**Giúp mẹ chăm sóc trẻ để Tết trọn niềm vui**

**SKĐS - Trẻ em ở thời nào cũng háo hức đón chờ Tết đến vì có quần áo mới, được vui chơi và ăn uống thỏa thích. Thế nhưng, việc chăm sóc nuôi dưỡng rất cần người mẹ dành thời gian quan tâm đến bữa ăn, giấc ngủ để trẻ khỏe mạnh đón Tết, gia đình vui trọn vẹn.**

**Hâm nóng thức ăn cho trẻ**

Nhiều nét văn hóa truyền thống của người dân Việt Nam rất đáng quý, trong đó việc cúng lễ, tưởng nhớ công đức tổ tiên. Lễ cúng thường diễn ra trước bữa ăn. Từ lúc chuẩn bị các thực phẩm, chế biến món ăn, bày mâm cúng đến khi ăn thường mất thời gian khá lâu khoảng 1-2 giờ, đồng thời khi cúng thức ăn không được che đậy có nguy cơ mất an toàn vệ sinh thực phẩm do ruồi, muỗi, bụi,... Một số người còn quan niệm rằng, những vật phẩm sau cúng lễ khi ăn gọi là “thụ lộc” và hay ưu tiên cho người già và trẻ em với quan niệm giúp trẻ hay ăn, chóng lớn, người già khỏe mạnh. Tuy nhiên, thức ăn này nguội lạnh và dễ bị vi khuẩn xâm nhập, nếu trẻ và người già ăn rất dễ bị tiêu chảy. Vì vậy, để giữ sức khỏe cho người già và trẻ em thì cần hâm nóng lại thức ăn trước khi ăn.



*Cha mẹ dành thời gian quan tâm chăm sóc trẻ để cả gia đình đón Tết an vui.*

**Hạn chế thực phẩm có gas, nhiều đường**

Powered by **GliaStudio**

close

Ngày Tết, nhà nào cũng có mứt kẹo, bánh ngọt, nước ngọt có gas và các loại hạt: dưa, hướng dương... Nếu trẻ uống nhiều nước ngọt, ăn nhiều bánh ngọt trước hoặc trong khi ăn sẽ dẫn tới trẻ có cảm giác no tới bữa không ăn hoặc chán ăn. Đồng thời, nước ngọt có gas là nguyên nhân gây ra nhiều bệnh như: béo phì, tiểu đường, tim mạch, bệnh thận, gout, loãng xương,… Nếu dùng một lon nước ngọt có gas mỗi ngày có thể làm tăng gần 7kg cân nặng trong một năm, bởi một lon nước ngọt 600ml chứa khoảng 36g đường, đường có trong nước uống tăng lực là 24g/lon 250ml. Do thành phần chủ yếu của nước ngọt có gas là: hương vị, chất tạo ngọt, khí CO2, chất bảo quản nên không tốt cho sức khỏe về mặt dinh dưỡng. Hạt dưa, hạt bí và một số loại hạt khác dễ bị hư hỏng, mốc; mứt và bánh kẹo trôi nổi trên thị trường, không rõ nhãn mác, xuất xứ không đảm bảo an toàn thực phẩm sẽ không tốt cho sức khỏe của trẻ. Vì vậy, để đảm bảo sức khỏe cho trẻ cần hạn chế trẻ ăn uống những thực phẩm trên.

**Giữ ấm**

Phong tục ngày Tết, con cháu thường đi chúc Tết ông bà, cô bác, họ hàng,... việc đi lại trong ngày rất có thể làm đảo lộn giờ giấc sinh hoạt của trẻ. Vì vậy, các bà mẹ cần chủ động, quan tâm chăm lo đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của trẻ như một số món ăn chế biến nhanh như cháo, súp, bún, miến cho bé ăn giữa cuộc dạo chơi. Bên cạnh đó, bạn cũng cần lưu ý giữ ấm cho trẻ khi di chuyển phù hợp với thời tiết. Khi phải đi xa cần chuẩn bị quần áo đề phòng thời tiết thay đổi đột ngột, nóng quá hoặc lạnh quá.

**Quản lý tiền “lì xì”**

Ngày Tết, ông/bà và người lớn thường mừng tuổi các cháu nhỏ tiền gọi là “lì xì”. Về phong tục “lì xì” để mong các cháu hay ăn, chóng lớn, mạnh khỏe, học giỏi, chăm ngoan. Ngày trước, tiền “lì xì” có đơn vị rất nhỏ chỉ vài ba ngàn đồng, hiện nay tiền “lì xì” có thể hàng chục đến hàng trăm ngàn, thậm chí tới hàng triệu đối với người có mưu cầu không chính đáng. Tiền “lì xì” nhiều bố mẹ thường để cho con giữ, khi có nhiều tiền trẻ dùng để mua các đồ chơi không đảm bảo an toàn cho trẻ như súng, các thức ăn “thịt nướng, nem chua rán,..” các cháu ưa thích mà không đảm bảo an toàn thực phẩm làm ảnh hưởng tới sức khỏe của trẻ. Vì vậy, bố mẹ cần kiểm tra và quản lý tiền “lì xì” của trẻ để tránh những điều đáng tiếc có thể xảy ra.

Ngày Tết, việc “hiếu - nghĩa” theo phong tục của người Việt Nam rất đáng được tôn trọng và gìn giữ. Phong tục đó thực sự có ý nghĩa hơn khi các cháu nhỏ và mọi thành viên trong gia đình có được sức khỏe đảm bảo, không bị ngộ độc thực phẩm hay cảm lạnh, phong hàn... Vì vậy, cần lưu ý chế độ dinh dưỡng và và phân bổ thời gian đi lại khoa học, bạn nhé.