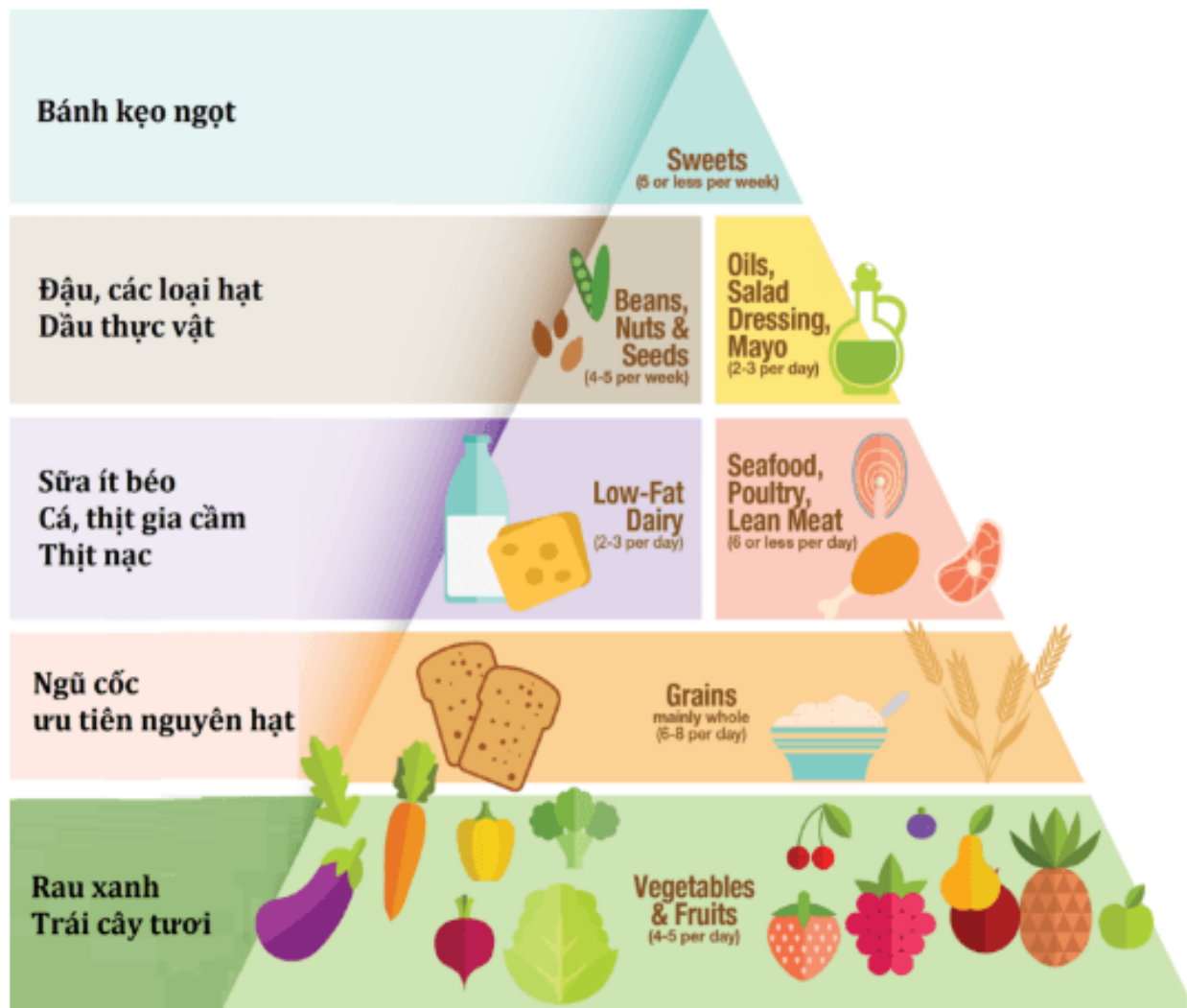


DINH DƯỠNG CHO TRẺ MẦM NON



Chế độ dinh dưỡng cho trẻ mầm non có vai trò rất quan trọng cho sự phát triển toàn diện của trẻ cả về thể chất và trí tuệ. Đây là giai đoạn tiền đề quyết định quan trọng đến toàn bộ sự phát triển chung của trẻ về sau.

Chính vì tầm quan trọng đó, vấn đề chăm sóc nuôi dưỡng trẻ ở độ tuổi mầm non đã được xác định là nhiệm vụ vô cùng quan trọng.

Bữa ăn của trẻ cần được đảm bảo 4 nhóm đạm, béo, bột đường, vitamin và khoáng chất.

1. Thức ăn tinh bột: Có mặt trong 3 bữa chính và một số bữa phụ của bé: gồm cơm, khoai tây, khoai lang, mỳ và những thức ăn từ tinh bột như bánh mỳ, bánh ngọt....

2. Hoa quả và rau xanh: trong thức ăn hàng ngày, rau có vai trò đặc biệt quan trọng. Tuy

lượng protid và lipid trong rau không đáng kể nhưng chúng cung cấp cho cơ thể nhiều chất hoạt tính sinh học, đặc biệt là các muối khoáng có tính kiềm, các vitamin, các chất pectin và axit hữu cơ. Ngoài ra trong rau xanh còn có loại đường tan trong nước và chất xenluloza vì vậy cần ít nhất một phần rau xanh trong bữa ăn của bé. Hoa quả thì có thể cho bé ăn thường xuyên hơn.

3. Thức ăn giàu protein và chất sắt: Chúng có mặt trong ít nhất 2 bữa chính của bé gồm: thịt, cá, trứng, các loại hạt

4. Sữa, sữa chua và phô mai: có thể cho bé ăn 3 loại trên thành 3 phần trong ngày. Thực phẩm chứa sữa giàu canxi tốt cho xương trẻ. Cũng có thể cho các bé (lứa mầm non) uống thêm sữa nhưng không quá 350ml mỗi ngày. Uống nhiều sẽ khiến bé bị no, giảm cảm giác thích thú khi ăn.



5. Đồ uống: Đối với trẻ ở độ tuổi mầm non, bé có thể uống tới 6 cốc (nước lọc + nước + nước quả) mỗi ngày. Bé ở tuổi mẫu giáo cần nhiều chất lỏng hơn vào những ngày trời nóng, nhất là khi trẻ nô đùa, dễ bị mất nước nhanh. Sữa và nước lọc là hai đồ uống quan trọng giữa những bữa chính.

Cha mẹ cũng nên cẩn thận với nước hoa quả vì axit trong hoa quả có thể quá hủy men răng, nếu bé uống nhiều lần trong ngày. Tốt nhất, bạn cần pha loãng và cho bé uống ở mức vừa phải. Trên đây là chế độ dinh dưỡng cho trẻ ở lứa tuổi mầm non, mong rằng bài viết có thể giúp cha mẹ phần nào chăm sóc tốt hơn cho sức khỏe của bé.