acid folic (có nhiều trong giá sống, gan, trứng...), sinh tố C (có nhiều trong rau, quả tươi, nhất là cam, quýt, bưởi), các loại acid amin đặc biệt là tyrosin (có trong thịt, cá, trứng, sữa và các thực phẩm gốc động vật nói chung)... Các chất này không những cần thiết cho hoạt động trí não mà còn làm cho con bạn hăng hái, hoạt bát vui vẻ và trở nên tích cực trong việc tiếp nhận và lưu trữ thông tin trong trí nhớ.

Nếu con bạn luôn ăn được điểm tâm với các thực phẩm gốc động vật thì suốt buổi sáng sẽ học tập tốt, tiếp thu kiến thức mới dễ dàng, mau nhớ và nhớ kiến thức mới đã học.

Các acid béo cũng vô cùng cần thiết cho việc cấu tạo não bộ trẻ em từ khi còn là bào thai đến 18 tuổi, đồng thời rất tốt cho người lớn trong hoạt động trí não. Các axit béo này có nhiều trong đậu nành, lạc, dầu hướng dương, mỡ cá... được sử dụng dưới hình thức kho, nấu. luộc chứ không nên rang, xào vì nhiệt độ cao sẽ làm hỏng các axit béo này.

### *Những "liều thuốc" cho não bộ*

Bị stress, thiếu tự tin, lo lắng, không an tâm, sợ hãi cũng sẽ gây giảm trí nhớ. Do đó, bạn cần giúp con phân chia thời khoá biểu sao cho “giờ nào, việc nấy” ổn định.

Theo lời khuyên của bác sĩ, thì não bộ có thể hoạt động hữu hiệu trong 45 phút nhưng sau đó phải giải lao hay chuyển sang động tác tay chân, tập vài động tác thể dục 5-10 phút rồi mới làm việc trở lại. Bạn hãy làm cho con hiểu rằng sự tập trung trong khi học là vô cùng quan trọng. Dù thời gian học không nhiều nhưng trí não hoạt động với hiệu quả cao, rồi nhớ bài còn lâu hơn là ngồi suốt ngày bên bàn học để “gạo bài” rồi sau một giấc ngủ là quên gần hết.

Trong trường hợp con bạn hết học chính rồi đến học thêm, học văn hóa rồi còn học các môn năng khiếu... nếu thấy con có tình trạng mệt mỏi, quá sức về tinh thần và thể lực, giảm trí nhớ, kém tập trung, suy nhược thần kinh thì bạn nên dùng một số thuốc để cung cấp dinh dưỡng cho não bộ, giúp tăng trí nhớ như Magie B6, Pho-L... Những thuốc này chứa phosphoserine, chất tham gia vào quá trình tái tạo tế bào thần kinh bị cạn kiệt do hoạt động trí óc.

Nhưng thuốc giúp trí nhớ không gì tốt hơn là những món ăn hàng ngày như trứng luộc, lạc, sữa đậu nành, thịt, cá và rau quả tươi. Nếu con bạn chưa được chăm lo đúng khẩu phần ăn hàng ngày thì bạn cũng đừng nên nghĩ đến việc cho con dùng thuốc.

## DINH DƯỠNG THEO LỨA TUỔI

## Dinh dưỡng hợp lý cho học sinh tiểu học

### I. Vai trò của dinh dưỡng hợp lý ở học sinh tiểu học

Dinh dưỡng là một vấn đề quan trọng có thể nói là vào bậc nhất trong cuộc sống của mỗi con người. Tuy nhiên, vấn đề quan trọng này lại quá thông dụng, đến mức hầu như người ta không còn chú ý đến vai trò của nó trong cuộc sống. Điều này có thể tạm chấp nhận trong thời gian trước đây, khi mà cuộc sống còn quá khó khăn, nhu cầu về dinh dưỡng của con người chỉ gói gọn trong tiêu chuẩn là có đủ thức ăn cần thiết cho duy trì sự sống và làm việc. Còn trong điều kiện hiện nay, khi mà tình hình kinh tế xã hội ngày càng khả quan hơn, người ta ngày càng có điều kiện hơn để tiếp cận với cuộc sống mới trong đó việc ăn uống trở thành một thú vui hơn là một nhu cầu, thì việc trang bị những kiến thức tối thiểu về dinh dưỡng để có thể lựa chọn và áp dụng cho bản thân hoặc gia đình mình một chế độ ăn uống hợp lý, bảo đảm sức khỏe, đang trở nên ngày càng cần thiết.

Học sinh tiểu học là những đối tượng đặc biệt đối với những người làm công tác dinh dưỡng. Đây là lứa tuổi cơ thể và tâm lý trẻ bắt đầu chuyển qua một giai đoạn mới rất quan trọng cho việc phát triển thể chất và tinh thần của trẻ.

- Về mặt thể chất, đây là giai đoạn mà bộ não đã hoàn thiện, trẻ có thể học hỏi được rất nhiều nên nhu cầu về năng lượng cung cấp cho việc học tập tăng lên. Cơ thể trẻ tuy phát triển chậm lại về mặt cân nặng và chiều cao, không còn phát triển một cách vượt bậc như trong những năm đầu đời, nhưng đây lại là giai đoạn mà cơ thể trẻ tích lũy những chất dinh dưỡng cần thiết chuẩn bị cho giai đoạn phát triển nhanh chóng thứ hai trong cuộc đời là lứa tuổi dậy thì, nên việc cung cấp chất dinh dưỡng cho trẻ cần được lưu ý cẩn thận.

- Về mặt tâm lý, giai đoạn này trẻ bắt đầu xâm nhập vào cuộc sống xã hội dưới nhiều hình thức khác nhau (học hỏi, xem sách báo, TV...) cũng như thường được gia đình và xã hội nhìn dưới một con mắt khác - xem như trẻ đã trưởng thành hơn, đòi hỏi trẻ tự lập hơn, đồng thời cũng là tuổi thường có thêm em nên tâm lý trẻ có những chuyển biến quan trọng, phát sinh những nhận thức và hành động có thể ảnh hưởng quan trọng đến hành vi dinh dưỡng.

Trong tình hình xã hội chung hiện nay, nền kinh tế thị trường tác động mạnh mẽ đến sự phân hóa xã hội, đã hình thành nên 2 thái độ dinh dưỡng trái ngược nhau và đều nguy hại như nhau: Bên cạnh tình trạng suy dinh dưỡng vẫn chiếm một tỉ lệ đáng kể cho dù đã cải thiện nhiều so với thời gian trước đây, đã thấy xuất hiện và đang ngày càng phát triển tình trạng dư thừa dinh dưỡng dẫn đến béo phì. Có thể nói "Dinh dưỡng hợp lý là một hành lang an toàn nhỏ hẹp nằm giữa hai bờ vực thẳm của thiếu thốn và dư thừa".

## II. Phòng chống suy dinh dưỡng

Nhu cầu năng lượng cho học sinh trong giai đoạn này dao động trong khoảng 1600Kcal/ngày đến 2000Kcal/ngày theo tuổi. Có thể cung cấp cho trẻ tổng cộng khoảng 5 bữa ăn trong ngày, trong đó có 3 bữa chính là bữa sáng, bữa trưa, bữa chiều và thêm 2 bữa phụ vào lúc xế chiều và trước khi ngủ buổi tối khoảng 1 giờ. Thành phần các bữa ăn của trẻ phải càng đa dạng càng tốt, nếu được nên phối hợp giữa gia đình và nhà trường để có thể thay đổi các món ăn hàng ngày tạo sự ngon miệng và thích thú cho trẻ khi ăn.

