**Chế độ ăn uống của bé có thực sự khỏe mạnh? Và mẹ có mắc phải những sai lầm nào không?**

**Chuẩn bị thực đơn riêng cho bé**: Bé cần được bổ dung dinh dưỡng đa dạng, nhiều màu sắc, hương vị. Mẹ nên cho bé ăn chung với gia đình để các thành viên thêm gắn bó và giúp bé ăn được nhiều hơn.

**Mẹ nghĩ bé hoàn toàn ăn no:**Bé có thể lơ đãng trong khi ăn uống và thường nói dối rằng đã no. Mẹ nên để ý điều này và bổ sung thêm những bữa ăn phụ sau 2-3 giờ một lần. Những bữa ăn nhẹ bổ dưỡng bao gồm pho mát, bánh quy giòn, bơ đậu phộng...
**Cho bé uống quá nhiều nước trái cây hoa quả:** Trên thực tế, nước ép trái cây có lợi hơn nhiều so với nước ngọt. Tuy nhiên, chúng chứa nhiều đường và calo gây cảm giác no khiến bé không muốn ăn thêm bất kỳ đồ ăn nào khi tới bữa ăn chính. Mẹ nên hạn chế nước hoa quả cho bé từ 110ml tới 220ml mỗi ngày ở các bữa ăn phụ.

**Tạo cơ hội cho bé ăn ở ngoài:**Việc cho bé ăn ở ngoài với những món ăn như Pizza, thịt gà rán… sẽ khiến cơ thể dung nạp lượng calo vượt quá mức cần thiết, dẫn tới béo phì.

**Những điều thú vị có thể mẹ chưa biết:**

- Rau củ đông lạnh có thể chứa nhiều vitamin hơn những rau củ tươi.

- Rau củ chứa nhiều vitamin C giúp tăng cường sự hấp thu sắt cho cơ thể từ các nguồn thực phẩm không phải thịt.

- Một củ khoai lang cỡ trung bình có thể chứa tới 120 calo.

- Nửa chén bông cải xanh chứa nhiều chất xơ hơn một lát bánh mỳ nguyên chất.

- Năm củ cà rốt có thể cung cấp đủ lượng vitamin hàng ngày bé cần.

- Nửa chén ớt chuông có thể chứa nhiều vitamin C hơn một quả cam.

**Những tác hại khi không ăn đầy đủ rau xanh đối với trẻ em :**

**Ổn định trọng lượng cơ thể :**Rau xanh có chứa một lượng lớn nước và chất xơ nên trẻ không cần ăn thêm quá nhiều calo trong bữa ăn mà vẫn đầy đủ dưỡng chất. Các loại rau thuộc các nhóm thực phẩm có mật độ năng lượng thấp và do đó giúp duy trì một trọng lượng cơ thể khỏe mạnh.

**Liều thuốc cho tiêu hóa tốt :**Trong khi thịt và các sản phẩm từ sữa không chứa nhiều chất xơ thì rau xanh lại có, rất tốt cho hệ tiêu hóa của trẻ.

Lý do là vì khi trẻ ăn nhiều rau xanh, chất xơ có trong rau xanh không bị phá vỡ bởi hệ thống tiêu hóa và nó sẽ cho phép chất thải di chuyển dễ dàng qua đường tiêu hóa. Điều này giúp ngăn ngừa chứng táo bón và viêm đường tiêu hóa cho trẻ. Ngoài ra, chất xơ cũng góp phần tăng sức đề kháng cho ruột kết, giảm khả năng phát triển ung thư ruột kết sau này.

**Tránh xa bệnh tiểu đường và ổn định lượng đường trong máu :**Rau xanh có thể bảo vệ con bạn khỏi nguy cơ mắc phải bệnh tiểu đường tuýp 2 sau khi lớn tuổi.

Cho trẻ tiêu thụ thêm 1 loại rau xanh mỗi ngày, bạn có thể khiến trẻ tránh được 14% nguy cơ phát triển bệnh tiểu đường tuýp 2.

