**VAI TRÒ CỦA CHẤT XƠ VỚI SỨC KHỎE TRẺ NHỎ**

**Dinh dưỡng của bé yêu luôn là điều mà các bậc cha mẹ hết sức quan tâm. Một chế độ dinh dưỡng cân đối sẽ giúp bé lớn nhanh và khỏe mạnh. Đặc biệt là chất xơ sẽ không thể thiếu trong khẩu phần ăn uống của các bé.**

**Chất xơ và sức khỏe của bé**

*Dinh dưỡng của bé yêu luôn là điều mà các bậc cha mẹ hết sức quan tâm. Một chế độ dinh dưỡng cân đối sẽ giúp bé lớn nhanh và khỏe mạnh. Đặc biệt là chất xơ sẽ không thể thiếu trong khẩu phần ăn uống của các bé.*

**Lợi ích của chất xơ**

Chất xơ được biết đến với vai trò quan trọng đối với sức khỏe của con người, nhất là trẻ nhỏ. Tuy nhiên, hầu hết trẻ em ngày nay lại không nhận được đủ lượng chất xơ cần thiết.

Vì **chất xơ** là thành phần không thể thiếu trong một chế độ ăn uống cân bằng, giàu chất dinh dưỡng. Ngay từ 2 tuổi, trẻ em đã có thể áp dụng một khẩu phần ăn đa dạng tương đương với người lớn. Vì vậy các thành phần chất xơ từ ngũ cốc nguyên  hạt, trái cây, rau củ… là rất cần thiết.

Ảnh: Sưu tầm Internet

*Chất xơ giúp hỗ trợ hệ tiêu hóa và tăng cường sức khỏe cho bé*

**Tại sao chất xơ quan trọng với với trẻ em?**

**Chất xơ** có vài trò hỗ trợ cho hệ tiêu hóa khỏe mạnh. Nó giữ cho cơ thể sạch sẽ và hoạt động trơn tru hơn. Đồng thời, thức ăn nhiều chất xơ cũng tạo cảm giác no, giúp ngăn cản việc ăn quá nhiều.

Thêm vào đó, **chất xơ** cũng với lượng nước hàng ngày, giúp di chuyển thức ăn qua hệ thống tiêu hóa và làm giảm nguy cơ ung thư, bệnh tiểu đường và rối loạn tiêu hóa khi trưởng thành.

**Nguồn chất xơ cho bé**

Một số nguồn cung cấp chất xơ giàu có cho bé phải kể tới như ngũ cốc: bánh mì, ngũ cốc nguyên hạt, cám yến mạch, gạo nâu… các loại trái cây như táo, cam, chuối, dâu, mận, lê và các loại rau như a-ti-sô, khoai tây, và đa dạng các loại rau xanh.

**Lời khuyên cho mẹ khi bổ sung chất xơ cho chế độ ăn uống của trẻ**

* Chọn loại bánh mì ngũ cốc nguyên hạt, bánh mì tròn…
* Chọn loại ngũ cốc có ghi nguyên cám, có ít nhất 3 gram chất xơ ở mỗi phẩu phần.
* Lựa chọn gạo nâu thay vì gạo trắng, bạn cũng có thể thêm chất xơ bằng cách bổ sung rau, đậu cho bé.
* Chất xơ sẽ phát huy được tối đa tác dụng nếu được bổ sung đều đặn vào các bữa, đặc biệt là bữa tối.
* Mẹ hãy luôn lựa chọn trái cây tươi thay vì trái cây đóng hộp vì trái cây đóng hộp thường ít vơ và nhiều chất đường hơn.
* Các loại kem, sữa chua cứng được làm từ ngũ cốc nguyên hạt, hoa quả hoặc hạnh nhân có thể bổ sung thêm một số loại dinh dưỡng cho bé.
* Khi cho bé thưởng thức các loại hoa quả như táo, lê mẹ nhớ là vỏ quả mới là bộ phận giàu chất xơ nhất, mẹ hãy vệ sinh thật kỹ, khử độc và cho bé cả vỏ là điều tốt. Tuy nhiên, điều này thực sự hơi khó.
* Lựa chọn cách chế biến khoai tây sao ưu việt để món khoai tây được chiên giòn cả hai mặt, sẽ thực sự hấp dẫn được bé yêu của bạn.