TRƯỜNG TIỂU HỌC CAO VIÊN

DINH DƯỠNG HỢP LÝ
CHO TRẺ TRONG ĐỘ TUỔI HỌC TIỂU HỌC

(Bài được tuyên truyền dưới cờ, trên Website nhà trường, trên các nhóm Zalo các lớp)

"Ăn đủ chất, ăn đúng bữa, ăn sạch sẽ, vận động mỗi ngày: nền tảng để trẻ khỏe mạnh, thông minh và vui học."

1. Vì sao dinh dưỡng ở tuổi tiểu học quan trọng?

Từ 6 đến 11 tuổi, trẻ bước vào giai đoạn phát triển rất quan trọng:

• **Phát triển thể chất:** xương, cơ và chiều cao tăng đều, đồng thời cơ thể chuẩn bị cho giai đoạn dậy thì.

• **Phát triển trí tuệ:** trẻ học đọc, viết, tính toán, ghi nhớ và tập trung nhiều giờ mỗi ngày, nên não bộ cần nhiều năng lượng và vi chất.

• **Hình thành thói quen:** thói quen ăn uống lúc nhỏ thường theo trẻ đến khi trưởng thành.

• **Tăng sức đề kháng:** trẻ ăn uống đủ chất ít ốm vặt, ít phải nghỉ học.

Trẻ ăn thiếu hoặc ăn sai cách thường mệt mỏi, kém tập trung, dễ cáu gắt, chậm lớn, hay ốm. Ngược lại, ăn thừa năng lượng, nhiều đồ ngọt và đồ chiên rán sẽ dẫn đến thừa cân, béo phì, đang ngày càng phổ biến ở học sinh, nhất là khu vực thành thị.

2. Trẻ tiểu học cần bao nhiêu năng lượng?

Nhu cầu năng lượng thay đổi theo tuổi, giới tính, chiều cao và mức vận động. Con số tham khảo là khoảng **1.600 – 2.200 kcal mỗi ngày**, trẻ lớn hơn, hoạt động nhiều thì cần nhiều hơn.

3. Bốn nhóm thực phẩm và vai trò của từng nhóm

Nhóm 1 – Tinh bột: gạo, bún, phở, bánh mì, ngô, khoai, sắn, yến mạch. Cung cấp năng lượng. Nên thay đổi và ưu tiên loại ít tinh chế như gạo lứt, ngô, khoai lang xen kẽ với cơm trắng.

Nhóm 2 – Chất đạm: thịt nạc, cá, tôm, cua, trứng, đậu phụ, đậu, lạc, vừng. Giúp trẻ tăng chiều cao, cơ bắp và sức đề kháng. Nên ăn cá ít nhất 2 – 3 bữa mỗi tuần, ăn đa dạng đạm động vật và đạm thực vật.

Nhóm 3 – Rau và trái cây: rau xanh đậm, rau củ màu cam đỏ (cà rốt, bí đỏ, cà chua), quả chín theo mùa. Cung cấp vitamin, khoáng chất và chất xơ, giúp tiêu hóa tốt, phòng táo bón. Nên cho trẻ ăn rau ở mọi bữa chính và trái cây mỗi ngày.

Nhóm 4 – Chất béo, sữa và chế phẩm từ sữa: dầu thực vật, mỡ cá, các loại hạt, sữa, sữa chua, phô mai. Sữa và chế phẩm từ sữa là nguồn canxi quan trọng cho xương. Ưu tiên dầu thực vật, hạn chế mỡ động vật và đồ chiên rán.

Các vi chất cần đặc biệt quan tâm

Vi chất	Công dụng	Có nhiều trong
Canxi, vitamin D	Xương, răng chắc khỏe, giúp cao lớn	Sữa, sữa chua, tôm, cua, cá nhỏ ăn cả xương, đậu phụ; vitamin D từ ánh nắng buổi sáng và cá béo
Sắt	Tạo máu, phòng thiếu máu, giúp tập trung	Thịt đỏ, gan, huyết, trứng, đậu, rau xanh đậm
Kẽm	Tăng đề kháng, ăn ngon miệng	Thịt, hải sản, trứng, các loại hạt
Vitamin A	Sáng mắt, tăng đề kháng	Gan, trứng, cà rốt, bí đỏ, rau xanh đậm
Iốt	Phát triển trí tuệ	Muối iốt, hải sản
Vitamin C	Tăng đề kháng, hấp thu sắt	Cam, bưởi, ổi, xoài chín, rau xanh

