

GIÁO DỤC DINH DƯỠNG CHO TRẺ

Chế độ dinh dưỡng cho trẻ mầm non có vai trò rất quan trọng cho sự phát triển toàn diện của trẻ cả về thể chất và trí tuệ. Đây là giai đoạn tiền đề quyết định quan trọng đến toàn bộ sự phát triển chung của trẻ về sau. Chính vì tầm quan trọng đó, vấn đề chăm sóc nuôi dưỡng trẻ ở độ tuổi mầm non là nhiệm vụ vô cùng quan trọng. *Vì thế mà dinh dưỡng cho trẻ em lứa tuổi mầm non cần* đảm bảo dinh dưỡng cho bé mỗi ngày.

Chế độ dinh dưỡng cho trẻ mầm non – Cân đối các nhóm thực phẩm cần thiết

1. Thực phẩm tinh bột

Nguồn cung cấp tinh bột chủ yếu hàng ngày cho trẻ là cơm, cháo. Tuy nhiên ngoài cơm, cháo bạn có thể bổ sung những thức ăn từ bánh mì, khoai lang, khoai tây, ngũ cốc, mì ống... Để tránh tình trạng trẻ nhàm chán, biếng ăn, bạn có thể thay đổi thường xuyên các loại thực phẩm, làm đa dạng hơn thực đơn hàng ngày của trẻ.

2. Thực phẩm giàu protein

Thịt, cá, trứng, sữa và các chế phẩm từ sữa hay các loại đậu, ngũ cốc là nguồn cung cấp đạm tuyệt vời cho trẻ. Trẻ cần ăn một ngày 2 bữa đầy đủ đạm.

3. Thực phẩm chứa chất béo có lợi.

Chất béo rất cần thiết cho một chế độ dinh dưỡng hợp lý của trẻ. Ở độ tuổi này, trẻ cần được cung cấp chất béo cần thiết cho quá trình tăng trưởng thể chất và phát triển trí tuệ. Theo các chuyên gia, khoảng 60% não của trẻ được cấu thành từ chất béo trong những năm đầu đời. Do đó trong khẩu phần ăn hàng ngày của trẻ không thể nào thiếu dầu, thịt, bơ, sữa, phomai...

4. Sữa và các sản phẩm từ sữa

Sữa là nguồn thực phẩm rất quen thuộc và dường như không thể thiếu với trẻ nhỏ. Sữa giàu canxi, vitamin và khoáng chất có lợi cho trí não của trẻ. 2 ly sữa mỗi ngày là đủ cho trẻ ở độ tuổi mầm non. Ngoài ra váng sữa, phô mai, sữa chua cũng là những nguồn bổ sung vitamin D cực kỳ tốt cho bé. Tuy nhiên không phải loại sữa chua nào cũng cung cấp vitamin D. Chúng ta cần xem rõ nhãn mác, nguồn gốc và thành phần của sản phẩm.

5. Hoa quả và rau xanh

Trẻ nhỏ cần ăn nhiều rau, củ để bổ sung vitamin, khoáng chất và chất xơ. Không phải trẻ nào cũng thích ăn rau, củ, quả. Tuy nhiên đây là thành phần không thể thiếu trong khẩu phần dinh dưỡng cho trẻ mầm non. Hoa quả và rau xanh chứa nhiều chất xơ tốt cho hệ tiêu hóa của trẻ, hỗ trợ phòng ngừa táo bón. Ngoài ra, các vitamin có trong hoa quả còn giúp trẻ ngăn ngừa một số bệnh. Ví dụ: vitamin C có trong cam, quýt, ổi giúp trẻ nâng cao sức đề kháng, tránh xa các bệnh cảm, cúm thông thường; vitamin A có trong cà rốt, cà chua giúp ngăn ngừa các bệnh về mắt...

Bạn có thể linh hoạt chế biến nguồn nguyên liệu này bằng nhiều cách: nấu canh, ăn trực tiếp, trộn với sữa chua, xay nước ép, sinh tố... Cha mẹ cũng có thể thường xuyên cho bé ăn các bữa phụ với trái cây thái nhỏ, rất dễ ăn và được nhiều bé yêu thích.

6. Đồ uống cho trẻ

Theo các chuyên gia, ở độ tuổi mầm non trẻ có thể uống 6 ly nước mỗi ngày. Đặc biệt đối với những trẻ hiếu động, chơi đùa nhiều thì cần bổ sung nhiều nước tránh tình trạng mất nước. Tuy nhiên nước chủ yếu các bé mầm non uống không nhất thiết chỉ là nước lọc. Bởi sữa cũng là thức uống cực kỳ quan trọng giữa những bữa chính. 2 ly sữa mỗi ngày là đủ để cung cấp canxi, vitamin D và các vi chất cần thiết cho ở độ tuổi mầm non đến khi 8 tuổi.