**Nhu cầu dinh dưỡng của trẻ mầm non**

Trong giai đoạn này, thể chất và đặc biệt là não bộ của bé cũng phát triển vượt trội, để đạt mức hoàn chỉnh như não người trưởng thành về trọng lượng và kích thước khi bé lên 6 tuổi.

**1. Trẻ lứa tuổi** [**mầm non**](http://mamnonhoami.edu.vn) **tăng trưởng thể chất như thế nào?**

Lúc 3 tuổi, bé nặng khoảng 14-14,5 kg, cao 93-95cm. Lúc này bé tăng cân chậm hơn, mỗi tháng lên 100- 200g, cao thêm từ 0,5-1cm nhưng không đều đặn. Sau 1 năm đến khi tròn 4 tuổi, bé tăng thêm 2 kg, tức là nặng khoảng 16-16,5kg, cao 1 m là đúng tiêu chuẩn. Tròn 5 tuổi, bé nặng khoảng 18kg, cao 105-107cm. Sáu tuổi bé đạt 20kg, cao 112-115 cm.

Đây là giai đoạn trẻ tăng trưởng thể chất mạnh mẽ, đồng thời bộ não và hệ thần kinh của trẻ cũng phát triển cực nhanh để đạt được thể tích và trọng lượng bộ não hoàn chỉnh như một người trưởng thành vào thời điểm 6 tuổi. Vì vậy, phụ huynh cần lưu ý cung cấp đủ dinh dưỡng cho trẻ trong giai đoạn này. Nếu bé không lên cân trong 2-3 tháng liên tiếp hay lên cân quá mức (500g mỗi tháng), mẹ cần đưa bé đến bác sĩ dinh dưỡng để tư vấn thêm.

**2. Các dưỡng chất cần thiết cho sự phát triển của trẻ:**

- Chất bột đường: Là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu cho cơ thể và là “thức ăn” cho não bộ hoạt động. Các thực phẩm giàu bột đường là cơm, bún, mì, nui, khoai, đậu…

- Chất đạm là nguồn thực phẩm “xây dựng” cơ thể, thành phần tạo máu, men tiêu hóa, kháng thể, cung cấp các acid amin cần thiết cho hoạt động não bộ,… Thực phẩm giàu đạm là thịt, cá, trứng, sữa, đậu, tôm, cua…

- Chất béo từ dầu, mỡ, bơ… là nguyên liệu tạo nên tế bào trong cơ thể, đặc biệt là tế bào thần kinh và là nguồn cung cấp năng lượng cho hoạt động, tăng trưởng của cơ thể. Có chất béo thì các vitamin quan trọng như vitamin A, D, E, K mới được hấp thu. Các chất béo thiết yếu omega 3 (DHA) từ cá basa, cá ngừ, cá thu, cá hồi, cá trích và các loại sữa bột có hàm lượng DHA cao; omega 6 từ dầu, các loại hạt … rất cần thiết cho cấu tạo thần kinh và hoạt động não bộ.

- Các vitamin và khoáng chất như vitamin nhóm B (có trong ngũ cốc thô, rau), vitamin C (có trong rau, trái cây tươi), acid folic (có trong rau lá xanh đậm), kẽm (có trong hàu, sò, thịt, cá, các loại hạt)… giúp cho chuyển hóa các chất trong cơ thể. Sắt (có trong thịt, cá, gan, huyết) không chỉ là nguyên liệu để tạo hồng cầu cho máu mà còn giúp cấu trúc hệ thần kinh, cùng với iốt là hai vi chất rất cần thiết cho bộ não.

**3. Trẻ tuổi mầm non cần gì để có sự phát triển tốt nhất?**

Lúc này, việc ăn uống của bé đã gần giống như người lớn, tức là bé đã có thể tham gia cả 3 bữa ăn chính của gia đình. Mẹ chỉ cần lưu ý cho bé nhận đủ và đa dạng các loại thực phẩm để đảm bảo bữa ăn của bé gồm đủ 4 nhóm bột đường, đạm, chất béo & vitamin như đã kể trên. Bên cạnh đó, bé vẫn cần ít nhất 3 cữ sữa mỗi ngày (khoảng 200-250ml mỗi cữ).

Ngoài ra, mẹ cũng cần chú ý tạo điều kiện cho bé vận động cơ thể qua các trò chơi và được tắm nắng 20 phút mỗi ngày. Nên cho bé đi ngủ sớm khoảng 9-9g30 tối, vì bé chỉ tăng được chiều cao trong khi bé ngủ say từ 10-12 giờ đêm.

**Thực đơn mẫu:**

- 7g00: 1 chén phở có nước béo, thịt bò băm hoặc cắt lát, rau xà lách xắt nhỏ và ½ lysữa.  
- 9g30:1lysữa bột 200ml  
- 11g30: ½ – 1 chén cơm với cá basa kho tộ, canh rau dền nấu tôm tươi, 1 trái chuối  
- 15g30: 1 hũ sữa chua và 1/4 trái táo.  
- 18g30: ½ -1 chén cơm với đậu hũ kho thịt heo, canh cải cá thát lát, ½ ly sinh tố bơ.  
- 20g00: 1 ly sữa bột hay 1 hộp sữa tươi 200ml  
- 21g00: 1 ly sữa bột hay 1 hộp sữa tươi 200ml