

DIỆP LIÊN HẢI - HÁCH THỰC TÚ

MÓN ĂN

GIÚP TRẺ KHỎE MẠNH VÀ THÔNG MINH

N O P Q R S T U V W X Y
1 2 3 4 5 6 7 8 9



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

Món ăn
giúp trẻ khỏe mạnh
và thông minh

DIỆP LIÊN HẢI
HÁCH THỰC TỬ

Món ăn
giúp trẻ khỏe mạnh
và thông minh

NGUYỄN HỮU THĂNG biên dịch
(In lần thứ 3)

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

LỜI NÓI ĐẦU

Nuôi con khỏe mạnh, chóng lớn - đó là ước muốn chính đáng của những người làm cha làm mẹ. Muốn đạt được mong ước đó, các bậc cha mẹ cần phải biết nuôi con theo khoa học.

*Để cung cấp cho các bạn một số kiến thức về dinh dưỡng cho trẻ em và cách chế biến những món ăn ngon lành, đủ chất bổ dưỡng cho trẻ nhỏ theo từng độ tuổi, chúng tôi xin giới thiệu cùng bạn đọc cuốn "**Món ăn giúp trẻ khỏe mạnh và thông minh**".*

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

PHẦN THỨ NHẤT

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT KHI
LỰA CHỌN VÀ CHẾ BIẾN MÓN ĂN
CHO TRẺ NHỎ

I. TÌM HIỂU VỀ DINH DƯỠNG CHO TRẺ NHỎ

1. Ý nghĩa của chế độ dinh dưỡng hợp lý

Nhu cầu về chất dinh dưỡng ở trẻ em khác với người lớn. Cơ thể người lớn đã phát triển đến độ chín, chất dinh dưỡng chủ yếu để duy trì nhiệt lượng bị tiêu hao, một phần để bổ sung cho các tổ chức của cơ thể. Còn đối với trẻ em, ngoài nhu cầu về duy trì và bổ sung ra, điều quan trọng là nhu cầu để trẻ phát triển. Sự thay thế cơ bản ở trẻ em lớn gấp 2 lần người lớn, tuổi càng nhỏ, mức độ thay thế cơ bản càng cao.

Sự trao đổi chất ở trẻ em mạnh hơn nhiều so với người lớn. Ví dụ như sự tiêu hóa thức ăn, sự vận chuyển chất dinh dưỡng trong máu, sự hấp thụ chất dinh dưỡng và thải cặn bã của các cơ quan nội tạng, quá trình nhận oxy và thải khí cacbonic của hệ hô hấp v.v... đều dồn dập hơn người lớn. Trẻ em càng nhỏ, nhịp thở càng nhanh.

Sự mạnh mẽ trong quá trình thay đổi và trao đổi chất đều để đáp ứng nhu cầu sinh trưởng nhanh ở trẻ em. Trẻ lọt lòng trọng lượng cơ thể trung bình 3,2kg, sau 5 tháng đã nặng gấp đôi, sau 1 năm đã nặng gấp 3 lần. Trẻ mới sinh chỉ cao trung bình 50cm, đến 1 tuổi

đã cao gấp rưỡi. Các cơ quan trong cơ thể cũng lớn nhanh cho nên nhu cầu dinh dưỡng ở trẻ nhỏ nhiều hơn người lớn. Nếu không được đáp ứng đủ sẽ ảnh hưởng đến sự sinh trưởng của trẻ, đồng thời làm cho sức đề kháng của chúng kém đi, dễ sinh bệnh tật, thậm chí sẽ mắc những bệnh về suy dinh dưỡng.

Thiếu canxi và vitamin D, trẻ sẽ bị bệnh còi xương; thiếu sắt sẽ bị thiếu máu; thiếu vitamin B₂ sẽ sinh viêm niêm mạc miệng, lưỡi, viêm da, viêm bao tinh hoàn, viêm kết mạc, giác mạc v.v...; thiếu kẽm sẽ chậm lớn, giảm chức năng vị giác, vết thương lâu lành. Thiếu kẽm trong thời kỳ quan trọng phát triển não cũng dẫn tới sự tổn hại không thể bù đắp được. Vì vậy, chế độ dinh dưỡng hợp lý sẽ đảm bảo cho trẻ phát triển khỏe mạnh và phòng ngừa bệnh tật. Gần một trăm năm nay, các nước Tây Âu đã phát hiện: những trẻ em trong tầng lớp dân cư có điều kiện ăn uống tốt thì trẻ phát triển tốt. Ngược lại, chúng sẽ phát triển không bình thường. Qua nghiên cứu ở Đức và Anh cho thấy: Sự phát triển bình thường ở trẻ em chủ yếu liên quan đến mức tiêu thụ thịt trong thời gian dài ở đó tăng lên. Còn như ở một số nước Nam Á, do kinh tế lạc hậu, đời sống nhân dân không được bảo đảm, tỷ lệ suy dinh dưỡng ở trẻ em trung bình là 50%.

Chú ý đến vấn đề dinh dưỡng của trẻ em không có nghĩa là cho trẻ ăn nhiều món sơn hào hải vị đắt tiền mà là căn cứ theo điều kiện hiện có, chế biến món ăn

hợp lý bằng phương pháp khoa học, để trẻ ăn tốt lại tốn ít tiền, có đủ dinh dưỡng, chóng lớn, khỏe mạnh.

Khi cung cấp chất dinh dưỡng cho trẻ nhỏ, cần phải xem xét đến độ tuổi và khả năng tiêu hóa của các cháu. Nếu không chú ý điểm này, cho dù là thức ăn giàu dinh dưỡng, trẻ ăn vào chẳng những không hấp thụ được mà còn dẫn tới rối loạn chức năng tiêu hóa.

Làm cha mẹ, ai cũng muốn con cái chóng lớn, khỏe mạnh. Các bạn hãy nắm vững kiến thức về dinh dưỡng và kỹ thuật nấu nướng, chế biến món ăn cho trẻ em, cung cấp cho trẻ đủ chất dinh dưỡng hợp lý, con cái các bạn sẽ mau lớn và khỏe mạnh.

2. Chất dinh dưỡng cần cho trẻ nhỏ và ĐẶC ĐIỂM

Chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể người gồm có 6 loại chính: prôtêin (đạm), lipit (mỡ), gluxit (đường), chất khoáng, vitamin và nước. Trong đó prôtêin, lipit và gluxit cung cấp nhiệt lượng cho cơ thể, chất khoáng, vitamin và nước có tác dụng điều tiết sinh lý cơ thể.

*** Prôtêin:** Là thành phần quan trọng tạo nên mọi tế bào và tổ chức mô của cơ thể, là cơ sở vật chất của cơ thể sống, prôtêin còn có tác dụng điều tiết sinh lý. Trẻ nhỏ đang trong thời kỳ phát triển nhanh cơ thể. Chất và lượng của prôtêin có ảnh hưởng quan trọng, nếu thiếu sẽ sinh bệnh tật, thậm chí gây tử vong.

Thông thường từ 1 tuổi trở xuống nuôi bằng sữa mẹ, mỗi ngày mỗi kilôgam trọng lượng cơ thể cần được cung cấp 2 - 3 gam prôtêin, nếu không được nuôi bằng sữa mẹ cần 3 - 4 gam, trung bình là 3 gam. Dùng thức ăn tổng hợp cho tuổi nhi đồng, lượng đạm động vật tốt nhất chiếm một nửa trở lên tổng lượng đạm. Lượng prôtêin cần thiết cho cơ thể trẻ nhỏ cần chiếm tỷ lệ hợp lý trong tổng số nhiệt lượng: 1 tuổi trở xuống chiếm 15% trở lên, từ 1 - 7 tuổi chiếm 13 - 15%.

Tính cần thiết đối với sự phát triển cơ thể trẻ em của prôtêin, chính là tầm quan trọng trên thực tế của axit amin. Qua quá trình tiêu hóa, prôtêin được phân giải thành axit amin được cơ thể hấp thụ, lại tổng hợp thành prôtêin trong cơ thể.

Nói chung, axit amin từ nguồn đạm động vật như trứng, thịt, cá, sữa có thành phần tương đối phù hợp với nhu cầu cơ thể người, dễ hấp thụ, thúc đẩy sự phát triển của cơ thể; còn đạm thực vật từ thực phẩm họ đậu, bột mì, kê, ngô... thì trừ đậu nành ra, chủng loại axit amin cần thiết có trong không ít đạm thực vật không được đầy đủ, vì thế giá trị dinh dưỡng không bằng được đạm động vật. Quá trình trao đổi chất ở trẻ nhỏ đang mạnh mẽ, trẻ cần được ăn nhiều đạm động vật. Song cần chú ý sự phối hợp dinh dưỡng trong món ăn cho hợp lý, không nên chỉ ăn thịt mà không cho ăn rau xanh, trái cây. Nếu không, ăn uống sẽ thiếu sự cân bằng giữa axit và kiềm, dễ sinh bệnh. Nếu do điều kiện

hạn chế, chủ yếu phải dùng prôtêin thực vật thì nên chọn các loại đậu đa dạng về chủng loại và có số lượng nhiều hơn thực phẩm prôtêin động vật.

