



CẨM NANG

DINH DƯỠNG CHO TRẺ TRONG ĐỘ TUỔI DẬY THÌ



Định nghĩa:

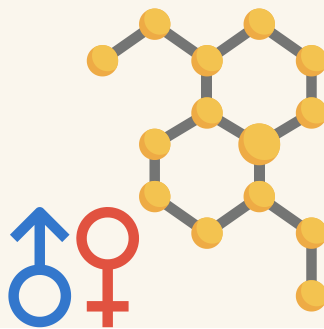
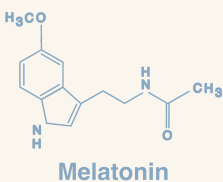
- Dậy thì là một tiến trình kéo dài chứ không phải 1 thời điểm mà được đánh dấu bằng sự trưởng thành về mặt sinh sản như hành kinh trẻ em gái và xuất tinh ở trẻ em trai.
- Việc can thiệp dinh dưỡng và giáo dục tuổi dậy thì cũng cần được khởi đầu sớm, can thiệp khi cha mẹ ghi nhận các đặc điểm dậy thì thứ phát như mụn, lông, tóc hoặc hành kinh có thể không còn hiệu quả.



Để trẻ em phát triển tốt về mọi mặt trải qua 2 giai đoạn vàng; 3 năm đầu đời và giai đoạn tiền dậy thì, dậy thì. Vì vậy giai đoạn dậy thì cũng rất quan trọng đối với trẻ. Trẻ cần phát triển toàn diện về thể chất – dinh dưỡng, tâm lý và sinh hoạt cân bằng giữa rèn luyện – học tập và vui chơi. Việc bỏ lỡ các giai đoạn vàng có thể làm trẻ không tối ưu hóa sự thúc đẩy phát triển của trẻ.

Các yếu tố ảnh hưởng đến dậy thì ở trẻ em:

- Có nhiều yếu tố tác động đến việc thúc đẩy phát triển tuổi dậy thì như giấc ngủ đầy đủ, hoạt động thể chất lành mạnh, tránh các hoạt động tĩnh quá nhiều, phát triển về thể chất cũng quan trọng không kém.
- Chiều cao là một trong những quan tâm của cha mẹ khi con bước vào tuổi dậy thì. Tăng trưởng chiều cao được quyết định bởi nhiều yếu tố trong đó phần lớn là nhờ hormone tăng trưởng. Hormone này hoạt động khác nhau theo độ tuổi và được tiết mạnh nhất ở trong độ tuổi dậy thì. Vì vậy dậy thì được coi là thời điểm vàng để phát triển chiều cao. Giai đoạn này nếu có chế độ sinh hoạt tốt trẻ có thể tăng 8 – 12 cm mỗi năm trong 1 – 2 năm.





Chế độ dinh dưỡng- thể chất cần cho trẻ dậy thì

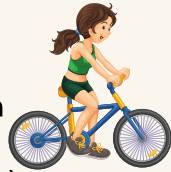


1. Về giấc ngủ:

- Giấc ngủ đóng vai trò rất quan trọng đối với sự phát triển của trẻ về thể chất và trí tuệ.
- Giai đoạn tăng tiết hormone tăng trưởng GH tiết ra chủ yếu cả ngày lẫn đêm nhưng đỉnh tiết hormone cao nhất vào lúc giữa đêm. Để có 1 giấc ngủ chất lượng con cần ngủ trước 21h
- Trước khi ngủ, nên tránh cho trẻ vui chơi, vận động quá nhiều.
- Giúp trẻ học cách thư giãn, gạt bỏ các vấn đề cần suy nghĩ sang một bên để ngủ dễ dàng

2. Về hoạt động thể chất:

- Hoạt động thể chất: đi bộ, bơi, tập thể dục hay làm những công việc nhà trong khả năng của trẻ, nhảy dây, yoga, cầu lông, bóng rổ, tránh những hoạt động tĩnh
- Tránh xem thiết bị điện tử quá 1h mỗi ngày
- Đội mũ bảo hiểm và trang bị an toàn khi đi xe tay ga, xe đạp.



