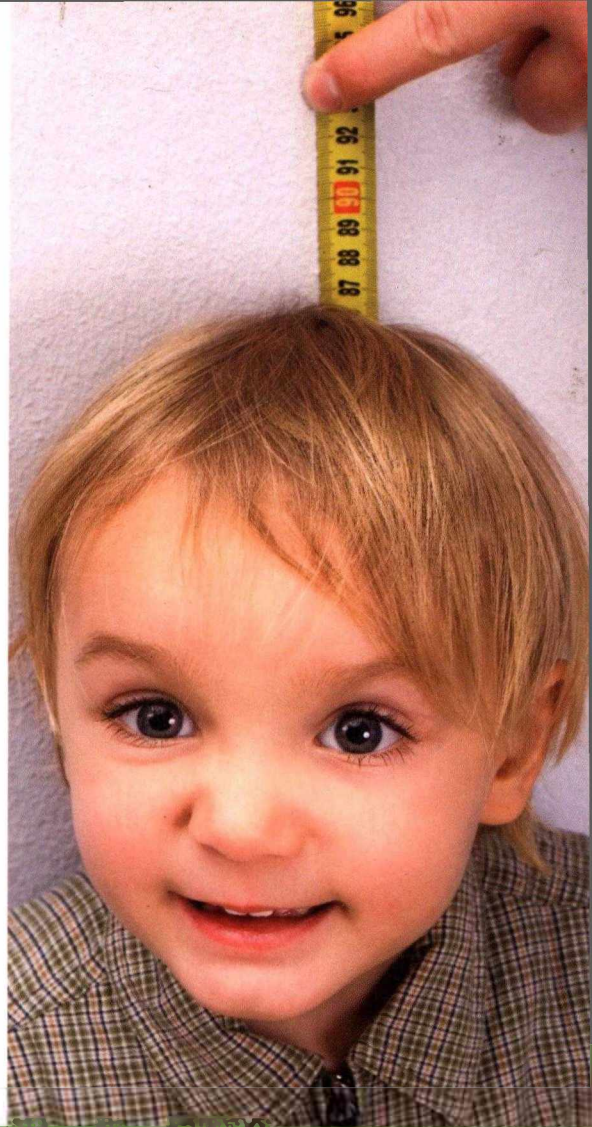




BSCKII NGUYỄN THỊ THU HẬU-TRƯỞNG KHOA DINH DƯỠNG BV NHI ĐỒNGII-TP.HCM

BÍ QUYẾT DINH DƯỠNG GIÚP TRẺ TĂNG CHIỀU CAO TỐI ƯU



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

BÍ QUYẾT DINH DƯỠNG

GIÚP TRẺ TĂNG
CHIỀU CAO TỐI ƯU

Bác sĩ CKII Nguyễn Thị Thu Hậu

BÍ QUYẾT DINH DƯỠNG

GIÚP TRẺ TĂNG
CHIỀU CAO TỐI ƯU

(In lần thứ 2)

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

Lời nói đầu

Các bậc phụ huynh thân mến!

Dinh dưỡng có vai trò rất quan trọng đối với sự phát triển chiều cao của trẻ. Để có sự tăng trưởng chiều cao liên tục, cơ thể trẻ cần được nhận đầy đủ năng lượng và các dưỡng chất cần thiết mỗi ngày. Trẻ bị thiếu chất dinh dưỡng một thời gian dài sẽ có chiều cao thấp hơn các bạn cùng trang lứa. Chiều cao chính là chỉ số phản ánh tình trạng dinh dưỡng của trẻ trong quá khứ. Vì vậy để đảm bảo cho tương lai và chiều cao của trẻ, chúng ta phải luôn thực hiện một chế độ ăn uống hợp lý, phối hợp một cách nhịp nhàng với những biện pháp về vận động, rèn luyện, sinh hoạt. môi trường... để phát triển tối ưu tiềm năng về chiều cao.

Trước đây, khi đời sống kinh tế còn khó khăn, chúng ta chỉ làm sao cho con có đủ cái ăn, cái mặc, nhưng giờ đây, chúng ta đã có cơ hội quan tâm và chuẩn bị cho tương lai bền vững của con, và đầu tư cho sự phát triển của thể chất, trí tuệ, tình cảm và những giá trị cao hơn trong cuộc sống. Trải qua rất nhiều năm công tác trong lĩnh vực dinh dưỡng nhi khoa, chúng tôi được tiếp xúc với nhiều bậc phụ huynh cũng như bản thân trẻ, một trong những lý do đưa trẻ đến với bác sĩ dinh dưỡng chính là làm sao để cải thiện chiều cao hiện tại, nhưng đôi khi cũng thật khó khăn để đạt được ước mơ đó. Chúng ta cần có những kiến thức để không bỏ lỡ cơ hội phát triển của con em mình.

6. Bí quyết dinh dưỡng giúp trẻ tăng chiều cao tối ưu

Hiểu được mối quan tâm và ước mơ nâng cao tâm vóc, cũng như làm sao giúp trẻ phát triển hài hòa về sức khỏe, trí tuệ, tình cảm và tăng thêm tự tin trong cuộc sống, các bác sĩ nhi khoa và bác sĩ dinh dưỡng luôn cố gắng để có thể chuyển tải các kiến thức, các biện pháp, phương pháp khoa học mới nhất đến mọi người. Quyển sách này sẽ cung cấp cho các anh chị những kiến thức cần thiết về việc phát triển chiều cao. Anh chị sẽ nhận ra được yếu tố cụ thể nào đang ảnh hưởng đến chiều cao của con mình để xử lý kịp thời, biết cho con ăn uống đúng cách để trẻ thông minh và có chiều cao tối ưu.

Tuy nhiên, nhân cách và trí tuệ của con người mới là điều quan trọng nhất, bên cạnh các biện pháp để phát triển thể lực, sức khỏe, hãy đừng quên các bài học để trẻ trở thành một người có tri thức tốt, tâm hồn đẹp và trái tim ấm. Nếu chúng ta đã làm tất cả mà chiều cao của trẻ chưa được như ý, chúng ta cũng đừng nản lòng vì chiều cao thể lực vẫn không bằng chiều cao của tâm hồn và trí tuệ.

Rất mong nhận được ý kiến đóng góp của các bạn.

Tác giả

Bác sĩ CKII Nguyễn Thị Thu Hậu

1

KIẾN THỨC CƠ BẢN VỀ VIỆC PHÁT TRIỂN CHIỀU CAO

CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN CHIỀU CAO CỦA TRẺ

Khi đánh giá các chỉ số nhân trắc học của trẻ em, hai chỉ số được quan tâm nhiều nhất là cân nặng và chiều cao, trong đó chiều cao theo lứa tuổi phản ánh tình trạng dinh dưỡng của trẻ trong thời gian trước đây, và cân nặng so với chiều cao phản ánh sự cân đối của cơ thể hay tình trạng dinh dưỡng hiện tại. Trẻ có chiều cao tốt hơn sẽ có sức bền và tiềm năng sức khỏe tốt hơn, ít bị béo phì hơn. Do đó, làm cách nào để trẻ có chiều cao tốt, vượt trội hơn các thế hệ trước là vấn đề khá quan trọng, không những về mặt sức khỏe của riêng từng trẻ mà còn có ý nghĩa về mặt kinh tế xã hội nói chung, đảm bảo nguồn nhân lực có sức lao động tốt về sau cho đất nước. Chính phủ và ngành y tế đang có nhiều chính sách để chống lại suy dinh dưỡng thể thấp còi và gia tăng chiều cao cho trẻ em Việt Nam. Các bậc làm cha mẹ cũng giúp cho con em mình rất nhiều trong khả năng phát triển chiều cao nói riêng, thể lực và sức khỏe nói chung nếu có những kiến thức tốt về dinh dưỡng và chăm sóc sức khỏe.

8. *Bí quyết dinh dưỡng giúp trẻ tăng chiều cao tối ưu*

Phát triển chiều cao chịu ảnh hưởng mạnh nhất là yếu tố dinh dưỡng (với 31-32%), kế đó là di truyền (23%), vận động thể lực (20%), môi trường (16%), tâm lý xã hội (10%). Như vậy, ngoài yếu tố di truyền khó tác động được, chiều cao của trẻ chịu ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố khác mà chúng ta có thể can thiệp như việc chăm sóc trẻ, chế độ dinh dưỡng, tập luyện hợp lý, giấc ngủ, ánh nắng, môi trường... Nếu được nuôi dưỡng tốt, trong cùng một gia đình, thế hệ sau sẽ có chiều cao vượt hơn thế hệ trước.

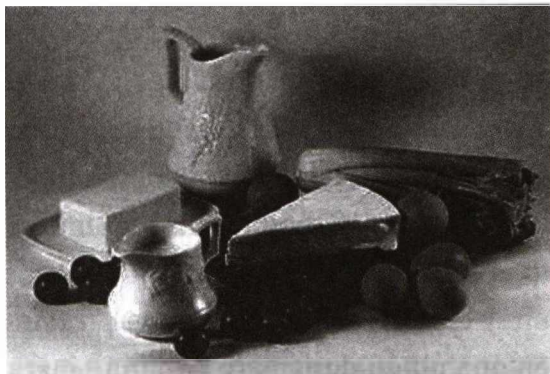
VAI TRÒ CỦA DINH DƯỠNG TRONG PHÁT TRIỂN CHIỀU CAO

Đã có nhiều công trình nghiên cứu chứng minh dinh dưỡng có vai trò rất quan trọng với sự phát triển chiều cao của trẻ. Trẻ em ở các thành phố hoặc thị xã, thị trấn, đặc biệt ở Hà Nội và thành phố Hồ Chí Minh, nơi có điều kiện kinh tế khá hơn, thường cao hơn trẻ em nông thôn. Kết quả cuộc điều tra về tình trạng dinh dưỡng ở 11.917 trẻ em sống ở các vùng nông thôn của nước ta và 9.410 học sinh ở Hà Nội cho thấy chiều cao và cân nặng của trẻ em Hà Nội hơn hẳn trẻ nông thôn, tuổi càng lớn thì khoảng cách này càng xa. Ví dụ: lúc 5 tuổi, chiều cao trung bình của trẻ em Hà Nội hơn trẻ em nông thôn 5cm, nhưng lúc 15 tuổi, chênh lệch là 10 cm. Lý do được các chuyên gia dinh dưỡng đưa ra đầu tiên là trẻ em thành phố được chăm sóc tốt hơn, có chế độ ăn uống đầy đủ hơn.

Vai trò của năng lượng và các nhóm chất dinh dưỡng chính

Để có sự tăng trưởng chiều cao liên tục, cơ thể trẻ cần được nhận đầy đủ năng lượng cần thiết hàng ngày, trẻ có tăng cân tốt thì mới tăng chiều cao được. Trẻ bị suy dinh dưỡng hoặc thiếu chất dinh dưỡng một thời gian dài sẽ có chiều cao thấp hơn các bạn cùng trang lứa. Chiều cao chính là chỉ số phản ánh tình trạng dinh dưỡng

của trẻ trong quá khứ. Vì vậy để đảm bảo cho tương lai và chiều cao của trẻ, chúng ta phải luôn luôn tuân thủ thực hiện một chế độ ăn uống hợp lý cho trẻ ngay từ khi mới sinh ra. Tuy nhiên gần đây, nhất là ở những thành phố lớn và



ở trẻ nữ, người ta lại cảnh báo vấn đề dư cân và béo phì gây ảnh hưởng xấu trên sự phát triển chiều cao lúc trưởng thành của trẻ. Trẻ béo phì sẽ có xu hướng dậy thì sớm hơn, ở nữ biểu hiện bằng hiện tượng có kinh nguyệt, do đó sẽ ngưng tăng trưởng chiều cao và có chiều cao lúc trưởng thành kém hơn những bạn không bị béo phì. Trẻ béo phì cũng có những rối loạn về nội tiết, chuyển hóa, có sự đè nén quá tải thường xuyên trên các khớp xương và lười vận động, do đó cũng ảnh hưởng không tốt đến sự hấp thu canxi cũng như sự khoáng hóa và dài ra của xương.

Bữa ăn của trẻ bao giờ cũng phải đầy đủ 4 nhóm thực phẩm: Đạm - Bột - Béo - Rau quả. Chất đạm nên chiếm khoảng 10 - 15% tổng năng lượng nói chung, tinh bột chiếm 50 - 55% và chất béo 30-40%. Nên cho trẻ ăn đa dạng không kiêng khem quá mức, không ăn uống thiên lệch, chế độ ăn và thành phần thức ăn phù hợp với lứa tuổi, năng lượng cung cấp đủ, thức ăn được tiêu hóa và hấp thu dễ dàng. Đa dạng thực phẩm cũng là cách để giúp phòng chống tình trạng biếng ăn ở trẻ, cung cấp đủ chất dinh dưỡng và giảm nguy cơ ngộ độc thực phẩm hay hóa chất, tốt nhất nên có trên 20 loại thức ăn mỗi ngày.

Sự phát triển của xương dài chịu tác động rất nhiều của hoóc môn tăng trưởng IGF-1. IGF-1 kích thích sự biệt hóa và tăng trưởng

10. *Bí quyết dinh dưỡng giúp trẻ tăng chiều cao tối ưu*

của các tế bào sụn ở đầu xương, các tế bào sinh xương, tăng tổng hợp và hạn chế thoái hóa collagen, kích thích sự vận chuyển phosphor vào tế bào xương, hình thành các bề xương và vỏ xương... Giảm IGF-1 xảy ra ở những bệnh nhân bị suy dinh dưỡng nặng như dạng teo đét, chán ăn tâm lý, bệnh kém hấp thu và bệnh nhân nhiễm HIV... Sự tổng hợp IGF-1 ở gan và tế bào xương giảm đi và cơ thể cũng giảm nhạy cảm với IGF-1 khi lượng protein ăn vào thiếu. Tuy nhiên, nếu ăn quá nhiều đạm cũng làm tăng mất canxi qua nước tiểu.

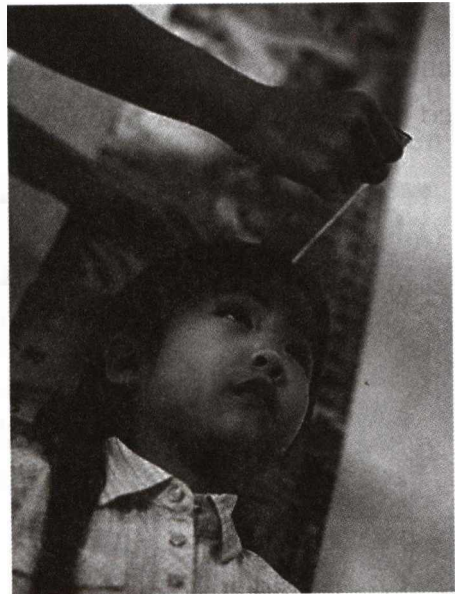
Vai trò của các chất khoáng, vi chất dinh dưỡng và vitamin

Ngoài vấn đề năng lượng và các nhóm chất dinh dưỡng chính (đạm, bột, béo), những chất dinh dưỡng đã được các nhà khoa học chứng minh có liên quan đến tăng trưởng chiều cao là: vitamin A, vitamin D₃, lysin, canxi, phosphor, magne, sắt, kẽm, iốt. Chúng ta cần biết cấu tạo bộ xương giống như kết cấu một ngôi nhà. Những yếu tố “cốt bê tông” cho xương là protein, canxi, phosphor, magne, kẽm, sắt. Những yếu tố giống như phụ gia trộn hồ trong khối bê tông đó là lysin, vitamin A, vitamin D...

Canxi, phosphor, magne là 3 chất khoáng rất quan trọng đối với cơ thể, chiếm đến 98% thành phần chất khoáng và tạo nên bộ khung của cơ thể, do đó cần được cung cấp đầy đủ thì cơ thể mới tăng trưởng được. Trong xương tập trung tới 99% lượng canxi, 80% phosphor và 60% magne của cơ thể. Canxi có nhiều trong sữa và các sản phẩm sữa, xương động vật và một ít trong thức ăn thực vật, trong khi phosphor và magne có mặt trong hầu hết các thức ăn động vật cũng như thực vật. Vì vậy, canxi hay bị thiếu hụt hơn phosphor và magne. Nhu cầu các khoáng chất này thay đổi rất nhiều tùy thuộc theo lứa tuổi của trẻ.

Vitamin D_3 có vai trò rất quan trọng trong chuyển hoá canxi và phosphor - 2 khoáng chất giúp phát triển xương. Thiếu vitamin D_3 cản trở sự hấp thu canxi và phosphor từ ruột, dẫn đến còi xương. Tất cả các lứa tuổi đều cần có vitamin D_3 nhưng trẻ em thì rất cần D_3 để có thể phát triển chiều cao tối nhất. Vitamin D_3 có rất ít trong thức ăn, nguồn vitamin D_3 chủ yếu do da tự tổng hợp được khi tiếp xúc với ánh nắng mặt trời. Vì vậy nên cho trẻ vui chơi, vận động ngoài trời nhiều hơn để giúp cơ thể tự tổng hợp vitamin D. Với trẻ nhỏ nên dành thời gian 15 - 20 phút tắm nắng vào buổi sáng, trẻ lớn và người lớn cũng nên có thời gian vận động ngoài trời khoảng 30 phút mỗi ngày, tuy nhiên nên tránh lúc nắng quá gắt để giảm thiểu nguy cơ ung thư da. Nếu không có điều kiện tiếp xúc với ánh nắng, hoặc vào mùa đông không có ánh nắng mặt trời, mọi người cần được bổ sung thêm vitamin D_3 với liều nhu cầu hàng ngày để phòng ngừa còi xương.

Vitamin A giúp phát triển và biệt hóa tế bào, quá trình nhìn, miễn dịch. Vitamin A- ngoài vai trò với mắt, còn giúp cho sự tăng trưởng của xương, tăng cường miễn dịch, tăng sức đề kháng cho trẻ. Trẻ ít bị bệnh sẽ có cơ hội tăng trưởng tốt hơn, nhất là tăng chiều cao. Thiếu vitamin A trẻ dễ bị còi xương, suy dinh dưỡng, thiếu máu, giảm miễn dịch và hay bị các bệnh nhiễm trùng... và hậu quả là trẻ có chiều cao hạn chế. Vitamin A có nhiều trong các thức ăn nguồn gốc động vật, nhiều nhất là trong gan (cá, gà, vịt, ngỗng,



12. Bí quyết dinh dưỡng giúp trẻ tăng chiều cao tối ưu

heo, bò...), lòng đỏ trứng, sữa và trong những thực phẩm nguồn gốc thực vật có màu xanh đậm (rau cải, ngót, rau đay, rau dền, rau muống...), màu vàng sậm, màu cam (cà rốt, bí đỏ, gấc, đu đủ, lekima, mít, xoài chín, cam...).

Các yếu tố vi lượng đóng vai trò quan trọng để phát triển chiều cao của trẻ đó là sắt, kẽm và iốt. Trong đó sắt giúp tạo hemoglobin, chất chuyên chở oxy của tế bào hồng cầu, do đó giúp cơ thể hoạt động, chuyển hóa, tăng trưởng tốt hơn. Thức ăn nhiều sắt: gan, huyết, trứng, thịt, cá, đậu đỗ, rau dền, sữa có bổ sung sắt. Đối với thịt gia cầm, thịt đùi là nơi tập trung nhiều chất sắt nhất. Thịt càng sẫm màu càng chứa nhiều chất sắt. Để cơ thể hấp thu chất sắt tốt nên cho bé ăn kèm với những loại thực phẩm giàu vitamin C có nhiều trong rau, hoa quả. Sữa có thể gây ức chế khiến cơ thể khó hấp thu chất sắt. Nên cho bé uống sữa cách một khoảng thời gian trước khi ăn một bữa ăn giàu chất sắt.

Trong các vi chất dinh dưỡng, kẽm là một vi khoáng được chứng minh có vai trò quan trọng đặc biệt cho phát triển chiều cao, cơ bắp, thần kinh và miễn dịch của trẻ những năm đầu đời. Kẽm



tham gia vào rất nhiều thành phần các enzym trong cơ thể, giúp tăng tổng hợp protein, phân chia tế bào, thúc đẩy sự tăng trưởng. Nếu thiếu kẽm cơ thể sẽ chậm và ngừng phát triển. Trẻ em thiếu kẽm thường biếng ăn, còi cọc và chậm lớn. Bổ sung kẽm cho

trẻ bị suy dinh dưỡng thấp còi (kém phát triển về chiều cao), có tác dụng phục hồi rõ rệt cả về tốc độ phát triển chiều cao và cân nặng, làm tăng nồng độ hormon IGF-1, một yếu tố tăng trưởng quan

trọng của cơ thể. Các nghiên cứu trên động vật cho thấy, có hiện tượng gián đoạn quá trình nhân đôi của các tế bào phôi trong thời kỳ bào thai, dẫn đến sự khiếm khuyết về sự tăng trưởng của bào thai và tỷ lệ quái thai cao ở các động vật chịu một chế độ ăn thiếu kẽm trong thời kỳ mang thai. Các khảo sát ở người cũng cho thấy các bà mẹ bị thiếu kẽm trong thời kỳ mang thai sẽ có các biểu hiện nghén như buồn nôn, nôn, khó ngủ, chán ăn - và nhất là giảm ăn - nên dẫn đến thiếu cung cấp các chất dinh dưỡng cho bào thai phát triển, cũng như không đáp ứng được nhu cầu dự trữ năng lượng và các chất dinh dưỡng để tạo ra sữa mẹ cho con bú trong thời kỳ sau sanh. Các thiếu hụt dinh dưỡng trong các giai đoạn phát triển trên sẽ gây ra tình trạng chậm tăng trưởng của bào thai và đứa trẻ sinh ra thường nhẹ cân và thiếu sữa mẹ. Nếu đứa trẻ sinh ra có chiều dài chênh 1 cm so với mức trung bình thì khi đến tuổi trưởng thành, chiều cao của đứa trẻ này có thể chênh đến 3 cm so với mức trung bình của trẻ cùng độ tuổi. Điều này cho thấy tầm quan trọng của sự phát triển chiều dài “nền” của đứa trẻ trong những năm tháng đầu đời đối với sự phát triển chiều cao về sau của chúng. Và sự thiếu hụt dinh dưỡng trong giai đoạn bào thai là một trong những nguyên nhân chính làm hạn chế sự phát triển tầm vóc của đứa trẻ về sau. Dù đã được biết đến từ rất lâu, nhưng mãi đến khi Prasad (1961) phát hiện ra chứng lùn và thiếu năng sinh dục ở trẻ em Iran, người ta mới bắt đầu hiểu rõ giá trị và tầm quan trọng của kẽm đối với chiều cao và sức khỏe của con người.

Theo nghiên cứu của tác giả Castillo – Duran, việc bổ sung kẽm cho trẻ sinh ra nhẹ cân so với tuổi thai cho thấy có sự tăng trưởng tốt về chiều cao và cả cân nặng trong 6 tháng đầu đời. Như vậy để trẻ có chiều cao tốt thì trong chế độ ăn của bà mẹ từ lúc có thai cho đến chế độ ăn của con sau khi sinh đều phải có đầy đủ kẽm.

14. Bí quyết dinh dưỡng giúp trẻ tăng chiều cao tối ưu

Bổ sung kẽm cần được tính toán với liều lượng phù hợp với nhu cầu của trẻ, cân đối và hợp lý với các chất khoáng khác (ví dụ sắt, canxi) để phát huy tối nhất tác động của kẽm và tác dụng của các vi chất khác. Thức ăn nhiều kẽm là hào, sò, gan lợn, sữa, thịt bò, lòng đỏ trứng, cá, đậu nành, các hạt có dầu (hạnh nhân, hạt điều, đậu phộng...). Loại động vật giàu chất kẽm nhất là con hào...

Iốt là thành phần của nội tiết tố tuyến giáp, nội tiết tố này có vai trò thúc đẩy sự tăng trưởng cơ thể, khi thiếu iốt trẻ sẽ bị thiếu năng tuyến giáp có thể bị lùn do suy giáp trạng. Năm 1993, kết quả điều tra cho thấy 94% học sinh tiểu học ở Việt Nam thiếu iốt với các mức độ khác nhau, gây ảnh hưởng xấu đến khả năng học tập, nhận thức, giảm trí thông minh, giảm phát triển thể chất trong đó có chiều cao. Do đó, từ năm 1994, nước ta đã tiến hành chương trình phủ muối iốt trên toàn quốc. Thức ăn nhiều iốt: muối iốt, phô mai, trứng gà, sữa, cá biển, rau câu, tảo.

VAI TRÒ CỦA TẬP LUYỆN TRONG PHÁT TRIỂN CHIỀU CAO

Bên cạnh việc cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho trẻ, luyện tập thể lực phù hợp cũng là giải pháp hữu hiệu giúp trẻ đạt được chiều cao tốt hơn. Vì vậy các bậc cha mẹ nên khuyến khích trẻ luyện tập thể lực ngay từ khi còn nhỏ với những bài tập phù hợp và tăng dần cường độ khi trẻ lớn hơn.

Việc vận động sẽ kích thích, đẩy mạnh quá trình chuyển hóa năng lượng, trao đổi chất, thúc đẩy sự tăng trưởng của cơ thể, tăng cường dung nạp canxi vào mô xương, giúp cho xương dài ra và vững chắc hơn. Vận động ngoài trời cũng giúp cơ thể tăng cường tổng hợp vitamin D ở da, nhờ đó việc hấp thu và sử dụng canxi sẽ hiệu quả hơn. Tuy nhiên, hiện nay thời gian học tập của trẻ khá

bận rộn, căng thẳng, không gian sống quá chật hẹp, không thuận tiện cho việc luyện tập, vận động, khiến trẻ có thói quen thích những trò chơi ở trạng thái tĩnh (chơi game, đọc sách...), ảnh hưởng không tốt đến sự phát triển chiều cao và dễ gây ra béo phì. Do vậy, cần tạo thói quen tập luyện, vận động (vừa sức) hằng ngày cho trẻ, tranh thủ những ngày cuối tuần cho bé đi nghỉ ngơi, thư giãn để có cơ hội kết hợp vận động cơ thể nhiều hơn.

Thanh thiếu niên thường xuyên tham gia các hoạt động thể thao có chiều cao tốt hơn các bạn cùng lứa tuổi từ 4-10 cm. Hầu hết những người ở tuổi còn phát triển chiều cao (khoảng trước 20 tuổi) đều có hy vọng thay đổi chiều cao nếu được tập luyện một cách hệ thống và khoa học, cho dù yếu tố di truyền ra sao.

Các môn thể thao có tác dụng tăng chiều cao là bơi lội, thể dục, đi bộ, nhảy dây, đi xe đạp, khiêu vũ, chạy ngắn, bóng chuyền, bóng rổ, cầu lông, bóng bàn... Khi tập luyện với mục đích tăng chiều cao thì cần sắp xếp thời gian và lượng phù hợp, cần cường độ nhỏ hơn nhưng thời gian kéo dài hơn so với trong tập luyện để phát triển cơ bắp (chẳng hạn để phát triển vòng ngực, vòng đùi, vòng cánh tay... hay cải thiện tốc độ để đi thi đấu). Thời gian vận động ngắn sẽ không đủ hiệu quả phát triển chiều cao.



