

ỦY BAN NHÂN DÂN TP. HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG CAO ĐẲNG LÝ TỰ TRỌNG TP. HỒ CHÍ MINH

Khoa **KINH TẾ**



SVTH: 1. LÝ TUẤN KIẾT - MSSV: 20005403
2. CAO THỊ THÚY NHÀN - MSSV: 20003645
3. NGUYỄN TUẤN VŨ - MSSV: 20002515

**XÂY DỰNG THỰC ĐƠN CHO TRẺ BIẾNG ĂN, BÉO PHÌ
(TỪ 3 ĐẾN 5 TUỔI)**

Ngành học: **Quản Trị Nhà Hàng**

Lớp học: 20C1-QNH1

Tiểu Luận Môn: **XÂY DỰNG THỰC ĐƠN**

GVGD: **Th.S PHẠM THỊ THANH THÚY**

THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH-2021

ỦY BAN NHÂN DÂN TP. HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG CAO ĐẲNG LÝ TỰ TRỌNG TP. HỒ CHÍ MINH

Khoa **KINH TẾ**



SVTH: 1. LÝ TUẤN KIỆT - MSSV: 20005403
2. CAO THỊ THÚY NHÀN - MSSV: 20003645
3. NGUYỄN TUẤN VŨ - MSSV: 20002515

**XÂY DỰNG THỰC ĐƠN CHO TRẺ BIẾNG ĂN, BÉO PHÌ
(TỪ 3 ĐẾN 5 TUỔI)**

Ngành học: **Quản Trị Nhà Hàng**

Lớp học: 20C1-QNH1

Tiểu Luận Môn: **XÂY DỰNG THỰC ĐƠN**

GV CHẤM 1

(Ký và ghi rõ họ và tên)

GV CHẤM 2

(Ký và ghi rõ họ và tên)

THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH-2021

Nhận xét của giáo viên hướng dẫn

1. Đa số phạm lỗi đánh máy như sai chính tả, sai quy định giãn dòng.
2. Đánh số trang sai.
3. Tiêu đề từng trang phải ghi chữ in, in đậm
4. ⁽⁷⁾Đề cung cấp: ý nghĩa của số trên chữ

Điểm số: 8,5

Điểm chữ: Tám, năm

Thành phố Hồ Chí Minh, ngày 29 tháng 07 năm 2021

Chữ kí của giáo viên hướng dẫn

Nhận xét của giáo viên phản biện

1. Sai chính tả, sai định dạng văn bản
2. Đánh số trang sai.
3. Sai hình thức trình bày Tiêu đề

Điểm số: 8,5

Điểm chữ: Tám, năm

TP. Hồ Chí Minh, Ngày 04 tháng 08 năm 2021

Chữ kí của giáo viên phản biện

Th.S Lữ Xuân Trang

Mục lục	
	Trang
Lời mở đầu	1
Chương 1. Cơ sở lý luận	
1.1. Khái niệm thực đơn	2
1.2. Đặc điểm trẻ em từ 3 đến 5 tuổi.....	3
1.3. Thể trạng trẻ biếng ăn	5
1.4. Tình trạng béo phì ở trẻ em	7
Chương 2. Cơ sở thực tiễn	
2.1. Đặc điểm thức ăn trẻ từ 3-5 tuổi.....	10
2.2. Thực đơn của trẻ từ 3-5 tuổi	17
2.3. Xây dựng thực đơn 3 ngày cho trẻ biếng ăn từ 3-5 tuổi.....	17
2.4. Xây dựng thực đơn 3 ngày cho trẻ béo phì từ 3-5 tuổi.....	18
Chương 3. Kết luận	19
Tài liệu tham khảo	20
Danh mục hình ảnh	
Hình 1.1. Xây dựng thực đơn	2
Hình 1.2.A. Trẻ vận động qua nhiều trò chơi.....	3
Hình 1.2.B. Biểu hiện cảm xúc qua các người bạn.....	4
Hình 1.3. Nguyên nhân trẻ biếng ăn.....	6
Hình 1.4.A. Thừa cân béo phì ở trẻ em	8
Hình 1.4.B. Đứng chủ quan béo phì ở trẻ em	9
Hình 2.1. Tháp dinh dưỡng	11
Danh mục hộp	
Hộp 2.1.A. Bảng cân nặng - chiều cao của bé gái.....	11
Hộp 2.1.B. Bảng cân nặng - chiều cao của bé trai.....	12

Lời mở đầu

⁽¹⁾Trẻ em là một tài sản quý giá, là chủ nhân tương lai của đất nước, là những con người sẽ tiếp bước kế tục sự nghiệp của cha ông. Chính vì thế mà mọi quốc gia, mọi xã hội đều dành cho trẻ những điều kiện tốt nhất để phát triển. Một quốc gia cường thịnh, văn minh chỉ khi có những con người khỏe mạnh, trí tuệ cao. Vì vậy, chăm sóc - giáo dục trẻ càng mang một ý nghĩa nhân văn cụ thể và trở thành một đạo lý của thế giới văn minh.

Ngày nay, khoa học phát triển đã chứng minh được vai trò quan trọng của dinh dưỡng đối với cơ thể của con người. Con người muốn sinh trưởng và phát triển tốt thì nhất thiết phải được cung cấp một chế độ dinh dưỡng hợp lý. Dinh dưỡng không hợp lý sẽ gây ra những hậu quả xấu về mặt thể lực, ảnh hưởng đến khả năng học tập và làm việc của con người đặc biệt là đối với trẻ em. Vì cơ thể trẻ đang phát triển và hoàn thiện, có rất nhiều yếu tố ảnh hưởng đến quá trình phát triển của trẻ, trong đó yếu tố quan trọng nhất là dinh dưỡng.

Một chế độ dinh dưỡng cân đối và hợp lý sẽ tạo điều kiện cho cơ thể trẻ được phát triển toàn diện cả về thể lực và trí lực. Trẻ em là nguồn nhân lực mới cho tương lai. Việc chăm sóc, bảo vệ và giáo dục trẻ em ngày càng được toàn cộng đồng quan tâm. Trẻ em bị bệnh không những ảnh hưởng tới tính mạng, tới sự phát triển về thể chất mà còn ảnh hưởng tới sự phát triển tinh thần và trí tuệ của trẻ.

