

DINH DƯỠNG CHO TRẺ Ở LÚA TUỔI MẦM NON

Chế độ dinh dưỡng cho trẻ ở trường mầm non luôn là mối quan tâm hàng đầu của các bậc phụ huynh, cán bộ quản lý, giáo viên mầm non, cũng như những người hoạt động trong lĩnh vực giáo dục mầm non. Nhiệm vụ hàng đầu và có tầm quan trọng nhất đối với giáo dục mầm non đó là phát triển thể chất cho trẻ em. Trẻ muốn học tập tốt, tự tin tham gia vào các hoạt động khác nhau của cuộc sống thì cần có cơ thể khỏe mạnh và một trí óc minh mẫn. Khoảng thời gian bé ở trường mầm non là khi bé tiêu hao nhiều năng lượng hơn hẳn so với hồi trẻ chưa đi lớp. Bởi ở trường bé được tham gia các hoạt động vui chơi, học tập, vận động nhiều hơn về cả trí não và cơ thể. Vì thế mà dinh dưỡng cho bé mầm non vô cùng quan trọng.

1. Vai trò quan trọng của chế độ dinh dưỡng cho trẻ

- Cơ thể trẻ em là cơ thể đang lớn và đang trưởng thành, khái niệm lớn chỉ sự tăng về kích thước, bao gồm sự phát triển về thể chất. Khái niệm trưởng thành chỉ sự hoàn thiện về chức năng, bao gồm sự phát triển về tâm thần và vận động.

Về mặt sinh học, sự lớn lên và trưởng thành đòi hỏi phải được cung cấp đầy đủ năng lượng, các chất dinh dưỡng và chất xúc tác để kiểm soát sự biệt hóa, tăng kích thước số lượng tế bào.

Nếu thiếu dinh dưỡng, cơ thể sẽ chậm lớn, chậm phát triển. Kéo dài tình trạng trên dẫn đến sụt cân, tiêu hao tổ chức và suy dinh dưỡng. Ngược lại nếu thừa dinh dưỡng (chủ yếu là thừa protein, song vẫn thiếu các chất dinh dưỡng khác) sẽ ảnh hưởng không tốt đến cấu trúc, chức phận của tế bào, làm tăng nguy cơ mắc các bệnh béo phì, tim mạch, huyết áp,... Vì vậy, dinh dưỡng hợp lý là vấn đề vô cùng cần thiết đối với sức khỏe của trẻ em.

2. Sự cung cấp thức ăn cho trẻ em bao gồm số lượng, chất lượng để đáp ứng nhu cầu cơ bản về dinh dưỡng cho trẻ em.

- Một trẻ bình thường, được nuôi dưỡng đầy đủ và hợp lý sau 6 tháng trọng lượng cơ thể sẽ tăng gấp 2 lần, sau một năm sẽ tăng gấp 3 lần, sau 2 năm tăng gấp 4 lần so với cân nặng lúc mới sinh. Sau thời gian đó, mỗi năm trẻ tăng khoảng 2kg.

- Chiều cao: Trẻ sơ sinh có chiều cao trung bình 49-50cm, đến 1 tuổi chiều cao tăng gấp 1,5 lần so với lúc mới sinh (khoảng 75cm), sau đó trung bình 1 năm trẻ tăng từ 5-7cm/năm cho tới lúc dậy thì.

- Sự phát triển của não bắt đầu từ thời kỳ bào thai, sau khi sinh tiếp tục phát triển nhanh đến 2 tuổi đạt 75%. Đến 5-6 tuổi đạt 90% trọng lượng não người lớn.

- Từ 0-6 tuổi là thời kỳ hoàn chỉnh hệ thống thần kinh trung ương và vỏ não, quyết định năng lực trí tuệ tương lai của trẻ. Do đó, dinh dưỡng hợp lý, chăm sóc, giáo dục đầy đủ tạo điều kiện tốt cho trẻ phát triển và trưởng thành, góp phần quan trọng trong việc tạo ra một thế hệ mầm non khỏe mạnh, thông minh.

