

Con lười ăn dặm,
phải làm sao ???





NGÀY SINH

19 tháng 5 năm 2018

CHIỀU CAO VÀ CÂN NẶNG

8.4 kg

74 cm



6 - 12 tháng là giai đoạn bé bắt đầu ăn dặm. Thật không khó để bắt gặp tình trạng trẻ biếng ăn trong giai đoạn này. Vậy vì sao trẻ biếng ăn dặm và trẻ lười ăn dặm phải làm sao?



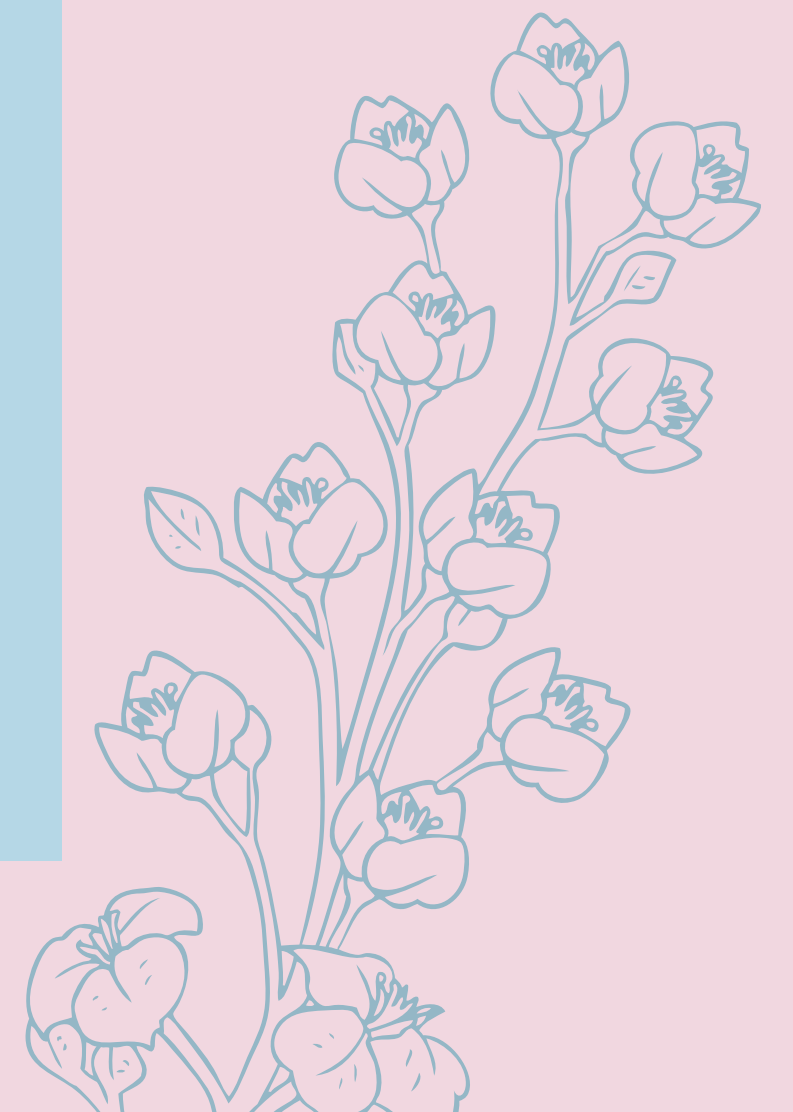
Vì sao trẻ biếng ăn dặm?

Trẻ 6 tháng tuổi bắt đầu được làm quen với một chế độ ăn “hoàn toàn mới” ngoài sữa mẹ hoặc sữa công thức. Có những trẻ sẽ cực kì hào hứng, nhưng cũng có những **trẻ không chịu ăn dặm** hoặc trẻ **ăn dặm biếng ăn**. Vậy **nguyên nhân** trẻ biếng ăn dặm là gì?



Trẻ chưa quen với thức ăn mới

Việc chuyển từ bú sữa mẹ hoặc sữa công thức là dạng lỏng sang một loại thức ăn mới lạ “đặc” hơn như bột hay cháo sẽ khiến bé chưa thể sẵn sàng cho sự thay đổi này dẫn tới bé **không chịu ăn dặm**. Đôi khi, trẻ đang quen với việc ti trực tiếp từ vú mẹ hoặc ti bình nên sẽ không hào hứng với việc ăn bằng thìa.



Trẻ ăn dặm quá sớm

Theo các chuyên gia dinh dưỡng, trẻ nên bắt đầu ăn dặm khi trẻ được 6 tháng tuổi. Đây là độ tuổi phù hợp nhất để trẻ làm quen với loại thức ăn mới này. Khi đó, hệ tiêu hóa của bé đã ổn định, các dịch tiêu hóa đã được tiết ra để tiêu hóa và hấp thu các loại thức ăn.

