

Vi chất dinh dưỡng quan trọng & cần thiết cho con người.

Ngày nay, hầu như ai cũng hiểu vitamin và khoáng chất có vai trò rất quan trọng với sức khỏe của con người.

Made in ITALY 1800 8070 www.fitobimbi.vn

FITOBIMBI

VITAMIN C

VITAMIN A

VITAMIN D

VITAMIN B2

VITAMIN B5

VITAMIN B3

VITAMIN B6

VITAMIN B12

VITAMIN B9

VITAMIN E

VITAMIN K

VITAMIN K

VITAMIN B1

MINERAL Ca

MINERAL Fe

MINERAL Mg

MINERAL Na

MINERAL K

MINERAL P

MINERAL Se

MINERAL Cu

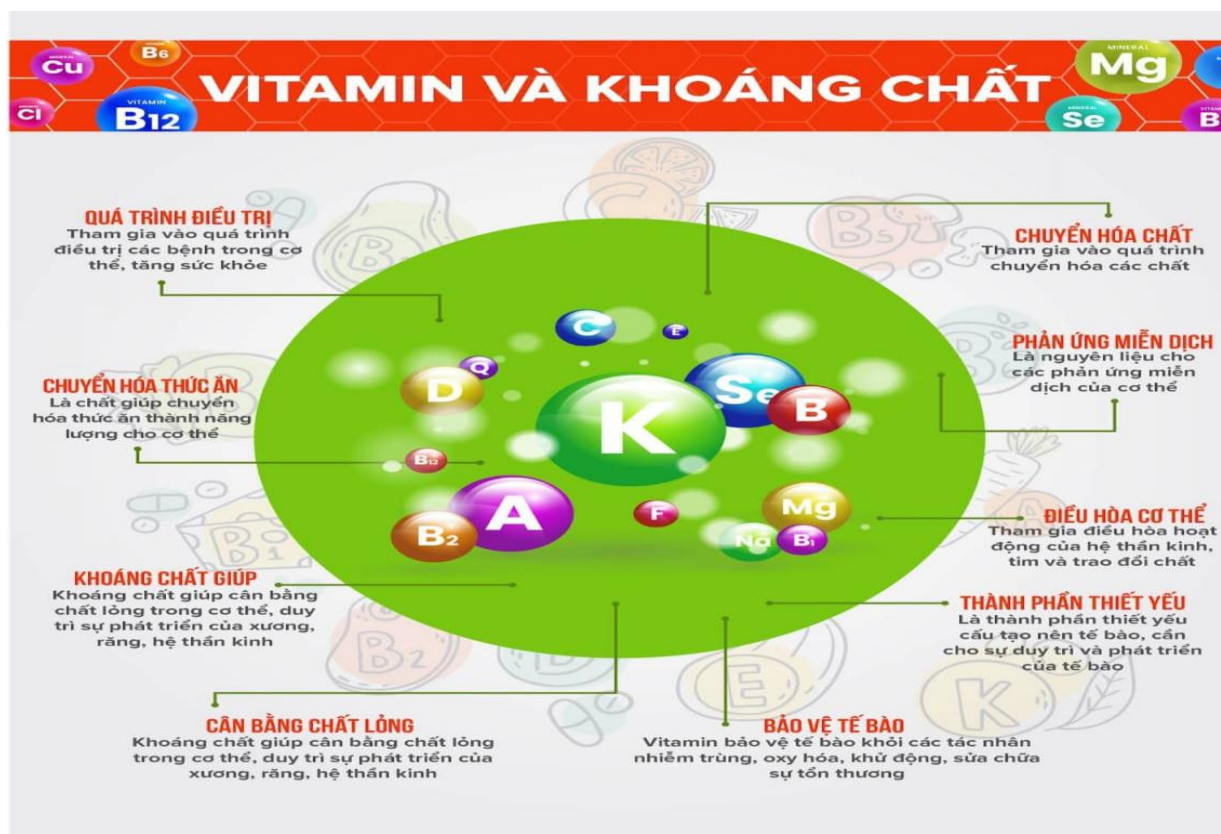
MINERAL Zn

MINERAL Cl

MINERAL Mn

Vi chất dinh dưỡng là những chất mà cơ thể chỉ cần một lượng rất nhỏ nhưng có vai trò rất quan trọng, khi thiếu sẽ dẫn đến những ảnh hưởng nghiêm trọng, đặc biệt với trẻ nhỏ. **Vi chất dinh dưỡng** gồm nhóm Vitamin (A, B, C, D, E...) và nhóm các nguyên tố khoáng (canxi, photpho, sắt, kẽm, iot, selen, đồng,...)

