

10 loại thực phẩm tốt nhất cho trẻ bắt đầu ăn dặm

Chế độ ăn uống lành mạnh và có khoa học sẽ giúp cho trẻ phát triển tốt cả về thể chất lẫn tinh thần. Vì thế, trẻ cần được cha mẹ bổ sung những loại thực phẩm có chất dinh dưỡng tốt nhất trong khẩu phần ăn. Nếu chưa tìm được danh sách các thực phẩm tốt cho trẻ, cha mẹ có thể tham khảo trong bài viết sau đây.

1. Chế độ dinh dưỡng rất quan trọng với trẻ

Có rất nhiều loại thực phẩm tốt cho sức khỏe và thân thiện với trẻ nhỏ. Nhưng trong số đó có 10 loại thực phẩm được các bác sĩ và chuyên gia dinh dưỡng khuyên dùng cho trẻ em là nổi bật hơn cả. Từ trái cây và rau giàu vitamin đến các loại thịt và đậu chứa nhiều protein, những siêu thực phẩm này chứa đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết, đồng thời chúng còn có giá cả hợp lý, dễ chế biến và ngon miệng.

Trước khi cho trẻ ăn bổ sung, ba mẹ hãy nói chuyện với bác sĩ nhi khoa về sự sẵn sàng của bé đối với thức ăn đặc này. Và nhờ sự tư vấn của bác sĩ để cân nhắc xem loại thức ăn nào nên giới thiệu cho trẻ và khi nào sẽ thực hiện điều này. Sau đó giới thiệu từng loại thức ăn một, ba mẹ hãy đợi ít nhất ba ngày sau mỗi loại thức ăn mới để xem có phản ứng dị ứng hay không. Vậy khi cho bé ăn dặm nên ăn gì?

2. 10 loại thực phẩm tốt nhất nên giới thiệu cho trẻ

2.1. Bơ

Các bà mẹ đều coi quả bơ là thực phẩm đầu tiên nên được giới thiệu cho bé. Đây là loại quả này rất giàu chất béo không bão hòa lành mạnh giúp tăng cường sự phát triển của não bộ. Trên thực tế, thành phần chất béo của bơ có phần giống với thành phần của sữa mẹ.

Ý tưởng phục vụ bữa ăn cho trẻ: Nghiền bơ bằng nĩa hoặc làm bánh guacamole cho trẻ nhỏ.

2.2. Chuối

Chuối được biết đến như một nguồn cung cấp kali dồi dào. Loại trái cây này cũng chứa vitamin B6 và C, canxi và sắt.

Ý tưởng phục vụ bữa ăn cho trẻ: Làm nhuyễn chuối và xoài. Hoặc đối với món sinh tố đầu tiên của con, bạn hãy xay nhuyễn chuối và đào với sữa chua nguyên kem.



Chuối chứa những vi chất quan trọng cho sự phát triển của trẻ nhỏ

2.3. Quả việt quất

Quả việt quất đang bùng nổ trong quá trình lựa chọn thực phẩm lành mạnh cho chế độ ăn. Bởi vì loại quả này được biết có hàm lượng khá cao các chất chống oxy hóa. Màu xanh đậm và rực rỡ của những quả mọng này là những hợp chất flavonoid có lợi cho mắt, não và thậm chí cả đường tiết niệu của bé.

Ý tưởng phục vụ bữa ăn cho trẻ: Xay nhuyễn hoặc nghiền nhuyễn quả việt quất và cho một thìa hỗn hợp nghiền màu tím ngon ngọt vào sữa chua, hoặc bánh pudding nước cốt dừa mềm mịn với nước cốt việt quất.

2.4. Bông cải xanh

Loại rau họ cải này là nguồn thực phẩm có chứa chất xơ, folate và canxi, thậm chí có thể giúp ngăn ngừa ung thư. Ba mẹ hãy sớm cho bé làm quen với hương vị đậm đà của bông cải xanh. Và bạn có thể sẽ mở rộng khẩu vị của bé và khuyến khích bé yêu thích rau xanh này.

Ý tưởng phục vụ bữa ăn cho trẻ: Hấp bông cải xanh cho đến khi mềm, cắt thành từng miếng nhỏ vừa đủ cho trẻ ăn một cách an toàn, sau đó ướp lạnh. Khi sử dụng, ba mẹ hấp bông cải xanh được ướp lạnh, và một số trẻ sẽ rất thích kết cấu và hương vị khi món rau này nguội.

2.5. Đậu lăng

Đậu và các loại đậu khác là một trong những nguồn thực phẩm chứa nhiều protein và chất xơ. Nhưng không giống như các loại đậu lớn, đậu lăng nhỏ nấu thành một

hỗn hợp sệt vừa đủ cho trẻ cắn. Chúng cũng là một trong những thực phẩm lành mạnh rẻ nhất mà bạn có thể sử dụng vào trong khẩu phần ăn của trẻ.

Ý tưởng phục vụ bữa ăn cho trẻ: Nấu chín cà rốt thái hạt lựu cùng với đậu lăng. Khi bé lớn hơn, hãy tăng gấp đôi các thực phẩm giàu chất dinh dưỡng bằng cách hầm đậu lăng và rau bina.

2.6. Thịt

Thiếu sắt là nguy cơ có thể gây thiếu máu. Vì vậy, thịt chính là một trong những thực phẩm cần bổ sung cho trẻ khi trẻ bắt đầu ăn bổ sung. Bởi vì, đây chính là thực phẩm giàu sắt cho trẻ. Học viện Nhi khoa Hoa Kỳ khuyến nghị thịt là thực phẩm đầu tiên vì đây là nguồn cung cấp protein, kẽm và sắt tuyệt vời, đặc biệt là thịt đỏ và thịt gia cầm sẫm màu. Ngoài ra, trẻ sơ sinh hấp thụ sắt từ thịt dễ dàng hơn từ ngũ cốc tăng cường chất sắt, một loại thực phẩm thông thường khác.

