



## DINH DƯỠNG CHO TRẺ BỊ SUY DINH DƯỠNG

**Định nghĩa suy dinh dưỡng:** Là tình trạng cơ thể thiếu hụt năng lượng, protein và các vi chất dinh dưỡng → Ảnh hưởng đến sự tăng trưởng về thể chất và trí tuệ của trẻ.

### Mục tiêu dinh dưỡng

- Phục hồi cân nặng nhanh nhưng an toàn
- Bù thiếu hụt năng lượng và vi chất
- Tăng sức đề kháng, giảm nguy cơ nhiễm trùng
- Đảm bảo phát triển thể chất và trí não

### Nguyên tắc dinh dưỡng



**Tăng năng lượng:** 120–150 kcal/kg/ngày

Tăng dần theo khả năng dung nạp của trẻ

Cho trẻ ăn nhiều bữa (5–6 bữa/ngày) cách nhau 2-3h

**Tăng protein (chất đạm):** Khoảng 2–3 g/kg/ngày

Ưu tiên đạm động vật (dễ hấp thu hơn)

Thêm dầu/mỡ (5 –10 ml/bữa)

**Bổ sung thực phẩm :** giàu Sắt, kẽm, vitamin A, D, acid folic...

### Những thực phẩm nên cho trẻ ăn

#### Nhóm đạm

Nguồn đạm động vật từ cá, thịt, cua, trứng,... hoặc đạm thực vật như: nấm, các loại hạt, các loại đậu,... là thành phần cấu trúc và giúp sửa chữa tế bào của cơ thể. Tuy nhiên, trong bữa ăn của trẻ cần có sự cân bằng nhóm này với các nhóm thực phẩm khác để tránh dư protein không tốt cho chức năng thận. Trong sữa mẹ, sữa công thức, sữa chua, phô mai cũng là nguồn cung cấp đạm dễ tiêu hóa cho trẻ.



## Nhóm vitamin và khoáng chất

Đây là nguồn thực phẩm từ các loại rau, củ, quả... vừa cung cấp chất xơ vừa bổ sung vitamin và khoáng chất tốt cho hệ tiêu hóa, hệ miễn dịch và sức khỏe của các hệ cơ quan khác.

Để bổ sung nhóm chất này vào bữa ăn của trẻ bị suy dinh dưỡng mẹ nên ưu tiên các loại rau lá xanh đậm, trái cây họ cam quýt,...

## Nhóm chất béo

Chất béo rất cần để phát triển hệ thần kinh và tạo năng lượng dự trữ cho cơ thể trẻ. Cha mẹ có thể bổ sung chất béo cho con từ các loại dầu thực vật, sữa nguyên kem, bơ, vừng, lạc,...

Theo dõi cân nặng mỗi tháng

Tẩy giun định kỳ cho trẻ

Tiêm chủng đầy đủ

## Những sai lầm cần tránh

- Cho trẻ ăn cháo quá loãng → thiếu năng lượng
- Chỉ ăn bột/ cháo mà thiếu đạm
- Không thêm dầu/mỡ
- Ép ăn → gây biếng ăn
- Không theo dõi tăng trưởng của trẻ.

**Nguồn: Bộ Y tế – Viện Dinh dưỡng**

**Chiến lược Quốc gia về Dinh dưỡng 2021–2030**



**ĐD. Bùi Thị Hoa – Khoa Dinh dưỡng Bệnh viện đa khoa Bạc Liêu**