

BÀI TUYÊN TRUYỀN

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO HỌC SINH TIỂU HỌC

Việc xây dựng thực đơn cho học sinh tiểu học là việc làm rất quan trọng nhằm phát triển đầy đủ về trí tuệ và thể chất cho trẻ. Từ 6 tuổi trẻ bắt đầu đi học, các chất dinh dưỡng thiết yếu không chỉ giúp trẻ phát triển về thể chất, mà còn cung cấp năng lượng để trẻ học tập. Vì vậy, việc áp dụng một chế độ dinh dưỡng khoa học trong từng bữa ăn hàng ngày đặc biệt quan trọng, là nền tảng cho sự phát triển toàn diện của trẻ trong tương lai.

1. Chế độ dinh dưỡng cho học sinh tiểu học

Mỗi bữa ăn của trẻ ở độ tuổi này cần phải đảm bảo đầy đủ các nhóm chất sau:

- + **Chất bột đường (Gluxit)**
- + **Chất Đạm (Protein)**
- + **Chất béo (Lipid)**
- + **Vitamin và Chất khoáng**



2. Chế độ ăn cho trẻ lứa tuổi tiểu học

Ở lứa tuổi này, nếu cho trẻ ăn uống quá mức sẽ dẫn đến thừa cân và béo phì, tình trạng này đang có xu hướng gia tăng trong những năm gần đây, nhất là ở các thành phố lớn. Ngược lại nếu ăn không đủ trẻ sẽ bị còi cọc, hay ốm đau, bị thiếu máu hay buồn ngủ, ngủ gật trong giờ học dẫn đến học kém và chán học.

- Nhu cầu về năng lượng và chất đạm ở lứa tuổi này như sau:

6 tuổi: Năng lượng 1600 kcal/ ngày; Chất đạm 36g

7 đến 9 tuổi: Năng lượng 1800 kcal/ ngày; Chất đạm 40g

10 đến 12 tuổi: Năng lượng 2100– 2200 kcal/ngày; Chất đạm 50g

- Ăn đúng bữa, không ăn vặt, không ăn bánh, kẹo, nước ngọt trước bữa ăn

- Không nên nấu thức ăn quá mặn, tập thói quen ăn nhạt.

- Không nên ăn quá nhiều bánh kẹo, nước ngọt vì dễ bị sâu răng. Đến bữa ăn nên chia suất ăn riêng cho trẻ, để tránh ăn quá ít hoặc quá nhiều.

- Giáo dục cho trẻ thói quen vệ sinh ăn uống: rửa tay trước khi ăn và sau khi đi đại tiện.

- Số bữa ăn: nên chia 4 bữa 1 ngày, 3 bữa chính một bữa phụ

3. Tháp dinh dưỡng cho học sinh tiểu học:



*** Đối với nhà trường:**

- Xây dựng thực đơn chế độ ăn cân đối, hợp lý, đủ chất dinh dưỡng cho trẻ.
- Giới thiệu món ăn và giá trị dinh dưỡng của món ăn trước khi ăn cơm.

***Đối với gia đình cần thực hiện:**

- Các bữa ăn cần sử dụng đa dạng thực phẩm và đảm bảo đủ 4 món thực phẩm là ngũ cốc, đạm, chất béo và rau củ; kết hợp thực phẩm động vật và thực vật.
- Nên sử dụng muối i ốt hoặc bột canh i ốt để chế biến món ăn cho con.
- Thực hiện các biện pháp ăn giảm muối để tạo thói quen ăn không thừa muối cho con.

Vì lợi ích của con em mình, phụ huynh và gia đình hãy:

- Phối hợp với nhà trường trong việc giáo dục, khuyến khích trẻ ăn uống hợp lý và tích cực hoạt động thể lực, tham gia các hoạt động nâng cao sức khỏe.

TÁC GIẢ: NGUYỄN THỊ LIÊN – NV Y TẾ