Khi trẻ có một cơ thể khỏe mạnh trẻ sẽ có điều kiện tìm hiểu, khám phá thế giới xung quanh một cách hoàn toàn tự nhiên và hứng thú. Ngược lại nếu chế độ dinh dưỡng của trẻ không cân đối và hợp lý trẻ sẽ không có cơ hội được phát triển một cách bình thường và đặc biệt là độ tuổi trẻ từ 3 đến 5 tuổi là đáng lo ngại nhất vì độ tuổi trong khoảng này trẻ đang trong giai đoạn **phat** triển và hấp thụ chất dinh dưỡng rất nhanh. Hiện nay, ở nước ta tỷ lệ trẻ em bị mắc bệnh suy dinh dưỡng và béo phì còn khá cao so với các nước đang phát triển khác. Chính vì sự cấp thiết và quan trọng đó nên nhóm em đã chọn đề tài “Xây dựng thực đơn cho trẻ biếng ăn, béo phì từ 3 đến 5 tuổi”⁽¹⁾.

Tài liệu internet: (1) <https://www.slideshare.net/trongthuy2/tai-free-chuyen-de-tinh-trang-dinh-duong-cua-tre-em-rat-hay>

Chương 1. CƠ SỞ LÝ LUẬN

1.1. Khái niệm thực đơn



Hình 1.1. Xây dựng thực đơn (Nguồn: Vinapad)

⁽²⁾Thực đơn hay thực đơn bữa ăn hay còn gọi thông dụng là Menu là bảng ghi lại tất cả những món ăn, thức dự định sẽ phục vụ trong một bữa ăn hay bữa tiệc, cỗ, liên hoan.... Thông thường, thực đơn thông dụng trong những nhà hàng, quán ăn, quán cà phê, quán nước....theo đó người bồi bàn sẽ trình ra cho thực khách một danh mục (list) các món ăn, đồ uống để thực khách có thể lựa chọn, gọi, đặt (order) để được phục vụ. Thực đơn phản ánh số lượng các món ăn, đồ uống, cơ cấu bữa ăn, mục đích của bữa ăn (thực đơn giảm cân, thực đơn cho bé...).

Thực đơn có thể là thực đơn hàng ngày (phục vụ cho các bữa ăn hàng ngày hay thực đơn cơm gia đình), thực đơn dành cho bữa tiệc, tiệc, tiệc cưới, cỗ, liên hoan gọi là thực đơn đãi tiệc. Bữa ăn thường ngày có 3 đến bốn món ăn, Thường sử dụng các loại thực phẩm thông dụng, chế biến đơn giản. Thực đơn liên hoan chiêu đãi có từ 04 đến năm món trở lên, thường sử dụng thực phẩm cao cấp hay tương đối đắt tiền, chế biến công phu, trình bày đẹp, lịch sử.

Nguyên tắc xây dựng thực đơn: Thông thường, thực đơn có số lượng và chất lượng món ăn phù hợp với tính chất của bữa ăn. Thực đơn phải đủ các món ăn chính theo cơ cấu của bữa ăn. Thực đơn phải đảm bảo yêu cầu về mặt dinh dưỡng của bữa ăn và hiệu quả kinh tế⁽²⁾.

1.2 - Đặc điểm trẻ em từ 3 - 5 tuổi⁽³⁾

- Trẻ em từ 3 đến 5 tuổi sẽ có những đặc điểm như sau:

+ Trí thông minh: bé có khả năng tự tư duy

Trẻ học được cách kết nối giữa từ ngữ và con số để tìm hiểu ý nghĩa của chúng. Chẳng hạn như số 2 được hiểu rằng có 2 vật gì đó, còn “vàng” dùng để mô tả màu của một số đồ vật khác nhau như trái chuối hoặc xe bus. Chính vào thời khắc trí não phát triển nhảy vọt này sẽ đặt nền tảng cho những kỹ năng học tập về sau. Bên cạnh đó, trẻ cũng đang đắm chìm trong trí tưởng tượng của mình và có thể hình dung ra những thứ không có thật hay giả định các tình huống “nếu” và “tại sao” trong khi chơi: Nếu mình là mẹ thì sao? Tại sao không giả bộ rằng con ngựa gỗ này là một chú ngựa thật sự ?

+ Kỹ năng vận động:



Hình 1.2.A. Trẻ vận động qua nhiều trò chơi (Nguồn: Nhatban)

Đã đến lúc cần phải có một chiếc xe đạp ba bánh vì phần lớn trẻ đều học được cách lái nó vào khoảng thời gian từ 2 đến 3 tuổi, khi mà đã có đủ sức lực cũng như các kỹ năng cần thiết để dùng chân đạp xe và dùng tay để lái. Trẻ cũng có thể chạy, nhảy và leo lên cầu thang một cách dễ dàng hơn. Bên cạnh đó, những kỹ năng vận động tinh như hội họa đang phát triển rất nhanh. Các nét nguệch ngoạc ngẫu nhiên dần bị thay thế bởi những hình ảnh quen thuộc trong cuộc sống, chẳng hạn như trẻ có thể vẽ một bức chân dung đơn giản bằng một hình tròn và các vạch thẳng phân nhánh. Hãy tạo không gian để nghệ sĩ nhí của bạn có thể thỏa sức sáng tác!

+ Kỹ năng giao tiếp:

Vốn từ của trẻ đang mở rộng với khoảng 300 từ khi được 3 tuổi và có thể lên đến con số hơn 1000 vào một năm sau đó (Lưu ý rằng hầu hết những từ ngữ này đều đơn giản và một số còn được trẻ chỉnh sửa đôi chút nhưng tất cả đều được tính). Trong thực tế, dường như trẻ 3 tuổi nói liên tục cả ngày từ khi thức dậy cho đến lúc ngủ say. Trẻ rất phấn khích để khoe với bạn về những điều mới lạ được nhìn thấy hoặc đã làm ở trường, nhà các bạn khác, trên đường đi về, ở khu vui chơi, xung quanh nhà và trước sân. Mặc dù có thể bắt chước gần hết tiếng nói của người trưởng thành, trẻ chưa thể phát âm chuẩn xác và có thể xáo trộn một số từ. Tuy vậy, phần lớn người lạ đã có thể hiểu tốt những gì trẻ nói.

