Tầm quan trọng của bữa ăn phụ đối với trẻ

Với trẻ con, ngoài 3 bữa ăn chính vào sáng, trưa, tối thì còn cần thêm 3 bữa ăn khác xen kẽ vào đó. Nói cách khác, trẻ em cần được ăn 5-6 bữa mỗi ngày và bữa nào cũng quan trọng.

 Tại sao trẻ em cần ăn nhiều bữa trong ngày?
Trẻ em càng nhỏ thì thể tích dạ dày (bao tử) càng nhỏ, tức là dạ dày của trẻ em cũng lớn theo tuổi. Cùng một lúc không thể đưa vào một lượng lớn thức ăn nhiều hơn thể tích dạ dày, mà phải chia ra thành nhiều bữa nhỏ. Trẻ nhỏ không chỉ cần ăn để sống mà còn phải đáp ứng nhu cầu để tiếp tục tăng trưởng, phát triển thêm về chiều cao, cân nặng, bộ não... nên cha mẹ phải liên tục làm căng, nới rộng bao tử cho trẻ bằng những bữa ăn no (tức là thấy bụng bé phình to ra sau khi ăn).



Bạn có thể tăng lượng thức ăn dần dần mỗi 2-4 tuần sao cho vừa sức với trẻ, không nên ép nhiều quá bé sẽ bị nôn ói ngay sau ăn. Có một ngoại lệ ở trẻ em: Do sữa có thể được vón cục nhanh chóng trong dạ dày nên trẻ có thể bú vào một lúc lượng sữa lớn hơn thể tích dạ dày của bé.

Hơn nữa, thức ăn của trẻ chủ yếu là sữa và các thức ăn lỏng, loãng ít năng lượng, mau tiêu, mau đói... nên cha mẹ phải cung cấp thức ăn thành nhiều bữa trong ngày, kể cả ban đêm. Tuy nhiên cũng không nên quá cực đoan, bạn không nhất thiết cứ phải bắt buộc trẻ thức dậy đúng giờ vào ban đêm để ăn nếu tổng lượng thức ăn ban ngày và bữa tối trước khi ngủ đã đủ cho nhu cầu của trẻ. Thường trẻ đói sẽ tự thức dậy và đòi ăn. Thức ăn đêm thường là sữa để trẻ có thể nhanh chóng ngủ trở lại vì giấc ngủ của trẻ rất quan trọng cho quá trình lớn.

Nên phân chia thời gian và thức ăn ra sao?
Bữa ăn đầu tiên trong ngày nên bắt đầu sau khi thức dậy khoảng 30 phút, có thể là một bữa ăn đặc (cơm, cháo, bún...) hay ly sữa cũng được. Khoảng 2-3 giờ sau là bữa kế tiếp và nên đổi món. Ví dụ, sáng ăn cháo thì "ăn giữa giờ" buổi sáng là sữa, rồi trưa ăn cơm, ngủ trưa dậy cho uống sữa, bữa tối ăn cơm và trước khi ngủ phải uống sữa trở lại... Thường thì một bữa ăn đặc lâu tiêu hơn, khoảng 2,5 - 3 giờ, với sữa thì nhanh hơn, khoảng 2 - 2,5 giờ tùy từng trẻ.

Tuy nhiên, trong dạ dày thường không bao giờ hết nhẵn thức ăn (trừ khi ăn bữa tối xong ngủ 6-8 giờ sau mới dậy) nên đôi khi đến bữa ăn sau trẻ vẫn bị nôn ra một ít thức ăn cũ của bữa trước đó, nhưng không nên để khoảng cách các bữa lâu quá 4 giờ, sẽ không có đủ bữa ăn cần thiết.

Cha cũng cũng không nên nghĩ bữa phụ của trẻ chỉ là ly nước cam, cái bánh quy, cái kẹo hay vài múi quýt là được vì sẽ không cung cấp đủ lượng và chất cần thiết. Những món dùng để "ăn vặt" này nên cho ăn ngay sau bữa ăn đặc, không nên ăn rải rác suốt ngày sẽ làm bé bị no ngang đưa đến chuyện không ăn đủ số lượng cần thiết trong bữa chính.

Khi thấy trẻ em tăng cân nặng và chiều cao đều đều theo đúng yêu cầu trong biểu đồ tăng trưởng chứng tỏ lượng thức ăn đưa vào từng ngày là đủ.

Đối với trẻ em, tổng lượng thức ăn trong ngày mới là quan trọng, vì nếu bữa nay gặp món ăn không hợp khẩu vị, lắm trẻ có thể ăn ít hơn một chút, nhưng bạn vẫn có thể cho trẻ uống bù thêm một ít sữa ngay sau khi ăn hoặc bữa sau thì cho ăn gần lại một tí... cũng được.