Nếu vì một lý do gì đó mà mẹ cho bé ăn dặm sớm hơn thời điểm này, thì hệ tiêu hóa của bé lúc này còn non yếu, chưa phát triển hoàn thiện, khó tiêu hóa và hấp thu được hầu hết các dưỡng chất. Từ đó gây ra khó chịu cho trẻ, thậm chí gây tổn thương hệ tiêu hóa của trẻ, dẫn tới **bé ăn dặm biếng ăn**.





THỨC ĂN NHÀM CHÁN, THIẾU DƯỠNG CHẤT

Nếu một món ăn mà chúng ta phải ăn nhiều ngày liên tục, liệu có thấy chán không? Trẻ em cũng như vậy. Khi trẻ được phục vụ những món ăn giống nhau trong nhiều ngày, mùi vị và màu sắc cũng giống nhau, lâu dần trẻ sẽ không cảm thấy ngon miệng và mất cảm giác thèm ăn, nếu kéo dài sẽ dẫn tới bé ko chịu ăn dặm mà chỉ uống sữa.

Ngoài ra, nếu chế độ ăn của trẻ không được cân bằng đầy đủ các dưỡng chất, trẻ sẽ không thể phát triển toàn diện, việc thiếu một số vi chất dinh dưỡng cũng sẽ ảnh hưởng đến sự thèm ăn của trẻ.

Cấu trúc thức ăn không phù hợp



Mỗi trẻ ở mỗi độ tuổi sẽ có những cấu trúc thức ăn phù hợp với lứa tuổi của mình. Nếu cấu trúc của đồ ăn không phù hợp với lứa tuổi của bé thì sẽ dẫn tới **trẻ không chịu ăn dặm hoặc lười ăn.**

TRẺ TỪ 6 - 7 THÁNG TUỔI

Thức ăn nên ở dạng loãng, mịn, rây nhuyễn hoặc xay nhuyễn. Cháo được nấu với tỉ lệ 1 gạo: 10 nước.

TRẺ TỪ 10 - 12 THÁNG TUỔI

Trẻ nên được ăn cơm nát, cơm dẻo, thức ăn được xé nhỏ, rau củ cắt nhỏ hoặc bào mỏng.

TRẺ TỪ 7 - 10 THÁNG TUỔI

Thức ăn nên ở dạng cháo đặc, thực phẩm có thể xay nát mà không cần rây.

TRẺ TỪ 1 TUỔI TRỞ LÊN

Có thể cho ăn cơm thô bình thường với thức ăn được xé hoặc cắt nhỏ. Ngoài ra, bé cũng có thể ăn thêm mì, bún để bé làm quen với những cấu trúc mới.



Không quen với môi trường ăn dặm

Khi bé ăn dặm, bé sẽ được chuyển sang một chỗ ngồi mới đó là ghế ăn dặm, hoặc bé có thể được bế đi ăn rong, vừa cho bé ăn vừa cho bé xem tivi, điện thoại. Những điều này đều ảnh hưởng đến quá trình ăn dặm và cảm giác ngon miệng của trẻ.



Trẻ biếng ăn dặm do bệnh lý

Khi mọc răng, bé cũng có thể lười ăn dặm. Hoặc khi bé đang mắc các bệnh lý về đường hô hấp, tiêu hóa khiến bé cảm thấy mệt mỏi sẽ khiến bé từ chối thức ăn. Trong trường hợp này, chỉ cần điều trị khỏi bệnh cho bé bé sẽ ăn ngon trở lại.





Một số biểu hiện trẻ biếng ăn dặm

Trẻ ở độ tuổi này vẫn chưa thể biểu đạt bằng lời nói,
vì thế mẹ có thể nhận biết trẻ ăn dặm lười ăn bằng
một số biểu hiện dưới đây



BÉ TỪ CHỐI MỘT SỐ LOẠI THỰC PHẨM

Bé sẽ quay mặt và từ chối một số loại thức ăn nhất định. Tình trạng này có thể khác nhau giữa mỗi lần cho bé thử loại thức ăn này. Vì thế sự kiên trì là chìa khóa cho vấn đề ăn dặm này ở trẻ.

BÉ ĂN RẤT CHẬM

Khi bé biếng ăn do bé không đói hoặc bị phân tâm bởi một thứ gì đó sẽ khiến bé ăn chậm, không tập trung vào bữa ăn.