+ Cảm xúc:



Hình 1.2.B. Biểu hiện cảm xúc qua các người bạn (Nguồn: nhatban)

Nhờ vào trí tưởng tượng đang cất cánh và một chút rắc rối khi phân biệt thực và ảo, những người bạn “vô hình” của trẻ bắt đầu xuất hiện trong gia đình bạn. Những người bạn này có thể chỉ xuất hiện trong lúc vui chơi hoặc thậm chí trở thành bạn đồng hành mọi lúc mọi nơi. Trẻ có thể nhờ mẹ chừa một chỗ trống trên bàn ăn cho “bạn” hoặc la rầy người bạn “vô hình” này vì những hành động sai phạm. Trong tâm trí của trẻ, những thứ đáng sợ hoặc gây cảm giác lo lắng, như bóng đêm, có thể liên quan đến những con quái vật. Bên cạnh đó, sự cáu gắt của trẻ đôi khi có thể xuất hiện lại vào giữa giai đoạn này nhưng đừng quá lo lắng vì trẻ cũng đang phát triển khả năng dần xép vấn đề – điều này tốt cho cả bạn và trẻ⁽³⁾.

1.3. Thể trạng trẻ biếng ăn⁽⁴⁾

Biếng ăn là tình trạng rất hay gặp ở trẻ em, ở tất cả các lứa tuổi. Biếng ăn có nhiều biểu hiện khác nhau: trẻ ăn ít hơn bình thường, ngậm thức ăn trong miệng lâu không chịu nuốt, không chịu ăn một số loại thức ăn như thịt, cá, trứng, sữa hoặc từ chối ăn tất cả các loại thức ăn, chạy trốn khi tới bữa ăn, nghe thấy lanh canh của thìa, bát, hay nhìn thấy thức ăn đó có phản ứng

*** Nguyên nhân**

+ Nguyên nhân đầu tiên:

Phải nói tới là do thiếu ăn. Người mẹ khi mang thai thiếu ăn (thiếu sắt, thiếu canxi, thiếu kẽm, thiếu các vitamin...). Dẫn tới trẻ bị thiếu ăn ngay từ trong bụng mẹ và suy dinh dưỡng ngay từ trong bụng mẹ. Kết quả là trẻ sinh non tháng, thiếu cân dẫn tới lười bú mẹ ngay từ những tháng đầu sau khi sinh. Những trẻ sinh thường, đủ cân có thể lười bú mẹ, bỏ bú mẹ hoặc đang ăn sữa ngoài bình thường tự nhiên giảm lượng ăn hoặc bỏ hẳn sữa ngoài. Với trẻ lớn hơn cũng xảy ra tình trạng như vậy. Dẫn tới tình trạng này cũng do thiếu ăn (khẩu phần ăn không cân đối, thiếu chất) dẫn tới thiếu vitamin D, thiếu vitamin C, vitamin nhóm B, thiếu Magiê, đặc biệt là tình trạng thiếu kẽm làm cho trẻ rất biếng ăn...Khi cho trẻ ăn bổ sung quá sớm, khẩu phần ăn không cân đối có nhiều tinh bột cũng làm cho trẻ biếng ăn.

+ Nguyên nhân thứ hai:

Là trẻ ốm, mắc các bệnh cấp tính do nhiễm khuẩn, nhiễm virus hệ hô hấp, hệ tiêu hoá (viêm dạ dày, viêm ruột...). Khi trẻ bị nhiễm khuẩn thì hàm lượng các vitamin và

các chất khoáng bị mất đi rất lớn, nhất là vitamin A, vitamin C, vitamin nhóm B, Magiê, B6, sắt, kẽm làm cho trẻ biếng ăn. Hơn nữa, trẻ bị nhiễm khuẩn thường dùng kháng sinh dễ dẫn đến loạn khuẩn đường ruột cùng với các tổn thương thực thể tại hệ tiêu hoá, nên trẻ bị chướng bụng, khó tiêu, càng dễ biếng ăn.

Cho trẻ ăn bổ sung quá sớm, khẩu phần ăn không cân đối có nhiều tinh bột cũng làm cho trẻ biếng ăn. Thường một đôi tuần đầu mới ăn bổ sung thì trẻ ăn rất ngon miệng, sau đó trẻ ăn kém dần do nhu cầu vitamin nhóm B (nhất là vitamin B1), Magiê bị thiếu hụt.



Hình 1.3. Nguyên nhân trẻ biếng ăn (Nguồn: Bouna)

+ Một số nguyên nhân khác: Trẻ mọc răng, viêm loét vùng miệng, ăn không có giờ giấc, ăn quà vặt, hoặc ăn bánh kẹo, nước ngọt trước bữa ăn. Thức ăn không hợp khẩu vị cũng làm cho trẻ biếng ăn.

+ Cuối cùng:

một số trẻ biếng ăn do nguyên nhân tâm lý (gọi là biếng ăn tâm lý). Khi trẻ bị ốm, mọc răng... trẻ dễ bị biếng ăn. Chưa kịp ăn ngon miệng trở lại thì bị người lớn thúc ép ăn, hoặc là trẻ mãi chơi trong khi người lớn thúc ép về mặt thời gian cho nên trong các bữa ăn trẻ bị quát mắng, thậm chí bị đánh làm cho các cháu sợ bữa ăn, chỉ cần nghe hoặc nhìn thấy bát bột, bát cơm là trẻ quay đi, trẻ lớn hơn thì chạy trốn, nhiều cháu cứ hễ thấy bát bột là khóc, buồn nôn. Một số cháu không ăn để “chống đối” cha mẹ. buồn nôn hoặc bỏ, mẹ cho ăn không chịu ăn nhưng người khác cho ăn lại ăn...

*** Cách khắc phục cho trẻ biếng ăn**

Nên có một chế độ dinh dưỡng và thuốc dành riêng cho trẻ sinh thiếu tháng, thiếu cân, phòng chống bệnh còi xương, bệnh thiếu máu do thiếu sắt ngay từ tháng tuổi thứ 2, liên tục cho đến ít nhất 5 tuổi.