Một số lưu ý trong chế độ dinh dưỡng cho trẻ suy dinh dưỡng:

- Đa phần các trẻ suy dinh dưỡng đều rất biếng ăn. Biếng ăn là một chứng bệnh mà phần lớn là do nguyên nhân tâm lý gây nên, và việc chẩn đoán cũng như điều trị thường lâu dài và đòi hỏi sự hợp tác chặt chẽ giữa gia đình, nhà trường và BS điều trị. Nên quan tâm tìm hiểu trẻ nhiều hơn, dùng thái độ khuyến khích cho trẻ ăn hơn là việc ép buộc hay đe dọa trẻ. Giai đoạn này trẻ có thể nhận thức được vai trò của bữa ăn đối với cơ thể, nên tốt nhất là giảng giải cho trẻ hiểu, khơi dậy sự tự nhận thức và hành động của trẻ. Các bậc phụ huynh nên quan tâm nhiều hơn đến con mình, cho bé ăn vào những giờ nhất

định trong ngày, tuy dẹt dẹt với con nhưng phải kiên quyết những khi cần thiết tránh, nuông chiều những thói quen không hay trong bữa ăn của trẻ như vừa ăn vừa xem sách, vừa ăn vừa chơi điện tử, ăn trễ giờ quy định, bỏ bữa, thay bữa chính bằng các món ăn phụ. Nếu được nên cho trẻ tham gia vào công việc chuẩn bị bữa ăn, lựa chọn thực đơn. và nên đánh giá cao những cố gắng của trẻ cho dù đôi khi hình thức hoặc kết quả hoàn toàn ngược lại với ý muốn của người lớn.

- Tránh ăn vặt, ăn hoặc uống các đồ ngọt trước bữa ăn chính. Cần phân biệt rõ các bữa ăn phụ không có nghĩa là ăn vặt. Thành phần các bữa ăn phụ có thể hết sức đa dạng tuy nhiên cần tránh các loại thức ăn hoặc thức uống có calori rỗng (đường, kẹo, nước ngọt.).

- Bữa ăn của trẻ cần đủ các nhóm thức ăn cơ bản: Bột đường, đạm ( cả động vật và thực vật), béo (dầu ăn, vừng lạc.) và các loại rau, trái cây cung cấp vitamin và chất khoáng.

- Sữa là một thức ăn phụ rất tốt cho trẻ ở mọi lứa tuổi vì dễ sử dụng, giá trị dinh dưỡng cao. Theo khuyến cáo tất cả mọi người không phân biệt trẻ em hay người lớn nên dùng khoảng 500ml sữa mỗi ngày. Tuy nhiên cần lưu ý ở lứa tuổi tiểu học thì sữa không thể là thức ăn chính thay thế các thức ăn cơ bản đã kể ở trên. Hoàn toàn không nên dùng sữa để thay một bữa chính trong ngày của trẻ.

- Ở tuổi này trẻ rất dễ bị các chứng bệnh có thể ảnh hưởng đến ăn uống như viêm hô hấp, viêm phế quản, tiêu chảy. Cần lưu ý giữ gìn để có thể phòng ngừa các bệnh này như giữ ấm, giữ vệ sinh cơ thể và răng miệng tốt, đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm cho bữa ăn của trẻ. Khi trẻ mắc bệnh, cần thiết phải đưa trẻ đến BS khám bệnh và chú ý tuân thủ các chỉ định điều trị của BS, không nên tự ý bỏ khám, thêm hoặc bớt thuốc hoặc nóng ruột chuyển đổi liên tục nhiều phương pháp điều trị có thể làm bệnh kéo dài. Phải luôn nhớ rằng tình trạng dinh dưỡng trẻ em xấu đi tỉ lệ thuận với thời gian mắc bệnh. Khi trẻ bệnh, thường hệ tiêu hóa làm việc kém đi nên trẻ biếng ăn hơn ngày thường. Đừng nên hốt hoảng bắt ép trẻ ăn đủ lượng thức ăn hàng ngày bằng mọi cách. Nên chia các bữa ăn ra làm nhiều bữa nhỏ, có thể cho ăn lỏng nhẹ hơn như cháo, súp, sữa. Cũng nên tránh một thái độ hoàn toàn ngược lại là quá kiêng cử, không cho trẻ

ăn đủ chất trong khi bệnh, làm cho tình trạng dinh dưỡng của bé xấu đi nhanh chóng và bệnh có thể kéo dài hơn. Sau mỗi đợt bệnh, nên chú ý tăng thêm bữa phụ cho trẻ để bù lại năng lượng đã mất đi trong quá trình bệnh.

### III. Chế độ ăn hợp lý cho trẻ thừa cân hoặc béo phì

Thừa cân và béo phì là một hiện tượng xã hội nổi cộm ở các nước có nền kinh tế phát triển. Ở Việt Nam, nó đã xuất hiện tương đối nhiều trong những năm gần đây và có khuynh hướng ngày càng tăng. Theo kết quả điều tra mới nhất của TTDD vào tháng 9/1999, tỉ lệ học sinh lứa tuổi cấp 1 bị thừa cân trên toàn TP là 3,9 % trong đó tập trung nhiều nhất ở nhóm học sinh bán trú khu vực nội thành.

Nguyên nhân của thừa cân là do trẻ được cung cấp một chế độ ăn vượt trên nhu cầu năng lượng cần thiết trong một thời gian dài. Chính vì vậy việc khắc phục hậu quả, tức là việc điều trị thừa cân cần phải tốn một thời gian dài không kém với sự hợp tác chặt chẽ của gia đình, trường học, thầy thuốc và bản thân trẻ.

Một số nguyên tắc ăn uống cho trẻ bị thừa cân:

- Điều đầu tiên cần lưu ý là đối với trẻ ở độ tuổi tiểu học, là độ tuổi mà tiềm năng phát triển chiều cao của trẻ còn dồi dào, ngoại trừ một số trường hợp đặc biệt cần có ý kiến của các chuyên gia, thường ta không khuyến khích "bỏ đói" trẻ để cho trẻ giảm cân mà nên áp dụng một chế độ dinh dưỡng hợp lý nhằm duy trì cân nặng của trẻ trong khi giúp tăng phát triển chiều cao.

- Phân chia các bữa ăn trong ngày theo một thời gian biểu hợp lý. Trẻ có thể ăn 4 đến 5 bữa trong ngày theo như nguyên tắc chung (3 bữa chính + 1-2 bữa phụ) nhưng bữa ăn cuối cùng trong ngày nên càng sớm càng tốt (khoảng 7 giờ tối). Các thức ăn được đưa vào cơ thể sau thời gian này thường được tiêu hóa trong thời gian trẻ ngủ, tức là khi cơ thể không hoạt động nên sẽ chuyển thành dạng năng lượng dự trữ.

- Lựa chọn thức ăn: Là một nguyên tắc quan trọng trong điều trị thừa cân. Các thức ăn được lựa chọn cho trẻ thừa cân phải theo nguyên tắc "giảm bột đường, béo và tăng rau trái". Các thức ăn nhẹ

nhàng như bún, cháo, phở. nên được chọn thay cho các loại thức ăn có năng lượng cao như xôi, bánh mì, bánh chưng. Mỗi bữa ăn giảm của bé từ 1/2 đến 1 chén cơm và thay vào đó bằng canh rau hay trái cây. Lựa chọn cho trẻ các loại trái cây không ngọt như thanh long, cam bưởi, dưa hấu, dưa bở. Loại bỏ các loại mỡ thịt, da, lòng động vật ra khỏi chế độ ăn, thay các thức ăn chiên xào bằng các thức luộc, hấp, canh. Tránh các loại thức ăn nhanh, thực phẩm công nghiệp. Thay vì ăn thịt, nên cho trẻ ăn cá, đậu hũ. Các bữa phụ nên chọn ăn trái cây, khoai củ. và không được cho trẻ ăn vặt ngoài bữa ăn, nhất là với các loại thức ăn giàu năng lượng như bánh kẹo ngọt, sôcôla.

- Rất nhiều trẻ thừa cân thích uống sữa. Theo khuyến cáo chung vẫn phải cho trẻ dùng sữa nhưng nên lựa chọn loại sữa không có chất béo (sữa gầy, sữa tách béo, sữa tách bơ.) hoặc sữa đậu nành. Cần lưu ý đến lượng đường cho thêm vào sữa. Tốt nhất nên tập cho trẻ uống sữa lạt không đường.

- Chế độ tập luyện cần phải được chỉ định đi kèm với chế độ ăn. Có thể cho trẻ tập bất cứ môn thể thao nào mà trẻ ưa thích. Thời gian tập khoảng 3 - 4 lần một tuần, mỗi buổi từ 1,5 - 2 giờ. Ngoài ra, nên tập cho trẻ một thói quen sống năng động, tham gia công việc gia đình, đi dạo cùng mẹ, cha, em bé, giảm các trò chơi không vận động như video - game, hay đọc sách.