* **Lipit:** Là thành phần quan trọng tạo nên tổ chức tế bào cơ thể, đồng thời là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu. Nó duy trì nhiệt độ cơ thể, bảo vệ cho cơ quan nội tạng không bị thương tổn, cung cấp axit béo cần thiết, duy trì sự sinh trưởng bình thường của cơ thể, thúc đẩy sự hấp thụ và sử dụng vitamin có tính dung hòa trong chất béo như vitamin A, D, E được hấp thụ đồng thời với hấp thụ lipit. Nếu trẻ nhỏ ăn lipit hàng ngày không đủ, lâu ngày sẽ bị thiếu vitamin dung hòa lipit trong cơ thể, gây ra bệnh khô da, khô mắt, thậm chí gây nên bệnh quáng gà. Ngược lại, ăn quá nhiều sẽ gây rối loạn tiêu hóa.

Mỡ lợn, mỡ bò, mỡ dê cừu, bơ, lòng đỏ trứng, mỡ thịt gia cầm là nguồn thực phẩm chủ yếu cung cấp lipit động vật. Lạc, đậu nành, vừng, hạt hướng dương, hạt cải dầu... là nguồn chủ yếu cung cấp lipit thực vật.

* **Đường:** Là một trong những nguồn cung cấp nhiệt lượng cho cơ thể chủ yếu nhất, là nguồn động lực to lớn cho tất cả các cơ quan nội tạng, thần kinh, tứ chi, cơ bắp của trẻ phát triển và hoạt động. Sự tăng lên nhanh chóng của tế bào đại não trẻ em cũng như sự phát triển của cả hệ thần kinh đều cần đến một lượng lớn đường glucô. Đường cũng là chất không thể thiếu được để duy

trì chức năng sinh lý bình thường của tim và hệ thần kinh. Đảm bảo cung cấp đường cho cơ thể, giữ cho gan có lượng đường dồi dào sẽ tránh được các nhân tố gây tổn hại gan, duy trì được chức năng giải độc bình thường của gan, đồng thời có tác dụng kháng xê-tôn, giúp oxy hóa lipit, để cơ thể trẻ tránh được ngộ độc axit. Trẻ em trong vòng một tuổi, mỗi ngày 1kg trọng lượng cơ thể cần 25-30 gam đường các loại, chuyển hóa thành 100-200 calo nhiệt lượng. Số nhiệt lượng do đường cung cấp, chiếm khoảng 50% (ở trẻ nhỏ là 55-60%).

Nếu không được cung cấp đủ đường sẽ xuất hiện chứng hạ đường huyết, đồng thời cũng ảnh hưởng đến quá trình tiêu hóa, hấp thụ và sử dụng các chất dinh dưỡng khác, làm cơ thể gầy còm, mệt mỏi, chậm lớn. Song nếu cho trẻ ăn quá nhiều các loại đường sẽ dễ bị đi lỏng hoặc tích mỡ không bình thường, gây béo bệu hoặc phù thũng. Điều này sẽ ảnh hưởng bất lợi cho sự phát triển sau này cũng như cho sức khỏe ở tuổi trưởng thành.

Nguồn thực phẩm cung cấp đường rất phong phú: đó là các loại ngũ cốc như gạo, mì, ngô, kê, là các loại đậu như đậu xanh, các loại củ như khoai sọ, khoai tây. Ngoài ra còn đường xacarô được chế biến từ mía, củ cải đường.

Ba loại chất dinh dưỡng: prôtêin, lipit, đường kể trên, sau khi được oxy hóa trong cơ thể đều sinh nhiệt lượng: 1 gam prôtêin hoặc 1 gam đường cho 4 calo nhiệt

lượng; 1 gam lipit cho 9 calo. Nhiệt lượng hàng ngày cho một trẻ em ở các độ tuổi khác nhau như sau: 6 tháng tuổi trở xuống: 120 cal/kg trọng lượng cơ thể/ngày; 1 tuổi trở xuống: 110 cal/kg trọng lượng cơ thể/ngày; 1-3 tuổi : 101 cal/kg trọng lượng cơ thể/ngày; trên 4 - 6 tuổi: 91 cal/kg trọng lượng cơ thể/ngày. Tỷ lệ nhiệt lượng do 3 loại dinh dưỡng cung cấp trong ngày là: đường 50 - 60%, lipit: 25 - 30%, prôtêin: 10 - 15%.

* **Chất khoáng (muối vô cơ):** Chất khoáng cần cho cơ thể người gồm rất nhiều loại. Chất khoáng quan trọng nhất về mặt dinh dưỡng của trẻ nhỏ có: canxi, photpho, sắt, iốt, kẽm v.v... Trẻ dễ bị thiếu nhất là canxi và sắt. Trẻ 3 tuổi trở xuống thường dễ bị còi xương và thiếu máu do suy dinh dưỡng, do đó cần phải chú ý bổ sung.

- **Canxi:** Trong các loại muối vô cơ có trong cơ thể, lượng canxi chiếm nhiều nhất, trong đó 99% ở xương và răng, là thành phần chủ yếu tạo thành xương và răng, còn lại 1% ở trong các mô mềm, trong máu và chất dịch. Canxi liên quan mật thiết đến sự đông máu, sự cân bằng axit và kiềm trong chất dịch, sự phản xạ thần kinh, sự co giãn của cơ và nhịp đập của tim. Trẻ em thiếu canxi dễ sinh bệnh còi xương, răng mọc chậm và phát triển kém, tim loạn nhịp, chân tay co quắp, máu không đông v.v... Những thực phẩm chứa nhiều canxi có: vỏ tôm, rau câu, táo, rau xanh, sữa, bột dinh dưỡng, đậu phụ và các chế phẩm từ đậu tương, gạo xay.

- **Phốtpho (lân):** Có lân vô cơ và hợp chất lân, lân thành phần chủ yếu tạo nên xương và răng. Lượng phốtpho có trong xương chiếm 70% tổng số lượng phốtpho có trong cơ thể. Số còn lại có trong mọi tế bào và chất dịch. Phốtpho còn là chất không thể thiếu được của quá trình thay đổi trong cơ thể, có tác dụng tàng trữ và chuyển năng lượng. Muối axit phốtphoric thải qua đường nước tiểu, có tác dụng phóng thích năng lượng, đồng thời là hình thức giữ lại số lượng phốtpho trong cơ thể, giúp cho sự điều tiết cân bằng axit và kiềm trong người. Về tỷ lệ canxi và phốtpho trong ăn uống: ở độ 3 - 10 tuổi thì tỷ lệ 1:1,5 là thích hợp; ở trẻ sơ sinh là 1:1. Song khi vitamin D không được cung cấp đầy đủ thì giá trị tỷ lệ trên không còn ý nghĩa quan trọng. Phốtpho có nhiều trong các loại sữa, thịt, cá, đậu, ngũ cốc... nói chung trong nhiều loại thực phẩm không đến nỗi thiếu.

- **Sắt:** Sắt vô cùng quan trọng trong dinh dưỡng ở trẻ nhỏ. Nó là thành phần trọng yếu trong hồng huyết cầu. Hồng cầu chuyển oxy đi khắp các bộ phận trong cơ thể. Khi thiếu sắt sẽ sinh ra thiếu máu do thiếu chất sắt trong máu. Nếu bị nặng, sau khi hoạt động hoặc khi khóc, trẻ em còn xuất hiện chứng khó thở, tim đập nhanh...

Sắt có nhiều trong các thực phẩm: gan, thịt nạc, lòng đỏ trứng, rau xanh và một số hoa quả.

- **Iốt:** Tác dụng chủ yếu của iốt là tạo ra hoóc môn ở tuyến giáp trạng. Hoóc môn đó là một loại chất kích

thích, có tác dụng quan trọng trong cơ thể. Đối với sự phát triển, trao đổi chất và trạng thái tinh thần của trẻ em, hoóc môn có tác dụng trọng yếu. Nếu thiếu hoóc môn, trẻ sẽ có biểu hiện da khô dày, tóc xơ xác, thân thể béo lùn, đầu to mặt lớn, sống mũi lõm, hai đầu lông mày cách xa nhau, môi dày, lưỡi to lộ ra cả ngoài miệng, răng sữa mọc chậm, bụng ỏng, đi lại ì ạch như vịt, đồng thời quá trình trao đổi chất diễn ra chậm, đàn dòn, ngơ ngác. Trẻ nhỏ mỗi ngày cần 35 - 50mg iốt.

