CHĂM SÓC BỮA ĂN BỔ SUNG CHO TRẺ

KHÁI NIỆM ĂN BỔ SUNG.

Ăn bổ sung (ABS) là cho trẻ từ 6 đến 24 tháng tuổi ăn bổ sung các thức ăn giàu năng lượng và chất dinh dưỡng khác ngoài sữa mẹ dưới dạng mềm hoặc đặc.

Từ 6 tháng tuổi trở đi, sữa mẹ vẫn đóng vai trò rất quan trọng cung cấp năng lượng và các chất dinh dưỡng cho trẻ, nhưng không thể đáp ứng đủ tổng mức năng lượng cần cho sự phát triển của trẻ, vì vậy ngoài sữa mẹ cần cho trẻ ăn bổ sung.

Thức ăn bổ sung là các loại thức ăn bổ sung thêm các chất dinh dưỡng cho trẻ ngoài sữa mẹ, chứ không hoàn toàn thay thế được sữa mẹ.

Thức ăn bổ sung phải là các loại thực phẩm giàu dinh dưỡng, đa dạng và đủ về mặt số lượng để trẻ lớn và phát triển.

Thức ăn dạng lỏng, kể cả sữa (sữa công thức pha với nước hay sữa tươi) và các loại nước trái cây không được coi là thức ăn bổ sung vì những thức ăn này cạnh tranh và thay thế sữa mẹ, làm giảm lượng sữa mà đáng lẽ trẻ vẫn được bú mẹ.

THỜI ĐIỂM BẮT ĐẦU CHO TRẺ ĂN BỔ SUNG.

Thời điểm bắt đầu cho trẻ ăn bổ sung hợp lý nhất là khi trẻ 6 tháng tuổi (180 ngày) để giúp trẻ phát triển tốt.

Khi trẻ được 5 tháng tuổi nên tìm hiểu: Cách chọn thức ăn và cách cho trẻ ăn bữa ăn bổ sung đầu tiên.

CÁC DẤU HIỆU GIÚP NHẬN BIẾT TRẺ ĐÃ SẴN SÀNG ĂN BỔ SUNG.

- Trẻ thích nhìn người khác ăn và với tay lấy thức ăn.
- Trẻ thích đưa thứ gì đó vào miệng
- Trẻ có thể điều chỉnh lưỡi tốt hơn để đưa thức ăn di chuyển trong miệng; trẻ bắt đầu nhai và dịch chuyển hàm lên xuống.

Nếu trẻ ăn bổ sung quá sớm (trước 6 tháng hay 26 tuần).

- Trẻ giảm bú mẹ vì vậy sẽ làm giảm khả năng tạo sữa mẹ, không cung cấp đủ dinh dưỡng cho trẻ.
- Trẻ tăng nguy cơ mắc bệnh, mắc tiêu chảy, suy dinh dưỡng, dị ứng do thức ăn bổ sung không phù hợp với khả năng tiêu hoá và miễn dịch chưa hoàn thiện của trẻ.
- Trẻ giảm bú mẹ sẽ làm tăng nguy cơ mang thai của mẹ.

Nếu trẻ ăn bổ sung quá muộn (sau 6 tháng hay 26 tuần).

- Trẻ không nhận được các thức ăn cần thiết để bổ sung thêm các chất dinh dưỡng cho sự phát triển của trẻ, đặc biệt là sắt (vì sữa mẹ ở giai đoạn này không đáp ứng được đầy đủ).
- Chậm lớn và chậm phát triển.
- Nguy cơ suy dinh dưỡng và thiếu chất dinh dưỡng tăng lên.

Nguyên tắc cho trẻ ăn bổ sung.

- Cho trẻ ABS đúng độ tuổi (bắt đầu từ tháng thứ 6 -180 ngày), không quá sớm hoặc quá muộn. Vẫn tiếp tục cho trẻ bú mẹ càng nhiều càng tốt.
- Cho trẻ ăn từ loãng đến đặc, từ ít đến nhiều, tập cho trẻ quen dần với thức ăn mới (thời gian tập cho trẻ ăn loãng không quá 2 tuần).

• Số lượng thức ăn và bữa ăn tăng dần theo tuổi, đảm bảo thức ăn hợp với khẩu vị của trẻ.