BÉ KHÔNG CHỊU ĂN BẤT CỨ THỨ GÌ

Có những trẻ khi bắt đầu chuyển sang ăn dặm, dù mẹ đã thử chế biến nhiều món ăn khác nhau với nhiều hương vị khác nhau nhưng bé vẫn không chịu ăn. Nguyên nhân có thể do bé chưa quen với loại đồ ăn “mới mẻ” này.

BÉ TỪ CHỐI CẦM CỐC

Bé có thể từ chối cầm cốc vì cách cho ăn và cách bú bình thường hoàn toàn khác với những gì mà trẻ đã quen.

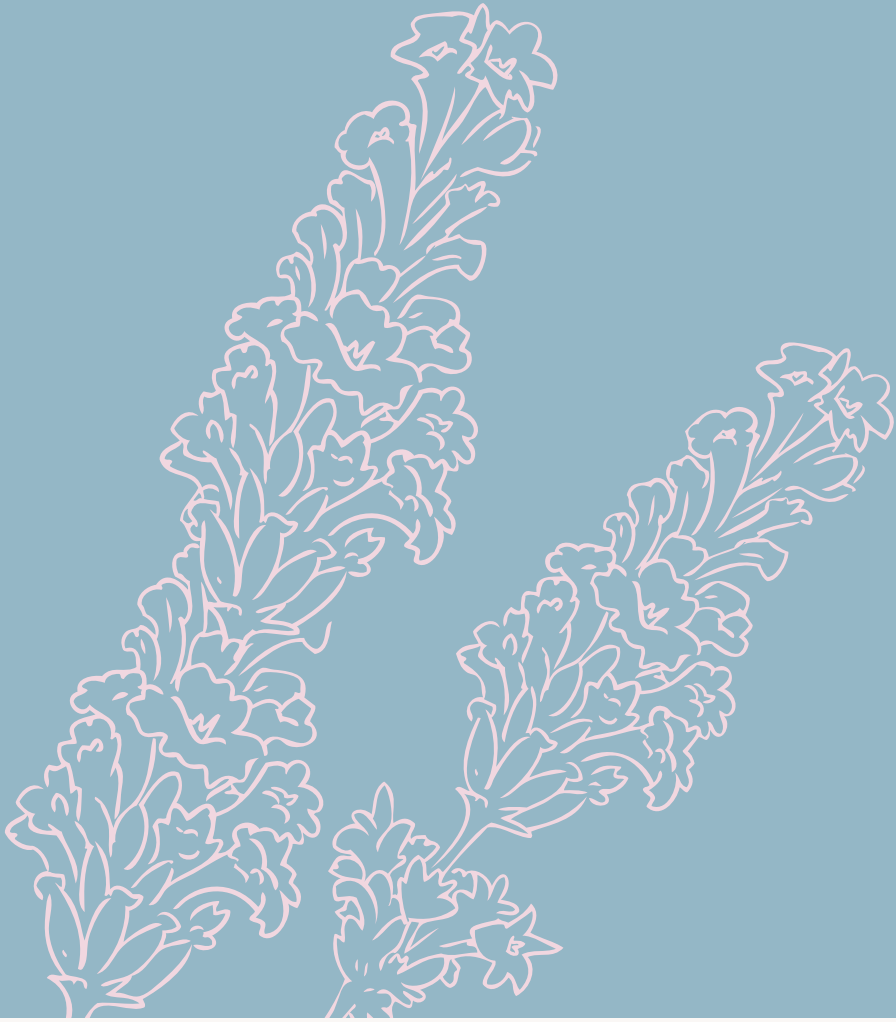
BÉ SỢ PHẢI ĂN CÁC MÓN MỚI

Bé thường cảnh giác với thức ăn mới, đặc biệt là khi bé đã ăn dặm được một thời gian và ăn nhiều bữa hơn.

BÉ HAY NGẬM

Trẻ ăn dặm biếng ăn thường có biểu hiện hay ngậm, không chịu nuốt. thậm chí bé còn có thể nhè thức ăn ra.





Bé không chịu ăn dặm phải làm sao?

Nếu con không chịu ăn dặm, đặc biệt là những trẻ lớn thì trẻ sẽ không thể cung cấp đủ các dưỡng chất cho cơ thể, trẻ sẽ khó làm quen và bắt đầu với những thức ăn mới để quá trình ăn uống sau này dễ dàng hơn. Vậy trẻ không chịu ăn dặm phải làm sao để khắc phục?





Nguyên tắc điều trị bé biếng ăn dặm

1/ CHO TRẺ ĂN TỪ ÍT ĐẾN NHIỀU

Do trẻ còn nhỏ, hệ tiêu hóa còn rất non nớt và chưa phát triển hoàn thiện, để trẻ có thể thích ứng với lượng thức ăn sau này và có thể làm quen dần với các thực phẩm mới thì cha mẹ nên cho trẻ bắt đầu ăn với một lượng rất nhỏ, sau đó tăng dần theo từng tuần hoặc từng tháng. Như thế, hệ tiêu hóa của trẻ sẽ có thời gian thích nghi và hoạt động tốt hơn.