3. Về dinh dưỡng:

- Ngoài những khía cạnh có thể tác động thì chế độ dinh dưỡng và tập luyện sẽ có ảnh hưởng quyết định tới chiều cao cuối cùng đạt được ở tuổi trưởng thành, do đó trẻ em tuổi dậy thì cần có chế độ ăn cân bằng, lành mạnh, đầy đủ dưỡng chất để có thể có được sự phát triển thể chất, tinh thần cũng như chiều cao tối ưu.
- Ăn đầy đủ theo nhóm tháp dinh dưỡng
- Uống đủ nước hàng ngày # 6-8 ly nước 200ml
- Ăn rau củ quả, trái cây, Nhiều protein và ngũ cốc nguyên hạt vào các bữa ăn chính và bữa ăn phụ.
- Ăn khi đói. Hãy ngừng ăn khi con cảm thấy no.
- Nếu con uống nước ép trái cây, chỉ nên uống một cốc nước ép nguyên chất mỗi ngày.
- Hạn chế thức ăn và đồ uống có nhiều chất béo như bánh kẹo, snacks, thức ăn nhanh, nước ngọt.
- Ăn nhẹ lành mạnh như trái cây, pho mát và sữa chua.
- Uống ít nhất 3 ly sữa mỗi ngày.

Carbohydrate: Là một trong ba thành phần dinh dưỡng chính (hai thành phần còn lại là lipid và protein), cung cấp phần lớn năng lượng cho trẻ. Lượng năng lượng do carbohydrate cung cấp chiếm 60 - 70% tổng lượng năng lượng cần thiết hàng ngày. Nên sử dụng carbohydrate từ những thực phẩm có lợi (chẳng hạn như ngũ cốc nguyên hạt) để trẻ hưởng được nhiều lợi ích về sức khỏe, ngăn ngừa tình trạng thừa cân, béo phì.

Lipid: Lipid là thành phần quan trọng đối với trẻ ở tuổi dậy thì. Ngoài tác dụng giúp trẻ ăn ngon miệng, lipid cung cấp nhiều năng lượng và là yếu tố không thể thiếu để cơ thể hấp thu được các vitamin A, D, E, K. Trong giai đoạn dậy thì trẻ cần được cung cấp cả các chất béo bão hòa (thường thấy nhất trong mỡ động vật) và cả các chất béo không bão hòa (thường thấy nhất trong dầu thực vật, dầu cá), và lượng lipid cần mỗi ngày khoảng 40 - 50 g.

Lipid trong dầu cá cung cấp lượng lớn Lipid cho cơ thể trẻ

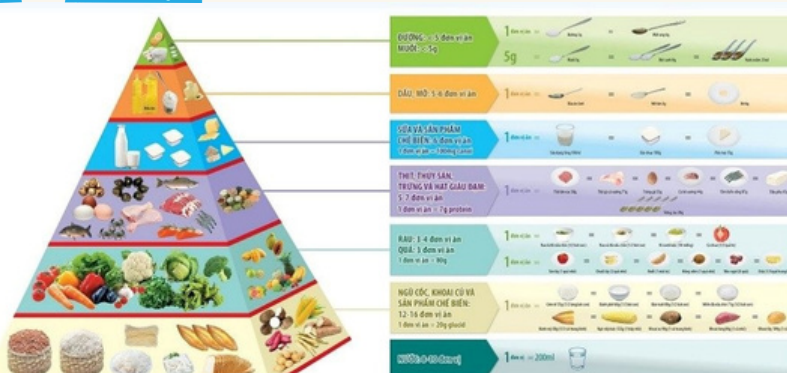
Protein: Dậy thì là giai đoạn trẻ phát triển thể chất rất mạnh, do đó cần lượng protein nhiều hơn so với người trưởng thành. Lượng năng lượng do protein cung cấp chiếm khoảng 15% tổng lượng năng lượng cần thiết hàng ngày. Tốt nhất nên cho trẻ sử dụng protein có nguồn gốc từ động vật, để ngoài protein, trẻ còn hấp thu thêm được các yếu tố vi lượng khác sẵn có trong thực phẩm.

Calcium: Calcium là yếu tố không thể thiếu để trẻ phát triển xương nhằm giúp xương chắc khỏe và đạt chiều cao tối đa. Mỗi ngày trẻ cần được cung cấp 800 - 1000 mg calci.