Trong thời gian điều trị các bệnh nhiễm khuẩn, cần phải bổ sung đầy đủ các vitamin A, vitamin C, vitamin nhóm B và các chất khoáng như Magiê, kẽm. Đặc biệt là không được lạm dụng kháng sinh.

Giảm đau trong quá trình trẻ mọc răng hoặc viêm loét vùng miệng. Thường thường người lớn ít quan tâm đến vấn đề đau khi trẻ mọc răng mà cho đó là điều bình thường, nhưng thực ra khi mọc răng trẻ rất đau, đau phát sốt và không dám ăn vì sợ đau. Tập cho trẻ ăn đa dạng nhiều loại thức ăn và luôn thay đổi món ăn, cách chế biến để cho trẻ ăn ngon miệng. Không nên cho trẻ ăn bổ sung quá sớm. Khi trẻ được 6 tháng tuổi mới nên cho trẻ ăn bổ sung. Không nên vì mong con nhanh tăng cân mà ép trẻ ăn quá nhiều.

Để giải quyết tình trạng biếng ăn bệnh lý, cần phải có sự tư vấn của bác sĩ dinh dưỡng về chế độ ăn cụ thể, phù hợp với từng trẻ, và điều quan trọng là trong bữa ăn phải tạo ra một không khí vui vẻ thoải mái giúp trẻ ăn ngon miệng. Tránh không nên “đe” trẻ ra bắt ăn, không nên mắng mỏ, dọa dẫm mà phải tìm hiểu nguyên nhân biếng ăn ở trẻ để khắc phục⁽⁴⁾.

1.4. Tình trạng béo phì ở trẻ em⁽⁵⁾

Thừa cân béo phì là sự tích tụ mỡ bất thường, vượt quá mức làm ảnh hưởng đến sức khỏe.

Hiện nay, thừa cân béo phì ở trẻ nhỏ đang là vấn đề thách thức trên toàn cầu. Tại Việt Nam, năm 1996 tỷ lệ trẻ em thừa cân béo phì tại Hà Nội và TP.HCM chỉ là 12%. Sau 13 năm, (2009), tỷ lệ này là 43%. Kết quả điều tra năm 2014-2015 của Viện Dinh dưỡng Việt Nam, tỷ lệ trẻ béo phì ở TP.HCM trên 50%, còn khu vực nội thành Hà Nội khoảng 41%.

Qua những số liệu trên, có thể thấy tỷ lệ béo phì ở trẻ nhỏ đang dần tăng lên, đặc biệt là ở những thành phố lớn⁽⁵⁾.



Hình 1.4.A. Thừa cân béo phì ở trẻ em (Nguồn: Bệnh viện Thu Cúc)

*** Nguyên nhân⁽⁶⁾**

+ Do mất cân bằng năng lượng: Tăng lượng thu vào nhiều hơn nhu cầu của cơ thể hoặc giảm lượng tiêu hao trong thời gian dài làm tăng tích tụ mỡ trong cơ thể đặc biệt là ở bụng, mông, đùi và vai.

- Dạng béo phì đơn thuần thường gặp ở những trẻ háu ăn, ăn nhiều thức ăn nhanh, nhiều dầu mỡ, bánh kẹo, uống nước ngọt và ít hoạt động.

+ Béo phì đơn thuần: do thay đổi cân bằng năng lượng, tăng lượng thu vào và giảm lượng tiêu hao làm tăng tích tụ mỡ trong cơ thể đặc biệt là ở bụng, mông, đùi và vai.

Dạng béo phì đơn thuần thường gặp ở những trẻ béo phì háu ăn, ít hoạt động và giảm chuyển hoá thân nhiệt. Trẻ béo phì thường cao hơn ở lứa tuổi trước dậy thì, nhưng lâu dài trẻ ngưng tăng trưởng sớm và có chiều cao trung bình thấp ở tuổi trưởng thành.

Dạng béo phì này thường mang tính gia đình. Những trẻ có bố mẹ, ông bà béo phì thường có nguy cơ dễ béo phì, có thể tìm thấy gen gây béo (Leptin)

- + Béo phì do suy giáp trạng: béo toàn thân, lùn, da khô và thiếu năng trí tuệ, béo do cường năng tuyến thượng thận (U nam hoá vỏ thượng thận): béo bụng, da đỏ có vết **ran**, **hiều** trứng cá, huyết áp cao.
- + Béo phì do thiếu năng sinh dục: Thường gặp trong 1 số hội chứng: Prader-Willi béo bụng, lùn, thiếu năng trí tuệ và hay gặp tinh hoàn ẩn. Lorence Moon Biel béo đều toàn thân, đái nhạt, thừa ngón và có tật về mắt
- + Béo phì do các bệnh về não: Thường gặp do các tổn thương vùng dưới đồi, sau di chứng viêm não. Béo thường có kèm theo thiếu năng trí tuệ hoặc có triệu chứng thần kinh khu trú.
- + Béo phì do dùng thuốc: Uống Corticoid kéo dài trong điều trị bệnh hen, bệnh khớp, hội chứng thận hư hoặc vô tình uống thuốc đông y có trộn lẫn corticoid để điều trị chàm, dị ứng và hen. Đặc điểm béo của hội chứng Cushing, béo bụng là chủ yếu và không tìm thấy nguyên nhân trừ khai thác bệnh sử có sử dụng thuốc corticoid.

