**Trẻ em với thức ăn ngày Tết**

**Trẻ có thể bị “ngộp thở” trước vô số các loại thức ăn trong những ngày Tết do chưa thể tự chủ và không biết cách chọn lựa nên ăn món nào vào lúc nào.**

*Ảnh minh họa. Nguồn: mnhoathuy.edu.vn*

Tết quả là một ngày hội của trẻ em. Xúng xính trong những bộ quần áo mới, trẻ được cha mẹ đưa đi chơi công viên, thăm ông bà, họ hàng và thích nhất là đi đến đâu cũng được cho ăn bánh kẹo thoải mái, mỗi nhà lại có những món ăn khác nhau, mà món nào cũng thiệt là ngon chỉ có Tết mới có. Thế là trẻ có thể bị “ngộp thở” trước vô số các loại thức ăn trong những ngày Tết do chưa thể tự chủ và không biết cách chọn lựa nên ăn món nào vào lúc nào.

Việc trẻ ăn lặt vặt không điều độ như vậy sẽ dẫn đến những hậu quả không tốt như dễ rối loạn tiêu hóa, khó tiêu, đầy bụng chướng hơi; ăn quá nhiều ngọt, béo gây ra béo phì thêm hoặc ngược lại với trẻ đã lười ăn thì dễ bị “no ngang” nên không nhận đủ năng lượng trong bữa ăn chính gây ra sụt cân … Vì vậy cha mẹ càng phải chú ý đến ăn uống của trẻ nhiều hơn đặc biệt trong những ngày này.

– Bạn hãy cố gắng duy trì những bữa ăn chính của trẻ sao cho không có thay đổi nhiều so với những ngày bình thường. Ví dụ khi trẻ vừa thức dậy thì nên cho trẻ ăn bữa sáng đủ no. Nếu trẻ đòi ăn thêm bánh kẹo, mứt… thì bạn hãy dùng kẹo, mứt đó làm phần thưởng cho trẻ sau khi trẻ ăn hết suất hoặc có thể ăn sáng ít đi một chút và cho ăn bánh kẹo ngay sau khi ăn sáng.

– Nếu trẻ đòi ăn bánh tét, bánh chưng thì trong bánh đã có nếp (chất bột đường), thịt heo (chất đạm) và mỡ (chất béo), bạn hãy khuyến khích trẻ ăn thêm một ít kiệu và dưa hấu (nhóm rau trái) thì sẽ đủ 4 nhóm thực phẩm cần thiết trong bữa ăn chính.

– Tết là dịp có nhiều lọai thực phẩm khác nhau trong nhà, vì vậy trẻ có thể ăn đựơc nhiều món ăn khác nhau trong bữa ăn chính. Ví dụ thay vì bạn bắt bé ăn hết một chén cơm, bạn có thể cho bé ăn nửa chén cơm rồi ăn thêm một mẫu bánh chưng hay một cục xôi gà, ly chè đậu…

– Mỗi ngày nên có ít nhất một bữa cơm với đủ món mặn, canh, xào như ngày thường.

– Những bữa ăn phụ của trẻ có thể thay đổi thoải mái hơn một chút với những món có sẵn tại nhà mà trẻ thích, nhưng cần hướng dẫn cho trẻ chọn một món hay nhiều món phối hợp sao cho đủ dinh dưỡng cần thiết.

– Tránh tình trạng cho trẻ ăn lặt vặt suốt ngày bằng cách quản lý thực phẩm (cất vào trong tủ kín, không để nhiều trong tủ lạnh.v.v…), hướng dẫn trẻ ăn tập trung thành bữa chính hoặc bữa phụ. Chú ý không cho trẻ ăn bánh kẹo, uống nước ngọt trong vòng 2 giờ trước bữa ăn chính.

– Đối với trẻ béo phì, bạn cần hạn chế mua dùng hay ít nhất phải quản lý chặt các thực phẩm ngọt (chocolate, bánh mứt…) và các món ăn béo (thịt mỡ, món chiên) ngoài tầm tay trẻ, luôn có sẵn rau trái trong tủ lạnh và liên tục nhắc nhở, khuyến khích trẻ giữ chế độ ăn kiêng như cũ.

– Đối với trẻ cần tăng cân, các thực phẩm giàu năng lượng (ngọt, béo nhiều) cần khéo léo đưa vào các bữa ăn của chính và phụ của trẻ, tuyệt đối không cho trẻ ăn vặt bằng cách quản lý thực phẩm và khuyên dụ “Con ăn hết chén cơm này rồi mẹ cho ăn 2 cục chocolate”. Cần nhớ rằng những viên kẹo, miếng mứt ngọt lừ nên không thể ăn nhiều, trẻ sẽ nhận được ít năng lượng nhưng nó lại làm trẻ “ngang dạ” và ăn ít vào bữa chính, do đó cần chú ý chỉ cho trẻ ăn kẹo sau bữa ăn chính.

– Chú ý lượng rau xanh và trái cây trong bữa ăn của trẻ để giúp tránh ngán ngấy và tăng cường sinh tố giúp trẻ có sức đề kháng của cơ thể chống bệnh tật, nhiễm trùng.

