

Đường chăm sóc tốt về dinh dưỡng là nhu cầu tối quan trọng để trẻ phát triển khỏe mạnh, vì thế tốt, mặt sức trẻ do chức năng tiêu hóa chưa hoàn chỉnh nên đường thức ăn đưa vào chế độ hấp thu được một phần nhỏ. Các bậc cha mẹ cần hết sức lưu tâm vấn đề này.

Tỉ lệ trẻ rơi vào tiêu hóa rối loạn hay gặp trẻ dưới 5 tuổi như tiêu chảy, táo bón, đi ngoài phân sống, đặc biệt nhóm tuổi nhũ nhi (từ 1 tháng đến 1 năm). Chúng ta đi sâu phân tích suy dinh dưỡng là hậu quả của sự nghèo đói và thiếu hụt dinh dưỡng. Câu hỏi đặt ra là tại sao trẻ thành phố lớn, đi du lịch kinh tế đã tăng lên rất nhiều mà tỉ lệ trẻ suy dinh dưỡng vẫn còn tăng đáng kể. Qua các bệnh nhân đến khám tại Khoa Khám trẻ em - Viện Dinh dưỡng Quốc gia cho thấy nguyên nhân chủ yếu không phải do đi du lịch kinh tế mà do các bé được nuôi dưỡng chưa thật đúng cách, do đó, bé không nhận được chế độ ăn cung cấp đủ nhu cầu theo lứa tuổi cũng như trẻ ăn theo thói quen của cha mẹ, hoặc trên thực tế trẻ bị ăn không được cho ăn tăng cường cũng khiến trẻ nhanh chóng rơi vào suy dinh dưỡng. Trẻ ăn thức ăn lâm sàng cũng cho thấy trẻ có thói quen ăn và được cho ăn đúng cách nhưng vẫn không lên cân tốt. Tại sao vậy? Đó là do mặt sức trẻ, chức năng tiêu hóa chưa thật hoàn chỉnh nên đường thức ăn đưa vào chế độ hấp thu một phần nhỏ.



Quan tâm chăm sóc dinh dưỡng tốt để trẻ phát triển.

Vậy làm thế nào để tăng cường khả năng hấp thu cho bé?

Trước hết, phải đảm bảo cho bé ăn đủ nhu cầu năng lượng theo lứa tuổi (trẻ em 3 tháng đến dưới 6 tháng tuổi, nhu cầu năng lượng là 620kcal/ngày; trẻ em 6-12 tháng, nhu cầu là 820kcal/ngày; trẻ 1 - 3 tuổi là 1.300kcal/ngày; trẻ 4-6 tuổi là 1.600 kcal/ngày - Theo 10 lời khuyên dinh dưỡng hợp lý của Viện Dinh dưỡng) cân đối và đủ, chất béo, chất bột đường cũng như các vitamin (vitamin nhóm B, C, A), khoáng chất quan trọng (Ca, Fe) và đúng loại thức ăn phù hợp theo lứa tuổi của bé: dưới 6 tháng nên bú sữa mẹ, sau 6 tháng bắt đầu ăn thêm bột, trên 12 tháng ăn cháo và trên 24 tháng mẹ nên bắt đầu tập ăn cơm cho trẻ. Đặc biệt, mẹ đừng có thói quen thích ăn bột, cháo lâu hơn thì vẫn nên duy trì cho bé hình thức ăn đó, không cần quá nóng cho trẻ ăn để dễ dàng nuốt, vì điều quan trọng là thành phần bữa ăn và lượng ăn của trẻ chứ không phải hình thức bữa ăn là bột hay cháo, cơm, không nên ngậm thìa, nên uống nước đang bú suy dinh dưỡng, cần phải có chế độ dinh dưỡng thì chế độ ăn xây dựng, nên càng đa dạng hóa, hấp thu.

Ngoài những yếu tố sai lầm trong cách cho trẻ ăn uống, một lý do khác khiến trẻ hay gặp rối loạn tiêu hóa là vì thời kỳ trẻ dưới 5 tuổi có nhu cầu sinh lý phát triển rất cao nhưng các bộ máy cơ thể, chức năng sinh lý vẫn chưa hoàn thiện tốt, đặc biệt, trẻ dễ bị tiêu chảy vào thời kỳ bắt đầu ăn dặm nếu không theo dõi đúng các chu trình bổ sung và sinh thức phẩm.

Do vậy, để cải thiện trẻ nhỏ (đặc biệt những trẻ thiếu hụt có rối loạn tiêu hóa, tăng cân chậm, hấp thu kém) thì việc điều chỉnh chế độ sinh dưỡng tiêu hóa, bổ sung một số loại vitamin và khoáng chất quan trọng là cần thiết.

Các thức phẩm cung cấp protein chất xơ (các loại rau, củ) cũng có hiệu quả tốt để cải thiện chế độ kích thích một cách chính xác sự phát triển và sự hoạt động của ruột hay một số ít các vi khuẩn ở đường và do vậy, cải thiện chế độ sức khỏe một cách rõ rệt.

Những nghiên cứu đã cho thấy, đặc biệt là trẻ tuổi ăn dặm, sự kết hợp giữa việc bổ sung các thức ăn có chất xơ như rau, củ giúp tăng khả năng tiêu hóa và chế độ ăn như vậy có ích sức

Cải thiện hợp thu đợ trợ nhợ tăng trợợng tợợ

Viợt bợợ Administrator

Thợợ ba, 26 Thợợng 3 2013 10:54 - Lợợn cợợp nhợợt cuợợi Thợợ hai, 08 Thợợng 4 2013 15:10

phợợn trên cợợa ợợợng tiêu hóa đợợ dầy ruợợt, nhợợ vợợy làm tăng hiợợu quợợ cợợa chúng ợợ ruợợt giợợ. Do vợợy, cùng vợợi bợợ sung các vi khuợợn đợợợợng ruợợt có ích, viợợc ăn rau cợợ hàng ngày trong khợợu phợợn cợợa trợợ tuợợi bợợt đợợu ăn đợợm vợợi hàm lợợợợng cân đợợi theo lợợa tuợợi là rợợt cợợn thiợợt.

TS. Phan Bích Nga (Viợợn Dinh dợợợợng)

Theo SKĐS