4. Một ngày nên ăn bao nhiêu? (tham khảo)

Nhóm thực phẩm	Lượng gợi ý mỗi ngày
Cơm, bún, phở, bánh mì	3 – 4 bát cơm nhỏ hoặc tương đương (chia ra các bữa)
Thịt, cá, tôm, trứng	Khoảng 100 – 150 g thịt cá (đã chế biến), kèm 1 quả trứng
Đậu phụ, các loại đậu	Khoảng 1 – 2 bìa đậu phụ nhỏ hoặc 1 bát nhỏ đậu
Rau	Khoảng 200 – 300 g
Trái cây	Khoảng 150 – 200 g, ăn trực tiếp, không ép lọc bỏ xơ
Sữa và chế phẩm	Khoảng 300 – 500 ml sữa hoặc quy đổi sữa chua, phô mai
Dầu mỡ	Vừa phải, ưu tiên dầu thực vật
Nước	Khoảng 1,2 – 1,6 lít nước uống mỗi ngày

5. Chia bữa ăn trong ngày

Trẻ nên ăn **3 bữa chính và 1 – 2 bữa phụ** mỗi ngày.

• **Bữa sáng (khoảng 25% năng lượng):** không bỏ bữa sáng. Trẻ nhịn đói đi học thường mệt, đau đầu và học kém tập trung.

• **Bữa trưa (khoảng 30 – 35%):** bữa đủ chất nhất, có cơm, đạm, rau, canh.

• **Bữa phụ (chiều):** nhẹ nhàng, ăn cách bữa chính ít nhất 2 giờ.

• **Bữa tối (khoảng 25 – 30%):** ăn nhẹ hơn bữa trưa và cách giờ đi ngủ ít nhất 2 giờ.

6. Bữa ăn bán trú và đồ mang theo đi học

Với bữa ăn bán trú tại trường:

• Thực đơn nên thay đổi theo ngày và theo tuần, đủ 4 nhóm chất, có rau ở mỗi bữa.

• Phụ huynh nên được thông báo thực đơn và có kênh góp ý.

• Bảo đảm an toàn thực phẩm từ nguồn nguyên liệu đến khâu chế biến, lưu mẫu thức ăn và cho trẻ rửa tay trước khi ăn.

Với đồ mang theo đi học:

• Mang theo bình nước sạch, ưu tiên nước lọc.

• Có thể chuẩn bị trái cây cắt sẵn, sữa chua, bánh mì nhỏ, bánh gạo hoặc các loại hạt (với trẻ đủ lớn, đã biết ăn an toàn, không đùa nghịch khi ăn).

• Tránh mang theo các món dễ ôi thiu nếu để lâu.

7. Những thói quen cần tránh

• **Bỏ bữa sáng** hoặc ăn qua loa.

• **Ăn vặt nhiều, sát giờ ăn chính**, khiến trẻ chán cơm.

• **Uống nhiều nước ngọt, trà sữa, nước có ga**: nhiều đường, gây sâu răng, thừa cân, giảm cảm giác thèm ăn bữa chính.

• **Ăn nhiều đồ chiên rán, xúc xích, thức ăn nhanh, mì gói**: nhiều muối, nhiều chất béo xấu, ít vi chất.

• **Vừa ăn vừa xem điện thoại, tivi:** trẻ ăn không biết no, dễ ăn quá nhiều hoặc quá ít.

• **Ép con ăn, dọa nạt hoặc lấy kẹo bánh làm phần thưởng:** dễ làm trẻ sợ hoặc ghét bữa ăn.

• **Ăn tối quá muộn**, sát giờ đi ngủ.

8. Nhận biết và xử lý các vấn đề thường gặp

Trẻ biếng ăn

• Giữ giờ ăn cố định, không cho ăn vặt sát bữa.

• Cho trẻ cùng tham gia chọn rau, rửa rau, bày bàn để hứng thú hơn.