- Tâm lý điều trị cho trẻ cũng là một nội dung quan trọng trong điều trị béo phì. Cần giúp trẻ vượt qua các mặc cảm về bản thân, tham gia vào các hoạt động có tính tập thể, khuyến khích động viên trẻ để trẻ áp dụng được các chỉ định điều trị của thầy thuốc - thường khô khan và rất khó theo đuổi. Nên giáo dục cho trẻ ý thức về lợi ích của từng việc cần làm để đánh thức tính tự giác nơi chúng. Khen ngợi trẻ khi chúng đạt được các thành quả khả quan và an ủi khi chúng thất bại trong một việc gì đó.

#### IV. Kết luận

Dinh dưỡng hợp lý để đạt được sức khỏe tối ưu cho cá nhân và cộng đồng là mục tiêu quan trọng mà ngành dinh dưỡng nói riêng và ngành y tế nói chung đang phấn đấu thực hiện bằng mọi cách. Để đạt được điều này cần sự liên kết chặt chẽ của mọi thành viên trong

xã hội trong đó việc chăm sóc dinh dưỡng cho trẻ lứa tuổi tiểu học là một bộ phận quan trọng không thể thiếu.

## Chế độ ăn cho trẻ em tiểu học (6 – 12 tuổi)

Nhưng ở lứa tuổi này, nếu cho trẻ ăn uống quá mức sẽ dẫn đến thừa cân và béo phì, tình trạng này đang có xu hướng gia tăng trong những năm gần đây, nhất là ở các thành phố lớn. Ngược lại, nếu ăn không đủ trẻ sẽ bị còi cọc, hay ốm đau, bị thiếu máu hay buồn nôn.

Từ 6 tuổi trẻ bắt đầu đi học, các chất dinh dưỡng cung cấp hàng ngày cho trẻ qua thức ăn không chỉ để trẻ phát triển về thể chất, mà còn cung cấp năng lượng cho trẻ học tập. Vì vậy ăn uống hợp lý ở lứa tuổi này giúp trẻ thông minh, khoẻ mạnh và phòng chống được bệnh tật.

Nhưng ở lứa tuổi này, nếu cho trẻ ăn uống quá mức sẽ dẫn đến thừa cân và béo phì, tình trạng này đang có xu hướng gia tăng trong những năm gần đây, nhất là ở các thành phố lớn. Ngược lại, nếu ăn không đủ trẻ sẽ bị còi cọc, hay ốm đau, bị thiếu máu hay buồn ngủ, ngủ gật trong giờ học dẫn đến học kém và chán học.

*Vậy ở lứa tuổi này trẻ nên ăn bao nhiêu là đủ?*

Nhu cầu về năng lượng và chất đạm ở lứa tuổi này như sau:

<i>Lứa tuổi (năm)</i>	<i>Năng lượng (Kcalo)</i>	<i>Chất đạm (g)</i>
6	1600	36g
7 – 9	1800	40g
10 – 12	2100 – 2200	50g

Cụ thể một ngày nhu cầu về các loại thực phẩm ở lứa tuổi này như sau:

<i>Tên thực phẩm</i>	<i>Trẻ 6 – 9 tuổi</i>	<i>10 - 12 tuổi</i>
1. Gạo	220 - 250g	300- 350g
2. Thịt	50g	70g
3. Cá (tôm)	100g	150g
4. Đậu phụ	100g	150g
5. Trứng	½ quả	1 quả
6. Dầu (mỡ)	20g	25g
7. Sữa	400 – 500ml	400 – 500ml
8. Đường	10 – 15g	15 – 20 g
9. Rau xanh	250 – 300g	300 – 500g
10. Quả chín	150 – 200g	200 – 300g

*Chú ý : Nếu không có điều kiện chế biến nhiều loại món ăn trong một ngày thì có thể tính lượng đạm của trẻ như sau:*

Cứ 100g thịt nạc tương đương với 150g cá hoặc tôm, 200g đậu phụ, 2 quả trứng vịt hoặc 3 quả trứng gà.

Nếu ăn các loại bún, miến, phở, khoai, ngô, sắn thì phải giảm bớt lượng gạo đi.

## Chế biến thức ăn cho trẻ như thế nào?

Lứa tuổi này trẻ đã có thể ăn cùng với gia đình, tuy nhiên các bà mẹ cần lưu ý một số điểm sau:

- Cho trẻ ăn no và nhiều vào bữa sáng (để tránh ăn quà vặt ở đường phố, hoặc một số trẻ ăn quá ít, nhịn sáng sẽ ảnh hưởng đến kết quả học tập, thậm chí hạ đường huyết trong giờ học).

- Nên cho trẻ ăn nhiều loại thực phẩm khác nhau, tránh ăn một vài loại nhất định.

- Khuyến khích trẻ ăn nhiều rau, để tránh táo bón, đồng thời cung cấp nhiều vi chất dinh dưỡng cần thiết cho sự phát triển của trẻ.

- Ăn đúng bữa, không ăn vặt, không ăn bánh, kẹo, nước ngọt trước bữa ăn.

- Không nên nấu thức ăn quá mặn, tập thói quen ăn nhạt.

- Không nên ăn quá nhiều bánh kẹo, nước ngọt vì dễ bị sâu răng.

- Đến bữa ăn nên chia suất ăn riêng cho trẻ, để tránh ăn quá ít hoặc quá nhiều.

- Tập thói quen uống nước kể cả khi không khát, một ngày nên uống một 1 lít nước.

- Giáo dục cho trẻ thói quen vệ sinh ăn uống: rửa tay trước khi ăn và sau khi đi đại tiện.

- Số bữa ăn : nên chia 4 bữa 1 ngày: 3 bữa chính một bữa phụ

## Chế độ ăn cho học sinh trung học cơ sở và phổ thông trung học (13 – 18 tuổi)

Đây là lứa tuổi vị thành niên và lứa tuổi dậy thì, trẻ có sự tăng vọt về chiều cao và cân nặng cho nên nhu cầu về các chất dinh dưỡng rất cao và có sự khác biệt giữa nam và nữ. Nếu ăn không đầy đủ trẻ sẽ bị còi cọc, ốm yếu ảnh hưởng đến học tập và sinh hoạt. Cần quan tâm đặc biệt đến các em nữ, các em có yêu cầu được nuôi dưỡng tốt để phát triển trong hiện tại và để chuẩn bị làm mẹ trong tương lai. Thiếu can xi và thiếu máu là những vấn đề thường gặp, do đó đối với nữ ở lứa tuổi bắt đầu thấy kinh phải tăng cường can xi và sắt trong khẩu phần ăn.

Tuy nhiên ở lứa tuổi này các em nữ lại có xu hướng ăn ít hoặc nhịn ăn để cho người mảnh mai, nhiều trẻ ăn quá ít hoặc nhịn ăn đã đến suy nhược cơ thể và chán ăn thực sự ảnh hưởng rất xấu đến sức khỏe.

Nhu cầu về chất đạm và năng lượng ở lứa tuổi này như sau:

<i>Tuổi</i>	<i>Năng lượng (Kcalo)</i>	<i>Đạm (g)</i>
<i>HS Nữ</i>		
13 – 15 tuổi	2200	55
16 – 18 tuổi	2300	60
<i>HS Nam</i>		

13 – 15 tuổi	2500	60
16 – 18 tuổi	2700	65

Cụ thể lượng thực phẩm nên ăn một ngày như sau:

<i>Tên thực phẩm</i>	<i>Học sinh nam</i>	<i>Học sinh nữ</i>
1. Gạo	400-500g	350-400g
2. Thịt(cá)	150g	100g
3. Trứng	1 quả	1 quả
4. Đậu phụ	200g	150g
5. Dầu (mỡ)	30g	25g
6. Đường	20g	20g
7. Rau	300-400g	300-400g
8. Quả chín	300g	300g
9. Sữa	250 ml	250 ml

- Cũng như ở các lứa tuổi khác, bữa sáng phải là bữa ăn chính. Các em nữ muốn có thân hình đẹp thì phải kết hợp với thể dục, thể thao, không nên nhịn ăn hoặc ăn không đủ nhu cầu dinh dưỡng sẽ ảnh hưởng rất xấu đến sức khỏe.

