**Thực phẩm “nên” và “không nên” với trẻ ở độ tuổi mầm non**

***Thực phẩm “nên” và “không nên” với trẻ ở độ tuổi mầm non***

**Từ 3-6 tuổi, trẻ có sự phát triển vượt trội về thể chất. Đây cũng là khoảng thời gian trẻ có thể kiểm soát được hầu hết các hoạt động chạy, nhảy và cả lời nói. Trẻ bắt đầu tiếp thu được hết các bài học như: vẽ, viết, kể chuyện, đàn, hát, bơi lội… Hỗ trợ dinh dưỡng thế nào cho trẻ trong giai đoạn này, để trẻ phát triển tối ưu là điều mẹ không thể bỏ quên.**

**Mẹ ghi nhớ**

♥ Cho trẻ ăn theo đúng nguyên tắc từ đơn giản đến phức tạp, từ ít đến nhiều, từ mềm đến cứng cho đến khi trẻ quen dần với các dạng thức ăn.
♥ Khi cho trẻ ăn từng miếng nên để mắt đến trẻ phòng trường hợp hóc thức ăn

**NHỮNG MÓN “KHÔNG** **THỂ THIẾU” VỚI TRẺ** **3-6 TUỔI**

**1. Sữa**

Sữa tiếp tục đóng vai trò quan trọng ở giai đoạn này, vì sữa cung cấp cho trẻ đầy đủ chất đạm, chất béo, các vitamin và khoáng chất quan trọng. Lượng sữa trẻ 3-6 tuổi cần là khoảng 500ml/ngày, hoặc đơn giản hơn, bạn có thể ước lượng 3 ly sữa công thức cho con vào bữa sáng, bữa xế và sau bữa tối.

**2. Nhóm tinh bột**

Trẻ cần trung bình 3 chén cơm/ ngày, chia thành 3 bữa để cung cấp đủ lượng tinh bột. Vào buổi sáng, mẹ có thể linh động thay cơm bằng bún, miến, nui… Bữa xế có thể cung cấp thêm cho trẻ một ít bánh quy không đường. Tinh bột cung cấp năng lượng cho não bộ hoạt động tối ưu.

**3. Thịt, cá,trứng…**

Cùng với sữa, thịt cá trứng sẽ cung cấp cho trẻ đầy đủ chất đạm, có nhiệm vụ tạo máu, tạo kháng thể, sản sinh các acid amin thiết yếu cho não bộ hoạt động. Bên cạnh đạm động vật nói trên, mẹ còn có thể bổ sung cho trẻ đạm thực vật, từ sữa đậu nành, đậu hũ, các loại đậu…

**4. Rau củ quả**

Các nhóm vitamin và khoáng chất có nhiều trong sữa. Ngoài ra, chúng còn có trong các loại rau củ quả. Trẻ cần ăn nhiều rau củ quả thời điểm này, để cung cấp thêm cả chất xơ cho cơ thể bên cạnh vitamin nữa, mẹ nhé.

**5. Chất béo**

Chất béo vốn không thể thiếu trong việc tạo nên các tế bào thần kinh và tăng năng lượng cho cơ thể đều từ các loại dầu thực vật, dầu cá, mỡ, bơ… Nếu trong bữa ăn của trẻ thiếu đi chất béo, cơ thể trẻ sẽ kém hấp thu các chất dinh dưỡng. Đặc biệt, trong dầu cá có các chất omega 3 và omega 6 chứa DHA, một dưỡng chất giúp não bộ phát triển

**Vitamin A**thường có nhiều trong các loại củ có màu đỏ như đu đủ, cà rốt, gấc; các loại rau xanh thẫm như rau ngót, rau muống…
**Vitamin nhóm B**lại có nhiều trong các loại ngũ cốc chưa chế biến, các loại đậu, rau và các loại hạt…
**Vitamin C**thường tìm thấy nhiều trong các loại trái cây tươi hoặc trong các loại rau.
Do chứa các vitamin dễ bị rửa trôi trong nước nên với các loại rau, mẹ hãy rửa sạch lá to trước khi cắt nhỏ, và nhớ bỏ rau vào sau cùng khi chế biến để không làm mất chất. Điều này, mẹ cũng làm tương tự với các loại củ quả.

