

DINH DƯỠNG CHO TRẺ năm đầu tiên



Bs. Huỳnh thị Kim Anh

❖ Năm đầu tiên trong cuộc đời của trẻ là thời gian có rất nhiều sự phát triển thay đổi liên tục nhanh chóng về:

- ✓ Hình dạng
- ✓ Cấu trúc
- ✓ Trí tuệ



❖ Để đáp ứng sự phát triển nhanh chóng đó việc áp dụng một chế độ dinh dưỡng đầy đủ là rất quan trọng

✓ Từ sơ sinh – 1 tháng tuổi:

- ☞ Tăng cân 0,5-1,5kg
- ☞ Tăng chiều cao lên 3cm

✓ Khi tròn 1 tuổi:

- ☞ Trẻ tăng cân gấp 3 lần lúc mới sinh
- ☞ Phát triển chiều cao 5-6cm
- ☞ Có 6-7 cái răng

✓ Khả năng vận động:

- ☞ 3 tháng: bắt đầu biết lẫy
- ☞ 7 tháng: biết bò
- ☞ 10 tháng: lò dò tập đi



1. NÊN CHO TRẺ BÚ LOẠI SỮA NÀO?

6 tháng đầu: bú sữa mẹ là tốt nhất

- ✓ Sữa hộp dạng bột (formula) có nhiều loại khác nhau được chế biến theo yêu cầu cung cấp đầy đủ theo từng độ tuổi
- ✓ Sữa bò đóng hộp, sữa tươi chưa pha có nhiều chất đạm, muối khoáng, ít carbonhydrat -> khó tiêu hóa với cơ thể trẻ em -> *cần pha loãng trước khi dùng*
- ✓ Sữa chế từ đậu nành

2. NHU CẦU DINH DƯỠNG CỦA TRẺ NHƯ THẾ NÀO?

- ✓ Năng lượng: 650-850Kcalo
- ✓ Chất đạm: 13-14g
- ✓ Calci: 400-600mg
- ✓ Phosphor: 300 -400mg
- ✓ Muối ăn: 120 -200mg
- ✓ Chlor: 180 -300mg
- ✓ Magiê: 40 -140mg
- ✓ Kali: 500 - 700mg
- ✓ Iod: 40-50mcg
- ✓ Fe: 6 -10mg
- ✓ Vitamin A: 375mcg
- ✓ Vitamin D: 7,5-10mcg
- ✓ Vitamin E: 3- 4mg
- ✓ Vitamin K: 5-10mcg

Lượng chất dinh dưỡng như trên cần phải cân đối từ nhiều nguồn thực phẩm đa dạng, tránh đơn điệu

3. BAO LÂU CHO TRẺ BÚ HOẶC ĂN 1 LẦN?

- ✓ Từ sơ sinh – 3 tháng : bú 5-6 lần/ngày cách 3h
- ✓ Từ 5 – 9 tháng : bú 4-5 lần/ngày
- ✓ Trên 9 tháng: 3 lần/ngày
- ✓ Nếu bú sữa mẹ: thì số lần cần tăng lên, vì sữa mẹ dễ tiêu hóa, trẻ mau đói

4. THỰC PHẨM CHO CON: MUA SẴN HAY LÀM LẤY?

“Nâng niu bú mớm đêm ngày

Công cha nghĩa mẹ coi tây biển khơi”

- ✓ Thực phẩm được chế biến có rất nhiều loại, thích hợp cho trẻ ở từng độ tuổi
 - ☞ Cần tuân thủ vệ sinh và an toàn thực phẩm
 - ☞ Hâm nóng hoặc ăn nguội tùy theo ý thích của trẻ

- ☞ Cần theo đúng chỉ dẫn của nhà sản xuất
đừng pha nhiều hoặc ít nước quá
- ☞ Không thêm đường hoặc muối
- ☞ Tự pha chế thức ăn cho con thì cần có
dụng cụ nghiền nhỏ. Đảm bảo vệ sinh

5. KHI NÀO CHO TRẺ ĂN THỰC PHẨM ĐẶC?

- ✓ Sau 6 tháng tuổi mới nên cho trẻ ăn dặm với thức ăn đậm đặc. Có thể cho trẻ ăn dặm thêm một ít thức ăn. (*vẫn tiếp tục cho trẻ bú sữa mẹ*)

Thức ăn dặm: các loại bột ngũ cốc (**bột gạo lức**) các loại đậu (**đậu xanh, đậu đỏ...**) có bổ sung thêm vitamin, khoáng

- ✓ Không nên cho trẻ ăn bằng cách pha loãng bột rồi cho vào bình. Tốt nhất là ăn bằng thìa. Độ đậm đặc tăng dần.

6. KHI NÀO CHO ĂN RAU TRÁI?

- ✓ Khi trẻ ăn dặm, cho trẻ làm quen dần với một lượng nhỏ trái cây các loại
- ✓ Cho ăn bằng cách nghiền, xay nhỏ thành dạng bột nhão rồi đút bằng thìa
- ✓ Từ vài thìa nhỏ rồi tăng dần
- ✓ Có thể nghiền rau màu xanh sậm, vàng để có nhiều vitamin, dinh dưỡng, ăn chung với bột



Khi dùng một loại rau nào có thể cho ăn liên tiếp vài ngày để theo dõi trẻ có bị dị ứng hay không.