- Cũng như ở mọi lứa tuổi khác, các em tuổi này cần phải uống đủ lượng nước trong ngày từ 1,5 -2 lít. Số bữa ăn từ 3 - 4 bữa/ngày

## Thực đơn ăn dặm cho trẻ 10 –12 tháng

Tính ra thì con bạn ăn dặm đã được 5, 6 tháng rồi. Làm sao thay đổi món cho bé đỡ ngán và có cách nào để bé quen với những thức ăn thông thường khác?

Cách hay nhất là đổi món cho bé và làm cho món ăn trông hấp dẫn, giờ ăn được bé chờ đợi.

Nếu bạn không có giờ rảnh để nghĩ ra món mỗi ngày, cứ in thực đơn ra và làm theo.

Bạn thử cho bé ăn theo thực đơn gợi ý sau:

Giờ	Thứ 2, 4	Thứ 3, 5	Thứ 6, CN	Thứ 7
6h	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ
8h	Bột thịt heo	Bột thịt gà	Bột thịt bò	Bột trứng
10h	Chuối tiêu 1 quả	Đu đủ: 200g	Hồng xiêm 1 quả	Xoài: 200 g
11h	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ
14h	Bột trứng	Bột cua	Bột tôm	Bột lạc
16h	Nước cam: Cam 100g đường: 5 (1thìa)	Nước cam: Cam 100g đường: 5g (1thìa)	Nước cam: Cam 100g đường: 5g (1thìa)	Nước cam: Cam 100g đường: 5g (1thìa)

18h	Bột cá	Bột đậu xanh bí đỏ	Bột thịt gà	Bột gan (gà, heo)
19h đến sáng hôm sau	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ

## Thực đơn ăn dặm cho trẻ 1 –2 tuổi

Bé từ 1-2 tuổi mà vẫn còn được bú mẹ vào sáng sớm, trưa và tối thì rất tốt.

Trong ngày nên hầm súp rau quả với xương, thịt cho cháu ăn. Mỗi ngày cho cháu ăn thêm các loại trái cây sau mỗi bữa ăn và vào khoảng 10 giờ sáng.

Bữa tối nên cho cháu ăn cháo làm 2 cữ, 6 giờ và 8 giờ tối.

Tuổi này các bé đã nghịch ngợm, hoạt động nhiều nên nhớ chú ý cho uống nước đầy đủ. Và quan trọng là nên tập cho các bé thói quen uống nước, súc miệng sau mỗi bữa ăn

Bạn có thể cho cháu ăn theo thực đơn sau:

Giờ	Thứ 2, 4	Thứ 3, 5	Thứ 6, CN	Thứ 7
6h	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ
8h	Cháo thịt heo	Cháo thịt gà	Cháo thịt bò	Cháo trứng
10h	Chuối tiêu 1 quả	Đu đủ: 200g	Hồng xiêm 1 quả	Xoài: 200 g
11h	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ
14h	Súp thịt bò khoai tây	Súp đậu xanh bí đỏ	Cháo tôm	Cháo lạc + bí đỏ

16h	Nước cam: Cam 200g đường 5g (1thìa)	Nước cam: Cam 200g đường 5g (1thìa)	Nước cam: Cam 200g đường 5g (1thìa)	Nước cam: Cam 200g đường 5g (1thìa)
18h	Cháo cá	Cháo thịt heo	Cháo gan (gà, heo)	Cháo gà
20h	Cháo trứng	Cháo tôm	Cháo thịt heo	Cháo thịt heo
21h đến sáng hôm sau	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ

## Thực đơn ăn dặm cho trẻ 7 –9 tháng

Với những cháu đang tuổi ăn bột, bạn đừng quên "tô màu bát bột" để thêm phần hấp dẫn bé. Trẻ con vốn thích màu sắc, cháu sẽ ăn nhanh và nhiều nếu chén bột đẹp, có nhiều màu của thực phẩm tự nhiên.

Các chuyên gia dinh dưỡng khuyên rằng dù đã tập cho cháu ăn bột, các bà mẹ vẫn nên xem bữa bú là bữa ăn chính của bé, vì sữa mẹ vô cùng quan trọng cho sự phát triển của trẻ con.

Cho cháu ăn đổi món theo tuần với thực đơn gợi ý sau đây:

Giờ	Thứ 2, 4	Thứ 3, 5	Thứ 6, CN	Thứ 7
6h	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ
8h	Bột thịt heo	Bột thịt gà	Bột thịt bò	Bột trứng
10h	Chuối tiêu 1/2quả	Đu đủ: 100g	Hồng xiêm 1 quả	Xoài: 100 g
11h	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ
14h	Bột trứng	Bột cua	Bột tôm	Bột lạc
16h	Nước cam: Cam 200g đường 5g (1thìa)	Nước cam: Cam 200g đường 5g (1thìa)	Nước cam: Cam 200g đường 5g (1thìa)	Nước cam: Cam 200g đường 5g (1thìa)

18h	Bột cá	Bột đậu xanh bí đỏ	Bột thịt gà	Bột gan (gà, heo)
19h đến sáng hôm sau	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ

## Thực đơn cho trẻ 2 –3 tuổi

Ở tuổi này, tuy bé đã ăn cơm nát được nhưng nên cho bé uống thêm sữa xem kẽ trong ngày. Nhớ tập cho cháu thói quen đánh răng sau mỗi bữa ăn, dùng bàn chải mềm và kem đánh răng dành cho trẻ em. Khoảng 18 - 20 tháng bé đã có răng cửa, răng nanh, răng cối.

Được 2, 3 tuổi, bé chạy lung tung khắp nhà nên phải tập cho bé thói quen ngồi ăn ở bàn ăn. Giờ ăn không nên bế bé đi rong khắp xóm hay vừa ăn vừa chơi.

Và nhớ đừng quên cho ăn thêm các loại trái cây. Thực đơn tham khảo:

Giờ	Thứ 2, 4	Thứ 3, 5	Thứ 6, CN	Thứ 7
6h	Sữa (bò, đậu nành) 200-250 ml Bánh mì : 1/2 cái	Cháo thịt heo: 200ml (1 bát con) Chuối tiêu : 1 quả	Phở bò: 1 bát con Đu đủ : 1 miếng (200g)	Cháo thịt gà: 1 bát con ăn cơm Quýt ngọt : 1 quả
11h	Cơm nát: 2 lưng bát con Đậu + thịt + trứng viên rán hoặc hấp Canh cua mồng tơi rau	Cơm nát: 2 lưng bát con Thịt viên sốt cà chua Canh rau ngót nấu thịt nạc	Cơm nát: 2 lưng bát con Trứng trộn thịt rán Canh cá nấu chua Rau muống xào	Cơm nát: 2 lưng bát con Cá sốt cà chua Canh cải nấu tôm Xoài chín: 200g

	đầy Chuối tiêu 1 quả	quả	Da hấu 1 miếng (200g)	
14h	Súp thịt bò khoai tây	Sữa: 200- 250ml Bánh ga tô nhỏ: 1 cái	Cháo tôm	Cháo lạc + bí đỏ
18h	Cơm nát: 2 lưng bát con Thịt bò xào giá Canh rau muống nấu thịt Hồng xiêm 1 quả	Cơm nát: 2 lưng bát con Thịt nạc vai băm rim nước mắm Canh cải nấu cá Chuối tiêu 1 quả	Cơm nát: 2 lưng bát con Trứng sốt cà chua Canh cua rau ngót Quýt ngọt 1 quả	Cơm nát: 2 lưng bát con Cà bung (cà tím, thịt nạc vai, đậu phụ) Thịt nạc xào su su Đu đủ: 200g
20h	Cháo trứng	Cháo gan (gà, heo)	Sữa (bò, đậu nành) 200ml	Cháo thịt heo

## Thực đơn cho trẻ 3 – 5 tuổi

Tuổi này bé đã ăn khỏe hơn, cho bé ăn cũng đơn giản hơn xưa. Nhưng quan trọng là bạn vẫn nên cho bé ăn cơm nát, mềm. Một điều không thể quên là không được thiếu phần sữa mỗi ngày, có thể là sữa bò, sữa đậu nành... Sữa rất cần cho sự phát triển trí não và xương.

