

Những thực phẩm vàng giúp bé tăng cân nhanh và đều

Một số [thực phẩm giúp bé tăng cân](#) vừa ngon, vừa tốt cho sức khỏe sau đây sẽ là gợi ý tuyệt vời dành cho mẹ có thể bổ sung vào thực đơn tăng cân cho bé yêu:

1. Chuối

Không thể phủ nhận, chuối là thực phẩm cung cấp lượng calo dồi dào không chỉ cho người lớn mà còn cả trẻ nhỏ. Trung bình một quả chuối thường chứa 105 calo. Các mẹ có thể linh hoạt thực đơn bữa phụ cho trẻ với chuối bằng cách kết hợp với sữa chua, bánh...



*Mẹ không nên bỏ qua chuối vì đây là một trong những thực phẩm
có thể giúp bé tăng cân*

Ngoài chuối, các thực phẩm dưới đây cũng được các chuyên gia dinh dưỡng khuyến khích nên cho trẻ ăn để tăng và duy trì cân nặng ổn định:

2. Thịt gà

Đạm là chất dinh dưỡng cần thiết giúp tăng cân cho trẻ. Đó là lý do thịt gà không thể thiếu trong thực đơn cho các bé. Mẹ có thể chế biến thịt gà thành nhiều món ăn ngon, hấp dẫn như súp, cháo, hầm, chiên...

3. Ngũ cốc

Ngũ cốc chứa nhiều chất xơ, protein và các vitamin cần thiết cho sự phát triển của trẻ cũng như cải thiện cân nặng. Mẹ có thể cho bé ăn ngũ cốc đơn thuần hay ăn cùng với các loại hạt, trái cây vào các bữa phụ.

4. Sữa chua

Sữa chua không chỉ cung cấp cho trẻ chất béo và dinh dưỡng để giúp trẻ tăng cân đều mà nó còn hỗ trợ tiêu hóa, giúp bé có thể hấp thu tốt hơn dưỡng chất từ thức ăn. Mẹ có thể cho bé ăn sữa chua kết hợp với trái cây để bổ sung thêm các vitamin & khoáng chất, giúp bé ngon miệng hơn.

5. Trứng

Trứng cũng được xếp vào nhóm thực phẩm tốt cho trẻ bởi trứng chứa nhiều chất béo, protein và vitamin A. Đặc biệt, trứng có thể chế biến đa dạng món ăn, làm phong phú cho thực đơn của bé với các món trứng hấp, trứng chiên, trứng cuộn...

Có thể thấy, chăm sóc và nuôi dạy con cái là nhiệm vụ rất khó khăn đối với bất cứ bậc phụ huynh nào. Nếu chăm mãi mà bé chẳng tăng cân mẹ hãy thực hiện các **cách giúp bé tăng cân** được chuyên gia dinh dưỡng gợi ý bên trên! Bên cạnh việc áp dụng các cách trên, mẹ hãy cố gắng duy trì thói quen ăn uống lành mạnh và vận động đúng cách cho trẻ, bởi đây là “chìa khóa vàng” để giúp tăng cân cho bé an toàn.

Hy vọng những thông tin từ bài viết sẽ giúp cha mẹ biết *làm sao cho bé tăng cân nhanh chóng*, an toàn để trẻ phát triển khỏe mạnh./
