**DINH DƯỠNG CHO BÉ VÀO MÙA NẮNG NÓNG**

Mặc dù mới chỉ bước vào đầu hè nhưng thời tiết nắng nóng kéo theo nhiều dịch bệnh đã và đang bùng phát. Với trẻ nhỏ, hệ miễn dịch còn yếu, chức năng của đường ruột chưa hoàn chỉnh và khả năng sản xuất ra các kháng thể còn hạn chế nên nguy cơ mắc bệnh thường cao hơn người lớn rất nhiều.  
**3 nhóm thực phẩm cần bổ sung cho trẻ**  
   
**1. Nhóm thực phẩm bù nước**

Những loại thực phẩm như nước ép trái cây từ cam, quýt, cà chua, bưởi, chanh,…ngoài việc cung cấp nước còn cung cấp một lượng vitamin C đáng kể cho trẻ.  
   
Ngoài ra, để trẻ không bị khô da và thiếu nước, tránh táo bón, phụ huynh cũng cần bổ sung vitamin A từ các loại quả, củ có màu đỏ hoặc vàng đậm như đu đủ, cà rốt, khoai lang, bí đỏ… cho bé.

|  |
| --- |
| <http://img.giaoduc.net.vn/w500/Uploaded/phamlieu/2014_05_16/bosungmentieuhoachotrebiengan.jpg> |
|  |

**2. Nhóm thực phẩm kích thích sự ngon miệng**

Để tránh trường hợp thời tiết nắng nóng có thể khiến trẻ chán ăn, bỏ bữa các bà mẹ nên chủ động bổ sung vào thực đơn cho con bạn những thực phẩm kích thích sự ngon miệng, giúp bé ăn tốt hơn.

Bên cạnh những loại rau xanh mát và nhiều vitamin giúp trẻ ăn ngon miệng hơn (rau mồng tơi, rền, ngót, cải, rau muống…) các mẹ nên cho bé ăn thêm những thực phẩm có chứa kẽm để kích thích trẻ ăn nhiều hơn. Kẽm thường có trong các loại hải sản (ngao, sò, ốc, hến, đặc biệt là hàu), thịt nạc, đậu nành, đậu Hà Lan…Ngoài việc bổ sung các thực phẩm trên, các bà mẹ cũng nên chú ý đa dạng các món ăn, thường xuyên thay đổi thực đơn để bé hứng thú với bữa ăn hơn.  
   
**3. Nhóm thực phẩm tăng sức đề kháng**

Hệ miễn dịch của trẻ chưa hoàn thiện sẽ tạo điều kiện cho các tác nhân gây bệnh như vi khuẩn, vi rút từ môi trường ô nhiễm… dễ tấn công, vì thế trẻ rất hay bị ốm và cần được tăng cường sức đề kháng.  
   
Trong khi đó, sữa mẹ là nguồn thức ăn rất tốt cho sức khỏe và sự phát triển toàn diện của trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ. Sữa mẹ có các yếu tố chống nhiễm khuẩn, đặc biệt là các kháng thể chỉ có trong sữa mẹ giúp trẻ tăng cường sức đề kháng, để có thể phòng chống các bệnh tiêu chảy, nhiễm khuẩn đường hô hấp và các loại nhiễm khuẩn khác. Những trẻ dưới 6 tháng tuổi cần được nuôi bằng sữa mẹ hoàn toàn và cho trẻ bú sữa mẹ đến ít nhất là 24 tháng tuổi.  
   
Để tăng cường sức đề kháng, gia đình nên đảm bảo cung cấp cho con trẻ đủ bốn nhóm thực phẩm cần thiết: nhóm bột đường, nhóm chất đạm, nhóm chất béo, nhóm vitamin - khoáng chất. Những chất này trong các thực phẩm như gạo, các loại đậu, thịt, cá, trứng, sữa, bơ… đóng góp vai trò lớn đối với quá trình bảo vệ và hoàn thiện cơ thể của bé.  
   
**Bảo quản thực phẩm đúng cách**  
   
Cách bảo quản đồ ăn, thức uống của con trẻ trong những ngày hè để giữ được chất dinh dưỡng của thực phẩm cũng như phòng tránh được các bệnh truyền qua thực phẩm là điều mà không phải ông bố, bà mẹ nào cũng biết. Nguyên tắc cơ bản nhất trong việc sử dụng thực phẩm cho đến nay vẫn là thực hiện “ăn chín, uống sôi”.  
   
Khi thức ăn đã được nấu chín, các mẹ cần tránh để ngoài nhiệt độ môi trường quá 2 giờ. Bởi lẽ, trẻ dễ mắc bệnh tiêu chảy do thức ăn ôi, thiu, do vi khuẩn dễ sinh sôi nảy nở trong môi trường nóng ẩm lâu.  
   
Đối với việc bảo quản thực phẩm bằng tủ lạnh, gia đình phải chú ý cả hai mặt lợi - hại của chiếc tủ lạnh. Tủ lạnh chỉ có tác dụng làm chậm sự biến chất của thực phẩm. Nếu đưa quá nhiều thực phẩm vào tủ lạnh khi thực phẩm sống để lẫn thức ăn chín… sẽ làm gia tăng ô nhiễm thực phẩm, làm cho thực phẩm nhanh hỏng.  
   
Ưu tiên lựa chọn, chế biến cho con những món ăn đa dạng với phương pháp bảo quản hợp lý góp phần chống lại dịch bệnh và bảo vệ sức khỏe của trẻ trong mùa nắng nóng./.