

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG MÙA ĐÔNG CHO TRẺ

Vào mùa đông, trời trở lạnh, nhiệt độ xuống thấp, trẻ nhỏ thường mệt mỏi, khó chịu và hay bị sổ mũi, cảm lạnh. Chính vì vậy, ngoài việc giữ ấm cho trẻ, chế độ dinh dưỡng hợp lý cũng vô cùng quan trọng để tăng cường sức đề kháng và phòng ngừa các bệnh cho trẻ.

Khi nhiệt độ xuống thấp, cơ thể bé phải tiêu hao năng lượng nhiều hơn để giữ ấm cho cơ thể. Do đó, nhu cầu bổ sung năng lượng của trẻ cũng cao hơn mức bình thường hàng ngày. Các bậc phụ huynh cần lưu ý đảm bảo đầy đủ chế độ dinh dưỡng 4 nhóm thực phẩm (tinh bột; chất đạm; chất béo; chất xơ, vitamin và khoáng chất) để cung cấp đủ năng lượng và tăng cường sức đề kháng cho bé.

Thực phẩm nhóm đạm và chất béo



Một số thực phẩm bổ sung chất đạm hỗ trợ tăng khả năng giữ ấm cơ thể của trẻ

Các thực phẩm giàu protein có thể kích thích sản sinh nhiệt tốt hơn các thực phẩm khác. Những thực phẩm này giúp cơ thể tăng nhiệt tốt hơn so với những thực phẩm chứa tinh bột hoặc chứa chất béo, vì thế chúng có khả năng giữ ấm tốt hơn. Ngoài các thành phần thịt, cá, trứng, sữa... cung cấp chất đạm, các cha, mẹ nên tăng cường các loại chất béo như mỡ, dầu mè, dầu đậu nành. Hàng ngày, cha, mẹ có thể bổ sung chất béo cho trẻ bằng cách thêm vài thìa nhỏ dầu thực vật vào món ăn (cháo, canh, món xào...) cũng có thể chế biến bơ đậu phộng, bơ dầm, sinh tố bơ... hoặc đổi món với pho mai, sữa, váng sữa hợp với khẩu vị của bé.

Thực phẩm nhóm tinh bột:



Thực phẩm chứa tinh bột cần được cung cấp nhiều hơn bình thường hàng ngày

Trong những tháng mùa đông, cơ thể bé cần lượng tinh bột, đường nhiều hơn những tháng khác trong năm. Do đó, chế độ ăn chứa nhiều tinh bột trong mùa đông

là điều rất cần thiết cho trẻ. Ngoài các nguồn bổ sung tinh bột từ cơm, gạo, mì..., cha, mẹ có thể cho bé ăn thêm các loại củ như khoai tây, khoai lang, bí đỏ... Đây là những loại thực phẩm chứa đường đa (khác với bánh kẹo chỉ chứa các loại đường đơn) giúp no lâu hơn, cung cấp nhiều năng lượng hơn. Tùy theo sở thích của trẻ mà cha, mẹ có thể đa dạng hóa những cách thức chế biến và bổ sung tinh bột cho con dưới nhiều hình thức khác nhau, hấp dẫn trẻ ăn nhiều hơn.

Nhóm thực phẩm chứa Vitamin thiết yếu: B2, D, C, E.

Vitamin B2

Vitamin B2 rất cần thiết để tăng sức đề kháng của trẻ với sự thay đổi của thời tiết. Các sản phẩm từ sữa là nguồn cung cấp vitamin B2 dồi dào, nhất là các loại phô mát và sữa chua. Ngoài ra, mẹ có thể thay đổi bằng các loại thực phẩm khác như: trứng, tim, thịt gia cầm, ngũ cốc, trái cây tươi... Tuy nhiên, cũng cần lưu ý là Vitamin B2 dễ bị mất đi hàm lượng dinh dưỡng trong quá trình chế biến (từ 15-20%), bởi vậy các cha, mẹ nên tăng thêm lượng thực phẩm chứa nguồn này khi chế biến món ăn cho con trong mùa đông.

Vitamin D

Chúng ta biết 80% lượng vitamin D cơ thể được tổng hợp là từ sự hấp thụ tia UVB của làn da. Vì vậy mà tắm nắng có vai trò rất quan trọng đối với việc cung cấp vitamin D cho cơ thể của trẻ. Tuy nhiên vào mùa đông, thời tiết ít nắng, thời gian tắm nắng của trẻ hạn chế ít, cha, mẹ cần bảo đảm trẻ vẫn được cung cấp vitamin D đầy đủ qua khẩu phần ăn. Các nguồn thực phẩm giàu vitamin D có thể kể đến như: Sữa, trứng, dầu cá, phô mát, cá hồi, nấm. Cha, mẹ có thể linh hoạt vận dụng chế biến các loại thực phẩm trên thành những món ăn ngon, đa dạng, hấp dẫn đối với trẻ.

Vitamin E và C

Vitamin E và C có rất nhiều trong các loại rau xanh (đặc biệt là rau có màu xanh đậm như cải bó xôi, xúp lơ xanh, cải xoong...), trái cây và các loại dầu như dầu oliu, dầu ngô, dầu lạc, dầu vừng. Bởi thế, mùa đông cha, mẹ cần cho bé ăn rau, củ, quả hàng ngày.



Vitamin E và C có rất nhiều trong các loại rau xanh