**Cách đảm bảo dinh dưỡng cho trẻ từ bữa ăn**

Phụ huynh nào cũng muốn con ăn tốt, đủ dinh dưỡng. Thế nhưng, trẻ thường thích các loại thịt, cá, thức ăn nhanh… và không mặn mà với rau củ. Việc ép con ăn đa dạng hay tạo không khí căng thẳng trên bàn ăn thường khiến nhiều phụ huynh khó xử và áp lực. Vì vậy, cách giúp con cân bằng dinh dưỡng, đồng thời phụ huynh không phải nghiêm khắc, trở thành niềm trăn trở của các ông bố, bà mẹ.

Tực tế, chế độ ăn tăng đột ngột rau củ, cha mẹ nóng vội áp dụng “kỷ luật thép” có thể khiến bữa ăn thành “cuộc chiến”. Để yêu con đúng cách, phụ huynh cần nhẫn nại tìm phương án tập cho trẻ làm quen, khám phá và hiểu rõ hơn lợi ích của các loại rau củ. Đồng thời, cha mẹ nên tính toán thực đơn hợp lý khi tăng dần lượng rau củ cho trẻ.

**Xây dựng thói quen dinh dưỡng lành mạnh**

Rau củ là nhóm thực phẩm đóng vai trò quan trọng, cung cấp chất xơ, vitamin cùng nhiều dưỡng chất thiết yếu giúp xây dựng tế bào và phát triển mô, hỗ trợ hoạt động khác của cơ thể. Một nghiên cứu mở rộng ở trẻ em học đường do đối tác Chăm sóc Xã hội và Y tế của ĐH East Anglia (UEA) phối hợp Hội đồng hạt Norfolk (Vương quốc Anh) thực hiện cho thấy chế độ ăn giàu thành phần rau củ quả có tác động tích cực đến cả sức khỏe tinh thần của trẻ.

Để bổ sung đủ rau củ, đặc biệt với trẻ biếng ăn thực phẩm này, phụ huynh cần chú ý đến sở thích của con. Trong nhiều trường hợp, một chút thay đổi trong cách chế biến như rau xào giàu hương vị thay vì luộc/hấp chín, giữ độ giòn chứ không nấu chín mềm, chọn đúng loại sốt ăn kèm… cũng đủ khiến trẻ thích thú hơn.

Với cách chế biến hợp sở thích, việc khuyến khích trẻ ăn đủ 400 gram rau, 3 loại khác nhau, 2 loại quả mỗi ngày không phải khó thực hiện. Lượng rau củ này là mức trung bình cần cho trẻ từ 10 tuổi theo khuyến cáo từ Viện Dinh dưỡng Quốc gia.

Được chia thành 5 nhóm màu riêng biệt (xanh lá, đỏ, cam - vàng, trắng - nâu, tím/xanh lơ), rau củ mang nhiều hương vị, giá trị dinh dưỡng. Việc kết hợp các loại từ ít nhất 2 nhóm màu mang lại hiệu quả, góp phần đưa dinh dưỡng phong phú vào bữa ăn của gia đình, đồng thời kích thích vị giác, giúp trẻ ăn ngon miệng hơn.

Ngoài ra, việc làm quen với các loại rau củ mới cũng quan trọng, giúp trẻ ăn uống khoa học. Mỗi tuần, phụ huynh có thể cho con làm quen thêm một loại rau củ mới. Nhờ đó, danh mục những món đưa vào thực đơn cũng tăng dần. Ngoài ra, **“**nguyên tắc 4-3-2” với nội dung dễ nhớ (ăn 400 gram rau, 3 loại rau khác biệt, 2 loại quả mỗi ngày) là gợi ý để trẻ nạp đủ lượng và loại rau cần thiết cho sự phát triển toàn diện.

Vào tháng 11, Knorr ra mắt website <https://bit.ly/ComNhaDuRau> nhằm đồng hành cùng phụ huynh xây dựng thực đơn lành mạnh, cân bằng và đủ rau cho gia đình. Với sự hỗ trợ từ Knorr, phụ huynh có thể nhanh chóng tìm thấy đáp án cho câu hỏi “nấu gì vừa ngon, vừa đủ chất và rau?” nhờ loạt công thức hấp dẫn, giàu dinh dưỡng.

Cũng thông qua nền tảng này, phụ huynh dễ dàng tìm thấy những thông tin dinh dưỡng hữu ích, đơn giản, dễ hiểu và vận dụng. Nhiều hoạt động, thử thách bếp núc thú vị khác mang đến niềm vui khi chăm sóc bữa ăn cho gia đình, hình thành thói quen ăn uống cân bằng.

Yêu con đúng cách ngay từ những bữa ăn hàng ngày, tập cho bé thói quen ăn đủ và đa dạng loại rau là cách giúp trẻ có nền tảng vững chắc để phát triển, theo đuổi ước mơ.