



**MẶT TRỜI
Bé thơ**

Dinh dưỡng hôm nay, sức khỏe cho ngày mai
www.mattroibetho.vn



**Làm thế nào để cho
con bạn ăn tốt hơn?**

Là cha mẹ, bạn thường chuẩn bị thật nhiều món ăn mà bạn cho là bổ dưỡng cho trẻ. Tuy nhiên đôi khi bé trở nên chán ăn, không chịu ăn những món bạn nấu.

Biếng ăn là một vấn đề khá thường gặp. Một số dấu hiệu của chứng biếng ăn để bạn có thể nhận biết sớm là:

-  Trẻ không chịu ăn hết khẩu phần, hoặc bữa ăn bị kéo quá dài (hơn 1 giờ)
-  Trẻ bú ít, ăn ít hơn bình thường.
-  Trẻ ngậm thức ăn trong miệng lâu không chịu nuốt.
-  Trẻ không ăn một số loại thức ăn như thịt, cá, trứng, sữa.
-  Trẻ từ chối không chịu ăn, chạy trốn khi thấy thức ăn.
-  Trẻ nhìn thấy thức ăn là có phản ứng buồn nôn.



Hãy đứng quá lo lắng, bức bối, chán nản buồn rầu bạn nhé vì tâm lý của bạn sẽ gây ảnh hưởng đến trẻ. Bạn cần bình tĩnh, giữ tâm lý thoải mái để lựa chọn thực phẩm giàu dinh dưỡng, chế biến một cách sáng tạo và động viên trẻ ăn.

**Những dấu hiệu cho thấy bạn cần
cho bé thăm khám bác sĩ?**

Việc trẻ trở nên chán ăn hoặc ăn ít đi trong một thời điểm nào đó (mọc răng, tập nói, tập đi) là hết sức bình thường. Thường sau một năm phát triển rất nhanh (trung bình trẻ một tuổi tăng cân gấp 3 lần khi mới sinh), trẻ tăng cân chậm dần đi. Do vậy, nhu cầu dinh dưỡng của trẻ cũng tăng chậm hơn. Đồng thời, khi trẻ bắt đầu biết đi, biết chạy, trẻ không chịu ngồi yên đủ lâu để ăn cũng ảnh hưởng đến thói quen ăn uống của trẻ.

Nhiều nghiên cứu cho thấy hầu hết trẻ có thể tự hình thành nhu cầu thức ăn cần thiết để trẻ phát triển. Trẻ có thể không cần ngày nào cũng phải ăn một lượng thức ăn nhưng bạn hãy tính đến lượng thức ăn trẻ ăn được trong cả tuần, không nhất thiết ngày nào cũng phải ăn đủ.

Hãy cố gắng thử làm theo những mẹo trên bạn nhé.

Bạn cần đưa bé đến bác sĩ khi thấy trẻ có biểu hiện như sau:

-  Trẻ không tăng cân trong hai tháng liền.
-  Trẻ chậm chạp, không nghịch ngợm.
-  Trẻ biếng ăn trong một thời gian dài.
-  Trẻ bị ốm, sốt, ho, viêm đường hô hấp, tiêu chảy, đau trong miệng, họng...

2 Khi trẻ có dấu hiệu biếng ăn, các cách khác phục bạn có thể thực hiện.

a Chuẩn bị thức ăn:



- ☀️ Bạn hãy thay đổi thức ăn cho trẻ hàng ngày, cho bé ăn nhiều món khác nhau. Cho trẻ ăn thức ăn trẻ thích.
- ☀️ Không nên cho trẻ ăn quá nhiều tinh bột hay quá nhiều thịt cá. Cho bé ăn lượng cân đối các dạng thức ăn.
- ☀️ Có thể thay đổi cách chế biến để cho trẻ ngon miệng.
- ☀️ Trang trí, chuẩn bị món ăn thật đẹp đẻ, nhiều màu sắc, hương vị, hấp dẫn.
- ☀️ Hãy chuẩn bị một số mẫu thức ăn nhỏ mềm, bắt mắt để trẻ có thể tự cầm nắm và tự ăn.
- ☀️ Nếu trẻ từ chối ăn một loại thức ăn mới, bạn đừng cố ép mà hãy thử lại vào một dịp khác.
- ☀️ Cho trẻ ăn làm nhiều bữa trong ngày, cho ăn thêm nhiều bữa phụ là cách hiệu quả hơn là bắt trẻ ngồi yên ăn những bữa lớn.

b Cách cho trẻ ăn:

- ☀️ Không cho trẻ ăn quá vất vả như bánh kẹo, nước ngọt... trước bữa ăn. Những thức ăn đó không có vitamin và khoáng chất mà còn làm bé bị ngán bụng, mất cảm giác đói và thêm ăn nên bé không chịu ăn những thức ăn giàu dinh dưỡng khác.
- ☀️ Cho trẻ ăn khi trẻ thấy đói, khi trẻ từ chối ăn, bạn có thể không ép mà đợi đến lúc trẻ thấy đói, muốn ăn, đói ăn thì cho bé ăn.
- ☀️ Cho trẻ vận động, chơi, chạy nhảy hay tắm trước khi ăn để trẻ thấy đói.
- ☀️ Cho trẻ ăn cùng bạn, cùng gia đình trong bữa ăn. Bạn có thể ăn thức ăn của trẻ và cho trẻ thử thức ăn của bạn nếu phù hợp để động viên trẻ ăn. Khen thức ăn ngon và tươi cười, khuyến khích trẻ thật nhiều để trẻ tự tin, thích thử ăn.
- ☀️ Nên cho trẻ tự xúc ăn, tự cầm thức ăn để ăn.
- ☀️ Khen ngợi trẻ khi trẻ chịu ăn, dù chỉ là một lượng thức ăn nhỏ.



Bạn hãy thử một số mẹo sau đây của chuyên gia phòng tư vấn dinh dưỡng trẻ nhỏ Mặt trời bé thơ để con bạn ăn tốt hơn:

1 Các cách phòng tránh bạn có thể thực hiện:

a Về mặt dinh dưỡng:

- ☀️ Cho trẻ ăn bổ sung đúng thời điểm - tròn 6 tháng/180 ngày. Không nên bắt đầu cho trẻ ăn bổ sung quá sớm hoặc quá muộn.
- ☀️ Cho trẻ ăn vừa đủ lượng và số bữa phù hợp với lứa tuổi của trẻ. Khẩu phần của trẻ cần phù hợp với độ tuổi của bé. Tránh cho trẻ ăn quá nhiều làm trẻ quá no khiến trẻ khó chịu dẫn đến sợ ăn.
- ☀️ Cho trẻ ăn đa dạng các loại thức ăn để phòng tránh thừa hoặc thiếu vitamin, khoáng chất. Đây là một trong những nguyên nhân dẫn đến chán ăn ở trẻ.
- ☀️ Cố gắng cho trẻ ăn đúng bữa.

b Về mặt tâm lý:

- ☀️ Không khi khi cho trẻ ăn phải vui vẻ thoải mái. Bữa ăn hãy là khoảng thời gian của yêu thương và học hỏi.
- ☀️ Không nên bắt ép con ăn, không mắng mỏ, dọa dẫm.
- ☀️ Kiên nhẫn động viên, khuyến khích trẻ ăn.
- ☀️ Hạn chế tối đa sự mất tập trung khi cho trẻ ăn: không nên cho trẻ vừa ăn vừa xem ti vi, chơi trò chơi hay đi rong.