Có dị ứng mẹ theo dõi -> tránh dị ứng

Follow the DASH diet to potentially lower your blood pressure.



7. BAO GIỜ CHO BÉ ĂN THỊT, CÁ, TRỨNG?

- ✓ Sau 6 tháng tuổi khi cho trẻ ăn dặm có thể cho thêm một lượng thịt gà, thịt bò nạc, gan, cá vào thức ăn dặm
- ✓ Tất cả ở dạng nghiền nhỏ pha lẫn trong bột nhão
- ✓ Bắt đầu với lượng rất nhỏ rồi tăng dần để trẻ làm quen
- ✓ Nên cho ăn thịt, cá đó liên tiếp vài ngày để trẻ phân biệt, làm quen với hương vị mới

- ✓ Nên hầm chín bằng phương pháp luộc, hấp, nấu nhừ... tránh không chiên rán với nhiều dầu mỡ
- ✓ Lòng đỏ trứng cũng bắt đầu cho ăn được sau 6 tháng tuổi. Từ 1 thìa nhỏ rồi tăng dần
- ✓ Lòng trắng trứng dễ gây dị ứng cho trẻ, chỉ nên cho ăn khi đã lớn hơn nhiều, phải dè dặt theo dõi

8. CÓ NÊN CHO BÉ TỰ ĂN MỘT MÌNH?

- ✓ Khi trẻ đủ lớn để tự cầm thìa xúc thức ăn đưa vào miệng – bé thích- nên cho bé làm (*để bé phát triển nhanh các kỹ năng vận động*)
- ✓ Mặc dù vậy, cần có sự “**giám sát**” theo dõi chặt chẽ của người mẹ
- ✓ Trước khi ăn cần tắm rửa sạch sẽ cho bé (*vì bé thường bốc thức ăn*)

9. CÁCH CHO TRẺ ĂN

- ✓ Kiên nhẫn, dành nhiều thời gian thoải mái, mỗi bé có cung cách ăn riêng.
- ✓ Đôi khi trẻ nghịch với thức ăn -> tăng khả năng tự ăn

10. LÀM GÌ KHI TRẺ BIẾNG ĂN?

Biếng ăn có thể do:

- ✓ Đau ốm
- ✓ Khẩu vị thay đổi
- ✓ Do lỗi cha mẹ ép chúng ăn, cho chúng ăn món chúng không thích, pha thuốc vào thức ăn...
- ✓ Cha mẹ muốn bé ăn nhiều hơn

Một số gợi ý có thể giúp trẻ ngon miệng:

- ✓ Bữa ăn cần có không khí thoải mái, thân thiện, không ép trẻ ngồi gò bó trên ghế
- ✓ Khích lệ trẻ bằng những trò vui, vừa chơi vừa ăn. Bằng thực phẩm nhiều màu sắc, hương vị khác nhau
- ✓ Để trẻ được thoải mái, tự khám phá món ăn với các giác quan của mình, sờ mó món ăn, ngửi, nếm thức ăn...(đảm bảo vệ sinh)

- ✓ Cho trẻ ăn nhiều món khác nhau từ khi trẻ 7-8 tháng tuổi, để trẻ quen với nhiều loại thức ăn.
- ✓ Không ép những món trẻ không thích (*vào thời gian khác trẻ thay đổi khẩu vị lại thích món đó*)
- ✓ Không nên cho thuốc bổ, thuốc trị bệnh vào thức ăn (*mùi vị dẫn đến trẻ e ngại khi ăn*)
- ✓ Không cố ép trẻ ăn hết phần ăn (*không thích -> nôn ọe*). Lấy thức ăn vừa đủ không quá nhiều -> *trẻ ngán*. Khi ăn được -> *lấy thêm*

- ✓ Không cho ăn vặt trước bữa ăn chính. (*trẻ đói -> ăn hết lượng thực phẩm bữa chính*)
- ✓ Không dùng thức ăn như một hình thức thưởng phạt
- ✓ Khi trẻ bị bệnh (*nhiễm độc, tiêu chảy, hô hấp... cần tham khảo ý kiến bác sĩ*)

11. NHỮNG MÓN ĂN NÊN TRÁNH

- ✓ Tránh các thực phẩm có thể gây dị ứng: *lòng trắng trứng, socola, cá, cà chua...*
- ✓ Khi trẻ bắt đầu nhai và ăn thức ăn dạng rắn: tránh các thức ăn cứng khó nhai như *cà rốt, các loại hạt, trái cây có vỏ dai như nho, thực phẩm nhão dính như bơ đậu phộng... -> nghẹn cuống họng*

- ✓ Sữa cừ chế biến được bổ sung axit folic
- ✓ Không dùng sữa bò chưa tiệt trùng (*nhiễm các tác nhân gây bệnh*)
- ✓ Tránh thức ăn có nhiều chất béo
- ✓ Sữa: sữa cừ nguyên chất ít axit phoric -> không tốt

*Cám ơn sự quan tâm
theo dõi của Quý vị*