Có thể theo thực đơn gợi ý sau đây để tổ chức bữa ăn cho con:

Giờ	Thứ 2, 4	Thứ 3, 5	Thứ 6, CN	Thứ 7
6h	Sữa (bò, đậu nành): 200-250 ml, bánh mì: nửa cái	Cháo thịt heo: 300ml (1 bát con) Chuối tiêu: 1 quả	Phở bò: 1 bát to Đu đủ: 1 miếng (300g)	Cháo thịt gà: 1 bát to Quýt ngọt: 1 quả
11h	Cơm nát: 2 miệng bát con Đậu + thịt + trứng viên rán hoặc hấp Canh cua mồng tơi rau đay Chuối tiêu 1 quả	Cơm nát: 2 miệng bát con Thịt viên sốt cà chua Canh rau ngót nấu thịt nạc Quýt ngọt: 1 quả	Cơm nát: 2 miệng bát con Trứng trộn thịt rán Canh cá nấu chua Rau muống xào Dưa hấu 1 miếng (200g)	Cơm nát: 2 miệng bát con Cá sốt cà chua Canh cải nấu tôm Xoài chín: 200g
14h	Súp thịt bò	Súp đậu xanh	Cháo tôm	Cháo lạc + bí

	khoai tây	bí đỏ		đỏ
18h	Cơm nát: 2 miếng bát con Thịt bò xào giá Canh rau muống nấu thịt Hồng xiêm 1 quả	Cơm nát: 2 miếng bát con Thịt nạc vai băm rim nước mắm Canh cải nấu cá Chuối tiêu 1 quả	Cơm nát: 2 miếng bát con Trứng sốt cà chua Canh cua rau ngót Quýt ngọt 1 quả	Cơm nát: 2 miếng bát con Cà bung (cà tím, thịt nạc vai, đậu phụ) Thịt nạc xào su su Đu đủ: 200g
20h	Cháo trứng	Cháo gan (gà, heo)	Sữa (bò, đậu nành) 200ml	Cháo thịt heo

## Bé mới tập ăn dặm: 4 –6 tháng

Ngay từ tháng thứ tư, nếu bé bú sữa bò thì ta đã có thể cho bé bú sữa pha bằng nước cháo loãng. Mỗi muống gạo (loại muống cà phê) nửa lít nước nấu sôi trong vòng một tiếng đồng hồ, thêm nước chín vào cho đủ nửa lít dùng để pha sữa cho bé trong ngày.

Từ tháng thứ năm bé có thể bú sữa với một thứ nước cháo đậm đặc hơn (hai muống gạo) và ăn thêm bột sữa. Trên thị trường có nhiều loại bột sữa pha chế sẵn, chỉ việc thêm nước chín vào, khuấy đều là xong. Bạn cũng có thể "điều chế" loại bột ấy bằng cách pha một hoặc hai muống bột với khoảng 6 muống sữa (180 g), thêm chút muối, chút nước, nấu chừng 20 phút với lửa liu riu là ta đã có ngay một loại thứ bột sữa ngon lành cho bé.

Bột, nước cháo giúp bé mau lên cân và giúp cho sự tiêu hoá sữa mau lẹ hơn, đồng thời cũng tập dần cho bé quen các thức ăn cứng để dễ dứt sữa (bỏ bú) sau này. Ngay từ tháng thứ tư, cơ thể bé đã có đủ các men cần thiết để tiêu hoá chất bột trong bột sữa và cháo. Riêng bột đậu, phải 6 tháng trở lên mới tiêu hoá được. Vì thế không được lạm dụng, thấy bé ăn bột được và khá lên lại cho bé ăn toàn bột, chẳng bao lâu sinh ra bao nhiêu bệnh rắc rối. Sữa vẫn luôn luôn là thức ăn chính của bé trong giai đoạn này. Bé bốn tháng ăn hai, ba muống bột, bé 5 - 6 tháng ăn bốn, năm muống bột là nhiều. Nên thêm mỡ, dầu vào bột.

Từ tháng thứ 5, bé được ăn thêm rau: cà rốt, khoai bí, rau muống, rau dền, đậu... nấu như, dùng nước pha sữa, rồi dần dần cho ăn luôn cả xác tán nhuyễn, thêm chút muối, hoặc chút sữa, chút đường gì cũng được. Từ tháng thứ sáu cho thêm thịt vào hầm với rau

cải như trên, mỗi ngày cho bé ăn một vài muỗng, tuần ăn ba bốn lần thôi.

Cũng trong thời gian này, mỗi tuần cho ăn thêm trứng, chỉ lấy lòng đỏ, ăn tuần hai lần, mỗi lần khoảng 1/3 đến 1/2 trứng là nhiều. Bé cũng có thể ăn thêm cam, chuối... Nếu bé bú sữa bò từ nhỏ thì có thể cho bé uống nước cam, chanh từ trong tháng vì bé bú sữa bò cần được bổ sung sinh tố C.

Mỗi lần thêm một thức ăn mới, nếu lúc đầu bé tỏ vẻ không ưa thì đừng ép. Kiên nhẫn nhập từ từ cho bé.

## 10 loại bột cho bé 6 –9 tháng tuổi

### **BỘT SỮA - BÍ ĐỎ (Một chén cho 218 calo)**

#### *Nguyên liệu:*

- Bột gạo 20g (4 muỗng canh gạt)
- Sữa bột – loại sữa bé vẫn thường dùng: 15g (4 muỗng canh gạt)
- Bí đỏ 30g (3 muỗng canh gạt)
- Dầu 5g (1 muỗng cà phê)
- Đường 10g (2 muỗng cà phê)
- Nước 200ml (lưng 1 chén)

#### *Cách làm:*

- Bí đỏ luộc chín, tán nhuyễn.
- Hòa 20g bột vào nước lạnh, bí đỏ, đường, bắc lên bếp lửa nhỏ, khuấy đều cho đến khi bột chín.
- Cho bột ra chén, thêm 1 muỗng cà phê dầu trộn đều, sau đó mới cho từ từ sữa bột béo vào.

### **BỘT THỊT – BỒ NGÓT (Một chén cho 220 calo)**

#### *Nguyên liệu:*

- Bột gạo 20g (4 muỗng canh gạt)

- Bồ ngót 30g (3 muống canh gạt)
- Thịt heo nạc 30g (2 muống canh)
- Dầu 10g (2 muống cà phê)
- Nước 200ml (lượng 1 chén nước)

**Cách làm:**

- Bồ ngót băm nhuyễn
- Thịt heo nạc băm nhuyễn, tán đều trong 30ml nước lạnh
- Hòa tan 20g bột gạo trong chút nước
- Nấu chín thịt với phần nước còn lại, cho rau ngót và bột gạo đã hòa tan vào khuấy đều cho đến khi bột chín.
- Cho bột ra chén thêm vào 2 muống cà phê dầu trộn thật đều, nêm nước mắm hoặc muối iốt. Nêm nhạt.

**BỘT GAN –RAU DÈN (Một chén cho 204 calo)**

**Nguyên liệu:**

- Bột gạo 20g (4 muống canh gạt)
- Rau dền 30g (3 muống canh)
- Gan heo, gà 30g (2 muống canh)
- Dầu 10g (2 muống cà phê)
- Nước 200ml (lượng 1 chén)

**Cách làm:**

- Rau dền: cắt thật nhỏ hoặc băm nhuyễn
- Bột gạo hòa tan trong ít nước. Sau đó cho hết phần nước còn lại nấu chín.
- Gan heo hoặc gà đã nghiền nát.

- Gan chín, để rau vào nấu sôi lên, cho bột đã hòa tan vào khuấy chín, cho bột ra chén thêm 2 muỗng cà phê dầu trộn đều, nêm nước mắm hoặc muối iốt. Nêm nhạt.

### **BỘT CÁ - RAU MUỐNG (Một chén cho 195 calo)**

#### **Nguyên liệu:**

- Bột gạo 20g (4 muỗng canh gạt)
- Cá nạc 30g (2 muỗng canh)
- Rau muống 30g (3 muỗng canh)
- Dầu ăn 10g (2 muỗng cà phê)
- Nước 200ml (lượng 1 chén)
- Nước mắm hoặc muối iốt.

#### **Cách làm:**

- Cá: luộc hoặc hấp chín, nghiền nát.
- Rau muống: rửa sạch, cắt nhỏ hoặc băm nhuyễn. Cho bột vào chén, hòa với ít nước quậy cho tan đều. Cho phần nước còn lại vào xoong đun sôi, cho rau vào nấu chín khoảng 5 phút. Sau đó cho cá, bột vào nấu tiếp cho chín, nhắc xuống, cho vào 2 muỗng cà phê dầu ăn trộn đều. Nêm nhạt.

