**CÁC CHẤT DINH DƯỠNG CẦN THIẾT NHẤT CHO CON TRẺ**

**Trong sự phát triển của trẻ cần bổ sung các chất dinh dưỡng cần thiết. Các chất dinh dưỡng này tác động đến sự phát triển xương, trí não của trẻ cũng như giúp trẻ phát triển ổn định và toàn diện hơn.**

**Canxi**

Protein, chất béo, chất khoáng, vitamin là những nhóm [dinh dưỡng](http://bekhoemevui.vn/category/dinh-duong-cho-be/" \o "Dinh dưỡng) cần cung cấp hằng ngày cho trẻ đóng vai trò quan trọng trong sự phát triển. Tuy nhiên, trong quá trình phát triển ấy canxi là chất kích thích sự phát triển xương và trí não giúp bé có sự tăng trưởng toàn diện hơn. Trẻ em khi thiếu canxi sẽ bị xương nhỏ, yếu xương, chậm lớn, lùn, còi xương, xương biến dạng, răng không đều, răng bị dị hình, chất lượng răng kém và bị sâu răng. Ngoài ra, canxi có vai trò quan trọng trong dẫn truyền thần kinh.

Trẻ em thiếu canxi thường có biểu hiện khóc đêm, đêm ngủ giật mình hay quấy khóc, dễ nổi cáu, rối loạn chức năng vận động, không tập trung tinh thần. Canxi còn là chất quan trọng tham gia hệ miễn dịch của cơ thể. Chính vì vậy, cần phải bổ sung đầy đủ canxi cho trẻ ngay từ khi trẻ ở trong bụng mẹ đến khi chào đời và trong suốt quá trình phát triển cơ thể.

Ảnh: Sưu tầm Internet

*Bổ sung đầy đủ dưỡng chất để con cao lớn và khoẻ mạnh*

**Kẽm**

Khi nhắc đến thành phần dinh dưỡng bổ sung cho trẻ, ít mẹ nghĩ đến kẽm. Nhưng kẽm đóng vai trò quan trọng trong việc phát triển khứu giác của trẻ, giúp duy trì và bảo vệ các tế bào vị giác và khứu giác.

Thiếu kẽm, sự chuyển hóa của các tế bào vị giác bị ảnh hưởng, gây biếng ăn do rối loạn vị giác. [Trẻ em biếng ăn](http://bekhoemevui.vn/category/benh-thuong-gap/tre-bieng-an/" \o "Trẻ biếng ăn) sẽ bị suy dinh dưỡng, ảnh hưởng đến sự tăng trưởng và phát triển. Đối với những trẻ chậm lớn, suy dinh dưỡng, còi xương được bổ sung kẽm sẽ có tác động tích cực cải thiện rõ rệt về cả cân nặng và chiều cao.

Kẽm là chất xúc tác không thể thiếu của quá trình phân chia tế bào, thúc đẩy sự tăng trưởng. Do đó nếu thiếu kẽm, sự phân chia tế bào sẽ khó xảy ra nên ảnh hưởng trầm trọng tới sự tăng trưởng. Ngoài ra, kẽm còn tham gia vào quá trình sinh tổng hợp và điều hòa chức năng của hormone GH, IGF-I là những hormone tăng trưởng và kích thích tăng trưởng.

Ngoài kèm thì lysine cũng là acid amin thiết yếu giúp trẻ ăn ngon miệng, gia tăng chuyển hóa, hấp thu tối đa dinh dưỡng, duy trì canxi và tăng trưởng chiều cao. Việc thiếu hụt chất này có thể khiến trẻ chậm lớn, biếng ăn, thiếu men tiêu hóa và nội tiết tố.

**Vitamin D3**

Là dạng tự nhiên của vitamin D có chức năng điều chỉnh chuyển hóa canxi và phosphat, là thành phần chống còi xương mạnh, hỗ trợ hấp thu canxi. Cơ thể có thể tự tổng hợp vitamin D3 khi được tiếp xúc với ánh sáng mặt trời tuy nhiên do phong tục kiêng cữ ở nước ta nên hầu hết trẻ sơ sinh đều không được tiếp xúc với ánh sáng mặt trời do đó đều bị thiếu vitamin D3.