**NGUYÊN TẮC KHI NÊM GIA VỊ VÀO MÓN ĂN CHO BÉ**

**Gia vị là thứ không thể thiếu trong mỗi bữa ăn, đặc biệt khi nấu cho trẻ. Gia vị như muối, mắm không chỉ tạo hương vị đặc trưng cho món ăn mà còn cung chấp những dưỡng chất cần thiết để bé phát triển khỏe mạnh.**

**Nguyên tắc khi nêm gia vị vào món ăn cho bé**

*Gia vị là thứ không thể thiếu trong mỗi bữa ăn, đặc biệt khi nấu cho trẻ. Gia vị như muối, mắm không chỉ tạo hương vị đặc trưng cho món ăn mà còn cung chấp những dưỡng chất cần thiết để bé phát triển khỏe mạnh.*

Ảnh minh họa

*Trẻ nhỏ ăn nhạt hơn người lớn*

Vị giác của trẻ khác người lớn nên trẻ càng nhỏ sẽ càng ăn nhạt hơn người lớn rất nhiều. Theo các chuyên gia về dinh dưỡng, thời điểm bắt đầu cho bé ăn dặm (6 tháng tuổi) không nên thêm muối hay gia vị khác. Sau 2 tháng khi trẻ được 8 tháng thì có thể nêm một ít mắm.

**Tác hại khi mẹ nêm mắm muối quá mặn cho con**

Khi trẻ được ăn thừa lượng muối thì lượng dư này sẽ được thải qua nước tiểu. Lượng muối quá nhiều sẽ là gánh nặng cho phần thận vẫn còn non nớt của trẻ khiến thận của trẻ phải làm việc “cật lực” hơn về lâu dài dễ đưa đến các bệnh về cao huyết áp, tổn hại thận, phù thũng, rối loạn nhịp tim,…

Đồng thời do ăn mặn nên lượng nước uống vào tăng, nếu vượt mức cần thiết thì tăng áp lực thẩm thấu vào máu, nước được tích giữ làm hại hệ tim mạch. Hàm lượng muối thừa cũng là nguyên nhân khiến trẻ béo phì.

Việc ăn nhiều muối cũng làm cho cơ thể kém hấp thu kẽm, gây nên tình trạng biếng ăn, khó ngủ và chậm lớn.

Ngoài ra, cũng có những bằng chứng cho thấy ăn nhiều muối trong giai đoạn ăn dặm sẽ gây tổn thương não bộ.

**Nguyên tắc khi nêm mắm muối vào đồ ăn của con**

Ảnh minh họa

*Nêm gia vị theo nhu cầu và lứa tuổi của trẻ*

– Nêm nhạt so với khẩu vị của mẹ vì vị giác của bé còn rất nhạy. Nêm vừa miệng người lớn là quá mặn đối với bé

– Mắm muối cần được cho vào lúc thịt (cá, bột và cháo) đã chín và trước khi cho rau và dầu ăn.

– Nêm với lượng vừa đủ theo độ tuổi. Lượng muối, mắm chuẩn bé theo từng độ tuổi:

* Bé 1-3 tuổi: 1,5g/ngày.
* Bé 4-8 tuổi: 1,9g/ngày.
* Bé 9-13 tuổi: 2,2g/ngày.
* Bé 14-18 tuổi: 2,3g/ngày.