*** Cách khắc phục trẻ bị béo phì**



Hình 1.4.B. Đùng chủ quan béo phì ở trẻ em (nguồn: Phyto-roxim)

- + Chế độ ăn: Là nguyên tắc cơ bản để hạn chế nguồn cung cấp năng lượng dư thừa của trẻ. Tuy nhiên, trẻ em là cơ thể đang lớn do đó chỉ hạn chế thực phẩm giàu năng lượng như dầu mỡ, đường, bánh kẹo ngọt và cho trẻ ăn hạn chế tinh bột. Mục tiêu sao cho trong những tháng đầu kiểm soát chế độ ăn trẻ không tăng cân hoặc tăng <0,5kg/ tháng.
- + Thể dục trị liệu: Là biện pháp đơn giản làm giảm lượng mỡ dư thừa trong cơ thể . Nên hướng cho trẻ tìm môn thể thao phù hợp mà trẻ thích mới áp dụng được. Các môn thể thao thường là nhảy dây, bơi lội, chạy hoặc đi bộ nhanh khoảng 60 phút/ ngày.
- + Tâm lý liệu pháp: Phải cho trẻ biết những hậu quả của béo phì cũng như khó hoà nhập với các bạn ở trường hoặc bị bạn trêu đùa. Trong 1 số trường hợp béo phì mức độ nặng cần chuyển trẻ đến các nhà tâm lý liệu pháp.
- + Thuốc điều trị: Tùy từng nguyên nhân khác nhau mà điều trị, ví dụ béo phì do thượng thận cần cắt bỏ sẽ hết béo phì. Hoặc dùng uống thuốc Corticoid trong hen, chàm trẻ dần hết béo phì trong hội chứng Cushing. Nếu trẻ bị béo phì đơn thuần ngoài 3 nguyên tắc nêu trên, rất hiếm khi điều trị thuốc ức chế trung tâm (Centrally acting agents) hoặc ngoại vi⁽⁶⁾.

Chương 2. Cơ sở thực tiễn

2.1. Đặc điểm thức ăn trẻ từ 3-5 tuổi

⁽⁷⁾Để cung cấp cho trẻ những món ăn vừa ngon vừa đảm bảo đầy đủ chất dinh dưỡng để tăng cường sự phát triển toàn diện là điều vô cùng quan trọng và cần thiết. Nếu trẻ nhỏ không được bổ sung đầy đủ calo và chất dinh dưỡng thì dẫn đến việc trẻ bị suy dinh dưỡng. Nhưng nếu phụ huynh không quan tâm đến chế độ ăn phù hợp, bổ sung cho con lượng calo, chất dinh dưỡng quá dư dả sẽ gây ra tình trạng béo phì ở trẻ nhỏ gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe gây cho trẻ.

Đặc biệt, từ 2 – 5 tuổi là giai đoạn trẻ hấp thu dinh dưỡng nhanh để bổ sung cho cơ thể, vì vậy, mẹ hãy cho trẻ thưởng thức nhiều hương vị, nhiều loại thức ăn khác nhau và giúp trẻ xây dựng thói quen ăn uống lành mạnh⁽⁷⁾.



Hình 2.1. Tháp dinh dưỡng (nguồn: khoemoingay.net)

⁽⁸⁾Chúng ta có thể kiểm tra trọng lượng và chiều cao ở từng độ tuổi của trẻ để biết được thể trạng sức khỏe của bé.

Sau đây là cân nặng và chiều cao trung bình của trẻ trong giai đoạn này theo chuẩn tăng trưởng mới của WHO (Tổ chức y tế thế giới).

Đối với bé gái

Tuổi	Bình thường	Suy dinh dưỡng	Thừa cân
3 tuổi	13,9 kg - 95,1 cm	13,9 kg - 95,1 cm	13,9 kg - 95,1 cm
4 tuổi	16,1 kg - 102,7 cm	12,3 kg - 94,1 cm	21,5 kg
5 tuổi	10,8 kg - 87,4 cm	10,8 kg - 87,4 cm	10,8 kg - 87,4 cm

Hộp 2.1.A. Bảng cân nặng - chiều cao của bé gái

Đối với bé trai

Tuổi	Bình thường	Suy dinh dưỡng	Thừa cân
3 tuổi	14,3 kg - 96,1 cm	11,3 kg - 88,7 cm	18,3 kg
4 tuổi	16,3 kg - 103,3 cm	12,7 kg - 94,9 cm	21,2 kg
5 tuổi	18,3 kg - 110 cm	14,1 kg - 100,7 cm	24,2 kg

Hộp 2.1.B. Bảng cân nặng - chiều cao của bé trai

Có hơn 60 chất dinh dưỡng cần thiết cho sự phát triển trí thông minh của trẻ ở lứa tuổi này:

3 – 5 tuổi là độ tuổi trẻ học mẫu giáo. Ở tuổi này, bé cần khoảng 1.300 kcal mỗi ngày. Bé chủ yếu ăn ở trường mầm non, phụ huynh nên tìm hiểu về khẩu phần ăn của trẻ ở trường để đảm bảo sự đa dạng và dinh dưỡng của các món ăn. Hãy cho trẻ một chế độ ăn cân bằng, đa dạng, bổ dưỡng vào bữa tối và những ngày nghỉ cuối tuần.

Việc nên cho trẻ từ 3 – 5 tuổi ăn gì hay không ăn gì và ăn như thế nào để có một chế độ ăn uống cân bằng cần thực hiện theo những tiêu chí sau:

*** Chất béo:**

Dầu và mỡ cung cấp năng lượng trong bữa ăn của trẻ, làm cho thức ăn lỏng, mềm, tạo cảm giác ngon miệng. Nó cũng là dung môi hòa tan các vitamin tan trong dầu như vitamin A, D, E, K. Các vitamin này chỉ hấp thu được khi chế độ ăn có đủ dầu mỡ. Ở lứa tuổi 3 - 5, trẻ cần khoảng 3g dầu mỡ một ngày.

Nên cho trẻ ăn cả dầu và mỡ, nhất là mỡ các loại gia cầm như gà, ngan, vịt... vì chúng chứa nhiều axit béo chưa no cần thiết cho sự phát triển của trẻ, nhất là các tế bào não. Cung cấp cho trẻ một lượng mỡ nhất định là rất cần thiết. Nếu trong một thời gian dài lượng mỡ không được cung cấp đầy đủ sẽ ảnh hưởng tới dinh dưỡng, hạn chế chiều cao. Còn nếu lượng mỡ quá nhiều sẽ dẫn tới béo phì, mỡ trong máu cao, tiêu hóa không tốt.

*** Prôtêin:**

Prôtêin do các chất acid amin cấu thành, có tất cả 20 loại axcid amin, trong đó có 8 loại axcid amin phải lấy từ đồ ăn hay còn gọi là axcid amin bắt buộc. Còn các acid amin khác được sản sinh từ trong cơ thể con người, nói một cách tương đối, nó không quan trọng bằng các acid amin bắt buộc.

