**Trẻ em ăn cá gì tốt cho sức khỏe?**

**Cá là một nguồn thực phẩm giàu chất đạm và vitamin thiết yếu. Cha mẹ có thể thêm cá vào chế độ ăn dặm của trẻ. Tuy nhiên, vì cá sống ở nhiều nguồn nước khác nhau, cha mẹ cần biết cách lựa chọn trẻ em ăn cá gì tốt để đảm bảo nguồn cung cấp an toàn cho con.**

1. Vai trò của cá trong chế độ ăn cho trẻ em

Cá là một trong số ít thực phẩm được các chuyên gia đồng ý là an toàn cho sức khỏe trẻ nhỏ từ rất sớm. Tất cả các nghiên cứu đã chỉ ra rằng cá là nguồn cung cấp dồi dào các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể trẻ, giúp ngăn ngừa nhiều bệnh tật trong cuộc sống sau này.

Cá rất giàu [**protein**](https://www.vinmec.com/vi/co-the-nguoi/protein-136/), chất dinh dưỡng mà cơ thể cần để xây dựng cơ bắp và xương chắc khỏe, sửa chữa các vết trầy xước gặp phải trong quá trình trẻ lớn lên. Như vậy, trẻ em cần ăn **[thức ăn giàu protein](https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/dinh-duong/20-thuc-pham-giau-protein-ngon-mieng-de/)** vào bữa trưa, bữa tối và cá có thể là một lựa chọn rất tốt cho sức khỏe.

Ngoài chất đạm, cá cũng rất giàu một số [**vitamin và khoáng chất**](https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/dinh-duong/vai-tro-cua-vitamin-va-khoang-chat-voi-co/) cần thiết. Tất cả các loại cá đều giàu **[selen](https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/nhi/vi-sao-can-bo-sung-selen-cho-tre/)**, iốt và kẽm. Selen là một **[chất chống oxy](https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/suc-khoe-tong-quat/chat-chong-oxy-hoa-la-gi-va-co-tac-dung-gi-voi-co/)** hóa mạnh giúp bảo vệ cơ thể trẻ khỏi các chất độc và ngăn ngừa ung thư. I-ốt cần thiết cho quá trình trao đổi chất lành mạnh và kẽm giúp **[tăng cường hệ miễn dịch](https://vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/nhi/cach-tang-cuong-he-mien-dich-cho-tre/?link_type=related_posts)**, chống ho và cảm lạnh.

Ngoài ra, các loại cá giàu dầu (cá hồi, cá hồi, cá thu, cá trích và cá mòi) đều giàu [**vitamin A**](https://www.vinmec.com/vi/co-the-nguoi/vitamin-a-19/) và D. Vitamin A cần thiết cho da và mắt khỏe mạnh, còn vitamin D rất quan trọng trong việc giúp cơ thể hấp thụ canxi cần thiết cho xương phát triển.

Hơn nữa, một trong những chất dinh dưỡng quan trọng nhất được tìm thấy trong cá giàu dầu là chất béo [**omega-3**](https://vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/su-dung-omega-3-hop-ly/). Đây là một loại chất béo đặc biệt, vì nó không thể được tạo ra trong cơ thể mà chỉ lấy từ thực phẩm ăn vào. Chất béo omega-3 có ý nghĩa quan trọng đối với trẻ em vì chúng đóng một vai trò thiết yếu trong sự phát triển ban đầu của não và dây thần kinh.

Ngoài ra, còn có một số nghiên cứu cho thấy khi trẻ được tiêu thụ cá sớm có thể giúp ngăn ngừa các bệnh dị ứng như [**hen suyễn**](https://www.vinmec.com/vi/benh/hen-suyen-4684/) và **[bệnh chàm](https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/suc-khoe-tong-quat/7-loai-benh-cham-trieu-chung-nguyen-nhan-va-hinh-anh/)**.