[Cẩm nang dinh dưỡng cho trẻ Mầm non.](http://mnkhemo.donghy.edu.vn/thu-vien/suc-khoe-cua-tre/cam-nang-dinh-duong-cho-tre-mam-non..html?pageNo=1&itemsPerPage=8" \o "Cẩm nang dinh dưỡng cho trẻ Mầm non.)

Mục tiêu của giáo dục mầm non là giúp trẻ em phát triển toàn diện về thể chất, tình cảm, trí tuệ, thẩm mỹ, hình thành những yếu tố đầu tiên của nhân cách, chuẩn bị cho trẻ vào học lớp một. Để trẻ phát triển cân đối, khỏe mạnh ngay từ những năm tháng đầu đời cần phải có một chế độ dinh dưỡng hợp lý.





Song song với công tác giáo dục, chăm sóc, nuôi dưỡng trẻ là một nhiệm vụ quan trọng hàng đầu trong các cơ sở giáo dục mầm non. Mục tiêu của giáo dục mầm non là giúp trẻ em phát triển toàn diện về thể chất, tình cảm, trí tuệ, thẩm mỹ, hình thành những yếu tố đầu tiên của nhân cách, chuẩn bị cho trẻ vào học lớp một. Để trẻ phát triển cân đối, khỏe mạnh ngay từ những năm tháng đầu đời cần phải có một chế độ dinh dưỡng hợp lý.

Thời gian hoạt động, ăn, ngủ của trẻ ở trường mầm non chiếm tỷ lệ khá lớn so với thời gian trong ngày. Vì vậy, cùng với gia đình, trường mầm non có vai trò quan trọng trong việc chăm sóc dinh dưỡng cho trẻ. Điều đó đòi hỏi mỗi cán bộ quản lý giáo dục, giáo viên, nhân viên nuôi dưỡng, chăm sóc trẻ trong các cơ sở giáo dục mầm non cần có những kiến thức cơ bản về dinh dưỡng và sức khỏe của trẻ lứa tuổi mầm non

**I. Tầm quan trọng của các chất dinh dưỡng đối với sự phát triển của cơ thể**

Chất dinh dưỡng có vai trò vô cùng quan trọng đối với sức khoẻ và sự phát triển của cơ thể. Chất dinh dưỡng bao gồm các chất sinh năng lượng và chất không sinh năng lượng. Các chất sinh năng lượng gồm chất đạm, chất béo và chất bột đường. Các chất không sinh năng lượng bao gồm các vitamin, các chất khoáng và nước.

**1. Chất đạm**

Chất đạm hay còn gọi là protid là chất dinh dưỡng quan trọng số một, được coi là yếu tố tạo nên sự sống. Chất đạm có vai trò quan trọng trong quá trình duy trì và phát triển các chất cơ bản của hoạt động sống; là nguyên vật liệu để cấu trúc, xây dựng và tái tạo các tổ chức trong cơ thể; là thành phần chính của các kháng thể giúp cơ thể chống lại các bệnh nhiễm khuẩn, thực hiện chức năng miễn dịch; là thành phần của các men và các nội tiết tố (hormon) rất quan trọng trong hoạt động chuyển hoá của cơ thể; có vai trò đặc biệt quan trọng trong di truyền, hình thành và hoàn thiện hệ thần kinh giúp cơ thể phát triển cả về trí tuệ và tầm vóc. Chất đạm còn là nguồn cung cấp năng lượng cho cơ thể, 1gam protid cung cấp 4 Kcal.
Chất đạm có nhiều trong thức ăn có nguồn gốc động vật như thịt, cá, sữa, trứng, tôm, cua…và thức ăn có nguồn gốc thực vật như đậu, đỗ, lạc, vừng, gạo…
Trong bữa ăn hàng ngày, cần cân đối tỷ lệ chất đạm có nguồn gốc động vật và thực vật. Ở trẻ lứa tuổi mầm non tỷ lệ đạm động vật/đạm tổng số cần đạt ở mức  từ 50 – 70% (tùy theo lứa tuổi).

**2. Chất béo**

Chất béo hay còn gọi lipid là là nhóm chất dinh dưỡng chính và cần thiết cho sự sống, là nguồn cung cấp năng lượng và các acid béo cần thiết, là dung môi hòa tan và là chất mang của các vitamin tan trong chất béo như vitamin A, vitamin D, vitamin E, vitamin K…, giúp trẻ hấp thu và sử dụng tốt các vitamin này, làm tăng cảm giác ngon miệng. Đặc biệt chất béo là nguồn cung cấp năng lượng cao gấp hơn 2 lần so với chất đạm và chất bột đường, 1gam lipid cung cấp 9 Kcal.
Chất béo nguồn gốc động vật gồm: sữa mẹ, mỡ, sữa, bơ, lòng đỏ trứng…
Thực phẩm có nguồn gốc thực vật có hàm lượng lipid cao là dầu thực vật, lạc, vừng, đậu tương, hạt điều, hạt dẻ, cùi dừa…