- Đồ ăn chứa protein được chia làm 2 loại:

+ Đồ ăn có chứa nhiều protein: Hàm lượng acid amin ở các đồ ăn này cao nhất, tỉ lệ trong các đồ ăn cũng rất phù hợp với nhu cầu của cơ thể như: thịt, cá, các loại sữa...

+ Đồ ăn có chứa một phần protein: Những đồ ăn này thiếu acid amin hoặc có một lượng rất thấp, tỉ lệ không phù hợp với cơ thể con người. Đó là các đồ ăn được chế biến chủ yếu từ thực vật như: các loại ngũ cốc, các loại đỗ, các loại rau...

Những đồ ăn có chứa hàm lượng protein cao (hay còn gọi là protein động vật) có lượng acid amin cần thiết, nó có giá trị "dinh dưỡng" tương đối cao, vì thế trong các bữa ăn cần phải cung cấp đầy đủ.

Lứa tuổi nhi đồng đang độ tuổi phát triển nhanh chóng về thể chất và trí tuệ nên lượng prôtêin cần thiết về thể chất và trí tuệ so với người trưởng thành là rất cao. Trẻ ở tuổi 3 - 5 phải cần một lượng protein từ 25 - 30g một ngày. Trong đó, protein từ thịt, trứng, sữa, cá, các loại đỗ phải chiếm 50%.

Nếu chất lượng protein được cung cấp không tốt, hoặc số lượng không đầy sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển trí thông minh của trẻ. Thậm chí, nó còn làm giảm khả năng miễn dịch, chống lại bệnh tật của trẻ, gián tiếp làm giảm sự phát triển của trí não. Nhưng trong thời gian dài nếu cung cấp lượng prôtêin thừa sẽ có hại đối với sức khỏe và dẫn đến không thể tiêu thụ hết.

*** Đường:**

Các loại đường chủ yếu là cung cấp nhiệt năng cho cơ thể. Trẻ 3 - 5 tuổi mỗi ngày cần 15g đường. Đường có trong các loại thức ăn như: ngũ cốc, sữa, hoa quả, các loại đỗ, rau.

Nếu cung cấp đường không đầy đủ sẽ gây ra bệnh thiếu đường trong máu và sẽ ảnh hưởng đến tiêu hóa, hấp thu các chất dinh dưỡng khác, làm cho sự tiêu hóa protein trong cơ thể cao. Nhưng, nếu lượng đường quá nhiều trong cơ thể thì chúng sẽ được chuyển thành mỡ và gây nên béo phì.

Trong các bữa ăn nếu quá nhiều đường thì thành ruột phải tiết ra một lượng men lớn dẫn đến lượng mỡ giảm mạnh và chất gây chua sẽ ảnh hưởng đến thành ruột gây ra đau bụng.

*** Các vitamin:**

Vitamin A cần cho sự tăng trưởng, bảo vệ da, niêm mạc, tăng cường đề kháng của cơ thể, chống các bệnh viêm nhiễm khuẩn, bảo vệ mắt, chống quáng gà và các bệnh khô mắt. Nhu cầu vitamin A có nhiều trong gan, trứng, sữa, dầu gan cá, gan cá biển, dầu cọ, dầu đậu tương, dầu ngô, đu đủ, xoài, cà rốt, bí ngô, gấc, rau ngót, rau muống, rau dền...

Vitamin D giúp cơ thể hấp thu canxi, photpho để duy trì và phát triển hệ xương, răng vững chắc, chống bệnh còi xương ở trẻ em. Nhu cầu vitamin D là 400UI/ngày.

Vitamin C tăng cường hấp thu sắt, chống bệnh thiếu máu, giữ cho thành mạch vững chắc, chống bệnh chảy máu chân răng. Nhu cầu vitamin C là 30 - 60mg/ngày.

*** Các chất khoáng**

Canxi, photpho giúp cho việc tạo xương, tạo răng, đảm bảo chức năng thần kinh và sự đông máu bình thường. Mỗi ngày, trẻ cần 500 - 600mg canxi. Chất này có nhiều trong sữa, các loại tôm, cua, cá, trai, ốc... Photpho có nhiều trong các loại cây ngũ cốc. Giữa canxi (CA) và photpho (P) phải có một tỷ lệ thích hợp thì trẻ mới hấp thu được. Tỷ lệ CA/P trong sữa mẹ là phù hợp nhất (bằng 1/1.5) nên trẻ bú sữa mẹ ít bị còi xương hơn trẻ uống sữa bò.

Canxi và photpho muốn hấp thu và chuyển hóa được lại phải có vitamin D, có rất ít trong thức ăn (sữa mẹ, lòng đỏ trứng và gan). Dưới tác dụng của ánh nắng mặt trời vào buổi sáng, vitamin D ở dưới da sẽ chuyển thành vitamin D. Cho nên muốn phòng chống còi xương ở trẻ, ngoài việc ăn uống đầy đủ, phải cho trẻ ra ngoài trời tắm nắng vào buổi sáng.

Sắt rất cần cho sự tạo máu để phòng chống thiếu máu. Nó còn tham gia vào thành phần các men oxy hóa khử trong cơ thể. Sắt có nhiều trong các loại thức ăn động vật như tim, gan, thận, đậu, đỗ và các loại rau có màu xanh thẫm. Sắt trong thức ăn động vật dễ hấp thu hơn trong thực vật, nhưng các loại rau xanh lại chứa nhiều vitamin C, giúp tăng cường hấp thu sắt. Vì vậy, nên cho trẻ ăn cả 2 loại.

Kẽm giúp chuyển hóa năng lượng và hình thành tổ chức. Kẽm tham gia vào các men chuyển hóa trong cơ thể, giúp trẻ ăn ngon miệng và phát triển tốt. Khi bị thiếu kẽm, trẻ thường kém ăn, rối loạn vị giác, chậm liền vết thương, rối loạn giấc ngủ, chậm phát triển về chiều cao. Kẽm có nhiều trong các loại thức ăn động vật như thịt, cá, các loại nhuyễn thể như trai, hến, sò huyết. Các loại ngũ cốc, rau quả cũng chứa nhiều kẽm nhưng giá trị sinh học thấp hơn.

