**CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG HỢP LÝ  CHO TRẺ MẦM NON**

     Như chúng ta đã biết sức khỏe là vốn quý, là tài sản vô giá của mỗi con người đặc biệt trong việc phòng chống dịch Covid-19 trong giai đoạn hiện nay. Ở lứa tuổi mầm non, não bộ và thể chất của trẻ phát triển mạnh mẽ. Đồng thời trẻ cần rất nhiều năng lượng để đảm bảo các hoạt động vui chơi, học tập. Do vậy nhà trường rất mong phụ huynh cần tạo cho trẻ các hoạt động vui chơi, trải nghiệm và chăm sóc, ăn ngủ cho trẻ ngay tại mỗi gia đình. Vì trẻ em trong độ tuổi mầm non rất cần được chăm sóc bởi một chế độ [dinh dưỡng](https://dinhduong.online/) đặc biệt, giúp cơ thể trẻ phát triển hài hòa khỏe mạnh.

      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 lẫn tinh thần. Đây là giai đoạn tiền đề quyết định quan trọng cho 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 đã được xác định là nhiệm vụ vô cùng quan trọng đối với các bậc phụ huynh.

Các bậc phụ huynh cần trang bị nhiều kiến thức để xây dựng một chế độ dinh dưỡng cho trẻ khoa học và đúng cách.

Để cung cấp đủ dinh dưỡng cho trẻ trong giai đoạn này, phụ huynh cần lưu ý về chế độ dinh dưỡng cho trẻ mầm non. Bữa ăn của trẻ cần được đảm bảo 4 nhóm thực phẩm gồm chất đạm, chất béo, tinh bột, vitamin và khoáng chất.

*Đối với lứa tuổi nhà trẻ.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nhóm tuổi | Chế độ ăn | Nhu cầu khuyến nghị năng lượng cho mỗi trẻ |
| Nhu cầu cả ngày | Cung cấp tại cơ sở giáo dục mầm non(Khoảng 60% - 70% nhu cầu cả ngày) |
| 3 -> 6 tháng (179 ngày) |  Sữa mẹ | 500 -> 550 kcal | 330 -> 350 kcal |
| 6 -> 12 tháng tuổi | Sữa mẹ & bột | 600 -> 700 kcal | 420 kcal |
| 12 -> 18 tháng tuổi | Cháo & sữa mẹ | 930 -> 1000 kcal | 600 -> 651 kcal |
| 18 -> 24 tháng tuổi | Cơm nát & sữa mẹ |
| 24 -> 36 tháng tuổi | Cơm thường |

Số bữa ăn tại trường  mầm non đối với các lứa tuổi nhà trẻ gồm hai bữa chính và một bữa phụ

Số bữa ăn tại cơ sở giáo dục mầm non đối với lứa tuổi mẫu giáo gồm một bữa chính ăn tráng miệng và một bữa phụ. Bữa chính gồm các món ăn mặn, xào , nấu từ 5 đến 10 loại thực phẩm phong phú đa dạng.

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

***1. Thực phẩm tinh bột:***

Thức ăn tinh bột của trẻ gồm có cơm, khoai tây, khoai lang, mì…

Nguồn cung cấp tinh bột chủ yếu hàng ngày cho trẻ là [cơm](https://dinhduong.online/tag/com), 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](https://dinhduong.online/be-bieng-an-me-nen-lam-gi.html), các bậc phụ huynh  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](https://dinhduong.online/thuc-pham-chua-nhieu-chat-beo-co-loi-cho-suc-khoe.html) 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 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](https://dinhduong.online/tag/canxi), [vitamin](https://dinhduong.online/tag/vitamin) và khoáng chất có lợi cho trí não của trẻ. Với 2 ly sữa mỗi ngày là đủ cho trẻ ở độ tuổi mầm non. Ngoài ra váng sữa, [phô mai](https://dinhduong.online/tag/pho-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](https://dinhduong.online/tre-em-nen-an-hoa-qua-gi-de-tot-cho-he-tieu-hoa.html) 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 vitamin C có trong cam, quýt, ổi giúp trẻ nâng cao sức đề kháng, tránh xa các bệnh cảm, cúm thông thường; [vitamin A](https://dinhduong.online/tag/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.

