

LÀM THẾ NÀO ĐỂ CẢI THIỆN CHỨNG BIẾNG ĂN CỦA BÉ?

Mẹ nên trình bày bữa cơm thật bắt mắt để kích thích vị giác của con, thường xuyên thay đổi thực đơn, kiên trì giúp bé ăn từng ít một cho đến khi quen dạ... có thể giúp con không còn biếng ăn.

Cải thiện chứng biếng ăn ở trẻ

Theo các bác sĩ, có rất nhiều nguyên nhân dẫn tới chứng biếng ăn. Có thể do bé thiếu các vi chất dinh dưỡng cần cho cơ thể như kẽm hay selen, giảm khả năng cảm nhận mùi vị nên bé không ngon miệng. Hoặc bé bị bệnh giun sán, tiêu hóa rối loạn. Một nguyên nhân khác là do tâm lý, thường hay xảy ra với trẻ bị ép ăn lâu ngày, nên cứ đến bữa là lại sợ phải ăn.

Mẹ cũng nên kiểm tra lại xem chế độ ăn của con đã phù hợp hay chưa, ví dụ các món ăn có đơn điệu, nhàm chán, kém kích thích với trẻ. Khi chỉ cho con ăn nước rau và nước thịt, mẹ có bỏ xác làm thiếu các chất dinh dưỡng. Cho bột vào sữa, pha sữa quá đặc, pha sữa với nước cháo, nước hầm xương nhiều lúc cũng khiến trẻ chán ngán bữa ăn vì không hợp khẩu vị.

Bé cũng có thể biếng ăn do thay đổi trong phát triển. Trẻ mới sinh hay trong giai đoạn tập bò, tập đi thường ít ăn hay biếng ăn, hoặc có chứng biếng ăn do bẩm sinh. Thống kê cho thấy có 5% trẻ không bao giờ đòi bú hay đòi ăn. Cha mẹ phải chủ động cho trẻ ăn theo sự hướng dẫn và theo dõi của bác sĩ dinh dưỡng.

Nếu trẻ trong quá trình dùng các loại thuốc kháng sinh cũng có thể biếng ăn vì thuốc gây rối loạn khuẩn đường ruột và giảm quá trình lên men của thức ăn.

Do đó, điều quan trọng là cha mẹ phải tìm ra những cách thức tốt nhất để cải thiện tình trạng bệnh. Ví dụ như tạo không khí thật thoải mái trong bữa ăn, kể những câu chuyện vui để con thích thú với bữa cơm nhiều hơn, thực đơn đa dạng, hấp dẫn, kiên trì giúp bé ăn từng ít một cho đến khi quen dạ. Bé cũng cần được tập thói quen ăn uống khoa học.

Phụ huynh có thể sử dụng thêm sữa lên men dinh dưỡng, được tạo ra bằng cách lên men dịch sữa dinh dưỡng với chủng men có lợi *Lactobacillus bulgaricus* và *Streptococcus thermophilus*. Đây là những chủng men giúp con cân bằng hệ vi sinh vật đường ruột và ngăn chặn sự phát triển của các vi khuẩn có hại trong ruột.

Sữa lên men cũng có khả năng giúp bé hấp thụ tốt vitamin và khoáng chất đưa vào cơ thể, nhất là với những em có hệ tiêu hóa yếu, hay bị rối loạn tiêu hóa. Với những bé mắc chứng khó uống sữa do khả năng hấp thụ đường sữa lactose kém thì loại sữa này có thể hấp thu các lactose và chuyển hóa thành dinh dưỡng.