XÂY DỰNG THỰC ĐƠN CHO TRẺ EM KHỎE MẠNH

BSCK1. Nguyễn Thị Ngọc Hương

Dinh dưỡng tốt là nền tảng cho sự tồn tại và phát triển của trẻ em. Trẻ được nuôi dưỡng tốt sẽ phát triển, học tập, vui chơi và tham gia vào các hoạt động cộng đồng tốt, điều này giúp trẻ trở nên kiên cường hơn khi đối mặt với những biến động trong cuộc sống.

Thời điểm quan trọng nhất cần có chế độ dinh dưỡng tốt là khoảng thời gian 1.000 ngày từ khi mang thai cho đến khi đứa trẻ được sinh nhật lần thứ hai.

Trẻ 5 đến 19 tuổi vừa tăng trưởng tầm vóc vừa phát triển tâm lý xã hội và thiết lập thói quen ăn uống, lối sống suốt đời. Chế độ dinh dưỡng tốt trong giai đoạn này sẽ thúc đẩy sự phát triển của não, cơ thể, cải thiện khả năng học tập, đồng thời giúp một số trẻ đang thấp còi bắt kịp đà tăng trưởng.

Xây dựng thực đơn khoa học giúp cung cấp đủ nhu cầu năng lượng, các dưỡng chất cho trẻ tăng trưởng và phòng ngừa được các bệnh do thiếu hoặc thừa dinh dưỡng ảnh hưởng đến sức khỏe của trẻ.

Tính tuổi cho trẻ em:

Tính tháng tuổi:

Tính tháng tuổi của trẻ được quy định là tròn tháng:

Trẻ sơ sinh (0 tháng) được tính từ khi trẻ sinh ra cho đến khi trẻ được 29 ngày tuổi.

Trẻ một tháng tuổi được tính từ khi trẻ tròn 1 tháng cho đến khi trẻ được 1 tháng 29 ngày tuổi.

Trẻ hai tháng tuổi được tính từ khi trẻ tròn 2 tháng cho đến khi trẻ được 2 tháng 29 ngày tuổi.

....

Tính năm tuổi:

Năm tuổi của trẻ được tính như sau:

Đến đúng ngày sinh nhật lần thứ nhất trẻ sẽ được tính là 1 tuổi.

Đến đúng ngày sinh nhật lần thứ hai trẻ được tính là 2 tuổi.

….

Xác định mức năng lượng khẩu phần:

Trẻ từ sơ sinh đến 19 tuổi: Xác định nhu cầu năng lượng trong ngày theo bảng Nhu cầu Dinh dưỡng Khuyến nghị cho người VN năm 2016.

Trẻ dưới 5 tuổi: Sau 1 tháng sử dụng thực đơn với năng lượng khẩu phần theo khuyến nghị cho trẻ em Việt Nam thì cho trẻ cân đo lại, nếu trẻ không tăng trưởng đúng chuẩn nên sử dụng công thức tính nhu cầu năng lượng theo cân nặng hoặc theo tuổi, cụ thể như sau:

Tính nhu cầu năng lượng theo cân nặng:

Trẻ < 10kg: 100Kcal/kg cân nặng/ngày

Trẻ từ 10 – 20kg: 1000Kcal + 50kcal cho mỗi kg trên 10

Trẻ > 20kg: 1000Kcal + 20Kcal cho mỗi kg trên 20

Ví dụ: trẻ 4 tuổi, bị SDD, có cân nặng là 11kg thì năng lượng khẩu phần là:

Năng lượng/ngày = 1.000Kcal + 50Kcal x 1(kg) = 1050Kcal.

Tính nhu cầu năng lượng theo tuổi:

Năng lượng/ngày = 1.000Kcal + 100.n (n là tuổi của trẻ)

Ví dụ: trẻ 4 tuổi, bị SDD thì năng lượng khẩu phần sẽ được tính như sau:

Năng lượng/ngày (Kcal) = 1.000 Kcal + 100 x 4 (tuổi) = 1.400Kcal.

Trẻ ≥ 5 tuổi: Sau 1 tháng sử dụng thực đơn với năng lượng khẩu phần theo khuyến nghị cho trẻ em Việt Nam thì cho trẻ cân đo lại, nếu trẻ không tăng

trưởng đúng chuẩn nên năng lượng khẩu phần lên 200 đến 500Kcal/ngày tùy vào khả năng ăn của trẻ.

