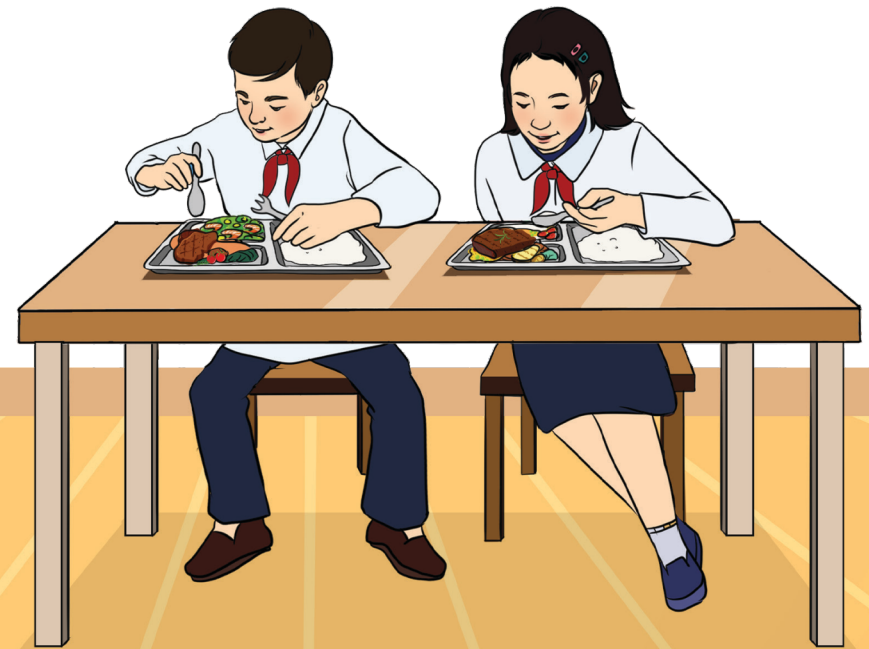


- Giai đoạn học đường là một cột mốc quan trọng trong quá trình phát triển toàn diện của trẻ, cả về thể chất lẫn trí tuệ. Đây là thời kỳ trẻ có sự tăng trưởng vượt bậc về chiều cao, đồng thời não bộ cũng phát triển mạnh mẽ, đặt nền tảng cho khả năng học tập và nhận thức sau này.
- Nhu cầu phát triển nhanh chóng kéo theo nhu cầu dinh dưỡng của trẻ cũng tăng lên đáng kể. Do đó, cần đảm bảo trẻ được cung cấp đầy đủ và cân đối bốn nhóm chất dinh dưỡng, cùng với sự đa dạng các loại thực phẩm theo khuyến nghị của tháp dinh dưỡng. Điều này giúp trẻ có thể phát triển toàn diện về thể chất, đạt được tiềm năng trí tuệ tối đa và xây dựng nền tảng sức khỏe vững chắc cho tương lai.



VAI TRÒ CỦA CÁC NHÓM CHẤT DINH DƯỠNG CHÍNH ĐỐI VỚI SỰ PHÁT TRIỂN TOÀN DIỆN CỦA TRẺ EM HỌC ĐƯỜNG



*Chế độ ăn đầy đủ các nhóm chất dinh dưỡng
và đa dạng thực phẩm giúp trẻ phát triển
toàn diện về thể chất và trí tuệ!*

4 NHÓM CHẤT DINH DƯỠNG CẦN CHO SỰ PHÁT TRIỂN CỦA TRẺ

● Nhóm chất bột đường (glucid):

- Cung cấp nguồn năng lượng chính cho cơ thể.
- Thiếu chất bột đường: trẻ sẽ chậm tăng cân, mệt mỏi.
- Thừa chất bột đường: nguy cơ thừa cân béo phì.
- Nguồn cung cấp: gạo, bún, miến, phở, khoai củ...

● Nhóm chất đạm (protein):

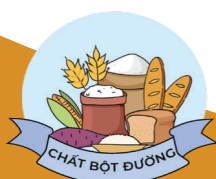
- Tham gia vào thành phần cấu tạo tế bào, là thành phần quan trọng của các hormon, các enzym (men), tham gia quá trình sản xuất kháng thể.
- Thiếu chất đạm: suy dinh dưỡng protein năng lượng, giảm sức đề kháng cơ thể.
- Thừa chất đạm: gây gánh nặng cho gan, thận.
- Nguồn cung cấp: thịt, cá, trứng, sữa, thủy hải sản, đậu, đỗ...

● Chất béo (lipid):

- Cấu trúc màng tế bào, là nguồn cung cấp năng lượng cho cơ thể, là dung môi để hòa tan vitamin A, D, K và E.
- Nguồn cung cấp: mỡ động vật, bơ, dầu thực vật, dầu lạc, dầu đậu nành,...

● Nhóm vitamin và chất khoáng:

- Vitamin và chất khoáng là những chất mà cơ thể chỉ cần một lượng rất nhỏ nhưng có vai trò rất quan trọng đối với sự phát triển của cơ thể: tham gia vào xây dựng các tế bào, mô, hệ thống miễn dịch, chuyển hóa dinh dưỡng...
- Nguồn cung cấp: rau củ quả, trái cây, quả chín.



NHỮNG ĐIỀU CẦN LƯU Ý ĐỂ CUNG CẤP ĐỦ 4 NHÓM CHẤT DINH DƯỠNG CHO SỰ PHÁT TRIỂN CỦA TRẺ

- **Thiết lập chế độ ăn uống khoa học:** Ăn đủ 3 bữa chính và 1 bữa phụ mỗi ngày. Bữa ăn cần cung cấp đầy đủ và cân đối bốn nhóm chất dinh dưỡng (chất bột đường, chất đạm, chất béo, vitamin và chất khoáng) theo đúng khuyến nghị của tháp dinh dưỡng phù hợp với từng độ tuổi (3-5 tuổi, 6-11 tuổi, 12-14 tuổi, 15-17 tuổi).
- **Ưu tiên các lựa chọn dinh dưỡng lành mạnh:** Bữa phụ nên sử dụng sữa tươi ít đường hoặc không đường, các chế phẩm từ sữa như sữa chua, phô mai để tăng cường lượng canxi cần thiết cho sự phát triển xương của trẻ.
- **Đảm bảo đủ nước và hạn chế đồ ngọt:** Uống đủ nước lọc hàng ngày, đồng thời cần hạn chế tối đa việc tiêu thụ nước ngọt, nước có ga và các loại đồ uống chứa nhiều đường.
- **Giảm thiểu thực phẩm không lành mạnh:** Hạn chế các loại thực phẩm chế biến sẵn, đồ ăn nhanh, món ăn chiên rán chứa nhiều chất béo xấu cũng như các thực phẩm có hàm lượng đường và muối cao.

