

## **Mẹ có nên cho trẻ biếng ăn dùng vitamin tổng hợp?**

Biếng ăn là tình trạng thường gặp của những trẻ nhỏ. Điều này khiến cho ba mẹ hết sức lo lắng. Trong trường hợp này có nên cho trẻ biếng ăn uống vitamin tổng hợp không là thắc mắc của nhiều người. Câu trả lời sẽ được chia sẻ trong bài viết dưới đây.

### **Mẹ có nên cho trẻ biếng ăn dùng vitamin tổng hợp?**

Biếng ăn là tình trạng thường gặp của những trẻ nhỏ. Điều này khiến cho ba mẹ hết sức lo lắng. Trong trường hợp này có nên cho trẻ biếng ăn uống vitamin tổng hợp không là thắc mắc của nhiều người. Câu trả lời sẽ được chia sẻ trong bài viết dưới đây.



*Trẻ biếng ăn là tình trạng phổ biến khiến ba mẹ luôn lo lắng*

### **Có nên cho trẻ biếng ăn uống vitamin tổng hợp?**

Theo các chuyên gia dinh dưỡng, việc bổ sung các loại vitamin tổng hợp không cần thiết nếu trẻ ăn được nhiều loại thực phẩm khác nhau. Bởi trong các món ăn hằng ngày đều chứa nhiều dưỡng chất cần thiết cho cơ thể. Bổ sung dư thừa vitamin sẽ gây ra tác dụng phụ, không tốt cho sức khỏe của trẻ.

Tuy nhiên, nếu trẻ nằm trong các trường hợp dưới đây thì mẹ có thể xem xét bổ sung vitamin tổng hợp cho con:

- Bé kén ăn, biếng ăn, ăn không đủ chất

- Bé đang mắc bệnh mãn tính hoặc gặp vấn đề tiêu hóa
- Bé thường xuyên dùng thức ăn nhanh
- Bé có chế độ ăn đặc biệt, chẳng hạn như ăn chay
- Trẻ vận động nhiều, chơi các môn thể thao có cường độ cao

6 vitamin thiết yếu cần cho cơ thể trẻ nhỏ nên bổ sung đủ:

- Vitamin A: Giúp tăng cường thị giác, tăng khả năng miễn dịch cho cơ thể, bảo vệ và làm lành các biểu mô và xương.
- Vitamin nhóm B: Tăng sức đề kháng, duy trì quá trình trao đổi chất và sản sinh năng lượng.
- Vitamin C: Giúp cơ bắp và da khỏe mạnh và làm lành vết thương,
- Vitamin D: Giúp cho xương và răng chắc khỏe.
- Canxi: Giúp xương chắc khỏe.
- Sắt kết hợp với protein: Giúp tạo nên huyết sắc tố vận chuyển oxy



*Nên cho bé uống vitamin đúng liều lượng*

### **Những lưu ý gì khi cho trẻ uống vitamin tổng hợp**

Chọn mua sản phẩm nơi uy tín

Hiện nay, nhu cầu cho trẻ biếng ăn dùng vitamin rất cao. Cho nên, tình trạng các sản phẩm giả mạo, kém chất lượng tràn lan trên thị trường. Để an toàn cho sức khỏe của

bé, chỉ nên mua sản phẩm tại các tiệm thuốc tây hay các cửa hàng uy tín, được nhiều người tiêu dùng đánh giá cao.

**Dùng đúng liều lượng**

Mặc dù vitamin tổng hợp tốt cho tình trạng biếng ăn của trẻ nhưng không nên sử dụng nhiều hơn ít hơn liều lượng mà bác sĩ đã đề nghị. Nếu nghi ngờ đã cho bé dùng quá liều, nên đưa bé đến bệnh viện ngay. Bởi khi cơ thể dư thừa vitamin A, D, E hoặc K thì sẽ dễ sinh ra các tác dụng phụ như: tiêu chảy táo bón, đau dạ dày, cảm giác ngứa ran trong miệng, ăn không ngon,...

**Chỉ nên dùng một loại**

Hiện nay trên thị trường có nhiều [loại vitamin tổng hợp cho bé](#) khác nhau. Vì thế, chỉ nên cho trẻ uống một loại, không nên dùng nhiều loại kết hợp trừ khi có sự chỉ dẫn của bác sĩ.

**Không nên kết hợp với sữa**

Nên tránh cho trẻ uống vitamin với sữa, chất bổ sung canxi hoặc các thuốc kháng acid. Nguyên nhân là do chất này ngăn cản sự hấp thụ của canxi.

**Chọn dạng vitamin phù hợp**

Hiện nay, vitamin dành cho trẻ em được chế biến thành nhiều dạng như: dạng nước, dạng viên hoặc dạng kẹo. Vì thế, tùy theo sở thích của bé mà chọn loại phù hợp.

**Hỏi ý kiến bác sĩ**

Thông thường bé dưới 4 tuổi chưa thể dùng vitamin tổng hợp. Trong trường hợp khác, nên tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi quyết định có nên dùng vitamin tổng hợp cho bé không?

**Không nên lạm dụng**

Vitamin tổng hợp được coi là giải pháp nhất thời để bổ sung các dưỡng chất đang thiếu hụt trong tình trạng bé biếng ăn. Tuy nhiên, không nên lạm dụng điều này. Khi bé đã ăn bình thường, nên giảm liều lượng hoặc dừng hẳn. Các chuyên gia khuyên nên chế biến những món ăn đa dạng, kết hợp nhiều nguồn thực phẩm để kích thích bé ăn ngon miệng hơn.

Theo như những thông tin trên thì việc có nên cho trẻ biếng ăn uống vitamin tổng hợp đã không còn thắc mắc của nữa. Đồng thời, cũng không nên tự ý kê đơn nếu chưa từng tham khảo qua ý kiến của bác sĩ trước đó hoặc thể trạng của bé đang yếu.

***Hồng Hiệp (Sưu tầm)***