Một số người cho rằng tập luyện thể thao có ảnh hưởng tốt với chiều cao nên ép trẻ tập càng nhiều càng tốt, điều này không đúng và có khi còn gây ra tác dụng ngược. Khi tập các môn bóng (bóng chuyền, cầu lông, bóng bàn, bóng đá, tennis...), cần chú ý tránh quá say mê mà chơi đến mức cơ thể kiệt sức, mệt mỏi sẽ không cao nổi, đồng thời chơi bóng thường làm phát triển cơ thể thiên lệch về một phía, bất lợi cho chiều cao, nhất là ở trẻ nhỏ. Vì vậy, nếu chơi bóng cần phối hợp với các môn thể thao vận động toàn diện khác, đồng thời chú ý điều chỉnh lượng vận động thích hợp. Các nhà khoa học Nhật Bản đã đưa ra những tiêu chuẩn về việc lựa chọn nội dung tập luyện là cần đảm bảo tính nhịp nhàng, tính toàn diện, tính thuận nghịch, tính liên tục và tính hệ thống. Bật nhảy và vươn duỗi là những động tác tập luyện có ảnh hưởng quan trọng nhất trong phát triển chiều cao, nhưng cần xen kẽ tập với các động tác khác để tránh nhàm chán và có thể phối hợp hoạt động của toàn bộ các cơ quan trong cơ thể.

VAI TRÒ CỦA GIẤC NGỦ SÂU TRONG PHÁT TRIỂN CHIỀU CAO

Không thể không nhắc đến vai trò của giấc ngủ trong sự phát triển chiều cao, nhất là giấc ngủ ban đêm. Theo nhiều tài liệu khoa học, chính lúc ngủ say và sâu đã kích thích tuyến yên tiết ra hoóc môn tăng trưởng. Những nghiên cứu cho thấy, hoóc môn tăng trưởng do tuyến yên tiết ra cao nhất là vào ban đêm khoảng 11 - 12 giờ đêm khi trẻ đã ngủ say. Khi tiếp nhận hoóc môn này, xương người sẽ mọc dài thêm ở 2 đầu. Những trẻ có đầy đủ các yếu tố thuận lợi cho việc phát triển chiều cao (như về di truyền, dinh dưỡng hoặc vận động cơ thể phù hợp), nhưng nếu tuyến yên không thể tiết ra được hoóc môn tăng trưởng thì cơ thể cũng sẽ không thể phát triển chiều cao tương xứng với tiềm năng sẵn có.

Trẻ ngủ quá muộn, ngủ nhiều vào ban ngày thì lượng hoóc môn tiết ra rất ít, trẻ thường chậm lớn, chậm phát triển chiều cao hơn. Các nhà khoa học ở Trường đại học Wisconsin (Mỹ) đặt một thiết bị cảm biến vào xương chân những chú cừu non và kết luận 90% sự lớn của xương diễn ra trong giấc ngủ.



Ngoài ra, để có thể tối đa hóa chiều cao cho trẻ, cần quan tâm đến quá trình hình thành của một loại hoóc môn có tên là somatotropin. Hoóc môn này nắm giữ vai trò quan trọng, là nhân tố quyết định trong việc tạo nên các tế bào sụn (các tế bào sụn này tham gia tích cực vào việc tăng chiều dài của các xương như xương tay, xương chân...). Bên cạnh đó, nó cũng kích thích cơ thể sản sinh thêm một loại hoóc môn gọi là somatomedin. Loại hoóc môn này giúp tăng trưởng chiều cao trong khoảng một giờ sau khi bắt đầu giấc ngủ. Đây cũng chính là lý do tại sao trẻ em nên ngủ đều đặn và đúng giờ qui định.

Để trẻ có thể ngủ sâu vào ban đêm, trước khi đi ngủ 30 phút, các bậc phụ huynh cần chú ý những điều sau:

- Tránh cho trẻ ăn quá no, hoặc làm cho hệ thần kinh quá hưng phấn. Vui quá hoặc buồn quá đều làm cho bé không thể có giấc ngủ sâu và có thể gặp ác mộng. Không nên cho trẻ đùa giỡn quá mức, la hét, xem phim có yếu tố bạo lực hay gây sợ hãi vào buổi tối.
- Tốt nhất hãy tập cho bé ngủ riêng. Hãy giúp trẻ trở về trạng thái tinh thần ổn định, thoải mái và nhẹ nhàng trước khi đi vào giấc ngủ say.
- Với trẻ sơ sinh, hãy quan sát trẻ để biết vào giờ nào thì trẻ bắt đầu giụi mắt, mút tay, và hơi vệt vĩa một chút. Đó là những dấu hiệu trẻ buồn ngủ.
- Hãy tập cho trẻ thói quen đi ngủ đúng giờ và đi ngủ sớm (vào khoảng 21g), ngủ trưa (khoảng 60 phút) và ngủ sâu trong môi trường yên tĩnh và thoáng đãng.

Không cần đánh thức trẻ trên một tuổi dậy bú đêm nếu trẻ ngủ say. Ở tuổi này trẻ đã có khả năng dự trữ chất dinh dưỡng đủ cho một đêm và cần có giấc ngủ trọn vẹn hơn để phát triển. Chưa kể bú đêm dễ làm trẻ bị sâu răng, ảnh hưởng xấu đến khả năng nhai và



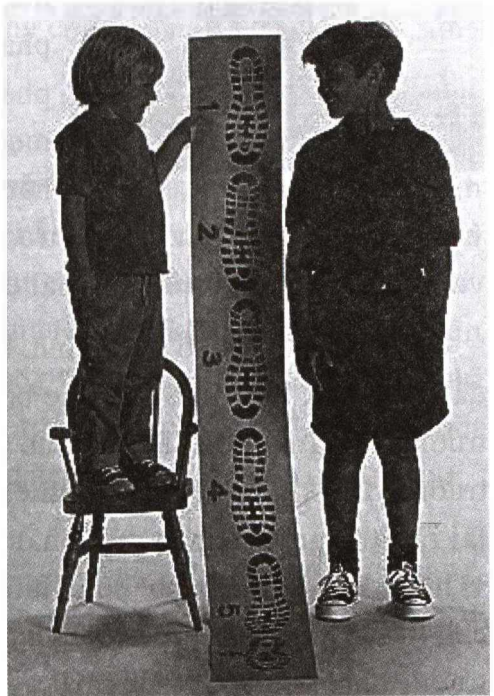
tiêu hóa, hấp thu thức ăn về sau. Trẻ bú đêm nhiều thì ban ngày sẽ không thèm ăn do còn no, nhất là bữa ăn sáng. Trẻ không bú đêm sẽ đói bụng khi thức dậy buổi sáng và ăn sáng ngon lành

hơn. Bữa ăn sáng là bữa ăn quan trọng đối với sự phát triển và sức khỏe của trẻ.

VAI TRÒ CỦA MÔI TRƯỜNG TRONG PHÁT TRIỂN CHIỀU CAO

Môi trường sống, tình trạng bệnh tật cũng liên quan đến sự phát triển chiều cao. Con bạn khó có thể cao lớn được trong một môi trường nhiều khói thuốc lá, khói than, khói xe, bụi hay nguồn nước ô nhiễm... thường xuyên bị bệnh tật ốm đau và suốt ngày “bị nhốt” ở trong nhà.

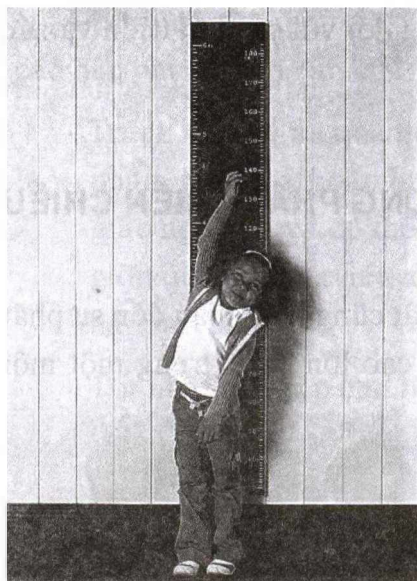
Môi trường tinh thần cũng ảnh hưởng không nhỏ đến chiều cao. Tinh thần vui vẻ, lạc quan, lành mạnh giúp tăng trưởng tốt hơn. Lo nghĩ, buồn phiền, căng thẳng... kéo dài làm mất cân bằng về nội tiết, trạng thái trầm cảm, gây chán ăn, giảm vận động... nên cũng ảnh hưởng không tốt đến sự tăng trưởng của cơ thể nói chung và sự tăng trưởng chiều cao nói riêng.



CÁC BIỆN PHÁP TĂNG CHIỀU CAO KHÁC

Nhiều người đề cập đến khả năng tăng chiều cao bằng điều trị hoặc môn tăng trưởng hoặc phẫu thuật kéo dài chi. Đây là những biện pháp chẳng đáng dừng vì phức tạp, tốn kém và hiệu quả hạn chế.

20. Bí quyết dinh dưỡng giúp trẻ tăng chiều cao tối ưu



Thuốc tăng trưởng chiều cao đã có ở Việt Nam khoảng vài năm nay và hiện chỉ có một loại duy nhất sử dụng theo dạng chích. Tuy nhiên, không phải bất cứ trẻ nào cũng sử dụng được, mà thuốc chỉ tác dụng đối với trẻ thiếu hoóc môn tăng trưởng. Dấu hiệu của thiếu hoóc môn tăng trưởng là hằng năm trẻ phát triển chiều cao ít hơn 4 cm. Để phát hiện dấu hiệu này, các bậc cha mẹ cần theo dõi biểu đồ tăng trưởng hằng năm của trẻ. Một điều cần lưu ý là trẻ thiếu hoóc môn tăng trưởng chỉ được phát hiện sau 3 tuổi vì trong 3 năm đầu trẻ vẫn phát triển bình thường.

Tại thành phố Hồ Chí Minh, bệnh viện Đại học Y Dược là nơi đầu tiên tiến hành điều trị cho bệnh nhân bị thiếu hoóc môn tăng trưởng từ năm 2002. Tuy nhiên, số người bị thiếu hoóc môn tăng trưởng đến khám bệnh khá nhiều nhưng số người duy trì điều trị lại rất ít. Nguyên nhân một phần vì giá thuốc rất mắc, phần khác vì nếu không điều trị thì bệnh nhân chỉ không phát triển chiều cao chứ trí tuệ vẫn phát triển bình thường. Lùn do thiếu hoóc môn tăng trưởng chỉ là tình trạng chậm tăng trưởng so với với cộng đồng, hơn nữa giá trị của con người không phải dựa vào chiều cao. Vì thế, những gia đình không đủ điều kiện kinh tế để theo đuổi điều trị thì nên tập trung cho trẻ học hành. Còn với trẻ thiếu hoóc môn tăng trưởng được gia đình quyết định điều trị thì bác sĩ sẽ sử dụng liệu pháp dùng hoóc môn tăng trưởng thay thế. Bệnh nhân phải chích thuốc 5-6 ngày/tuần, điều trị càng sớm, chiều cao của trẻ càng đạt gần với những người bình thường. Thời gian lý tưởng để bắt đầu

điều trị là khi trẻ được từ 6-8 tuổi. Bệnh nhân phải điều trị liên tục, kéo dài cho tới qua tuổi dậy thì. Trong suốt quá trình điều trị, bệnh nhân sẽ được theo dõi tốc độ tăng trưởng. Trường hợp không tăng được 2 cm/năm, nghĩa là thuốc đã không có tác dụng, khi đó bệnh nhân phải ngưng điều trị.

Hiện nay, trên mạng có quảng cáo một số loại thuốc làm từ thảo dược uống vào cũng có tác dụng làm tăng chiều cao. Thực tế, tất cả những loại thuốc tăng chiều cao hoặc kích thích cơ thể tiết ra hoóc môn tăng trưởng dạng uống cho đến nay chưa có đủ chứng cứ khoa học.

Với người bình thường, muốn cao thêm có một cách là phẫu thuật kéo dài chi. Trước đây, bệnh viện Chấn thương Chỉnh hình TP.HCM đã thực hiện loại hình phẫu thuật này, nhưng bệnh viện đã ngưng thực hiện vì kéo dài chi có thể cải thiện về chiều cao nhưng để lại sẹo xấu ở chỗ phẫu thuật, chưa kể đến những tai biến như không lành xương, nhiễm trùng vết mổ... Hiện bệnh viện chỉ phẫu thuật kéo dài chi cho những trường hợp có chỉ định cần thiết như chân thấp-chân cao, bị gãy xương trong trường hợp có u, bướu...

CÁC GIAI ĐOẠN PHÁT TRIỂN CHIỀU CAO

Người ta chia độ tuổi của trẻ ra các thời kỳ tương ứng với sự phát triển như sau:

- Thời kỳ sơ sinh: trong 28 ngày sau sinh, trẻ còn rất non nớt, khả năng phản ứng với bệnh rất kém.

- Thời kỳ nhũ nhi: từ 28 ngày đến 1 tuổi, tăng trưởng rất nhanh nhưng hệ tiêu hóa và miễn dịch còn yếu, dễ bị bệnh, chế độ ăn chủ yếu là sữa.

- Thời kỳ trẻ em: trẻ nhỏ từ 1-3 tuổi, trẻ tập đi đứng, giao tiếp, phát triển ngôn ngữ, tư duy, tốc độ tăng trưởng thể chất cũng khá cao, miễn dịch còn kém nên dễ bị các bệnh nhiễm trùng. Thời kỳ mẫu giáo hay tiền học đường (3-6 tuổi), tốc độ tăng trưởng thể chất chậm hơn, trẻ hoàn thiện phát triển cảm xúc, ngôn ngữ, khả năng bắt chước...

Thời kỳ nhi đồng hay tuổi tiểu học (6-10 hay 12 tuổi), tuổi bắt đầu đi học, trong đó có giai đoạn tiền dậy thì với những chuẩn bị sẵn sàng về thể chất và tâm lý cho tuổi dậy thì.

Thời kỳ thiếu niên (từ 12-18 tuổi), trong đó có giai đoạn dậy thì, phát triển rất nhanh về thể chất, biến đổi rất nhiều về tâm sinh lý.

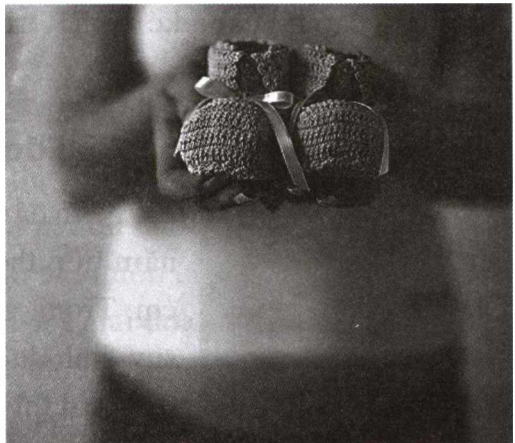
Ba giai đoạn quan trọng nhất trong sự tăng trưởng chiều cao của trẻ đó là: giai đoạn trong bào thai; giai đoạn dưới 3 tuổi; giai đoạn tiền dậy thì và dậy thì.

Giai đoạn trong bào thai

Mối quan hệ tương tác mẹ-con có ảnh hưởng đến tăng trưởng của trẻ ở các phương diện: thời kỳ có thai, cho con bú và chăm sóc trẻ. Chất lượng thai kỳ có ảnh hưởng đến cân nặng và chiều dài của trẻ sơ sinh. Cho tới nay, các bằng chứng khoa học cho thấy cân nặng sơ sinh là một yếu tố quan trọng để dự báo chiều cao khi trưởng thành, chỉ đứng sau chỉ số chiều cao trung bình của bố và mẹ.

Hoóc môn tăng trưởng (GH growth hoóc môn) tác động đến sự tăng trưởng thể chất của trẻ. Hoóc môn tăng trưởng được tiết ra vào 3 giai đoạn: bào thai, đầu thời kỳ trẻ em và lúc tiền dậy thì- dậy thì.

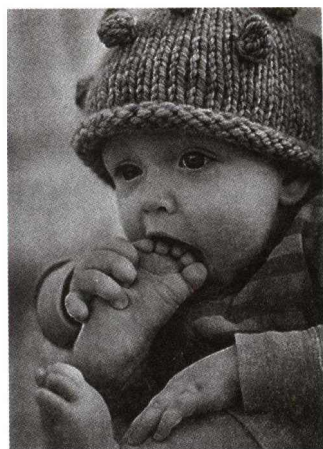
Trong bào thai, hoóc môn tăng trưởng và yếu tố tăng trưởng giống insulin sẽ tác động đến sự phát triển của bào thai. Các hoóc môn này tiết ra dưới tác động của kích thích tử cung, điều kiện dinh dưỡng, nội tiết của mẹ và tình trạng cung cấp oxy. Do đó, để chuẩn bị cho trẻ có chiều cao tốt, phải chuẩn bị cho bà mẹ từ lúc sắp sửa mang thai, trong thai kỳ cũng như trong thời kỳ nuôi con sau khi sinh.



24. Bí quyết dinh dưỡng giúp trẻ tăng chiều cao tối ưu

Trong suốt 9 tháng mang thai, thai phụ cần đảm bảo dinh dưỡng đầy đủ, tốt để tăng trọng lượng bình quân từ 10-12 kg, để em bé đạt độ dài cơ thể là 50-52 cm lúc mới sinh, và cân nặng khoảng 3-3,5 kg. Toàn bộ chất dinh dưỡng để đáp ứng nhu cầu tăng trưởng rất nhanh của thai nhi đều qua nhau thai. Do đó, chế độ dinh dưỡng, tình trạng sức khỏe, môi trường vệ sinh của mẹ rất quan trọng. Mẹ còn cho trẻ một số chất dinh dưỡng dự trữ để dùng sau sinh. Do vậy, trẻ dễ non hay suy dinh dưỡng bào thai nhận được ít chất dinh dưỡng từ người mẹ, sẽ có dự trữ kém hơn, đòi hỏi phải có chế độ chăm sóc dinh dưỡng đặc biệt sau sinh mới có thể đuổi kịp các trẻ khác. Khả năng chuyển hóa các chất ở người trưởng thành phụ thuộc nhiều vào sự khác biệt của kích thước và cấu trúc của bào thai, được lập trình và tồn tại suốt cả cuộc đời. Trẻ bị suy dinh dưỡng bào thai, dễ ra nhẹ cân, thiếu chiều cao, ít có cơ hội cao lớn ở tuổi trưởng thành.

Sự tăng trưởng kém sau khi sinh có liên quan đến tình trạng dự trữ các chất dinh dưỡng lúc sinh ra kém, đồng thời liên quan đến sức đề kháng kém nên dễ bị mắc bệnh. Tiêu chảy và nhiễm trùng hô hấp xảy ra thường xuyên hơn ở trẻ suy dinh dưỡng bào thai làm cho chiều cao lại càng kém phát triển.



Giai đoạn từ sơ sinh đến 3 tuổi

Năm đầu trẻ có thể tăng đến 25 cm. Hai năm tiếp theo, mỗi năm có thể tăng 8- 10 cm. Trong giai đoạn dưới 2 tuổi, nếu trẻ bị suy dinh dưỡng nhất là suy dinh dưỡng thể thấp còi thì nguy cơ thấp lùn sau này là rất lớn (thông thường, chiều cao ở tuổi trưởng thành gấp 2 lần chiều cao khi trẻ 2 tuổi, chiều cao của trẻ 10 tuổi bằng 80% chiều

cao lúc trẻ trưởng thành). Trẻ lớn dần thì tốc độ tăng trưởng chiều cao chậm lại so với những năm đầu đời.

Trẻ dưới 3 tuổi có hệ miễn dịch còn non yếu, do đó nguy cơ mắc các bệnh nhiễm trùng rất cao. Nhiễm trùng gây chán ăn, làm giảm hấp thu các chất dinh dưỡng, gây tổn thương niêm mạc đường tiêu hóa nên cũng làm thất thoát bớt chất dinh dưỡng và tiêu hao nhiều hơn nên làm cho cơ thể bị thiếu dinh dưỡng trầm trọng. Do đó, nhiễm trùng tác động xấu đến tăng trưởng nói chung và tăng chiều cao nói riêng. Những trẻ được bú mẹ, đồng thời được ăn dặm hợp lý sẽ được cung cấp kháng thể bảo vệ chống các bệnh nhiễm trùng từ sữa mẹ, do đó có cơ hội phát triển tốt hơn.

Hoóc môn tăng trưởng giai đoạn 2 hoạt động vào khoảng tháng thứ 9-12 sau sinh, giai đoạn chuyển từ thời kỳ nhũ nhi sang thời kỳ trẻ em, tác động đến các tấm tăng trưởng của xương dài, do đó ảnh hưởng sâu sắc đến chiều cao lúc trưởng thành. Nếu trẻ bị suy dinh dưỡng hoặc cung cấp dinh dưỡng không hợp lý sẽ gây ra chậm chuyển tiếp sang thời kỳ trẻ em, dẫn đến chiều cao sau này không tốt, dễ bị thấp còi. Từ 9 tháng- 2 tuổi cũng là lứa tuổi trẻ dễ bị suy dinh dưỡng nhất.

Giai đoạn dậy thì (trẻ gái 10 - 13 tuổi, trẻ trai 13 - 16 tuổi)

Trong thời điểm tiền dậy thì, và dậy thì, chiều cao của trẻ có thể tăng vọt từ 8-12 cm mỗi năm nếu được chăm sóc, nuôi dưỡng tốt. Đây là cơ hội cuối cùng để cải thiện tầm vóc do vậy cần đảm bảo dinh dưỡng cho trẻ trong suốt giai đoạn quan trọng này. Việc đảm bảo dinh dưỡng cho trẻ ở lứa tuổi tiểu học là hết sức cần thiết nhằm chuẩn bị tốt cho sự tăng vọt chiều cao khi vào tuổi dậy thì. Sau tuổi dậy thì, chiều cao ở trẻ tăng rất chậm. Giai đoạn từ 25-30 tuổi chiều cao không còn phát triển nữa.

26. Bí quyết dinh dưỡng giúp trẻ tăng chiều cao tối ưu

Trong giai đoạn tiền dậy thì và dậy thì, yếu tố di truyền và chủng tộc có vai trò quyết định hơn đối với sự phát triển chiều cao. Nghiên cứu dịch tễ học dinh dưỡng tại thành phố Hồ Chí Minh cho thấy trẻ em 6-9 tuổi có cân nặng và chiều cao tương đương quần thể tham khảo của Mỹ (NCHS) nhưng sau đó trẻ em Việt Nam có tốc độ tăng trưởng chậm hơn nhiều. Tuổi tăng tốc phát triển chiều cao của trẻ nữ ở thành phố Hồ Chí Minh là 10-11 tuổi, khoảng 6,5 cm/năm, và nam là 12-13 tuổi với 8,3 cm/năm. Sau tuổi này, chiều cao phát triển chậm hơn, và sau 15-17 tuổi, sự phát triển chiều cao của cả hai giới đều không đáng kể.

Các nghiên cứu khác ở người Việt Nam cho thấy trẻ em nam bước vào thời kỳ dậy thì khoảng 15-16 tuổi, muộn hơn so với trẻ em nữ lúc 13-14 tuổi, nam cũng bước vào giai đoạn lão suy muộn



hơn (trên 60 tuổi) so với nữ (41-55 tuổi bắt đầu biểu hiện và trên 55 thì suy giảm nhanh chóng). Ở nam 16-25 tuổi còn tăng trưởng ít, đến 26 tuổi là đạt đến đỉnh cao, ở nữ sau 15 tuổi hầu như không còn tăng trưởng nữa.

Ở nữ, sự gia tăng chiều cao cao nhất là khoảng trước khi có kinh nguyệt khoảng 1 năm, tuổi trung bình có kinh nguyệt ở các nước Bắc và Đông Âu vào khoảng 13 tuổi và ở thành phố Hồ Chí Minh là 12,1 tuổi. Khi điều kiện môi trường không thuận lợi hoặc ở trẻ suy dinh dưỡng thấp còi lúc nhỏ, tuổi có kinh có khuynh hướng lùi lại để giúp trẻ có cơ hội tăng thêm chiều cao trước khi trưởng thành. Như vậy, tuổi thấy kinh muộn hơn có tác dụng bảo vệ các cô gái lớn lên trong điều kiện thiếu thốn có thể kéo dài thời gian tăng trưởng nhằm có được chiều cao tốt hơn khi bước vào tuổi sinh đẻ.

CON CÁI CHÚNG TA CÓ THỂ CAO HƠN CHA MẸ KHÔNG?

Sự tăng trưởng thể chất của con người nói chung và chiều cao nói riêng đều chịu sự tác động của yếu tố bên trong (di truyền, nội tiết) và yếu tố bên ngoài (dinh dưỡng, môi trường, tập luyện, giấc ngủ...). Các yếu tố bên ngoài góp phần cho tiềm năng về chiều cao của trẻ được phát huy tối đa.

Từ cuối thế kỷ XIX, người ta đã quan sát và theo dõi hiện tượng gia tăng tăng trưởng – một hiện tượng sinh học quan trọng trong phát triển chiều cao. Với hiện tượng này, người ta thấy rằng các thế hệ sau sẽ có chiều cao tốt hơn và tuổi đạt được một chiều cao tương ứng nào đó cũng sớm hơn. Trong những giai đoạn chiến tranh hay suy thoái kinh tế, khuynh hướng gia tăng tăng trưởng bị mất đi, chiều cao của thế hệ sau có thể không tăng hay thậm chí giảm đi so với trước đó. Điều này chứng tỏ vai trò quan trọng của các yếu tố bên ngoài đối với sự phát triển chiều cao.

Khuynh hướng gia tăng chiều cao của các nước và các châu lục khác nhau cũng rất khác nhau. Tốc độ của các nước Tây Âu trong những năm gần đây là khoảng 10 mm/1 thập kỷ, trong khi ở

các nước Đông Âu và Nhật Bản đạt tới 30mm/l thập kỷ, nghĩa là những nước có điều kiện kinh tế khó khăn trước đây, nếu được cải thiện sẽ có tốc độ gia tăng chiều cao nhanh hơn. Với những nước đã phát triển, thời kỳ gia tăng nhanh chiều cao đã diễn ra trong quá khứ. Và đến một giai đoạn nào đó, có lẽ khuynh hướng tăng trưởng chiều cao sẽ giảm dần và có thể kết thúc.

Khuynh hướng gia tăng chiều cao không rõ ràng ở trẻ dưới 2 tuổi, trong khi tốc độ tăng chiều cao ở tuổi dậy thì là rất đáng kể, nghĩa là trẻ ít cao hơn cha mẹ, anh chị trong 2 năm đầu tiên, nhưng sau đó lại có thể cao hơn nhiều nếu có chế độ dinh dưỡng và chăm sóc tốt. Tại Nhật, tác giả Takaishi công bố số liệu nghiên cứu về chiều cao trẻ em Nhật từ khi sinh cho đến 17 tuổi trong những năm 1940-1990 cho thấy chiều cao thể hệ sau của trẻ dưới 2 tuổi không thay đổi, trong khi chiều cao ở các lứa tuổi khác của các thế hệ sau tăng dần, đỉnh tăng cao nhất là ở trẻ nữ 11 tuổi và nam 14 tuổi, tương ứng với tuổi tiền dậy thì, giai đoạn sau đó tốc độ tăng của các thế hệ sau giảm dần. Như vậy, để cho con cái có chiều cao tốt hơn bố mẹ, giai đoạn tác động hiệu quả là trước tuổi dậy thì của trẻ.