Xác định cơ cấu khẩu phần *(Tỷ lệ các chất sinh năng lượng)*:

Tỷ lệ phân bố các chất sinh năng lượng trong khẩu phần của trẻ em khỏe mạnh:

(Theo bảng "Nhu cầu Dinh dưỡng Khuyến nghị cho người Việt Nam". Xuất bản năm 2016)

Nhóm tuổi	**Tỷ lệ chất sinh năng lượng/tổng năng lượng khẩu phần**		
	Chất bột đường (Carbohydrates)	Chất đạm (Protein)	Chất béo (Lipid)
0 – 5 tháng	31 – 52%	8 – 9%	40 – 60%
6 – 8 tháng	40 – 57%	13 – 20%	30 – 40%
9 – 11 tháng	40 – 57%	13 – 20%	30 – 40%
1 – 2 tuổi	40 – 57%	13 – 20%	30 – 40%
3 – 5 tuổi	45 – 62%	13 – 20%	25 – 35%
6 – 7 tuổi	50 – 67%	13 – 20%	20 – 30%
8 – 9 tuổi	50 – 67%	13 – 20%	20 – 30%
10 – 11 tuổi	50 – 67%	13 – 20%	20 – 30%
12 – 14 tuổi	50 – 67%	13 – 20%	20 – 30%
15 – 19 tuổi	50 – 67%	13 – 20%	20 – 30%

Nhu cầu vitamin và khoáng chất: Tham khảo bảng "Nhu cầu Dinh dưỡng Khuyến nghị cho người Việt Nam". Xuất bản năm 2016.

Chế độ ăn phù hợp với tuổi và sức nhai của trẻ:

Tuổi	Chế độ ăn	Lượng sữa	Số bữa ăn ngoài sữa/ngày	Năng lượng/bữa ăn
0 – 6 tháng	Sữa	Bú sữa mẹ hoàn toàn: bú theo nhu cầu Dùng sữa công thức hoặc bú sữa mẹ bằng bình: Lượng sữa/ngày (ml) = Cân nặng của trẻ (kg) X 150	0	
7 – 8 tháng	Bột 10% *(100ml bột 10% pha đúng thêm 2 – 3g dầu dành cho trẻ em thường có năng lượng bằng với 100ml sữa công thức dành cho trẻ 6-12 tháng pha đúng hướng dẫn).*	Bú sữa mẹ hoàn toàn: bú theo nhu cầu Dùng sữa công thức: Lượng sữa/ngày (ml) = [Cân nặng của trẻ (kg) X 150] – lượng bột ăn trong ngày (ml)	1 – 2 bữa (số bữa bột do mẹ chọn, nhưng giới hạn tối đa là 2 bữa/ngày)	Dung tích mỗi bữa ăn: 150ml Đậm độ năng lượng của bữa ăn: 70 - 75Kcal/100ml bột, cháo
9 – 12 tháng	Bột (cháo) 12,5%	Bú sữa mẹ: bú theo nhu cầu Dùng sữa công thức: Lượng sữa uống trong ngày (ml) = {[Nhu cầu năng lượng cả ngày – Năng lượng cung cấp từ các bữa ăn]X100} : (60 → 75)	2 – 3 bữa (số bữa bột do mẹ chọn, nhưng giới hạn tối đa là 3 bữa/ngày)	Dung tích mỗi bữa ăn: 180-200ml Đậm độ năng lượng của bữa ăn: 90Kcal/100ml bột (cháo)

		(60 → 75Kcal là năng lượng cung cấp từ 100ml sữa mẹ, sữa công thức 2 dành cho trẻ 6 – 12 tháng)		
13 – 24 tháng	Cháo 12,5 – 15%	500 – 800ml sữa mỗi ngày	2 - 3 bữa	Dung tích mỗi bữa ăn ≥ 200ml. Đậm độ năng lượng của bữa ăn: 100 – 120Kcal/100ml
>24 tháng	Cơm	Lượng sữa theo khuyến nghị của VDD: 3 – 5 tuổi: 400ml/ngày 6 – 7 tuổi: 450ml/ngày 8 – 9 tuổi: 500ml/ngày 10 – 19 tuổi: 600ml/ngày *(năng lượng từ sữa chiếm khoảng 25% NCNL khuyến nghị theo tuổi)*	3 bữa	Năng lượng mỗi bữa ăn bằng 25 - 35% tổng năng lượng khẩu phần. Tỷ lệ giữa các chất sinh năng lượng trong bữa ăn sẽ theo nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người VN năm 2016. Mỗi bữa ăn cần bảo đảm đủ 4 nhóm thực phẩm: Bột – Béo – Đạm – Rau và trái cây

.

