**5 thực đơn bữa trưa cho trẻ mầm non ăn ngon hiệu quả**

Bữa trưa cũng rất quan trọng cho trẻ mầm non và chất dinh dưỡng trong ngày thường tập trung vào bữa trưa. Bữa trưa bé nên dùng nên dùng những món chắc bụng thay vì những món dễ tiêu như buổi sáng. Phụ huynh nên xây dựng thực đơn cho trẻ bữa trưa như sau:

* Cơm + Cá phi lê kho tộ + cạnh thịt nấu rau ngót
* Cơm + Thịt bò xào với rau củ + canh cua rau dền, mồng tơi
* Cơm + Thịt gà xào nấm + canh cá rô nấu cải xanh
* Cơm + Thịt trứng xào cà chua + canh thịt xà lách xoong
* Cơm + Thịt đậu phụ xốt cà chua + canh tôm bí xanh