• Chế biến thức ăn đảm bảo mềm, dễ nhai và dễ nuốt, món ăn đẹp nhiều màu sắc, hương vị hấp dẫn, kích thích sự thèm ăn của trẻ.

• Chế biến thức ăn hỗn hợp giàu dinh dưỡng.

• Sử dụng các thức ăn sẵn có tại địa phương.

• Luôn luôn thay đổi thức ăn hàng ngày, cho trẻ ăn nhiều loại món ăn khác nhau.

• Trong một ngày không nên cho trẻ ăn một món giống nhau.

• Thêm dầu, mỡ hoặc vừng, lạc (mè, đậu phộng) làm cho bát bột thơm, béo, mềm trẻ dễ ăn hơn và cung cấp thêm năng lượng giúp trẻ mau lớn.

• Tất cả dụng cụ chế biến phải sạch, rửa tay sạch bằng xà phòng trước khi chế biến thức ăn và cho trẻ ăn.

• Trong và sau khi ốm, trẻ cần được ăn nhiều hơn, uống nhiều chất lỏng hơn đặc biệt khi tiêu chảy và sốt cao.

• Trước mỗi bữa ăn không cho trẻ ăn bánh, kẹo, uống nước ngọt vì cho trẻ ăn ngọt sẽ tăng đường huyết gây ức chế tiết dịch vị, làm trẻ chán ăn, trẻ sẽ bỏ bữa hoặc ăn ít đi trong bữa ăn.

• Bữa ăn là thời gian để trẻ tập ăn, cần giúp trẻ học cách ăn, khuyến khích, động viên trẻ ăn, trẻ sẽ ăn nhiều hơn nếu không khí bữa ăn vui vẻ, thoải mái. Giúp trẻ nhận được đủ chất dinh dưỡng cần thiết theo nhu cầu của trẻ. Không ép buộc trẻ ăn.

THÀNH PHẦN CỦA THỨC ĂN BỔ SUNG.

1. Nhóm thức ăn cung cấp chất bột (lương thực): Là nguồn thức ăn cung cấp năng lượng, chủ yếu cung cấp tinh bột chứa ít đạm và nghèo vi chất. Gồm các loại gạo, ngô, khoai, củ.

2. Nhóm đậu, lạc, vừng: Chế biến được nhiều loại thức ăn có giá trị dinh duỡng cao, giàu đạm và acid béo không no gồm mè, đậu đen, đậu xanh, đậu nành …

3. Nhóm sữa và các sản phẩm từ sữa: Sữa là thức ăn có giá trị dinh dưỡng cao, từ tháng thứ 6 bắt đầu cho trẻ ăn dặm, có thể bổ sung một phần sữa và các chế phẩm từ sữa.

4. Nhóm trứng: Trứng là thức ăn có giá trị dinh dưỡng cao. Mỗi tuần cho trẻ ăn 2-3 trứng. Trẻ dưới 1 tuổi nên cho ăn lòng đỏ. Trẻ trên 1 tuổi có thể ăn cả trứng.

5. Nhóm thịt các loại, cá và hải sản:

- Thịt là thức ăn có giá trị dinh dưỡng cao, chứa nhiều acid amin quý ở tỷ lệ cân đối. Thịt có nhiều sắt dễ hấp thu.

- Cá và hải sản là thức ăn dễ tiêu hoá, có giá trị dinh dưỡng cao, có nhiều acid amin và acid béo.

6. Nhóm củ quả có màu sẫm, màu cam, đỏ hoặc rau tươi có màu xanh thẫm: Gồm các loại rau xanh và quả chín cung cấp vitamin và chất khoáng giúp trẻ có đôi mắt sáng và phòng chống bệnh nhiễm khuẩn.

7. Nhóm rau, rễ, củ khác, quả chín và rau gia vị: Là nguồn cung cấp vitamin và khoáng chất. Đây là thức ăn tốt với trẻ.

8. Nhóm dầu, mỡ, bơ:

Gồm các loại dầu thực vật (dầu đậu nành, dầu cọ, dầu lạc, dầu vừng, dầu hướng dương, dầu ô liu…), mỡ động vật (mỡ lợn, mỡ cá, mỡ gà…) và bơ.