3. Chế độ dinh dưỡng cho trẻ em ở tuổi nhà trẻ, mẫu giáo

3.1 Nguyên tắc chung về dinh dưỡng cho trẻ từ 1 tháng đến 6 tuổi

- Thức ăn cho trẻ phải từ mềm đến cứng, từ loãng đến đặc, từ ít đến nhiều (nhất là trẻ dưới 3 tuổi). Chế biến phù hợp với đặc điểm sinh lý và khả năng tiêu hóa của trẻ (com mềm, dẻo, thức ăn chín mềm,...).

- Cho trẻ ăn nhiều bữa để đảm bảo nhu cầu dinh dưỡng vì dạ dày của trẻ còn nhỏ. Phối hợp nhiều loại thức ăn để bữa ăn đủ chất và cân đối. Bữa ăn của trẻ là bữa ăn phối hợp gồm nhiều loại thực phẩm: gạo, thịt, cá, trứng, sữa, đậu, đỗ, dầu mỡ, rau củ, quả tươi,...

- Thường xuyên thay đổi thực phẩm và cách chế biến món ăn để trẻ ăn ngon miệng và ăn hết suất, lương thực, thực phẩm thay thế cần phải đảm bảo tương đương về lượng và chất.

- Khi thay đổi món ăn phải tập cho trẻ quen dần, tránh thay đổi đột ngột và không cho trẻ ăn nhiều món lạ cùng một lúc vì sức đề kháng của trẻ còn yếu, sự thích nghi với thức ăn lạ chưa cao.

- Hạn chế ăn nhiều đường: mỗi ngày không cho trẻ ăn quá 10 gam đường và tuyệt đối không ăn kẹo, bánh trước bữa ăn.

- Không nên cho trẻ ăn mì chính vì không có chất dinh dưỡng lại không có lợi.

- Cần chú ý tới vệ sinh thực phẩm và vệ sinh trong ăn uống để phòng tránh nhiễm khuẩn và bệnh đường ruột ở trẻ.

- Cần cho trẻ uống đủ nước. Trẻ càng bé càng cần đủ nước. Nước uống của trẻ cần đun sôi kỹ. Mùa đông cho trẻ uống nước ấm, mùa hè uống nước mát.

- Rèn luyện cho trẻ có thói quen tốt trong ăn uống: Ăn đúng giờ, ăn nóng, hợp vệ sinh, sạch sẽ. Không la mắng và phạt trẻ trước và trong khi ăn. Không bắt ép trẻ ăn khi trẻ không muốn ăn.

3.2 Chế độ dinh dưỡng cho từng độ tuổi từ 1-6 tuổi

* Về chế độ dinh dưỡng cho trẻ 12-24 tháng tuổi;

- Khi trẻ được 1 tuổi, bữa ăn của trẻ dần dần độc lập với mẹ, trẻ thích nghi dần với chế độ ăn bổ sung. Cơ quan tiêu hóa của trẻ chưa thật hoàn chỉnh, răng chưa thật đầy đủ, nhai chưa tốt. Một đứa trẻ phát triển bình thường đến 18 tháng mới có răng cửa, răng nanh và răng hàm nhỏ thứ nhất (khoảng 14 răng). Vì vậy, thức ăn ở lứa tuổi này cần mềm, nhừ, nhỏ, dễ tiêu hóa với đầy đủ năng lượng và các chất dinh dưỡng cần thiết giúp cho sự phát triển cơ thể nói chung, răng và bộ máy tiêu hóa nói riêng.

Thực hiện chế độ dinh dưỡng cho trẻ 12-24 tháng tuổi cần lưu ý những vấn đề sau đây:

+ Vẫn cho trẻ bú mẹ vào bữa phụ hoặc vào ban đêm (từ 19 giờ đến sáng hôm sau cho trẻ bú mẹ lúc nào có thể được).

+ Trẻ ăn cháo, lúc đầu cho trẻ ăn cháo loãng, sau đặc dần (có thể cho ăn sớm hơn 1-2 tháng nếu trẻ đã chán ăn bột).