### **BỘT CÁ – MỒNG TOI (Một chén cho 192 calo)**

#### **Nguyên liệu:**

- Bột gạo 20g (4 muỗng canh gạt)
- Cá nạc 30g (2 muỗng canh)
- Mồng toi 30g (3 muỗng canh)
- Dầu ăn 10g (2 muỗng cà phê)

- Nước 200ml
- Nước mắm hoặc muối iốt.

**Cách làm:**

- Mồng tươi băm nhuyễn
- Cá: luộc chín, nghiền nát
- Bột gạo: hòa tan với chút nước
- Cho tất cả vào xoong và thêm phần nước còn lại quậy đều. Bắc lên bếp khuấy chín, cho ra chén thêm 2 muỗng cà phê dầu ăn trộn đều. Nêm nhạt.

**BỘT TRỨNG - CÀ RỐT (Một chén cho 205 calo)****Nguyên liệu:**

- Bột gạo 20g (4 muỗng canh gạt)
- Trứng gà 30g (1 lòng đỏ hột gà)
- Cà rốt 20g ( 2 muỗng canh)
- Dầu ăn 2,5g (1/2 muỗng dầu ăn)
- Nước 200ml (lượng 1 chén nước)
- Nước mắm hoặc muối iốt.

**Cách làm:**

- Cà rốt: gọt vỏ, nấu mềm, tán nhuyễn
- Trứng gà: đánh đều lòng đỏ. Cho cà rốt, trứng và thêm nước mắm cho vừa ăn, thêm đủ lượng nước. Bắc lên bếp khuấy đều tay, đến khi bột chín cho ra chén, thêm 1 muỗng cà phê dầu ăn trộn đều. Nêm nhạt.

**BỘT TRỨNG –RAU DỀN (Một chén cho 203 calo)**

**Nguyên liệu:**

- Bột gạo 20g (4 muỗng canh gạt)
- Trứng 30g (1 lòng đỏ hột gà)
- Rau dền 30g (3 muỗng canh)
- Dầu ăn 2,5g (1/2 muỗng cà phê dầu ăn)
- Nước 200ml (lưng 1 chén)
- Nước mắm hoặc muối iốt.

**Cách làm:**

- Rau dền: rửa sạch, cắt nhỏ, băm nhuyễn.
- Trứng gà: đánh đều lòng đỏ.
- Bột gạo: hòa với ít nước cho tan. Cho phần nước còn lại nấu sôi với rau dền khoảng 5 phút cho chín. Cho bột và trứng vào khuấy đều, cho ra chén thêm 1/2 muỗng cà phê dầu ăn. Nêm nhạt.

**BỘT TÔM - RAU CẢI NGỌT (Một chén cho 198 calo)****Nguyên liệu:**

- Bột gạo 20g (4 muỗng canh gạt)
- Tôm đã bóc vỏ 30g ( 2 muỗng canh)
- Lá cải ngọt 30g (3 muỗng canh)
- Dầu ăn 10g (2 muỗng cà phê)
- Nước 200ml (lưng 1 chén)
- Nước mắm hoặc muối iốt.

**Cách làm:**

- Lá cải ngọt: rửa sạch, cắt nhỏ hoặc băm nhuyễn.
- Tôm: rửa sạch, lột vỏ, băm nhuyễn đánh tan với một ít nước.

- Bột gạo: hòa tan với một ít nước.
- Bắc phần nước còn lại lên bếp cho tôm vào nấu cho sôi, thêm rau dền nấu cho chín. Cho bột vào từ từ khuấy chín, nêm chút nước mắm, cho ra chén, thêm 2 muỗng cà phê dầu ăn.

### **BỘT THỊT BÒ - CÀ CHUA (Một chén cho 207 calo)**

#### ***Nguyên liệu:***

- Bột gạo 20g (4 muỗng canh gạt)
- Thịt bò nạc 30g (2 muỗng canh)
- Cà chua 30g (1/2 trái nhỏ)
- Dầu ăn 10g (2 muỗng cà phê)
- Nước 200ml (lưng 1 chén)
- Nước mắm hoặc muối iốt.

#### ***Cách làm:***

- Thịt bò: băm nhuyễn, tán đều với chút nước.
- Cà chua: bỏ hạt băm nhuyễn
- Bột: hòa tan với ít nước
- Nấu chín thịt với phần nước còn lại, cho cà chua, bột, nêm ít nước mắm, khuấy cho chín bột. Cho bột ra chén, thêm 2 muỗng cà phê dầu ăn trộn đều. Nêm nhạt.

### **BỘT TÀU HŨ - BÍ ĐỎ (Một chén cho 208 calo)**

#### ***Nguyên liệu:***

- Bột gạo 20g (4 muỗng canh gạt)
- Tàu hũ 40g (1/3 miếng tàu hũ nhỏ)
- Bí đỏ 30g (3 muỗng cà phê)

- Dầu ăn 10g (2 muỗng cà phê)
- Nước 200ml (lưng 1 chén)
- Nước mắm hoặc muối iốt.

**Cách làm:**

- Bí đỏ: gọt vỏ, cắt miếng, nấu mềm rồi tán nhuyễn.
- Tàu hũ: tán nhuyễn 1/3 miếng tàu hũ nhỏ.
- Bột gạo: hòa tan với chút nước.
- Bột gạo, bí đỏ, đậu hũ hòa chung với phần nước còn lại, nêm chút nước mắm. Bắc lên bếp khuấy chín, nhắc xuống thêm 2 muỗng cà phê dầu ăn. Nêm nhạt.

**BỘT RISOLAC - BẮP CẢI (Một chén cho 215 calo)**

**Nguyên liệu:**

- Bột risolac 40g (4 muỗng canh đầy)
- Bắp cải 30g (3 muỗng canh)
- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)

**Cách làm:**

- Bột risolac đã chín sẵn và đã đầy đủ chất đạm
- Bắp cải băm nhuyễn, luộc chín trong 200ml nước
- Cho 4 muỗng canh đầy bột risolac vào chén bắp cải chín quấy đều và cho thêm 1 muỗng cà phê dầu ăn. Có thể nêm ngọt hay mặn tùy khẩu vị của trẻ.

Thực đơn đề nghị trong tuần cho trẻ từ 6 –9 tháng:

	10 giờ	4 giờ
Thứ hai	Bột sữa – Bí đỏ	Bột thịt - Mồng tơi
Thứ ba	Bột Risolac - Bắp cải (ngọt)	Bột cá – Rau muống
Thứ tư	Bột khoai tây tán với sữa	Bột trứng – Cà rốt
Thứ năm	Bột sữa	Bột tôm – Rau dền
Thứ sáu	Bột Risolac	Bột tàu hũ – Bí đỏ
Thứ bảy	Bột khoai tây tán với sữa	Bột trứng – Cà chua
Chủ Nhật	Bột sữa – Khoai lang bí	Bột cá – Rau cải ngọt

***Ghi chú: Bú mẹ nhiều lần theo nhu cầu. Ăn thêm các loại trái cây tán nhuyễn hoặc uống các loại nước trái cây.***

### 3 món bột cho bé ở lứa tuổi bắt đầu ăn dặm (bột loãng)

#### BỘT SỮA - BÍ ĐỎ (Một chén cung cấp 166 calo)

*Nguyên liệu:*

- Bột gạo 10g (2 muỗng canh gạt)
- Sữa bột – loại sữa bé vẫn thường dùng: 12g (3 muỗng canh gạt)
- Bí đỏ 30g (3 muỗng canh gạt)
- Dầu 2,5g (1/2 muỗng cà phê)
- Đường 10g (2 muỗng cà phê)
- Nước 200ml (lưng 1 chén)

*Cách làm:*

- Bí đỏ luộc chín, tán nhuyễn.
- Lấy chút nước lạnh khuấy với 10g bột cho tan đều, thêm bí đỏ, đường và phần nước còn lại vào, bắc lên bếp lửa nhỏ, khuấy đều cho đến khi bột chín.
- Cho bột ra chén, thêm 1/2 muỗng cà phê dầu trộn thật đều sau đó mới cho từ từ sữa bột béo vào.
- Bé ăn từ 1/3 đến 1 chén mỗi ngày.