2/ CHO TRẺ ĂN TỪ LOÃNG ĐẾN ĐẶC

Khi bắt đầu ăn dặm, cha mẹ nên cho bé ăn thức ăn loãng như cháo loãng hoặc bột loãng để gần với kết cấu của sữa, như thế bé sẽ dễ dàng làm quen hơn và đỡ áp lực cho hệ tiêu hóa hơn. Sau đó, hãy tăng dần cho bé ăn thức ăn đặc và thức ăn thô với kết cấu phức tạp hơn để trẻ có thể phát triển hàm răng của mình hoàn chỉnh.

3/ CHO TRẺ ĂN TỪ NGỌT ĐẾN MẶN

Bắt đầu ăn dặm, cha mẹ nên cho bé ăn bột ngọt đầu tiên vì nó sẽ có hương vị tương tự gần giống với sữa mẹ. Sau khi bé đã ăn quen, mẹ có thể chuyển sang bột mặn để bé có thể được cung cấp nhiều chất dinh dưỡng hơn.

4/ CUNG CẤP ĐỦ CHO BÉ 4 NHÓM CHẤT DINH DƯỠNG

Dù cho bé ăn dặm kiểu truyền thống, ăn dặm kiểu nhật hay BLW thì cha mẹ cũng cần cung cấp đủ cho bé 4 nhóm chất dinh dưỡng bao gồm: chất đường bột (cơm, cháo, ngô, khoai...), chất béo (bơ, dầu, phomai...), chất đạm (thịt, cá, trứng...) và vitamin, khoáng chất (rau củ, trái cây...) để bé có thể hấp thu đầy đủ các dưỡng chất và phát triển toàn diện.

Cách giúp bé ăn dặm ngon miệng

Với những bé không ăn dặm hoặc lười ăn dặm, cha mẹ có thể tham khảo các cách giúp trẻ ăn dặm ngon miệng dưới đây để áp dụng với bé nhà mình





Không ép trẻ ăn

Để mỗi bữa ăn dặm trở nên vui vẻ và thoải mái, cha mẹ tuyệt đối không ép trẻ ăn khi trẻ đã no và không muốn ăn nữa. Hãy cho trẻ ăn khi có nhu cầu. Nếu bé đang không thoải mái với việc ăn dặm, hãy ngưng cho bé vài ngày và bắt đầu tập luyện lại để bé có thể dễ dàng thích nghi.



Mỗi bữa ăn kéo dài tối đa 30 phút

Cha mẹ không nên kéo dài mỗi bữa ăn của trẻ, chỉ nên cho bé ăn dặm tại chỗ, không bế rong, vừa ăn vừa chơi. Mỗi bữa ăn chỉ nên kéo dài tối đa 30 phút. Sau thời gian này, cha mẹ nên kết thúc bữa ăn để bé có thể ăn được bữa ăn tiếp theo.





Đa dạng thực đơn cho bé

Thường xuyên thay đổi các món ăn, thay đổi cách chế biến, màu sắc và mùi vị là cách để cho bé cảm thấy bữa ăn hấp dẫn hơn và mong chờ đến mỗi bữa ăn. Mẹ sẽ vất vả hơn một chút nhưng bù lại bé sẽ ăn ngoan và ăn nhiều hơn.



Mẹ nên bổ sung bữa phụ hợp lý

Mẹ nên cho trẻ tập ăn khi đói bụng. Tuyệt đối không cho bé bú hay uống sữa trước khi ăn. Với những trẻ uống hơn 1 lít sữa một ngày thì sẽ không thể ăn thêm được các đồ ăn dặm nữa. Do đó, các mẹ nên giảm bớt lượng sữa để bé có cảm giác đói và muốn ăn dặm. Tốt nhất, ở giai đoạn đầu của thời kì ăn dặm, một ngày, mẹ nên cho trẻ uống từ 500 – 700 ml sữa cùng với 1 hoặc 2 bữa ăn.



Cải thiện hệ tiêu hóa cho trẻ

Các chuyên gia dinh dưỡng khẳng định, trẻ biếng ăn dặm một phần là do hệ tiêu hóa yếu. Cải thiện hệ tiêu hóa sẽ giúp trẻ ăn ngon miệng và hấp thu dưỡng chất tốt hơn. Mẹ có thể cải thiện hệ tiêu hóa cho bé bằng việc bổ sung thực phẩm chức năng **EARTHKIDS** giúp trẻ ăn ngon, tiêu hóa tốt.

