**Bổ sung dinh dưỡng cho trẻ vào mùa đông các mẹ cần lưu ý**

*Vào mùa đông cơ thể trẻ sẽ tiêu hao năng lượng nhiều hơn, vì thế cần bổ sung năng lượng cho trẻ cao hơn bình thường và đừng quên giữ ấm cho trẻ nữa nhé!*

Vào mùa đông, nhiệt độ xuống thấp trẻ hay khó chịu, sổ mũi, ho và thường mệt mỏi. Chính vì thế, các mẹ ngoài việc giữ ấm cho con bằng quần áo, máy sưởi thì cần phải bổ sung dinh dưỡng hợp lý cho bé là vô cùng quan trọng để phòng bệnh và tăng sức đề kháng cho bé.

Chế độ [dinh dưỡng cho trẻ](http://ytevietnam.net.vn/dinh-duong-cho-tre-c86m.html%22%20%5Ct%20%22_blank) vào mùa đông là rất cần thiết các mẹ cần lưu ý khi cho trẻ ăn cần đầy đủ 4 nhóm thực phẩm, vitamin và khoáng chất để cung cấp đầy đủ năng lượng và tăng sức đề kháng cho các bé. Cụ thể như sau:

**Nhóm tinh bột**

Vào mùa đông bé tiêu hao năng lương hơn so với bình thường vì vậy trong chế độ ăn chứa nhiều tinh bột trong mùa lạnh là điều rất cần thiết cho trẻ. Ngoài việc bổ sung tinh bột từ gạo, mì, cơm,… mẹ có thể cho bé ăn thêm tinh bột có trong khoai tây, bí đỏ, khoai lang,…đây là những thực phẩm chứa đường đa giúp bé no lâu hơn và cung cấp nhiều năng lượng hơn. Tùy vào sở thích của trẻ mà các mẹ chế biến và bổ sung tinh bột cho trẻ dưới nhiều hình thức khác nhau, hấp dẫn cho trẻ ăn ngon miệng và nhiều hơn.

**Nhóm đạm và chất béo**

Theo [thông tin Y tế](http://ykhoaviet.edu.vn/category/thong-tin-y-te/%22%20%5Ct%20%22_blank) đưa ra những thực phẩm giàu protein kích thích sản sinh nhiệt tốt hơn các thực phẩm khác. Ngoài các thành phần thịt, trứng, cá, sữa,… cung cấp chất đạm, các bà mẹ nên tăng cường các loại chất béo như mỡ, dầu mè, dầu đậu nành. Khi chế biến đồ ăn cho trẻ các mẹ có thể bổ sung chất béo cho bé bằng việc thêm một một vài thìa nhỏ dầu thực vật vào món ăn (canh, món xào, cháo,…) hoặc mẹ cũng có thể chế biến bơ đậu phộng, bơ dầm, sinh tố bơ,… hoặc đổi món cho bé bằng sữa, váng sữa, phô mai để bé cảm thấy ăn ngon miệng hơn.

**Nhóm chất xơ, vitamin**

Cần bổ sung đầy đủ vitamin thiết yếu như D, C, E, B2 giúp cho bé có sức khỏe tốt hạn chế các [bệnh hệ tiêu hóa](http://benhhetieuhoa.com/%22%20%5Ct%20%22_blank).

Vitamin D: các nghiên cứu khoa học chỉ ra 80% lượng vitamin D cơ thể được tổng hợp từ sự hấp thụ tia UVB của làn da. Vì vậy có thể tắm nắng cho trẻ để cung cấp vitamin D tốt nhất cho bé. Nhưng vào mùa đông, thời tiết ít nắng, thời gian bé tắm nắng sẽ ít hơn do đó mẹ cần đảm bảo bổ sung vitamin D cho cơ thể trẻ. Thực phẩm giàu vitamin D có thể nhắc đến như: sữa, trứng, dầu cá, phô mai, cá hồi, nấm. Các mẹ hãy thay đổi chế biến các loại thực phẩm trên thành những món ăn vừa giàu dinh dưỡng vừa ngon cho trẻ nhé.

Vitamin E và C: Vitamin E và C có vai trò quan trọng trong việc cải thiện khả năng thích ứng của cơ thể trẻ nhỏ khi tiết trời trở lạnh, giúp tăng cường miễn dịch cho cơ thể bé. Vitamin E và C có rất nhiều trong các loại rau xanh như: cải bó xôi, xúp lơ xanh, cải xoang,…trái cây và các loại dầu như dầu ngô, dầu lạc, dầu vừng, dầu oliu.

Bởi thế, mùa đông mẹ cần cho bé ăn nhiều rau xanh hằng ngày để bổ sung cho các con vitamin E và C giúp cho trẻ tăng sức đề kháng trong mùa đông.

Vitamin B2: nguồn cung cấp vitamin B2 có nhiều trong sữa đặc biệt là các loại phô mai và sữa chua giúp tăng sức đề kháng của trẻ với sự thay đổi của thời tiết. Ngoài ra, vitamin B2 còn có trong trứng, tim, ngũ cốc, các loại đậu,.. vì thế mẹ có thể thay đổi khẩu phần ăn cho trẻ.

Khi chế biến thức ăn các mẹ nên lưu ý tăng thêm lượng thực phẩm chứ vitamin B2 bởi loại vitamin này rất dễ bị mất đi hàm lượng dinh dưỡng trong quá trình chế biến.