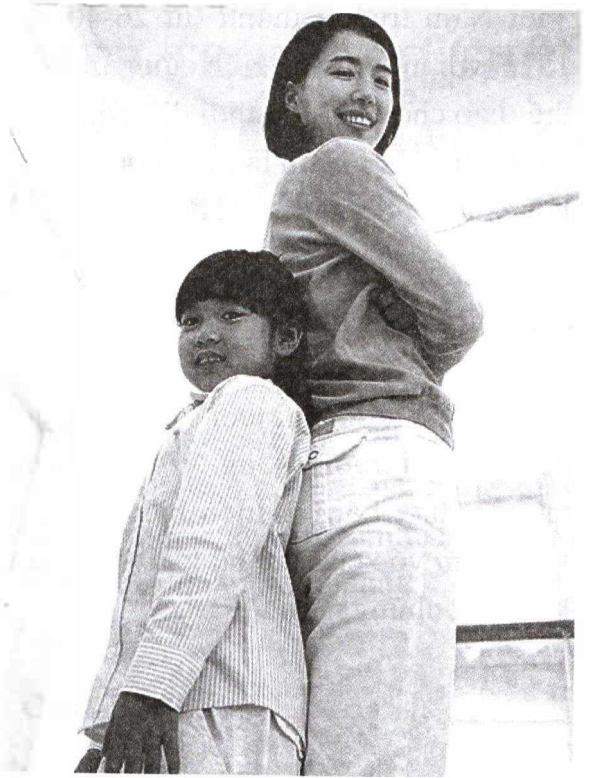
Ở người Việt Nam, tác giả Mondiere tiến hành khảo sát đầu tiên về chỉ số nhân trắc năm 1875, sau đó là một vài công trình của các tác giả khác vào những năm 1930, 1940 cho thấy chiều cao của trẻ em có tăng nhẹ, nhưng trong vòng 50 năm từ 1938-1985 thì chiều cao của người trưởng thành gần như không tăng (160cm ở nam và 150 cm ở nữ). Trong khi với người Nhật, chỉ trong vòng 20 năm (từ 1957- 1977), nam đã cao thêm 4,3cm và nữ thêm 2,7 cm. Từ năm 1990 đến nay, bắt đầu có sự gia tăng trưởng, kết quả chiều cao người trưởng thành Việt Nam năm 2003 là 163,7 cm ở nam và 153 cm ở nữ. Tại thành phố Hồ Chí Minh, kết quả các điều tra dịch tễ học dinh dưỡng của Trung tâm Dinh dưỡng từ năm 1999- 2005 ở

phụ nữ 15-49 tuổi cho thấy chiều cao trung bình của phụ nữ không tăng (152 cm), trong khi cân nặng của nhóm tuổi sinh đẻ (20-39 tuổi) lại tăng lên. Trong khi đó, chiều cao trung bình của trẻ em có sự tăng trưởng. Trẻ nam 1-3 tuổi tăng khoảng 1,6-2,2 cm, trẻ nữ 3 tuổi tăng 1,8 cm. Chiều cao học sinh cấp 1 không tăng. Chiều cao nam sinh cấp 3(15-17 tuổi) tăng 1,8-2,1 cm và nữ sinh 1,5-1,6 cm.

Cân nặng và chiều cao của trẻ em thành phố cũng có gia tăng tăng trưởng tốt hơn và hơn hẳn trẻ em ở nông thôn, chứng tỏ vai trò quan trọng của dinh dưỡng, kiến thức và chăm sóc sức khỏe trong phát triển thể chất. Như vậy, trẻ em Việt Nam đang có cơ hội cải thiện tốt về thể chất, đặc biệt là chiều cao so với các thế hệ cha anh trước đây. Chiều cao người trưởng thành tăng trung bình 2cm/15-20

năm. Chiều cao tăng nhiều hơn ở miền Bắc so với miền Trung và miền Nam, nam tốt hơn nữ, nhóm không suy dinh dưỡng thấp còi lúc nhỏ tốt hơn nhóm suy dinh dưỡng thấp còi lúc nhỏ. Trẻ suy dinh dưỡng thấp còi lúc nhỏ có khuynh hướng dậy thì muộn hơn để đuổi kịp một phần chiều cao trong giai đoạn dậy thì, nhưng vẫn thấp hơn trẻ có tình trạng dinh dưỡng tốt.

Tuy nhiên, chiều cao trung bình của người Việt Nam trưởng



30. Bí quyết dinh dưỡng giúp trẻ tăng chiều cao tối ưu

thành hiện thấp hơn so với nhiều nước trong khu vực thuộc loại trung bình thấp của thế giới. Nửa thế kỷ trước, chiều cao của người dân Nhật Bản cũng chỉ ngang bằng chúng ta. Vậy mà năm 1999, chiều cao trung bình của thanh niên Nhật (ở lứa tuổi 18) đã là 171cm với nam, 159cm với nữ. Trong khi theo số liệu dịch tễ nhân trắc học của Bộ Y tế, năm 2000 chiều cao trung bình của người Việt Nam trưởng thành (từ 26-40 tuổi) là 162,3cm với nam và 152,3 với nữ. Một nghiên cứu gần đây của Viện Khoa học thể dục thể thao cho biết đến thời điểm hiện nay chiều cao trung bình của thế hệ trẻ Việt Nam là thấp hơn khoảng 2-6cm so với một số nước lân cận như Singapore, Thái Lan.

Phát triển chiều cao sẽ đi đôi với phát triển thể chất chung. Sự quan tâm đúng hướng, đúng thời điểm của các bậc cha mẹ sẽ đem đến cho bé yêu một thể lực và trí tuệ hơn hẳn các thế hệ trước, giúp trẻ có tương lai tươi sáng, sẵn sàng hoà nhập với những thay đổi của môi trường sống. Với nền kinh tế năng động và phát triển, tư duy nhạy bén và hiểu biết về dinh dưỡng ngày càng cao, hy vọng tầm vóc của thế hệ trẻ Việt Nam chúng ta sẽ cải thiện đáng kể trong những năm tới.

VAI TRÒ CỦA CANXI TRONG CƠ THỂ. SỰ HẤP THU, CHUYỂN HÓA, NHU CẦU CANXI

Canxi có vai trò đặc biệt quan trọng trong cấu tạo nên hệ thống xương, răng và liên quan đến nhiều chức năng khác của cơ thể. Muốn phát triển chiều cao, cung cấp đủ nhu cầu canxi là một trong những yếu tố dinh dưỡng quan trọng nhất.

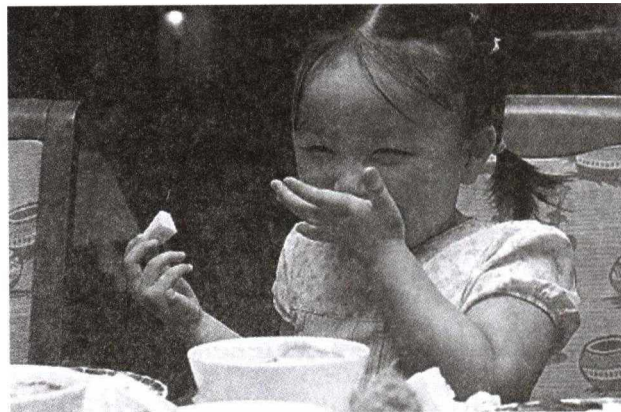
VAI TRÒ, CHỨC NĂNG CỦA CANXI

Tạo xương

Tạo xương được bắt đầu từ rất sớm ngay từ khi thụ thai. Bào thai có một hình ống chắc dần, tạo nên một khuôn mẫu để các xương khác tập hợp lại. Khuôn này chiếm khoảng 1/3 cấu trúc của xương và còn rất mềm mại cho đến khi sinh ra. Khuôn xương này bao gồm chất đậm, collagen, được bao phủ bởi phức hợp gelatin (gồm chất đậm và polysaccharide) được gọi là chất nền.

Những tinh thể khoáng lắng đọng dần trong quá trình xương

hóa là Canxi phosphate $\text{Ca}_3(\text{PO}_4)_2$, còn được gọi là apatite; hoặc hỗn hợp hydroxyapatite gồm Canxi phosphate và Canxi $(\text{OH})_2$. Vì Canxi và Phosphor là những chất khoáng chủ yếu trong xương, nên



việc cung cấp đầy đủ 2 chất này trong thời gian cơ thể và bộ xương còn đang phát triển là rất cần thiết, giúp xương vững chắc cũng như có khả năng dài ra tối đa, tránh được loãng xương lúc lớn tuổi. Các nghiên

cứu khoa học cho thấy việc bổ sung đầy đủ canxi trong khẩu phần ăn của trẻ trước tuổi dậy thì giúp làm tăng khối xương, thúc đẩy sự phát triển cả về chiều dài lẫn kích thước chung của xương, giúp tăng cường đậm độ khoáng của đốt xương sống, xương dài và cải thiện chiều cao.

Tạo răng

Phần ngoài và giữa của răng được gọi là men và xương răng có chứa một lượng rất lớn hydroxyapatite, chất này có mặt dọc theo chiều dài chất đạm keratin (trong xương là collagen). Quá trình calcium hóa các răng sữa được bắt đầu từ thời kỳ bào thai (khoảng 20 tuần tuổi) và chỉ hoàn thiện trước khi mọc (khi trẻ được 6 tháng tuổi). Răng vĩnh viễn bắt đầu được canxi hóa khi trẻ 3 tháng tuổi đến 3 năm tuổi, ngay khi còn đang giai đoạn tạo răng sữa. Do đó, cần cung cấp canxi đầy đủ cho trẻ từ nhỏ để đảm bảo cho chất lượng tốt nhất của răng vĩnh viễn.

Phát triển

Khẩu phần ăn nghèo canxi thường kết hợp với thiếu chất đạm,

một yếu tố quan trọng cho phát triển cơ thể và phát triển xương. Trẻ thiếu canxi thường có chiều cao thấp, còi cọc và cơ thể kém phát triển.

Tham gia các phản ứng sinh hóa khác

Canxi có vai trò trong quá trình đông máu, quá trình hình thành cục máu đông tại nơi tổn thương để giúp cầm máu cần sự có mặt của canxi.

Canxi còn có vai trò trong việc dẫn truyền xung động thần kinh, hấp thu vitamin B₁₂, hỗ trợ hoạt động của men tụy trong tiêu hóa mỡ và giúp quá trình co cơ hoạt động tốt.

*** Triệu chứng thiếu canxi:**

Khi thiếu canxi, trẻ bị còi xương, răng không đều, chất lượng răng kém và bị sâu răng. Những biểu hiện thường gặp là trẻ quấy khóc, ngủ không ngon giấc, tóc rụng thành đường hình vành khăn sau gáy, ra nhiều mồ hôi khi ngủ (mồ hôi trộm), thóp chậm liền, đầu bẹt, lồng ngực dô, chân vòng kiềng hoặc chữ bát là những di chứng của còi xương nặng.

Ở trẻ lớn hơn (tuổi mẫu giáo và học sinh tiểu học) thường có những biểu hiện mệt mỏi, biếng ăn, gầy yếu, chóng mặt, đổ nhiều mồ hôi, ngủ không ngon... Sau một thời gian bị thiếu canxi, chân tay bị tê mỏi, chóng mặt, cơ trơn của hệ tiêu hóa co bóp yếu nên trẻ thường chán ăn, táo bón. Trẻ cũng có thể bị đau bụng do thiếu canxi. Khi thiếu canxi, thần kinh của đường tiêu hóa bị kích thích, làm cho các cơ trơn của đường tiêu hóa bị co rút có thể làm cho trẻ đau bụng, nếu được bổ sung canxi thì trẻ sẽ hết đau.

Trẻ em ở tuổi 9 - 16 tuổi vẫn có nguy cơ bị thiếu canxi. Trẻ thường có các biểu hiện mệt mỏi, lưỡi biếng, uể oải, ra nhiều mồ hôi, bứt rứt chân tay, hay cáu bẳn, ngủ không ngon giấc do thời gian ra vui chơi ngoài trời quá ít, thiếu ánh nắng, các bữa ăn không

34. Bí quyết dinh dưỡng giúp trẻ tăng chiều cao tối ưu

cung cấp đủ lượng canxi, cho nên các bậc cha mẹ vẫn chú ý bổ sung canxi cho trẻ ở lứa tuổi này.

Ở trẻ em còn hiện tượng “đau xương do tăng trưởng” cũng liên quan đến thiếu canxi với các biểu hiện: ban ngày trẻ chạy nhảy, vận động bình thường, đêm đến thì kêu đau chân là do ban đêm hoóc môn tăng trưởng tiết ra nhiều hơn, hoóc môn này được chuyển vào máu rồi chuyển đến xương kích thích xương phát triển. Khi thiếu canxi, sự tăng trưởng, giãn nở của xương bị trở ngại, tác động đến màng của xương gây đau, nếu kịp thời bổ sung đầy đủ canxi cho trẻ thì sẽ hết đau.

Các trẻ bị thiếu canxi thường hay mắc các bệnh nhiễm khuẩn đường hô hấp và tiêu hoá.

HẤP THU VÀ CHUYỂN HÓA

Khả năng hấp thu canxi trong cơ thể dao động từ 10 đến 60%, tùy thuộc nhiều yếu tố, nhưng chủ yếu là do thành phần của thức ăn và các hoóc môn. Trẻ em đang phát triển có thể hấp thu 75% canxi trong khẩu phần. Quá trình hấp thu canxi phức tạp và phụ thuộc vào: lượng canxi trong khẩu phần, loại canxi được cung cấp (loại canxi khác nhau có sinh khả dụng khác nhau), nhu cầu canxi của cơ thể, tuổi, giới, một số thuốc cũng như một số chất dinh dưỡng khác trong khẩu phần (vitamin D, lactose, chất đạm, các kim loại khác như sắt, kẽm, các chất cạnh tranh như phytat, oxalate...). Tỷ lệ hấp thu canxi tỷ lệ nghịch với lượng canxi trong khẩu phần, nghĩa là nồng độ canxi trong thức ăn cao thì tỉ lệ hấp thu sẽ kém hơn, còn khi cơ thể thiếu hay khẩu phần ít canxi thì cơ thể sẽ tăng tỉ lệ hấp thu để nhận được đủ lượng cần thiết cho cơ thể.

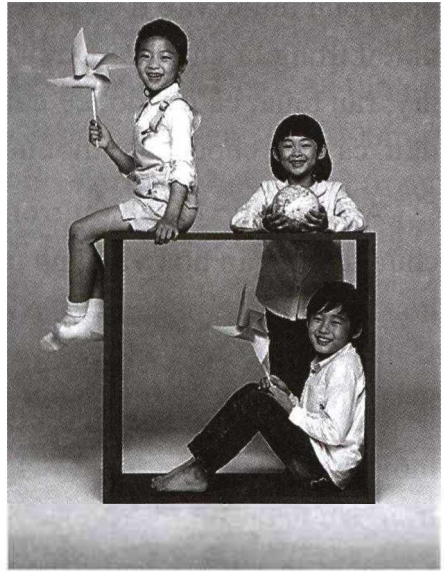
Canxi trong cơ thể sẽ tập trung chủ yếu ở xương và răng (98-99%), chỉ khoảng 1% có trong máu và các dịch cơ thể. Ở người

lớn, canxi trong máu được trao đổi và thay mới liên tục, có thể đến 20-30 lần trong 1 ngày, trong khi canxi ở xương đổi mới chậm hơn, mỗi 5-6 năm 1 lần. Canxi trong máu được lọc qua thận và được tái hấp thu lại khoảng 98%.

Lượng canxi cao trong khẩu phần ăn có ảnh hưởng tốt đến mức độ khoáng hóa của xương một cách rõ rệt. Các nghiên cứu cho thấy hiệu quả tốt nhất là trong 6 tháng đầu đời và giai đoạn từ 1 đến 5 tuổi.

Những yếu tố làm tăng hấp thu

Vitamin D làm tăng hấp thu từ 10 – 30% lượng canxi ở đường ruột. Vitamin D chủ yếu được cơ thể tạo ra khi phơi nắng trực tiếp, do đó nếu dùng nhiều thực phẩm giàu canxi mà không phơi nắng thì trẻ vẫn có thể còi xương và có biểu hiện của thiếu canxi do nguyên nhân thiếu vitamin D. Hiện tượng còi xương này cũng có thể xảy ra ở người già, phụ nữ và người làm việc chủ yếu trong văn phòng.



Acid trong hệ tiêu hóa làm canxi hòa tan tốt hơn và dễ hấp thu hơn. Đa số các canxi được hấp thu ở ruột non, các yếu tố làm tăng độ acid của đường tiêu hóa trước khi thức ăn tới, đều làm tăng hiệu quả hấp thu canxi. Giảm hấp thu canxi theo tuổi liên quan đến giảm độ acid trong dạ dày và ruột của trẻ sinh non hay ở người cao tuổi.

Chất đạm ảnh hưởng đến hấp thu canxi. Chất đạm trong khẩu phần 50-150g/ngày ở người lớn không ảnh hưởng rõ rệt đến hấp thu

36. *Bí quyết dinh dưỡng giúp trẻ tăng chiều cao tối ưu*

canxi, nhưng nếu chất đạm trong khẩu phần nhiều hơn 300g (gấp đôi nhu cầu đạm bình thường) sẽ tăng bài tiết canxi ra nước tiểu.

Các hoạt động thể lực có tính nâng đỡ cơ thể (chịu nặng) và cơ giúp làm tăng hấp thu canxi và tăng khoáng hóa xương. Nghiên cứu cho thấy trẻ em ở tuổi thiếu niên (6-14 tuổi) có thói quen vận động thường xuyên có khối xương cao hơn các bạn khoảng 5-10%.

Những yếu tố làm giảm hấp thu hoặc mất canxi

Acid oxalic: kết hợp với canxi tạo phức hợp không hòa tan và không được hấp thu tại ruột. Do vậy mà độ hấp thu của canxi khẩu phần phụ thuộc vào tỉ số canxi /oxalic trong thực phẩm. Oxalate có nhiều trong lá chua me, kiêu mạch, đại hoàng, khế, tiêu đen, cần tây, rau bina, củ cải đỏ, củ cải đường, các loại hạt có dầu, các loại dâu, ca cao, chocolate, thốt nốt...

Acid phytic có nhiều trong các loại ngũ cốc và đậu hạt, hạt chứa dầu, phân hoa và hạnh nhân, gắn với canxi tạo phức hợp khó hòa tan, gây giảm đáng kể hấp thu canxi.

Ít vận động thể lực cũng gây giảm hấp thu canxi. Những người ít hoạt động thể lực, nằm nhiều, béo phì, đặc biệt là ở người cao tuổi dễ bị loãng xương do giảm hấp thu canxi và tăng mất canxi trong xương.

Cafein có ảnh hưởng đến giá trị sinh học của canxi do làm tăng đào thải qua phân và nước tiểu.

Nước giải khát có gas carbonate, đặc biệt là nhóm coca (do thành phần có chứa acid phosphoric) được chứng minh là tác nhân gây loãng xương và tăng nguy cơ gãy xương ở thiếu niên.

Có một số nghiên cứu ở lứa tuổi thiếu niên cho thấy thói quen ăn mặn với quá nhiều sodium (Na) cũng gây tăng mất canxi qua nước tiểu, do đó làm giảm khoáng hóa xương. Cứ 1g sodium trong nước tiểu sẽ làm mất khoảng 26mg canxi.

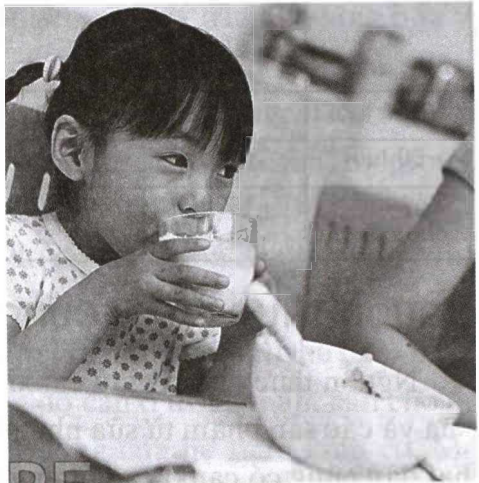
NHU CẦU CANXI, CHẤT KHOÁNG VÀ CHẾ ĐỘ ĂN KHUYẾN NGHỊ

Nhu cầu canxi: tùy thuộc vào lứa tuổi và giới.

Trẻ bú mẹ: Trong những tháng đầu, lượng canxi do sữa mẹ cung cấp đủ nhu cầu, khoảng 50mg/kg/ngày và 2/3 được giữ lại trong cơ thể. Sữa nhân tạo có lượng canxi cao hơn nhưng hấp thu ít hơn sữa mẹ. Vitamin D rất cần cho hấp thu canxi trong giai đoạn này, trẻ cần được phơi nắng đầy đủ, đúng cách hoặc bổ sung vitamin D.

Trẻ em: Trẻ 1-9 tuổi cần 500-800mg Ca/ngày. Vị thành niên (10-18 tuổi) do bộ xương phát triển nhanh nên khẩu phần cần trung bình khoảng 1000-1300mg/ngày (1000 mg theo Viện Dinh dưỡng Việt nam và 1300 mg theo Viện Hàn lâm Nhi khoa Hoa kỳ). Lượng canxi trong thức ăn: 1kg thịt có 100-200mg, 1 kg gạo cho 300mg, 1 kg quả chín hoặc rau cho 200-300mg canxi. Lượng canxi trong sữa và các sản phẩm sữa thường cao hơn: 100ml sữa tươi có 117-127mg canxi, 100ml sữa tách béo có 140mg, 100ml sữa công thức 1 có 42 mg, 100ml sữa công thức 2 có 96 mg, 100g sữa chua có 141 mg, 1 miếng phomai tam giác 17,5g có 131 mg canxi.

Như vậy nguồn cung cấp canxi chủ yếu cho cơ thể vẫn là từ sữa và các sản phẩm của sữa. Nhu cầu về sữa của trẻ có thể ước lượng như sau: trẻ <1 tuổi: 500-800ml, trẻ 2-6 tuổi: 300-500ml, trẻ lớn (10-18 tuổi): 500-700ml sữa ít béo hoặc khoảng 400ml sữa ít béo và 1-2 sản phẩm thay thế sữa.



38. *Bí quyết dinh dưỡng giúp trẻ tăng chiều cao tối ưu*

Người trưởng thành: theo Viện Dinh dưỡng Việt Nam cần 1000mgCa/ngày. Sau 50 tuổi, nhu cầu canxi có thể tăng lên 1000-1200 mg/ngày để phòng ngừa loãng xương. Phụ nữ có thai và cho con bú cần khoảng 1200-1300 mg canxi mỗi ngày.

	Nhu cầu canxi (mg)		Magne (mg)	Kẽm (mg)	Phosphor (mg)
	Viện Hàn lâm Nhi khoa Hoa kỳ	Viện Dinh dưỡng VN			
0-6 tháng	210	300	30	2	100
7-12 tháng	270	400	75	3	275
1-3 tuổi	500	500	80	3	460
4-8 tuổi	800	600 (4-6t) 700(7-9t)	130	5	500
9-18 tuổi	1300	1000	240 (9-13 t) 360 (nữ14-18 tuổi) 410(nam14-18 tuổi)	8 (9-13 t) 9 (nữ14-18 tuổi) 11 (nam14-18 tuổi)	1250
19-50 tuổi	1000	1000			
> 50 tuổi	1200	1000			
Có thai và cho con bú	1300	1000-1300	360-400	13-14	1250

NGUỒN THỰC PHẨM CUNG CẤP CANXI

Nguồn thực phẩm giàu canxi và canxi có giá trị sinh học cao là sữa và các sản phẩm từ sữa như phômai, yaourt... Một số ngũ cốc và hạt đậu cũng có canxi cao nhưng hấp thu kém hơn sữa. Các loại rau xanh có hàm lượng canxi cao như rau bó xôi, rau muống, rau dền...

Nước uống ở nhiều khu vực có hàm lượng canxi cao, có thể cung cấp 200mg/ngày. Các thực phẩm nguồn động vật như thịt, cá cũng cung cấp một lượng nhỏ canxi.

VAI TRÒ CỦA VITAMIN D TRONG PHÁT TRIỂN XƯƠNG BỆNH CÒI XƯƠNG DO THIẾU VITAMIN D

VAI TRÒ CỦA VITAMIN D

Vitamin D có vai trò quan trọng trong quá trình khoáng hóa và phát triển của xương. Tác động chính của vitamin D là làm tăng khả năng hấp thu các khoáng chất cấu tạo nên xương. Tại ruột non, vitamin D giúp cho hấp thu canxi và phosphor do làm tăng protein vận chuyển canxi trong tế bào thành ruột. Vitamin D cũng ức chế sự tổng hợp hoóc môn cận giáp, do đó điều hòa chuyển hóa canxi và phosphor. Tại ống lượn xa của thận, 1,25-Dihydroxyvitamin D và hoóc môn cận giáp còn phối hợp làm tăng tái hấp thu canxi. Các hoạt động trên giúp điều hòa nồng độ canxi trong máu, cần cho tạo xương và duy trì xương, cho hoạt động của hệ thần kinh cơ. Một trong những dấu hiệu của thiếu vitamin D là co giật do hạ canxi máu do không đủ canxi cung cấp cho thần kinh và cơ. Ngoài ra, vitamin D còn tham gia vào điều hòa chức năng một số men, chức năng bài tiết insulin, hoóc môn cận giáp, hệ miễn dịch, phát triển hệ sinh sản và da.

Vitamin D trực tiếp ảnh hưởng đến sự trưởng thành và biệt hoá của các tế bào tạo xương, các tế bào ở đĩa sụn tăng trưởng, kích thích tạo collagen và những thành phần khác của đĩa sụn, đồng thời kiểm soát quá trình lắng đọng các protein vào lớp nền của xương.

NGUỒN CUNG CẤP VITAMIN D

Hai nguồn vitamin D chính là D_3 (cholecalciferol) được tổng hợp tại da dưới tác động của tia cực tím và D_2 (ergocalciferol) từ thực phẩm. Dưới da trẻ đã có sẵn các tiền vitamin D (7 dehydro-cholesterol), dưới tác dụng của tia tử ngoại của ánh nắng mặt trời, sẽ hoạt hóa chuyển thành vitamin D_3 (cholecalciferol). Nguồn vitamin D chính yếu cung cấp cho trẻ là nhờ phơi nắng. Vitamin D cung cấp qua thức ăn thường ở dạng vitamin D_2 (ergocalciferol), có nguồn gốc từ thực vật và nấm, được dùng bổ sung trong sữa công thức.

Vitamin D_2 và vitamin D_3 được coi là prohoóc môn, đến gan và được chuyển thành 25-hydroxy vitaminD (calcidiol) là thể lưu hành của vitamin D trong máu. Khi đến thận, calcidiol được hydroxyl hóa 1 lần nữa và trở thành hoóc môn có hoạt tính sinh học 1,25-dihydroxyvitaminD (calcitriol). Calcitriol kích thích sự hấp thu canxi và phosphor tại đường ruột, sự tái hấp thu canxi ở thận và điều hòa sự huy động canxi, phosphor từ xương.

