

CHẾ ĐỘ ĂN CHO TRẺ NGÀY NÓNG

Không cho bé uống nước đá làm từ nước chưa nấu chín hoặc nước không tinh khiết, tăng cường chất bột đường, trái cây, sữa...

Chăm sóc trẻ ngày nóng

Mùa nóng đến mang theo nỗi lo lắng của không ít phụ huynh như cho con ăn gì, ăn thế nào để con không bị tiêu chảy, suy dinh dưỡng hay béo phì, đặc biệt là với trẻ nhỏ. Thời tiết nóng khiến trẻ đổ mồ hôi nhiều gây mất nước, mất muối bởi trong mồ hôi không chỉ có nước đơn thuần mà còn kèm thêm muối khoáng như natri, clorua. Sử dụng quạt, máy lạnh cũng góp phần làm trẻ mất nước. Thiếu nước cơ thể sẽ bị rối loạn nhiều chức năng sinh lý như tiêu hóa, hấp thu, bài tiết. Chức năng sinh lý bị rối loạn lâu dài có thể sinh ra bệnh tật.

Mất nước làm thiếu men tiêu hóa nên trẻ sẽ khó tiêu và biếng ăn. Vì mất nước mà cơ thể thường có phản ứng là uống nhiều hơn ăn và thích uống nước lạnh, nước ngọt. Nếu không điều chỉnh cách ăn uống bé sẽ bị suy dinh dưỡng do ăn ít, tiêu chảy vì ăn thức ăn ôi thiu, nhiễm bẩn, uống nước đá không vệ sinh. Ngược lại trẻ bị béo phì do uống quá nhiều nước ngọt nhưng lại thiếu chất dinh dưỡng nên không phát triển chiều cao và trí thông minh.

Cần chú trọng cân đối dinh dưỡng cho trẻ trong ngày hè. (Ảnh: umc-gbcs)

Đặc điểm thực phẩm trong mùa hè là dễ bị ôi thiu, dễ nhiễm bẩn do bụi và vi trùng trong quá trình chế biến, vận chuyển và dự trữ. Từ những đặc điểm cơ thể và thức ăn trên, phụ huynh cần lưu ý những nguyên tắc sau giúp trẻ khỏe mạnh trong mùa hè:

Về nguyên tắc chung, năng lượng (tức là số lượng thức ăn) trẻ cần ăn như bình thường.

Tỷ lệ các chất dinh dưỡng có thay đổi. Cụ thể chất bột đường tăng (đặc biệt là loại đơn giản như nước đường, đường trong trái cây); chất béo giảm (ăn ít dầu mỡ, giảm thức ăn chiên, xào); chất đạm như bình thường (số lượng thịt cá, trứng, sữa không thay đổi); tăng vitamin và muối khoáng và nước (tăng trái cây và nước trái cây, sữa...)

Cách chế biến món ăn phù hợp trẻ:

Thức ăn mềm, lỏng (cháo, bột, soup) có mùi vị thơm có thể hơi chua, ngọt (canh chua, riêu...)

Ăn nhiều bữa 5-6 bữa một ngày, đêm uống thêm một cữ sữa.

Bữa ăn nhiều rau xanh, nhiều canh chua ngọt.

Trái cây, trái cây xay ăn sau khi ăn hoặc sau khi ngủ dậy.

Uống sữa, ăn yaourt mát.

Uống nước theo nhu cầu. Lượng nước (kể cả canh và sữa) trung bình 150ml/kg thể trọng.

Cho trẻ uống nước theo nhu cầu. (Ảnh internet)

Lưu ý về vệ sinh an toàn thực phẩm:

Thức ăn nấu chín để ngoài môi trường chỉ sau 2 giờ sẽ bị ôi thiu, không nên sử dụng. Nên ăn ngay sau khi nấu, thức ăn còn dư thừa thì bảo quản trong tủ lạnh. Trước khi ăn phải đun sôi lại 5 phút. Không nên chỉ đun ấm lên vì vẫn không giết chết được vi khuẩn nếu thức ăn bị nhiễm khuẩn.

Không ăn thức ăn dự trữ lâu vì dễ gây rối loạn tiêu hóa.

Khi đi ăn ở hàng quán hoặc mua thức ăn nên chọn nơi đông khách và có thiết bị dự trữ thực phẩm đúng cách (tủ lạnh, che kín, gấp thức ăn bằng đĩa, không dùng tay vừa bốc thức ăn vừa nhận tiền...).

Uống đủ nước theo nhu cầu, đặc biệt là sau khi ngủ dậy nhưng không uống nước ngọt và nước trái cây trước bữa ăn một giờ.

Không uống các loại nước mát có tính chất lợi tiểu vì làm sẽ làm tăng khả năng thiếu nước nếu không uống đủ.

Không uống nước đá làm từ nước chưa nấu chín hoặc nước không tinh khiết.