Vitamin và khoáng chất là những nhiên liệu rất quan trọng trong cơ thể tham gia vào các quá trình như:



Quan trọng là vậy, nhưng để đạt được hiệu quả tối ưu, không thừa không thiếu, thì không phải chuyện đơn giản. Các chuyên gia dinh dưỡng đã đưa ra Tháp Dinh Dưỡng – một dạng mô hình kim tự tháp về sự cân bằng dinh dưỡng cho bé từ 6 tháng (độ tuổi trẻ bắt đầu ăn dặm) đến 6 tuổi – đối tượng cần rất chú trọng về vi chất dinh dưỡng. Tháp dinh dưỡng đưa ra các khuyến nghị cụ thể để giúp cho mẹ hiểu đâu là nhóm thực phẩm cần ăn nhiều, ăn ít, ăn vừa phải và hạn chế đối với bé theo từng lứa tuổi cụ thể. Tháp dinh dưỡng này chủ yếu gồm các nhóm thực phẩm như: tinh bột, rau củ quả, chất béo, sữa và các sản phẩm từ sữa, các thực phẩm chứa đạm, nhóm đường, muối và đồ ăn vặt.



Trong đó, nhóm tinh bột sẽ có số lượng nhiều nhất trong tháp dinh dưỡng, tiếp đó là nhóm rau củ hoa quả. Dùng vừa phải các sản phẩm từ sữa, ăn vừa đủ các sản phẩm chứa đạm, ăn ít các thực phẩm chứa dầu mỡ, ăn hạn chế các loại đồ ăn vặt, đường và muối. Nếu đảm bảo theo nguyên tắc này, và số lượng tùy theo từng độ tuổi, bé sẽ có đủ vi chất dinh dưỡng để phát triển khỏe mạnh.

Cơ thể chỉ cần một lượng nhỏ vi chất dinh dưỡng nhưng nếu thiếu sẽ gây ra những hậu quả vô cùng nghiêm trọng:

- **Thiếu vitamin A:** gây khô mắt, viêm giác mạc, nếu không được điều trị kịp thời dễ dẫn đến mù lòa.
- **Thiếu vitamin D:** làm giảm hấp thu canxi dẫn đến trẻ bị còi xương và dễ bị suy dinh dưỡng thấp còi.
- **Thiếu vitamin B1:** trẻ dễ bị phù nề.
- **Thiếu vitamin C:** trẻ dễ bị xuất huyết.
- **Thiếu vitamin E:** trẻ dễ mắc các bệnh về da và máu.
- **Thiếu vitamin K:** khiến máu khó đông.
- **Thiếu sắt:** trẻ sẽ bị thiếu máu, đau đầu, rụng tóc.

- **Thiếu kẽm:** trẻ dễ bị suy giảm hệ miễn dịch, dễ mắc bệnh lý, chậm phát triển.
- **Thiếu kali:** trẻ dễ bị rối loạn nhịp tim.
- **Thiếu i-ốt:** trẻ dễ mắc bệnh về tuyến giáp, chậm phát triển trí não.
- **Thiếu canxi:** trẻ dễ bị loãng xương khi trưởng thành, thấp bé hơn các bạn đồng trang lứa.

Thiếu vi chất sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển thể chất lẫn trí tuệ của trẻ, đôi khi còn để lại những hậu quả nghiêm trọng khó khắc phục. Khi tình trạng thiếu vi chất dinh dưỡng ở trẻ được khắc phục cũng sẽ góp phần làm giảm nguy cơ suy dinh dưỡng thấp còi ở trẻ.



Vai trò của các loại vi chất dinh dưỡng cụ thể

Nói đến vi chất dinh dưỡng là nói đến các loại vitamin và khoáng chất thiết yếu như Sắt, kẽm, canxi, vitamin A, B, C, D... hãy cùng tìm hiểu từng loại vi chất quan trọng này.

NHÓM KHOÁNG CHẤT

KHOÁNG CHẤT MINERAL

Đối với sức khỏe, khoáng chất có vai trò quan trọng tương tự như vitamin. Khoáng chất cũng tham gia vào cấu tạo tế bào, tham gia các hoạt động sống và đặc biệt quan trọng trong việc cân bằng các chất lỏng, duy trì sự phát triển của răng xương, cơ cũng như hỗ trợ cho chức năng của hệ thần kinh.