BỆNH CÒI XƯƠNG LÀ GÌ?

Còi xương là một hội chứng gây ra bởi sự khoáng hoá kém đĩa sụn tăng trưởng. Còi xương có thể do nhiều nguyên nhân khác nhau: bệnh di truyền, sanh non, do dinh dưỡng (thiếu cung cấp canci, vitamin D), thiếu phosphor (do thiếu cung cấp, do giảm hấp thu hay do tăng thải qua thận), do thuốc... Nguyên nhân còi xương thường gặp nhất là do thiếu vitamin D.

Yếu tố thuận lợi của còi xương do thiếu vitamin D: trẻ nhỏ (thiếu cung cấp, nhu cầu cao), trẻ sanh non, đa thai, trẻ có da sẫm màu, ít phơi nắng. Người lớn và trẻ lớn cũng có thể bị còi xương do thiếu vitamin D nếu sống ở vùng thiếu nắng, hay trùm kín người do thói quen ăn mặc hay lý do tôn giáo, người già hay người bệnh không có cơ hội tiếp xúc ánh nắng...



Biểu hiện của còi xương ở trẻ em là biểu hiện của hạ canxi máu như khóc đêm, mồ hôi trộm, đau chân tay, chậm mọc răng, thóp rộng, chậm đóng, rụng tóc, hay giật mình ở trẻ nhỏ dưới 6 tháng, thở rít do mềm sụn thanh quản, co giật... Trẻ có thể có biến dạng xương, ngực gồ, rãnh Harrison, xương ức nhô, chuỗi hạt sườn, vòng cổ tay, cổ chân, chân vẹo ngoài hoặc trong gù, vẹo, uốn cột sống, thiếu máu, giảm trương lực cơ.

Có thể phòng ngừa bệnh còi xương bằng cách cho trẻ tắm nắng hàng ngày: để chân, tay, lưng, bụng trẻ lộ ra ngoài từ 15-30 phút lúc buổi sáng (trước 9 giờ). Lưu ý phải tắm nắng trực tiếp, nghĩa là không đứng sau lớp kính cửa sổ vì sẽ không còn tác dụng. Khi trẻ ăn dặm: cho trẻ ăn các loại thực phẩm có chứa nhiều canxi (sữa, trứng, tôm, cua, cá, rau xanh...) và dầu mỡ. Trẻ có nguy cơ thiếu vitamin D như kém hấp thu mỡ (suy tụy, bệnh gan mạn...), sử dụng thuốc chống động kinh phải được theo dõi nồng độ vitamin D và bổ sung định kỳ. Liều cao hơn bình thường 2-4 lần. Ở những nơi thiếu ánh nắng mặt trời, cung cấp vitamin D phụ thuộc nhiều vào chế độ

42. Bí quyết dinh dưỡng giúp trẻ tăng chiều cao tối ưu

ăn. Tất cả các đối tượng trẻ nữ nhi, trẻ nhỏ, thiếu niên đều phải được cung cấp tối thiểu 400 UI vitamin D mỗi ngày. Khi có thai, người mẹ phải có chế độ làm việc, nghỉ ngơi hợp lý. Có thể uống vitamin D khi thai được 7 tháng: 100.000UI/ 1 lần duy nhất.



SỮA VÀ CHẾ PHẨM SỮA

Sữa là một thực phẩm quý và quen thuộc đối với nhiều người. Sữa là loại thức uống đặc biệt, cung cấp nhiều chất dinh dưỡng và có mùi vị thơm ngon, định nghĩa nguyên thủy là loại chất dinh dưỡng được tiết ra từ vú của động vật có vú để nuôi con khi mới sinh con. Từ “sữa” ngày nay còn dùng để chỉ một số loại thức uống dinh dưỡng có màu đục ví dụ như: sữa đậu nành, sữa đậu xanh, sữa đậu phộng... mặc dù trong nguyên liệu chế biến các loại thức uống này có thể không có sữa trong đó. Sữa được sử dụng rộng rãi khắp thế giới. Các loại sữa cũng rất đa dạng.

PHÂN LOẠI SỮA

Phân loại theo nguồn gốc: sữa người (hay còn gọi là sữa mẹ), sữa bò, sữa dê, sữa trâu, sữa cừu, sữa đậu nành, sữa bắp...

Phân loại theo lứa tuổi: gọi là sữa công thức.

- *Sữa công thức 1:* dành cho trẻ từ 0-6 tháng tuổi, một số công ty sữa chia ra 2 giai đoạn nhỏ, từ 0-3 tháng và từ 3-6 tháng, thường

44. Bí quyết dinh dưỡng giúp trẻ tăng chiều cao tối ưu

có hàm lượng đạm thấp và béo cao, thành phần phù hợp với nhu cầu và khả năng, tiêu hóa hấp thu còn hạn chế của lứa tuổi.

- *Sữa công thức 2, hay sữa tiếp theo*: dành cho trẻ từ 6-12 tháng hay 6-24 tháng tuổi, tùy cách phân chia của công ty sản xuất. Lượng đạm cao hơn, béo ít hơn, canxi cao hơn sữa công thức 1, vị ngọt hơn.

- *Sữa công thức 3 hay sữa tăng trưởng*: thành phần thường gần với sữa tươi hay sữa nguyên kem hơn, hàm lượng đạm cao, thường ngọt và có năng lượng cao. Thường dùng cho trẻ từ 1 -3 tuổi trở lên. Tùy công ty sản xuất có thể chia nhỏ thành các giai đoạn chi tiết hơn như từ 1-3 tuổi, từ 3-6 tuổi...

- *Sữa nguyên kem*: là sữa tươi vắt ra từ vú động vật có vú hay bột sữa được làm khô từ sữa tươi nguyên chất, khi sử dụng pha lại thành dạng nước từ sữa bột.



Phân loại theo hàm lượng chất béo:

- Sữa giàu béo: hàm lượng béo khoảng 4,9g/100 ml sữa.

Sữa nguyên kem hay sữa toàn phần (whole milk): hàm lượng béo khoảng 3,9g/100 ml sữa.

Sữa ít béo (semi-skimmed milk): hàm lượng béo khoảng 1,9g/100 ml sữa.

Sữa tách béo, sữa không béo hay sữa gầy (skimmed milk): gần như không chứa chất béo.

Phân loại theo bệnh lý sử dụng: các loại sữa bệnh lý, dành cho những bệnh nhân đặc biệt, dùng theo chỉ định của bác sĩ.

Sữa non tháng: giai đoạn trong bệnh viện, giai đoạn xuất viện...

Sữa đậm thủy phân: để phòng ngừa dị ứng và điều trị dị ứng protein sữa bò. Đậm sữa được cắt thành những chuỗi ngắn hơn để làm giảm tính chất gây dị ứng. Có nhiều mức độ thủy phân: thủy phân một phần dùng trong phòng ngừa dị ứng (thường có tên sữa kèm đuôi HA như Nan HA, Dumex HA...), thủy phân thành peptid để điều trị dị ứng (Pregestimil, Alfare, Alimentum, Peptamen...), thủy phân thành acid amin để dùng điều trị dị ứng protein sữa bò nặng (Neocate...).

Sữa đậm đậu nành: không có đường lactose, dùng trong một số bệnh dị ứng protein sữa bò, tiêu chảy kéo dài...

Sữa lactose free: không có đường lactose, dùng trong bất dung nạp lactose nguyên phát hoặc thứ phát, tiêu chảy kéo dài, tiêu chảy nặng...

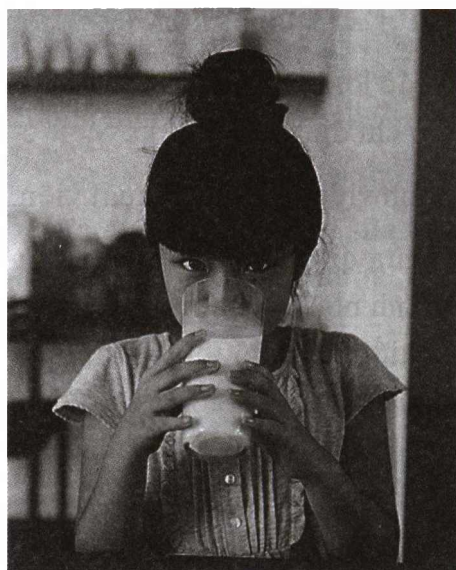
Sữa cao năng lượng: để bổ sung cho các trường hợp suy dinh dưỡng, ăn kém...

Sữa cho người tiểu đường, ung thư, bệnh gan mạn, bị rối loạn

chuyển hóa đặc biệt (bệnh phenylketouria PKU, bệnh rối loạn chuyển hóa acid amin chuỗi nhánh, bệnh rối loạn chuyển hóa acid amin hữu cơ...).

Phân loại theo hình thức chế biến hoặc bảo quản:

Sữa tươi: là loại sữa nguyên chất vắt từ động vật ra, có thể đun sôi theo phương pháp truyền thống hoặc chế biến theo công nghệ tiệt trùng và đóng hộp.



Sữa thanh trùng làm hoàn toàn bằng sữa tươi, được xử lý ở nhiệt độ $75-80^{\circ}\text{C}$ và phải bảo quản lạnh từ $3-5^{\circ}\text{C}$ và hạn sử dụng trong 8-10 ngày.

Sữa hoàn nguyên thường được làm từ sữa bột, sữa tươi, sữa nguyên kem được pha chế theo tỉ lệ thích hợp và nhà sản xuất có thể bổ sung các loại hương vị, dưỡng chất cần thiết (như sắt, vitamin) cho phù hợp với từng đối tượng sử dụng.

Sữa tiệt trùng có thể làm từ sữa tươi, sữa bột, sữa nguyên kem và phối trộn theo tỉ lệ thích hợp, bổ sung dưỡng chất, hương vị nhưng được xử lý ở nhiệt độ cực cao (từ $135-150^{\circ}\text{C}$) và đóng gói trong bao bì giấy tiệt trùng có thể tươi ngon trong thời gian từ 6 tháng đến 1 năm mà không cần trữ lạnh hay sử dụng chất bảo quản nào.

Sự phân biệt các loại sữa này do khác nhau ở phần xử lý nhiệt giúp tạo nên mùi vị đặc trưng của từng loại sữa. Không loại sữa nào tốt hơn sữa nào, chỉ khác nhau về công nghệ chế biến và cách

bảo quản. Vì vậy, khi sử dụng người tiêu dùng chỉ việc lựa chọn cho mình loại sữa phù hợp theo tình trạng dinh dưỡng, lứa tuổi và sở thích.

CHẾ PHẨM SỮA: PHÔ MAI

Fromage (tiếng Pháp) hay Cheese (tiếng Anh, Mỹ), phó mát, phô mai (tiếng Việt): một dạng thức ăn giàu dinh dưỡng được chế biến từ sữa và cũng là một phương pháp để bảo quản sữa, là một sản phẩm mà trong thành phần có chứa nhiều protein và chất béo từ sữa, thường là các loại sữa bò, dê, cừu. Phần lớn phô mai làm từ sữa bò. Có loại phô mai làm từ sữa sống, có loại làm từ sữa nấu chín. Muốn sản xuất ra một miếng phô mai, thí dụ Maroilles (vùng Bắc Pas de Calais) nặng 720gr phải dùng tới 7,2 lít sữa. Phô mai là nguồn cung cấp chất đạm, canxi, phosphor cao, rất bổ dưỡng và tốt cho xương. Khoảng 30 gram của loại phô mai vàng có khoảng 7 gram chất đạm và 200 miligram chất canxi, bằng với lượng chất đạm của 200 gram sữa. Tuy nhiên, cũng nên cẩn trọng vì trong phô mai cũng có nhiều chất béo không bão hòa, có nguy cơ đến tim mạch nếu dùng với số lượng lớn.

- Phô mai là sản phẩm đặc hay bán lỏng dạng túi hay chín được làm từ việc đông tụ sữa bằng rennet hay các chất gây đông tụ khác rồi làm ráo nước. Phô mai được làm từ khoảng 7000 – 4000 năm trước Công nguyên do khám phá của các lái buôn người Ả Rập về khả năng đông tụ sữa bằng dạ dày cừu.

- Tác nhân đông tụ sữa: enzyme rennet là hỗn hợp của chymosin và pepsin. Chymosin có nguồn gốc từ dạ dày của bê con. Bê lớn có chứa pepsinogen được hoạt hoá thành pepsin. Ngày nay, Rennet được tổng hợp từ vi sinh vật như (*Mucor pusillus*, *Mucor michei*, *Edothia parasitica*) để làm giảm giá thành nhưng vị của sản phẩm

48. Bí quyết dinh dưỡng giúp trẻ tăng chiều cao tối ưu

hơi đắng. Đối với một số loại phô mai, sữa được đông lại bằng cách thêm những axit như giấm hay nước chanh.

- Sau khi sữa đông, người ta hớt lấy, ép ráo nước rồi cho vào khuôn có kích cỡ khác nhau tùy thích. Sau đó các khuôn chứa phô mai sẽ được cho xuống các hầm ủ, chứa, nơi không khí đảm bảo không quá ẩm cũng không quá khô. Tùy từng loại phô mai mà có thời gian ủ mau hay chậm, người ta sẽ có phô mai thành phẩm và có thể bán ra thị trường.

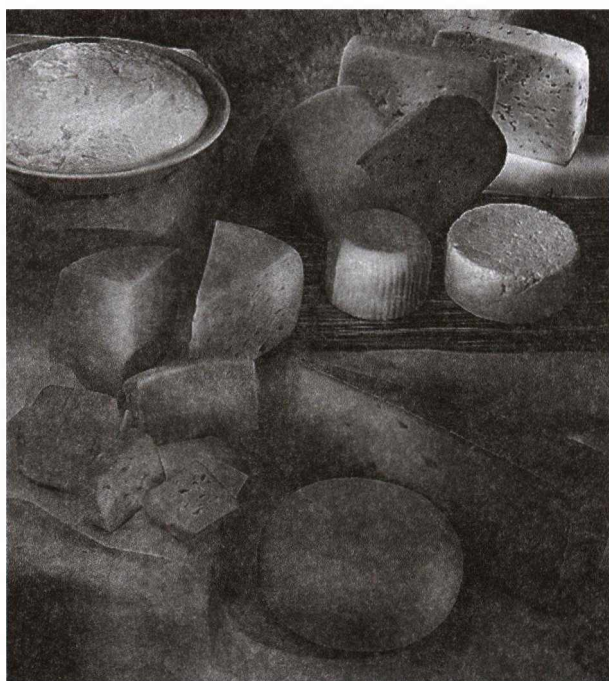
- Có hàng ngàn loại phô mai được sản xuất ở khắp thế giới với đủ các hương vị, màu sắc, độ mềm cứng khác nhau. Có những loại và vị khác nhau của phô mai vì lấy sữa từ động vật hay chất béo sữa khác, dùng những loài vi khuẩn hay nấm mốc khác, và

thay đổi thời gian để già hóa hay những quá trình xử lý khác nhau. Ngoài ra, những nhân tố như chế độ ăn uống của các con vật và sự thêm vào những gia vị, thảo dược, hay hun khói cũng góp phần làm phô mai thêm phong phú về hương vị và chủng loại.

- Phân loại:

+ Dựa vào độ cứng của phô mai: loại rất

cứng (độ ẩm dưới 41%), loại cứng (49 – 56 %), loại bán cứng (54 -63%), loại bán mềm (61 – 69%), loại mềm (> 67%).



+ Dựa vào lượng béo trong sản phẩm: béo cao (độ béo > 60%), nguyên béo (độ béo 45-60%), béo vừa (độ béo 25 – 45%), ít béo (độ béo 10 – 25%), không béo (độ béo < 10%).

+ Phô mai tươi (fromage trắng, petit suisse) là sữa tươi lên men lactique, rất ít lactose, thường cho trẻ nhỏ ăn để cung cấp calcium cho cơ thể.

+ Phô mai lên men

- lên men, mềm
- lên men, bì da cứng (Brie, Camembert...).
- lên men vỏ bì được lau rửa (Livarot, Munster...).
- lên men, mốc ở bên trong ruột (bleu như Camembert, Roquefort...).
- Phô mai sữa kết tủa không nấu chín, ép bỏ nước (Reblochon, Cantal...).
- Phô mai sữa kết tủa được nấu chín, ép bỏ nước (Gruyère, Comté, Emmenthal...).
- Phô mai nhão, chảy (fondus).

- Cách sử dụng: Bạn có thể cho trẻ tập ăn phô mai tươi khi trẻ trên 5 tháng tuổi và phô mai miếng khi trẻ trên 6 – 7 tháng tuổi. Có thể cho bé ăn phô mai sống, hoặc nghiền/xay phô mai chung với hoa quả (xoài, chuối...). Có thể nghiền phô mai với nước ấm thành hỗn hợp sền sệt, đút cho bé ăn. Có thể nấu chung phô mai với bột gạo hoặc mì ống (tán vụn phô mai và rắc lên trên bát bột gạo cho bé). Bạn cũng có thể dùng phô mai tán vụn, trộn chung với quả bơ; trộn chung với đậu phụ khi chế biến món ăn cho bé; làm bánh bằng bột gạo. Tùy sở thích của trẻ mà bạn có thể cho trẻ ăn phô mai trực tiếp (trẻ dưới 1 tuổi chỉ nên ăn tối đa 1 miếng phô mai/ngày) hoặc cho lẫn vào cháo, bột, xúp, bánh... Nếu dùng phô

50. Bí quyết dinh dưỡng giúp trẻ tăng chiều cao tối ưu

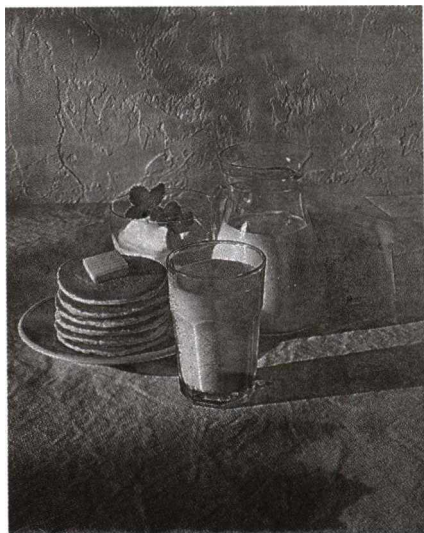
mai cho các món xúp, cháo... chỉ nên cho vào sau cùng hoặc tắt bếp mới cho vào để giữ thành phần dinh dưỡng. Một điều lưu ý là tuy 1 miếng phô mai cung cấp lượng canxi và năng lượng tương đương 100ml sữa nhưng lại có lượng protein và lipid cao gấp 2 lần nên khi chế biến phô mai cùng các món ăn bạn phải giảm các nguyên liệu khác, kể cả gia vị nêm. Phô mai là sản phẩm giàu canxi, chất đạm và năng lượng, nên cho bé ăn phô mai như thức ăn giữa các bữa chính hoặc vào bữa sáng, nên tập cho bé ăn lúc bé đói, sẽ dễ dàng hơn. Ăn phô mai thường làm cho bé đầy bụng.

Phô mai phải được bảo quản trong ngăn mát tủ lạnh. Nếu để phô mai ra ngoài sau 4 tiếng sẽ bị hỏng. Phô mai tươi chỉ nên bảo quản được trong tủ lạnh và sử dụng dưới 15 ngày.

CHẾ PHẨM SỮA: VÁNG SỮA

Váng sữa: được coi như là thực phẩm giàu dinh dưỡng, là một chế phẩm của sữa, cung cấp nhiều canxi và chất béo. Váng sữa được sản xuất từ sữa tươi bằng quá trình tách chất béo ra khỏi sữa tươi bằng cách làm lắng sữa xuống hoặc ly tâm tách béo từ sữa tươi

ra, 100kg sữa tươi mới thu về 1.2kg váng sữa. Váng sữa được tách ra từ các loại sữa (bò, dê), có hàm lượng chất béo cao ($> 51\%$).



Do tính chất của váng sữa là béo nhiều nên cung cấp khá nhiều năng lượng làm trẻ tăng cân nhanh và thức ăn có vị béo thơm trẻ dễ ăn, có thể ăn trực tiếp, pha chế thành sinh tố hoặc bổ sung vào cháo cho trẻ em. Vì là sản phẩm của sữa nên

ăn thường xuyên không sao cả, miễn sao tình trạng tiêu hóa của trẻ bình thường, không bị tiêu chảy hoặc táo bón.

CHẾ PHẨM SỮA: SỮA CHUA

Sữa chua hay còn gọi là yaourt : thực chất là sữa bò tươi hoặc sữa hoàn nguyên, được cho lên men với các chủng vi khuẩn có lợi cho đường ruột (*lactobacillus bulgaricus*, *streptococcus thermophilus*) chúng chuyển đường sữa thành lactic và tạo ra độ chua.

Trong thành phần sữa chua, các chất như: protein (chất đạm), lipid (chất béo) có sẵn trong sữa đã được tiêu hóa một phần, rút ngắn thời gian hấp thu trong hệ thống tiêu hóa. Đường lactose đã được lên men nên dễ hấp thu, ít gây tiêu chảy ở người thiếu men lactase, giúp cho cơ thể hấp thu canxi và một số khoáng chất khác dễ dàng hơn. Các bà mẹ có thể tập cho bé ăn vào thời điểm bé được 7- 8 tháng tuổi. Dùng sữa chua cho trẻ vào sau bữa ăn vì các vi khuẩn



có lợi trong sữa chua tồn tại ở điều kiện độ pH lớn hơn hoặc bằng 5,4, khi đó, độ pH trong dạ dày chỉ = 2, các vi khuẩn có lợi trong sữa chua sẽ bị tiêu diệt, giảm tác dụng đối với cơ thể. Sau khi ăn, dạ dày co bóp mạnh, độ pH có thể tăng lên từ 3 - 5, đây là điều kiện lý tưởng cho các vi khuẩn có lợi trong sữa chua hoạt động. Các vi khuẩn có lợi trong sữa chua hoạt động rất mạnh nên cũng rất dễ làm hỏng men răng, nhất là răng trẻ nhỏ, do đó nên cho bé súc miệng ngay sau khi ăn.

52. Bí quyết dinh dưỡng giúp trẻ tăng chiều cao tối ưu

Sữa chua có một giá trị dinh dưỡng khá đáng kể: trong 100g sữa chua chứa khoảng 100kcal (bằng khoảng 1/2 chén cơm hay 2 trái chuối xanh), có chất bột đường (15,4g), chất đạm (3,1g), chất béo (3g), canxi và một số loại vitamin. Một số loại sữa chua còn thêm DHA (chất béo không no chuỗi dài) có tác dụng giúp sáng mắt và tăng chỉ số phát triển trí tuệ... Một số loại được bổ sung thêm trái cây để tăng cường chất xơ, vitamin và làm đa dạng mùi vị.

Bên cạnh việc bổ sung cho trẻ một lượng lớn canxi, vitamin, khoáng chất... để phát triển chiều cao, sữa chua còn giúp trẻ tăng cường sức đề kháng, ngăn ngừa bệnh tật, giữ cho cơ thể trẻ luôn trong trạng thái cân bằng, giúp hấp thụ tốt nhất các dưỡng chất khác.

UỐNG SỮA ĐÚNG CÁCH

Sữa là một nguồn dinh dưỡng quý dành cho mọi người, nhất là đối với trẻ em. Sữa cung cấp rất nhiều chất dinh dưỡng quan trọng cho sự hoạt động và phát triển của cơ thể, trong đó quan trọng nhất là chất đạm và một số khoáng chất. Đạm trong sữa có giá trị sinh học cao vì nó chứa đủ 8 acid amin thiết yếu mà cơ thể người không tự tổng hợp được mà phải được cung cấp từ nguồn thực phẩm. Đạm trong các sản phẩm ngũ cốc thường thiếu 1,2 loại acid amin thiết yếu nên giá trị sinh học kém hơn. Do đó, sử dụng sữa cũng giúp tăng chất lượng thức ăn khi bổ sung cho những thực phẩm nghèo đạm như ngũ cốc, rau củ... Cung cấp đạm đầy đủ và cân đối sẽ giúp trẻ phát triển tốt, cơ thể khỏe mạnh, tăng sức mạnh của cơ bắp, sự dẻo dai của cơ thể, tăng cường hệ miễn dịch.

Canxi, phosphor từ sữa đóng góp một phần quan trọng trong sức khỏe con người. Với người châu Âu, khoảng 60-70% nhu cầu canxi là do sữa và các sản phẩm từ sữa cung cấp. Một ly sữa 200ml cung cấp khoảng 250mg canxi, một hũ sữa chua 100g cung cấp khoảng

150mg, một miếng phomai hay bơ 30g cung cấp khoảng 200mg, trong khi đó 100g thịt chỉ cho 10-20 mg, 100g gạo cho 30mg và 100g quả chín khoảng 20-30 mg canxi. Chúng ta cũng biết rằng bộ xương được cấu tạo chủ yếu từ canxi, phosphor và đạm, trong đó phần khoáng của xương chủ yếu được hình thành trong thời kỳ niên thiếu. Lúc trẻ 14-15 tuổi, 90% lượng canxi của bộ xương trưởng thành đã được tích lũy. Do đó, nên tập cho trẻ em thói quen sử dụng sữa và các sản phẩm sữa để giúp bộ xương vững chắc về sau, tránh loãng xương lúc lớn tuổi, cải thiện được tầm vóc của trẻ.



Sữa cũng là nguồn năng lượng dồi dào cho cơ thể. Mùi vị của sữa thơm ngon, là nguyên liệu chế biến ra nhiều loại thực phẩm hấp dẫn khác và được nhiều người ưa chuộng. Vì vậy, sữa ngày càng có mặt thường xuyên trong cuộc sống của mọi người. Thậm chí, các bậc cha mẹ còn cố gắng cho con uống sữa thay nước, uống càng nhiều càng mừng, hy vọng con mình sẽ thật thông minh, thật cao lớn và nổi trội. Nhiều bậc cha mẹ lo lắng đến mất ăn mất ngủ vì con mình không thích sữa, dị ứng sữa hay bị tiêu chảy khi uống sữa, họ rất sợ con sẽ không cao lớn, không khỏe mạnh như những

trẻ khác. Những trẻ không chịu uống sữa hoặc không dung nạp được sữa cần được bác sĩ dinh dưỡng tham vấn một chế độ ăn thay thế để đảm bảo sự phát triển tối ưu.

Việc sử dụng sữa cũng nên có một số lưu ý để có hiệu quả tốt nhất.

Trước tiên, việc sử dụng sữa phải phù hợp với lứa tuổi. Sữa mẹ là tốt nhất cho trẻ nhỏ, nếu có khả năng nên cho trẻ bú mẹ đến 2 tuổi hoặc lâu hơn. Nếu dùng sữa công thức, chọn theo lứa tuổi của trẻ, và có nguồn gốc xuất xứ đáng tin cậy. Không mua sữa trôi nổi vì không đảm bảo chất lượng cũng như qui trình sản xuất, bảo quản có thể không tốt. Với trẻ dưới 1 tuổi, không sử dụng sữa tươi làm nguồn thực phẩm chính vì nghèo chất sắt, không đáp ứng được nhu cầu về phát triển trí não. Sau một tuổi, nếu kết hợp chế độ ăn hợp lý, trẻ có thể dùng sữa tươi, các sản phẩm từ sữa tươi hay sữa bột đều được. Các chế phẩm của sữa như yaourt, váng sữa, phô mai có thể dùng xen kẽ và thay thế một phần cho sữa ở trẻ lớn. Ở trẻ dưới 1 tuổi, các chế phẩm này chỉ sử dụng một lượng vừa phải, nên chọn loại thích hợp dành cho trẻ em, với tính chất làm đa dạng khẩu phần và làm quen món mới.