Những tác hại cho sức khỏe của bé nếu bé quá lười ăn rau xanh
  Ngoài ra, những nghiên cứu cũng cho hay, nếu khi đang mang bầu các bà mẹ ăn một chế độ ăn uống nhiều rau xanh thì thai nhi cũng có thể được hưởng lợi. Ngoài việc chống lại nguy cơ đẻ non, những bà bầu ăn rau nhiều có thể sản xuất một hormone điều chỉnh lượng đường trong máu cho con bạn sau này.

**Bảo vệ sức khỏe tim mạch  :** Nếu cho trẻ ăn một chế độ ăn uống với ít rau xanh - ít sản phẩm thực vật có thể có hại cho tim và não của bé.

Những nghiên cứu đã chỉ ra rằng, nếu bé ăn ít rau xanh và các sản phẩm thực vật khác trong chế độ ăn uống thì có rất nhiều nguy cơ liên quan đến bệnh tim mạch. Ngược lại, những bé được cha mẹ cho ăn nhiều sản phẩm thực vật thì ít có nguy cơ bị tắc nghẽn mạch máu hay những cơn đau tim và đột quỵ sau này.

Nguyên nhân là do những chất dinh dưỡng có trong rau xanh và các loại hạt có tác dụng bảo vệ tim và mạch máu. Trong số đó, cha mẹ trẻ đặc biệt chú ý cho bé kết thân với nhiều loại rau quả có màu sắc rực rỡ như rau rền, rau cải, rau ngót, quả cam, quả nho…

**Nguy cơ bị ung thư :** Chất chống oxy hóa có trong các loại rau xanh được biết đến như một liều thuốc hiệu quả chữa bách bệnh và phòng chống tất cả các loại bệnh.

Những hợp chất này có rất nhiều trong những loại rau nhiều vitamin C, E và beta carotene như cà rốt, rau cải, mùng tơi. Những chất này giúp bảo vệ bé chống lại ung thư trong tương lai bằng cách tương tác và ngăn ngừa các gốc tự do làm tổn hại đến cấu trúc tế bào.

**Và thế các mẹ nên biết :**

Nếu loại trừ các sản phẩm rau xanh khỏi chế độ ăn uống của trẻ, hoặc nuông chiều bé thì có thể dẫn đến nhiều tác động tai hại và bé có thể mắc phải một số căn bệnh mãn tính, đe dọa đến tính mạng.
Có rất nhiều trẻ em và ngay cả một số người lớn cũng co rúm người khi nghe thấy một chỉ thị về việc bắt buộc phải ăn thêm nhiều rau xanh trong chế độ ăn hàng ngày. Ngoài việc tô điểm cho những bữa ăn thêm hấp dẫn, rau xanh với nhiều màu sắc thực sự là những thực phẩm rất giàu dinh dưỡng cho trẻ đấy.
Khoảng 90% lượng vitamin C hàng ngày của cơ thể trẻ bắt nguồn từ trái cây và rau quả. Sự thiếu hụt vitamin C có thể gây ra bệnh còi xương và làm cho hệ thống miễn dịch của cơ thể trẻ yếu.
Những tác hại cho sức khỏe của bé nếu bé quá lười ăn rau xanh.
 Ngoài ra, rau xanh có chứa nhiều vitamin A, tăng cường sức khỏe tim mạch, chống lại bệnh quáng gà và đục thủy tinh thể cho trẻ.
Những vitamin K được tìm thấy trong các loại rau xanh giúp hỗ trợ quá trình đông máu. Vitamin E có trong các loại hạt và rau xanh bảo vệ trẻ khỏi bệnh tim và ung thư.
Do đó, nếu trẻ chỉ ăn các sản phẩm thịt trong chế độ ăn hàng ngày có thể khiến cơ thể trẻ bị thiếu hụt dinh dưỡng trầm trọng vì đã loại trừ một số lượng đáng kể các chất dinh dưỡng mà cơ thể trẻ cần để hoạt động và phát triển đúng cách.