- Năng lượng cần thiết cung cấp cho trẻ: 900-1000 kcal/ngày/trẻ, ở nhà trẻ phần đầu đạt được 60-70% nhu cầu trên.

- Một ngày ăn 5 bữa. Có thể sắp xếp như sau:

+ Mỗi bữa chính, trẻ 12-24 tháng ăn một bát cháo (khoảng 250-300g) và bữa ăn phụ, lương thực phẩm.

+ Trong thời gian ở nhà trẻ, trẻ được ăn ít nhất 2 bữa chính, 1 bữa phụ và bú mẹ hoặc uống sữa ngoài.

- Hằng ngày, cho trẻ uống đủ nước nhất là mùa hè. Lượng nước đưa vào cơ thể dưới dạng thức ăn và nước uống ở trẻ em 12-18 tháng là 1,3-1,5 lít/ngày.

- Những ngày hè nóng nực, trẻ kém ăn, nhà trẻ có thể thay thế 1-2 bữa cháo bằng bún hoặc phở để trẻ ăn ngon miệng.

*** Chế độ dinh dưỡng cho trẻ 24-36 tháng tuổi**

- Từ 24-36 tháng, cơ thể trẻ vẫn tiếp tục phát triển nhanh (tốc độ chậm hơn khi dưới 18 tháng), bộ máy tiêu hóa vẫn chưa hoàn thiện. Mỗi quý trẻ tăng 200-300 gam, chiều cao tăng 2-3cm.

- Mặt khác, trẻ hoạt động nhiều hơn nên cơ thể tiêu hao năng lượng khá lớn. Đến 24 tháng trẻ gần như không bú sữa mẹ nữa và đã có 20 răng sữa nên có thể ăn được cơm thường như người lớn song phải mềm, dễ tiêu hóa và hấp thụ. Khẩu phần ăn hằng ngày không hợp lý về số lượng cũng như khâu chế biến chưa tốt sẽ làm trẻ bị rối loạn tiêu hóa gây suy dinh dưỡng, còi xương, thiếu máu.

- Bước đầu, trẻ có khả năng tự phục vụ như tự xúc ăn, tự lấy nước uống. Thực hiện chế độ dinh dưỡng cho trẻ 24-36 tháng cần lưu ý những điều sau đây:

+ Trẻ ăn cơm nát.

+ Năng lượng cần đảm bảo cho trẻ: 930-1000 kcal cho một ngày đối với một trẻ nhà trẻ. Ở nhà trẻ cần phần đầu đạt 60%-70% khoảng 600-651 Kcal nhu cầu cả ngày.

Số bữa ăn tại cơ sở giáo dục mầm non: Hai bữa chính và một bữa phụ.

+ *Năng lượng phân phối cho các bữa ăn:* Bữa ăn buổi trưa cung cấp từ 30% đến 35% năng lượng cả ngày. Bữa ăn buổi chiều cung cấp từ 25% đến 30% năng lượng cả ngày. Bữa phụ cung cấp khoảng 5% đến 10% năng lượng cả ngày.

+ *Tỉ lệ các chất cung cấp năng lượng được khuyến nghị theo cơ cấu:*

Chất đạm (Protit) cung cấp khoảng 13% - 20% năng lượng khẩu phần.

Chất béo (Lipit) cung cấp khoảng 30% - 40% năng lượng khẩu phần

Chất bột (Gluxit) cung cấp khoảng 47% - 50% năng lượng khẩu phần.

- Nước uống: khoảng 0,8 lít – 1,6 lít/trẻ/ngày (kể cả nước trong thức ăn).

Chất đạm (Protit) cung cấp khoảng 12%-15% năng lượng khẩu phần. Chất béo (Lipit) cung cấp khoảng 35%-40% năng lượng khẩu phần. Chất bột (Gluxit) cung cấp khoảng 45%-53% năng lượng khẩu phần.

- Cần chế biến cho trẻ ăn 2 món trong bữa ăn chính là thức ăn mặn và canh.