Trong sữa thường ít sắt và vitamin D, do đó chế độ ăn nên được bổ sung bởi thức ăn động vật khác giàu sắt và phơi nắng đầy đủ để tránh còi xương cũng như giúp cơ thể sử dụng được canxi từ sữa một cách hiệu quả.

Việc sử dụng sữa nên kết hợp song song với một chế độ ăn cân đối và đa dạng. Trẻ đến tuổi ăn dặm phải được tập ăn. Trẻ có răng phải được cho ăn thức ăn lợn cợn để nhai, cho trẻ cơ hội khám phá mùi vị thơm ngon và đa dạng của thực phẩm. Những trẻ chỉ uống sữa không chịu ăn sẽ dễ trở thành trẻ biếng ăn về sau, dễ thiếu máu và có thể táo bón do lượng chất xơ trong sữa đơn thuần không đủ cho nhu cầu của trẻ lớn.

Sữa là một môi trường rất thuận lợi cho vi khuẩn phát triển. Cần đảm bảo vệ sinh khi thu gom và chế biến sữa, bảo quản sữa đúng qui cách và pha sữa đúng cách. Không để sữa quá 2 giờ ở nhiệt độ phòng sau khi pha (sữa bột) hoặc mở nắp hộp (sữa tươi). Nên bỏ phần sữa còn thừa nếu đã uống dở vì rất dễ nhiễm khuẩn. Nên thận trọng với sữa tươi không nhãn mác hoặc bảo quản không đủ chuẩn.

Lượng sữa cung cấp hàng ngày cũng tùy theo lứa tuổi và sở thích của mỗi người. Nhu cầu canxi của trẻ 1-3 tuổi là 500mg/ngày, của thiếu niên khoảng 1300 mg/ngày và của người lớn là 1000-1200mg/ngày. Như vậy, nếu tính trên lượng canxi cần cung cấp, lượng sữa cần sử dụng vào khoảng 400-500ml đối với trẻ nhỏ 1-3 tuổi (đáp ứng khoảng 90-100% nhu cầu canxi), 600-700 ml sữa ít béo hay 400ml sữa ít béo và 1-2 hũ yaourt với thiếu niên và người lớn (70-75% nhu cầu canxi). Với trẻ dưới 1 tuổi, lượng sữa dùng có thể nhiều hơn. Khoảng dưới 6 tháng tuổi, có thể ước lượng tổng lượng sữa mỗi ngày của trẻ khoảng 150 ml/1 kg thể trọng. Tức là trẻ 4-6 tháng tuổi có thể uống khoảng 800-900ml sữa. Sau đó, khi trẻ ăn dặm, cứ 100 ml bột hoặc cháo sẽ thay thế 100 ml sữa. Như vậy trẻ ăn 2 chén bột, cháo thì có thể chỉ cần 600ml sữa.

Sữa là thức ăn rất bổ dưỡng. Sử dụng sữa thường xuyên rất có lợi cho sức khỏe. Tuy nhiên, uống sữa vẫn phải đi song hành với ăn hợp lý thì cơ thể mới khỏe mạnh và phát triển tối ưu.

CÁC BIỆN PHÁP VẬN ĐỘNG VÀ THỂ DỤC ĐỂ TĂNG CHIỀU CAO

Điều trị suy dinh dưỡng thấp còi về mặt cá thể cũng như cộng đồng là một công việc rất khó khăn. Việc phòng ngừa thấp còi hiệu quả và dễ dàng hơn điều trị hậu quả là suy dinh dưỡng chiều cao. Ngoài các biện pháp về dinh dưỡng thì chế độ tập luyện cũng là yếu tố quyết định sự thành công. Những trẻ được tập luyện đúng cách, thường xuyên sẽ có cơ hội phát triển chiều cao tốt nhất. Nên khuyến khích trẻ luyện tập thể lực ngay từ khi còn nhỏ với những bài tập phù hợp và tăng dần cường độ khi trẻ lớn hơn, tạo cơ hội cho xương tăng trưởng tốt. Tập luyện thể thao cũng giúp phòng tránh loãng xương về sau, ngăn ngừa sự thoái hóa xương và sụt giảm chiều cao ở tuổi trung niên trở đi.

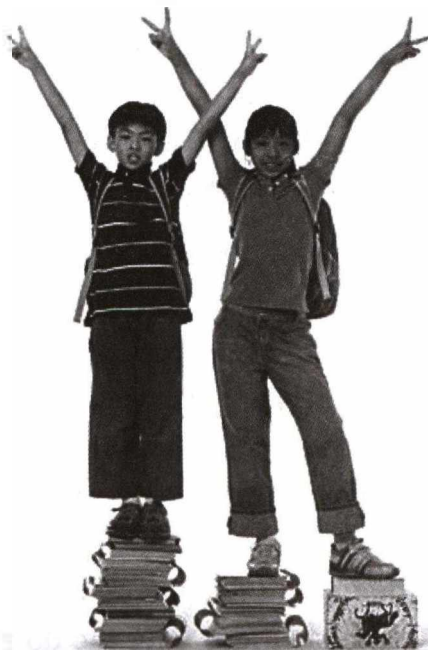
Các tập luyện cường độ vừa phải nhưng trong thời gian kéo dài, thường xuyên, đều đặn, nhịp nhàng và tác động toàn diện trên các hệ cơ quan sẽ giúp chiều cao tăng trưởng tốt. Các nhà khoa học Nhật bản đã đưa ra những hướng dẫn, tiêu chuẩn về việc lựa chọn nội dung tập luyện như sau:

- *Đảm bảo tính nhịp nhàng*: tất cả các cơ quan trong cơ thể đều

hoạt động theo quy luật, có tính nhịp nhàng. Do đó, các bài cũng cần đảm bảo tính nhịp nhàng, nên có tiết tấu rõ rệt (ví dụ khiêu vũ, thể dục nhịp điệu, đi bộ, bơi...) để giúp phù hợp với sinh lý của cơ thể, phát huy nhịp sinh học và sự phát triển của cơ thể. Nếu kết hợp với âm nhạc sẽ có hiệu quả tốt hơn.

- *Đảm bảo tính toàn diện:*

vì cơ thể là một khối thống nhất, các cơ quan phối hợp với nhau để hoạt động và phát triển tốt. Các bài tập cần đảm bảo cho cả cơ thể phát triển toàn diện và lành mạnh, như vậy mới tránh được mệt mỏi quá mức do không phù hợp. Các bài tập phát triển chiều cao cũng nhằm mục đích chủ động điều chỉnh thăng bằng chức năng của cơ thể, vì vậy nội



dung tập cần có các động tác kéo, đẩy, uốn, vặn, vươn duỗi và xoay kết hợp một cách nhịp nhàng.

- *Tính thuận nghịch:* bài tập phát triển chiều cao nên có sự kết hợp giữa các động tác thuận chiều và ngược chiều để kích thích cơ thể. Ví dụ: bài tập co cơ và duỗi cơ, nghiêng phải và nghiêng trái, gập người và vươn người, kéo căng và thư giãn...

- *Tính liên tục và hệ thống:* luyện tập nói chung đều cần có tính liên tục mới có hiệu quả. Tập để tăng chiều cao không cần nhiều dụng cụ hỗ trợ, dễ dàng áp dụng với mọi đối tượng và

khá linh động về thời gian và địa điểm nhưng phải liên tục. Chỉ cần đều đặn bỏ ra mỗi ngày khoảng hai lần, mỗi lần 10-15 phút vào sáng và chiều/ tối, phối hợp các động tác một cách toàn diện, khoa học, phù hợp sức khỏe là được.

Theo quy luật chung, nếu tổ chức cho trẻ em tập luyện bất kỳ một môn thể thao nào một cách khoa học cũng giúp trẻ tăng chiều cao. Tuy nhiên, năm 1993, tác giả Đới Xí (Trung Quốc), sau khi nghiên cứu, phân tích các đặc điểm phát triển của mô xương cũng như các qui luật trưởng thành của con người, đã đưa ra 3 nhóm có tác dụng tốt nhất đối với sự tăng chiều cao, đó là:

- *Nhóm vận động chi dưới*: gồm các vận động bật nhảy và vận động chi dưới. Mỗi ngày cần tập những động tác bật nhảy một chân (nhảy lò cò), nhảy 2 chân, bật cao tại chỗ, bật xa tại chỗ, nhảy dây, nhảy cao...Ngoài ra còn có đi bộ, chạy bộ, leo cầu thang, leo núi...Mục đích của những hoạt động này là nâng cao khả năng nâng đỡ và chịu đựng trọng lượng cơ thể của chi dưới, từ đó kích thích các mô sụn đầu xương của chi dưới, kích thích các tế bào tạo xương không ngừng sinh sản và phát triển, tăng tốc độ phát triển xương cả về chiều dài lẫn bề ngang.
- *Nhóm vận động vươn duỗi*: thể dục nghệ thuật, thể dục thẩm mỹ, thể dục nhịp điệu, thể dục dụng cụ, đu xà, các động tác đá (đá trước, đá sau, đá ngang), các động tác xoay (xoay dọc, xoay ngang)...Những vận động này giúp cho khớp mềm dẻo, dây chằng và cơ đạt mức đàn hồi tối đa do đó có lợi cho phát triển chiều cao.
- *Nhóm thể thao kết hợp các động tác toàn thân*: các môn chơi bóng, thể dục, điền kinh, bơi lội, võ thuật, chèo thuyền, khiêu vũ... Các môn thể dục thể thao này giúp toàn bộ các bộ phận của cơ thể tham gia hoạt động, giúp tăng quá trình trao đổi

chất và năng lượng, tăng cường cung cấp đầy đủ các dưỡng chất cho xương bên cạnh kích thích xương tăng trưởng. Nhiều nhà khoa học cho rằng bơi lội là môn thể thao khá toàn diện, vừa giúp vươn duỗi, vừa phối hợp nhịp nhàng toàn bộ cơ thể, vừa kích thích thần kinh, gây hưng phấn, thúc đẩy mạnh mẽ quá trình trao đổi chất và năng lượng của cơ thể. Bơi lội là môn thể thao phù hợp nhất cho sự tăng trưởng chiều cao của thanh thiếu niên và nhi đồng.

Để các hoạt động kích thích sự tăng trưởng chiều cao tốt nhất, tác giả Đới Xí cũng đề xuất phương pháp tập luyện gồm các nội dung và trình tự như sau: (có thể tham khảo để áp dụng trong điều kiện cụ thể của mỗi gia đình, 5 bước đầu tập mỗi ngày 2 lần sáng chiều, bước 6 và 7 tập mỗi tuần vài lần).

1. Khởi động bằng chạy chậm và các động tác mềm dẻo: trước tiên chạy chậm trong 5-7 phút, sau đó tập các động tác phát triển mềm dẻo như xoay, đá chân các hướng, các động tác kéo giãn dây chằng khớp hông, háng, đầu gối, cổ chân, lưng, vai, khuỷu, cổ tay... khoảng 12 phút. Các động tác này giống như chúng ta khởi động kỹ trước khi bơi.

2. Đu xà đơn (hay thang dóng): hai tay bám chắc vào xà đơn, đu người lên, toàn thân thả lỏng, mỗi lần đu khoảng 20 giây, tất cả 4 lần. Hai lần đầu đu không tải trọng, 2 lần sau đeo túi cát có trọng lượng 5-10 kg tùy theo sức của người tập. Thời gian nghỉ giữa 2 lần đu xà tùy sức người tập, khi nghỉ chú ý thả lỏng vai, chi trên và thả lỏng toàn thân.



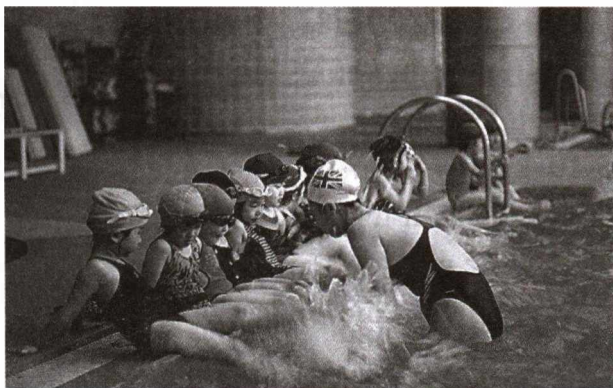
3. *Bật nhảy với tay lên cao*: bật nhảy bằng 2 chân, cố sức với lên cao (lên tường hay một vật treo trên cao). Bật nhảy 2 đợt, mỗi đợt khoảng 10 lần. Thời gian nghỉ giữa mỗi lần bật là 5-8 giây, nghỉ giữa các đợt là 3 phút. Mỗi lần bật nhảy cần phát huy sức mạnh tối đa để vươn người lên.

4. *Leo dốc cao 20-30m*: khi leo chú ý thả lỏng, khi xuống thì chạy chậm cho tới khi nào cảm thấy mệt thì dừng. Trên một số máy tập đi bộ có đi theo dạng dốc này.

5. *Kéo dãn bằng động lực*: cần tập với 2 người hỗ trợ. Người tập nằm ngửa trên sàn, hai tay bám chắc vào thang cố định. Người hỗ trợ dùng hai tay nắm chắc cổ chân người tập, dùng sức kéo ra theo trục dọc của thân người tập. Mỗi lần tập cần thực hiện khoảng 3-5 đợt, mỗi đợt kéo dãn 20 cái trong 20 giây. Thời gian nghỉ giữa các đợt thay đổi tùy người tập.

6. *Kéo dãn bằng tĩnh lực*: buổi tối trước khi đi ngủ dùng dây cao su buộc một đầu vào chân, đầu kia kéo căng rồi buộc vào chân giường, phía kia dùng dây cao su kéo căng quàng qua nách rồi buộc vào đầu giường. Cứ để như vậy cả khi ngủ để dây cao su kéo dãn cơ thể ra. Có thể thực hiện cách này để có hiệu quả tốt nhất.

7. *Bơi mỗi tuần 2-3 lần*: bơi cũng là một biện pháp để thư giãn và phối hợp với các biện pháp trên để bổ sung khả năng vươn duỗi của cơ thể. Vì vậy khi bơi nên chú ý các hình thức bơi có vươn duỗi và vận dụng tối đa khả năng vươn duỗi, búng chân (bơi ếch) của các động tác để đạt được mục đích.



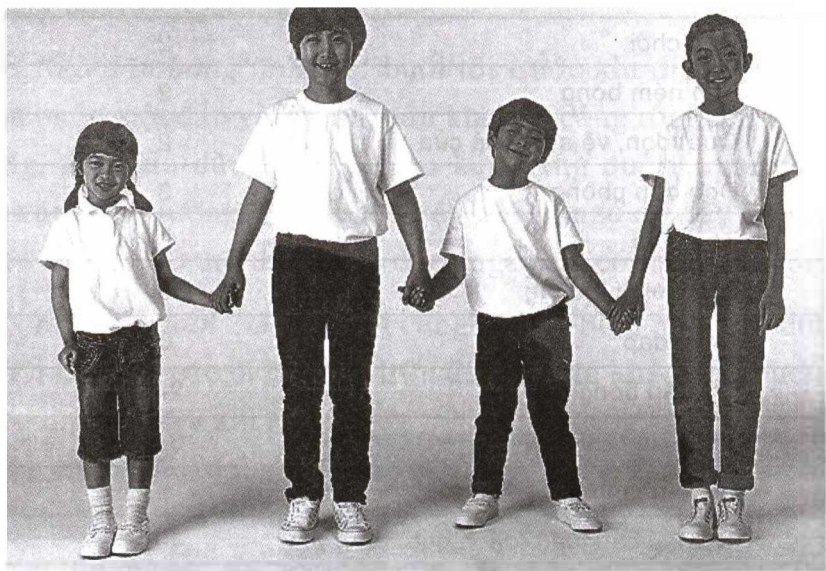
Trong các động tác trên, bật nhảy và vươn duỗi là quan trọng nhất trong phát triển chiều cao, nhưng cần xen kẽ tập với các động tác khác để tránh nhàm chán và có thể phối hợp hoạt động của toàn bộ các cơ quan trong cơ thể.

Cường độ của các hoạt động thể lực có ảnh hưởng đến sự phát triển của chiều cao. Chiều cao phát triển tốt nhất với những vận động có cường độ vừa phải và trong thực hiện trong thời gian đủ lâu, thực hiện thường xuyên. Dưới đây là bảng công suất chuyển hóa năng lượng của các hoạt động thể lực, nếu muốn giảm cân sẽ chọn mức độ chuyển hóa cao, còn muốn tập để tăng chiều cao thì chọn hoạt động có mức chuyển hóa vừa (khoảng từ 2-5, tương đương các hoạt động thể lực trong cộng đồng).

Dạng hoạt động thể lực	Công suất chuyển hóa năng lượng
Dạo chơi	2
Tập ném bóng	2
Quét dọn, vệ sinh nhà cửa	2
Dọn dẹp phòng	3
Khiêu vũ	3
Đi bộ bình thường	3
Đi xe đạp	3
Thi đấu bóng chuyền	2-4
Nhảy dây	3-5
Đi bộ nhanh	5
Thi đấu cầu lông (đánh đơn)	4-6
Thi đấu bóng đá	6,3
Chạy	7
Thi đấu bóng bầu dục	11
Chạy marathon	15
Thi đấu Judo	16-20

62. Bí quyết dinh dưỡng giúp trẻ tăng chiều cao tối ưu

Đây là các hoạt động hiếu khí, do đó khi vận động phải cung cấp đầy đủ oxy, có phương pháp hít thở hợp lý, nghỉ ngơi đúng mức, tinh thần thoải mái, cung cấp đầy đủ nước uống cùng với một chế độ dinh dưỡng đầy đủ và cân đối (nhất là đủ nhu cầu canxi) mới có hiệu quả tăng trưởng chiều cao. Tập luyện từ đầu để tạo cơ hội tăng trưởng chiều cao tốt sẽ có hiệu quả hơn là tập để điều trị suy dinh dưỡng thấp còi. Tránh tập luyện quá mức làm cơ thể mệt mỏi hay tập luyện thiên lệch về phát triển một phần cơ thể sẽ không có lợi cho chiều cao, nhất là ở trẻ nhỏ, khi khung xương còn mềm và chưa hoàn chỉnh.



2

MÓN ĂN GIÀU CANXI

CÁC MÓN CHÁO CHO TRẺ NHỎ



CHÁO CUA ĐỒNG MƯỚP

Nguyên liệu

- 1 nắm gạo (30g)
- 3 con cua đồng (20g)
- 1/2 trái mướp hương nhỏ (20g)
- 1 muống canh dầu mè (10g)

Chế biến

- Cua đồng gỡ bỏ mai, yếm, rửa sạch cho vào cối giã nát, lọc lấy nước thịt cua, đun sôi với lửa nhỏ, vớt hết thịt cua ra.
- Cho gạo vào nước cua nấu thành cháo.

64. Bí quyết dinh dưỡng giúp trẻ tăng chiều cao tối ưu

- Mướp hương gọt vỏ, rửa sạch, thái nhỏ, cho vào cháo nấu cho mướp chín nhừ, chế dầu và cho thịt cua vào trộn đều là được.

Thành phần dinh dưỡng trong một chén cháo

Thành phần	Khối lượng (g)	Năng lượng (kcal)	Đạm (g)	Béo (g)	Đường bột (g)	Ca (mg)	Fe (mg)
Gạo	30	103.9	2.4	0.3	22.9	9	0.4
Cua đồng	20	17.9	2.5	0.7	0.4	1008	0.9
Mướp hương	20	3.2	0.2	0	0.6	6	0.2
Dầu mè	10	90.0	0.0	10	0.0	0	0
Tổng cộng		215.0	5.1	11.0	23.9	1023	1.5

CHÁO CUA ĐỒNG VÀ BÍ XANH

Nguyên liệu

- 1 nắm gạo (30g)
- 3 con cua đồng (20g)
- 2 khoanh bí xanh nhỏ (20g)
- 1 muỗng canh dầu mè (10g)

Chế biến

- Cua đồng gỡ bỏ mai, yếm, rửa sạch cho vào cối giã nát, lọc lấy nước thịt cua, đun sôi với lửa nhỏ, vớt hết thịt cua ra.
- Cho gạo vào nước cua nấu thành cháo.

- Bí xanh gọt vỏ, rửa sạch, thái thật nhuyễn. Cho bí vào cháo nấu cho bí chín nhừ, cho thịt cua rồi chế dầu ăn vào trộn đều, nhắc xuống.

Thành phần dinh dưỡng trong một chén cháo

Thành phần	Khối lượng (g)	Năng lượng (kcal)	Đạm (g)	Béo (g)	Đường bột (g)	Ca (mg)	Fe (mg)
Gạo	30	103.9	2.4	0.3	22.9	9	0.4
Cua đồng	20	17.9	2.5	0.7	0.4	1008	0.9
Bí xanh	20	2.4	0.1	0	0.5	5	0.1
Dầu	10	90.0	0.0	10	0.0	0	0
Tổng cộng		214.2	5.0	11.0	23.8	1022	1.4

CHÁO CUA ĐỒNG VÀ RAU DỀN

Nguyên liệu

- 1 nắm gạo (30g)
- 3 con cua đồng (20g)
- Vài đọt rau dền (20g)
- 1 muỗng canh dầu mè (10g)

Chế biến

- Cua đồng gỡ bỏ mai, yếm, rửa sạch cho vào cối giã nát, lọc lấy nước thịt cua, đun sôi với lửa nhỏ, vớt hết thịt cua ra.
- Cho gạo vào nước cua nấu thành cháo.
- Rau dền rửa sạch, thái nhuyễn cho vào nồi cháo đang sôi nấu cho rau mềm, trút chén thịt cua vào, chế dầu vào là được.

Thành phần dinh dưỡng trong một chén cháo

66. Bí quyết dinh dưỡng giúp trẻ tăng chiều cao tối ưu

Thành phần	Khối lượng (g)	Năng lượng (kcal)	Đạm (g)	Béo (g)	Đường bột (g)	Ca (mg)	Fe (mg)
Gạo	30	103.9	2.4	0.3	22.9	9	0.4
Cua đồng	20	17.9	2.5	0.7	0.4	1008	0.9
Rau dền	20	7.2	0.6	0	0.0	58	1.1
Dầu	10	90.0	0.0	10	24.5	0	0
Tổng cộng		219.0	5.5	11.0	44.75	1075	2.4

CHÁO HÀU RAU MUỐNG

Nguyên liệu

- 1 nắm gạo (30g)
- 3 con hàu (30g)
- 10 đọt rau muống (20g)
- 1 muống canh dầu (10g)

Chế biến

- Gạo nấu với nước thành cháo trắng.
- Hàu gỡ lấy thịt, rửa sơ, băm nhuyễn, xào với chút dầu cho thơm rồi trút vào nồi cháo cùng rau muống thái nhuyễn. Khi rau chín mềm chế dầu vào trộn đều, nhắc xuống.

Thành phần dinh dưỡng trong một chén cháo

Thành phần	Khối lượng (g)	Năng lượng (kcal)	Đạm (g)	Béo (g)	Đường bột (g)	Ca (mg)	Fe (mg)
Gạo	30	103.9	2.4	0.3	22.9	9	0.4
Hàu	30	23.0	2.9	0.5	1.5	17	1.1
Rau muống	20	4.8	0.6	0	0.6	20	0.3
Dầu	10	90.0	0.0	10	0.0	0	0
Tổng cộng		221.7	10.65	43.84	25	46	1.8

CHÁO SÒ HUYẾT BÍ ĐỎ

Nguyên liệu

- 1 nắm gạo (30g)
- 10 con sò huyết đã gỡ thịt (20g)
- 3 lát bí đỏ (20g)
- 1 muống canh dầu mè (10g)

Chế biến

- Gạo nấu với nước thành cháo trắng.
- Sò huyết rửa sơ, băm nhuyễn.
- Bí đỏ rửa sạch, thái nhuyễn.
- Cho sò và bí vào nồi cháo nấu đến khi bí mềm. (Nếu nấu cho trẻ nhỏ ăn thì phải băm sò thật nhuyễn rồi mới cho vào cháo). Nêm vào cháo 1 muống canh dầu mè là được.

Thành phần dinh dưỡng trong một chén cháo

Thành phần	Khối lượng (g)	Năng lượng (kcal)	Đạm (g)	Béo (g)	Đường bột (g)	Ca (mg)	Fe (mg)
Gạo	30	103.9	2.4	0.3	22.9	9	0.4
Sò huyết	20	16.1	3.1	0.1	0.7	8	1
Bí đỏ	20	8.0	0.4	0	1.6	9	0.2
Dầu	10	90.0	0.0	10	0.0	0	0
Tổng cộng		218.0	5.9	10.4	25.2	26	1.6

CHÁO SÒ HUYẾT KHOAI MÔN

Nguyên liệu

- 1 nắm gạo (30g)
- 10 con sò huyết đã gỡ thịt (20g)
- 1 củ khoai môn nhỏ (20g)
- 1 muống canh dầu mè (10g)

Chế biến

- Gạo nấu với nước thành cháo trắng.
- Sò huyết rửa sơ, băm nhuyễn.
- Khoai môn gọt vỏ, rửa sạch, băm nhỏ.
- Trộn sò và khoai vào cháo nấu chín mềm, rồi chế dầu mè vào, nhắc xuống.

Thành phần dinh dưỡng trong một chén cháo

Thành phần	Khối lượng (g)	Năng lượng (kcal)	Đạm (g)	Béo (g)	Đường bột (g)	Ca (mg)	Fe (mg)
Gạo	30	103.9	2.4	0.3	22.9	9	0.4
Sò huyết	20	16.1	3.1	0.1	0.7	8	1
Khoai môn	20	21.6	0.4	0	5.0	9	0.2
Dầu mè	10	90.0	0.0	10	0.0	0	0
Tổng cộng		231.6	5.9	10.4	28.6	26	1.6

CHÁO SÒ HUYẾT RAU BÙ NGÓT

Nguyên liệu

- 1 nắm gạo (30g)
- 10 con sò huyết đã gỡ thịt (20g)
- 30 lá bù ngọt (20g)
- 1 muỗng canh dầu mè (10g)

Chế biến

- Gạo nấu với nước thành cháo trắng.
- Sò huyết rửa sơ, băm nhuyễn.
- Rau bù ngọt rửa sạch, băm nhuyễn.
- Cho sò và rau vào cháo nấu chín mềm, chế dầu ăn vào là được.

