**Một số thực phẩm giàu kẽm cho trẻ**

Vì cơ thể không thể dự trữ kẽm nên chúng ta phải bổ sung các loại thực phẩm giàu kẽm trong bữa ăn hàng ngày của trẻ. Dưới đây là một số loại thực phẩm giàu kẽm cho trẻ em:

**Các loại hạt:** Hầu hết các loại hạt đều là nguồn cung cấp kẽm dồi dào. Các loại hạt như vừng, cây gai dầu, mù tạt, bí ngô và hạt chia có một lượng kẽm đáng kể. Hạt là một bổ sung tuyệt vời cho chế độ ăn uống của trẻ vì chúng chứa chất xơ, chất béo tốt, vitamin và khoáng chất cần thiết. Các loại hạt như hạnh nhân cũng là nguồn cung cấp kẽm tuyệt vời. Sử dụng các loại hạt rang như hạt điều, đậu phộng, quả óc chó làm bữa ăn nhẹ cho trẻ rất tốt.

**Ngũ cốc nguyên hạt:** Con bạn có thể nhận được lượng kẽm từ ngũ cốc nguyên hạt như lúa mì, yến mạch và gạo. Tuy nhiên, ngũ cốc có chứa phytate, làm giảm sự hấp thụ kẽm của cơ thể. Ngũ cốc nguyên hạt vẫn được ưa thích vì nó cung cấp các chất dinh dưỡng quan trọng khác như chất xơ, vitamin B, magiê, sắt, phốt pho, mangan và selen. Chế độ ăn giàu ngũ cốc cũng có lợi cho con bạn.

**Các loại thịt:**Tất cả các loại thịt đều có lượng kẽm dồi dào. Hãy ăn thịt gia cầm không da hoặc thịt nạc với ít chất béo hơn để có đủ lượng kẽm.

**Sữa ít béo và sữa chua:** Chúng ta đều biết rằng các sản phẩm từ sữa có rất nhiều canxi. Nhưng bạn có biết rằng hầu hết các sản phẩm từ sữa như sữa ít béo và sữa chua cũng chứa một lượng kẽm tốt không? Uống sữa hoặc sữa chua hàng ngày có thể đáp ứng nhu cầu kẽm của trẻ. Một cốc sữa chua nguyên chất ít béo chứa 2,2mg kẽm.

**Các loại đậu:** Tất cả các loại đậu, đậu lăng, đậu có một lượng kẽm dồi dào. Tuy nhiên, sự hấp thụ kẽm có trong các loại đậu ít hơn, vì sự hiện diện của chất kháng dinh dưỡng, phytates.

Nếu con bạn ăn chay hoặc theo chế độ ăn chủ yếu là thực vật, các loại đậu vẫn có thể cung cấp một lượng kẽm. Bạn cũng có thể bổ sung các loại đậu trong chế độ ăn uống của gia đình mình để có hàm lượng protein và chất xơ cao.

**Hải sản:** Hàu là lựa chọn tốt nhất để đáp ứng các yêu cầu về kẽm của bạn. Một con hàu cỡ trung bình chứa khoảng 5,3mg kẽm. Tôm và cua cũng có một lượng lớn kẽm.

**Cha mẹ lưu ý**:

Một lượng nhỏ kẽm nhận được từ thức ăn không gây hại cho con bạn. Nếu qua thực phẩm hằng ngày, trẻ sẽ không có nguy cơ bị thừa kẽm nhưng nếu bổ sung bằng các chế phẩm từ thực phẩm (dưới dạng uống, thực phẩm chức năng) thì cần có sự tư vấn, chỉ định của bác sĩ.

Với trẻ kém ăn, chậm tăng trưởng, dễ bị nhiễm khuẩn hoặc bị suy dinh dưỡng hoặc tiêu chảy kéo dài có thể bổ sung kẽm hàng ngày theo đơn của bác sĩ. Nếu phụ huynh tự ý mua thuốc hoặc các chế phẩm để bổ sung cho trẻ, hãy cẩn thận vì quá nhiều kẽm có thể gây tiêu chảy, nôn mửa, đau quặn bụng và đau đầu. Sử dụng lâu dài các chất bổ sung kẽm có thể gây ra các tác dụng độc hại lâu dài.