Iốt có nhiều trong rau câu, tảo. Dân cư ở vùng duyên hải bình thường không thiếu iốt. Ở nội địa, miền núi, các bà mẹ đang nuôi con nhỏ bằng sữa và các cháu nhỏ đều cần phải chú ý bổ sung iốt.

- *Kẽm*: Kẽm cấu thành nhiều chất xúc tác trong cơ thể có tác dụng quan trọng đối với sự tổng hợp prôtêin và quá trình sinh trưởng. Thiếu kẽm sẽ dẫn đến chậm lớn, giảm chức năng vị giác, chán ăn, vết thương lâu lành. Nếu bị thiếu kẽm trong thời kỳ quan trọng của phát triển não, sẽ dẫn đến sự tổn hại không gì bù đắp nổi. Nguyên nhân gây thiếu kẽm ở trẻ nhỏ chủ yếu do chế độ ăn uống không hợp lý. Một nguyên nhân quan trọng là chiều chuộng để trẻ kén chọn khi ăn, hoặc cho chúng ăn vặt nhiều kẹo sôcôla, kem, bánh gatô và các loại kẹo bánh ngọt khác, không duy trì ăn ba bữa đúng giờ trong ngày, dẫn đến thiếu kẽm. Trẻ sơ sinh 5 ngày đầu sau khi đẻ không cho bú sữa mẹ cũng dẫn đến thiếu kẽm. Ngoài ra, trẻ ốm dậy do ăn uống thất

thường cũng có thể thiếu kẽm nhưng đó là trường hợp cá biệt. Sữa mẹ 5 ngày đầu sau khi đẻ có hàm lượng kẽm rất cao. Kẽm có khá nhiều trong các loại thực phẩm thịt, gan, trứng và hải sản, tiếp đó là trong các loại sữa, đậu và rau xanh. Trẻ sơ sinh cần 3 - 4mg kẽm hàng ngày, tuổi mẫu giáo cần 10mg.

* **Vitamin:** Là chất dinh dưỡng không thể thiếu được để duy trì sự sống, bảo đảm sức khỏe, đẩy nhanh quá trình sinh trưởng, tăng cường sức đề kháng của cơ thể. Vitamin có rất nhiều loại, thông thường được chia thành hai loại lớn: một loại có thể hòa tan trong nước như B₁, B₂, PP, C. Loại thứ hai có thể hòa tan trong chất dầu mỡ như vitamin A, D, E, K. Có mấy loại vitamin quan trọng là:

- **Vitamin A:** Là loại vitamin có nhiều tác dụng, chủ yếu là duy trì thị lực trong điều kiện thiếu sáng, bảo vệ tổ chức da, thúc đẩy sự phát triển bình thường của xương, răng. Tác dụng của loại vitamin này đối với thời kỳ sơ sinh và tuổi nhà trẻ mẫu giáo là rất rõ rệt.

Trẻ thiếu vitamin A sẽ sinh chứng quáng gà, khô mắt, bệnh ngoài da, viêm nhiễm đường hô hấp, đi lỏng...

Nguồn vitamin A phong phú nhất là ở gan động vật, sau đó đến lòng đỏ trứng, bơ, sữa v.v... Chất carôten dưới tác dụng của dung dịch lipit có thể chuyển hóa thành vitamin A trong gan người. Nguồn carôten phong phú nhất có ở các loại rau mang màu vàng như cà rốt,

bí ngô, khoai lang, nấm hương, ớt đỏ, rau chân vịt, cải dầu, rau sam...

- *Vitamin D*: Tác dụng chủ yếu của vitamin D là điều tiết sự chuyển hóa của canxi, photpho trong cơ thể, thúc đẩy quá trình hấp thụ và sử dụng canxi, photpho để tạo thành xương và răng. Đây là vấn đề vô cùng quan trọng đối với trẻ nhỏ đang ở thời kỳ sinh trưởng. Nếu thiếu vitamin D, sự chuyển hóa canxi, photpho trong máu sẽ xuống thấp, tỷ lệ thiếu cân đối, làm cho muối canxi trong tổ chức xương đóng cặn gây cản trở, dẫn đến bệnh còi xương. Nguồn vitamin D chủ yếu cho trẻ em trước hết là dầu gan cá, thứ hai là nguồn tia tử ngoại (tia cực tím) ánh sáng mặt trời chiếu vào da để da tổng hợp thành vitamin D. Vitamin D còn có một hàm lượng ít ở trong cá, sữa, lòng đỏ trứng gà và gan động vật.

- *Vitamin B₁*: Có tác dụng thúc đẩy quá trình chuyển hóa đường, bảo vệ hệ thần kinh, tăng cường chức năng tiêu hóa và tăng cường sự sinh trưởng. Nếu thiếu vitamin B₁, trẻ em sẽ dễ mắc bệnh kém ăn, rối loạn tiêu hóa, giảm cân, chậm lớn... Nếu thiếu nghiêm trọng dễ sinh bệnh phù chân, phù người, teo cơ, chậm nhịp tim... Các thực phẩm giàu vitamin B₁ có gạo xay (gạo lức) mì hạt, các loại đậu, men rượu và các loại quả cùi cứng, nội tạng động vật, thịt nạc, lòng đỏ trứng...

- *Vitamin B₂*: Là thành phần tạo nên nhiều chất xúc

tác quan trọng trong cơ thể, tham gia vào quá trình tổ chức hô hấp và oxy hóa, có tác dụng duy trì chức năng thần kinh, thị giác và cơ quan tiêu hóa, thúc đẩy sự sinh trưởng ở trẻ em. Nếu cơ thể thiếu vitamin B₂, quá trình trao đổi chất sẽ rối loạn, xuất hiện các triệu chứng lở mép, viêm lưỡi, viêm khế mắt, loét da, viêm bìu tinh hoàn... Những thực phẩm giàu vitamin B₂ có gan, lòng đỏ trứng, đậu nành, các chế phẩm lên men, nấm hương, tảo, rau xanh...

- *Vitamin PP*: Tham gia vào quá trình vận chuyển oxy, cần thiết đối với tác dụng hô hấp của tế bào cơ thể và chuyển hóa đường có công dụng duy trì sự kiện toàn của cơ bắp và thần kinh. Trẻ nhỏ thiếu vitamin PP sẽ xuất hiện triệu chứng viêm da, đi lỏng, dần dần... Vitamin PP có nhiều trong các loại thực phẩm động, thực vật như gan, thịt, cá, ngũ cốc, đậu, đặc biệt là trong cám ở gạo xay có hàm lượng rất phong phú.

- *Vitamin C*: Tác dụng chủ yếu của vitamin C là duy trì sự liên kết của tế bào, có vai trò quan trọng đối với sự hoàn chỉnh của các mô và các cơ quan trong cơ thể, tăng cường sự chuyển hóa và hấp thụ sắt, thiếu vitamin C dễ gây sưng bọng chân răng, xuất huyết dưới da, chàm da, xương cốt canxi hóa không bình thường, chậm lành vết thương, có triệu chứng hoại huyết do sức đề kháng giảm sút. Nếu nghiêm trọng sẽ dẫn tới bệnh hoại huyết (thời kỳ đầu có biểu hiện mệt mỏi toàn thân, đau cơ, đau khớp...). Nguồn vitamin C chủ yếu từ rau

xanh và trái cây. Trong các loại rau có chất diệp lục, vitamin C có nhiều hơn so với các loại rau khác. Táo, cam, quýt giàu vitamin C nhất.

* **Nước:** Nước là thứ không thể thiếu được trong cơ thể. Tác dụng quan trọng của nước trong cơ thể không thua kém gì so với prôtêin và các chất dinh dưỡng khác. Người ta mấy ngày liền không ăn cơm vẫn sống được, nhưng không uống nước vài ngày sẽ chết. Nước là thành phần chủ yếu tạo nên huyết dịch, dịch limpha, dịch tiêu hóa, mồ hôi, nước tiểu và mọi chất dịch khác trong cơ thể. Hàm lượng nước trong cơ thể chiếm trên 60% trọng lượng cơ thể. Trong máu có trên 90% là nước.

Nước là một trong những chất dinh dưỡng trọng yếu duy trì hoạt động sinh lý bình thường của cơ thể, là phương tiện để hoàn thành hấp thụ, vận chuyển và bài tiết các loại vật chất đối với cơ thể. Các chất dinh dưỡng bao giờ cũng phải hòa tan vào nước, sau đó mới có thể thông qua các loại thể dịch để chuyển đến các tổ chức và tế bào khắp cơ thể, phát huy tác dụng của chúng. Các chất cặn bã có hại cũng qua nước làm dung dịch thải ra ngoài. Tất cả hoạt động sinh lý đó đều không thể thiếu nước. Nước còn có tác dụng điều tiết nhiệt độ cơ thể và làm nhuận trơn. Trẻ nhỏ hàng ngày đều phải uống nước, uống canh đúng giờ để có đủ nước. Ngoài ra ăn trái cây cũng cho nhiều nước.