Thành phần dinh dưỡng trong một chén cháo

Thành phần	Khối lượng (g)	Năng lượng (kcal)	Đạm (g)	Béo (g)	Đường bột (g)	Ca (mg)	Fe (mg)
Gạo	30	103.9	2.4	0.3	22.9	9	0.4
Sò huyết	20	16.1	3.1	0.1	0.7	8	1
Rau bù ngọt	20	6.4	1.0	0	0.6	34	0.5
Dầu mè	10	90.0	0.0	10	0.0	0	0
Tổng cộng		216.4	6.5	10.4	24.2	51	1.9

70. Bí quyết dinh dưỡng giúp trẻ tăng chiều cao tối ưu

CHÁO CÁ THU RAU DỀN

Nguyên liệu

- 1 nắm gạo (30g)
- 2 muống canh nạc cá thu (20g)
- 10 đọt rau dền (20g)
- 3/4 muống canh dầu đậu nành (7.5g)

Chế biến

- Gạo nấu thành cháo trắng.
- Cá thu hấp chín, tán nhuyễn, xào sơ.
- Rau dền rửa sạch, thái thật nhỏ.
- Cho cá và rau vào cháo nấu cho rau chín nhừ, chế dầu đậu nành vào, nhấc xuống.

Thành phần dinh dưỡng trong một chén cháo

Thành phần	Khối lượng (g)	Năng lượng (kcal)	Đạm (g)	Béo (g)	Đường bột (g)	Ca (mg)	Fe (mg)
Gạo	30	103.9	2.4	0.3	22.9	9	0.4
Cá thu	20	33.3	3.6	2.1	0.0	10	0.3
Rau dền	20	7.2	0.6	0	1.2	58	1.1
Dầu đậu nành	7.5	67.0	0.0	7.5	0.0	0	0
Tổng cộng		211.4	6.6	9.9	24.1	77	1.8

CHÁO CÁ THU RAU MỒNG TƠI

Nguyên liệu

- 1 nắm gạo (30g)
- 2 muống canh nạc cá thu (20g)
- 10 lá rau mồng tơi (20g)
- 3/4 muống canh dầu đậu nành (7.5g)

Chế biến

- Gạo nấu thành cháo trắng.
- Cá thu hấp chín, tán nhuyễn, xào sơ.
- Rau mồng tơi rửa sạch, thái nhỏ.
- Cho cá và rau vào nồi cháo nấu cho rau chín, chế dầu vào trộn đều, nhắc xuống.

Thành phần dinh dưỡng trong một chén cháo

Thành phần	Khối lượng (g)	Năng lượng (kcal)	Đạm (g)	Béo (g)	Đường bột (g)	Ca (mg)	Fe (mg)
Gạo	30	103.9	2.4	0.3	22.9	9	0.4
Cá thu	20	33.3	3.6	2.1	0.0	10	0.3
Rau mồng tơi	20	2.4	0.4	0	0.2	35	0.3
Dầu đậu nành	7.5	67.0	0.0	7.5	0.0	0	0
Tổng cộng		206.6	6.4	9.9	23.1	54	1

CHÁO TRỨNG GÀ RAU BÙ NGÓT

Nguyên liệu

- 1 nắm gạo (30g)
- 1/2 quả trứng gà (25g)
- 10 lá rau bù ngót (20g)
- 3/4 muỗng canh dầu (7.5g)

Chế biến

- Gạo nấu thành cháo trắng.
- Rau bù ngót rửa sạch, thái nhỏ.
- Trứng gà đánh tan.
- Cho trứng rồi đến rau vào cháo, nấu cho rau chín nhừ, chế dầu vào là được.

Thành phần dinh dưỡng trong một chén cháo

Thành phần	Khối lượng (g)	Năng lượng (kcal)	Đạm (g)	Béo (g)	Đường bột (g)	Ca (mg)	Fe (mg)
Gạo	30	103.9	2.4	0.3	22.9	9	0.4
Trứng gà	25	41.3	3.7	2.9	0.1	14	0.7
Rau bù ngót	20	6.4	1.0	0	0.6	34	0.5
Dầu	7.5	67.0	0.0	7.5	0.0	0	0
Tổng cộng		218.6	7.1	10.7	23.6	57	1.6

CHÁO TRỨNG GÀ SU SU

Nguyên liệu

- 1 nắm gạo (30g)
- 1/2 quả trứng gà so (25g)
- 2 lát su su (20g)
- 3/4 muỗng canh dầu (7.5g)

Chế biến

- Gạo nấu thành cháo trắng.
- Trứng gà đánh tan.
- Su su rửa sạch, thái nhỏ, băm nhuyễn.
- Cho trứng vào cháo khuấy đều rồi cho rau vào nấu nhừ, chế dầu vào.

Thành phần dinh dưỡng trong một chén cháo

Thành phần	Khối lượng (g)	Năng lượng (kcal)	Đạm (g)	Béo (g)	Đường bột (g)	Ca (mg)	Fe (mg)
Gạo	30	103.9	2.4	0.3	22.9	9	0.4
Trứng gà	25	41.3	3.7	2.9	0.1	14	0.7
Su su	20	4.0	0.2	0	0.8	9	0.2
Dầu	7.5	67.0	0.0	7.5	0.0	0	0
Tổng cộng		216.2	6.3	10.7	23.8	32	1.3

CHÁO TRỨNG GÀ CẢI SOONG

Nguyên liệu

- 1 nắm gạo (30g)
- 1/2 quả trứng gà so (25g)
- Một ít cải soong (20g)
- 3/4 muỗng canh dầu (7.5g)

Chế biến

- Gạo nấu thành cháo trắng.
- Trứng gà đánh tan.
- Cải soong rửa sạch, băm nhỏ.
- Cho trứng vào cháo nấu lửa nhỏ, khuấy đều, cho cải vào nấu nhừ. Chế dầu vào là xong.

Thành phần dinh dưỡng trong một chén cháo

Thành phần	Khối lượng (g)	Năng lượng (kcal)	Đạm (g)	Béo (g)	Đường bột (g)	Ca (mg)	Fe (mg)
Gạo	30	103.9	2.4	0.3	22.9	9	0.4
Trứng gà	25	41.3	3.7	2.9	0.1	14	0.7
Cải soong	20	2.4	0.4	0	0.2	14	0.3
Dầu	7.5	67.0	0.0	7.5	0.0	0	0
Tổng cộng		214.6	6.5	10.7	23.2	37	1.4

CHÁO MỰC RAU DỀN

(Dành cho trẻ lớn)

Nguyên liệu

- 1 nắm gạo (30g)
- 1 con mực tươi nhỏ (20g)
- 20 đọt rau dền (20g)
- 1 muống canh dầu đậu nành (10g)

Chế biến

- Gạo nấu thành cháo trắng.
- Mực rửa sạch, lột lớp áo bên ngoài, băm nhuyễn, xào sơ.
- Rau dền rửa sạch, băm nhỏ.
- Cho mực và rau vào nấu chín, nêm dầu và chút muối. Nhấc xuống.

Thành phần dinh dưỡng trong một chén cháo

Thành phần	Khối lượng (g)	Năng lượng (kcal)	Đạm (g)	Béo (g)	Đường bột (g)	Ca (mg)	Fe (mg)
Gạo	30	103.9	2.4	0.3	22.9	9	0.4
Mực tươi	20	15.0	3.3	0.2	0.0	3	0.1
Rau dền	20	7.2	0.6	0	1.2	58	1.1
Dầu đậu nành	10	90.0	0.0	10	0.0	0	0
Tổng cộng		216.1	6.3	10.5	24.1	70	1.6

76. Bí quyết dinh dưỡng giúp trẻ tăng chiều cao tối ưu

CHÁO CÁ CHÉP RAU CẢI

Nguyên liệu

- 1 nắm gạo (30g)
- 2 muỗng canh nạc cá chép (20g)
- 2 lá rau cải ngọt (20g)
- 1 muỗng canh dầu (10g)

Chế biến

- Gạo nấu thành cháo trắng.
- Cá chép hấp chín, tán nhỏ, xào sơ với chút dầu.
- Rau cải rửa sạch, thái nhỏ.
- Cho rau và cá vào cháo nấu chín như, chế dầu vào là được.

Thành phần dinh dưỡng trong một chén cháo

Thành phần	Khối lượng (g)	Năng lượng (kcal)	Đạm (g)	Béo (g)	Đường bột (g)	Ca (mg)	Fe (mg)
Gạo	30	103.9	2.4	0.3	22.9	9	0.4
Cá chép	20	19.1	3.2	0.7	0.0	3	0.2
Rau cải ngọt	20	7.2	0.6	0	1.2	58	1.1
Dầu	10	90.0	0.0	10	0.0	0	0
Tổng cộng		220.2	6.2	11.0	24.1	70	1.7

CHÁO CUA, ÓC HEO VÀ RAU BÙ NGÓT

Nguyên liệu

- 1 nắm gạo (30g)
- 3/4 muống canh nạc cua biển (10g)
- 1/6 cái óc heo nhỏ (20g)
- 30 lá rau bù ngọt (20g)
- 3/4 muống canh dầu mè (7.5g)

Chế biến

- Gạo nấu thành cháo trắng.
- Cua biển tán nhuyễn, xào sơ với óc heo.
- Rau rửa sạch, băm nhuyễn cho cua, óc heo, rau vào nồi cháo nấu cho rau và óc heo chín nhừ. Nêm dầu ăn, nhắc xuống.

Thành phần dinh dưỡng trong một chén cháo

Thành phần	Khối lượng (g)	Năng lượng (kcal)	Đạm (g)	Béo (g)	Đường bột (g)	Ca (mg)	Fe (mg)
Gạo	30	103.9	2.4	0.3	22.9	9	0.4
Cua biển	10	10.9	1.8	0.1	0.7	14	0.4
Óc heo	20	24.7	1.8	1.9	0.1	1	0.3
Rau cải ngọt	20	6.4	1.0	0	0.6	34	0.5
Dầu mè	7.5	67.0	0.0	7.5	0.0	0	0
Tổng cộng		212.9	7.0	9.8	24.3	58	1.6

CHÁO TÔM RAU MỒNG TƠI

Nguyên liệu

- 1 nắm gạo (30g)
- 2 con tôm đất (20g)
- 10 lá rau mồng tơi (20g)
- 3/4 muỗng canh dầu đậu nành (10g)

Chế biến

- Gạo nấu thành cháo trắng.
- Tôm lột vỏ, rút chỉ đen trên lưng, băm nhuyễn, xào sơ.
- Rau mồng tơi rửa sạch, thái nhuyễn.
- Cho tôm và rau vào cháo nấu chín nhừ, chế dầu vào là được.

Thành phần dinh dưỡng trong một chén cháo

Thành phần	Khối lượng (g)	Năng lượng (kcal)	Đạm (g)	Béo (g)	Đường bột (g)	Ca (mg)	Fe (mg)
Gạo	30	103.9	2.4	0.3	22.9	9	0.4
Tôm đất	20	16.6	3.5	0.2	0.2	16	0.3
Rau mồng tơi	20	2.4	0.4	0	0.2	35	0.3
Dầu đậu nành	10	90.0	0.0	10	0.0	0	0
Tổng cộng		212.9	6.3	10.5	23.3	60	1

CHÁO TÔM RAU MUỐNG

Nguyên liệu

- 1 nắm gạo (30g)
- 2 con tôm đất (20g)
- 10 cọng rau muống (20g)
- 3/4 muỗng canh dầu (10g)

Chế biến

- Gạo nấu thành cháo trắng.
- Tôm lột vỏ, rút chỉ đen trên lưng, băm nhuyễn, xào sơ.
- Rau muống rửa sạch, thái nhuyễn. Cho tôm và rau vào cháo nấu chín như tất cả, nhắc xuống, chế dầu ăn vào.

Thành phần dinh dưỡng trong một chén cháo

Thành phần	Khối lượng (g)	Năng lượng (kcal)	Đạm (g)	Béo (g)	Đường bột (g)	Ca (mg)	Fe (mg)
Gạo	30	103.9	2.4	0.3	22.9	9	0.4
Tôm đất	20	16.6	3.5	0.2	0.2	16	0.3
Rau muống	20	4.8	0.6	0	0.6	20	0.3
Dầu	10	90.0	0.0	10	0.0	0	0
Tổng cộng		215.3	6.5	10.5	23.7	45	1

CHÁO TÔM KHOAI MÔN

Nguyên liệu

- 1 nắm gạo (30g)
- 2 con tôm đất (20g)
- 1 củ nhỏ khoai môn (20g)
- 3/4 muỗng canh dầu (10g)

Chế biến

- Gạo nấu thành cháo trắng.
- Khoai môn, gọt vỏ, rửa sạch, thái hạt lựu rồi trộn với gạo nấu chung thành cháo.
- Tôm lột vỏ, rút chỉ đen, băm nhuyễn, trút tôm vào nồi cháo nấu cho tôm chín mềm, chế dầu vào nhấc xuống.

Thành phần dinh dưỡng trong một chén cháo

Thành phần	Khối lượng (g)	Năng lượng (kcal)	Đạm (g)	Béo (g)	Đường bột (g)	Ca (mg)	Fe (mg)
Gạo	30	103.9	2.4	0.3	22.9	9	0.4
Tôm đất	20	16.6	3.5	0.2	0.2	16	0.3
Khoai môn	20	6.4	1.0	0	0.6	34	0.5
Dầu	10	90.0	0.0	10	0.0	0	0
Tổng cộng		216.9	6.9	10.5	23.7	59	1.2

CÁC MÓN MẶN CHO TRẺ LỚN



CANH RAU MÁ NẤU CÁ RÔ ĐỒNG

Nguyên liệu

1 nắm rau má

1 con cá rô đồng nhỏ

Hành lá

Dầu thực vật

Muối, tiêu đủ dùng

Chế biến

- Cá rô làm thật sạch, rau má lật rửa sạch.

Bắc xoong lên bếp nấu nước sôi, cho ít muối, tiêu, hành vào cho cá vào luộc chín, vớt ra rửa thịt bỏ xương.

Dầu nóng phi hành thơm cho các vào xào.

Nước luộc cá nấu sôi lại, cho rau má vào nấu mềm, cho cá vào nêm lại vừa ăn, rắc hành ngò thái nhỏ.

Thành phần dinh dưỡng trong một chén canh rau má nấu cá rô

Năng lượng (kcal)	Đạm (g)	Béo (g)	Đường bột (g)	Canxi (mg)	Sắt (mg)
30	3.3	1.5	0.8	101	1.3

CẢI XANH NẤU TÔM

Nguyên liệu

- 2 lá cải xanh
- 4 con tôm đất tươi
- Hành lá, muối
- Dầu thực vật, nước mắm đủ dùng

Chế biến

- Cải xanh rửa sạch thái nhỏ.
- Tôm lột vỏ, băm nhuyễn, ướp gia vị: muối, hành.
- Bắc xoong lên bếp cho dầu vào đợi nóng, cho tôm đã ướp vào xào sơ. Thêm nước vào nấu sôi vớt bọt, cho rau vào nấu chín, nêm lại vừa ăn.

Thành phần dinh dưỡng trong một chén canh cải xanh nấu tôm

Năng lượng (kcal)	Đạm (g)	Béo (g)	Đường bột (g)	Canxi (mg)	Sắt (mg)
30	1.8	2.1	1.1	105	1.1

CANH BẦU NẤU TÔM

Nguyên liệu

- 1 miếng bầu nhỏ
- 4 con tôm đồng
- Hành lá, dầu thực vật, muối, nước đủ dùng

Chế biến

- Bầu gọt vỏ, thái sợi.
- Tôm lột vỏ, băm nhuyễn, ướp gia vị: muối, hành.
- Bắc xoong lên bếp cho dầu vào đợi nóng, cho tôm đã ướp vào xào sơ. Thêm nước vào nấu sôi vớt bọt, cho bầu vào nấu chín, nêm lại vừa ăn.

Thành phần dinh dưỡng trong một chén canh bầu nấu tôm

Năng lượng (kcal)	Đạm (g)	Béo (g)	Đường bột (g)	Canxi (mg)	Sắt (mg)
28	1.9	1.6	1.5	107	0.3

CANH CUA RAU MUỐNG

Nguyên liệu

- Độ 12 cọng rau muống
- 4 con cua đồng
- Dầu thực vật
- Muối, nước mắm ngon

Chế biến

- Rau muống rửa sạch thái nhỏ.
- Cua đồng xay, cho vào xoong nước lượt bỏ vỏ, nấu sôi.
- Cho rau vào nấu chín, cho dầu, nêm vừa ăn.

84. Bí quyết dinh dưỡng giúp trẻ tăng chiều cao tối ưu

Thành phần dinh dưỡng trong một chén canh cua rau muống

Năng lượng (kcal)	Đạm (g)	Béo (g)	Đường bột (g)	Canxi (mg)	Sắt (mg)
23	2.0	1.2	1.1	297	0.8

CANH BÍ ĐỎ UM ĐẬU PHỘNG

Nguyên liệu

- 4-5 lát bí đỏ
- 5 hạt đậu phộng
- 2 con tôm đất vừa
- Rau mùi tàu, hành
- Dầu thực vật, muối

Chế biến

- Bí đỏ rửa sạch thái nhỏ.
- Tôm lột vỏ băm nhuyễn, ướp gia vị: muối, hành.
- Đậu phộng giã nhỏ.
- Bắc xoong lên bếp cho dầu vào đợi nóng, phi hành thơm, cho tôm đã ướp vào xào sơ rồi cho bí ngô, đậu vào um gần chín, chế nước vào nấu sôi vớt bọt, nêm lại vừa ăn.

Thành phần dinh dưỡng trong một chén canh bí đỏ um đậu phộng

Năng lượng (kcal)	Đạm (g)	Béo (g)	Đường bột (g)	Canxi (mg)	Sắt (mg)
38	1.9	2.4	2.2	70	0.4

CANH HẾN CÀ CHUA RAU RĂM

Nguyên liệu

2 quả cà chua vừa

2 muống canh thịt hến, 1 chén nước hến

Rau răm, tỏi, muối

Dầu thực vật, nước mắm

Chế biến

- Cà chua rửa sạch, thái miếng vừa.

- Rau răm rửa sạch cắt nhỏ.

- Bắc xoong lên bếp cho dầu vào đợi nóng, cho tỏi vào phi thơm, cho thịt hến vào xào sơ, chế nước hến vào nấu sôi (nếu có).

- Cho cà chua vào nấu chín, nêm vừa ăn, cho rau răm vào là được.

Thành phần dinh dưỡng trong một chén canh hến cà chua rau răm

Năng lượng (kcal)	Đạm (g)	Béo (g)	Đường bột (g)	Canxi (mg)	Sắt (mg)
33	1.8	1.2	3.7	60	1.3

CANH MƯỚP RAU DỀN NẤU TÔM

Nguyên liệu

- 1/3 trái mướp nhỏ
- 10 ngọn rau dền
- 4 con tôm đất vừa
- Hành lá, dầu thực vật
- Muối, nước đủ dùng

Chế biến

- Mướp gọt vỏ rửa sạch, cắt lát.
- Rau dền lật lá rửa sạch cắt nhỏ.
- Tôm lột vỏ, băm nhuyễn, ướp gia vị: muối, hành.
- Bắc xoong lên bếp cho dầu vào đợi nóng, cho tôm đã ướp vào xào sơ. Thêm nước vào nấu sôi vớt bọt, cho rau dền, mướp vào nấu chín, nêm lại vừa ăn.

Thành phần dinh dưỡng trong một chén canh mướp rau dền nấu tôm

Năng lượng (kcal)	Đạm (g)	Béo (g)	Đường bột (g)	Canxi (mg)	Sắt (mg)
27	1.9	1.2	2.2	125	1.6

CANH CẢI SOONG NẤU TÔM

Nguyên liệu

1 nắm cải soong độ 50g

4 con tôm đất

Hành lá, dầu thực vật

Muối, nước đủ dùng

Chế biến

- Cải soong rửa sạch.

- Tôm lột vỏ, băm nhuyễn, ướp gia vị: muối, hành.

- Bắc xoong lên bếp cho dầu vào đợi nóng, cho tôm đã ướp vào xào sơ. Thêm nước vào nấu sôi vớt bọt, cho cải soong vào nấu chín, nêm lại vừa ăn.

Thành phần dinh dưỡng trong một chén canh cải soong nấu tôm

Năng lượng (kcal)	Đạm (g)	Béo (g)	Đường bột (g)	Canxi (mg)	Sắt (mg)
30	2.0	2.1	0.8	93	0.9

TÉP RAM THỊT BA RỌI

Nguyên liệu

3 muỗng canh tép gạo còn sống (35g)

6 lát thịt ba rọi rút xương (25g)

88. Bí quyết dinh dưỡng giúp trẻ tăng chiều cao tối ưu

Hành lá, đường
Dầu thực vật, muối, nước mắm đủ dùng

Chế biến

- Tép rửa sạch cắt râu để ráo, bắc chảo dầu phi thơm hành cho tép vào rang, nêm một ít gia vị, rang ráo nước là được.
- Thịt heo rửa sạch để ráo, ướp gia vị: hành, tỏi băm nhuyễn, nước mắm, muối, đường, để 15 phút cho thấm, rồi kho vừa lửa, đảo đều khi thịt bắt đầu săn lại thì để lửa nhỏ, chế thêm chút nước, khi nước rút xuống cho tép vào đảo đều, nêm lại, vẫn để lửa nhỏ đến khi món ăn còn sền sệt là được, rắc tiêu vào.

Thành phần dinh dưỡng trong một phần tép ram thịt ba rọi

Năng lượng (kcal)	Đạm (g)	Béo (g)	Đường bột (g)	Canxi (mg)	Sắt (mg)
112	8.9	7.2	2.9	330	0.4

TRỨNG CHIÊN TÔM

Nguyên liệu

1 quả trứng gà
4 con tôm đất
Hành lá, hành tây
Dầu thực vật, nước mắm đủ dùng

Chế biến

- Tôm rửa sạch, bóc vỏ băm nhuyễn với hành tím và một ít gia vị, đem xào sơ.

- Trứng đánh tan đều với tôm và củ hành tây thái nhỏ.

- Bắc chảo dầu nóng, tráng trứng tôm vừa ăn.

Thành phần dinh dưỡng trong một phần trứng chiên tôm

Năng lượng (kcal)	Đạm (g)	Béo (g)	Đường bột (g)	Canxi (mg)	Sắt (mg)
130	9.7	10.0	0.2	250	1.5

CÁ ĐIỀU HỒNG XỐT CAM

Nguyên liệu

1 khúc cá điều hồng ngon

40ml nước cam tươi

Bột gạo tẻ

Tỏi, hành, dầu thực vật

Đường cát, muối, xốt cà, nước mắm

Chế biến

- Cá điều hồng làm sạch, để ráo ướp gia vị: hành, tỏi băm nhuyễn, nước mắm, muối, đường.

90. Bí quyết dinh dưỡng giúp trẻ tăng chiều cao tối ưu

- Chiên sơ cá. Cho ít dầu vào chảo, phi tỏi hành cho cá và một ít xốt cà vào xào chung, chế nước cam tươi vào, đun lửa nhỏ cho sệt lại là được.

Thành phần dinh dưỡng trong một phần cá diêu hồng xốt cam

Năng lượng (kcal)	Đạm (g)	Béo (g)	Đường bột (g)	Canxi (mg)	Sắt (mg)
159	9.9	10.5	6.5	113	0.3

CÁ THU XỐT CÀ

Nguyên liệu

- 1 lát cá thu độ 50g
- 2 quả cà chua vừa
- Hành lá, tỏi, đường
- Dầu thực vật, nước mắm, bột năng đủ dùng

Chế biến

- Cá thu rửa sạch để ráo, ướp gia vị. Để 30 phút cho thấm, rồi bắc chảo dầu nóng cho cá vào chiên chín vàng vớt ra.

Xốt cà: Cà chua bỏ hạt xay nhuyễn, phi dầu tỏi thơm cho cà chua xay vào xào, cho cá vào, rồi cho ít bột năng vào tạo độ sánh để lửa nhỏ cho cá thấm, nêm vừa ăn, vẫn để lửa nhỏ, cá rút hết nước còn sền sệt là được.

Thành phần dinh dưỡng trong một phần cá thu xốt cà

Năng lượng (kcal)	Đạm (g)	Béo (g)	Đường bột (g)	Canxi (mg)	Sắt (mg)
151	9.8	10.1	5.2	64	1.5

CÁ RÔ KHO TỘ

Nguyên liệu

1 con cá rô đồng độ 50g

Dầu thực vật, nước mắm, đường cát

Hành, tỏi, muối đủ dùng

Chế biến

- Cá rô làm sạch để ráo, ướp gia vị; hành, tỏi băm nhuyễn, nước mắm, muối, đường, để 15 phút cho thấm rồi cho cá vào nồi để kho, trở cá đều 2 mặt, khi cá bắt đầu săn lại để lửa nhỏ cho cá rút hết nước, còn sền sệt là được, rắc tiêu vào.

Thành phần dinh dưỡng trong một phần cá rô kho tộ

Năng lượng (kcal)	Đạm (g)	Béo (g)	Đường bột (g)	Canxi (mg)	Sắt (mg)
131	10.4	7.7	4.9	72	0.7

CÁ LÓC CHIÊN XỐT CÀ

Nguyên liệu

2 lát phi lê cá lóc độ 50g

2 quả cà chua

Hành lá, tỏi

Dầu thực vật, đường cát, nước mắm đủ dùng

92. Bí quyết dinh dưỡng giúp trẻ tăng chiều cao tối ưu

Chế biến

- Cá lóc rửa sạch để ráo, ướp gia vị: nước cốt tỏi, muối, để 30 phút cho thấm, rồi bắc chảo dầu nóng, cho cá vào chiên chín vàng vớt ra.

- *Xốt cà*: Cà chua bỏ hạt xay nhuyễn, phi dầu tỏi thơm cho cà chua xay vào xào, cho ít bột năng vào tạo độ sánh, cho cá chiên vào xốt cà, để lửa nhỏ cho cá thấm, nêm vừa ăn.

Thành phần dinh dưỡng trong một phần cá lóc chiên xốt cà

Năng lượng (kcal)	Đạm (g)	Béo (g)	Đường bột (g)	Canxi (mg)	Sắt (mg)
117	9.8	6.3	5.2	84	0.8

TÔM XỐT CAM

Nguyên liệu

8 con tôm đất loại vừa (độ 50g)

40ml nước cam

1 muỗng canh xốt cà

Tỏi, gừng, hành

Dầu thực vật, muối, đường đủ dùng

Chế biến

- Tôm làm sạch cắt đầu đuôi, xẻ phần lưng, để ráo ướp gia vị: hành, tỏi băm nhuyễn, muối, đường.

- Chiên sơ tôm, cho ít dầu vào chảo phi tỏi hành, cho tôm và xốt cà vào xào chung, chế nước cam vào nấu lửa nhỏ đến khi sệt lại, nêm vừa ăn.

Thành phần dinh dưỡng trong một phần tôm xốt cam

Năng lượng (kcal)	Đạm (g)	Béo (g)	Đường bột (g)	Canxi (mg)	Sắt (mg)
116	10.1	5.9	5.8	583	1.9

TRỨNG CÚT BÁCH HOA

Nguyên liệu

- 10 quả trứng cút
- 4 con tôm đất
- 1,5 muỗng canh giò lụa
- Muối, nấm mèo
- Dầu thực vật, gạo tẻ

Chế biến

- Giò sống, tôm quết dai, nêm gia vị.
- Trứng cút luộc chín, bóc vỏ.
- Nấm mèo cắt sợi, trộn đều vào tôm giò. Lấy một ít hỗn hợp trên bọc trứng lại rồi đem chiên hoặc hấp chín. Món này chấm với nước tương.

