**Trường Mầm non Liên Châu Thân gửi các bậc Phụ huynh!**

**CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO TRẺ MẦ M NON – CÂN ĐỐI CÁC NHÓM THỰC PHẨM CẦN THIẾT**

Thời tiết mùa hè nóng bức hay thay đổi thất thường tạo điều kiện thuận lợi cho các bệnh lây lan truyền nhiễm. Đặc biệt là ở trẻ mầm non rất dễ bị mắc bệnh. Để đảm bảo cho trẻ có một sức khỏe tốt trẻ rất cần được chăm sóc bởi một chế độ dinh dưỡng đặc biệt để phòng chống dịch bệnh.

Sau đây là một số nhóm thực phẩm có chứa các chất dinh dưỡng có lợi cho sức khỏe của trẻ.

\* Thực phẩm tinh bột.

Nguồn cung cấp tinh bột chủ yếu hàng ngày cho trẻ là cơm, cháo. Tuy nhiên ngoài cơm, cháo có thể bổ sung những thức ăn từ bánh mì, khoai lang, khoai tây, ngũ cốc, mì ống…Để tránh tình trạng trẻ nhàm chán, biếng ăn, bạn có thể thay đổi thường xuyên các loại thực phẩm, làm đa dạng hơn thực đơn hàng ngày của trẻ.

\* Thực phẩm giàu protein.

Thịt, cá, trứng, sữa và các chế phầm từ sữa hay các loại đậu, ngũ cốc là nguồn cung cấp đạm tuyệt vời cho trẻ. Trẻ cần ăn một ngày 2 bữa đầy đủ đạm.

\* Thực phẩm chứa chất béo có lợi.

Chất béo rất cần thiết cho một chế độ dinh dưỡng hợp lý của trẻ. Trẻ cần được cung cấp chất béo cần thiết cho quá trình tăng trưởng thể chất và phát triển trí tuệ. Do đó trong khẩu phần ăn hàng ngày của trẻ không thể nào thiếu dầu, thịt, bơ, sữa, phomai…

\* Sữa và các sản phẩm từ sữa.

Sữa là nguồn thực phẩm rất quen thuộc và dường như không thể thiếu với trẻ nhỏ. Sữa giàu canxi, vitamin và khoáng chất có lợi cho trí não của trẻ. 2 ly sữa mỗi ngày là đủ cho trẻ ở độ tuổi mầm non. Ngoài ra váng sữa, phô mai, sữa chua cũng là những nguồn bổ sung vitamin D cực kỳ tốt cho bé. Tuy nhiên không phải loại sữa chua nào cũng cung cấp vitamin D. Chúng ta cần xem rõ nhãn mác, nguồn gốc và thành phần của sản phẩm.

\* Hoa quả và rau xanh.

Trẻ nhỏ cần ăn nhiều rau, củ để bổ sung vitamin, khoáng chất và chất xơ

Không phải trẻ nào cũng thích ăn rau, củ, quả. Tuy nhiên đây là thành phần không thể thiếu trong khẩu phần dinh dưỡng cho trẻ mầm non. Hoa quả và rau xanh chứa nhiều chất xơ tốt cho hệ tiêu hóa của trẻ, hỗ trợ phòng ngừa táo bón. Ngoài ra, các vitamin có trong hoa quả còn giúp trẻ ngăn ngừa một số bệnh như: Cảm cúm, các bệnh về mắt….

\* Đồ uống cho trẻ.

Ở độ tuổi mầm non trẻ có thể uống 6 ly nước mỗi ngày. Đặc biệt đối với những trẻ hiếu động, chơi đùa nhiều thì cần bổ sung nhiều nước tránh tình trạng mất nước. Tuy nhiên nước chủ yếu các bé mầm non uống không nhất thiết chỉ là nước lọc. Bởi sữa cũng là thức uống cực kỳ quan trọng giữa những bữa chính. 2 ly sữa mỗi ngày là đủ để cung cấp canxi, vitamin D và các vi chất cần thiết cho ở độ tuổi mầm non đến khi 8 tuổi.

Trên đây là một số nhóm thực phẩm chứa các chất dinh dưỡng có lợi cho sức khỏe của trẻ. Chúc các bậc phụ huynh cùng các con có một sức khỏe tốt để đánh bại các dịch bệnh, đánh bại vi rút corona.