*** Chế độ dinh dưỡng cho trẻ từ 3-6 tuổi**

+ Năng lượng cần đảm bảo cho trẻ mẫu giáo: 1230-1320 kcal cho một ngày đối với một trẻ mẫu giáo. Ở trường cần phần đầu đạt 50%-55% khoảng 615-726 Kcal nhu cầu của trẻ.

Số bữa ăn tại cơ sở giáo dục mầm non: một bữa chính và một bữa phụ.

+ *Năng lượng phân phối cho các bữa ăn*: Bữa ăn buổi trưa cung cấp từ 30% đến 35% năng lượng cả ngày. Bữa phụ cung cấp khoảng 15% đến 25% năng lượng cả ngày.

+ *Tỉ lệ các chất cung cấp năng lượng được khuyến nghị theo cơ cấu*:

Chất đạm (Protit) cung cấp khoảng 13% - 20% năng lượng khẩu phần.

Chất béo (Lipit) cung cấp khoảng 25% - 35% năng lượng khẩu phần

Chất bột (Gluxit) cung cấp khoảng 52% - 60% năng lượng khẩu phần.

- Nước uống: khoảng 1.6 lít – 2.0 lít/trẻ/ngày (kể cả nước trong thức ăn).

- Cần chế biến cho trẻ ăn 2 món trong bữa ăn chính là thức ăn mặn và canh.

• Sự tăng trưởng của cơ thể trẻ chậm lại so với những giai đoạn trước. Cơ quan tiêu hóa của trẻ phát triển hoàn thiện hơn, chức năng vận động của ống tiêu hóa khi trẻ 3-4 tuổi đã gần giống như ở người lớn.

- Trẻ ở độ tuổi này thường thích ăn đồ ngọt (do có nhiều gai vị giác khắp mặt lưỡi). Trẻ ăn đồ ngọt nhiều dễ chán các loại thức ăn khác, gây mất thăng bằng dinh dưỡng và dễ làm hỏng răng. Vì vậy, nên cho trẻ ăn đồ ngọt sau bữa ăn, chú ý súc miệng, đánh răng sau mỗi bữa ăn.

- So với giai đoạn trước, phạm vi tiếp xúc của trẻ rộng hơn, trẻ thích khám phá tìm tòi, bước đầu biết tự phục vụ bản thân, biết sử dụng một số đồ sinh hoạt. Nhà trường nên phối hợp với các bậc cha mẹ giáo dục dinh dưỡng và rèn nề nếp, thói quen ăn uống sạch sẽ, văn minh, lịch sự.

4. Nguồn thực phẩm dinh dưỡng đa dạng cho trẻ mầm non

Để đảm bảo dinh dưỡng cho bé mỗi ngày, nhà trường và gia đình cần bổ sung các nguồn thực phẩm giàu tinh bột, vitamin, chất xơ, khoáng, chất béo khác nhau.

Các sản phẩm như ngũ cốc, mì ống, gạo, khoai tây, khoai lang, khoai mỡ, chuối và bất cứ loại thực phẩm nào làm từ bột như bánh mì, bánh quy giòn, bánh nướng, bánh

trứng nướng... là gợi ý tuyệt vời cho trẻ. Bởi đây là nguồn thực phẩm giàu protein, nguồn dinh dưỡng cần thiết cho sự phát triển của trẻ.

Nguồn dinh dưỡng không thể thiếu tiếp theo đó là vitamin, chất khoáng có trong nguồn thực phẩm rau củ quả. Bé mầm non đã được tiếp xúc với rau củ quả rồi nhưng không phải trẻ nào cũng thích ăn rau, củ. Bởi vậy mà mẹ cần chế biến các món ăn sao cho tinh tế để trẻ yêu thích rau. Hãy cho trẻ ăn kèm trong mỗi bữa ăn để trẻ biết rằng rau luôn là một phần của bữa ăn bình thường. Cắt nhỏ trái cây cho trẻ cầm trên tay để ăn dễ dàng hơn và thường xuyên cho trẻ ăn trái cây như bữa phụ.

Tân Hưng, ngày 11 tháng 4 năm 2023



Vũ Thị Búp