

4 “mảnh ghép” quan trọng giúp trẻ phát triển toàn diện

Dưới đây là 4 “mảnh ghép” quan trọng giúp đảm bảo sự phát triển của trẻ trong những năm đầu đời mà bạn cần lưu ý để giúp trẻ lớn lên mạnh khỏe, thông minh và ít mắc các bệnh vặt:

1. Hệ tiêu hóa khỏe mạnh

Ruột là nơi tập trung tới 70% thành phần hệ miễn dịch. Trong đó, hệ vi sinh vật trong đường ruột đóng vai trò quan trọng trong việc giúp trẻ khỏe mạnh, cả về tinh thần và thể chất. Thế nhưng, ở giai đoạn đầu đời, hệ tiêu hóa của trẻ thường non nớt, cấu trúc, chức năng cũng như hệ vi sinh vật có lợi trong đường ruột chưa được hoàn chỉnh. Điều này dẫn đến việc trẻ rất dễ bị rối loạn tiêu hóa, giảm khả năng hấp thu, ảnh hưởng đến quá trình phát triển toàn diện về thể chất.

Thông thường, 4 – 5 năm đầu đời là thời điểm tuyệt vời để xây dựng một hệ tiêu hóa vững chắc và khỏe mạnh. Bởi đây là thời điểm hệ vi sinh vật có ích trong đường ruột sẽ hình thành và hoàn thiện. Do đó, ở giai đoạn này, bạn nên hết sức chú ý đến việc nuôi dưỡng hệ tiêu hóa của trẻ để giúp trẻ hấp thu tốt, giảm nguy cơ ốm đau, bệnh tật và tạo nền tảng cho sự phát triển toàn diện trong tương lai.

2. Hệ miễn dịch vững vàng

Hệ miễn dịch chính là chiếc “lá chắn” giúp bảo vệ trẻ khỏi các tác nhân gây bệnh. Nó được chia làm 2 loại là hệ miễn dịch bẩm sinh và thích ứng. Hệ miễn dịch sẽ bắt đầu phát triển trong quá trình trẻ chào đời cũng như trong suốt thời thơ ấu.

Trong những năm đầu đời, hệ miễn dịch của trẻ sẽ chưa trưởng thành vì nó chưa phải đối mặt với nhiều loại vi khuẩn. Tuy nhiên, khi được tiếp xúc với các tác nhân gây hại khác nhau theo thời gian, khả năng miễn dịch thích ứng của trẻ sẽ phát triển. Nghiên cứu cho thấy, đến khi trẻ 3 – 4 tuổi, hệ miễn dịch của trẻ mới được xem là hoàn thiện. Do đó, trong giai đoạn đầu, cha mẹ sẽ cần hết sức lưu ý đến việc củng cố hệ miễn dịch còn “non nớt” của bé để giúp bé lớn lên khỏe mạnh và ít bị bệnh vặt.

3. Hệ xương chắc khỏe

Theo Thư viện Y học Quốc gia, DNA là một trong những yếu tố quan trọng, quyết định khoảng 80% chiều cao của trẻ. Tuy nhiên, bên cạnh DNA, việc ăn uống khoa học đủ chất ngay từ những năm đầu đời cũng đóng vai trò cực kỳ quan trọng trong việc thúc đẩy chiều cao của trẻ. Một chế độ ăn uống cân bằng nhiều chất sẽ hỗ trợ cho hệ xương được vững chắc và giúp trẻ phát huy hết tiềm năng chiều cao.

Chăm sóc sức khỏe hệ xương ngay từ những năm đầu đời cũng giúp trẻ tránh được nhiều bệnh lý về xương trong tương lai như loãng xương. Khối lượng xương đạt đỉnh sau 20 tuổi. Khối lượng xương đỉnh là thời điểm mà khối lượng xương đạt kích thước và mật độ tối đa. Khi nữ giới ở tuổi 18 và nam giới ở tuổi 20 thì cơ thể

đã đạt được 90% khối lượng xương đỉnh. Vì thế, giai đoạn đầu đời là thời điểm vàng để “đầu tư” vào “ngân hàng xương”.

