**CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO TRẺ MẦM NON**

Như chúng ta đã biết để phòng dịch Covid – 19 thì quan trọng nhất là trẻ cần có 1 cơ thể khỏe mạnh và 1 hệ miễn dịch hoạt động tốt. Trẻ nhỏ sức đề kháng rất yếu dễ bị các tác nhân gây hại trong môi trường xâm nhập vào cơ thể.Vì vậy cha mẹ cần có chế độ dinh dưỡng hợp lí tại nhà để giúp con khỏe mạnh, an toàn trong mùa dịch. Sau đây trường mầm non Cự Khối xin chia sẻ chế độ dinh dưỡng  khoa học, hợp lí giúp trẻ duy trì hệ miễn dịch khỏe mạnh, từ đó phòng chống dịch Covid ở trẻ em:

Trẻ mầm non có tham gia cả 3 bữa chính cùng với gia đình và ít nhất là 2 bữa phụ khác. Bữa ăn của trẻ cần được đảm bảo 4 nhóm thực phẩm gồm: chất đạm, chất béo, tinh bột, vitamin và khoáng chất.

**Thức ăn tinh bột**: có mặt trong 3 bữa chính và 1 số bữa phụ của trẻ . Nguồn cung cấp tinh bột hàng ngày cho trẻ chủ yếu là cơm, ngoài ra thì phụ huynh có thể bổ sung những thức ăn từ tinh bột như khoai lang, khoai tây, mì gạo, bún, phở, bánh mì, bánh gạo…. Thay đổi thường xuyên để trẻ ăn được nhiều và không bị nhàm chán.

**Thức ăn giàu đạm:**

Một chế độ ăn đủ đạm (protein) có vai trò quan trọng giúp cơ thể duy trì hệ miễn dịch khỏe mạnh và giúp nhanh lành bệnh. Chất đạm cung cấp nguyên liệu tổng hợp các tế bào bạch cầu và kháng thể được ví như những binh lính trong cuộc chiến chống lại vi khuẩn và virut xâm nhập cơ thể . Vì vậy phụ huynh  cần cho trẻ ăn thức ăn có chứa đạm ít nhất 2 bữa chính của trẻ. Thực phẩm giàu chất đạm gồm: Thịt, cá, trứng, sữa, các loại đậu, ngũ cốc là nguồn cung cấp chất đạm tuyệt vời cho trẻ.

**Thức ăn chứa chất béo**: Cần đảm bảo 1 tỷ lệ cân đối giữa chất béo động vật ( mỡ lợn, mỡ gà…) và chất béo thực vật ( đậu tương, phô mai, vừng lạc…)  nên giữ  khẩu phần ăn hàng  ngày ít nhất là 40% chất béo thực vật, chất béo động vật không nên vượt quá 60%. Nên ăn phối hợp cả mỡ động vật và dầu ăn thực vật, không nên thay thế hoàn toàn mỡ động vật bằng dầu ăn thực vật.

**Vitamin, khoáng chất**: Tổ chức y tế thế giới khuyến cáo nên ăn từ 400-600 gam rau quả mỗi ngày. Rau, quả là nguồn cung cấp các vitamin khoáng chất và chất sơ tốt cho tiêu hóa, phòng chống táo bón. Vitamin và khoáng chất rất cần thiết cho sức khỏe con người, cơ thể chỉ cần 1 lượng rất nhỏ nhưng nó có vai trò rất quan trọng. Nếu cơ thể thiếu vitamin và khoáng chất có thể dẫn tới 1 số bệnh và giảm sức đề kháng- miễn dịch của cơ thể dễ dẫn đến nhiễm virus, vi khuẩn gây bệnh. Để tránh tình trạng trẻ lười ăn rau, quả và giúp trẻ dễ ăn hơn, ăn nhiều hơn  thì phụ huynh có thể cho trẻ ăn theo nhiều cách như ăn trực tiếp, nấu canh, trộn với sữa chua, xay nước ép sinh tố…thái nhỏ trái cây ăn bữa phụ.

**Đồ uống**: Nước chiếm 60-70%  trọng lượng cơ thể. Nước rất cần thiết và quan trọng đối với sức khỏe đặc biệt là trong mùa dịch. Trẻ từ 1-2 tuổi cần 600-1000ml / ngày, Trẻ từ 3-6 tuổi cần 1000-1500ml /ngày( bao gồm cả nước lọc, nước hoa quả, sữa). Cho trẻ uống nước sạch, nước đun sôi để nguội. Uống nước thành từng  ngụm nhỏ và chia đều trong ngày, uống nước ngay cả khi không khát. Không nên cho trẻ uống nước ngọt, nước uống có ga, hạn chế các đồ uống có chứa cồn như  cà phê.

Trên đây là những chia sẻ về chế độ dinh dưỡng cho trẻ mầm non. Hy vọng rằng bài viết có thể giúp các bậc phụ huynh chăm sóc sức khỏe của trẻ tốt hơn.