Nếu trẻ đờ ra nhiều mồ hôi, lại không được uống đủ

nước, nhất là do di lỏng mất nước, sẽ gây rối loạn trao đổi chất trong cơ thể, làm mất cân bằng lượng muối và nước cần thay thế. Nếu mất nước tới quá 20% trọng lượng cơ thể sẽ dẫn đến tử vong. Nếu thiếu nước gây bí đái sẽ dẫn đến bị ngộ độc.

3. Lượng dinh dưỡng các loại cần thiết cho trẻ nhỏ

Trẻ nhỏ trong thời kỳ sinh trưởng, quá trình trao đổi chất đang mạnh mẽ. Lượng dinh dưỡng được hấp thụ qua ăn uống hàng ngày, ngoài bổ sung cho lượng vật chất bị tiêu hao, còn phải cung cấp cho nhu cầu sinh trưởng, phát triển của trẻ. Lượng dinh dưỡng cần bao nhiêu mới thỏa mãn nhu cầu sinh lý trẻ em, phải căn cứ vào độ tuổi, chiều cao, cân nặng và mức độ hoạt động của các cháu để có định lượng dinh dưỡng trong ăn uống hàng ngày. Sau đó, căn cứ trọng lượng các món ăn hàng ngày cho mỗi cháu, đối chiếu với bảng thành phần món ăn để tính ra tổng số lượng dinh dưỡng của các loại hàng ngày cho từng đứa trẻ, nhằm kiểm tra lượng dinh dưỡng các loại đó đã đạt hay vượt quá định lượng. Nếu không đủ định lượng, cần tăng thêm để cho đủ chất dinh dưỡng.

Ở một số gia đình, do cho trẻ ăn uống thiếu sự cân bằng, gây thiếu hụt thường xuyên một số chất dinh dưỡng như canxi, sắt, vitamin A, vitamin B₂... Ngoài nguyên nhân thiếu hụt nhất thời do yếu tố thời vụ và

cung ứng thiếu ra, chủ yếu là do không lựa chọn một cách có mục đích những thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cao, hoặc có một số loại thực phẩm lúc giáp vụ không tìm những loại khác có giá trị dinh dưỡng tương đương để thay thế, bổ sung. Như thịt, trứng được dùng ăn nhiều, nhưng trong các loại thịt lại không có vitamin A mà chỉ có nhiều nhất trong gan, sữa. Có những gia đình rất ít cho trẻ ăn các loại thực phẩm có chứa nhiều canxi, iốt như rau câu, ngay rau xanh cũng ít cho trẻ ăn nên đã gây thiếu chất.

4. Triệu chứng thiếu dinh dưỡng và cách chữa

a. Bệnh còi xương do thiếu vitamin D:

Đây là bệnh thiếu dinh dưỡng thường gặp ở trẻ em. Do thiếu vitamin D dẫn đến sự chuyển hóa photphát, canxi thất thường, muối canxi không thể tập trung ở bộ phận sinh trưởng của xương một cách bình thường, sinh ra bệnh về xương. Trẻ nhỏ 2 tuổi trở xuống dễ bị bệnh này. Trẻ sinh vào mùa đông do thiếu ánh sáng mặt trời cũng dễ mắc bệnh.

Triệu chứng bệnh còi xương có sự khác nhau do quá trình sinh trưởng khác nhau. Trẻ 3 tháng tuổi dễ bị bệnh thiếu xương thóp đầu. 6 tháng tuổi, trẻ có thể mắc bệnh xương sườn phát triển không bình thường. Đến thời kỳ trẻ tập đi, trẻ dễ bị tật dị dạng xương chân. Số

trẻ nhỏ mắc bệnh còi xương nói trên thường hay khóc, ra nhiều mồ hôi, ngơ ngác.

Trong phương pháp phòng chữa cần lấy phòng là chính. Sau khi trẻ lọt lòng 2 - 3 tuần, hàng ngày cần cho ăn thêm dầu gan cá và viên canxi đúng giờ, thường xuyên ăn nhiều món giàu vitamin D và canxi, điều trị bệnh nguyên phát. Đặc biệt nếu trẻ bị đi lỏng dài ngày, cần cho tiếp xúc nhiều hơn với ánh sáng mặt trời.

b. Bệnh thiếu máu:

Đây là bệnh thường gặp ở trẻ nhỏ, chẳng những ảnh hưởng tới sự sinh trưởng phát triển của trẻ mà còn dẫn tới một số căn bệnh cảm nhiễm.

Trong kiểm tra sức khỏe trẻ em 1 - 7 tuổi thường gặp tình trạng thiếu máu do dinh dưỡng.

- *Thiếu máu dạng tiểu tế bào:* Chủ yếu là thiếu sắt, sau đó là thiếu prôtêin. Sự thiếu hụt các chất này gây trở ngại cho việc hình thành huyết sắc tố. Dạng thiếu máu này xuất hiện ở mọi độ tuổi của trẻ em, thường gặp nhiều ở thời kỳ trẻ phát triển nhanh nhất.

- *Thiếu máu dạng đại tế bào:* Do thiếu vitamin B₁₂, B₁₁ và vitamin C gây ra. Ba loại vitamin này có tác dụng quan trọng đối với đại tế bào (gồm bạch cầu và tiểu cầu). Ngoài triệu chứng thiếu máu, trẻ còn có triệu chứng bệnh lý về hệ thần kinh như lơ đãng, chậm chạp, hay ngủ, trí lực kém, mặt mũi ngơ ngác, ra lấm mồ hôi.

Trường hợp bệnh nặng thì tay, miệng, lưỡi và toàn thân run rẩy.

- *Thiếu máu dạng tổng hợp do thiếu dinh dưỡng.* Có cả hai đặc điểm của thiếu máu dạng tiểu tế bào và dạng đại tế bào.

Trẻ mắc bệnh thiếu máu do dinh dưỡng, chủ yếu do thói quen kén ăn, nhất là không thích ăn rau xanh, lại thêm cách cho ăn đơn điệu ở gia đình hoặc nhà trẻ, thường là ăn nhiều thịt trứng, ít ăn gan, tiết động vật. Đó cũng là một trong những nguyên nhân gây thiếu máu. Do đó, nếu thiếu máu nhẹ thì không cần thiết phải dùng thuốc mà chỉ cần điều chỉnh chế độ ăn uống.

Chọn món ăn cần căn cứ theo nhu cầu dinh dưỡng của các cháu và tình hình cung ứng rau xanh theo thời vụ, phối hợp các loại rau tươi, trái cây, gan, trứng, cá, tôm, thịt gà, thịt lợn, thịt dê cừu và tiết, cho thêm các loại đậu, cố gắng không để món ăn đơn điệu, lặp đi lặp lại hàng ngày. Khi chế biến, nấu nướng món ăn, cần chú ý màu sắc, hương vị. Trước khi cho ăn cần giới thiệu cho các cháu đặc điểm và tác dụng dinh dưỡng của món ăn để các cháu ưa thích, thêm ăn.

Cách chữa bằng thuốc: Làm theo chỉ dẫn của thầy thuốc. Chọn thuốc gì cần căn cứ vào nguyên nhân thiếu máu và mức độ thiếu máu. Ví dụ thiếu máu dạng đại tế bào thì lấy vitamin B₁₂, B₁₁, vitamin C là chính; nếu thiếu máu dạng tiểu tế bào thì lấy viên sắt và viên đạm

là chính. Uống viên sắt cần vào khoảng thời gian giữa hai bữa ăn, tránh uống thuốc bằng nước chè hoặc bằng nhiều sữa để khỏi ảnh hưởng tới sự hấp thụ sắt.

c. Thiếu vitamin B₂ và cách phòng trị

Vitamin B₂ là một loại dinh dưỡng dễ bị thiếu nhất. Triệu chứng thiếu vitamin B₂ điển hình là xung huyết giác mạc, lở mép, viêm lưỡi, viêm da, viêm bìu tinh hoàn... Nguyên nhân chủ yếu dẫn đến thiếu vitamin B₂ là trong ăn uống thiếu món ăn nguồn động vật và các loại đậu, thiếu rau xanh, đặc biệt là thiếu các thực phẩm giàu vitamin B₂ như gan động vật, bầu dục, tim và nội tạng khác, thiếu các loại sữa. Phương pháp chế biến, nấu nướng thiếu khoa học dẫn đến phần lớn vitamin B₂ bị hủy hoại, mất đi cũng là một nguyên nhân. Mặt khác, do trẻ sinh trưởng nhanh, lượng vitamin B₂ cần thiết khá lớn đối với cơ thể, cũng dễ gây thiếu vitamin B₂.

