

# Nguyên tắc tầm bổ cho trẻ suy dinh dưỡng

Thiếu năng lượng và chất dinh dưỡng làm trẻ không tăng cân, chiều cao và suy giảm trí thông minh.

Trẻ bị suy dinh dưỡng vì nhiều nguyên nhân khác nhau. Hậu quả của nó là trẻ bị thiếu năng lượng và chất dinh dưỡng làm trẻ không tăng cân, chiều cao và suy giảm trí thông minh.

Những nguyên tắc chung dưới đây là để làm tăng nguồn cung năng lượng và tăng chất dinh dưỡng từ chế độ ăn của trẻ suy dinh dưỡng hoặc để tăng cường khả năng hấp thu bữa ăn tốt hơn.



Tăng dầu mỡ: Vì dầu mỡ cung cấp năng lượng gấp đôi chất bột và chất đạm. Mỗi bát bột, cháo hoặc cơm của trẻ cần có một muỗng canh dầu hoặc mỡ.

Không nên cho trẻ uống nước trái cây trước khi ăn hoặc coi nước trái cây là một bữa phụ

Nấu đặc: Vì nếu nấu loãng, nhiều nước thì năng lượng sẽ thấp. Nhưng trẻ sẽ khó ăn do đó ta dùng men amylase (có trong bột mòng bấp) hoặc neopeptin theo chỉ định của bác sĩ nhỏ vào chén bột đặc sẽ làm bột lỏng ra và trẻ sẽ dễ ăn hơn.

Tăng bữa ăn: Ngày ăn 5-6 bữa thay vì chỉ ăn 3 bữa. Cho trẻ ăn thêm bữa tối trước khi ngủ. Nên ăn thêm bữa phụ ví dụ như sau khi ăn bữa chính nếu trẻ ít hơn nửa chén thì cho trẻ uống nửa ly sữa, nửa cốc sữa chua, nửa quả chuối..., vì làm như vậy trẻ đỡ chán ăn.

Tại sao lại một nửa mà không phải là một? Vì chỉ cần cho trẻ ăn thêm vừa sức của trẻ, không nên ép ăn hết khi trẻ đã chán. Vì làm thế, trẻ sẽ nôn thức ăn ra và sẽ rất “sợ ăn” dẫn tới biếng ăn sau này. Đặc biệt trẻ suy dinh dưỡng nên cho ăn thêm một bữa tối trước khi đi ngủ.

Tăng cường chất dinh dưỡng: Thức ăn nên đủ chất dinh dưỡng nhưng trẻ phải ăn cả xác thực phẩm. Do đó, khi chế biến phải chú ý băm nhỏ, nấu mềm và nêm phù hợp với khẩu vị của trẻ. Trẻ

thường ăn nhạt và không thích có nhiều mùi gia vị. Những thực phẩm thích hợp với trẻ nhỏ là trứng, thịt băm, cá băm, rau cũng nên xắt nhỏ.

Lưu ý, không nên cho trẻ uống nước trái cây trước khi ăn hoặc coi nước trái cây là một bữa phụ vì nước trái cây rất ít năng lượng, ít chất xơ, chỉ có vitamin tan trong nước và có đường nên sẽ làm trẻ “ngang dạ” không muốn ăn bữa chính.

Ngoài ra khi trẻ đã bị suy dinh dưỡng thì trẻ cần bổ sung một số vi chất dinh dưỡng (vitamin và muối khoáng), nên trẻ cần được các bác sĩ chuyên khoa dinh dưỡng khám và theo dõi sức khỏe để cho thuốc thích hợp. Các bà mẹ không nên tự ý mua thuốc cho con vì tuy là “thuốc bổ” nhưng nếu dùng không đúng cũng sẽ gây ra hậu quả không tốt cho sức khỏe của trẻ