**3 loại gia vị sẽ 'đánh cắp' chiều cao của trẻ, cha mẹ phải chú ý khi nấu nướng**

**Có ba loại gia vị phổ biến trong nhà mà cha mẹ nên cố gắng thêm ít nhất có thể khi nấu nướng. Thực tế, nó sẽ ảnh hưởng nhiều đến sự tăng trưởng và phát triển của trẻ.**

 **Loại 1: Gia vị có hàm lượng natri cao**

Các loại gia vị như cốt gà, bột ngọt, dầu hào dùng để tăng thêm vị tươi ngon cho bữa ăn nhưng lại chứa quá nhiều natri, dễ ảnh hưởng đến quá trình hấp thu và tổng hợp canxi trong cơ thể trẻ.

Hơn nữa, natri glutamate có trong bột ngọt và tinh chất gà có thể ức chế sự tiết hormone tăng trưởng ở trẻ, từ đó ảnh hưởng đến sự phát triển của xương.

Tiêu thụ quá nhiều những loại gia vị này có thể dễ dàng gây mất cân bằng vị giác của trẻ, làm tăng gánh nặng cho đường tiêu hóa và ảnh hưởng đến quá trình tiêu hóa cũng như cân bằng chuyển hóa canxi của xương.

Nên sử dụng một số nguyên liệu tự nhiên để làm gia vị như nấm, hành tây, cà chua, chanh,... để trẻ yêu thích hương vị của món ăn.



**Loại thứ hai: Đường trắng**

Trẻ em đều thích đồ ngọt, cha mẹ cũng sẽ phục vụ theo sở thích của trẻ và làm một số món thăn lợn chua ngọt, cánh gà cola, sườn non... để thỏa mãn khẩu vị.

Tuy nhiên, đường có lượng calo rất cao, dễ gây cảm giác no và ảnh hưởng đến quá trình tiêu hóa của trẻ. Hơn nữa, việc ăn quá nhiều đường không chỉ có hại cho răng mà còn ảnh hưởng đến thị lực.

Khuyến cáo cha mẹ nên tránh đường và dầu trong khẩu phần ăn hàng ngày của trẻ để đảm bảo trẻ ăn uống cân bằng và nhẹ nhàng. Bạn có thể chọn một số thực phẩm như chà là, mật ong để thay thế đường trong khẩu phần ăn của trẻ.

**Loại thứ ba: Dầu mỡ**

Tiêu thụ quá nhiều món ăn dầu mỡ có thể làm sẽ làm đặc máu và làm tăng nguy cơ trẻ em bị béo phì.

Trẻ em được khuyến khích ăn nhiều cá, tôm hoặc các thực phẩm có thể bổ sung hiệu quả DHA, vi lượng sắt và các chất khác tốt cho sự phát triển của trẻ.

**Lưu ý về chế độ ăn uống cho trẻ**

Thực phẩm là thứ quan trọng nhất đối với con người. Trong số các yếu tố góp phần vào sự phát triển của trẻ, chiến lược bổ sung thực phẩm cũng là quan trọng nhất và dễ kiểm soát nhất.

Muốn con phát triển cao hơn, bạn không được tiết kiệm đồ ăn, nhất là vào mùa trẻ hiếu động và dễ bị đói, điều quan trọng hơn là phải ăn uống đầy đủ, sử dụng các thực phẩm tăng chiều cao lành mạnh và phù hợp.



Ngoài chế độ ăn uống, cha mẹ cũng có thể giúp con "theo đuổi chiều cao" bằng cách khuyến khích tăng trưởng:

***Tập thể dục:*** Nhảy cao, nhảy xa, nhảy dây và các môn thể thao nhảy khác đều giúp chân tay co giãn linh hoạt, rất có ích cho trẻ phát triển chiều cao.

***Đảm bảo chất lượng giấc ngủ sâu:*** Trẻ lớn lên một cách lặng lẽ trong giấc ngủ. Nếu bạn muốn con mình cao lên, bạn phải đảm bảo rằng con bạn ngủ ngon mỗi ngày, ngủ đủ giấc, có lịch trình đều đặn, tâm trạng vui vẻ và không bị căng thẳng. Theo đường cong bài tiết hormone tăng trưởng, có thể thấy cơ thể con người có hai thời kỳ bài tiết cao điểm mỗi ngày, một là từ 5 đến 7 giờ sáng, hai là từ 10 giờ tối đến 2 giờ sáng. Vào hai thời điểm này, khi trẻ dành thời gian ngủ sâu, hormone tăng trưởng sẽ được tiết ra thuận lợi, chiều cao của trẻ sẽ không còn khiến bạn lo lắng nữa.

*Diệu Hạnh (Ngoisao.vn)*

*Theo Thương Hiệu và Pháp Luật*