**Một số lưu ý khi cho trẻ ăn cam**

Khi cho trẻ ăn cam, bạn cần lưu ý một số điều sau để đảm bảo rằng trẻ sẽ nhận được nhiều lợi ích sức khỏe nhất:Chỉ chọn những quả cam tròn đều, vừa mắt, cầm chắc tay, đít quả cam có màu vàng (nếu quả cam còn xanh nhưng đít quả cam có màu vàng thì đó mới là cam già và chín). Bạn cũng nên chú ý nếu cuống quả cam lõm xuống so với xung quanh thì đó là quả cam mọng và nhiều nước.

* Trước khi cho trẻ ăn hoặc vắt nước cho trẻ uống, bạn hãy rửa cam thật sạch dưới vòi nước chảy hoặc gọt vỏ cam, loại bỏ hạt để tránh tình trạng trẻ bị nhiễm khuẩn và hóc.
* Nếu trẻ còn nhỏ, chưa thể ăn được nguyên miếng, bạn hãy nghiền nhỏ để trẻ dễ ăn hơn nhé.
* Đừng cho trẻ uống nước cam khi bụng đói vì hàm lượng [axit citric](https://hellobacsi.com/thuoc/axit-citric/) cao trong quả cam có thể gây hại cho đường tiêu hóa của trẻ.
* Khi cho trẻ uống nước cam, nên pha loãng nước cam với nước lọc và nhắc nhở trẻ dùng ống hút để hạn chế nước cam tiếp xúc với răng vì các axit trong nước cam có thể gây hại cho men răng.

**2 món ngon từ quả cam mà bạn có thể chế biến cho trẻ**

Cam là loại trái cây rất tốt cho sức khỏe và bạn có thể dùng quả cam để chế biến thành những món ăn vặt vừa thơm ngon vừa bổ dưỡng:

**1. Sinh tố cam đào**

Đây là loại thức uống lành mạnh, tốt hơn nhiều so với các loại đồ uống chế biến sẵn hay nước giải khát đóng hộp.

***Nguyên liệu***

* 1 cốc nước cam mới ép
* Nước
* Một quả đào gọt vỏ, xắt nhỏ
* 1 cốc sữa chua

***Cách làm***

Cho nước cam, đào, sữa chua vào máy và xay nhuyễn. Thêm một ít nước và trộn lại cho đến khi hỗn hợp trở nên mịn. Bạn có thể đổ vào ly, cho vào tủ lạnh để thức uống có nhiệt độ lạnh phù hợp rồi cho trẻ thưởng thức.

**2. Salad trái cây cam và nho**

***Nguyên liệu***

* Những lát cam tươi, xắt nhỏ
* Một ít nho, bóc vỏ, bỏ hột
* Nước cam
* Một số loại hạt giàu dinh dưỡng như hạt hạnh nhân, hạt dẻ cười, hạt điều và các loại hạt khác
* Kem vani

***Cách làm***

Cho nho, cam tươi và kem vani vào một cái tô và trộn đều. Sau đó, trang trí với các loại hạt để giúp món ăn thêm ngon miệng và hấp dẫn.