Thành phần dinh dưỡng trong một phần trứng cút bách hoa

Năng lượng (kcal)	Đạm (g)	Béo (g)	Đường bột (g)	Canxi (mg)	Sắt (mg)
127	10.0	8.3	2.6	235	1.0

CÁ THU KHO NƯỚC DỪA

Nguyên liệu

- 1 lát cá thu độ 50g
- 1/2 chén nước dừa non tươi
- Hành lá, tỏi băm, đường
- Dầu, nước mắm đủ dùng

Chế biến

- Cá thu rửa sạch, để ráo, ướp gia vị: hành, tỏi băm, để 30 phút cho thấm, rồi cho cá vào nồi kho với nước dừa, chế dầu vào, để lửa nhỏ cho cá rút hết nước, còn sền sệt là được.

Thành phần dinh dưỡng trong một phần cá thu kho nước dừa

Năng lượng (kcal)	Đạm (g)	Béo (g)	Đường bột (g)	Canxi (mg)	Sắt (mg)
156	9.8	10.1	6.4	90	1.2

CÁ BỔNG KHO NƯỚC DỪA

Nguyên liệu

- 6 con cá bống dừa
- 1/2 chén nước dừa non tươi
- Hành lá, tỏi, đường
- Dầu, nước mắm, muối đủ dùng

Chế biến

- Cá bống làm sạch để ráo, ướp gia vị: hành, tỏi băm nhuyễn, để 30 phút cho thấm. Bắc nồi lên bếp, chế dầu vào, cho cá vào kho, để lửa nhỏ cho cá thấm, khi cá săn chế nước dừa vào, rút hết nước còn sền sệt là được.

Thành phần dinh dưỡng trong một phần cá bống kho nước dừa

Năng lượng (kcal)	Đạm (g)	Béo (g)	Đường bột (g)	Canxi (mg)	Sắt (mg)
115	10.2	5.5	6.4	76	1.1

CÁ LÓC KHO THƠM

Nguyên liệu

2 khứa cá lóc ngon độ 55g

1/6 trái thơm

Hành lá, tỏi, đường

Dầu, nước mắm, muối đủ dùng

Chế biến

- Thơm gọt vỏ rửa sơ, cắt miếng.
- Cá lóc làm sạch, để ráo, ướp: hành, tỏi băm nhuyễn.
- Bắc nồi lên bếp, cho dầu vào phi thơm, cho cá, thơm vào kho lửa nhỏ, chế thêm chút nước, lật mặt cho cá thấm, kho đến khi còn sền sệt nước là được.

Thành phần dinh dưỡng trong một phần cá lóc kho thơm

Năng lượng (kcal)	Đạm (g)	Béo (g)	Đường bột (g)	Canxi (mg)	Sắt (mg)
123	10.7	6.5	5.5	94	0.6

CÁC MÓN CHẾ BIẾN TỪ SỮA VÀ CHẾ PHẨM SỮA

Từ sữa, yaourt, phô mai... chúng ta có thể chế biến thành nhiều món ăn hấp dẫn, bổ dưỡng, giàu canxi, khoáng chất. Sau đây là một số cách chế biến các món từ chế phẩm sữa phù hợp cho trẻ được các chuyên gia ẩm thực hướng dẫn trong các website về dinh dưỡng.

YAOURT

Trong thành phần của sữa chua (yaourt, yogurt) có các chất như: protein (chất đạm), lipid (chất béo) đã được tiêu hóa một phần, rút ngắn thời gian hấp thu trong hệ thống tiêu hóa. Đường lactose đã được lên men dễ hấp thu, ít gây tiêu chảy, giúp cho cơ thể hấp thu canxi và một số khoáng chất khác dễ dàng hơn.

Sữa chua có một giá trị dinh dưỡng khá đáng kể: trong 100g sữa chua chứa khoảng 100kcal (bằng khoảng 1/2 chén cơm hay 2 trái chuối xanh), có chất đường (15,4g), chất đạm (3,1g), chất béo (3g), canxi và một số loại vitamin. Một số loại sữa chua còn thêm DHA (chất béo không no chuỗi dài) có tác dụng giúp sáng mắt và tăng chỉ số phát triển trí tuệ...

Có thể phối hợp sữa chua cùng với các thực phẩm khác tạo ra nhiều món ăn đa dạng để bé thích thú hơn.

1. YAOURT SỮA ĐẶC CÓ ĐƯỜNG

Nguyên liệu

1 hũ yaourt cái

1 hộp sữa đặc

1 lon sữa bò nước sôi

2 lon sữa bò nước nấu chín để nguội --> thành phẩm: 13 hũ sữa chua.

Thực hiện

- Sữa đặc khai ra đổ vào thau, chế vào thau sữa 1 lon sữa bò nước sôi, dùng muống khuấy cho sữa tan đều, thêm 2 lon sữa bò nước lạnh đã nấu chín để nguội vào. yaourt cái đổ ra tô, quậy tan đều, đổ vào thau sữa, quậy lại cho đều.

- Múc hỗn hợp này vào hũ, ủ trong 4 giờ, khi đặc cho vào tủ lạnh để bảo quản.

2. YAOURT BÍ ĐỎ

Nguyên liệu

200g bí đỏ

1/2 hũ yaourt lỏng

1/2 bát sữa tươi

3 thìa xúp đường, một ít vani

1 nhúm muối, 1 bát nước đun sôi để nguội

Thực hiện

- Gọt vỏ bí đỏ, rửa sạch, thái miếng nhỏ, cho vào nồi nấu trên lửa nhỏ hoặc hấp chín, thêm đường, muối vào, nhấc xuống, để nguội. Cho bí, yaourt, sữa tươi, vani vào máy xay sinh tố, xay nhuyễn. Đổ ra ly, ướp lạnh trước khi dùng.

3. YAOURT THANH LONG CHUỐI

Nguyên liệu

2 trái thanh long

50g chuối

1 hũ yaourt lỏng

1/2 ly sữa tươi

1 thìa xúp đường cát, vani

Thực hiện

- Cho thanh long, chuối và sữa chua vào máy xay sinh tố, xay vừa nát. Hòa tan đường và chút nước, thắng vừa vàng sóng sánh là được, rưới nước đường lên, dùng lạnh.

4. YAOURT TRÁI CÂY HỖN HỢP

Nguyên liệu

1 hộp sữa chua trắng

4 quả dâu tây

1/2 quả bơ, 1/2 quả xoài, 1 quả táo

Thực hiện

- Dâu tây, bơ, xoài, táo cắt hạt lựu, cho cả vào ly. Đổ sữa chua trắng lên trên trái cây, thêm đá bào, trộn đều và thưởng thức.

5. YAOURT XOÀI

Nguyên liệu

300g xoài chín

150ml sữa chua

1 thìa sữa đặc, 1 thìa nước cốt dừa

Đá bào, lá bạc hà, chocolate

100. Bí quyết dinh dưỡng giúp trẻ tăng chiều cao tối ưu

Thực hiện

- Xoài gọt vỏ, cắt miếng nhỏ. Cho xoài, sữa chua, sữa đặc, nước cốt dừa vào máy xay sinh tố đánh đều. Sau đó, thêm đá bào vào xay nhuyễn. Rót sinh tố ra ly, trang trí với lá bạc hà và chocolate.

6. SỮA CHUA DƯA LÊ

Nguyên liệu

1/3 quả dưa lê

100ml sữa chua

2 muỗng cà phê mật ong

Thực hiện

Dưa lê rửa sạch rồi gọt vỏ, bỏ hạt, cắt khối cho vào máy xay. Cho các nguyên liệu khác vào xay đều, chế ra ly, để lạnh dùng mới ngon.

7. SỮA CHUA CÀ CHUA TÁO

Nguyên liệu

1/2 quả táo tây

1 quả cà chua

100ml sữa chua

Thực hiện

Táo rửa sạch, gọt vỏ bỏ hạt, cắt miếng nhỏ . Cà chua rửa sạch, bỏ đôi bỏ hạt, cắt miếng. Cho tất cả các nguyên liệu vào máy sinh tố xay nhuyễn, chế ra ly, dùng lạnh.

8. SỮA CHUA DƯA LƯỚI

Nguyên liệu

30g dưa lưới

1 thìa cà phê nước chanh

100 ml sữa chua

Thực hiện

Bỏ dưa và nước chanh, tí muối vào máy xay trái cây, xay nhuyễn. Sau đó chế sữa chua ướp lạnh vào và xay đều.

9. SỮA CHUA CHUỐI, DÂU TÂY

Nguyên liệu

1 quả chuối cỡ trung bình xắt mỏng

10 quả dâu tây

1/2 chén sữa chua vani ít béo

1 chén nước cam

102. Bí quyết dinh dưỡng giúp trẻ tăng chiều cao tối ưu

Thực hiện

Cho tất cả vào máy xay nhuyễn, chế ra ly, để hơi lạnh rồi hãy cho bé dùng.

10. SỮA CHUA XOÀI, CÀ CHUA

Nguyên liệu

1 quả cà chua chín (chọn cà chua chín để không có vị chua), bỏ vỏ bỏ hạt, cắt miếng nhỏ

1/2 chén xoài chín

1 hũ sữa chua, 1 thìa sữa đặc

1 thìa mật ong

Thực hiện

Cho tất cả vào máy xay nhuyễn và chế ra ly cho bé dùng.

11. SỮA CHUA BÍ ĐỎ, CHUỐI

Nguyên liệu

1 hũ sữa chua

100g bí đỏ hấp chín

1 quả chuối

Một chút quế

Thực hiện

Cho tất cả vào máy xay nhuyễn, chế ra ly cho bé dùng.

12. SINH TỔ SỮA CHUA CHUỐI

Nguyên liệu

1/2 chén chuối chín xắt mỏng

1 thìa sữa hoặc sữa chua

2 thìa nước cam

Thực hiện

Cho tất cả vào máy xay nhuyễn là được.

** Tất cả các nguyên liệu cho trẻ nên để ở nhiệt độ phòng. Nếu trẻ còn nhỏ (dưới 1 tuổi) bạn cũng nên cho một chút nước đun sôi để nguội vào, để trẻ ăn dễ dàng hơn.*

13. SINH TỔ SỮA CHUA KHOAI LANG, DƯA HOÀNG KIM

Nguyên liệu

1 củ vừa khoai lang hấp chín, bỏ vỏ

1 ly nước ép dưa hoàng kim

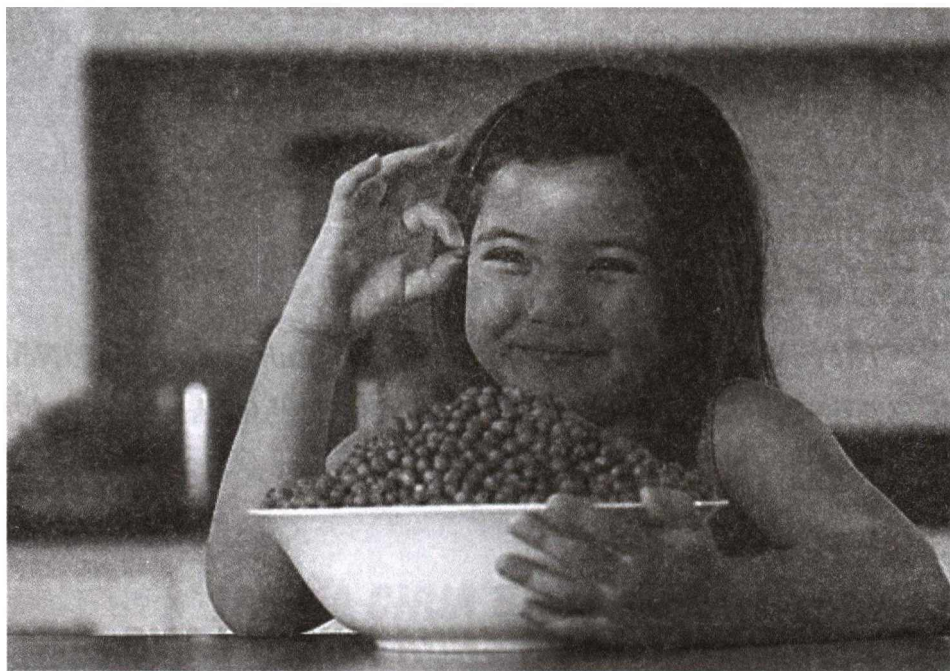
1 hũ sữa chua ít béo

104. Bí quyết dinh dưỡng giúp trẻ tăng chiều cao tối ưu

1 thìa canh dầu hạt lanh

Thực hiện

Cho tất cả vào máy xay nhuyễn, chế ra ly cho bé ăn.



MÓN XÚP SỮA, PHÔ MAI

1. XÚP BÍ ĐỎ

Nguyên liệu

Bí đỏ

Kem tươi

Sữa đặc có đường

(Mỗi loại một lượng vừa đủ)

Thực hiện

- Bí đỏ gọt vỏ, thái nhỏ, hấp hoặc luộc mềm. Thêm nửa chén kem tươi và xay nhuyễn. Nếu xúp đặc quá có thể thêm sữa hoặc nước sôi, cho tiếp chút sữa đặc có đường. Lượng sữa đặc là tùy khẩu vị ngọt.

- Múc ra chén cho trẻ dùng nóng.

2. XÚP PHÔ MAI NẤM

Nguyên liệu

200g nấm rơm (hoặc nấm đông cô tươi, nấm kim châm)

300ml nước dùng gà

1 thìa canh bơ nhạt

1 thìa canh phô mai sợi

1 thìa canh bột mì

1/4 thìa cà phê muối

1/4 thìa cà phê đường

1 nhánh hành lá

Thực hiện

Nấm băm nhuyễn, hành lá cắt nhuyễn. Làm tan bơ, xào sơ bột mì, cho nước dùng gà vào đun sôi đến khi sền sệt.

Cho nấm và hành lá vào đun thêm 1 phút, cho phô mai vào khuấy đều. Nêm muối, đường vừa ăn, tắt bếp.

Múc xúp ra tô, hoặc chén nhỏ, trang trí vài cây nấm đã luộc sơ, cho bé dùng nóng.

3. CHÈ SỮA

Nguyên liệu

Đu đủ chín, lê, thanh long, dâu Đà Lạt

Bột khoai, bột báng

Đường, sữa tươi

Thực hiện

Các loại trái cây xắt miếng nhỏ, để lại 2 quả dâu xắt đôi dùng trang trí. Bột khoai, bột báng luộc chín xả lại bằng nước lạnh để không dính. Sữa tươi nấu sôi cho đường vào nấu tan, tiếp tục cho các loại trái cây vào, tắt bếp. Để lạnh, khi múc chè ra xếp dâu trang trí cho đẹp.

- Có thể thay thế sữa tươi bằng các loại sữa sôcôla, sữa dâu, sữa cam hay sữa đậu nành.

SINH TỔ SỮA TRÁI CÂY

1. SINH TỔ DÂU TÂY

Nguyên liệu (đủ dùng)

Dâu tây

Một ít đường trắng

Sữa tươi

Thực hiện

Dâu tây rửa sạch, bổ làm tư, trộn đường để trong 10 phút. Dùng máy sinh tố xay nhuyễn, thêm sữa tươi vào tùy sở thích.

Rót ra cốc, có thể trang trí thêm cho đẹp mắt.

2. SINH TỔ TRÁI CÂY HỖN HỢP

Nguyên liệu

Cam tươi, táo, chuối chín, chanh tươi

Đường kính, sữa tươi

Đá xay

Thực hiện

Cam, chanh vắt bỏ hạt, lấy nước cốt. Táo gọt vỏ, xắt thành miếng nhỏ mỏng. Chuối bóc vỏ, xắt thành miếng mỏng. Cho tất cả chuối, táo, nước cam tươi, sữa tươi và đường vào máy sinh tố và xay nhuyễn.

Chế sinh tố ra ly, có thể ướp lạnh trước khi dùng.

3. SINH TỐ CHUỐI, ĐU ĐỦ

Nguyên liệu

1 quả chuối xắt miếng

1 miếng đu đủ xắt miếng

1/2 hũ sữa chua ít béo, 1/2 thìa sữa đặc

Một thìa mật ong

Thực hiện

Cho tất cả vào máy xay nhuyễn, chế ra ly, dùng lạnh.

4. SINH TỐ DỪA SỮA TƯƠI

Nguyên liệu

100g dừa

200ml sữa tươi

5ml mật ong hoặc đường

Thực hiện

Dừa gọt vỏ, bỏ lõi, thái miếng nhỏ cho vào máy xay sinh tố xay nhuyễn, lọc lấy nước, rót ra ly.

Cho sữa tươi vào ly nước dừa khuấy đều, cho mật ong hoặc đường vào khuấy đều để uống. Uống lạnh hoặc cho ít đá.

5. SINH TỐ BƠ

Nguyên liệu

1/2 trái bơ đã bỏ vỏ, bỏ hạt

1 miếng phô mai

1 thìa canh sữa đặc hoặc 100ml sữa tươi

Thực hiện

Cho tất cả các nguyên liệu vào máy xay nhuyễn, chế ra ly, dùng lạnh.

6. SINH TỐ DỨA CAM MẬT ONG

Nguyên liệu

200ml sữa tươi

100g dứa thái miếng

1 hũ sữa chua

1 muỗng canh mật ong hoặc đường

3 muỗng canh nước cam, một chút vỏ cam

Đá

Thực hiện

Cho tất cả các nguyên liệu vào máy xay nhuyễn.

BÁNH FLAN

1. FLAN MỨT THẬP CẨM

Nguyên liệu

3 quả trứng gà

1/2 hộp sữa đặc có đường, 250ml sữa tươi

50g nho khô, 10g mứt đu đủ xanh, đỏ

20g quả cherry xanh, đỏ

50g đường

1/2 thìa cà phê muối, 1/2 thìa cà phê vani nước

100ml nước, 50ml rượu rum

Thực hiện

Lấy 100ml nước và đường thắng caramel, cho vào khuôn hình trái tim.

Ngâm nho vào rượu rum cho mềm, vớt ra, để ráo. Cherry thái khoanh mỏng. Mứt đu đủ cắt sợi ngắn.

Đập trứng gà vào tô, cho sữa tươi, sữa đặc, muối vào hòa đều, lược qua rây, thêm vani nước, mút và nho (chứa lại một ít), cherry. Đổ hỗn hợp sữa, trứng vào khuôn, hấp 15 phút, để nguội, giữ lạnh.

Khi dùng, cho ra đĩa, trang trí mút, nho.

2. FLAN DỪA

Nguyên liệu

4 quả trứng gà

200ml sữa tươi

2 quả dừa xiêm bỏ vỏ cứng bên ngoài

5g bột rau câu jelly, 150g đường

1/3 thìa cà phê vani nước, 1/3 thìa cà phê muối

Thực hiện

Trứng gà lấy lòng đỏ, đánh đều. Sữa tươi khuấy tan với 50g đường. Cho trứng gà và sữa tươi vào nồi, khuấy trên lửa nhỏ. Khi hỗn hợp sữa, trứng sôi và hơi đặc, tắt bếp, thêm va-ni vào.

Dừa gọt bỏ vỏ nâu còn dính bên ngoài, rửa sạch, khoét 1 lỗ tròn ở trên, đổ nước dừa ra. Pha nước dừa với nước sôi để nguội, tỉ lệ 1-1, lấy 500ml.

Bột jelly trộn với 100g đường, muối, đổ hỗn hợp nước dừa vào hòa đều. Cho lên bếp nấu và khuấy đều cho tan, nhấc xuống, cho hỗn hợp sữa, trứng vào. Đổ hỗn hợp vào quả dừa, để nguội, cho vào tủ lạnh. Dùng lạnh. Khi ăn, thái flan dừa thành từng múi cam.

3. FLAN DỨA

Nguyên liệu

2 quả dứa (còn vỏ, còn lá)

3 quả trứng gà

100ml sữa tươi

3g bột rau câu jelly, 100g đường

3 thìa cà phê si-rô dứa

1/3 thìa cà phê muối, 100ml nước

Thực hiện

Dứa rửa sạch, để nguyên vỏ, bổ đôi theo chiều dọc, khoét bỏ một ít thịt ở giữa, thái thành những miếng vuông nhỏ. Đập trứng gà, chỉ lấy lòng đỏ và đánh tan.

Đặt nồi lên bếp, nấu sữa tươi cho nóng, cho lòng đỏ trứng vào khuấy đều, sau đó thêm si-rô dứa. Nếu thêm khoảng 1 phút, tắt bếp. Trộn bột jelly với đường, muối trong một nồi khác, cho nước vào khuấy đều. Đặt lên bếp, nấu tan, nhấc xuống, cho hỗn hợp sữa, trứng vào khuấy đều, đổ vào 4 nửa quả dứa, để nguội, cho vào ngăn mát tủ lạnh.

Khi dùng cho thêm dứa thái miếng vuông nhỏ lên trên, dùng thìa múc cả dứa lẫn bánh ăn chung.

4. FLAN BÍ

Nguyên liệu

2 quả bí Nhật (loại hồ lô)

3 quả trứng gà

200ml sữa tươi

40g bột mì, 120g đường

1/3 thìa cà phê muối

1/2 thìa cà phê vani nước

Thực hiện

Bí rửa sạch, để nguyên vỏ, lấy dao cắt một khúc ngắn ở gần cuống quả bí, cắt đường zigzag, khoét bỏ ruột. Trứng gà đập vào tô, đánh tan với đường, muối. Rây bột mì từ từ vào, hòa đều. Cuối cùng, cho sữa tươi vào. Lược hỗn hợp qua rây, cho thêm vani nước, rồi đổ vào quả bí.

Cho quả bí vào tô, đem hấp chín trên lửa vừa khoảng 30 phút. Lấy ra, để nguội, cho vào ngăn mát tủ lạnh.

Khi dùng, bổ bí làm đôi, dùng thìa múc cả bí lẫn bánh. Dùng lạnh.

5. BÁNH FLAN CACAO

Nguyên liệu

500ml sữa tươi

5 quả trứng gà

250g đường, 20g cacao, vani

Thực hiện

50g đường + chút nước thắng caramel đổ vào khuôn nhôm. Sữa + đường + ca cao nấu tan. Trứng quấy tan cho sữa cacao vào trộn đều lược qua rây. Đổ vào khuôn, hấp chín với lửa vừa đủ nước sôi (không để lửa lớn bánh bị tàn ong). Dùng tăm thử bánh không dính tăm là bánh chín.

Đổ nguội lấy ra khỏi khuôn. Dùng lạnh.

6. BÁNH FLAN CAM

Nguyên liệu

2 quả cam Mỹ lớn

3 quả trứng gà

300ml sữa tươi không đường

50g đường cát

Thực hiện

Rửa sạch cam, cắt ngang 1/3 quả, dùng dao khoét ruột, vắt lấy nước. Đập trứng gà ra tô, cho sữa, đường, nước cam vào, đánh tan đều, lược bỏ xác.

Cho hỗn hợp trên vào vỏ cam, hấp cách thủy khoảng 15 phút, lấy ra để nguội, cho vào tủ lạnh.

Thái sợi nhuyễn vỏ cam, ướp với 1 thìa cà phê đường, để khoảng 10 phút, cho vào lò nướng đến khi vỏ vừa giòn.

Rắc vỏ cam lên bánh flan, dùng lạnh rất ngon.



RAU CÂU SỮA TRÁI CÂY

1. RAU CÂU CAM DƯA BỎ

Nguyên liệu

150 ml sữa tươi

100 ml kem tươi (nếu có kem tươi vị cam càng ngon)

1-2 muỗng bột đao (hoặc bột sắn)

1 quả cam

100g đường

10g bột thạch agar

Dưa bỏ (hoặc dưa lê, dưa tây...)

Thực hiện

- Bột agar cho vào bát con chứa 100 ml nước để 20 phút. Vỏ cam rửa sạch lấy 1/2 nghiền nhuyễn hoặc cho vào máy xay sinh tố xay nhuyễn (chỉ lấy phần vỏ ngoài, không lấy phần cùi trắng).

- Cho sữa tươi, kem và đường vào nồi đun nóng cho tan đường, hoà bột đao (hoặc bột sắn) vào bát bột agar rồi đổ tiếp vào đun

nhỏ lửa một lúc. Thêm vỏ cam vào đun sôi. Vừa đun vừa khuấy đều tay, khi hỗn hợp nước sôi thì tắt bếp, dùng muỗng múc nước vào mỗi khuôn nhôm nhỏ, để thật nguội rồi mới cho vào tủ lạnh làm đông.

- Cam tách từng múi, bỏ hạt, dùng dao cắt miếng nhỏ.

- Dưa bở lấy một miếng nhỏ, chọn miếng dưa chín mềm, bỏ hạt, cắt miếng cho chảy nước, sau đó cho vào tủ lạnh.

- Khi ăn lấy khuôn bánh ra, dùng dao nhọn lှe quanh khuôn rồi úp ngược vào đĩa, phần vỏ cam lắng ở đáy khuôn sẽ lộ ra một màu vàng nhạt rất đẹp. Đổ nước cam và dưa bở quanh chiếc bánh.

2. BÁNH BAVARIA XỐT CHANH DÂY, MẬT ONG

Nguyên liệu

- 5g bột rau câu dẻo
- 3 lòng đỏ trứng gà
- 100ml sữa đặc có đường
- 100ml kem tươi
- 50g đường cát trắng
- 50g bơ phe
- 1 ống vani

Xốt chanh dây: 4 quả chanh dây, 50g đường, 50ml mật ong, 30ml rượu mùi cam.

Thực hiện

- Đánh tan lòng đỏ trứng. Trộn đều đường cát trắng với bột rau câu dẻo.

- Nấu sôi 150ml nước, cho từ từ hỗn hợp đường cát và rau câu vào, khuấy tan. Cho tiếp sữa đặc, bơ pho, lòng đỏ trứng, kem tươi vào, khuấy đều đến khi hỗn hợp sôi lại, tắt bếp.

- Cho vani vào. Chế vào khuôn, để nguội, giữ trong ngăn tủ mát lạnh.

- *Xốt chanh dây*: Hòa nước cốt chanh dây với các nguyên liệu, nấu sôi, để nguội. Cho bánh ra khuôn, rưới xốt chanh dây lên.

MỘT SỐ MÓN ĂN KẾT HỢP VỚI PHÔ MAI

(Dành cho trẻ lớn)

1. HÀO NƯỚNG PHÔ MAI

Nguyên liệu

1kg hào sữa sống (khoảng 3 con)

75g phô mai

2g phô mai bột

1g origano khô

Ngò tươi để trang trí

Thực hiện

Hào rửa sạch vỏ, tách một lớp vỏ, để nguyên con, dốc ngược cho ráo nước.

Phô mai đánh nhuyễn, quét lên trên phần thịt hào phủ đều, rắc origano, bột phô mai lên trên. Cho vào lò nướng ở nhiệt độ 1500°C từ 10 - 12 phút.

Gấp ra đĩa, dùng nóng.

2. THỊT XÔNG KHÓI CUỐN CÁ HỒI PHÔ MAI

Nguyên liệu

150g thịt xông khói

50g cá hồi

50g phô mai

Ớt xanh, hành tây, mayonnaise

Tương ớt, chanh, salad, cà chua

Thực hiện

Cá hồi và thịt xông khói chia đều làm 8 phần, mỗi phần lấy một miếng thịt xông khói cuộn lại, bên trong gồm 1 miếng hành tây, 1 miếng ớt xanh, 1 phần phô mai. Hai cuốn xiên vào 1 xiên.