Cũng giống như vitamin, chất khoáng là chất mà cơ thể không tự sản xuất ra được. Chất khoáng được cung cấp chủ yếu qua đường ăn uống. Một chế độ ăn khoa học đầy đủ chất dinh dưỡng sẽ đảm bảo được sức khỏe.

Sắt

MỖI NGÀY:

- Trẻ 0 - 5 tháng - 0,93 mg/ngày
- Trẻ 6 - 8 tháng - Nam 8,5 mg/ngày
- Nữ 7,9 mg/ngày
- Trẻ 9 - 11 tháng - Nam: 9,4 mg/ngày
- Nữ: 8,7 mg/ngày
- Trẻ 1 - 2 tuổi - Nam: 5,4 mg/ngày
- Nữ: 5,1 mg/ngày
- Trẻ 3 - 5 tuổi - Nam: 5,5 mg/ngày
- Nữ: 5,4 mg/ngày

LÀ KHOÁNG CHẤT RẤT QUAN TRỌNG TRONG VIỆC TẠO MÁU, giúp vận chuyển oxy lên não, cơ bắp và các cơ quan trong cơ thể. **NẾU BÉ THIẾU SẮT SẼ MỆT MỎI, HỌC KÉM, XANH XÀO.** Mẹ có thể cho bé dùng các loại thức ăn như thịt đỏ, nấm, gan. Nên uống sau ăn, uống vào buổi sáng để hấp thu tốt hơn



Canxi

- MỖI NGÀY: 300 - 1000mg (Trẻ 0-5 tháng)
400 - 1500mg (Trẻ 6-11 tháng)
500 - 2500mg (Trẻ 1-2 tuổi)
600 - 2500mg (Trẻ 3-5 tuổi)

GIÚP XƯƠNG BÉ CHẮC KHỎE, MỌC RĂNG NHANH, phát triển hệ thần kinh và các chức năng của cơ bắp, GIÚP ĐÔNG MÁU VÀ GIÚP CHUYỂN HÓA THỨC ĂN THÀNH

NĂNG LƯỢNG. Canxi có nhiều trong các loại sữa, các chế phẩm của sữa như phô mai, sữa chua. Canxi cần bổ sung sau ăn để tránh đau dạ dày. Nên uống vào buổi sáng để hấp thu Canxi tốt hơn và kèm theo vitamin D.



Magie

- MỖI NGÀY: 40mg/ngày (Trẻ 0-5 tháng)
50mg/ngày (Trẻ 6-8 tháng)
60 mg/ngày (Trẻ 9-11 tháng)
60 - 70 mg/ngày (Trẻ 1-2 tuổi)
80 - 100 mg/ngày (Trẻ 3-5 tuổi)

GIÚP BÉ GIỮ XƯƠNG CHẮC KHỎE, nhịp tim ổn định, TĂNG CƯỜNG MIỄN DỊCH VÀ CHỨC NĂNG THẦN KINH. Thức ăn chứa nhiều Magie gồm đậu phụ, các loại hạt, quả bơ, chuối, cá béo, socola đen...



Kẽm

MỖI NGÀY:

- Trẻ 0 - 5 tháng - Hấp thu kém: 6,6 mg/ngày
- Hấp thu vừa: 2,8 mg/ngày
- Hấp thu tốt: 1,1 mg/ngày
- Trẻ 6 - 11 tháng - Hấp thu kém: 8,3 mg/ngày
- Hấp thu vừa: 4,1 mg/ngày
- Hấp thu tốt: 0,8 - 2,5 mg/ngày
- Trẻ 1 - 2 tuổi - Hấp thu kém: 8,3 mg/ngày
- Hấp thu vừa: 4,1 mg/ngày
- Hấp thu tốt: 2,4 mg/ngày
- Trẻ 3 - 5 tuổi - Hấp thu kém: 9,6 mg/ngày
- Hấp thu vừa: 4,8 mg/ngày
- Hấp thu tốt: 2,9 mg/ngày

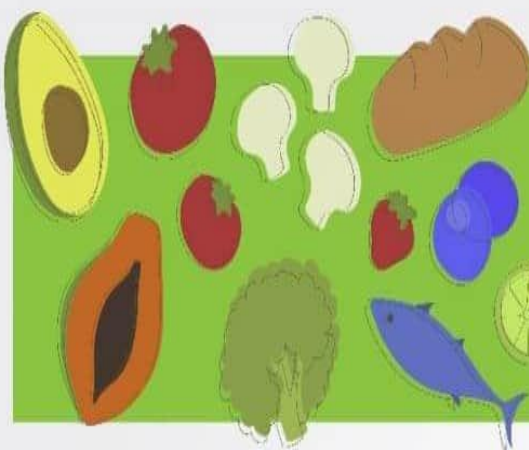
GIÚP BÉ CHUYỂN HÓA THỨC ĂN THÀNH NĂNG LƯỢNG, giúp bé tăng trưởng toàn diện, duy trì khả năng vị giác, tăng cường miễn dịch, GIÚP BÉ GIẢM RỤNG TÓC, TỐT CHO CƠ BẮP CỦA BÉ. Thiếu Kẽm sẽ có biểu hiện như tóc rụng, móng tay có đốm trắng, mất vị giác, biếng ăn, hấp thu kém. Kẽm có nhiều trong các món như sò, hàu, thịt bò...