Cách phòng chữa thiếu vitamin B₂

Nếu xuất hiện các triệu chứng nêu trên, có thể cho uống viên vitamin B₂ mỗi lần 5 - 10mg (1 - 2 viên), mỗi ngày 3 lần. Sau 4 - 7 ngày, thấy hết triệu chứng thì ngừng thuốc hoặc duy trì thêm vài ngày với lượng nhỏ. Song điều quan trọng nhất là thông qua cải thiện chế độ ăn uống, thường xuyên ăn các thực phẩm nguồn động vật giàu vitamin B₂ (như gan, bầu dục, trứng...),

ăn rau xanh và các loại đậu để tăng cường hấp thụ vitamin B₂.

5. Hiện tượng ngộ Độc thức ăn thường gặp và cách để phòng

- *Ngộ độc do ăn khoai tây nảy mầm*: Khi khoai tây đã nảy mầm thì trong mầm và vỏ khoai đã chuyển màu xanh có chứa chất độc. Hàm lượng chất độc này ở mầm cao gấp 100 lần ở củ, còn ở vỏ cao gấp 7 - 8 lần. Chất độc ở mầm và vỏ khoai tây nảy mầm này có tác dụng tan huyết, phá hoại hồng cầu, kích thích mạnh đối với niêm mạc. Khi bị ngộ độc khoai tây nảy mầm, có hiện tượng khô miệng, cứng lưỡi, nôn mửa, đau bụng đi lỏng... Nếu bị nặng sẽ có triệu chứng khó thở, co giật. Cho nên, cần tránh ăn khoai tây đã nảy mầm. Nếu có dùng thì nhất định phải bỏ hết mầm và phần củ bị hỏng, gọt hết vỏ, nhất là vỏ đã ngả màu xanh, không ăn khoai tây cả vỏ. Khi ăn khoai tây, nếu thấy cảm giác tê cứng miệng, ngứa ngáy thì phải ngừng ngay.

- *Ngộ độc sữa đậu nành*: Giá trị dinh dưỡng của sữa đậu nành tương đương với sữa bò mà giá cả lại rẻ hơn sữa bò nhiều. Prôtêin có trong sữa đậu nành về một số mặt nào đó còn tốt hơn sữa bò, bởi vì prôtêin đậu nành là đạm thực vật, có tính kiềm, mà lúc bình thường, huyết dịch trong cơ thể người vốn mang tính kiềm nên phù hợp với trạng thái sinh lý người. Trong sữa đậu

sông vốn có chất kháng tōripxin gây ngộ độc, khó tiêu. Thành phần độc hại đó, khi được đun nóng 90°C trở lên sẽ dần dần bị phân hủy, cho nên sữa đậu nành chín có thể yên tâm sử dụng. Nhưng cũng có trường hợp khi nấu, do nổi đưng quá đầy, không đậy vung, khi đun đến khoảng 80°C, thành phần độc hại tōripxin bị đun nóng thành bọt nổi lên trên gây hiện tượng nước giả sôi, chất độc vẫn chưa bị phân hủy. Nếu ăn phải thứ sữa đậu nành này sẽ gây ngộ độc với các biểu hiện nôn mửa, đi lỏng.

Để phòng ngừa ngộ độc sữa đậu nành, khi nấu không được đổ đầy nồi quá, tốt nhất là đậy bằng loại vung có vòm cao, đảm bảo đun đủ nhiệt, lại tiết kiệm; không nên cho sữa đậu nành sống vào sữa đậu nành chín, không đưng sữa đậu nành vào đồ đưng chưa rửa sạch sữa đậu sống.

- *Ngộ độc thức ăn ôi thiu*: Cơm thừa để qua đêm trong điều kiện nhiệt độ trên 30°C, khi ăn không nấu lại sẽ có thể gây ngộ độc.

Nguyên nhân chủ yếu gây ngộ độc là sự biến chất của thực phẩm có tinh bột (như cơm thừa, kê, cao lương ăn thừa...), chế phẩm của sữa, thịt cũng dễ gây ngộ độc. Điều đáng chú ý là, nếu nhận biết bằng cảm quan thì trừ cơm nguội có thể thấy hơi dính, có mùi, còn phần lớn vẫn không thấy hiện tượng ôi thiu rõ rệt, song thực tế đã bị biến chất.

Ngộ độc do ăn phải thức ăn ôi thiu: Thường xuất

hiện sau khi ăn 2 - 5 giờ, có triệu chứng viêm tràng vị cấp tính. Người bệnh nôn mửa, váng đầu, 25% đau bụng, đi lỏng, nhiệt độ cơ thể thường không cao. Trường hợp một số ít bị ngộ độc nặng, miệng nôn trôn tháo dữ dội, kéo dài 1 - 2 ngày.

Biện pháp phòng ngừa cơm và thức ăn ôi thiu rất đơn giản. Cơm và các món có tinh bột không nên để lâu, ăn hết bao nhiêu nấu chừng ấy, không để cơm thừa qua đêm. Nếu phải dùng cơm, bánh nguội, cần hấp lại ở nhiệt độ 100°C trong 20 phút trở lên và tốt nhất, không nên cho trẻ nhỏ ăn.

Các món ăn, nhất là sữa, thịt giàu chất dinh dưỡng dễ bị vi khuẩn làm biến chất, cần bảo quản trong tủ lạnh. Cần vệ sinh bếp núc sạch sẽ, giữ gìn không để ruồi, nhặng, gián, chuột... gây bẩn.

II. CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG

1. Chế độ ăn uống hợp lý

Ở thời kỳ còn bú sữa mẹ, cần cho trẻ bú mỗi lần cách nhau 3 giờ. Có thể xếp thời gian biểu cho cháu bé bú hàng ngày: buổi sáng vào 6 giờ, 9 giờ, 12 giờ; buổi chiều vào 15 giờ, 18 giờ và đêm vào 24 giờ. Trẻ sơ sinh ban

đem cần bú cách 3 giờ một lần. Trẻ lớn hơn một chút nếu sữa mẹ đầy đủ, 5 tháng tuổi trở xuống cho bú mỗi lần cách nhau 3 giờ rưỡi. Trẻ trên 5 tháng tuổi, có thể cho bú mỗi lần cách nhau 4 giờ. Mùa hè, có thể cho trẻ uống ít nước nguội hoặc nước rau, mỗi lần 25 - 50ml. Nếu người mẹ thiếu sữa, có thể thay một phần sữa mẹ bằng sữa bò, sữa bột hoặc sữa đậu nành, nhưng số lần bú sữa mẹ trong ngày không được dưới 3 lần. Nếu quả thực không có sữa mẹ thì phải nuôi bộ. Từ 4 tháng tuổi trở đi bắt đầu cho trẻ ăn thêm thức ăn ngoài sữa mẹ. Từ tháng thứ 9, ban ngày có thể giảm bớt một lần bú, cho trẻ ăn thêm sữa bò, sữa đậu nành hoặc bột, cháo. Sau đó giảm dần số lần cho bú và thay bằng các món ăn, muộn nhất đến khoảng 1 tuổi thì có thể cai sữa hoàn toàn đối với trẻ khỏe mạnh.

Ở tuổi đi nhà trẻ, mẫu giáo, nên cho các cháu ăn nhiều bữa trong ngày, mỗi bữa ăn một ít. Thông thường đối với trẻ nhỏ, ngày cho ăn 3 bữa chính 2 bữa phụ là hợp lý nhất.

Sữa là thực phẩm tốt nhất đối với trẻ nhỏ, song hàm lượng chất sắt trong sữa lại rất ít, lượng vitamin cũng không đủ. Cho nên, sau 3 tháng tuổi, cần cho trẻ uống thêm nước luộc rau bắp cải, cải thìa, cà rốt, mùa hè cho các cháu uống thêm nước ép cà chua. Những thực phẩm này giàu vitamin C, có thể phòng ngừa bệnh hoại

huyết. Thời gian này còn có thể cho trẻ ăn thêm dầu gan cá để cung cấp vitamin A và D. Trẻ phải nuôi bột thì tốt nhất là cho ăn thêm sau khi đầy 1 tháng tuổi. Sau tháng thứ 4, trẻ cần được bổ sung thức ăn có nhiều chất sắt. Lòng đỏ trứng chứa nhiều sắt, nên quấy bột lẫn lòng đỏ trứng bón cho trẻ ăn. 6 tháng tuổi cho các cháu ăn tăng cường bột, cháo. Sau 7 tháng tuổi, có thể cho ăn thêm bánh bích quy để giúp trẻ chống mọc răng. Sau 8 tháng, trẻ có thể ăn được thịt băm, gan nghiền nát, ăn cá và cho một ít rau thái vụn lẫn trong bột, cháo. 9 tháng tuổi, bắt đầu cho trẻ ăn mỗi ngày 1 - 2 lần cháo đặc, 11 tháng tuổi bắt đầu ăn những thứ dễ tiêu như cơm nát, bánh bao, bánh ga tô và các loại rau thái vụn để chuẩn bị cho giai đoạn hoàn toàn cai sữa.