Ngoài các chất dinh dưỡng đã nêu ở trên, cơ thể trẻ còn cần các chất xơ giúp đưa nhanh chất thải ra khỏi đường tiêu hóa, phòng chống táo bón. Chất này có nhiều trong rau xanh và quả chín.

*** Nước và các thức uống khác:**

Tất cả mọi hoạt động sinh lý của cơ thể đều cần nước. Con người sống được chủ yếu dựa vào thức ăn và nước uống. Lượng nước rất nhỏ được sản sinh ra từ trong cơ thể. Lượng nước cần thiết của trẻ ở lứa tuổi này mỗi ngày cần uống 1 - 1,2 lít nước. Nên uống nước đun sôi để nguội, nước quả, nước rau luộc... không nên dùng các loại nước ngọt có ga quá nhiều vì chúng chứa nhiều đường và axit, gây hại cho răng. Vào mùa hè, hoặc sau những lần vận động liên tục thì lượng nước cần thiết lại càng cao. Khi đó cần phải chú ý cung cấp kịp thời nước cho trẻ tránh để việc thiếu nước xảy ra. Nhưng nếu uống nhiều nước quá cũng sẽ có hại cho sức khỏe của trẻ.

*** Rau củ, trái cây:**

Trẻ em không thích ăn nhiều rau, lười ăn hoa quả nên nhiều bé có thể mắc táo bón, ảnh hưởng đến sự phát triển của trẻ. Nhưng đây lại là nguồn cung cấp vitamin và các khoáng chất cần thiết cho trẻ. Nên phụ huynh hãy cho bé ăn trái cây, rau củ tươi theo mùa để có nguồn dinh dưỡng cao nhất. Nếu bé không thích ăn rau, bạn hãy thay bằng trái cây và ngược lại. Các loại rau, trái cây tốt cho bé gồm: cam, táo, lê, cà rốt, cải bó xôi... vì chúng rất giàu vitamin.

*** Sữa và các chế phẩm từ sữa:**

Sữa và các chế phẩm từ sữa là các nguồn cung cấp lượng canxi dồi dào cho xương và răng của bé phát triển khỏe mạnh. Nên cho bé uống sữa nguyên kem, sử dụng các chế phẩm từ sữa như sữa chua và phô mai và thể cho bé uống sữa trong khi ăn hoặc uống thành cử riêng tùy theo sở thích của bé. Mỗi ngày mẹ nên cho bé uống ít nhất 1 hộp sữa hoặc 1 hộp sữa chua.

Lưu ý: Đối với bé dưới 5 tuổi, không nên cho bé uống sữa tách béo và không nên cho bé uống cà phê, vì cà phê làm giảm sự hấp thu canxi.

*** Đảm bảo an toàn thực phẩm cho trẻ:**

Thịt cá, rau quả phải tươi sống, đảm bảo an toàn không thuốc trừ sâu hay hóa chất. Thức ăn chế biến sẵn như xúc xích, cá mòi, ruốc, phô mai, sữa chua... nên lựa chọn thương hiệu uy tín về chất lượng cũng như về an toàn thực phẩm. Thức ăn nấu chín nên ăn ngay. Nếu chưa dùng phải đậy nắp và để tủ lạnh, khi dùng phải nấu lại vì có một số vi khuẩn vẫn phát triển ở nhiệt độ 5 -10 độ C.

Thịt, cá và rau quả cần rửa sạch dưới vòi nước chảy, không nên cắt nhỏ và ngâm trong nước vì sẽ làm mất đi một số vitamin tan trong nước (vitamin C, nhóm B, axit folic...). Riêng rau, củ như: khoai tây, cà rốt thì nên rửa nhẹ nhàng trong chậu nước sau khi đã gọt vỏ để giảm thiểu vitamin hòa tan vào nước, vì các vitamin thường nằm ngay dưới lớp vỏ.

Thức ăn của trẻ cần chế biến từ mềm đến cứng, từ ít đến nhiều để trẻ quen dần. Nên thái, băm từ rất nhỏ đến nhỏ vừa, nấu từ rất mềm đến mềm vừa đến cứng để tạo cảm giác ngon miệng và giúp răng lợi, cơ nhai, cơ tiêu hóa phát triển.

Thường xuyên thay đổi cách chế biến để tạo cảm giác ngon miệng. Hạn chế cho trẻ ăn đồ ngọt (bánh kẹo). Chỉ nên cho trẻ ăn bánh, kẹo sau bữa ăn. Sau khi cai sữa cần có chế độ ăn riêng cho trẻ, không bắt trẻ ăn chung quá sớm với người lớn sẽ ảnh hưởng tới tiêu hóa của trẻ⁽⁸⁾.

2.2. Thực đơn của trẻ từ 3- 5 tuổi⁽⁹⁾

Gồm 50 món:

+ Món mặn:

Cá phi lê kho tộ, thịt gà xào nấm, sườn rim me, thịt gà hầm củ quả, thịt heo kho trứng, thịt kho xá xíu, thịt heo kho nấm, thịt nướng mật ong, tôm thịt rim dứa, trứng sốt cà chua, tôm rim, thịt gà chiên nước mắm, gà hấp xì dầu, sườn xào chua ngọt, cà hời áp chảo, cá chẽm hấp, bò lagu, cá chiên.

+ Món xào, luộc:

Thịt bò xào rau củ, xu xu xào, súp lơ luộc, rau muống xào, mực xào rau củ, đậu cove luộc, bầu luộc, cải thìa xào nấm, bắp cải luộc, cải thìa luộc, nấm đùi gà luộc, xu hào luộc.

+ Món canh:

Canh thịt rau ngót, canh cua rau đay, canh tôm bí xanh, canh thịt băm xà lách xoong, canh nấm đậu phụ, canh thịt hầm **đu đủ, canh** rau dền, canh rong biển, canh bí đỏ nấu tôm khô, canh cải thảo, canh chua, canh củ dền cà rốt, canh khoai mỡ.

+ Món tráng miệng:

sữa chua, phô mai, sinh tố bơ, snack nho khô, kem chuối, nho, nước ép cam, bánh ngọt, trái cây, váng sữa.