#### BỘT TRỨNG - CÀ RỐT (Một chén cung cấp 150 calo)

*Nguyên liệu:*

- Bột gạo 10g (2 muỗng canh gạt)
- Trứng gà 15g (1/2 lòng đỏ)
- Cà rốt 30g (3 muỗng canh)
- Đường 2g (1/2 muỗng cà phê)
- Dầu 5g (1 muỗng cà phê)
- Nước 200ml (lượng 1 chén nước)

*Cách làm:*

- Cà rốt nấu chín tán nhuyễn
- Trứng gà: đánh đều lòng đỏ
- Cho 10g bột vào ít nước quậy tan đều, thêm vào phần nước còn lại cùng với trứng, bí đỏ, đường.
- Bắc lên bếp lửa nhỏ, khuấy đều tay đến khi bột chín, cho ra chén thêm vào 1 muỗng cà phê dầu trộn đều.

**BỘT ĐẬU HŨ - BÍ XANH (Một chén cung cấp 122,5 calo)**

*Nguyên liệu:*

- Bột gạo 10g (2 muỗng canh gạt)
- Tàu hũ trắng 30g (3 muỗng canh)
- Bí xanh 30g (3 muỗng canh)
- Đường 2g (1/2 muỗng cà phê)
- Dầu 5g (1 muỗng cà phê)
- Nước 200ml (lượng 1 chén nước)

*Cách làm:*

- Bí xanh nấu chín tán nhuyễn
- Tàu hũ trắng tán nhuyễn

- Hòa 10g bột gạo với chút nước, thêm vào hỗn hợp trên với phần nước còn lại, bí xanh, tàu hũ, đường, bắc lên bếp lửa nhỏ, khuấy đều đến khi chín. Cho ra chén thêm vào 1 muống cà phê trộn đều, nêm nước mắm ngon hoặc muối iốt vừa ăn.

- Có thể thay thế bí xanh bằng rau dền, rau muống, rau mồng tơi...

## 15 Món ăn dành cho bé từ 9 – 12 tháng

### BỘT CÁ - CÀ RỐT (Một chén cho 217 calo)

*Nguyên liệu:*

- Bột gạo 25g (5 muỗng canh)
- Thịt cá bỏ xương da 30g (2 muỗng canh)
- Cà rốt 30g (3 muỗng canh)
- Dầu 10g (2 muỗng cà phê)
- Nước 200ml (lưng 1 chén)

*Cách làm:*

- Cà rốt: nấu mềm tán nhuyễn
- Cá: luộc chín, nghiền nát
- Bột gạo hòa tan với chút nước
- Cho phần nước còn lại với cà rốt, cá, bột gạo hòa đều
- Bắc lên bếp khuấy chín, nhắc xuống, trút ra chén thêm 2 muỗng cà phê dầu ăn, trộn đều.
- Nêm nước mắm hoặc muối iốt (nên nêm nhạt).

### BỘT CÁ - RAU DẪN (Một chén cho 210 calo)

*Nguyên liệu:*

- Bột gạo 25g (5 muỗng canh gạt)
- Cá nạc 30g (2 muỗng canh)
- Rau dền 30g (2 muỗng canh)
- Dầu 10g (2 muỗng cà phê)
- Nước 200ml (lưng 1 chén)

*Cách làm:*

- Rau dền: cắt nhỏ băm nhuyễn
- Cá: luộc chín, nghiền nát
- Bột gạo: hòa tan với chút nước tan đều
- Bắc phần nước còn lại nấu sôi, cho rau vào nấu chín.
- Để cá, bột gạo vào khuấy chín, trút ra chén, thêm 2 muỗng cà phê dầu ăn vào trộn đều.
- Nêm nước mắm iốt hoặc muối iốt (nên nêm nhạt)

### BỘT TRỨNG - RAU MUỐNG (Một chén cho 222 calo)

*Nguyên liệu:*

- Bột gạo 25g (5 muỗng canh gạt)
- Trứng 30g (1 lòng đỏ hột gà)
- Rau muống 30g (3 muỗng canh)
- Dầu 5g (1 muỗng cà phê)
- Nước 200ml (khoảng 1 chén)

*Cách làm:*

- Rau muống cắt nhỏ băm nhuyễn
- Trứng lấy lòng đỏ đánh tan
- Bột gạo hòa tan với chút nước

- Cho trứng vào bột khuấy đều
- Bắc phần nước còn lại nấu sôi, cho rau vào nấu mềm
- Cho bột + trứng vào khuấy chín. Trút ra chén thêm 1 muỗng cà phê dầu
- Nêm nước mắm iốt hoặc muối iốt (nêm nhạt).

### **BỘT TÔM - BÍ ĐỎ (Một chén cho 217 calo)**

*Nguyên liệu:*

- Bột gạo 25g (5 muỗng canh gạt)
- Tôm tươi bóc vỏ 30g (3 muỗng canh)
- Bí đỏ 30g (3 muỗng canh)
- Dầu 10g (2 muỗng cà phê)
- Nước 200ml (lưng 1 chén nước)

*Cách làm:*

- Tôm quét nhuyễn, tán với chút nước.
- Bột gạo hòa tan với chút nước.
- Nấu phần nước còn lại với tôm.
- Cho bí đỏ, bột gạo vào khuấy tiếp cho chín.
- Trút ra chén, thêm 2 muỗng cà phê dầu ăn.
- Nêm muối iốt hoặc nước mắm iốt (nên nêm nhạt).

### **BỘT CUA - RAU MÔNG TOI (Một chén cho 218 calo)**

*Nguyên liệu:*

- Bột gạo 25g (5 muỗng canh)
- Thịt cua 30g (2 muỗng canh)

- Rau mồng tơi 30g (3 muỗng canh)
- Dầu 10g (2 muỗng cà phê dầu ăn)
- Nước mắm
- Nước 200ml (lượng 1 chén nước)

*Cách làm:*

- Rau mồng tơi cắt thật nhuyễn
- Cua hấp chín gỡ lấy thịt
- Bột gạo hòa tan với ít nước
- Phần nước còn lại nấu sôi, cho rau vào nấu mềm
- Cho cua vào nấu sôi, đổ tiếp bột vào khuấy chín.
- Trút ra chén cho 2 muỗng dầu ăn.
- Nêm nước mắm iốt hoặc muối iốt (nên nêm nhạt)

**BỘT ĐẬU HŨ - RAU NGÓT (Một chén cho 242 calo)**

*Nguyên liệu:*

- Bột gạo 25g (5 muỗng canh)
- Đậu hũ 50g (1/2 miếng tàu hũ nhỏ)
- Rau ngót 30g (3 muỗng canh)
- Dầu 10g (2 muỗng cà phê dầu ăn)
- Nước mắm iốt hoặc muối iốt
- Nước 200ml (lượng 1 chén)

*Cách làm:*

- Rau ngót cắt nhỏ, băm thật nhuyễn
- Đậu hũ nghiền nát

- Bột gạo: hòa tan với ít nước
- Bắc phần nước còn lại nấu với rau ngọt cho mềm rau, cho đậu hũ, bột gạo vào khuấy tiếp cho chín.
- Trút bột ra chén, thêm 2 muỗng cà phê dầu ăn.
- Nên nêm nhạt.

### **BỘT THỊT BÒ - RAU DỀN (Một chén cung cấp 224 calo)**

*Nguyên liệu:*

- Bột gạo 25g (5 muỗng canh)
- Thịt bò 30g (2 muỗng canh)
- Rau dền 30g (2 muỗng canh)
- Dầu 10g (2 muỗng cà phê)
- Nước mắm iốt hoặc muối iốt
- Nước 200ml (lưng 1 chén)

*Cách làm:*

- Rau dền cắt nhỏ băm nhuyễn
- Thịt bò băm nhuyễn tán với chút nước
- Bột gạo hòa tan với ít nước
- Bắc phần nước còn lại cho thịt bò vào nấu sôi
- Cho rau vào nấu tiếp cho chín thịt và rau
- Để bột từ từ vào khuấy chín
- Nên nêm nhạt.

