



CHẾ ĐỘ ĂN CHO TRẺ KHÔNG CÓ RỐI LOẠN CHUYỂN HÓA ĐẶC BIỆT.



Chế độ ăn đóng vai trò quan trọng đối với sự phát triển của trẻ em, mỗi lứa tuổi có nhu cầu các chất dinh dưỡng, cơ cấu khẩu phần và đặc tính thức ăn khác nhau, phù hợp với đặc điểm sinh lý của lứa tuổi. Khoa Dinh dưỡng tổng hợp khẩu phần ăn cho trẻ từ 0 tháng đến 18 tuổi.

1. Trẻ < 4-6 tháng:

- Bú mẹ theo nhu cầu
- Nuôi bằng sữa công thức phù hợp: 150ml/kg/ngày.
- Chia 8-12 lần/ngày, thêm 5-10ml nước sau mỗi cữ sữa.



2. Trẻ 6-12 tháng tuổi:



- Tập ăn dặm lúc tròn 6 tháng tuổi nếu bú mẹ hoàn toàn và lên cân tốt, lúc 4-6 tháng tuổi nếu trẻ bú mẹ không hoàn toàn hay lên cân không đủ.

- Thức ăn: 120ml/kg/ngày gồm sữa + bột (loãng đến đặc dần, khi có răng có thể chuyển ăn cháo) + trái cây nạo nhuyễn.

- Chú ý: Cháo hoặc bột phải đủ 4 nhóm thức ăn (chia 2-3 bữa /ngày). Cho ăn thức ăn cả xác, không thêm muối, đường, bột ngọt vào thức ăn của trẻ.

3. Trẻ 12-24 tháng: Chưa đủ răng hàm

- Chế độ ăn: Sữa + cháo hoặc thức ăn mềm
- Đủ 4 nhóm thức ăn, tập nhai, không ăn cơm sớm (trước khi có đủ 20 cây răng)
- Chia 5-6 bữa/ngày.



4. Trẻ 2-3 tuổi:

- Ăn được các thức ăn của người lớn. Nên cho ăn đa dạng. Hạn chế nêm muối, chất phụ gia. Tăng cường rau và trái cây.
- Cần 3 bữa chính, mỗi bữa 1 chén cơm vừa và 1- 2 bữa phụ.
- Duy trì sữa và các chế phẩm từ sữa: cung cấp 70-80% nhu cầu canxi.(300-500ml/ngày)
- Tập thói quen ăn uống và sinh hoạt tốt, vận động thường xuyên.

5. Trẻ 3-5 tuổi:

- Năng lượng: 1300-1500kcal/ngày.
- Đạm: 10-12% (33-45g/ngày)→ 500ml sữa (16-19g đạm), 3 chén cơm đầy (15g đạm), 70-100g thịt, cá/ngày. Nếu uống ít sữa: 120g thịt cá.
- Béo: 35% (50-58g/ngày). Từ thức ăn trên bổ sung 30-40g/ngày (3-4 muỗng canh) dầu, mỡ.
- Can xi: 600mg/ngày có trong 500ml sữa tươi.
- Hạn chế muối.

❖ **Một số thức ăn thường dùng cho trẻ:**

- Bột thịt nạc 5% (loãng, mới ăn dặm): chén 200ml (Bột gạo tẻ: 10g, Thịt nạc: 10g, Rau: 10g, Dầu ăn: 5g). E: 94 kcal, P: 3g



- Bột thịt nạc 10%: 200ml (Bột gạo tẻ: 20g, Thịt nạc: 30g, Rau: 10g, Dầu ăn: 7g). E: 180 kcal, P: 7.5 g

- Bột thịt nạc 15%: 200ml (Bột gạo tẻ: 30g, Thịt nạc: 30g, Rau: 10g, Dầu ăn: 7g). E: 220 kcal, P: 9g, L: 7g, G: 27g

- Cháo thịt nạc 15%: 200ml (Gạo tẻ: 30g, Thịt nạc: 30g, Rau: 20g, Dầu ăn: 7g). E: 220 kcal, P: 9g, L: 7g, G: 27g

- 1 chén cơm đầy (100g gạo tẻ): E: 344 kcal, P: 7.9g, L: 1g, G: 76g

- 1 miệng chén cơm (80g gạo tẻ): E: 275 kcal, P: 6.3g, L: 0.8g, G: 61g

- ½ miệng chén con rau (100g): E: 15-30 kcal

- Lượng 100ml sữa công thức 2-3: E: 70-80 kcal, P: 4-4.5g, L: 4-4.5g









































- 1 chén phở: (Bánh phở: 200g, Thịt bò: 30g, Hành lá, rau thơm, Dầu thực vật: 7g). E: 360 kcal, P: 12g, L: 7g, G: 64g