***7. Vi ta min và khoáng chất:***

Vitamin và khoáng chất có vai trò rất quan trọng trong đời sống của con người. Vì vậy chúng ta cần cung cấp đầy đủ các vi tamin và khoáng chất cần thiết cho cơ thể trẻ để cơ thể trẻ phát triển cân đối hài hòa. Bên cạnh những thực phẩm cần thiết cho sự phát triển của trẻ thì cũng có nhưng thực phẩm cần tránh cho trẻ.

**II. Thực phẩm và đồ uống cho trẻ mầm non cần tránh:**

***1. Thực phẩm không tốt cho trẻ:***

Ở trẻ nhỏ, mọi thứ còn non nớt, nhất là với hệ tiêu hóa và đường ruột.Vậy nên chúng ta cần lựa chọn những loại [thực phẩm dễ tiêu hóa](https://dinhduong.online/nhung-loai-thuc-pham-de-tieu-cho-be-co-he-tieu-hoa-tot.html), không chất độc hại. Để tốt cho sức khỏe trẻ nhỏ, chúng ta nên tránh cũng như hạn chế những loại thực phẩm sau:

- Cá biển như cá kiếm, cá mập… do chứa hàm lượng thủy ngân cao.

- Đồ ngọt và nhiều thực phẩm có đường nếu trẻ ăn nhiều sẽ dễ [tăng cân](https://dinhduong.online/dinh-duong-theo-nhu-cau/tang-can) và bị hỏng răng.

- Thức ăn nhanh, đồ chiên rán nếu lạm dụng nhiều sẽ khiến bé thừa cân.

- Những món cứng, quá rắn ảnh hưởng đến răng của bé: hoa quả khô, các loại hạt, bánh kẹo cứng… Tốt nhất nên cho bé ăn đồ đã được thái nhỏ, nấu chín mềm.

- Các món ăn đường phố, không đảm bảo vệ sinh [an toàn thực phẩm](https://dinhduong.online/an-toan-thuc-pham) vì có rất nhiều chất phụ gia nhưng lại rất hấp dẫn đối với trẻ nhỏ.



***2. Đồ uống không “thân thiện” với trẻ mầm non:***

- Thức uống có gas, đồ đóng hộp chứa nhiều chất bảo quản cần hạn chế cho trẻ dùng.

- Trà và cà phê nên tránh trong thực đơn dinh dưỡng hàng ngày cho trẻ mầm non. Bởi chúng sẽ làm [giảm quá trình hấp thu sắt](https://dinhduong.online/che-do-dinh-duong-cho-tre-thieu-sat-2.html).

- Lưu ý đối với nước ép hoa quả, các mẹ nên cân nhắc với lượng vừa phải. Tuyệt đối không cho bé uống quá nhiều lần trong ngày. Bởi trong nước hoa quả có tính axit có thể phá hủy men răng sữa còn mỏng của bé.

Tuy rằng khi xây dựng chế độ dinh dưỡng cho trẻ mầm non cần cân bằng và lựa chọn đầy đủ chất nhưng không có nghĩa là bạn quá khắt khe, quản lý nghiêm ngặt chuyện ăn uống của con. Đừng ép con ăn những món không thích! Hãy từ từ tạo hứng thú trong mỗi bữa ăn để đạt hiệu quả lâu dài.

Hy vọng bài viết trên giúp các bậc phụ huynh phần nào chăm sóc tốt hơn đến dinh dưỡng và sức khỏe của trẻ nhỏ trong giai đoạn phòng chống dịch bệnh hiện nay. Giúp cho trẻ phát triển hài hòa cân đối khỏe mạnh. Xin kính chúc các bậc phụ huynh và các con luôn có sức khỏe tốt và rất mong các bậc phụ huynh cùng chung tay với nhà trường làm tốt công tác chăm sóc dinh dưỡng cho các bé tại nhà trường cũng như tại gia đình./.