§13.

THỰC HÀNH XÂY DỰNG THỰC ĐƠN CHO TRẺ TỪ 2 - 6 TUỔI KHỎE MẠNH

ThS. BS. Lê Hoàng Hạnh Nghi

MỤC TIÊU

1. *Tính toán được nhu cầu các chất dinh dưỡng cho trẻ từ 2 đến 6 tuổi.*
2. *Xây dựng được thực đơn cho trẻ khỏe mạnh từ 2 đến 6 tuổi.*

THỰC HÀNH TÍNH KHẨU PHẦN ĂN CHO TRẺ TỪ 2 ĐẾN 6 TUỔI

Bước 1: đánh giá tình trạng dinh dưỡng

Đánh giá tình trạng dinh dưỡng của trẻ theo 3 chỉ số nhân trắc theo hệ tham chiếu WHO 2007

- Cân nặng theo tuổi (CN/T)
- Chiều dài theo tuổi (CD/T)
- Cân nặng theo chiều dài (CN/CD)

Bước 2: tính nhu cầu năng lượng

Tính nhu cầu năng lượng theo công thức Harris Benedict (Holliday – Segar):

Bảng 13.1. Nhu cầu năng lượng

Cân nặng	Nhu cầu năng lượng
< 10 kg	100 kcalo/kg
10 - 20 kg	1.000 + 50 kcalo/kg trên 10
> 20 kg	1.500 + 20 kcalo/kg trên 20

- Nếu trẻ bình thường: dùng cân nặng thực tế.
- Nếu trẻ suy dinh dưỡng hay béo phì: dùng cân nặng lý tưởng theo hệ quy chiếu bình thường và chọn kết quả nào gần với cân nặng thực tế nhất để tính năng lượng.

Bước 3: tính nhu cầu nước

Tính nhu cầu nước theo công thức Harris Benedict

Bảng 13.2. Nhu cầu dịch theo công thức Harris Benedict cho mọi lứa tuổi

Cân nặng	Nhu cầu dịch
< 10 kg	100 ml/kg
10 - 20 kg	1.000 + 50 ml/kg trên 10
> 20 kg	1.500 + 20 ml/kg trên 20

Bước 4: tính nhu cầu các chất dinh dưỡng sinh năng lượng

Cơ cấu G : P : L cho trẻ khỏe mạnh từ 2 đến 6 tuổi là 50 - 15 - 35 (% NLKP)

Bước 5: nhu cầu chất xơ

Nhu cầu chất xơ = Tuổi (năm) + 5 (g/ngày)

Bước 6: nhu cầu vitamin và muối khoáng có trong thể tích sữa đã tính

Bảng 13.3. Nhu cầu vitamin và muối khoáng cho trẻ 2 - 6 tuổi

Nhu cầu vitamin	/ngày	Nhu cầu muối khoáng	/ngày
Vitamin A	350 - 450 mcg	Natri	46 - 92 mg
Vitamin D	15 mcg	Kali	78 - 117 mg
Vitamin E	3,5 - 5 mg	Clo	1.300 - 1.900 mg
Vitamin K	60 - 85 mcg	Calci	500 - 650 mg
Vitamin B1	0,5 - 0,8 mg	Phospho	460 - 500 mg
Vitamin B2	0,5 - 0,9 mg	Magie	70 - 130 mg
Vitamin B3	6 - 8 mg	Sắt	3,5 - 7,2 mg
Vitamin B5	2 - 3 mg	Đồng	340 - 440 mcg
Vitamin B6	0,5 - 0,8 mg	Kẽm	2,4 - 11,2 mg
Vitamin B7	8 - 12 mcg	Mangan	0,6 - 1,2 mcg
Vitamin B9	100 - 200 mcg	Flouride	0,7 - 1 mg
Vitamin B12	0,9 - 1,2 mcg	Crom	11 - 15 mcg
Vitamin C	35 - 55 mg	Selen	17 - 22 mcg
		Iod	90 mcg

Bước 7: xác định số bữa ăn và đặc điểm món ăn

Trẻ từ 2 đến 6 tuổi cần được ăn đủ 5-6 bữa bởi vì thể tích dạ dày còn nhỏ.

Trẻ trên 2 tuổi hầu như đã mọc đủ răng và đã phát triển đầy đủ kỹ năng nhai nuốt nên trẻ lúc này có thể ăn được cơm trong các bữa chính như người lớn.

NHỮNG LƯU Ý KHI XÂY DỰNG THỰC ĐƠN CHO TRẺ

Các bữa phụ của bé cũng cần đầy đủ dinh dưỡng chứ không chỉ là ly nước cam, cái bánh quy, miếng táo… những món này chỉ nên cho bé ăn sau bữa chính nếu ăn vào bữa phụ sẽ không đủ lượng và chất cho bé. Cũng chú ý không cho bé ăn lắt nhắt những thực phẩm đó cả ngày bởi sẽ khiến bé luôn có cảm giác ngang dạ, đến bữa chính không ăn được nhiều.