Thời gian sau khi cai sữa là thời gian trẻ dễ đau yếu nhất. Hiện tượng suy dinh dưỡng thường xảy ra đối với trẻ nhỏ 2 - 3 tuổi. Chế độ ăn uống thời kỳ này phải có những thực phẩm giàu prôtêin, chất khoáng và vitamin như cá, thịt, trứng, chế phẩm từ đậu, rau xanh, trái cây... Cần phải căn cứ theo nhu cầu dinh dưỡng của trẻ, kết hợp với tình hình mùa vụ thực phẩm để cố gắng đa dạng hóa món ăn cho các cháu. 4 tuổi trở lên, trừ những thứ kích thích như ớt và những thực phẩm khó tiêu ra, trẻ ăn được hầu hết các loại thực phẩm dùng cho người lớn. Điều cần chú ý là cần tạo cho trẻ em thói

quen tốt không kén cá chọn canh. Những bậc làm cha làm mẹ nên biết, sôcôla không phải là thứ thực phẩm bổ béo nhất mà chỉ là loại cho nhiệt lượng cao, hàm lượng prôtêin có trong sôcôla không bằng trong sữa, cá, thịt, trứng. Trẻ ăn nhiều kẹo sôcôla ngọt sẽ chán ăn cơm, ảnh hưởng đến sự hấp thụ các thức ăn khác. Vì thế không nên cho trẻ ăn nhiều kẹo. Tuổi mẫu giáo, trẻ em cần ăn nhiều các chế phẩm từ đậu, các loại rau xanh, cá, thịt, trứng, gan và các thực phẩm nguồn động vật khác.

Bữa ăn của trẻ nhỏ cần phải đủ nhiệt lượng và các loại dinh dưỡng; giữa các chất dinh dưỡng cần đảm bảo hệ cân bằng, lượng dinh dưỡng được hấp thụ phải đạt yêu cầu. Thông thường nhiệt lượng do prôtêin cung cấp chiếm 12 - 14% tổng nhiệt lượng, nhiệt lượng do lipit cung cấp không vượt quá 25 - 30%, đường chiếm 50 - 60%. Lượng rau xanh hàng ngày phải đảm bảo một tỷ lệ tương đương với lượng lương thực. Trong chế biến cần chú ý tác dụng bổ trợ của prôtêin thực vật bằng chế phẩm từ đậu, chú ý phối hợp hài hòa giữa đặc và lỏng, giữa món tanh và món chay, giữa thô và tinh, ít ăn ngọt. Bữa ăn trưa và bữa ăn chiều phải có rau xanh các loại theo mùa vụ. Cần phải có sự phân biệt khác nhau trong chế biến món ăn giữa các độ tuổi: dưới 1 tuổi, 1 - 3 tuổi, 4 - 6 tuổi. Nấu nướng phải thích hợp với bộ máy

tiêu hóa còn chưa hoàn toàn phát triển ở trẻ nhỏ và khả năng hấp thụ của chúng. Đồng thời cần cố gắng làm cho món ăn giữ được các chất dinh dưỡng và màu sắc, hương vị hấp dẫn đối với trẻ. Trong các món ăn cho trẻ em không được dùng gia vị gắt và những thực phẩm có tính kích thích, ít dùng những món nhiều mỡ và các món chiên rán.

Chất lượng của thực phẩm cần phải tươi ngon, tránh để ôi thiu, mất phẩm chất. Món ăn cho trẻ em phải vệ sinh, sạch sẽ để tránh gây bệnh truyền nhiễm hoặc gây ngộ độc thức ăn.

Thời gian ăn uống giữa các bữa phải có khoảng cách hợp lý, mỗi bữa cách nhau 3 - 4 giờ. Cần tạo ra không khí vui vẻ thuận lợi trong bữa ăn để trẻ ăn ngon miệng. Nếu lúc ăn có âm nhạc du dương thì hiệu quả càng tốt.

2. Kế hoạch ăn uống đối với trẻ nhỏ

Khi nói đến kế hoạch ăn uống đối với trẻ nhỏ là chỉ hàng ngày cần chọn những thực phẩm gì, mỗi loại thực phẩm cần có lượng dùng bao nhiêu mới thỏa mãn được nhu cầu chất dinh dưỡng hàng ngày. Căn cứ vào độ tuổi, nhu cầu dinh dưỡng, sự khác nhau về khả năng nhai và tiêu hóa, người ta thường phân chia trẻ từ 0 đến 6 tuổi thành 3 nhóm để định ra kế hoạch ăn

uống. Đó là nhóm 1 - 12 tháng, nhóm 1 - 3 tuổi và nhóm 4 - 6 tuổi.

a. Chủng loại thực phẩm cần chọn hàng ngày:

Có 4 loại chính cần phải có trong thực phẩm hàng ngày:

- ***Loại thứ nhất:*** Là những thực phẩm cung cấp prôtêin vô cùng quan trọng đối với sự phát triển ở trẻ nhỏ. Tuổi càng nhỏ, tỷ lệ prôtêin chất lượng cao yêu cầu càng lớn. Những thực phẩm giàu prôtêin chất lượng cao chủ yếu có mấy loại dưới đây, có thể chọn dùng tùy theo điều kiện kinh tế:

Sữa bò: Là loại thực phẩm cho prôtêin tốt nhất đối với trẻ em. Trong sữa bò chẳng những chứa nhiều prôtêin chất lượng cao mà còn nhiều lipid, dễ tiêu hóa. Sữa bò còn có nhiều canxi hơn các thực phẩm thường dùng khác, tỷ lệ hấp thụ cũng cao. Sữa lại giàu vitamin A và vitamin B₂. Ba loại chất dinh dưỡng trên ở những thực phẩm nguồn động vật khác thật khó mà được đầy đủ. Do đó, sữa bò cần được coi là thực phẩm quan trọng của trẻ nhỏ. Trong thực đơn của trẻ từ 1 - 3 tuổi, trừ bữa chính ra, cần lấy sữa làm món cơ bản nhất. Sau 3 tuổi, nếu điều kiện kinh tế cho phép, sữa bò vẫn cần là bộ phận cấu thành quan trọng trong ăn uống của trẻ em, mỗi ngày cần ăn ít nhất là 250ml. Kinh nghiệm đã chứng minh, trẻ ở tuổi nhi đồng dùng sữa bò trong thời

gian dài khỏe mạnh hơn trẻ cùng lứa tuổi không được ăn sữa.

Các loại trứng: Giá trị dinh dưỡng của prôtêin trong trứng là rất cao, lipit và vitamin A đều rất phong phú, hàm lượng vitamin B₂ cũng không ít. Đây là loại thực phẩm rất tốt cho trẻ nhỏ.

Các loại thịt nạc: Gồm thịt nạc động vật như lợn, bò, dê, cừu, gà, vịt, cá... giàu prôtêin chất lượng cao. Hàm lượng sắt, vitamin B₁ và lipit đều có khá nhiều.

Gan: Gan gia súc hay gia cầm đều giàu prôtêin, vitamin A, vitamin B₂, vitamin B₁₂ và sắt. Trong thực đơn của trẻ em, mỗi tuần cần có ít nhất 1 - 2 bữa có gan để đảm bảo lượng vitamin A, vitamin B₂ và sắt được cung cấp. Những cơ quan nội tạng khác của động vật tuy không phong phú dinh dưỡng bằng gan, nhưng cũng hơn so với thịt nạc.

Đậu tương và các chế phẩm từ đậu tương: Là một trong những nguồn chủ yếu cho prôtêin giá trị sinh lý tương đối cao, hàm lượng đạt tới trên dưới 38%, gấp đôi so với hàm lượng trong thịt nạc. Lượng lipit, sắt và vitamin nhóm B trong đậu đều cao. Song prôtêin đậu tương khó tiêu hóa, không thích hợp dùng cho thực đơn của trẻ 1 - 3 tuổi (nhưng nếu hàm kỹ nhỏ lửa để chất kháng toripxin trong đậu tương bị phân hủy thì có thể ăn được), có thể dùng chế phẩm đậu tương như đậu

phụ, sữa đậu nành. Trong đậu phụ có nhiều canxi, là thực phẩm bổ sung canxi lý tưởng, prôtêin đậu tương giá rẻ, có thể dùng trong bữa ăn của trẻ 4 - 6 tuổi.

- **Loại thứ hai:** Rau quả cung cấp vitamin C, carôten và muối khoáng.

