

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO BÉ 5 TUỔI LƯỜI ĂN

1. Cho bé ăn đầy đủ 4 nhóm thực phẩm

Nhu cầu năng lượng của trẻ vào mùa đông sẽ cao hơn so với các mùa khác. Bởi một phần năng lượng bị tiêu hao để giữ ấm cho cơ thể. Do đó, trong thời gian này, các mẹ nên lưu ý cho **bé biếng ăn** ăn đầy đủ 4 nhóm thực phẩm đó là: tinh bột, chất đạm, chất béo và vitamin và khoáng chất. Điều đó giúp đảm bảo cung cấp đủ năng lượng và tăng cường sức đề kháng cho cơ thể.

Trong đó, bố mẹ nên tăng cường ngũ cốc nguyên cám để cung cấp năng lượng lâu dài. Ngoài ra, các loại đạm như: thịt, cá, trứng, sữa,... các loại chất béo từ dầu thực vật sẽ giúp trẻ không bị đói và mất sức.

2. Bổ sung các thực phẩm chứa nhiều vitamin

- Vitamin E là loại vitamin có vai trò quan trọng trong việc cải thiện khả năng thích ứng của cơ thể của trẻ mỗi khi trời trở lạnh.

- Vitamin C có công dụng loại bỏ gốc oxy tự do, tăng sức đề kháng, giải độc cơ thể giúp cho các hoạt động của trẻ không bị ảnh hưởng bởi các bệnh cảm cúm khi mùa lạnh tới.

- Vitamin E và C có nhiều trong các loại rau xanh, trái cây và dầu như dầu oliu, dầu ngô,... Bên cạnh đó, sữa tươi, trứng và dầu gan cá cũng là thực phẩm chứa nhiều vitamin E mà các mẹ nên bổ sung cho trẻ khi mùa Đông đến.

- Vitamin D: Mùa đông thiếu ánh nắng mặt trời và thời tiết lạnh nên trẻ ở trong nhà nhiều hơn và việc tổng hợp vitamin D sẽ khó hơn. Cho nên, mẹ hãy bổ sung vitamin D cho trẻ qua khẩu phần ăn. Một số thực phẩm giàu vitamin D như: sữa, trứng, dầu cá,...

3. Ăn nhiều tinh bột

Mùa đông cơ thể cũng cần lượng tinh bột và đường nhiều hơn những mùa khác trong năm. Mẹ nên khuyến khích trẻ dùng các loại thực phẩm chứa đường bột đa. Bởi chúng giúp bé no lâu và cung cấp nhiều năng

lượng hơn. Một số thực phẩm giàu tinh bột – đường mà mẹ có thể lựa chọn như: bí đỏ, khoai tây, cơm, gạo, mì,...

Một số món ngon trong mùa đông cho bé 5 tuổi lười ăn

Soup gà nấm

Nguyên liệu: 15gr thịt gà xay nhuyễn,

1 – 2 cái nấm hương xay nhuyễn,

1-2 cái mộc nhĩ xay nhuyễn,

1 quả trứng cút,

1 thìa bột sắn 200ml nước.



Cách chế biến: Cho thịt gà đã xay nhuyễn vào trong nồi nước và đun sôi. Tiếp theo, cho nấm hương, mộc nhĩ, một bát nước được hòa với bột sắn vào nồi. Đợi khi sôi thì cho lòng đỏ trứng cút được hòa với một chút nước vào nồi. Khi soup sôi trở lại thì bắc nồi xuống rồi nêm chút gia vị.

Soup thịt bò khoai tây

Nguyên liệu: 30gr thịt bò nạc,

30gr cà rốt,

30gr khoai tây,

30gr dầu ăn.



Cách chế biến: cà rốt, khoai tây đem gọt vỏ, rửa sạch rồi cắt miếng, nấu mềm và xay nhuyễn. Thịt bò bỏ gân, mỡ, xay nhuyễn rồi đánh đều với 30ml nước. Mẹ cho lên bếp nấu chín rồi thêm cà rốt, khoai tây đã xay mịn vào. Sau đó, cho súp ra bát, thêm 2 thìa dầu ăn, trộn đều rồi để bớt nóng và cho bé ăn.

Soup tôm cua

Nguyên liệu: 1,7 lít nước dùng từ xương lợn, muối, hạt nêm,

1 bát tôm bóc nõn,

1 bát thịt cua,

1 bát ngô hạt,

1 bát hạt đậu hà lan,



2 quả trứng,

6 thìa bột năng, hạt tiêu, rau mùi thái nhỏ.

Cách chế biến: Cho nồi nước dùng lên bếp đun sôi. Mẹ lần lượt cho tôm, cua, ngô, đậu hà lan vào nấu chín và hạt nêm cho vừa ăn. Đến khi nguyên liệu chín thì cho bột đao hòa với nước vào hòa đều. Bước này giúp tạo độ sánh, đun sôi vài phút cho chín kỹ. Tiếp theo, để lửa nhỏ, từ từ trứng đánh tan vào nồi soup, vừa rót vừa dùng đũa khuấy đều. Sau đó, đun sôi thêm vài phút cho soup chín hẳn rồi tắt bếp. Sau đó, cho súp ra bát, trên rắc hạt tiêu và ít rau mùi thái nhỏ, dùng nóng.

Soup bí đỏ hành tây

Nguyên liệu: Hành tây,

Bí đỏ, nước dùng gà,

Bơ, bột sắn



Cách chế biến: Dầu tiên, hành tây xào qua với bơ cho đến khi hành có màu vàng. Cho bí đỏ vào nồi, thêm nước dùng gà nấu trong khoảng 10 phút. Tiếp đó, cho hành tây đã xào vào máy xay sinh tố xay nhuyễn, rồi cho lên bếp đun lại và thêm chút bột sắn cho sánh.

Trên đây là những món ăn bổ dưỡng vào mùa đông tốt cho bé 5 tuổi lười ăn mà bố mẹ nên biết. Nhờ đó giúp bé hấp thụ được nhiều chất dinh dưỡng, **bé ăn ngon** và có được sức đề kháng tốt nhất.