Giá trị dinh dưỡng của 1 chén bột:

Bột ăn dặm có sẵn trên thị trường:

Đậm độ năng lượng	Lượng bột dặm (g)	Lượng nước (ml)	Thành phẩm (ml)	Năng lượng (Kcal)
Bột 10%	30	180	200	130 – 140
Bột 12%	35	180	200	150 – 160
Bột 15%	45	170	200	190 – 200

**200ml = 1 chén (loại thường dùng để ăn cơm)*

Bột ăn dặm tự nấu:

Đậm độ năng lượng	Bột gạo (g)	Thịt/cá/tôm … (g)	Rau/củ/trái (g)	Chất béo (g)	Thành phẩm (ml)	Năng lượng (Kcal)
Bột 10%	20	20	20	5	200	140
Bột 12%	25	25	20	5	200	160
Bột 15%	30	30	25	5	200	200

**200ml = 1 chén (loại thường dùng để ăn cơm).*

Giá trị dinh dưỡng của 1 chén cháo:

Đậm độ	Gạo (g)	Thịt/cá/tôm … (g)	Rau/củ/trái (g)	Chất béo (g)	Thành phẩm (ml)	Năng lượng (Kcal)
Cháo loãng	20	20	20	5	200	140 – 150Kcal
Cháo sệt	25	25	20	5	200	160 – 180kcal
Cháo đặc	30	30	25	10	200	200 – 250Kcal

**200ml = 1 chén (loại thường dùng để ăn cơm).*

Giá trị dinh dưỡng của 1 bữa chính của trẻ trên 24 tháng tuổi (cơm, các món khác cơm):

$$\text{Năng lượng của 1 bữa chính (Kcal)} = \frac{\text{Tổng nhu cầu năng lượng – Năng lượng cung cấp từ sữa}}{\text{Số bữa ăn chính}}$$

Năng lượng của các món ăn vặt, ăn phụ:

Trẻ < 24 tháng: bữa phụ của trẻ thường là sữa và mỗi bữa sữa thường có dung tích bằng với dung tích của bữa ăn chính, năng lượng của bữa sữa thường bằng 70-90% năng lượng của bữa ăn chính.

Trẻ ở tuổi ăn cơm: bữa phụ sẽ có mức năng lượng bằng từ 5 – 15% tổng năng lượng khẩu phần, trẻ lớn ăn được gần bằng hoặc bằng người lớn thì năng lượng của mỗi bữa phụ chiếm 5 – 10% tổng năng lượng khẩu phần.

Tài liệu tham khảo:

Bộ Y tế Việt Nam. 2014. Nhu cầu Dinh dưỡng Khuyến nghị cho người Việt Nam. http://asiacert.vn/pic/filelibrary/43-2014-p_635685927854191144.pdf

Viện Dinh Dưỡng.2014. Dinh dưỡng cho trẻ em dưới 5 tuổi. http://viendinhduong.vn/vi/pho-bien-kien-thuc-chuyen-mon/dinh-duong-cho-tre-em-duoi-5-tuoi.html

Bệnh viện Nhi Đồng1. Phác đồ Điều trị Nhi khoa. 2013. Các chế độ ăn thực hiện tại khoa Dinh Dưỡng. P.984-994.

Unicef. Early childhood nutrition.https://www.unicef.org/nutrition/early-childhood-nutrition

Unicef. Nutrition in middle childhood and adolescence. https://www.unicef.org/nutrition/middle-childhood-and-adolescence

Mayoclinic. Healthy Lifestyle. Children’s Health.2021. Nutrition for kids: Guidelines for a healthy diet.

https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/nutrition-for-kids/art-20049335

Florida Department of Health. 2013. Nutrition and Menu Planning for Children. http://www.floridahealth.gov/programs-and-services/childrens-health/child-care-food-program/nutrition/_documents/nmp-workbook-2013.pdf

Harvard T.H.CHAN. The Nutrition Source . Kid's Healthy Eating Plate.

https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/kids-healthy-eating-plate/

Australian Goverrnment Department of Health.The Australian Dietary Guidelines. 2015. https://www.eatforhealth.gov.au/

10.Children's Hospital Colorado. Fruit and Vegetable Servings for Children. https://www.childrenscolorado.org/conditions-and-advice/sports-articles/sports-nutrition/fruit-and-vegetable-servings-for-children/