**NHỮNG SAI LẦM MẸ THƯỜNG GẶP KHI NẤU CHÁO CHO BÉ**

**Một số lỗi của mẹ khi chuẩn bị bữa ăn cho trẻ có thể vô tình khiến cản trở sự hấp thu dưỡng chất của trẻ. Nếu không sớm nhận ra, trẻ có thể bị thiếu chất, thậm chí là suy dinh dưỡng.**

**Sai lầm khi nấu cháo cho bé**

*Một số lỗi của mẹ khi chuẩn bị bữa ăn cho trẻ có thể vô tình khiến cản trở sự hấp thu dưỡng chất của trẻ. Nếu không sớm nhận ra, trẻ có thể bị thiếu chất, thậm chí là suy dinh dưỡng.*

**Sử dụng ngũ cốc để nấu cháo từ sớm**

Một số mẹ vì muốn tăng phần dinh dưỡng trong khẩu phần ăn của con nên đã không ngần ngại bỏ thêm ngũ cốc vào cháo. Tuy nhiên, ngũ cốc lại là loại thực phẩm khó tiêu đối với hệ tiêu hóa của trẻ. Vì vậy mà chỉ ngoài 6 tháng, mẹ mới nên cho trẻ ăn ngũ cốc nấu nhừ. Do đây là nguồn dinh dưỡng không thể bỏ qua nên hãy cho trẻ ăn ngũ cốc một cách khoa học.

**Cho trẻ ăn quá nhiều khoai tây và cà rốt**

Một số bà mẹ quan niệm rằng hai loại củ này giàu dinh dưỡng, [giúp trẻ tăng cân](http://bekhoemevui.vn/be-cham-tang-can-lam-nao-de-tang-can-tot/). Tuy nhiên nó chỉ là đại diện cho nhóm tinh bột, giúp trẻ phổng phao nhưng lại dễ mang lại cảm giác no cho trẻ. Đặc biệt không nên thay thế rau xanh bằng khoai tây và cà rốt. Vì như vậy, trẻ sẽ rơi vào trạng thái thừa bột nhưng lại thiếu vitamin.

Ảnh: Sưu tầm Internet

*Nấu cháo là công đoạn quan trọng khi chuẩn bị thức ăn cho trẻ*

**Không thay đổi kết cấu thức ăn của trẻ**

Theo độ tuổi của trẻ, mẹ nên tập dần cho trẻ ăn các loại kết cấu thức ăn khác nhau. Đây là cách để tập luyện cho hệ tiêu hóa của trẻ phát triển hoàn thiện và hỗ trợ việc mọc răng của trẻ.

Nếu mẹ quá lạm dụng máy xay sinh tố sẽ khiến cho trẻ lớn mọc răng rồi nhưng nếu ăn thức to và cứng vẫn sẽ bị nôn ói. Vì vậy mà mẹ nên chuyển đổi dần dần để trẻ dễ thích nghi với các loại món ăn mới.

**Dùng nước hầm xương nấu cháo**

Nhiều bà mẹ ngày nào cũng cặm cụi hầm xương để lấy nước nấu cháo cho con thế nhưng bé vẫn gầy khòm. Vì nước xương chỉ có mang vị ngọt và mùi thơm. Những chất đạm vẫn còn trong xác thịt, xương. Do vậy, nên cho trẻ ăn cả xác xương, thịt lẫn nước để đề phòng [suy dinh dưỡng](http://bekhoemevui.vn/tre-em-suy-dinh-duong-va-nhung-dieu-can-biet/) vì thiếu chất.

**Không cho dầu ăn vào cháo của bé**

Dầu ăn không chỉ cung cấp năng lượng cho trẻ mà còn giúp quá trình hấp thu các vitamin quan trọng trong cơ thể. Chính vì vậy, không nên bỏ sót chất dinh dưỡng quý giá này trong khẩu phần ăn của trẻ. Chính vì thế, khi [nấu cháo cho con](http://bekhoemevui.vn/cam-nang-ve-chao-dinh-duong-cho-be/) ăn, các bà mẹ nên cho vào trong cháo từ 1 đến 2 thìa dầu/ mỡ.

**Nấu cháo một thể cho trẻ ăn cả ngày**

Vì lý do bận rộn nên nhiều mẹ nấu sẵn cháo cho trẻ ăn cả ngày. Nhưng mẹ không để ý rằng [dinh dưỡng](http://bekhoemevui.vn/category/dinh-duong-cho-be/) sẽ bị hư hao đáng kể trong quá trình bảo quản. Ở nhiệt độ thường, cháo chỉ để trong vòng 2 tiếng là đã bắt đầu có dấu hiệu ôi thiu.

Nếu để ở ngăn mát của tủ lanh, thịt bảo quản được 3 tiếng nhưng đây cũng chỉ là cách hạn chế sự phát triển của vi sinh vật gây ôi thiu, lúc này chúng tồn tại ở dạng bào tử chờ cơ hội phát triển lại. Cháo bảo quản lạnh cần được đun sôi lại trước khi ăn để tiêu diệt hết những bào tử đó.

Các chuyên gia dinh dưỡng khuyên rằng, nếu sợ tốn thời gian hoặc quá bận bịu với công việc, các bà mẹ có thể nấu một nồi nhỏ cháo trắng và mỗi lần cho trẻ ăn, hãy mang một phần cháo đó nấu cùng với các loại rau và thịt để trẻ không thấy chán. Hơn nữa, các chất vitamin trong cháo lại không bị mất đi.