

# Những lưu ý trong chế độ ăn bổ sung của trẻ

## 1. Ăn bổ sung là gì?

Ăn bổ sung (BS) hay ăn dặm/ăn dặm được định nghĩa là cho trẻ ăn những thức ăn khác bổ sung cho sữa mẹ. Theo WHO, thời điểm bắt đầu cho trẻ ăn bổ sung là khi trẻ tròn 6 tháng tuổi (tức 180 ngày). Một số trường hợp đặc biệt như trẻ không tăng cân bình thường mặc dù vẫn được bú mẹ đầy đủ, hoặc trẻ được bú mẹ thường xuyên nhưng vẫn tỏ ra đói ngay sau khi bú, chậm lên cân đe dọa suy dinh dưỡng hoặc đã suy dinh dưỡng, hoặc mẹ có bệnh lý không cho con bú được mà trẻ không chịu bú sữa công thức và chậm lên cân, có thể cho trẻ ăn BS từ giữa tháng thứ 4 (vì về sinh lý lúc này trẻ đã đủ khả năng tiêu hóa các thành phần của bữa bột).

Thức ăn BS truyền thống ở Việt nam thường là bột gạo hoặc cháo gạo nấu với thịt, trứng, rau... Gần đây, một số có thể là sữa bột (với thành phần gần trùng với sữa mẹ), sữa công thức, hoặc các loại bột ngũ cốc mặn ăn liền. Tuy nhiên, để đảm bảo đa dạng thực phẩm, nên cho trẻ ăn BS bằng bột tự nấu với các thực phẩm tươi (như thịt, trứng, sữa, cá, rau quả,...).

Sự phát triển của trẻ sau 6 tháng tuổi trở đi phụ thuộc rất nhiều vào cách cho ăn BS. Trên thực tế, tỷ lệ suy dinh dưỡng của trẻ 6 tháng - 2 tuổi tăng nhanh nhất so với các độ tuổi khác, mà nguyên nhân chính là do thực hành cho trẻ ăn BS chưa hợp lý.

Đến tròn 6 tháng, năng lượng từ sữa mẹ chỉ cung cấp được khoảng 450kcal/ngày, trong khi nhu cầu của trẻ vào khoảng 700kcal/ngày. Vì thế, trẻ cần phải được ăn bổ sung để bù đắp năng lượng thiếu hụt, và khi trẻ lớn dần, số bữa ăn BS và lượng thức ăn trong mỗi bữa cũng cần tăng lên, nếu không trẻ sẽ bị suy dinh dưỡng.

Từ 6 - 12 tháng, lượng vi chất (các vitamin A, D..., sắt, kẽm, ...) trong sữa mẹ đều giảm, nguồn dự trữ sắt không còn; Nếu chỉ bú sữa mẹ đơn thuần, trẻ sẽ bị thiếu các vi chất dinh dưỡng. Thực phẩm BS sẽ cung cấp lượng vi chất thiếu hụt này, giúp trẻ phòng chống được các bệnh thiếu vitamin A và khô mắt, thiếu máu do thiếu sắt.

## 2. Thế nào là ăn bổ sung đúng cách?

Ăn BS đúng cách là bắt đầu cho ăn từ khi trẻ tròn 6 tháng tuổi, tiếp tục cho trẻ bú sữa mẹ hàng ngày ít nhất 3-4 lần, ăn thêm đủ số bữa (từ 2 bữa tăng dần lên 3-4 bữa khi gần 1 tuổi) và bột/cháo được nấu với đủ 4 nhóm thực phẩm sau:

*Nhóm cung cấp chất bột:* sử dụng gạo tẻ, gạo tám mới, không nên trộn lẫn gạo nếp (gây đặc khó ăn vì có gluten) ý dĩ, hạt sen, đậu xanh (vì dễ gây cảm giác ngán, khó ăn và khó tiêu). Với trẻ trên 1 tuổi nên đa dạng thực đơn BS như súp khoai tây thịt bò xay, bún, phở, bánh đa, bánh mỳ nhúng sữa... để trẻ hào hứng với bữa ăn tránh gây biếng ăn do phải ăn mãi một món.

*Nhóm cung cấp chất đạm:* Khi mới bắt đầu tập ăn BS, nên dùng thịt nạc (lợn, gà), lòng đỏ trứng gà giàu đạm, béo, dễ tiêu; Tháng thứ 7 có thể cho ăn thịt bò, cá, tôm, cua...; Tháng thứ 8 trẻ cần ăn đa dạng hơn, không nên kiêng khem, chỉ

cần đảm bảo vệ sinh thực phẩm. Trẻ trên 1 tuổi nên cho ăn trứng gà toàn phần, ăn hàng ngày nếu trẻ thích vì là nguồn chất đạm động vật và chất béo ngon, bổ, rẻ, và vì đa số trẻ nhỏ không có vấn đề về cholesterol máu (trừ những bệnh lý về gene).