### **BỘT THỊT HEO - BÍ ĐỎ (Một chén cung cấp 232 calo)**

*Nguyên liệu:*

- Bột gạo 25g (5 muống canh) T
- Thịt heo 30g (2 muống canh)
- Bí đỏ 30g (2 muống canh)
- Dầu ăn 10g (2 muống cà phê)
- Nước mắm iốt hoặc muối iốt
- Nước 200ml (lưng 1 chén)

*Cách làm:*

- Bí đỏ nấu mềm tán nhuyễn
- Thịt heo băm nhuyễn, tán với chút nước
- Bột gạo hòa tan với ít nước
- Thịt heo nấu chín với phần nước còn lại
- Cho bí đỏ, bột gạo vào khuấy tiếp cho đến khi bột chín.
- Trút ra chén cho dầu ăn vào trộn đều.
- Nêm nêm nhạt.

**BỘT SỮA (Một chén cung cấp 237 calo)**

*Nguyên liệu:*

- Bột gạo 25g (5 muống canh gạt)
- Sữa bột béo 15g (4 muống canh gạt)
- Bí đỏ 30g (3 muống canh)
- Đường 10g (2 muống cà phê)
- Dầu 5g (1 muống cà phê)
- Nước 200ml (lưng 1 chén nước)

*Cách làm:*

- Bí đỏ luộc chín, tán nhuyễn
- Hòa tan bột với một ít nước tan đều.
- Sau đó thêm đường, bí đỏ và nước cho đủ lượng.
- Bắc lên bếp khuấy chín, cho ra chén thêm 1 muỗng cà phê dầu trộn đều, cho từ từ sữa bột vào.

### BỘT THỊT - RAU DỀN (một chén cung cấp 230 calo)

*Nguyên liệu:*

- Bột gạo 25g (5 muỗng canh gạt)
- Thịt heo nạc 30g (2 muỗng canh)
- Rau dền 30g (3 muỗng canh)
- Dầu 10g (2 muỗng cà phê)
- Nước 200ml (lưng 1 chén nước)      N
- Nước mắm iốt hoặc muối iốt.

*Cách làm:*

- Rau dền cắt thật nhuyễn
- Bột gạo + ít nước hòa tan
- Thịt băm thật nhuyễn, thêm chút nước đánh tơi ra
- Cho phần nước còn lại vào thịt nấu chín
- Thả rau xuống vào nấu sôi lên cho mềm rau, sau đó cho bột vào khuấy tiếp cho chín bột. Trút ra chén cho 2 muỗng cà phê dầu ăn vào trộn đều.
- Nên nêm nhạt.

### CHÁO GÀ - NẤM RƠM (Một chén cho 219 calo)

*Nguyên liệu:*

- Gạo 20g (2 muỗng canh đầy)
- Gà nạc 30g (2 muỗng canh)
- Nấm rơm 30g (4 – 5 cái)
- Dầu ăn 10g (2 muỗng cà phê)
- Nước 250ml (đầy 1 chén)
- Nước mắm iốt hoặc muối iốt

*Cách làm:*

- Gạo lựa sạch, vo sơ, ngâm 30 phút, giã dập nấu sẽ nhanh trong 20' – 30' với 1 chén nước đầy.
- Gà nạc, nấm rơm băm nhuyễn hòa vài muỗng nước cho tan chế vào cháo đã chín cho sôi lại vài phút
- Đổ cháo ra chén, cho 2 muỗng dầu ăn, nêm hơi nhạt một chút. Có thể cho chút hành ngò băm nhuyễn nếu bé thích.

**CHÁO SƯỜN - HỘT GÀ (Một chén cho khoảng 200 calo)***Nguyên liệu và cách làm:*

- Mua 1 chén đầy cháo sườn nấu sẵn nấu sôi lại
- Lấy 1 lòng đỏ hạt gà đánh tan, chế từ từ vào cháo
- Đây là món ăn buổi sáng khi bạn không kịp làm đồ ăn và để thay đổi khẩu vị của trẻ. Chú ý các loại cháo sườn bán sẵn thường loãng, ít năng lượng và chất đạm. Vì vậy bạn nên bỏ thêm lòng đỏ hạt gà.

**CHÁO ÓC HEO - ĐẬU HÀ LAN (Một chén cho 229 calo)***Nguyên liệu:*

- Gạo 20g (2 muống canh đầy)
- Óc heo 30g (1-2 cái óc gà hoặc 1/4 cái óc heo – 2 muống canh)
- Đậu Hà lan 30g (2 muống canh đầy)
- Dầu ăn 2,5g (1/2 muống cà phê)
- Nước mắm iốt hoặc muối iốt
- Nước 250ml (1 chén đầy)

*Cách làm:*

- Gạo lựa sạch, vo sơ, ngâm 30', đun bé, nấu sôi 15' với 1 chén đầy nước và với đậu Hà lan đã ngâm bóc vỏ.

- Óc heo bỏ màng, các gân máu, tán nhuyễn với vài muống nước, cho vào cháo đã chín, cho sôi lại 2-3 phút. Nên nêm nhạt. Có thể cho chút hành ngò nếu trẻ thích

- Đổ cháo ra chén cho 1/2 muống dầu ăn.

### CHÁO GAN GÀ - KHOAI LANG BÍ (Một chén cho 234,6 calo)

*Nguyên liệu:*

- Gạo 20g (2 muống canh đầy)
- Gan gà hoặc heo, bò 30g (2 muống canh)
- Khoai lang bí 30g (1 miếng cỡ hộp quẹt)
- Dầu ăn 10g (2 muống cà phê)
- Nước mắm iốt hoặc muối iốt.

*Cách làm:*

- Gạo lựa sạch, vo sơ, ngâm 30', đun bé, nấu sôi 15' với 1 chén nước đầy.

- Gan gà băm nhuyễn sau khi lạng hết màng xơ

- Lấy 1 miếng khoai luộc, khoai hấp tán nhuyễn với vài muỗng nước cháo.

- Cho gan và khoai tán vào cháo đã chín, cho sôi lại trong 2-3 phút. Nên nêm nhạt.

- Đổ cháo ra chén và thêm 2 muỗng dầu ăn

Cho chút hành ngò tán nhuyễn nếu bé thích.

### CHÁO CẬT HEO - CẢI TRẮNG (Một chén cho 190 calo)

*Nguyên liệu:*

- Gạo 20g (2 muỗng canh đầy)

- Cật heo 30g (1/3 cái cật heo)

- Cải trắng (cải bắc thảo) 30g (3 muỗng canh)

- Dầu ăn 10g (2 muỗng cà phê dầu ăn)

- Nước 250ml (1 chén đầy)

- Nước mắm iốt hoặc muối iốt.

*Cách làm:*

- Gạo lựa sạch, vo sơ, ngâm 30', đâm bể, nấu sôi 15'

- Cật heo xắt mỏng, nhỏ

- Cải bắc thảo xắt nhuyễn

- Cho cật heo và cải vào cháo đã chín, cho sôi lại 2-3 phút. Cho thêm hành ngò nếu bé thích.

- Đổ cháo ra chén, cho thêm 2 muỗng dầu ăn.

Thực đơn đề nghị trong tuần cho trẻ từ 9-12 tháng tuổi:

	7giờ 30 sáng	11giờ 30	16giờ 30
--	--------------	----------	----------

Hai	Bột sữa, bí đỏ	Bột thịt heo, rau dền	Bột cá bí xanh
Ba	Bột Risolac	Bột cá cà rốt	Bộ gan cải trắng
Tư	Cháo sườn, trứng (lòng đỏ)	Bột trứng, rau muống	Cháo gà nấm rơm
Năm	Bột sữa cà rốt	Bột tôm bí đỏ	Cháo óc heo, đậu Hà lan
Sáu	Bột Risolac	Bột cua rau mồng tơi	Cháo đậu xanh, khoai lang bí
Bảy	Bột khoai tây tán với sữa	Bột tàu hũ rau ngọt	Bột đậu phộng rau mồng tơi
Chủ Nhật	Bột sữa bông cải	Bột thịt bò rau dền	Bột thịt heo, rau xà lách
<p>Ghi chú: Bú mẹ lúc sáng sớm, tối, đêm hoặc ngay sau bữa ăn nếu bé ăn được ít hoặc thích bú</p> <p>Ăn thêm trái cây tán nhỏ, bánh flan, yaourt, nước trái cây sau bữa ăn hoặc sau khi bú mẹ.</p>			