Kali

Là khoáng chất GIÚP CÂN BẰNG NƯỚC TRONG CƠ THỂ, hỗ trợ cơ bắp và nhịp tim, GIẢM NGUY CƠ SỞI THẬN VÀ LOÀNG XƯƠNG khi bé lớn lên. Mẹ có thể cho bé dùng các thực phẩm chứa nhiều Kali như: cam, dưa lưới, bơ, chuối, mận khô, rau lá xanh,





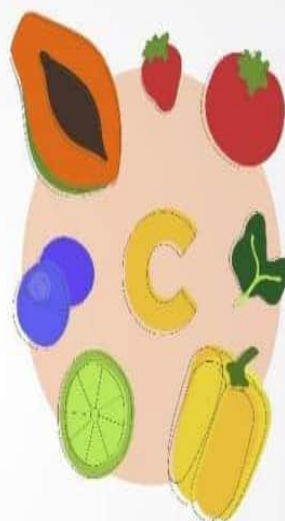
VITAMIN

Vitamin có khả năng bảo vệ tế bào khỏi các tấn công của các tác nhân nhiễm trùng nhờ đặc tính chống lại quá trình oxy hóa, khử độc và sửa chữa các cấu trúc bị tổn thương. Tham gia hỗ trợ điều trị các bệnh lý của cơ thể, làm cường sức khỏe cho cơ thể



VITAMIN A

LÀ VITAMIN ĐÓNG VAI TRÒ QUAN TRỌNG TRONG SỰ PHÁT TRIỂN THỊ GIÁC CHO BÉ, *bảo vệ bé khỏi các bệnh viêm nhiễm*, THỨC DẬY SỰ TĂNG TRƯỞNG CỦA CÁC TẾ BÀO. Các thực phẩm giàu vitamin A như Cà rốt, khoai lang, gan động vật, bông cải xanh. Mẹ nên cho bé uống vitamin A ngay sau bữa ăn để có hiệu quả tốt nhất. **TRẺ DƯỚI 12 THÁNG TUỔI: 100.000 đơn vị vitamin A mỗi 6 tháng. TRẺ TỪ 12 - 36 THÁNG: 200.000 đơn vị vitamin A mỗi 6 tháng. TRẺ TỪ 36-60 THÁNG: Khuyến cáo liều lượng tùy theo vùng miền.**



VITAMIN C

GIÚP HÌNH THÀNH VÀ SỬA CHỮA HỒNG CẦU, XƯƠNG VÀ CÁC MÔ, *giúp tăng miễn dịch*, CHỮA LÀNH VẾT THƯƠNG CHO BÉ. Vitamin C có rất nhiều trong các loại ớt chuông xanh, cải xoăn. Mẹ nên cho bé bổ sung sau khi ăn, không uống lúc đói hoặc buổi tối trước khi ngủ để tránh cồn ruột.
**TRẺ 1 - 3 TUỔI: 400mg.
TRẺ 4 - 8 TUỔI: 650mg.
TRẺ 9 - 13 TUỔI: 1.200mg**



VITAMIN E

Giúp hạn chế việc sản xuất các gốc tự do - **GIẢM SỰ PHÁ HỎI TẾ BÀO TRONG CƠ THỂ**. Giúp tăng miễn dịch và tăng trao đổi chất của bé.

