

Thời tiết đang biến đổi lên báo hiệu sự chuyển mùa. Đây là thời điểm cha mẹ nên chú ý về chế độ dinh dưỡng để nâng cao sức đề kháng cho các bé ở tuổi [mầm non](#).

Như các mẹ đã biết, yếu tố quan trọng nhất trong chế độ ăn uống dành cho trẻ chính là sự cân bằng. Một chế độ ăn đầy đủ chất bao gồm có 6 loại chất dinh dưỡng: carbohydrates, chất béo, protein, vitamin, khoáng chất, và nước. Ngoài sữa mẹ ra thì không có bất cứ sản phẩm tự nhiên nào có đầy đủ các chất dinh dưỡng như vậy.



Các chất dinh dưỡng có trong các loại thực phẩm là không giống nhau. Ví dụ như gạo chủ yếu chứa carbohydrates và đây là nguồn cung cấp năng lượng chính. Ngũ cốc, thịt, cá, trứng... là chứa nhiều protein. Vitamin A, kẽm, canxi có nhiều trong các sản phẩm sữa.

Trái cây chứa nhiều vitamin C, chất xơ. Kali, natri, magie và nhiều loại khoáng chất khác có trong các loại hạt.

Bởi vậy, để đảm bảo sự cân bằng trong chế độ dinh dưỡng của trẻ chính là kết hợp hài hòa các loại chất trong thực đơn hàng ngày để trẻ có được sức khỏe toàn diện.

Trong thời tiết lúc giao mùa, việc chú ý đến sự cân bằng dinh dưỡng càng cần phải đặc biệt quan tâm hơn bởi sức đề kháng của trẻ yếu, nếu không chú ý thì trẻ rất dễ bị nhiễm bệnh.

Đầu tiên cần chú ý trong chế độ dinh dưỡng của con đó chính là cha mẹ cần đưa ra một lượng thức ăn thích hợp để đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng.

Vì quá lo lắng, nhiều mẹ không ngừng nghỉ cho con dùng thuốc bổ để đảm bảo sức khỏe. Tuy nhiên thuốc thì việc cho trẻ em uống nhiều thuốc là không nên bởi ở giai đoạn này, trẻ đang trong độ tuổi phát triển mạnh mẽ. Nếu cho trẻ uống thuốc không đúng cách thì không những không mang lại tác dụng mà còn khiến trẻ trở nên mệt mỏi.

Ngoài ra, chú ý đến việc bổ sung vitamin cho trẻ cũng rất quan trọng. Nhiệt độ thời tiết lúc giao mùa thay đổi thất thường và cũng theo đó mà thời gian trẻ tắm nắng cũng không được đảm bảo để tổng hợp vitamin D. Chính vì vậy mà đầu tiên các mẹ cần nhớ là chú ý bổ sung vitamin D cho con. Mẹ có thể tăng lượng thức ăn chứa vitamin D, vitamin B1, B2, vitamin C và vitamin A để làm tăng khả năng thích ứng với thời tiết cho con.

Cùng với đó, việc bổ sung khoáng chất cho trẻ cũng rất quan trọng. Nhiều nghiên cứu đã chứng minh rằng, nếu trẻ thiếu hụt các khoáng chất như canxi, sắt, kẽm... thì trẻ dễ mắc bệnh. Chính vì vậy mà các mẹ cần chú ý cho con ăn nhiều những thực phẩm giàu khoáng chất như trái cây, rau củ và các loại hạt.

Uống nhiều nước cũng là cách để nâng cao sức đề kháng cho con trong thời tiết giao mùa. Việc cung cấp nước cho trẻ có thể được thực hiện bằng cách cho trẻ uống nước hoặc ăn soup mỗi ngày.

Đặc biệt những trẻ bị sốt thì cảm giác thèm ăn của trẻ sẽ giảm đi, mẹ hãy cho con một chút đồ ăn mềm như mì, cháo... tránh cho con dùng đồ ăn lạnh để tránh khiến trẻ không tái phát.

Cho trẻ tham gia các hoạt động ngoài trời để nâng cao thể chất cũng là điều nên làm để sức đề kháng của con tốt hơn khi giao mùa.

Những lưu ý về dinh dưỡng cho trẻ mầm non lúc giao mùa:

Thứ năm, 17 Tháng 10 2019 16:41