Trong bữa tối, hạn chế những thức ăn chua và béo ở để bé không đầy bụng và khó ngủ. Ngoài ra, cũng lưu ý không nên cho bé ăn nhiều thực phẩm lợi tiểu như nước sâm, mía lao... ở bữa phụ tối khiến các bé tè dầm hoặc phải dậy đi tiểu, ảnh hưởng tới giấc ngủ.

TÌNH HUỐNG LÂM SÀNG

– Xây dựng thực đơn cho bé trai 2 tuổi 6 tháng

– Hiện tại, bé nặng 15 kg và cao 90 cm.

1. Đánh giá tình trạng dinh dưỡng

– CN/T: bình thường

– CC/T: bình thường

– CN/CC: bình thường

→ Tình trạng dinh dưỡng: bình thường

2. Tính nhu cầu năng lượng

Do tình trạng dinh dưỡng của trẻ bình thường nên ta sử dụng cân nặng hiện tại (15 kg) để tính nhu cầu năng lượng.

E = 1.000 + 50 x 5 = 1.250 kcalo/ngày

3. Tính nhu cầu nước

V = 1.000 + 50 x 5 = 1.250 ml/ngày

4. Tính nhu cầu các chất dinh dưỡng đa lượng sinh năng lượng

Cơ cấu G : P : L cho trẻ khỏe mạnh từ 2 đến 6 tuổi là 50 - 15 - 35 (% NLKP)

- Glucid = (1.250 x 0,5)/4 =156 g/ngày
- Protein = (1.250 x 0,15)/4 = 47 g/ngày
- Lipid = (1.250 x 0,35)/9 = 49 g/ngày

5. Nhu cầu chất xơ

Nhu cầu chất xơ = 3 + 5 = 8 (g/ngày)

6. Nhu cầu vitamin và muối khoáng

Nhu cầu vitamin	/ngày	Nhu cầu muối khoáng	/ngày
Vitamin A	350 - 450 mcg	Natri	46 - 92 mg
Vitamin D	15 mcg	Kali	78 - 117 mg
Vitamin E	3,5 - 5 mg	Clo	1.300 - 1.900 mg
Vitamin K	60 - 85 mcg	Calci	500 - 650 mg
Vitamin B1	0,5 - 0,8 mg	Phospho	460 - 500 mg
Vitamin B2	0,5 - 0,9 mg	Magie	70 - 130 mg
Vitamin B3	6 - 8 mg	Sắt	3,5 - 7,2 mg
Vitamin B5	2 - 3 mg	Đồng	340 - 440 mcg
Vitamin B6	0,5 - 0,8 mg	Kẽm	2,4 - 11,2 mg
Vitamin B7	8 - 12 mcg	Mangan	0,6 - 1,2 mcg
Vitamin B9	100 - 200 mcg	Flouride	0,7 - 1 mg
Vitamin B12	0,9 - 1,2 mcg	Crom	11 - 15 mcg
Vitamin C	35 - 55 mg	Selen	17 - 22 mcg
		Iod	90 mcg

7. Xác định số bữa ăn và đặc điểm món ăn

Trẻ từ 2 đến 6 tuổi cần được ăn đủ 5-6 bữa bởi vì thể tích dạ dày còn nhỏ.

Trẻ trên 2 tuổi hầu như đã mọc đủ răng và đã phát triển đầy đủ kỹ năng nhai nuốt nên trẻ lúc này có thể ăn được cơm trong các bữa chính như người lớn.

CÂU HỎI TỰ LƯỢNG GIÁ

Xây dựng thực đơn cho

- Trẻ gái 3 tuổi 10 tháng
- Cân nặng: 16 kg; Chiều cao: 102 cm
- Hiện tại trẻ đang ăn được cơm và không thích ăn cháo.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. **Bộ Y tế - Viện Dinh dưỡng** (2017) - *Bảng thành phần các chất dinh dưỡng thông dụng trong thực phẩm Việt Nam* - Nhà xuất bản Y học, Hà Nội.
2. **Bộ Y tế** (2015) - *Nuôi dưỡng trẻ nhỏ* - Tài liệu dùng cho Cán bộ Y tế công tác trong lĩnh vực chăm sóc sức khỏe bà mẹ - trẻ em tại các tuyến - Nhà xuất bản Y học, Hà Nội.
3. **Bộ Y tế** (2016) - *Nhu cầu Dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam,* Nhà xuất bản Y học, Hà Nội.
4. **Bộ môn Dinh dưỡng – An toàn Thực phẩm Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch** (2019) - *Dinh Dưỡng Học* - Nhà xuất bản Y học, Hồ Chí Minh.
5. **Bộ môn Dinh dưỡng – An toàn Thực phẩm Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch** (2019) - *Tài liệu thực hành dinh dưỡng cơ sở.*
6. **Ellie Whitney, Kathyryn Pinna, Sharon Rady Rolfes** (2018) - *Understanding Normal and Clinical Nutrition* - Cengage.