**TỪ 1 TỚI 3 TUỔI: 6 mg/ngày (~ 9 IU/ngày).
TỪ 4 TỚI 8 TUỔI: 7 mg/ngày (~ 10,4 IU/ngày).
TỪ 9 TỚI 13 TUỔI: 11 mg/ngày (~ 16,4 IU/ngày).
TỪ 14 TUỔI TRỞ LÊN: 15 mg/ngày (~ 22,4 IU/ngày)**



VITAMIN D

Giúp cơ thể hấp thu các khoáng chất, đặc biệt là Canxi vào thành ruột hiệu quả hơn.
TRẺ SƠ SINH ĐẾN 1 TUỔI: cần ít nhất 400 IU/ngày. Tuy nhiên cần lưu ý rằng, không được vượt quá 1.000 IU/ngày đối với trẻ sơ sinh đến 6 tháng, và 1.500 IU/ngày ở trẻ 6 tháng đến 1 tuổi.
TỪ 1-18 TUỔI: cần 600-1.000 IU/ngày, không được vượt quá 2.500 IU/ngày đối với trẻ 1-3 tuổi; 3.000 IU/ngày ở trẻ 4-8 tuổi và 4.000 IU/ngày đối với trẻ trên 8 tuổi.

VI CHẤT DINH DƯỠNG



Chất đạm

MỖI NGÀY:

- Trẻ 0 - 5 tháng** - Cần 11g/ngày
- Trẻ 6 - 8 tháng** - Cần 18g/ngày
- Trẻ 9 - 11 tháng** - Cần 20 g/ngày
- Trẻ 1 - 2 tuổi** - Cần 20g/ngày
- Trẻ 3 - 5 tuổi** - Cần 25g/ngày
- Trẻ 6 - 7 tuổi** - Cần 33g/ngày

Đây là chất cực kì cần thiết với sức khỏe của bé, giúp tăng trưởng và phát triển cơ thể khỏe mạnh, đồng thời tạo năng lượng hoạt động cho bé. Chất đạm là các món từ thịt động vật, trứng, các loại cá...



Choline

MỖI NGÀY:

- Trẻ 1 - 3 tuổi** - Cần: 200 mg/ngày
- Trẻ 4 - 8 tuổi** - Cần: 250 mg/ngày
- Trẻ 9 - 13 tuổi** - Cần 375 mg/ngày

Tế bào trong cơ thể rất cần Choline để giữ được cấu trúc của chúng. Hệ thống thần kinh cần có Choline để tăng tốc độ truyền tải tín hiệu trên khắp cơ thể. Choline có nhiều trong lòng trắng trứng, thịt gà, bò, heo. Các loại cá tuyết, cá hồi, bông cải xanh, rau bina, sữa và các sản phẩm từ sữa, các loại đậu nành, đậu hà lan...



Men vi sinh và men tiêu hóa

Men vi sinh chính là các lợi khuẩn đường ruột giúp tiêu hóa thức ăn, tăng cường miễn dịch, chuyển hóa các chất cần thiết như K1 thành K2. Men tiêu hóa chính



Acid béo

MỖI NGÀY:

- Trẻ 6 - 8 tháng** - Cần 10 - 10,8 mg/ngày
- Trẻ 9 - 11 tháng** - Cần: 10,8 - 11,7 mg/ngày
- Trẻ 1 - 2 tuổi** - Cần 15,34 - 16,7 mg/ngày
- Trẻ 3 - 5 tuổi** - Cần: 15 - 15,9 mg/ngày
- Trẻ 6 - 7 tuổi** - Cần 17,8 - 19,2 mg/ngày

Acid béo thiết yếu: Giúp tăng cường chức năng não bộ và miễn dịch, tăng cường hệ thống tim mạch, hệ miễn dịch cho bé. Giúp bé thông minh và mắt sáng hơn. Mẹ có thể cho bé ăn các loại các béo như cá hồi, cá ngừ, hạt óc chó, hạt lanh, dầu hạt hướng dương



Chất xơ

MỖI NGÀY:

- Trẻ 1 - 3 tuổi** - Cần 19g/ngày
- Trẻ 4 - 8 tuổi** - Cần 25 g/ngày
- Trẻ 9 - 13 tuổi** - Cần 26g/ngày

Chất xơ rất quan trọng đối với tiêu hóa của bé, giúp bé tránh táo bón, tăng cường hấp thu trong cơ thể. Chất xơ có nhiều trong các loại rau củ, trong các loại hoa quả như táo, mận, lê, yến mạch, bánh mì, các loại quả mọng, khoai lang, mì ống...



Qua những thông tin trên, Phụ huynh có thể thấy vai trò vô cùng quan trọng của các loại vitamin và khoáng chất đối với sự phát triển cả về thể chất lẫn tinh thần của con. Vì thế, Phụ huynh hãy tìm hiểu thật kĩ về các loại vitamin và khoáng chất thiết yếu để có phương pháp bổ sung cho bé một cách hiệu quả nhất. Khi đó chẳng những con sẽ ăn uống tốt, có chiều cao lý tưởng, cân nặng đạt chuẩn mà còn thông minh, lanh lợi vượt trội sau này.