4. Não bộ – “Chìa khóa” của trí tuệ

Từ lúc sinh ra cho đến khi trẻ 5 tuổi, não bộ là bộ phận có sự phát triển nhanh nhất trong cuộc đời. Khi bé chào đời, bộ não đã được “trang bị” đầy đủ các tế bào não (tế bào thần kinh) cần thiết. Tuy nhiên, kết nối giữa những tế bào này vẫn chưa thực sự hoạt động. Mỗi giây có ít nhất một triệu kết nối thần kinh mới (khớp thần kinh) được tạo ra – nhiều hơn bất kỳ giai đoạn nào trong cuộc sống. Những kết nối sẽ góp phần vào sự phát triển chức năng của não và khả năng học hành của trẻ, giúp hình thành những kỹ năng quan trọng như kỹ năng giải quyết vấn đề, kỹ năng giao tiếp khi trẻ lớn hơn. Do đó, những năm đầu đời là giai đoạn rất quan trọng, nếu được “chăm chút” tốt, bé sẽ lớn lên thông minh, khỏe mạnh, có năng lực và dễ dàng thành công trong tương lai. Dinh dưỡng – Giải pháp “bồi đắp” 4 “mảnh ghép” nền tảng giúp trẻ phát triển toàn diện

Để trẻ có được sự phát triển toàn diện, bạn cần chú ý “bồi đắp” cả 4 “mảnh ghép” được đề cập bên trên. Trong đó, dinh dưỡng đóng vai trò rất quan trọng. Vì thế, hãy lưu ý xây dựng cho trẻ một chế độ ăn lành mạnh với các thực phẩm chứa nhiều dưỡng chất cần thiết, giúp trẻ phát triển toàn diện về mặt thể chất lẫn tinh thần. Đặc biệt, để hệ miễn dịch được củng cố và đảm bảo, cơ thể trẻ phải có đủ lượng vitamin A, C, kẽm và selen.

Với trẻ nhỏ, sữa là một trong những thực phẩm giàu dưỡng chất, giúp hỗ trợ sự tăng trưởng và phát triển của trẻ. Tuy nhiên, để trẻ phát triển toàn diện, bạn cần ưu tiên lựa chọn các sản phẩm có chứa các dưỡng chất giúp trẻ phát triển toàn diện cả 4 yếu tố kể trên như:

- HMO – dưỡng chất nhiều thứ 3 trong sữa mẹ mang đến những lợi ích “kỳ diệu” cho hệ tiêu hoá và miễn dịch, kết hợp cùng chất xơ hoà tan FOS và bộ đôi lợi khuẩn probiotics BB-12TM và LGGTM giúp cân bằng hệ vi sinh đường ruột, từ đó giúp trẻ hấp thu các dưỡng chất tốt hơn. Ngoài ra, dưỡng chất này còn giúp hạn chế sự bám dính của các tác nhân gây bệnh lên thành ruột, tăng lợi khuẩn và ức chế hại khuẩn.
- Vitamin A, D, C, kẽm, selen và hỗn hợp nucleotide – các dưỡng chất giúp tăng đề kháng
- Canxi và phot pho với tỷ lệ phù hợp. Đồng thời, có chứa vitamin K2 tự nhiên để hỗ trợ hấp thu canxi, từ đó giúp hệ xương chắc khỏe để trẻ phát huy tối đa chiều cao.
- Lượng DHA dồi dào, đáp ứng hàm lượng khuyến nghị hàng ngày của FAO/WHO, kết hợp với lutein và choline để hỗ trợ phát triển não bộ và thị giác, giúp tăng khả năng nhận thức, học hỏi và ghi nhớ của trẻ.

Qua những chia sẻ trên, hy vọng bạn đã hiểu rõ hơn về sự phát triển và sức khỏe của trẻ. Đồng thời, biết cách “bồi đắp” 4 “mảnh ghép” kể trên để giúp trẻ phát triển toàn diện và tránh được các loại bệnh vặt trong những năm đầu đời.