**3. Chất bột đường**

Chất bột đường hay còn gọi là glucid là nguồn cung cấp năng lượng chính cho cơ thể, tạo đà tốt cho sự phát triển của trẻ, 1gam glucid cung cấp 4 Kcal. Glucid tham gia cấu tạo nên tế bào, các mô và điều hòa hoạt động của cơ thể.
Nguồn thực phẩm cung cấp chất bột đường chủ yếu từ ngũ cốc (gạo, bột mì, ngô, khoai, sắn, mì sợi, miến…), các loại hoa quả tươi có vị ngọt (chuối, táo, xoài, cam, củ cải đường …), đường, mật, bánh, kẹo…

**4. Vitamin và khoáng chất**

Vitamin và khoáng chất là những chất dinh dưỡng rất cần thiết cho cơ thể. Tuy hàng ngày chỉ cần một lượng rất ít, nhưng nếu thiếu sẽ gây ra tình trạng bệnh lý cho cơ thể.

Vitamin tham gia vào hầu hết các quá trình hoạt động của cơ thể, với vai trò chính như sau:

- Chức năng điều hòa tăng trưởng: vitamin A, vitamin E, vitamin C

- Chức năng phát triển tế bào biểu mô: vitamin A, vitamin D, vitamin C, vitamin B2, vitamin PP

- Chức năng miễn dịch: vitamin A, vitamin C

- Chức năng hệ thần kinh: vitamin nhóm B (B1,B2, B12, PP), vitamin E

- Chức năng nhìn: vitamin A

- Chức năng đông máu: vitamin K, vitamin C

- Chức năng bảo vệ cơ thể và chống lão hóa: vitamin A, vitamin E, beta caroten, vitamin C

Những vitamin đặc biệt quan trọng đối với sự phát triển của trẻ là vitamin A, vitamin C, vitamin D, vitamin nhóm B…

Những khoáng chất quan trọng với sức khỏe của trẻ là sắt, can xi, iod, axit folic, kẽm…
*4.1. Vitamin A:* Có vai trò trong quá trình tăng trưởng, giúp trẻ phát triển bình thường, tham gia vào chức năng nhìn, bảo vệ đôi mắt, chống bệnh quáng gà và khô mắt, bảo vệ niêm mạc và da; tăng sức đề kháng của cơ thể, chống lại các bệnh nhiễm trùng.

- Thức ăn có nguồn gốc động vật có nhiều vitamin A như trứng, sữa, cá, thịt, gan lợn, bầu dục, tôm…

- Thức ăn có nguồn gốc thực vật như rau có màu xanh đậm (ngót, muống, dền, diếp, xà lách…) và các loại củ quả có màu vàng, da cam (gấc, cà rốt, bí đỏ, quả chín như xoài, đu đủ, hồng…) có chứa nhiều beta caroten – là tiền chất của  vitamin A, khi vào cơ thể tạo thành vitamin A.

- Để hấp thu tốt vitamin A có trong thức ăn, trong bữa ăn hàng ngày cần phải có dầu/mỡ vì vitamin A là loại vitamin tan trong dầu. Ngoài ra, dầu/mỡ là thức ăn rất giàu năng lượng làm tăng chất lượng bữa ăn, làm thức ăn mềm hơn để trẻ dễ nuốt.

*4.2. Vitamin C:* Tham gia vào rất nhiều chức năng sinh lý bảo đảm cho sự phát triển và hoạt động của cơ thể; làm tăng sức đề kháng, giúp cơ thể phòng chống bệnh tật, nhất là các bệnh nhiễm trùng; tham gia vào quá trình tạo máu…
Là một loại vitamin tan trong nước, vitamin C dễ bị phân hủy bởi nhiệt độ cao hoặc ánh sáng mặt trời. Vitamin C có nhiều trong các loại rau xanh như bắp cải, cải cúc, cần tây, rau dền, rau ngót, rau muống, hành lá, cần tây… và trong các loại quả có vị chua như bưởi, ổi, quýt, cam, chanh…

Để giữ được vitamin C trong thức ăn, nên:

- Sử dụng rau, quả tươi ngay sau khi thu hoạch. Sử dụng rau quả đúng mùa.

- Bảo quản rau, quả trong tủ lạnh khi chưa sử dụng.

- Nên chọn lọc, tạo cơ hội để trẻ ăn 1 số trái cây cả vỏ, vì vitamin C có rất nhiều trong lớp vỏ của trái cây.

- Hấp rau, củ là biện pháp tốt nhất để giữ được vitamin C.

- Nấu rau củ vừa chín tới để giảm sự phân hủy vitamin C.

