Ở tuổi lên 3, nếu mẹ bảo “con hãy ăn cái này đi” thì bé sẽ không ăn nhưng mẹ hỏi “acon muốn ăn cái này hay cái kia?” là bé sẽ chọn ăn một trong hai, vì bé thích mình tự chủ hơn.

Qua lứa tuổi ăn cháo, bé bắt đầu tập ăn cơm và hoàn thiện khả năng vận động, ngôn ngữ dần tốt hơn. Đây là lúc bé bắt đầu đi học ở nhà trẻ mẫu giáo, bắt đầu một giai đoạn mới trong cuộc đời. Với bước ngoặt này bé cần có sự theo dõi sát và chăm sóc phù hợp để bé tiếp tục phát triển tốt nhất

**Những điều cần biết khi chăm sóc dinh dưỡng trẻ lên 3**

Ở tuổi lên 3, nếu mẹ bảo “con hãy ăn cái này đi” thì bé sẽ không ăn nhưng mẹ hỏi “con muốn ăn cái này hay cái kia?” là bé sẽ chọn ăn một trong hai, vì bé thích mình tự chủ hơn.

Qua lứa tuổi ăn cháo, bé bắt đầu tập ăn cơm và hoàn thiện khả năng vận động, ngôn ngữ dần tốt hơn. Đây là lúc bé bắt đầu đi học ở nhà trẻ mẫu giáo, bắt đầu một giai đoạn mới trong cuộc đời. Với bước ngoặt này bé cần có sự theo dõi sát và chăm sóc phù hợp để bé tiếp tục phát triển tốt nhất.

Chia sẻ trong buổi sinh hoạt tại Trung tâm Dinh dưỡng TP HCM, bác sĩ CK I Đào Thị Yến Thủy cho biết, giai đoạn bé lên 3 là giai đoạn có nhiều biến chuyển lớn. Ở tuổi lên 3, bé cao 90-93 cm là tốt. Sau đó, mỗi tháng bé cao thêm 0,5-1 cm. Lúc 4 tuổi, bé cao 1m là đúng tiêu chuẩn.

Cân nặng lúc 3 tuổi bé nặng khoảng 14-14,5 kg. Lúc này bé tăng cân chậm, khoảng 100-200g mỗi tháng. Nếu bé không lên cân trong 2-3 tháng liên tiếp, mẹ cần đưa bé đến bác sĩ dinh dưỡng để tư vấn thêm. Mặt khác, nếu bé tăng cân nhanh trên 500g mỗi tháng và trong nhiều tháng liên tiếp, cần xem chừng nguy cơ béo phì. Sau 1 năm đến khi tròn 4 tuổi, bé tăng thêm 2 kg, tức là nặng khoảng 16-16,5 kg.

Theo bác sĩ Thủy, ở giai đoạn này, bé thường được mẹ cho ra ngoài chơi nhiều hơn rồi bé đi học nhà trẻ. Bé bắt đầu tập "làm quen" với môi trường bên ngoài với nhiều tác nhân gây nhiễm trùng, vì vậy bé rất hay bị nóng sốt, chảy mũi, ho đàm, tiêu chảy... Do bé độ tuổi này thường mắc bệnh nên nguy cơ suy dinh dưỡng vẫn rình rập khi bé bị bệnh biếng ăn, sau bệnh không được ăn bù, bệnh làm tiêu hao năng lượng và dưỡng chất ăn vào.

Đây là lúc bé đang tự khẳng định mình, thử xem khả năng của mình có thể làm được gì, không làm được gì... Mẹ sẽ thấy bé trở nên độc lập, bướng bỉnh, thích bắt chước và tham gia vào hầu hết các hoạt động của người lớn. Bé sẽ trở nên khó bảo nếu mẹ cứ ép bé ăn cái mà mẹ muốn chứ không phải cái bé muốn mặc dù ý muốn của bé là vô lý, vì đó chỉ vì bé muốn làm ngược lại ý kiến của mẹ, muốn thử xem phản ứng của mẹ, muốn mọi người quan tâm đến mình hơn. Đó là chưa kể đến việc mẹ có thêm một em bé nhỏ hơn, cả nhà cứ tập trung lo cho em bé mới mà quên đi "ông vua con" làm bé hờn giận và không chịu ăn uống.