- 1 chén bún: (Bún 200g, thịt nạc: 30g, dầu ăn: 7g, gia vị). E: 320 kcal, P: 9g, L: 7g, G: 51g

6. Trẻ 6-12 tuổi:

- Năng lượng: 1600-2000kcal/ngày
- Đạm: 0.95g/kg/ngày(34-50g)→Thịt, cá, tôm cua: 150-200g/ngày
- Lipit: 30% tổng năng lượng
- Carbohydrate: 55-60% tổng năng lượng (4-6 chén cơm /ngày), trái cây 2-3 trái/ngày. Rau: 2 chén/ngày.
- Canxi: 800-1300mg/ngày, kẽm 11mg/ngày.

HÌNH ẢNH MINH HỌA KÍCH CỠ ĐƠN VỊ ĂN CỦA MỘT SỐ THỰC PHẨM

MUỐI, ĐƯỜNG, DẦU MỠ	 Muối 1g =  Bột canh 1,5g =  Nước mắm 5ml =  Đường 5g =  Dầu ăn 5ml =  Mỡ lợn 5g
SỮA VÀ CHẾ PHẨM SỮA (1 đơn vị ăn - 100mg canxi)	 Phô mai 15g (1 miếng) =  Sữa dạng lỏng 100ml (1/2 cốc) =  Sữa chua 100g (1 hộp)
THỊT, THỦY SẢN, TRỨNG VÀ HẠT GIÀU ĐẠM (1 đơn vị ăn - 7g protein)	 Thịt lợn nạc 38g (4 miếng) =  Thịt bò 34g (8 miếng) =  Thịt gà cạo xương 71g (1 miếng)  Đậu phụ 65g (1 bìa) =  Tôm biển sống 37g (3 con trung bình)  Cá bỏ xương (2 thìa đầy) =  Vừng, lạc 30g (5 thìa đầy) =  Trứng gà 55g (1 quả)
RAU LÁ, RAU CỦ QUẢ (1 đơn vị ăn = 100g)	 Rau lá đã nấu chín (2/3 bát con) =  Rau củ đã nấu chín (2/3 bát con) =  Dưa chuột (1/2 quả) =  Cà chua (1 quả trung bình)
TRÁI CÂY/ QUẢ CHÍN (1 đơn vị ăn = 100g)	 Dưa hấu (1 miếng) =  Ổi (1 quả nhỏ) =  Na (1 quả trung bình) =  Quýt (1 quả trung bình) =  Bưởi (2 múi trung bình) =  Chuối tiêu (1 quả trung bình)  Nho ngọt (10 quả) =  Xoài chín (1 mã) =  Đu đủ chín (1/4 quả nhỏ) =  Thanh long (1/4 quả nhỏ) =  Trái cây xắt nhỏ (1 bát con)
NGŨ CỐC, KHOAI CŨ VÀ SẢN PHẨM CHẾ BIẾN (1 đơn vị ăn = 20g glucid)	 Cơm 55g (1/2 lưng bát cơm) =  Bánh phở 60g (1/2 bát con) =  Bún 80g (1/2 bát con) =  Miến đã nấu chín 71g (1/2 bát con)  Bánh mì 38g (1/2 cái trung bình) =  Ngô nếp luộc 122g (1 bắp nhỏ) =  Khoai lang 84g (1 củ nhỏ) =  Khoai tây 109g (1 củ nhỏ)

Đơn vị ăn của các thực phẩm

7. Trẻ 13-18 tuổi:

- Năng lượng: 2200-2300 kcal/ngày
- Đạm: 0.9g/kg/ngày (34-50g)→Thịt, cá, tôm, cua: 150-200g/ngày
- Lipid: 30% tổng năng lượng
- Carbohydrate: 55-60% tổng năng lượng (6-8 chén cơm /ngày), trái cây 2-3 trái/ngày. Rau: 2-3 chén/ngày
- Canxi: 700-1200mg/ngày.



☞ Kết luận:

- Nhu cầu dinh dưỡng có thể thay đổi tùy theo cá thể
- Các thực phẩm trong cùng 1 nhóm có thể chuyển đổi qua lại
- Vai trò lối sống, vận động, giấc ngủ, cách ăn uống, vệ sinh an toàn thực phẩm, tâm lý và bữa ăn gia đình ảnh hưởng nhiều đến sức khỏe dinh dưỡng.
- Nếu có bệnh lý, nhu cầu dinh dưỡng sẽ thay đổi.

ĐD. Lại Thị Lan - Khoa Dinh dưỡng Bệnh viện ĐK Bạc Liêu