*4.3. Vitamin B1:* Tham gia vào các quá trình chuyển hoá của cơ thể, thúc đẩy quá trình chuyển hóa chất bột đường và đặc biệt có tác dụng bảo vệ và tăng cường hoạt động của hệ thần kinh.

Vitamin B1 là loại vitamin tan trong nước, rất dễ bị phân huỷ khi chế biến, nấu nướng, mặt khác cơ thể không có khả năng dự trữ nhiều vitamin B1 vì vậy cơ thể dễ bị thiếu. Khi bị thiếu vitamin B1 sẽ ảnh hưởng xấu đến sức khỏe. Trẻ thiếu vitamin B1 thường ăn kém ngon, chậm lớn. Thiếu lâu ngày có thể bị bệnh tê phù, đau nhức chân tay, thậm chí nếu thiếu nặng còn có thể bị suy tim.
Vitamin B1 có nhiều trong ngũ cốc (gạo, mì, ngô…),các loại đậu đỗ, trứng, thịt nạc…
*4.4. Vitamin D và can xi:*

- Vitamin D giúp cơ thể sử dụng tốt can xi, phốt pho để hình thành và duy trì hệ xương và răng vững chắc.

Khi thiếu vitamin D, sự hình thành xương bị trở ngại và là nguyên nhân chủ yếu của bệnh còi xương ở trẻ em.

- Can xi là thành phần thiết yếu của tổ chức xương và răng. Nhu cầu can xi ở trẻ em rất cao vì cần cho quá trình cốt hóa, phát triển chiều cao. Can xi còn tham gia vào quá trình đông máu, điều hòa hoạt động thần kinh, hoạt động của cơ bắp…
Thực phẩm giàu can xi là sữa và các chế phẩm của sữa (bơ, pho mát), một số loại ngũ cốc (hạt lúa mì, ngô, mạch) đậu đỗ, tôm, cua, cá, một số loại rau có màu xanh thẫm.

Trong cơ thể, chuyển hóa can xi liên quan với protein và natri, hai chất này làm tăng đào thải can xi qua nước tiểu. Vì vậy, chế độ ăn quá nhiều chất đạm hoặc quá nhiều muối, nếu không đảm bảo đủ can xi sẽ làm can xi bị đào thải qua nước tiểu, làm tăng nguy cơ loãng xương.

**5. Nước**

*5.1. Vai trò của nước*

Nước rất cần thiết đối với sức khoẻ con người. Nước chiếm 74% trọng lượng trẻ sơ sinh, 55% đến 60% cơ thể nam trưởng thành, 50% cơ thể nữ trưởng thành. Nước cần thiết cho sự tăng trưởng và duy trì cơ thể bởi nó liên quan đến các phản ứng, các quá trình chuyển hoá quan trọng trong cơ thể. Để tiêu hóa, hấp thu, sử dụng tốt thực phẩm cần phải có nước. Ngoài ra, nước còn giúp đào thải các chất độc hại ra ngoài cơ thể qua nước tiểu, mồ hôi.

*5.2. Những loại nước uống tốt cho sức khoẻ của trẻ:*

- Nên tự đun sôi nước sạch để nguội cho trẻ uống hàng ngày. Nếu sử dụng nước đóng chai thì phải chọn các hãng có uy tín trên thị trường.

- Nước ép trái cây tươi vừa cung cấp nước lại cung cấp các vitamin và khoáng chất có lợi cho cơ thể.

- Các loại nước ép từ rau củ như: củ đậu, bí xanh, nước rau má…cũng rất tốt cho cơ thể nhất là đối trẻ bị thừa cân – béo phì vừa không sợ bị tăng cân, mà còn có tác dụng giải nhiệt nhất là trong những ngày hè nóng bức.

- Nước rau luộc: cũng rất tốt cho cơ thể vì cung cấp các vitamin tan trong nước và khoáng chất.

*5.3. Những loại nước uống nên hạn chế và không nên dùng ở trẻ*:

- Nước khoáng: Là nước uống có chứa các chất khoáng như natri, kali, can xi, magie…Các loại nước khoáng do chứa  thêm các chất khoáng nên phải dùng đúng lúc, đúng đối tượng. Ở trẻ nhỏ, không được dùng loại nước khoáng có chứa hàm lượng khoáng cao để pha sữa vì chức năng thận của trẻ còn yếu không đào thải được chất khoáng dư thừa, sẽ tích lũy lại trong cơ thể gây ảnh hưởng đến sức khỏe.
- Các loại nước ngọt có ga: nên hạn chế dùng vì có thể gây thừa cân – béo phì, hoặc làm cho trẻ đầy bụng, biếng ăn và cung cấp calo rỗng (không có chất dinh dưỡng).
- Các loại nước quả ép công nghiệp: Hạn chế vì có nhiều đường, ít chất khoáng và vitamin. Nếu uống nhiều dẫn đến thừa cân – béo phì.

- Cà phê, các loại nước tăng lực: Không nên dùng cho trẻ.