Những bé đã béo phì đến tuổi này lại càng có nguy cơ tăng cân nhanh do bé đã biết tự lựa chọn thức ăn khoái khẩu như thịt mỡ, món chiên, bánh kem, coca cola… hoặc yêu cầu món ăn cho mẹ nấu, bé có thể tự động đi lấy thức ăn trong tủ lạnh… Bé cũng có thể ngồi chơi [đồ chơi](https://megaurl.in/full/?api=98cd922ead85319edc6043ed02db18c1a5f1f491&url=aHR0cHM6Ly93d3cubGFtY2hhbWUuY29tL2ZvcnVtL2ZvcnVtcy9kby1jaG8tYmUuMTg3Lw==&type=2) lắp ráp một chỗ hoặc xem phim hoạt hình cả ngày.

Lúc này việc ăn uống của bé đã gần giống như người lớn, tức là bé đã có thể tham gia cả 3 bữa ăn chính của gia đình. Mẹ chỉ cần lưu ý cho bé nhận đủ 4 nhóm thực phẩm trong các bữa ăn chính. Bên cạnh đó, bé vẫn cần ít nhất 3 cữ sữa với khoảng 200ml mỗi cữ để đạt chiều cao tốt nhất và bổ sung thêm chất đạm, vitamin và khoáng chất cho các hoạt động của bé.

Nếu bé tăng cân chậm,·· mẹ có thể lựa chọn các món nhiều năng lượng, các món béo, ngọt cho bé dùng thường xuyên, thêm 1-2 muỗng cà phê dầu ăn (dầu đậu nành, dầu mè tinh luyện) vào chén canh hay cơm của bé. Chọn loại sữa tươi hay sữa bột béo nguyên kem để cung cấp đủ năng lượng cho bé.

Nếu bé tăng cân nhanh,·· mẹ nên chú ý hơn đến những thức ăn dự trữ trong tủ lạnh, hạn chế trữ nhiều chocolate, bánh kẹo, nước ngọt… Giảm ăn béo, ngọt và tăng lượng rau, củ, trái cây hơn. Nên duy trì sữa để giúp bé tiếp tục phát triển chiều cao. Đối với trẻ béo phì, mẹ có thể bắt đầu tập cho trẻ ăn dặm thêm sữa không béo (sữa gầy, sữa tách bơ) và không đường.

Mẹ hãy cho phép bé lựa chọn thực phẩm trong sự hướng dẫn của mình.· Ví dụ nếu mẹ bảo “con hãy ăn cái này đi” thì bé sẽ không ăn nhưng nếu mẹ hỏi “con muốn ăn cái này hay cái kia?” thì bé sẽ chọn ăn một trong hai, vì bé thích mình tự chủ hơn. Mẹ hãy gắng làm bạn với bé, hiểu và không ép bé. Một lưu ý quan trọng cho các bậc cha mẹ là nên cho bé đi ngủ sớm khoảng 9-9h30 tối vì bé sẽ tăng được chiều cao tốt hơn trong bé ngủ từ 11-12h đêm.

Bác sĩ Thủy đưa ra lời khuyên, nếu trong bữa ăn hôm nay bé không thích loại thức ăn nào đó, không ăn hết một chén cơm như mọi khi mà chỉ ăn được nửa chén cơm rồi từ chối thì mẹ đừng ép buộc bé, hãy thử cho bé ăn bù thêm một ít bánh ngọt hay kem, chè, trái cây hay nửa ly sữa nữa sẽ dễ dàng hơn mà vẫn đủ dinh dưỡng.

Điều cần lưu ý là trong mỗi chén cháo, chén cơm của bé đều cần có đủ 4 nhóm thực phẩm với 2-3 muỗng vun chất đạm băm nhuyễn (thịt, cá, tôm, cua, trứng, đậu hũ, gan, huyết, óc heo…),· 2 muỗng rau lá hoặc củ băm nhuyễn (rau muống, rau dền, bí đỏ, cà rốt...), 1-2 muỗng dầu ăn.