

TRẺ BIẾNG ĂN, CHẬM TĂNG CÂN? RẤT CÓ THỂ BẠN ĐANG MẮC 6 SAI LẦM DINH DƯỠNG NÀY

Dinh dưỡng hợp lý đóng vai trò nền tảng đối với sự phát triển thể chất, trí tuệ và miễn dịch của trẻ. Tuy nhiên, trong chăm sóc dinh dưỡng hàng ngày, nhiều phụ huynh vô tình áp dụng những thói quen chưa phù hợp, ảnh hưởng đến khả năng hấp thu dinh dưỡng và hành vi ăn uống của trẻ về lâu dài.

TRẺ BIẾNG ĂN, CHẬM TĂNG CÂN? RẤT CÓ THỂ BẠN ĐANG MẮC
6 SAI LẦM DINH DƯỠNG NÀY

6 SAI LẦM DINH DƯỠNG KHIẾN TRẺ CHẬM LỚN

**PHỤ HUYNH CẦN TRÁNH NGAY
TỪ HÔM NAY**



Dùng đồ ngọt
hoặc thức ăn vặt
làm phần thưởng



Chuẩn bị bữa ăn
riêng cho trẻ



Cắt bỏ hoàn toàn
chất béo



Cho trẻ ăn vặt
không kiểm soát



Thay thế trái cây
nguyên quả bằng
nước ép



Tránh thực phẩm
giàu sắt vì e ngại
mùi vị

Dinh dưỡng thông minh – Khởi đầu cho phát triển toàn diện

TRẺ BIẾNG ĂN, CHẬM TĂNG CÂN? RẤT CÓ THỂ BẠN ĐANG MẮC 6 SAI LẦM DINH DƯỠNG NÀY

Dưới đây là 6 sai lầm phổ biến và các khuyến nghị điều chỉnh nhằm giúp trẻ phát triển toàn diện hơn:

1. Dùng đồ ngọt hoặc thức ăn vặt làm phần thưởng

Việc thưởng cho trẻ bằng bánh kẹo, chocolate hoặc thức ăn nhanh có thể hình thành mối liên kết cảm xúc không lành mạnh với thực phẩm. Theo các nghiên cứu về hành vi dinh dưỡng, trẻ dễ phát triển thói quen ăn uống theo cảm xúc, giảm sự yêu thích đối với bữa ăn lành mạnh và tăng nguy cơ dư năng lượng, thừa cân.

Để xây dựng hành vi tích cực, phụ huynh nên thay thế phần thưởng bằng các hoạt động trải nghiệm như đọc sách cùng trẻ, chơi trò chơi hoặc tham gia hoạt động vận động ngoài trời. Cách làm này vừa khuyến khích trẻ hợp tác vừa giúp tạo dựng mối quan hệ gia đình tốt đẹp.

2. Chuẩn bị bữa ăn riêng cho trẻ

Một sai lầm thường gặp là nấu riêng thức ăn cho trẻ vì lo ngại trẻ không ăn được món chung của gia đình. Điều này khiến trẻ có xu hướng kén ăn, khó tiếp cận đa dạng thực phẩm và mất cơ hội học hỏi hành vi ăn uống lành mạnh từ người lớn.

Theo khuyến cáo dinh dưỡng nhi khoa, trẻ nên ăn cùng bữa với gia đình để mở rộng khẩu vị, tăng sự quen thuộc với các dạng thực phẩm và đảm bảo cung cấp đầy đủ các nhóm chất cần thiết cho sự phát triển.

3. Loại bỏ hoàn toàn chất béo khỏi khẩu phần ăn

Quan niệm “chất béo không tốt cho trẻ” là chưa chính xác. Trẻ cần chất béo lành mạnh để phát triển não bộ, duy trì hệ thần kinh, hỗ trợ hấp thu vitamin tan trong dầu (A, D, E, K) và cân bằng nội tiết tố. Việc loại bỏ hoàn toàn chất béo có thể khiến trẻ thiếu năng lượng và chậm phát triển.

Phụ huynh chỉ nên hạn chế chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa có trong đồ chiên rán, thực phẩm chế biến sẵn. Thay vào đó, nên bổ sung chất béo tốt từ cá hồi, cá thu, quả bơ, dầu ô liu, hạt óc chó, hạnh nhân và các loại hạt khác.

TRẺ BIẾNG ĂN, CHẬM TĂNG CÂN? RẤT CÓ THỂ BẠN ĐANG MẮC 6 SAI LẦM DINH DƯỠNG NÀY

4. Cho trẻ ăn vặt không kiểm soát

Ăn vặt quá thường xuyên, đặc biệt với bánh quy, snack, khoai tây chiên, kẹo hoặc đồ uống có đường, khiến trẻ no bụng trước bữa chính, giảm cảm giác thèm ăn và gây mất cân bằng dinh dưỡng. Một chế độ ăn vặt không lành mạnh lâu dài còn ảnh hưởng đến tiêu hóa, gây rối loạn chuyển hóa và tăng nguy cơ béo phì.

Phụ huynh nên thiết lập thời điểm ăn vặt cố định, kiểm soát khẩu phần và lựa chọn thực phẩm lành mạnh như trái cây tươi, sữa chua không đường, khoai lang hấp hoặc ngô luộc. Điều này giúp trẻ duy trì cảm giác đói - no tự nhiên và bảo đảm chất lượng các bữa ăn chính.

5. Thay thế trái cây nguyên quả bằng nước ép

Nhiều cha mẹ cho rằng nước ép trái cây có lợi tương đương trái cây tươi. Tuy nhiên, nước ép chứa ít chất xơ, dễ làm tăng nhanh lượng đường trong máu và không mang lại cảm giác no. Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) khuyến cáo trẻ nên ăn trái cây nguyên quả để cung cấp chất xơ, hỗ trợ tiêu hóa, giảm táo bón và duy trì năng lượng ổn định.

Bên cạnh đó, ăn trái cây tươi giúp hạn chế nguy cơ sâu răng và cải thiện thói quen ăn uống tự nhiên của trẻ.

6. Tránh thực phẩm giàu sắt vì e ngại mùi vị

Sắt là vi chất thiết yếu trong tạo máu, phát triển não bộ và duy trì hệ miễn dịch. Tuy nhiên, nhiều phụ huynh lo ngại trẻ không thích mùi vị của thịt đỏ, rau lá xanh hoặc các loại đậu nên hạn chế bổ sung các thực phẩm này. Điều này làm tăng nguy cơ thiếu máu thiếu sắt - tình trạng phổ biến ở trẻ nhỏ.

Cha mẹ có thể đa dạng cách chế biến như xay nhuyễn vào cháo, làm súp, kết hợp trong bánh hoặc sinh tố để trẻ dễ tiếp nhận hơn. Đồng thời, nên cho trẻ dùng kèm thực phẩm giàu vitamin C (cam, quýt, dâu...) để tăng hấp thu sắt.

TRẺ BIẾNG ĂN, CHẬM TĂNG CÂN? RẤT CÓ THỂ BẠN ĐANG MẮC 6 SAI LẦM DINH DƯỠNG NÀY

Kết luận

Việc hiểu đúng và điều chỉnh kịp thời các sai lầm dinh dưỡng sẽ giúp trẻ hình thành thói quen ăn uống khoa học, phát triển toàn diện và phòng ngừa nguy cơ thiếu chất. Nếu cần tư vấn chi tiết hơn, phụ huynh có thể liên hệ Bệnh viện Phụ sản Tiền Giang để được hỗ trợ chuyên sâu.

PHÒNG KẾ HOẠCH - ĐIỀU DƯỠNG