**NHỮNG MÓN CẦN** **HẠN CHẾ**

♥ **Hạn chế cho trẻ uống các thức** **uống có gas**,

Thức uống có đường nhân tạo, ăn nhiều các thức ăn nhanh, nhiều dầu mỡ; các loại bánh kẹo ngọt nghèo dinh dưỡng. Lưu ý mẹ, trẻ ở độ tuổi này đã bắt đầu biết “nhõng nhẽo”, đòi những món mà trẻ thích ăn nhưng lại không tốt cho sức khỏe. Mẹ cần tập “cương quyết” để từ chối những đòi hỏi của trẻ như đòi bánh kẹo, nước ngọt, thức ăn nhanh…

♥ **Theo dõi cân nặng và hoạt động** **thể chất của trẻ**

Để cung cấp lượng phù hợp những chất béo như bơ, váng sữa… Không lạm dụng những món này trong trường hợp trẻ đang có dấu hiệuthừa cân. Với phô mai, tùy cân nặng của bé, mẹ có thể chọn loại phô mai ít béo hoặc phô mai bình thường. Trừ trường hợp trẻ đang thiếu cân cần theo hướng dẫn riêng của bác sĩ, ở độ tuổi từ 3-6 của bé, mẹ nên hạn chế cho trẻ uống nước ép trái cây và những thức uống có đường, nên hạn chế lượng đường cho bé, kể cả sữa cũng nên lựa chọn sản phẩm ít đường. Bởi lẽ, chất đường dễ tạo cảm giác no, khiến trẻ không thèm ăn trong khi vẫn thiếu chất. Trái cây nên để trẻ ăn nguyên quả để bổ sung chất xơ thay vì chỉ nước ép. Bên cạnh chế ăn uống hợp lý, mẹ cần khuyến khích trẻ vui chơi thỏa thích để duy trì sức khỏe tốt, cân nặng theo tiêu chuẩn.

**Cho con ăn** **bao nhiêu bữa?**

*Trẻ từ 3-6 tuổi cần duy trì 5-6 bữa/* *ngày, trong đó có 3 bữa chính sáng* *– trưa – tối, 2-3 bữa phụ vào giữa* *buổi sáng, xế chiều và trước khi đi* *ngủ. Trong trường hợp bé thừa cân* *hoặc ăn đủ no vào bữa chính thì có* *thể giảm bớt 1 bữa phụ trong ngày.*
*Bữa sáng, trẻ cần ăn nhiều hơn vì* *sau 1 đêm ngủ dậy. Chất dinh dưỡng* *cho buổi sáng sẽ chiếm khoảng 25%* *số lượng thức ăn cả ngày.*
*Bữa trưa là bữa ăn có chất dinh* *dưỡng nhiều nhất, nên cho trẻ ăn* *cơm, thịt băm, trứng, rau cải, gan* *động vật, đậu phụ, canh rau…*

*Bữa tối nên cho trẻ ăn hơi ít hơn,* *ví dụ như cơm nát, mì sợi, bánh* *nhân rau, rau cải, súp… Không nên* *cho trẻ nhỏ ăn quá no vào gần giờ* *ngủ, vì nó ảnh hưởng đến giấc ngủ* *của trẻ và làm cho trẻ ngủ không* *ngon. Nếu trẻ đói, chỉ nên cho trẻ* *uống thêm 1 ly sữa từ 100-200ml.* *Khẩu phần của mỗi bé từ 3-6 tuổi* *có thể hơi khác nhau, phụ thuộc vào* *chiều cao, cân nặng, tốc độ phát* *triển ở trẻ…*