– Khuyến khích trẻ cùng tham gia trong việc lựa chọn thực phẩm, nấu nướng, dọn bàn ăn,… Nhớ khen ngợi, hỏi ý kiến trẻ… sẽ giúp trẻ vui và tự lực hơn trong ăn uống.

Các thực phẩm cần hạn chế sử dụng

– Các loại kẹo, nước ngọt: Cung cấp năng lượng rỗng từ đường không kèm theo vitamin hay khoáng chất nào. Không nên cho bé ăn trước bữa ăn chính vì bé sẽ có cảm giác bị no ngang, khi đến bữa ăn chính, bé sẽ ăn ít. Ngoài ra, kẹo còn là một trong những nguyên nhân gây sâu răng hàng đầu cho trẻ.

– Mứt: Thành phần dinh dưỡng chủ yếu là chất bột đường, cũng có thể có một lượng rất ít chất xơ nhưng không đáng kể. Để thu hút khách hàng, nhà sản xuất đã sử dụng nhiều phẩm màu có màu sắc lòe loẹt, sặc sỡ. Ngoài ra, cũng có không ít mứt được làm trong một môi trường không đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm. Do đó, các ông bố bà mẹ nên hạn chế cho trẻ sử dụng để phòng ngừa nguy cơ bị ngộ độc thực phẩm.

– Bánh snack: Chứa nhiều béo và muối, không nên ăn nhiều.

– Nước ngọt và các loại nước hương trái cây: thành phần của những loại nước này chủ yếu là đường và mùi hương công nghiệp. Vì vậy, nó không có nhiều giá trị dinh dưỡng cho trẻ. Nhóm nước uống này chỉ có tác dụng giải khát tạm thời.

– Thức ăn cũ: những món ăn cứ phải thường xuyên hâm đi hâm lại sẽ dễ làm trẻ bị ngán. Ngoài ra, thời tiết nắng nóng sẽ dễ làm thực phẩm bị ôi thiu, nếu không được hâm lại kỹ mà cho bé ăn thì rất dễ bị ngộ độc, tiêu chảy…

– Các loại đồ khô như lạp xưởng, vịt lạp, khô bò, khô cá: ngoài đặc tính dễ bám bụi, khói, các thực phẩm này còn là môi trường thuận lợi cho nấm mốc và vi trùng phát triển nếu không được bảo quản tốt. Hạn chế cho bé dùng vì nguy cơ gây ngộ độc thực phẩm và dị ứng của chúng khá cao.

– Các loại dưa muối chua: hạn chế cho trẻ dùng vì trong các loại thực phẩm này đều có chứa muối khá mặn, không tốt lắm cho thận của trẻ.

– Các loại hạt dưa, hạt bí, hướng dương, đậu phộng: đối với các bé còn quá nhỏ thì tuyệt đối không cho dùng vì dễ gây sặc và hóc.

Nhóm thực phẩm khuyến khích cho bé dùng

– Các loại bánh: như bánh bông lan, bánh kem..: bánh được làm bằng chất bột có bổ sung đường ngọt hoặc bơ, dầu béo, kẹp nhân kem hay chocolate… đây là những thành phần có thể sinh năng lượng thuộc nhóm bột đường giúp bé mau hấp thu và tiêu hóa. Có thể cho trẻ ăn bánh nhưng chỉ nên cho ăn sau bữa ăn chính hay phụ để tránh tình trạng bé bị no ngang trước bữa ăn.

– Trái cây, các loại sinh tố hoặc nước ép trái cây (như cà chua, lê, dưa hấu, táo…): Là nguồn cung cấp nước, chất xơ để cân đối khẩu phần ăn vốn rất nhiều năng lượng, chất béo và đạm trong những ngày tết mà còn là nguồn cung cấp nhiều vitamin quan trọng cho con người.

Tuy nhiên, để đảm bảo tốt nhất cho sức khỏe của trẻ chỉ nên cho bé ăn những loại trái cây còn tươi, sạch, không dập nát, không có những vết thâm hay úng bên trong dù bên ngoài vỏ còn tươi đẹp. Những loại trái cây như cam, bưởi, quýt…rất tốt cho những ngày tết vì nó có chứa nhiều chất nước, chất xơ, giàu vitamin C, lớp vỏ dày giúp bảo quản lâu và thuận tiện khi đi ra ngoài.

– Sữa và sữa chua: Sữa chua giúp trẻ tiêu hoá tốt, làm giảm các triệu chứng đầy hơi, táo bón, tiêu chảy. Có thể ăn 1-2 lần một ngày.

– Uống nhiều nước: Giúp bé hấp thu, tiêu hóa và chuyển hóa tốt các chất dinh dưỡng, thải trừ các chất độc cần loại ra ngoài cơ thể, đặc biệt là trong thời tiết Tết nắng nóng trẻ mất nhiều mồ hôi.

– Tăng cường các loại rau củ: Như cải bó xôi, bắp cải, rau muống, cà rốt, súp lơ, cải xoong. Ngoài tác dụng đa dạng hóa thực phẩm giúp bé ăn ngon miệng mà còn có vai trò bổ sung chất xơ, nhiều vitamin cần thiết cho bé.