Sắt: Sắt rất quan trọng đối với trẻ trong giai đoạn dậy thì, đặc biệt là ở trẻ gái (bởi trẻ gái bắt đầu có kinh nguyệt). Trẻ trai cần 12 - 18 mg/sắt mỗi ngày, còn ở trẻ gái nhu cầu sẽ cao hơn, 20 mg/sắt mỗi ngày.

-Vitamin D: # 800-1000IU

-Sữa: sữa là nguồn cung cấp chính calci, vì thế giai đoạn này các bạn vẫn cần bổ sung thêm sữa và những chế phẩm từ sữa. Có 3 loại sữa: Sữa năng lượng chuẩn, sữa cao năng lượng, sữa không đường tách béo. Tùy vào mỗi bé mình lựa chọn loại sữa khác nhau. Đối với trẻ suy dinh dưỡng cần sử dụng sữa cao năng lượng, đối với trẻ phát triển thể chất bình thường sử dụng sữa năng lượng chuẩn, đối với trẻ dư cân béo phì cần điều chỉnh cân nặng cần sử dụng sữa không đường tách béo



1 ĐƠN VỊ THỰC LỰC 60 PHÚT / NGÀY - UỐNG ĐỦ NƯỚC HÀNG NGÀY





Điều ba mẹ cần làm đối với trẻ trong giai đoạn dậy thì?

Ai cũng phải trải qua quá trình dậy thì, có thể chính bố mẹ cũng đã từng có quá trình dậy thì bùng nổ cảm xúc. Một số biện pháp giúp cha mẹ có thể giúp trẻ dậy thì vượt qua được giai đoạn thay đổi tâm lý tuổi dậy thì:

- Học cách để hiểu được trẻ đang phải đối mặt với những gì trong giai đoạn này. Điều này sẽ giúp bạn bình tĩnh hơn, thấu hiểu cho con mình hơn.
- Bình tĩnh nói chuyện với trẻ. Cố gắng nói chuyện với trẻ nhiều hơn, có thể hiểu hơn về những suy nghĩ và áp lực mà trẻ gặp phải.
- Trấn an và giải thích rõ những gì trẻ đang gặp phải: ba mẹ có thể dạy cho con những thay đổi trên cơ thể khi dậy thì để khi gặp phải trẻ không bị hoang mang và cần hướng dẫn trẻ để trẻ có các kỹ năng chăm sóc, bảo vệ bản thân khi cần thiết. Đặc biệt, nên giáo dục giới tính cho trẻ, vì giai đoạn này trẻ rất tò mò về điều đó.
- Cho trẻ không gian riêng tư: Cha mẹ cũng nên dành cho trẻ sự riêng tư phù hợp. Do đó, ba mẹ hay người lớn trong gia đình hãy tập thói quen gõ cửa trước khi vào phòng trẻ và tạo cho trẻ không gian riêng, không để những trẻ khác hay người lớn tự ý vào khi trẻ chưa đồng ý.
- Dùng những lời nói tích cực để khen thưởng trẻ
- Định hướng hoặc giúp trẻ tránh xa những điều tiêu cực, văn hoá phẩm đồi trụy, giải thích những hành vi không đúng để trẻ hiểu được đúng sai hơn. Cố gắng khuyến khích trẻ tham gia các hoạt động xã hội, tập luyện thể dục thể thao...
- Dành nhiều thời gian cho con:



- *** Cùng thảo luận với trẻ về vệ sinh tuổi dậy thì, những biến đổi về mùi cơ thể, mụn, dịch tiết vùng sinh dục và các thay đổi hình thể tuổi dậy
- *** cùng thảo luận với trẻ về kiến thức sức khỏe sinh sản, theo sự hiểu biết của trẻ
- *** Cân bằng sinh hoạt, học tập, vui chơi...

CÔNG TY CỔ PHẦN DỊCH VỤ Y TẾ KINDERHEALTH

<https://www.kinderhealth.vn>

CS1: 37 Cao Triều Phát, P. Tân Phong, Quận 7
Tổng đài: 0919 978 168 Hotline: 0908 565 168

CS2: 180 Trương Công Định, P.14, Quận Tân Bình
Tổng đài: 0911 565 168 Hotline: 0908 565 168