|  |
| --- |
| **7 LOẠI THỰC PHẨM GIÚP BÉ THÔNG MINH** |
|  |
| Là cha mẹ, ai cũng muốn các bé yêu nhà mạnh luôn khỏe mạnh, phát triển toàn diện, thông minh cao lớn hơn mỗi ngày. Để đạt được điều đó đỏi hỏi bạn phải có một quy trình chăm sóc, dạy dỗ bé thật cẩn thận và khoa học, trong đó chế độ dinh dưỡng đầy đủ, cân bằng đóng một vai trò vô cùng quan trọng, với ý nghĩa.  **Uống sữa mỗi ngày giúp bé thông minh hơn**  - Khái niệm "sữa" ở đây bao gồm sữa mẹ và sữa công thức, đây là nguồn dinh dưỡng đầu tiên, quan trọng và vô cùng cần thiết cho sự phát triển toàn diện của trẻ nhỏ.  - Trong sữa mẹ, có hàm lượng DHA và ARA rất phong phú là nền tảng cấu tạo mô não, thành phần chủ yếu của chất xám và võng mạc của bộ não trẻ. Tuy nhiên, để trẻ có thể hấp thu được tốt lượng DHA cần thiết, đầy đủ, chế độ ăn của người mẹ trong thời kỳ mang thai và cho con bú cần đầy đủ và cân bằng dinh dưỡng để đáp bảo cung cấp nguồn sữa tốt nhất cho bé.  - Trong 6 tháng đầu tiên, bạn nên cho bé bú hoàn toàn bằng sữa mẹ rồi sau đó tập dần cho bé bú bình bằng sữa công thức, cũng là nguồn cung cấp DHA phong phú cho trẻ nhỏ. Do dựa trên hàm lượng dinh dưỡng của sữa mẹ, các nhà sản xuất sữa bột và thức ăn cho trẻ nhỏ đã thêm DHA vào sản phẩm của họ, cùng với một axit béo khác là ARA rất cần thiết cho sự phát triển trí thông minh của trẻ khi sữa mẹ đã không còn cung cấp đầy đủ dưỡng chất cho bé sau 6 tháng đầu tiên.  **Trứng gà là thực phẩm giúp bé thông minh hơn**  - Trứng gà là thực phẩm rất giàu protein, vitamin và khoáng chất rất cần thiết cho sự phát triển của trẻ. Ngoài ra trứng cũng rất giàu DHA và lecithin, không chỉ thúc đẩy sự phát triển của của hệ thần kinh và cơ thể mà nó có thể tiếp thêm sinh lực để não bộ phát triển khỏe mạnh hơn. Thêm vào đó, trong lòng đỏ trứng gà còn có chứa chất choline rất có lợi cho trí nhớ của bé.  - Chính vì vậy, bố mẹ cần bổ sung thêm trứng gà vào khẩu phần ăn của bé, tốt nhất là cho bé ăn vào buổi sáng, đảm bảo nấu chĩn kỹ và mỗi tuần chỉ nên cho mỗi bé ăn từ 2-3 quả trứng gà thôi nhé.  - Đặc biệt, các bạn cần lưu ý, để đảm bảo an toàn, chỉ nên cho bé ăn trứng gà sau 9 tháng tuổi và chỉ nên cho bé ăn trứng gà ta, trứng gà tam hoàng sẽ tốt hơn nhiều so với trứng gà công nghiệp đấy.  **Các loại ngũ cốc**  - Trong ngũ cốc có chưa một lượng lớn vitamin nhóm A,B và C giúp nuôi dưỡng các tế bào và hệ thống thần kinh. Ngoài ra trong ngũ cốc, còn có chất sắt, kẽm, không những giảm nguy cơ béo phì mà còn bổ sung và tăng cường khả năng phát triển thể chất của trẻ.  - Đặc biệt, đây còn là nguồn cung cấp năng lượng (đường glucozơ) cần thiết cho hoạt động của não, những chất xơ có trong ngũ cốc sẽ giúp điều chỉnh hài hòa lượng đường glucozơ có trong cơ thể, tạo điều kiện giúp cơ thể bé phát triển cân đối, toàn diện. Chính vì vậy, các mẹ đừng quên bổ sung ngũ cốc vào khẩu phần ăn uống mỗi ngày của trẻ nhé, tốt nhất nên cho bé ăn vào buổi sáng để có thể cung cấp năng lượng cho bé yêu hoạt động cả ngày nhé.  **Các loại đậu, đỗ, rau xanh**  - Các loại đậu, đỗ (đậu ván, đậu hà Lan) là những thực phẩm có chứa hàm lượng lớn prôtein, vitamin, các khoáng chất, tinh bột và chất xơ, gaifu năng lượng, giúp bé yêu khỏe mạnh, thông minh hơn mỗi ngày.  - Rau xanh là nguồn cung cấp một lượng lớn vitamin tự nhiên, chất xơ dồi dào và rất hữu ích cho sự phát triển bộ não của trẻ. Tuy nhiên, các mẹ không nên chỉ cho bé ăn cố định một vài loại rau củ quả mà thay vào đó nên lựa chọn đa dạng các loại rau để kích thích khẩu vị của các bé và cung cấp nguồn vitamin đa dạng, dồi dào, đẩy đủ cho sự phát triển thể lực và trí óc của trẻ. Đồng thời các mẹ nên chú ý bổ sung thành phần rau củ cho bé ngay trong những bữa ăn dặm đầu tiên để bé làm quen với khẩu vị của rau và không "ngại" ăn rau sau này nhé.  - Các loại rau mà các mẹ có thể cho bé ăn thường xuyên, luân phiên nhau bao gồm cà chua, cà tím, bí đỏ, cà rốt, ớt ngọt, ngô... không chỉ là nguồn cung cấp vitamin, chất xơ dồi dào, trong các thực phẩm này còn chứa hàm lượng lớn các chất chống ôxy hóa, làm khôi phục lại những tế bào hư tổn trong não của trẻ rất hiệu quả.  **Thịt bò là thực phẩm tốt cho sự phát triển trí não trẻ**  - Mà chủ yếu là thịt bò nạc thôi nhé, trong thực phẩm này có chứa một lượng sắt và kẽm rất lớn củng cố sự vững chắc và ổn định của não giúp cho trẻ dễ dàng tập trung hơn và tăng cường trí nhớ hiệu quả. Chính vì thế, thịt bò càng cần thiết hơn đối với trẻ đang trong độ tuổi đi học.  - Với thịt bò bạn có thể chế biến cho bé rất nhiều món ăn đa dạng để kích thích khẩu vị, giúp bé ăn ngon hơn, hấp thu dưỡng chất tốt hơn bao gồm cháo, súp, canh, bò hầm, bò bít tết, bò xào lăn,...  **Thực phẩm giàu omega**  - Omega-3 những a xít béo không bão hòa rất quan trọng cho sự phát triển trí thông minh của trẻ. Những thực phẩm giàu omega 3 chứa chất phốt pho và a xít béo omega-3 cần thiết cho hoạt động có hiệu quả của bộ não. Những a xít kỳ diệu này làm nhẹ quá trình chuyển những tín hiệu thần kinh giữa các nơron não bộ, và cần thiết cho việc hình thành tế bào thần kinh. Nhờ đó, sự chú ý, trí nhớ, khả năng tập trung của bé dần phát triển hơn, hoàn thiện hơn.  - Các thực phẩm giàu omega3 mà các bạn cần bổ sung mỗi ngày vào thực đơn của bé bao gồm: cá hồi, các loại hạt, quả óc chó, bắp cải, đậu phụ,...  **I ốt là dưỡng chất giúp bé thông minh hơn**  I ốt là dưỡng chất có ý nghĩa đặc biệt và vai trò quan trọng cho sự phát triển trí tuệ của trẻ. Bạn có thể cho trẻ uống I ốt mỗi ngày theo sự chỉ dẫn của bác sỹ hoặc có thể sử dụng cách đơn giản là nêm muối vào thức ăn của bé. Tuy nhiên, bạn cần cho bé ăn I ốt với một hàm lượng vừa đủ, nếu bé ăn quá nhiều muối sẽ dẫn đến việc ứ đọng, gây phù thủng, rối loạn tim và nhiều căn bệnh nguy hiểm khác.  **Lượng muối an toàn cho cơ thể bé theo độ tuổi sẽ được tính như sau:** - Bé 1-3 tuổi: 1,5g/ngày;  - Bé 4-8 tuổi: 1,9g/ngày;  - Bé 9-13 tuổi: 2,2g/ngày;  - Bé 14-18 tuổi: 2,3g/ngày.  Khi bạn cho bé ăn dặm vào lúc tháng tuổi thì không nên thêm muối hay các gia vị khác đâu nhé.  Các bạn có thể tham khảo để làm giàu thêm kinh nghiệm chăm sóc các bé yêu đặc biệt là trong việc cung cấp cho bé một chế độ dinh dưỡng cân bằng, hợp lý nhằm đặt nền móng quan trọng và tạo nền tảng cơ bản giúp các bé phát triển toàn diện, thông minh hơn, cao lớn hơn mỗi ngày. Bên cạnh lựa chọn cho bé các thực phẩm tốt, các mẹ cần quan tâm đến khâu chế biến phải làm sao để kích thích khẩu vị, giúp bé ăn ngon hơn, hấp thu dưỡng chất tốt hơn nữa nhé. |
|  |