**VAI TRÒ DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI TRẺ**

Trẻ mầm non ở giai đoạn trẻ bắt đầu hình thành thói quen ăn uống, các món ăn, số lượng thức ăn... Vì vậy, nếu trẻ không được cha mẹ chăm sóc tốt về dinh dưỡng có thể dẫn đến việc trẻ sẽ gặp nhiều vấn đề liên quan đến sức khoẻ, tình trạng dinh dưỡng, sự phát triển nền tảng về thể chất và trí tuệ.  
Việc chăm sóc và có chế độ dinh dưỡng hợp lý cho trẻ sẽ giúp trẻ phát triển tốt cả về thể chất, trí tuệ và hình thành thói quen ăn uống tốt cho trẻ trong suốt những năm sau này.

**Vì vậy ba mẹ cần lựa chọn những thực phẩm nên và không nên sử dụng cho trẻ**  
Trẻ mầm non thuộc độ tuổi đang ở trên đà phát triển nhanh cả về trí tuệ và thể chất, cha mẹ cần lưu ý rất nhiều trong việc lựa chọn thực phẩm và theo dõi quá trình ăn uống của trẻ.  
Một số loại thực phẩm **nên sử dụng** cho trẻ mầm non: Sữa và các thực phẩm được chế biến từ sữa; Rau xanh, trái cây; Các chất béo lành mạnh bao gồm chất béo không no bão hoà đơn và chất béo không no bão hoà đa như dầu thực vật, dầu oliu, bơ, phô mai... nhằm giúp cho trẻ phát triển trí não toàn diện hơn

Một số loại thực phẩm **không nên sử dụng** cho trẻ mầm non: Đồ uống có gas và thực phẩm chứa nhiều đường. Các loại thực phẩm ăn nhanh, đồ chiên rán nhiều dầu mỡ... Các món ăn quá cứng như ngô, mía, hạt bánh kẹo cứng có thể ảnh hưởng đến hàm răng của trẻ.  
 Bên cạnh đó cho trẻ chế độ ăn hợp lý giúp trẻ được cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng, cha mẹ cũng cần biết để bổ sung các vi chất quan trọng cho bé như vitamin A, vitamin C, vitamin D,... Bởi vì nếu thiếu một trong những vi chất này có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của trẻ như khô mắt, khô da, chậm lớn, hay bị ho hoặc sổ mũi..., chậm tăng trưởng chiều cao, giấc ngủ bị ảnh hưởng, kém tập

trung khi học, ngủ không ngon giấc.  
 Cha mẹ cần quan tâm đến chế độ dinh dưỡng hợp lý cho trẻ mầm non. Việc bổ sung đầy đủ 4 nhóm chất quan trọng sẽ giúp trẻ phát triển tối đa về mặt thể chất và tinh thần.