• Trình bày món ăn bắt mắt, thay đổi cách chế biến.

• Cha mẹ ăn đa dạng làm gương, không ép buộc.

• Nếu trẻ sụt cân, chậm tăng cân kéo dài hoặc chán ăn nhiều tuần, cần đưa trẻ đi khám.

Trẻ thừa cân, béo phì

• Giảm nước ngọt, đồ chiên rán, bánh kẹo; tăng rau và trái cây.

• Giảm thời gian xem màn hình, tăng vận động ít nhất khoảng 60 phút mỗi ngày.

• Không cho trẻ nhịn ăn hoặc áp dụng chế độ ăn kiêng khắc nghiệt khi chưa có chỉ định của bác sĩ.

Trẻ gầy, thấp còi

• Bổ sung đạm, sữa và các bữa phụ giàu năng lượng nhưng lành mạnh.

• Kiểm tra sức khỏe, tẩy giun định kỳ theo hướng dẫn của cơ sở y tế.

• Theo dõi cân nặng, chiều cao đều đặn để phát hiện sớm.

Dấu hiệu có thể gặp ở trẻ thiếu máu, thiếu vi chất

Da xanh xao, hay mệt, chóng mặt, kém tập trung, dễ ốm. Khi nghi ngờ, hãy đưa trẻ đi khám thay vì tự ý mua thuốc hay thực phẩm chức năng.

> ***Lưu ý: chỉ cho trẻ uống vitamin, khoáng chất hoặc thực phẩm bổ sung khi có chỉ định của bác sĩ. Trẻ bị dị ứng thực phẩm hoặc có bệnh mạn tính cần chế độ ăn riêng theo hướng dẫn chuyên môn.***

9. An toàn thực phẩm: bảo vệ bữa ăn của trẻ

Ăn đủ chất mà không an toàn thì vẫn có thể gây hại. Cần ghi nhớ:

• **Ăn chín, uống nước đun sôi hoặc nước đóng chai bảo đảm.**

• **Rửa tay bằng xà phòng** trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh.

• **Rửa sạch rau, quả;** không để thực phẩm sống lẫn với thực phẩm chín.

• **Bảo quản đúng cách,** không ăn thức ăn ôi thiu, quá hạn, không rõ nguồn gốc.

• **Cẩn thận với hàng rong trước cổng trường:** nhiều loại không rõ nguồn gốc, chế biến mất vệ sinh, dùng phẩm màu hoặc chất bảo quản không bảo đảm.

• **Đặc biệt với cá có xương nhỏ và cá trắm:** phải chế biến cẩn thận, bỏ mật cá (mật cá trắm rất độc), gỡ xương kỹ cho trẻ.

10. Dinh dưỡng đi cùng vận động và giấc ngủ

• **Vận động:** trẻ nên có ít nhất khoảng 60 phút vận động mỗi ngày (chạy nhảy, đá bóng, bơi, đạp xe, nhảy dây…). Vận động giúp ăn ngon, xương chắc và tăng chiều cao.

• **Ánh nắng sáng:** tắm nắng nhẹ buổi sáng giúp cơ thể tổng hợp vitamin D.

• **Giấc ngủ:** trẻ tiểu học cần ngủ khoảng 9 – 11 giờ mỗi đêm. Hormone tăng trưởng được tiết nhiều khi trẻ ngủ sâu.

• **Hạn chế màn hình:** giảm thời gian xem tivi, điện thoại, máy tính bảng để trẻ vận động nhiều hơn và ăn uống tập trung hơn.

11. Vai trò của gia đình và nhà trường

Gia đình:

• Chuẩn bị bữa ăn đa dạng, cân đối; cho trẻ tham gia nấu nướng và đi chợ.

• Cả nhà cùng ngồi ăn, không xem điện thoại, tivi.

• Làm gương: cha mẹ ăn rau, uống nước lọc, hạn chế đồ ngọt.

• Theo dõi cân nặng, chiều cao của con và trao đổi thường xuyên với nhà trường.

Nhà trường:

• Xây dựng thực đơn bán trú đủ chất, bảo đảm an toàn thực phẩm.

• Lồng ghép giáo dục dinh dưỡng trong giờ học, sinh hoạt, ngoại khóa.