2.3. Xây dựng thực đơn 3 ngày cho trẻ biếng ăn từ 3-5 tuổi.

Ngày 1:

Sáng: 1 bát súp gà, 1 ly sữa

Bữa dặm: 1 ly nước ép cam

Trưa: 1 bát cơm nát (bát nhỏ), bắp cải luộc, 1 miếng thịt nướng (không dầu)

Bữa dặm: 1 miếng bánh ngọt

Chiều: 1 bát cơm nát, thịt gà xào **nấm, súp** lơ xanh luộc, canh tôm nấu bí xanh

Bữa dặm: 3 trái cherry

Ngày 2:

Sáng: 1 tô cháo thịt **heo (tô nhỏ)**, 1 ly sữa

Bữa dặm: 1 ly sinh tố bơ

Trưa: cơm nát (2 lưng bát), cá sốt cà chua, rau muống xào, canh cua rau đay

Bữa dặm: 1/2 miếng xoài chín

Chiều: Cơm nát 2 lưng bát, thịt bò xào giá, bầu luộc, canh cà chua trứng

Bữa dặm: 2 miếng đu đủ chín

Ngày 3:

Sáng: 1 tô phở **bò (tô nhỏ)**, 1 ly sữa đậu nành

Bữa dặm: 1/2 trái lê

Trưa: cơm nát 2 lưng bát, thịt kho trứng, xu hào luộc, canh rong biển

Bữa dặm: 1 hũ sữa chua ít đường

Chiều: cơm nát 2 lưng bát, cá chiên không dầu, đậu cove luộc, canh rau ngót nấu thịt băm.

Bữa dặm: 1 trái chuối chín nhỏ.

2.4. Xây dựng thực đơn 3 ngày cho trẻ béo phì từ 3-5 tuổi.

Ngày 1:

Bữa sáng: 1 lát bánh mì đen, 1 quả trứng ốp la, 1 hộp sữa ít béo (sữa giảm cân).

Bữa trưa: 1 bát cơm nát, 1 canh rau ngót, tôm luộc 100g.

Bữa chiều: 1 ly sữa ít béo và 1 quả kiwi.

Bữa tối: 1 bát cơm nát nhỏ, canh cua mỏng tươi và thịt luộc.

Ngày 2

Bữa sáng: 1 bát súp gà, 1 hộp sữa ít béo (sữa giảm cân).

Bữa trưa: 1 bát cơm nát, 1 đĩa rau xanh luộc các loại, cá chẽm hấp.

Bữa chiều: 1 bánh bao chay, 1/2 quả táo.

Bữa tối: 1 bát cơm nát, 100g thịt bò, súp lơ xanh luộc

Ngày 3

Bữa sáng: 1 bát mì trắng nấu thịt gà, 1 hộp sữa ít béo.

Bữa trưa: 1 bát cơm nát, 1 canh hầm rau củ, thịt nạc luộc.

Bữa chiều: 1 ly sinh tố bơ ít đường.

Bữa tối: 1 bát cơm nát, rau cải ngọt xào, thịt gà nướng⁽⁹⁾.

Chương 3. Kết luận

Tầm quan trọng của việc cung cấp dinh dưỡng đã giúp nhóm em phần nào hiểu được sự quan trọng mà nó mang lại cho một sức khỏe tốt cho chúng em cũng như những trẻ em và người lớn.

Đối với trẻ em 3-5 tuổi, thì chúng rất hiếu động ham chơi, có trẻ thì ham ăn, trẻ thì lại biếng ăn nên dẫn đến suy dinh dưỡng và béo phì. Và cũng do nhiều nguyên nhân khác như: lười vận động, do yếu tố di truyền, hoặc do yếu tố về tâm lý,... nó sẽ làm tăng lượng mỡ trong cơ thể, gây rối loạn nội tiết và hô hấp.

Khuyến cáo các bà mẹ nên có biện pháp phòng tránh suy dinh dưỡng và béo phì cho trẻ chẳng hạn như: thực hiện chế độ dinh dưỡng hợp lý (khẩu phần ăn hợp lý cho trẻ, cho trẻ ăn đúng giờ, ăn chậm nhai kỹ,...), thực hiện vận động phù hợp, phòng ngừa béo phì cho trẻ em (trẻ từ 3-5 tuổi cho trẻ ăn đủ chất, hướng dẫn chơi trò chơi vận động, đưa trẻ ra ngoài tắm nắng,...). Những trẻ biếng ăn béo phì từ độ tuổi 3-5 thì khó có thể ăn đầy đủ các dưỡng chất nên các bà mẹ hãy có các biện pháp để các con ăn đầy đủ dưỡng chất một cách ngon miệng hiệu quả và hợp lý.

Và bài tiểu luận của nhóm em là hết mong các thầy cô và các bạn nêu ý kiến về bài của nhóm chúng em, để rút thêm kinh nghiệm.

Tài liệu tham khảo

- (1). <https://www.slideshare.net/trongthuy2/tai-free-chuyen-de-tinh-trang-dinh-duong-cua-tre-em-rat-hay>
- (2). <https://timviecdaubep.com/thuc-don-la-gi-tong-quat-khai-niem-thuc-don-can-nam-ro-2979.html>
- (3). <https://nhatban.vn/dac-diem-noi-bat-cua-tre-tu-3-den-5-tuoi/>
- (4). <http://viendinhduong.vn/vi/dinh-duong-tre-em/bieng-an-o-tre-em.html>
- (5). <https://careplusvn.com/vi/thua-can-beo-phi-o-tre-em-va-nhung-bien-chung-nguy-hiem>
- (6). <http://benhvien108.vn/nguyen-nhan-va-cach-dieu-tri-beo-phi-o-tre-em.htm>
- (7.)<https://mamnonanhdao.edu.vn/2019/12/01/10349/>
- (8). <http://mna.hoankiem.edu.vn/tin-tuc/nhu-cau-dinh-duong-cua-tre-tu-3-den-6-tuoi.html>
- (9). <https://nutifood.com.vn/suy-dinh-duong/bai-viet-chi-tiet/tong-hop-20-thuc-don-cho-tre-mam-non-3-5-tuoi-an-ngon-chong-lon.html>