



# BIẾNG ĂN

## Ở TRẺ



DONG HANH SUC KHOE - CHIA SE YEU THUONG

### BIẾNG ĂN LÀ TÌNH TRẠNG NHƯ THẾ NÀO ?

Biếng ăn ở trẻ là tình trạng trẻ nhỏ giảm hoặc mất cảm giác thèm ăn dẫn đến không thu nạp đủ lượng thức ăn theo nhu cầu cơ thể. Tình trạng biếng ăn kéo dài có thể ảnh hưởng tới sự phát triển về tầm vóc của trẻ.



### DẤU HIỆU NHẬN BIẾT TRẺ BIẾNG ĂN

- ♦ Trẻ không chịu ăn hết khẩu phần hoặc bữa ăn kéo dài hơn 30 phút/bữa.
- ♦ Trẻ ăn ít hơn  $\frac{1}{2}$  khẩu phần ăn theo tuổi.
- ♦ Trẻ ngậm thức ăn trong miệng không chịu nuốt.
- ♦ Trẻ từ chối không chịu ăn, chạy trốn hoặc khóc lóc, gào thét khi thấy thức ăn.
- ♦ Trẻ nhìn thấy thức ăn là có phản ứng nôn ọe.
- ♦ Không tăng cân liên tục trong 3 tháng liền.



### NGUYÊN NHÂN DẪN ĐẾN TRẺ BIẾNG ĂN

#### TRẺ BỊ BỆNH:

- Trẻ đang trong đợt bệnh cấp tính như viêm họng, viêm hô hấp, tay chân miệng ...
- Táo bón, suy dinh dưỡng, thiếu máu thiếu sắt, trào ngược dạ dày thực quản, bệnh lý tim mạch, bệnh lý não thần kinh...

#### HÀNH VI ĂN UỐNG CHƯA PHÙ HỢP:

Ăn vặt quá nhiều, uống nhiều sữa, uống nước ngọt suốt ngày, ăn quá nhiều bữa trong ngày, trẻ ham chơi ...

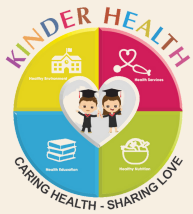
#### THIẾU VẬN ĐỘNG:

Lười vận động dẫn đến mất cân bằng năng lượng trong cơ thể.

#### VẤN ĐỀ TÂM LÝ:

Trẻ sợ ăn do bị ép ăn hoặc bị tổn thương đường tiêu hoá (hóc, sặc), trẻ xa mẹ hoặc thay đổi môi trường sống ...





# BIẾNG ĂN

## Ở TRẺ

DONG HANH SUC KHOE - CHIA SE YEU THUONG

### BIẾNG ĂN KHI NÀO CẦN ĐƯA TRẺ ĐI THĂM KHĂM

Biếng ăn kèm những dấu hiệu cảnh báo : sốt , co giật , ho , ói , đau bụng, tiêu chảy , xanh xao niêm mạc , chảy nước dãi và khóc khi ăn hoặc từ chối cho thức ăn vào miệng ...

Trẻ biếng ăn khiến ba mẹ lo lắng.



Biếng ăn kèm chậm tăng cân hay sụt cân trong 3 tháng.

Trẻ biếng ăn có cân nặng hoặc chiều cao thấp hơn so với trẻ cùng tuổi.

Biếng ăn kèm bệnh hô hấp hay tiêu hóa tái đi tái lại.

### GIÚP TRẺ ĂN UỐNG NGON MIỆNG ???

Cho trẻ ăn với phần ăn và số bữa phù hợp với lứa tuổi của trẻ.

Cho trẻ ăn dặm đúng thời điểm , khoảng 6 tháng tuổi , không nên quá sớm hoặc quá muộn.

Chuẩn bị chỗ ăn thoải mái , tạo niềm vui cho trẻ, tương tác qua lại giúp trẻ thích thú khi ăn .

Cho trẻ tham gia chuẩn bị thức ăn và lựa chọn món ăn .

Tập cho trẻ vào ghế ngồi để ăn , không nên cho trẻ vừa ăn vừa chạy nhảy chơi.

Cho trẻ ăn đa dạng các loại thức ăn để phòng tránh thừa hoặc thiếu các vitamin , khoáng chất, chất xơ, để tránh trẻ bị táo bón .

Chế biến thức ăn theo sở thích và phù hợp với trẻ , thức ăn nên được chế biến mềm , dễ tiêu hóa, tránh cho gia vị quá nhiều .

Tăng cường cho trẻ vận động, đảm bảo giấc ngủ cho trẻ : ngủ sớm , ngủ đủ giấc.

Hỗ trợ một số men vi sinh , men tiêu hóa giúp trẻ tiêu hóa tốt thức ăn .

# Không



Không ép trẻ phải ăn hết những gì người lớn bỏ vào đĩa của trẻ.

Không cho trẻ ăn vặt hay uống đồ ngọt lất nhắt trong ngày.

Không la mắng trẻ khi ăn , không mở ti vi hay điện thoại vào giờ ăn.

Công ty Cổ phần Dịch vụ Y tế Kinderhealth



CS1: 37 Cao Triều Phát, P.Tân Phong, Quận 7



CS2:180 Trương Công Định , P.14, Q.Tân Bình



Hotline: 0919 978 168 - Tổng đài: 0908 565 168



Hotline: 0911 565 168 - Tổng đài: 0908 565 168