• Cân đo, theo dõi tình trạng dinh dưỡng của học sinh định kỳ; phối hợp với cơ sở y tế khi cần.

• Khuyến khích học sinh uống đủ nước, ăn rau, hạn chế nước ngọt, bánh kẹo trong trường.

12. Những thông điệp ngắn để các em ghi nhớ

• Mỗi ngày ăn đủ **3 bữa chính**, không bỏ bữa sáng.

• **Mỗi bữa đều có rau,** mỗi ngày đều có trái cây.

• Uống **nước lọc** thay cho nước ngọt.

• **Ăn chín, uống sôi,** rửa tay trước khi ăn.

• **Ăn chậm, nhai kỹ,** không vừa ăn vừa xem điện thoại.

• **Vận động mỗi ngày,** ngủ đủ giấc để cao lớn khỏe mạnh.

Bài vè gợi ý:

Sáng ăn no, trưa ăn đủ, Chiều ăn nhẹ, tối ăn vừa. Rau xanh trái chín mỗi ngày, Nước lọc thay ngọt, em hay khỏe người.

13. Hỏi nhanh – đáp gọn

Trẻ có cần uống thêm thực phẩm chức năng không? Hầu hết trẻ khỏe mạnh có thể đáp ứng nhu cầu từ bữa ăn đa dạng. Chỉ bổ sung khi có chỉ định của bác sĩ.

Có nên cho trẻ ăn đồ ngọt không? Không cấm tuyệt đối, nhưng nên ăn ít, ăn sau bữa chính và không dùng như phần thưởng.

Trẻ không thích ăn rau thì sao? Hãy thử đổi cách chế biến (băm nhỏ nấu cháo, canh, trộn trứng), cho trẻ cùng tham gia nấu, kiên nhẫn giới thiệu nhiều lần và làm gương.

Ăn bao nhiêu thì đủ? Quan sát cân nặng, chiều cao có tăng đều không, trẻ có khỏe mạnh, hoạt bát và ngủ ngon không. Nếu lo lắng, hãy hỏi cán bộ y tế.

Lời kết

Dinh dưỡng hợp lý không phải là cho trẻ ăn thật nhiều hay ăn đắt tiền, mà là ăn đủ, ăn đa dạng, ăn sạch và ăn đúng cách. Mỗi bữa cơm gia đình, mỗi bữa ăn ở trường là một cơ hội để trẻ hình thành thói quen tốt cho cả cuộc đời. Hãy cùng gia đình, nhà trường và xã hội chung tay chăm sóc để mỗi em học sinh đều khỏe mạnh, hạnh phúc và tự tin đến trường.

Xin trân trọng cảm ơn!

Người làm TT

(Bộ phận y tế trường)

NGUỒN TÀI LIỆU TRUYỀN THÔNG

Cha mẹ học sinh có thể tham khảo một số tài liệu truyền thông của Bộ Y tế, Sở Y tế, Trung tâm Kiểm soát bệnh tật thành phố Hà Nội theo các đường link sau (ưu tiên tài liệu sử dụng được qua mạng xã hội để chuyển tải thông tin nhanh và đến nhiều đối tượng):

- Trang thông tin điện tử của Bộ Y tế: https://moh.gov.vn/
- Trang tin điện tử của Viện Dinh dưỡng - Bộ Y tế để lựa chọn các loại tài liệu truyền thông về dinh dưỡng https://viendinhduong.vn/.
- Mã QR tài liệu truyền thông của Viện dinh dưỡng:





- Trang thông tin điện tử của Sở Y tế Hà Nội: https://soyte.hanoi.gov.vn/ https://www.facebook.com/share/18DyoyAxoc/ - Trang sức khỏe thủ đô: https://suckhoethudo.vn/
- Trang thông tin điện tử của Trung tâm Kiểm soát bệnh tật thành phố Hà Nội:

https://zalo.me/2460488680605302129
https://hanoicdc.gov.vn/612/video.html
https://www.facebook.com/share/1DfHVwmGky/
https://www.youtube.com/@trungtamkiemsoatbenhtattphn
https://www.youtube.com/watch?v=4B7I5o439VI

Người làm TT

(Bộ phận y tế trường)