Ý tưởng phục vụ bữa ăn cho trẻ: Nếu con bạn chưa quen với thức ăn đặc, hãy thử chế độ ăn của trẻ với công thức xay nhuyễn gà tây hoặc gà. Khi trẻ lớn hơn, hãy giới thiệu hương vị mới với cà ri gà với đậu xanh và bí xanh.



Thịt giúp cung cấp lượng sắt nhất định cho cơ thể của trẻ

2.7. Mận khô

Loại thực phẩm tiếp theo được gọi là "mận khô". Những loại trái cây khiêm tốn này nghe có vẻ không hấp dẫn, nhưng chúng mềm, ngọt và đầy chất xơ. Em bé của bạn

có thể bị táo bón khi chuyển sang thức ăn đặc. Vì đó là một thay đổi lớn đối với hệ thống của bé. Thêm mận khô xay nhuyễn vào chế độ ăn uống của trẻ để hỗ trợ tiêu hóa và giữ cho mọi thứ vận động.

Ý tưởng phục vụ bữa ăn cho trẻ: Dùng riêng mận khô xay nhuyễn hoặc trộn với các loại thực phẩm khác, chẳng hạn như bột yến mạch, ngũ cốc hoặc nước sốt táo, để có món ngọt tự nhiên.

2.8. Khoai lang

Khoai lang là một trong những thực phẩm đầu tiên phổ biến đối với trẻ sơ sinh. Nhiều trẻ có xu hướng thích cả vị ngọt và kết cấu của khoai lang. Những loại rau củ nhiều màu sắc này chứa nhiều beta-carotene, vitamin C và khoáng chất, bao gồm cả sắt và đồng.

Ý tưởng phục vụ bữa ăn cho trẻ: Sử dụng khoai lang nghiền riêng biệt hoặc trộn vào thịt gà hoặc gà tây xay nhuyễn.

2.9. Bí đỏ

Quả bí đỏ cứng có vỏ màu cam hoặc màu vàng và chúng đều mang lại nhiều lợi ích cho trẻ. Một trong số đó là chúng đặc biệt giàu beta-carotene, được công nhận là rất tốt cho mắt. Bí cũng là một nguồn thực phẩm tuyệt vời của vitamin C. Vị ngọt tự nhiên và kết cấu kem làm tăng thêm sự hấp dẫn của các loại quả thường có vào mùa đông.

Ý tưởng phục vụ bữa ăn cho trẻ: Rang một loại bí đỏ như hạt bơ, lấy phần thịt và xay nhuyễn để làm món ăn đầu tiên dễ dàng. Khi bé lớn hơn, hãy giới thiệu hương vị và kết cấu mới với các món ăn như đậu gà đập dập và ớt bơ.

2.10. Sữa chua

Sữa chua là nguồn thực phẩm rất giàu canxi và vitamin D, cần thiết cho xương và răng khỏe mạnh. Con bạn có thể ăn sữa chua khi được 4 đến 6 tháng và có thể kéo dài hơn trước khi trẻ sẵn sàng dùng sữa bò.

Ba mẹ nên chọn sữa chua nguyên chất không thêm đường. Ngoài ra, hãy tìm một thương hiệu có nhiều men vi sinh sống, sẽ giúp điều hòa các vi khuẩn tốt trong đường tiêu hóa của bé. Hãy chắc chắn rằng bạn chọn sữa chua nguyên kem trẻ sơ sinh cần calo từ chất béo.



Sữa chua là nguồn thực phẩm rất giàu canxi và vitamin D rất tốt cho trẻ

Ý tưởng phục vụ bữa ăn cho trẻ: Ba mẹ có thể sử dụng riêng sữa chua là được, hoặc trộn với quả mọng xay nhuyễn hoặc trái cây tươi khác, sốt táo hoặc bơ nghiền.

Cha mẹ cần nắm chế độ dinh dưỡng phù hợp để thực hiện giúp trẻ hấp thu dinh dưỡng và phát triển tốt nhất. Cha mẹ có thể thay đổi thực đơn phong phú để trẻ cảm thấy ngon miệng hơn.

Để trẻ khỏe mạnh, phát triển tốt cần có một chế độ dinh dưỡng đảm bảo về số lượng và cân đối chất lượng. Nếu trẻ không được cung cấp các chất dinh dưỡng đầy đủ và cân đối sẽ dẫn đến những bệnh thừa hoặc thiếu chất dinh dưỡng ảnh hưởng không tốt đến sự phát triển toàn diện của trẻ cả về thể chất, tâm thần và vận động.

Giai đoạn trẻ ăn dặm là giai đoạn vô cùng quan trọng giúp trẻ tăng trưởng toàn diện. Trẻ ăn không đúng cách có nguy cơ thiếu các vi khoáng chất gây ra tình trạng biếng ăn, chậm lớn, kém hấp thu,... Nếu nhận thấy các dấu hiệu kể trên, cha mẹ nên bổ sung cho trẻ các sản phẩm hỗ trợ có chứa lysine, các vi khoáng chất và vitamin thiết yếu như kẽm, crom, selen, vitamin nhóm B giúp đáp ứng đầy đủ nhu cầu về dưỡng chất ở trẻ. Đồng thời các vitamin thiết yếu này còn hỗ trợ tiêu hóa, tăng cường khả năng hấp thu dưỡng chất, giúp cải thiện tình trạng biếng ăn, giúp trẻ ăn ngon miệng.