Các thứ rau có màu vàng, tím như cà rốt, cải dầu, rau cần, rau chân vịt... có hàm lượng carôten rất cao, là nguồn chủ yếu cung cấp vitamin A trong bữa ăn của trẻ nhỏ. Vitamin C, canxi và sắt trong các loại rau này cũng đều phong phú. Vì vậy, trong rau xanh, cần có một nửa là rau màu sẫm tím.

Các loại rau khác như rau cải thìa, củ cải, súp lơ, bắp cải... đều có hàm lượng nhất định vitamin C, chất khoáng nhưng không cao bằng rau màu sẫm tím.

Trái cây: Nói chung, thành phần dinh dưỡng của trái cây gần giống như của rau xanh nhạt màu, nhưng có một số quả như táo, cam, quýt, bưởi... lại rất giàu vitamin C. Màu sắc, mùi vị của trái cây lại kích thích trẻ thèm ăn. Trong điều kiện cho phép, bữa ăn của trẻ cần có hoa quả. Nếu điều kiện kinh tế khó khăn, có thể thay rau quả bằng rau xanh.

- **Loại thứ ba:** Là các loại lương thực, dầu mỡ và đường cung cấp nhiệt lượng chủ yếu. Các loại lương thực cung cấp khoảng 50 - 60% nhiệt lượng. Các loại

ngũ cốc còn cung cấp 1/3 trở lên lượng prôtêin cần thiết. Chúng cũng là nguồn chủ yếu cung cấp vitamin B₁, vitamin PP. Vitamin và muối vô cơ tập trung nhiều nhất ở phần ngoài phôi nhũ và vỏ cám. Nên dùng ít gạo trắng, bột tinh, chú ý cho các cháu ăn phôi hợp gạo lúc để nâng cao giá trị dinh dưỡng. Không nên ăn nhiều đường. Nếu ăn nhiều đường, lại không chú ý vệ sinh răng miệng sẽ dễ bị sún răng gây ảnh hưởng chán ăn ở trẻ em.

- **Loại thứ tư:** Gia vị gồm muối tinh, xì dầu, tương, giấm, mì chính v.v... Do lượng ăn của trẻ hàng ngày ít, tác dụng dinh dưỡng không lớn, song gia vị cũng làm cho trẻ ăn ngon miệng hơn.

b. Định lượng ăn uống

Hàng ngày đưa ra lượng dùng thực phẩm: Các loại ngũ cốc, đậu, thịt, cá, trứng, rau xanh, trái cây, đường, dầu mỡ, gia vị. Hãy nhằm tính sơ bộ nhiệt lượng, prôtêin, canxi, sắt, vitamin A, carôten, vitamin B₁, vitamin B₂, vitamin PP, vitamin C cần thiết hàng ngày cho một đứa trẻ, đối chiếu với lượng cung cấp bình quân. Nếu không đạt yêu cầu cần điều chỉnh lại đến khi thấy phù hợp thì thôi.

3. Cách làm thực đơn theo Định lượng

Làm thực đơn theo định lượng là khâu vô cùng quan trọng trong quản lý ăn uống.

Định ra thực đơn phải căn cứ theo chỉ số cung cấp. Một ngày 3 bữa đòi hỏi các bữa phải thay đổi món, trong vòng 3 ngày không lặp lại. Nếu tình hình cung ứng thực phẩm khó khăn, buộc phải lặp lại một món nào đó thì cũng nên chọn cách chế biến khác nhau. Ngay chất bột cũng cần đa dạng hoá.

Trước hết, phải định ra lượng prôtêin chất lượng cao, chia cho 3 bữa. Lượng prôtêin của bữa trưa thông thường cần nhiệt hơn bữa sáng và bữa chiều chút ít. Nếu bữa nào dùng chế phẩm đậu tương thì cần giảm thực phẩm prôtêin động vật một cách thích hợp, đồng thời đưa phần giảm bớt đó sang bữa khác.

Thứ hai, khi định ra mức ăn rau xanh, cần có 1/2 trở lên là loại rau màu sẫm tía. Trong món ăn đối với trẻ thiếu sữa ăn rau càng vô cùng quan trọng, bởi vì rau màu sẫm tía là nguồn chủ yếu cung cấp canxi, sắt cho trẻ thiếu sữa.

III. PHƯƠNG PHÁP CHẾ BIẾN CÁC MÓN ĂN UỐNG

1. Tác dụng của nấu nướng

- **Sát trùng khử độc**: Nguyên liệu thực phẩm còn sống, dù tươi ngon đến đâu cũng vẫn mang vi khuẩn gây bệnh ở mức độ khác nhau. Nếu không diệt khuẩn,

trẻ em ăn vào sẽ rất dễ mắc bệnh. Ở nhiệt độ khoảng 100°C , các vi khuẩn thông thường đều bị chết. Vì vậy, xử lý thực phẩm bằng nấu nướng là phương pháp sát trùng khử độc tốt nhất. Song do cá, thịt và các nguyên liệu đều dẫn nhiệt kém nên nấu miếng thịt, cá quá to, lại đun nấu không kỹ, chỉ chín bên ngoài, bên trong còn sống thì vi khuẩn gây bệnh vẫn chưa bị diệt. Vì vậy khi đun nấu cần thái miếng nhỏ và giữ nhiệt đảm bảo chín cả trong lẫn ngoài.

- *Thức đẩy quá trình phân giải các chất dinh dưỡng, cơ thể dễ tiêu hoá:* Thành phần hóa học trong thực phẩm có 6 loại dinh dưỡng chủ yếu là prôtêin, lipit, đường, chất khoáng (muối vô cơ), vitamin, nước. Đó là những thành phần có tác dụng duy trì hoạt động sinh lý bình thường và sự sinh trưởng tất yếu của cơ thể. Song chúng đều tồn tại trong thực phẩm ở trạng thái hợp chất phức tạp, chưa được phân giải. Khi được đun nấu ở nhiệt độ cao sẽ xảy ra quá trình biến đổi, các thành phần cấu thành của chúng sẽ được phân giải bước đầu. Ví dụ, sau khi đun nấu, prôtêin trong thực phẩm gặp nóng kết lại, chất prôtêin dạng keo trong đó được tan trong nước canh, chất xơ tơi rã ra, muối khoáng, canxi và các chất hòa tan khác cũng tan trong nước. Nhờ sự phân giải đó mà cơ thể dễ tiêu hóa hấp thụ.

- *Làm cho thực phẩm có mùi thơm*: Vì trong thực phẩm có một số chất hữu cơ như cồn, este, phenol... khi gặp nhiệt độ sẽ tỏa mùi thơm.

- *Tổng hợp vị ngon*: Mỗi món ăn thường được làm bằng nhiều nguyên liệu. Trước khi nấu nướng, hương vị của mỗi nguyên liệu tồn tại độc lập, khi ta đun nấu, các phân tử liên tục vận động, nhiệt càng cao, sự vận động càng lớn. Vì vậy mà các thực phẩm nấu lẫn với nhau, một bộ phận phân tử của thứ này xâm nhập vào thứ kia, tạo ra vị ngon tổng hợp. Như món "nấm hầm đậu phụ" chẳng hạn: Sau khi hầm, trong đậu phụ có hương vị nấm, trong nấm có hương vị đậu phụ, ăn vào thấy ngon miệng hơn.

- *Làm cho màu sắc, hương, vị, hình dạng món ăn đều ngon lành hơn*: Rán làm món ăn vàng thơm, xào khiến cho rau xanh ra, tôm đỏ tươi lên, cá chín thịt trở nên trắng ngần... có thứ khi còn sống biết thái cắt, nấu lên có hình dạng muôn màu muôn vẻ đẹp mắt.

2. Tác dụng cơ bản của gia giảm (Điều vị)

- *Khử mùi bớt ngấy*: Những thực phẩm như thịt dê cừu, cá, tôm, gan... thường có mùi tanh, hoi, các loại thịt thường có mỡ ngấy, không hợp khẩu vị trẻ nhỏ nên cần khử mùi và làm cho bớt ngấy. Khi nấu chín, cần sử dụng một số thực phẩm điều vị như hành, gừng, tỏi,

rượu, đường, giấm, muối, hương liệu để khử mùi tanh, hoi và làm bớt ngấy. Ngoài ra, biết cách phối hợp thực phẩm cũng có tác dụng tốt như thịt xào với rau làm cho thịt bớt ngấy, thịt dê nấu với củ cải có thể khử mùi hoi.

- *Làm cho thực phẩm vốn nhạt nhẽo trở nên đậm đà:* Như đậu phụ vốn nhạt nhẽo, nếu cho thêm hành, gừng, tỏi, đường, giấm, nước luộc thịt hay xì dầu hoặc nấu lẫn với cá, thịt, nấm, cà chua, Ớp... sẽ thấy đậm đà, ngon lành hẳn lên.