- Cung cấp năng lượng cho cơ thể hoạt động; cấu tạo cơ thể, hấp thu các vitamin tan trong chất béo như vitamin A, D, E, K.
- Làm thức ăn mềm hơn, dễ nuốt.
- Nên ăn phối hợp cả mỡ động vật và dầu thực vật.

THỨC ĂN BỔ SUNG DỰ PHÒNG THIẾU HỤT SẮT.

✓ Sắt cần thiết trong quá trình tạo máu, tăng trưởng, phát triển và tăng cường khả năng miễn dịch của cơ thể trẻ nhỏ, giúp trẻ chống lại các bệnh nhiễm khuẩn.

✓ Sự phát triển của trẻ nhỏ trong năm đầu thường nhanh hơn năm thứ hai. Vì vậy trẻ càng nhỏ thì nhu cầu sắt càng cao.

✓ Trong 6 tháng đầu sau sinh, trẻ sơ sinh sẽ sử dụng lượng sắt dự trữ từ mẹ, sau khoảng thời gian này, trẻ sẽ bị thiếu hụt sắt, vì vậy cần được bù đắp sắt kịp thời cho trẻ từ các thức ăn bổ sung.

THỨC ĂN BỔ SUNG DỰ PHÒNG THIẾU HỤT VITAMIN A.

➢ Vitamin A rất cần thiết cho mắt và da giúp cơ thể chống lại các nhiễm khuẩn; cơ thể trẻ có thể dự trữ vitamin A trong vài tháng. Do vậy cần khuyến khích các gia đình cho trẻ ăn các thực phẩm giàu vitamin A hàng ngày hoặc càng thường xuyên càng tốt vào mùa các thực phẩm này sẵn có.

➢ Trẻ được ăn khẩu phần có nhiều loại rau và quả sẽ đáp ứng được các nhu cầu dinh dưỡng khác nhau.

➢ Sữa mẹ cung cấp một lượng vitamin A đáng kể cần cho trẻ. Nếu trẻ không được nuôi bằng sữa mẹ cần được bổ sung một khẩu phần ăn giàu vitamin A.

➢ Nguồn thức ăn giàu vitamin A: Các loại rau xanh thẫm, quả màu vàng, đỏ; phủ tạng động vật; sữa và các chế phẩm từ sữa (bơ, pho mát, sữa chua); lòng đỏ trứng; bơ thực vật, sữa bột và các thực phẩm có bổ sung vitamin A.

THÔNG ĐIỆP CHÍNH VỀ ĂN BỔ SUNG.

- ❖ Cho trẻ bú mẹ đến 2 tuổi hoặc lâu hơn sẽ giúp trẻ phát triển và khoẻ mạnh
- ❖ Bắt đầu cho trẻ ăn khi tròn 6 tháng tuổi giúp trẻ phát triển tốt.
- ❖ Trẻ đang lớn mỗi ngày cần 3 bữa chính và các bữa phụ. Ăn nhiều loại thức ăn.
- ❖ Lượng thức ăn tăng dần theo tuổi.
- ❖ Thức ăn đặc sẽ cung cấp nhiều năng lượng hơn.
- ❖ Các thực phẩm nguồn gốc động vật rất tốt cho trẻ, giúp trẻ phát triển và năng động.
- ❖ Hạn chế gia vị, mắm muối vào thực phẩm của trẻ dưới 1 tuổi, lượng muối trong thực phẩm đã cung cấp đủ. Trẻ từ 1 tuổi có thể nêm nhạt.
- ❖ Đậu, lạc, mè và các loại hạt đều là thức ăn tốt cho trẻ.
- ❖ Các loại rau có lá màu xanh đậm, củ quả màu đỏ,vàng giúp trẻ bổ sung vitamin A và tránh các bệnh nhiễm khuẩn.
- ❖ Trẻ cần học cách ăn: Khuyến khích, kiên trì và giúp trẻ ăn.
- ❖ Khuyến khích trẻ ăn khi trẻ bệnh, cho trẻ ăn thêm khi trẻ khỏi bệnh sẽ giúp trẻ hồi phục nhanh.

Nguồn:

BSCK2.Nguyễn Huân (2020), Dinh dưỡng nhi khoa, Ăn bổ sung cho trẻ. Trung tâm kiểm soát bệnh tật Thành phố Hồ Chí Minh, tr. 3-24.

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