*Nhóm cung cấp chất béo:* Dầu mỡ là nguồn cung cấp năng lượng và là dung môi hấp thu các vitamin tan trong dầu như vitamin A chống khô mắt, vitamin D chống còi xương, ... Trẻ cần được ăn cả dầu thực vật và mỡ động vật (mỡ gà, mỡ lợn, ...), với tỷ lệ tốt nhất là tỷ lệ 1:1 (khác với người trưởng thành là 2:1). Nên cho ăn đa dạng các loại dầu thực vật (đậu nành, mè, oliu, ...), riêng dầu gấc chỉ nên cho ăn 1- 2 lần/tuần để tránh vàng da do thừa caroten. Nên dùng mỡ động vật như mỡ gà, mỡ lợn, dầu cá hồi... Đặc biệt lưu ý bữa nào cũng phải cho ăn dầu/ mỡ và phải đủ lượng lượng: Khi bắt đầu ăn BS mỗi bữa cần cho 2,5ml dầu/mỡ, 8 tháng trở lên 5ml, gần 1 tuổi trở 7,5-10ml/bữa theo nguyên tắc một bữa dầu, một bữa mỡ.

*Nhóm cung cấp chất xơ và vitamin:* Rau xanh, củ và quả hầu như không cung cấp năng lượng, không nên cho quá nhiều vào bột/ cháo khiến đậm độ năng lượng thấp: bắt đầu ăn BS nên cho 1 thìa, sau tăng lên 2-3 thìa/1 là đủ. Nếu trẻ táo bón có thể cho thêm nhưng không quá nhiều. Với trẻ thừa cân, béo phì cần tăng cường nhóm này để hạn chế năng lượng khẩu phần. Lưu ý không nên dùng nhiều loại rau xanh, củ quả trong 1 bữa bột khiến cho khối lượng bữa ăn quá lớn.

### **3. Để đảm bảo cho trẻ ăn bổ sung ngon miệng và hấp thu tốt, cần:**

- Cho trẻ ăn các thức ăn mềm, đa dạng, dễ tiêu và chia thành các bữa nhỏ. Tránh những thức ăn thô, nguyên hạt khó tiêu, thấp năng lượng như gạo lứt, ngô, khoai môn, bột sắn... trong các bữa chính.

- Thay đổi các loại thức ăn và đổi món trong các bữa ăn hoặc các ngày, để ý chọn những loại thức ăn và những món trẻ thích.

- Trẻ ăn kém, chậm lên cân hay sau ốm/bệnh, cần được bồi dưỡng bằng các thức ăn giàu dinh dưỡng, đặc biệt là đạm động vật: sữa mẹ, sữa công thức (trong trường hợp không được bú mẹ), trứng, thịt, cá... giúp trẻ nhanh hồi phục và bắt kịp đà phát triển.

- Cần cho trẻ uống đủ nước sạch, nước hoa quả tươi và ăn thêm hoa quả để cung cấp đủ vitamin và chất xơ, đảm bảo quá trình tiêu hóa trong cơ thể được thuận lợi.

### **4. Các nguyên tắc chọn thực phẩm bổ sung cho trẻ:**

- Giàu năng lượng, đạm, béo và vi chất như sắt, kẽm, canxi, vitamin A, D, C và folate (có nhiều trong thức ăn nguồn động vật, hải sản, sữa, ...).

- Sạch và an toàn: không có vi khuẩn gây bệnh hoặc các sinh vật có hại khác; không có các hoá chất có hại hoặc chất độc (không nên cho trẻ ăn thịt cóc, thịt cá nóc... hay những thực phẩm có khả năng có độc chất như nấm không rõ nguồn gốc); không có xương hoặc các miếng cứng có thể gây tổn thương cho trẻ.

- Không quá nóng, cay, mặn, dễ ăn, trẻ thích.

- Dễ chuẩn bị từ các thực phẩm của gia đình, địa phương, giá hợp lý, dễ nấu.

- Cần lưu ý rửa và giữ sạch dụng cụ làm bếp và bát đĩa khi chuẩn bị thức ăn, bảo quản tốt thức ăn. Tránh dùng những bữa phụ có quá nhiều đường (làm hỏng

răng) và có giá trị dinh dưỡng thấp (như nước có gaz, kẹo kem, ...), dễ gây các bệnh rối loạn chuyển hóa sau này.

### **5. Những sai lầm các bà mẹ hay mắc trong chế độ ăn của trẻ biếng ăn:**

- Không tăng số bữa ăn cho trẻ mặc dù mỗi bữa trẻ chỉ ăn rất ít hoặc bỏ ăn; Nấu loãng hơn bình thường (ít đạm, dầu mỡ) khiến cho trẻ đã ăn ít hơn về lượng lại bị thiệt thòi về chất.

- Không cho quá ít dầu mỡ vào bột cháo gây thiếu năng lượng.

- Kiên không cho ăn cá, tôm, cua vì sợ trẻ tiêu chảy, hoặc khi trẻ bị ho, tiêu chảy: Chỉ trong những trường hợp dị ứng với cá, tôm, cua gây tiêu chảy ở một số cơ địa dị ứng đồ tanh (tỷ lệ rất thấp).