- *Làm tăng màu sắc món ăn:* Như nước đậu phụ, sốt cà chua làm cho món ăn có màu hồng, bột cari làm món ăn có màu vàng hấp dẫn.

- *Quyết định hương vị của món ăn:* Như xương sườn, nếu cho đường, giấm sẽ thành món sườn chua ngọt; cho hạt tiêu, muối tinh sẽ thành món sườn muối tiêu.

Nấu nướng và điều vị là hai khái niệm khác nhau, song lại là hai mặt của một quá trình, luôn liên quan mật thiết với nhau. Phải nắm vững kỹ thuật nấu và điều vị mới có thể bảo đảm chất lượng món ăn.

3. Phương pháp nấu món ăn cho trẻ nhỏ

Món ăn cho trẻ cần phải thích hợp với khả năng nhai ăn và tiêu hóa của các cháu. Trẻ 3 tuổi trở xuống, thức ăn cần nhỏ và mềm, không nên dùng gia vị có tính kích

thích, cần nấu nhạt. Trẻ 1 - 2 tuổi cần nấu lẫn lương thực, rau, thịt với nhau thành một món, trẻ sẽ dễ ăn hơn. Trẻ từ 3 tuổi trở lên thì cách nấu nướng món ăn cho các cháu dần dần giống với cách nấu cho người lớn, nhưng cần tránh dùng nhiều gia vị kích thích và làm món rán. Nếu cho các cháu ăn món rau sống, dưa muối trong thời gian này sẽ là một trong những nguyên nhân gây bệnh giun sán. Vì thế, khi làm món dưa chua, dưa muối, tốt nhất chọn các loại rau không bón trực tiếp phân hữu cơ, phải rửa sạch, khi ăn cần đun dầu mỡ cho sôi già, đảo qua để diệt trùng.

Trẻ nhỏ không nên cho ăn các món ăn chưa chín kỹ, ướp tái sống, mỡ ngấy. Trẻ dưới 2 tuổi không nên cho ăn rau có nhiều xenlulô (xơ) như họ, măng... Trẻ 2 - 3 tuổi cũng chỉ nên cho ăn ít thôi. Trẻ 1 - 3 tuổi không nên cho ăn bơ có độ nóng chảy cao, ăn món chiên rán là những món khó tiêu.

Để đảm bảo vệ sinh sạch sẽ trong ăn uống cho trẻ, những dụng cụ rửa thực phẩm, dao thái, đồ đựng thức ăn loại sống loại chín cần dùng riêng biệt; giẻ rửa bát, giẻ lau bàn, lau bếp... cần dùng riêng. Dụng cụ nhà bếp phải được bảo quản sạch sẽ, bếp núc cần giữ vệ sinh, không có ruồi nhặng, chuột, gián.

Phương pháp thái cắt thực phẩm và nấu nướng cho các lứa tuổi có thể tóm tắt như sau:

	Độ tuổi	1 - 2 tuổi	2 - 3 tuổi	4 - 6 tuổi
	Thực phẩm			
Cách cắt thái	Rau xanh	Thái vụn	Thái nhỏ	Thái hơi to
	Đậu hạt	Nghiền nát	Nấu nhừ	Ăn cả hạt
	Lạc, vừng	Nghiền nát	Giã nhỏ	Ăn cả hạt
	Chế phẩm đậu	Nghiền nát	Thái miếng nhỏ	Thái miếng to
	Thịt các loại	Lọc xương, nghiền nát	Thái sợi, miếng nhỏ	Từ miếng to lọc bỏ xương nhỏ dần dần để cả miếng to lẫn xương
	Cá	Lọc bỏ xương, nghiền nát	Thái miếng nhỏ	
	Tim, gan, tiết	Nghiền nát	Thái miếng nhỏ	Thái miếng to
Cách nấu	Gạo	Cháo, bột	Cháo, cơm nát	Cháo, cơm nát hoặc cơm như người lớn
	Bột mì	Luộc, hấp	Luộc, hấp hoặc làm vụn trần	Như người lớn
	Khoai, màu	Nghiền nát nấu bột	Nấu cháo, thái nhỏ	Như người lớn
	Thức ăn tanh	Hầm	Hầm hoặc xào mỡ	Như người lớn
	Rau xanh	Luộc, hầm, xào	Luộc, hầm, xào	Như người lớn

4. Giảm bớt sự hao hụt chất dinh dưỡng khi nấu nướng

- Khi mua rau xanh, cần chọn loại rau còn tươi ngon. Cần rửa sạch trước khi thái nhỏ rau. Rửa, thái xong cần nấu ngay, không để lâu. Khi đã thái rau rồi không nên ngâm nước, vò vắt bỏ nước. Khi xào rau cần để to lửa đảo nhanh, cho càng ít nước càng tốt. Khi ăn, không nên bỏ nước rau để tránh mất vitamin hòa tan trong nước. Khi luộc, nấu canh cho trẻ, cần đun sôi nước hãy cho rau vào, rau chín ăn ngay. Dụng cụ nấu ăn không nên dùng nồi đồng (vì đồng làm oxy hóa vitamin C), làm mất vitamin C. Nếu nấu lẫn rau với thịt, không nên cho hai thứ vào nồi cùng một lúc, vì thứ chín nhanh, thứ chín chậm, phá hủy mất vitamin C.

- Để tránh hao hụt chất dinh dưỡng khi nấu các loại thịt, tốt nhất khi thái cần thái nhỏ thành sợi hoặc miếng mỏng, để to lửa đảo nhanh. Khi nấu thịt có lẫn xương cần đập giập xương nấu thành canh, cho thêm ít giấm vào nước lạnh, đun nhỏ lửa để chất bổ trong thịt tan trong nước canh.

- Để tránh làm mất vitamin B₁, cần chú ý khi vo gạo không nên vo kỹ quá, lâu quá, không vo gạo dưới dòng nước chảy, nước vo gạo không nên quá nóng (tuy nhiên nếu gạo mốc cần được vo kỹ). Khi nấu cơm, cần cho vừa nước, tránh để sôi chắt bỏ bớt nước bọt cơm.

Chế biến món ăn bột mì cần làm thành bánh hấp,

bánh nướng, nấu cháo, sủi cảo, tận dụng nước mì cho trẻ ăn. Làm bánh mì rán, bánh quẩy thường bị hao hụt chất dinh dưỡng, không nên làm nhiều.

- Ngoài ra, dầu mỡ thực phẩm đun quá lâu, nhiệt độ quá cao hoặc dùng để rán lại đều làm oxy hóa axit béo hoặc sinh đông kết, giảm chất dinh dưỡng, lại gây độc hại đối với cơ thể.

5. Cách giám định, xử lý và bảo quản thực phẩm

- Giám định thực phẩm:

+ *Đối với thịt:* Thịt tươi thì bề mặt có màng mỏng hơi se khô, có màu hồng nhạt. Khi thái thấy hơi đỏ, không dính tay, trông tươi, có tính đàn hồi.

Khi nấu thịt chín thấy màu sắc miếng thịt bình thường, không có mùi ôi hoặc vị chua, bề mặt không dính.

+ *Cá:* Cá tươi mắt lồi, trong sáng, mang cá khép kín, còn đỏ tươi, vảy đều bóng, không có hiện tượng bong vảy. Cá tươi có một mùi tanh đặc trưng, thịt chắc, có tính đàn hồi, thịt bám chắc vào xương.

+ *Trứng:* Trứng tươi trên mặt vỏ có một lớp như bột phấn, vỏ trông tươi, sáng. Đem trứng soi qua ánh nắng hoặc ánh đèn, thấy rõ lòng đỏ trứng. Đưa trứng lên tai lắc nhẹ, không nghe thấy tiếng óc ách.

+ *Rau và khoai tây:* Rau nhìn tươi, không giập nát.

Khoai tây màu vỏ bình thường, không bị xanh, không nảy mầm.

+ *Đậu phụ*: Nhìn tươi mịn chắc, đàn hồi, không có tạp chất, nếm thấy thơm, không có vị khác thường.

- Xử lý một số thực phẩm:

+ Hoa quả vỏ ngoài có thể còn thuốc sâu, trước khi ăn cần rửa sạch, gọt vỏ.

+ Màu thực phẩm, đường hóa học không được cho trẻ ăn. Mì chính cũng hạn chế dùng đối với trẻ nhỏ.

+ Thức ăn chín mua về cần nấu lại kỹ cho trẻ ăn.

- Bảo quản thực phẩm

Gạo, mì và các loại lương thực khô cần được bảo quản kín, để nơi thoáng gió.

Thịt cá mua về cần nấu ăn ngay. Nếu chưa dùng, cần bảo quản trong tủ lạnh (cá cần rửa bỏ hết ruột).

Thức ăn cần đun nóng lại rồi hã cất nơi thoáng gió hoặc trong tủ lạnh.