Nước chấm gồm mayonnaise, chanh + tương ớt trộn đều.

Đặt bếp than nóng trên bàn, dùng vỉ nướng nướng chín từng xiên. Dùng nóng với sốt vừa pha.

Ăn kèm với salad và cà chua.

3. THỊT XÔNG KHÓI CUỘN PHÔ MAI

Nguyên liệu

150g thịt xông khói

50g phô mai

Ớt xanh, hành tây, mayonnaise, tương ớt, chanh, salad, cà chua.

Thực hiện

Chia thịt xông khói thành 8 miếng lớn. Mỗi phần cuốn với một miếng phô mai, hành tây, ớt xanh. Hai cuốn xiên vào một viên.

Nước chấm gồm mayonnaise + chanh + tương ớt trộn đều. Dùng vỉ nướng nướng chín từng xiên đến khi chín đều.

Dùng nóng với nước sốt, salad và cà chua.

4. TÔM THỊT CUỘN PHÔ MAI

Nguyên liệu

120g thịt heo

50g tôm

75g phô mai

2 quả trứng gà

5g bánh mì

124. Bí quyết dinh dưỡng giúp trẻ tăng chiều cao tối ưu

10g bột chiên giòn

Muối, tiêu, bột nêm, salad, cà chua, mayonaise

Thực hiện

Tôm và thịt heo xay nhuyễn, ướp với tiêu, muối, bột nêm trộn đều.

Chia hỗn hợp thành 5 phần. Chuẩn bị một miếng nilon mỏng, quét dầu ăn lên miếng nilon, đặt từng phần hỗn hợp đã được dàn mỏng và cuộn lại. Lăn qua bột, lăn qua trứng, lăn qua bánh mì đã cà nhuyễn. Đem chiên trong chảo dầu nhiều và lửa nhỏ, chiên vàng đều là được.

Ăn kèm với sốt mayonnaise như món khai vị.

5. PHÔ MAI TRỨNG CUỘN

Nguyên liệu

2 quả trứng gà

100g thịt heo nạc

3 miếng phô mai mềm

5 trái cà chua bi

1/2 củ cà rốt, 1 muống canh đậu Hà Lan

2 trái đậu bắp

Ít đậu cô-ve. 1/4 củ hành tây

1 muống cà phê tỏi băm, rau ngò

Dầu ăn, hạt nêm, nước mắm

Thực hiện

Đập trứng ra tô, đánh bông với ít hạt nêm. Cà chua bỏ hạt, xắt hạt lựu nhỏ. Cà rốt, đậu cô-ve, đậu Hà lan rửa sạch, chần sơ. Hành tây xắt nhỏ. Thịt nạc băm nhỏ, nêm ít hạt nêm, trộn đều. Bắc chảo lên bếp, phi thơm tỏi, cho hành tây vào đảo sơ, tiếp tục cho thịt băm, cà chua vào, nêm chút nước mắm cho vừa miệng. Đợi thịt xào cạn nước, nêm gia vị thì rắc ngò vào, tắt bếp.

Bắc một chảo khác lên bếp, chế dầu ăn vào, đổ trứng vào chiên, để lửa nhỏ khi trứng chín se mặt, cho thịt vào giữa, tiếp tục cho cà rốt, đậu cô-ve, đậu Hà Lan vào, gấp một góc trứng rồi cuộn tròn lại, xúc ra đĩa. Xắt phô mai thành lát chữ nhật vừa ăn rồi để lên bề mặt trứng.

Dùng nóng hoặc có thể ăn kèm với bánh mì, tương ớt nếu thích.

6. BÁNH MÌ NƯỚNG QUẾT PHÔ MAI

Chuẩn bị sẵn nhiều lát bánh mì cứng, vài trái cà chua bi, dưa leo cắt miếng, nấm rơm, phô-mai trắng, dầu ô-liu và một ít margarine.

Đầu tiên hãy quét margarine lên cả hai mặt bánh mì, rồi nướng bằng lò vi-ba hoặc lò nướng bánh cho vàng đều. Tiếp theo, rửa sạch các loại rau củ, cho vào khay và bỏ vào lò vi ba nướng trong khoảng 3-5 phút. Phết phô mai trên mặt lát bánh mì và nướng trên vỉ than. Khi phô mai đã nóng, lấy bánh mì và rau quả ra đĩa rồi có thể dùng ngay.

7. SALAD BỘT CHIÊN PHÔ MAI

Chuẩn bị những miếng bột trắng, chiên giòn với thật nhiều dầu ô-liu. Rau xà lách rửa sạch, xé nhỏ, bày trên đĩa. Dùng phô mai trắng loại lỏng trộn với sốt mayonnaise rồi xịt thật nhiều trên lớp rau. Bột chiên vừa nóng, cho ngay vào đĩa, bày thêm rau húng và các loại rau thơm cho đẹp. Bạn cũng có thể chuẩn bị các món đồ chua như cà rốt, củ cải trắng ngâm giấm cho thêm vị.

8. PHÔ MAI KẸP BÁNH BỘT

Bột nặn đánh thật đều với nước, tráng những miếng bánh tròn thật mỏng trong chảo bằng với vừa đủ lượng dầu ăn. Cắt phô mai cứng thành những thanh trụ lớn, bánh vừa chín lấy ra cuộn ngay với phô mai, rau xà lách, cà chua, ớt. Chờ ít phút cho bánh cứng lại, dùng với nước chấm hoặc tương ớt.

9. NƯỚC CHẤM PHÔ MAI THẢO MỘC

Bóc vỏ 2 củ hành tím, băm nhuyễn. Khoai tây gọt vỏ, thái hạt lựu thật nhỏ, cho vào máy xay sinh tố nghiền nát. Ngò và húng xay nhỏ hoặc băm nhuyễn. Trộn 1 chén phô mai mịn với 1/2 chén bơ margarine lỏng với khoai tây, hành tím và một ít rau thơm. Cho hỗn hợp vào lò vi ba hâm nóng khoảng 5-10 phút rồi lấy ra, bỏ nốt phần rau thơm vào, rắc thêm margarine lỏng trên bề mặt.

10. BÁNH MÌ PHÔ MAI NƯỚNG

Nguyên liệu

1 quả trứng

1/3 chén dầu ô liu, 2/3 ly sữa

1 chén bột khoai/ mì

1/2 chén phô mai

1 muỗng cà phê muối

Thực hiện

Cho tất cả các nguyên liệu làm bánh vào máy xay sinh tố và xay cho đến khi mịn. Dùng thìa để cạo hỗn hợp này xuống bát, bạn có thể lưu trữ hỗn hợp này trong tủ lạnh đến cả tuần.

Cho khay bánh vào lò nướng, nướng khoảng 15-20 phút cho đến khi tất cả bánh phồng lên và chuyển màu vàng nâu. Tắt bếp và bỏ giá bánh ra, làm nguội trong vài phút.

Ăn khi còn ấm hoặc có thể hâm nóng trước khi ăn

11. KHOAI TÂY NƯỚNG PHÔ MAI

Nguyên liệu

5 củ khoai tây

Muối tiêu, bột tỏi, phô mai bào, dầu ăn

Thực hiện

Khoai tây gọt vỏ, rửa sạch, dùng dao khía nhiều lát mỏng trên thân củ khoai. Chỉ cắt sâu nhưng không đứt rời từng lát. Sau khi cắt xếp khoai lên khay nướng, tưới đầm dầu ăn sau đó rắc muối tiêu và bột tỏi lên các củ khoai. Cố gắng rắc thật đều và bôi một chút giữa các lát khoai.

Bật lò lên 225 độ C, cho khoai vào nướng 30 phút. Tiếp đó lấy khoai ra rắc phô mai bào lên trên, cho khoai trở lại lò nướng thêm 15 phút nữa để phô mai chảy ra. Nếu thích giòn có thể nướng thêm một chút cho mặt phô mai khô đi.

Món khoai nướng này có thể ăn kèm thịt nướng, cá nướng và chút rau củ xào.

Cá nướng: thực hiện cũng không khó, nếu bạn dùng cá hồi đông lạnh thì chỉ việc rã đông cá, tưới dầu ăn lên thịt cá, rắc muối tiêu để 15 phút cho ngấm. Bọc cá vào giấy bạc rồi tưới 2 thìa rượu vang lên. Gói kín lại, cho vào lò nướng 20 phút là được.

Sắp khoai, cá và rau xào lên đĩa, thêm chén cơm trắng nóng hổi nữa.

12. KHOAI TÂY NGHIỀN TAM SẮC

Nguyên liệu

150g khoai tây (1 củ vừa)

30g bí đỏ (1 khúc nhỏ)

20g cải bó xôi

1 miếng phô mai đầu bò

1 hũ sữa chua

1 muỗng cà phê bơ Freres

Thực hiện

Khoai tây hấp chín trong nồi cơm, bóc vỏ, tán mịn, bí đỏ luộc chín, tán nhuyễn, cải bó xôi: băm nhuyễn, trộn chung khoai tây với phô mai và sữa chua, nêm chút muối, cho khoai lên bếp xào với bơ cho thơm rồi chia làm ba phần: phần thứ nhất cho ra một góc đĩa; phần thứ hai trộn chung với bí đỏ; phần thứ ba xào với cải bó xôi.

Trình bày khoai tây thành ba nhóm riêng biệt có màu sắc khác nhau để tạo sự hấp dẫn cho bé.

13. XÚP KHOAI TÂY PHÔ MAI

Nguyên liệu

1kg khoai tây

100g hành tây

100g phô mai emental

100ml kem sữa béo

1,5 lít nước dùng

10g rau mùi tây thái nhỏ

5 lát bánh mì

10g bơ

Thực hiện

Gọt vỏ khoai tây, thái miếng vừa ăn. Đun nóng chảy bơ, cho hành tây vào xào thơm vàng, cho nước dùng vào đun sôi. Cho khoai tây vào nấu chín, nhấc xuống, cho vào máy sinh tố xay nhuyễn, lược lại. Cho khoai vào nồi đun sôi, cho kem sữa béo vào, nêm gia vị, rắc rau mùi. Cắt mỏng bánh mì, phủ phô mai lên trên, nướng vàng, ăn kèm với xúp.

14. MÌ ỐNG KEM PHÔ MAI

Nguyên liệu

150g mì ống (macaroni)

100g cải bó xôi

1 quả cà chua

1 lát bacon

100ml kem sữa béo

2 lát phô mai

2 củ hành tím

1 thìa canh bơ, hạt nêm

Thực hiện

Mì luộc vừa chín tới, để ráo nước. Cải, hành tím, phô-mai thái nhỏ. Cà chua thái hạt lựu. Bacon rán vàng, thái nhỏ.

Trộn đều phô mai, kem sữa béo, hạt nêm.

Đun bơ, cho hành tím vào phi rồi cho cà chua, rau bó xôi, mì ống vào xào. Cho hỗn hợp kem phô-mai, bacon vào nấu 1 phút.

Gấp mì ra đĩa, rắc phô mai lên.

15. GÀ NƯỚNG PHÔ MAI XỐT CÀ CHUA

Nguyên liệu

1 cái ức gà,
Phô mai bào sợi vừa đủ
2 trứng gà đánh tan
2 thìa cà phê bột mì
Bánh mì vụn hoặc bột chiên xù
Xốt cà chua

Thực hiện

Ức gà cắt lát mỏng theo bề dày của gà, ướp chút muối, tiêu.

Phô mai bào trộn chung với bột chiên xù.

Cho gà lăn vào đĩa bột mì cho bột phủ kín gà. Sau đó nhúng gà vào trứng, cuối cùng là nhúng vào bột chiên xù. Chảo dầu thật nóng, cho gà vào chiên vàng cả 2 mặt. Vớt ra để ráo dầu .

Rưới xốt cà lên các miếng gà, cho vào lò nướng chín đều.

THỰC ĐƠN THAM KHẢO DÀNH CHO TRẺ LỚN

Sau đây là một số thực đơn cho trẻ 10 tuổi với năng lượng = 2000 kcal, canxi = 1000mg/ngày.

Trẻ 4-6 tuổi: ăn 1/2 suất trên + thêm 250-300ml sữa tươi nguyên kem có đường (vào 9 giờ sáng và 15 giờ) được khẩu phần năng lượng 1250-1400 kcal/ngày, canxi = 800mg/ngày.

Trẻ 7-9 tuổi: ăn 2/3 suất trên + thêm 250-300ml sữa tươi nguyên kem có đường (vào 9 giờ sáng và 15 giờ) được khẩu phần năng lượng 1250-1400 kcal/ngày, canxi = 800mg/ngày.

Trẻ em 10 tuổi: ăn hết 1 suất trên + 250ml sữa ít béo/ngày --> khẩu phần năng lượng 2200-2400 kcal/ngày, canxi = 1000-1250mg/ngày.

134. Bí quyết dinh dưỡng giúp trẻ tăng chiều cao tối ưu

Ngày 1

Buổi	Giờ	Món ăn	Nguyên liệu
Sáng	7h	Miến gà	Miến dong: 50g Rau: 50g Thịt gà ta: 20g Gia vị, dầu ăn Măng khô: 5g
	9h	Măng cầu ta	Măng cầu ta (trái nhỏ): 125g
Trưa	12h	Cơm	Gạo 100g, khoảng 2 chén cơm vừa
		Thịt gà xào nấm mối	Thịt gà ta: 40g Nấm rơm: 20g Dầu thực vật: 5g
		Canh cá khoai nấu ngọt	Cà chua: 50g Cần ta: 5g Cá khoai: 15g
		Yaourt	Sữa đặc có đường: 33g (hũ 100g)
Xế	15h	Váng sữa	1 hũ: 40g
Tối	18h	Cơm	Gạo 100g, khoảng 2 chén cơm vừa
		Thịt kho trứng	Thịt heo ba chỉ: 30g Trứng vịt: 1 trái 60g
		Canh bầu nấu tôm	Bầu: 50g, Tôm đồng: 15g
		Bông bí xào	Hoa bí ngô: 100g, thịt heo nạc: 5g, dầu ăn: 5g
Khuya	21h	Sữa nguyên kem	200ml
Tổng cộng		Năng lượng: 2000kcal	Đạm: 70g (14%), Béo: 66g (30%), Tinh bột: 281g (56%) Canxi: 1060mg

Ngày 2

Buổi	Giờ	Món ăn	Nguyên liệu
Sáng	7h	Hủ tiếu nam vang	Bánh phở: 80g Rau xà lách: 30g Thịt heo nạc: 5g, tim heo: 5g, gan heo: 5g, tôm: 5g Giá đậu: 30g Gia vị, dầu ăn: 5g
	9h	Rau câu dừa	Rau câu: 50g, đường: 10g, cơm dừa già: 25g
Trưa	12h	Cơm Cá cơm chiên bột	Gạo: 100g, khoảng 2 chén cơm vừa Cá cơm: 50g Bột mì: 20g Dầu thực vật: 10g
		Canh mướp thịt heo	Mướp: 50g Thịt heo: 10g
		Bông cải xào	Bông cải: 50g Dầu ăn: 5g
Xế	15h	Bánh ngọt canxi	Bánh ngọt canxi: 20g
		Nước cam	Cam ngọt: 1/2 trái to (trái to 300g)
Tối	18h	Cơm	Gạo: 100g, khoảng 2 chén cơm vừa
		Đậu hũ dồn thịt	Thịt heo nạc: 30g Đậu phụ: 40g Dầu ăn: 5g Nấm mèo, miến, gia vị
		Canh xương hầm cải chua	Dưa cải: 40g, Cà chua: 20g Xương heo
		Bắp cải xào gan heo	Cải bắp: 100g, gan heo: 10g dầu ăn: 5g
Khuya	21h	Sữa nguyên kem	250ml
Tổng cộng		Năng lượng: 2005kcal	Đạm: 71g (14,3%), Béo: 66g (29,7%), Tinh bột: 282g (56%), Canxi: 1004mg

136. Bí quyết dinh dưỡng giúp trẻ tăng chiều cao tối ưu

Ngày 3

Buổi	Giờ	Món ăn	Nguyên liệu
Sáng	7h	Hủ tíu bò kho	Hủ tíu: 80g Rau thơm: 10g Thịt bò nạc: 20g Đường: 10g Giá đậu: 30g Gia vị, dầu ăn: 5g
	9h	Bánh flan (vừa)	Bánh flan: 60g (đường: 20g, sữa: 30g, trứng: 15g)
Trưa	12h	Cơm	Gạo: 100g, khoảng 2 chén cơm vừa
		Thịt gà kho gừng	Gà: 40g Đường: 4g Dầu thực vật: 5g
		Canh chua tép	Tép gạo: 20g, cà chua: 20g, dọc mùng: 20g, đậu bắp: 10g, giá đậu: 10g, me chua: 10g, gia vị
		Cải thìa xào dầu hào	Cải thìa: 100g, Dầu ăn: 5g
Xế	15h	Sữa tươi	Sữa tươi nguyên kem không đường: 120ml
		Nhân tiêu	150g
Tối	18h	Cơm	Gạo: 100g, khoảng 2 chén cơm vừa
		Đậu hũ cá mú chưng tương	Cá mú: 30g, Đậu hũ: 40g Dầu ăn: 5g, Gia vị
		Canh bò hầm củ sen	Củ sen: 30g, Cà rốt: 10g Thịt bò: 15g
		Bông mướp xào tỏi	Nụ mướp: 50g, Dầu ăn: 5g, gia vị
Khuya	21h	Sữa nguyên kem	250ml
Tổng cộng		Năng lượng: 2005kcal	Đạm: 75g (15%), Béo: 62g (28%), Tinh bột: 285 (57%), Canxi: 1072mg

Ngày 4

Buổi	Giờ	Món ăn	Nguyên liệu
Sáng	7h	Bánh sandwich kẹp thịt	Bánh mì sandwich lát: 60g Dưa leo: 20g, Dưa chua (cà rốt, củ cải trắng): 30g Bơ lát: 2g Pate, giò lụa, xúc xích, dăm bông: 5g/loại Hành, ngò: 5g, Nước tương: 5ml
	9h	Sữa tươi	Sữa bò tươi không đường: hộp 180ml Đường cát: 20g
Trưa	12h	Cơm	Gạo: 100g, khoảng 2 chén cơm vừa
		Chả long phụng	Giò lụa: 20g, Trứng gà: 30g Cà rốt: 10g, Đậu đũa: 10g Dầu thực vật: 5g, Muối: 1g
		Canh ngọt cá hồi	Cà chua: 50g, Cần ta: 10g Cá hồi: 15g Hành lá, muối, mắm, gia vị
		Su hào xào	Su hào: 50g, Dầu ăn: 5ml, Nước mắm: 5ml
Xế	15h	Trái cây	Hồng đỏ: 200g (1 trái lớn hoặc 2 trái nhỏ)
Tối	18h	Cơm	Gạo: 100g, khoảng 2 chén cơm vừa
		Cá lóc file chiên xốt cà	Cá quả: 50g, Cà chua: 30g Đường cát: 4g, Dầu ăn: 5ml, Nước mắm: 8ml
		Canh tim heo nấu cải soong	Cải soong: 50g, Tim heo: 10g, Dầu thực vật: 2g Muối: 1g
		Cà tim nướng mỡ hành	Cà tim: 100g, dầu ăn: 5g, tỏi, hành lá Muối: 1,5g
Khuya	21h	Sữa nguyên kem	250ml
Tổng cộng		Năng lượng: 2011kcal	Đạm: 76,5g (15%), Béo: 65,5g (29,5%), Tinh bột: 281 (55,5%), Canxi: 1074mg

138. Bí quyết dinh dưỡng giúp trẻ tăng chiều cao tối ưu

Ngày 5

Buổi	Giờ	Món ăn	Nguyên liệu
Sáng	7h	Bánh mì cá hộp	Bánh mì: 60g Cà chua: 50g Bơ lạt: 10g Cá trích hộp: 25g
	9h	Rau câu sữa ca cao	Rau câu tươi: 50g, Sữa đặc có đường: 20g Đường cát: 20g, Bột cacao: 5g
Trưa	12h	Cơm	Gạo: 100g, khoảng 2 chén cơm vừa
		Trứng chiên tôm	Tôm đồng: 20g, Trứng gà: 30g Hành lá Dầu thực vật: 10ml, Nước mắm: 5ml
		Canh cua rau đay	Rau đay: 40g Cua đồng: 15g Hành lá, muối 1g, gia vị. Dầu ăn: 2g
		Mướp xào gan gà	Mướp: 50g, Gan gà: 10g Dầu ăn: 5ml, Nước mắm: 5ml
Xế	15h	Trái cây	Mãng cầu ta: 150g (1/2 trái lớn)
Tối	18h	Cơm	Gạo: 100g, khoảng 2 chén cơm vừa
		Cốt lết ram	Cốt lết: 50g Đường cát: 2g, Dầu ăn: 5ml, Nước mắm: 5ml
		Canh xương hầm cải chua	Cải chua: 40g, Cà chua: 20g Nước xương hầm Muối 1g
		Gỏi bắp chuối	Hoa chuối: 50g, Dầu ăn: 3g, Rau răm: 5g Đậu phộng: 10g, Muối: 1g
Khuya	21h	Sữa nguyên kem	250ml
Tổng cộng		Năng lượng: 2010kcal	Đạm: 73g (14,5%), Béo: 68g (30,5%), Tinh bột: 279 (55%), Canxi: 1436mg

Ngày 6

Buổi	Giờ	Món ăn	Nguyên liệu
Sáng	7h	Bánh canh giò heo	Bún: 100g Chân giò heo bỏ xương: 30g Dầu ăn: 5g, Đường: 2g, Nước mắm: 7,5ml Hành lá
	9h	Đậu hũ nước đường	Đậu nành: 20g, Bột gạo: 5g Đường cát: 20g, Nước cốt dừa: 20ml (10g dừa khô)
Trưa	12h	Cơm	Gạo: 100g, khoảng 2 chén cơm vừa
		Chả trứng chưng	Thịt heo: 40g, Trứng vịt: 15g Miến, mộc nhĩ, đường, tiêu Nước mắm: 5ml
		Canh bầu nghêu thi là	Bầu: 100g, Nghêu thịt: 15g Thì là, muối, gia vị. Dầu ăn: 2g
		Đậu rồng xào	Đậu rồng: 50g Dầu ăn: 5ml, Nước mắm: 5ml
Xế	15h	Trái cây Phomai	Thanh long: 150g (1/3 trái vừa) Phomai 2 viên nhỏ (10g)
Tối	18h	Cơm	Gạo: 100g, khoảng 2 chén cơm vừa
		Thịt rim mè	Thịt heo: 50g, Mè: 5g Đường cát: 2g, Dầu ăn: 5ml, Nước mắm: 5ml
		Canh nấm nấu thả	Nấm hương tươi: 20g, Tôm đồng quết: 10g Cà rốt, đậu Hà Lan: 20g/loại Muối: 1g, Dầu ăn: 2ml, Hành
		Dưa cải xào	Dưa cải: 50g, Dầu ăn: 5g Muối 1g
Khuya	21h	Sữa nguyên kem	250ml
Tổng cộng		Năng lượng: 2007kcal	Đạm: 76g (15%), Béo: 68g (30,4%), Tinh bột: 274 (54,6%), Canxi: 1010mg

140. Bí quyết dinh dưỡng giúp trẻ tăng chiều cao tối ưu

Ngày 7

Buổi	Giờ	Món ăn	Nguyên liệu
Sáng	7h	Miến cua	Miến: 100g
			Thịt cua, ghẹ: 30g, Măng: 10g Dầu ăn: 5g, Đường: 4g, Nước mắm: 7,5ml Hành lá, ngò, cần tây, giá, rau thơm..
	9h	Trái cây Phomai	Thanh long: 150g (1/3 trái vừa) Phomai: 1 viên Con bò cười (16g)
Trưa	12h	Cơm	Gạo: 100g, khoảng 2 chén cơm vừa
		Thịt sườn xốt cam	Thịt heo: 50g, Trứng: 10g, Nước cam tươi: 30g, Đường cát: 2g Dầu ăn: 5ml, Nước mắm: 5ml
		Canh xương hầm cải thảo	Cải thảo: 50g Muối: 1g, Dầu ăn: 2ml, Hành
		Cải ngọt xào gan	Dưa cải: 100g, Gan heo: 10g Dầu ăn: 5g, Muối: 1g
Xế	15h	Chè hạt sen	Hạt sen: 30g, Đường: 15g
Tối	18h	Cơm	Gạo: 100g, khoảng 2 chén cơm vừa
		Chả cá chiên	Cá thu nạo: 50g Dầu ăn: 10ml, Hành, gia vị
		Canh hến nấu hẹ tàu hũ non	Hến: 20g, Tàu hũ non: 20g, Hẹ: 30g Muối: 1g, Dầu ăn: 2ml
		Mướp xào nấm	Mướp: 100g, Nấm bào ngư: 20g Dầu ăn: 5g, Muối: 1g
Khuya	21h	Sữa nguyên kem	250ml
Tổng cộng		Năng lượng: 2002kcal	Đạm: 73,5g (14,7%), Béo: 65g (29%), Tinh bột: 283 (56,3%), Canxi: 1049mg

3

PHỤ LỤC

CÁC THỰC PHẨM GIÀU CANXI

THỨC ĂN ĐỘNG VẬT (mg canxi/100g thực phẩm ăn được)

Tên thực phẩm(100g)	Canxi (mg)	Tên thực phẩm(100g)	Canxi (mg)
1. Cua đồng	5040	17. Nước mắm thường	313.8
2. Rạm tươi	3520	18. Sữa đặc có đường	3.7
3. Tép khô	2000	19. Tôm khô	236
4. Ốc đá	1660	20. Cá mè	157
5. Sữa bột tách béo	1400	21. Bao tử bò	150
6. Ốc nhồi	1357	22. Sữa dê tươi	147
7. Ốc vặn	1356	23. Lòng đỏ trứng vịt	146
8. Ốc bươu	1310	24. Hến	144
9. Tôm đồng	1120	25. Sữa chua vớt béo	143
10. Sữa bột toàn phần	939	26. Cua biển	141
11. Tép gạo	910	27. Lòng đỏ trứng gà	134
12. Phó mát	760	28. Cá khô	120
13. Trai	668	29. Sữa bò tươi	120
14. Mắm tôm loãng	645	30. Sữa chua (yaourt)	120
15. Cá dẫu	527	31. Hải sâm	118
16. Nước mắm (đặc biệt)	386.7	32. Cá trạch	108.9

THỰC ĂN THỰC VẬT (mg canxi/100g thực phẩm ăn được)

Tên thực phẩm(100g)	Canxi (mg)	Tên thực phẩm(100g)	Canxi (mg)
1. Mè (đen, trắng)	1200	13. Rau đay	182
2. Nấm mèo	357	14. Rau nhút	180
3. Cần tây	325	15. Rau mồng tơi	176
4. Rau răm	316	16. Rau thơm	170
5. Cần ta	310	17. Rau ngót	169
6. Rau dền	288	18. Đậu nành	165
7. Lá lốt	260	19. Đậu trắng	160
8. Rau kinh giới	246	20. Ngò	133
9. Rau húng	202	21. Xương xông	112
10. Thì là	200	22. Măng khô	100
11. Tía tô	190	23. Rau bí	100
12. Nấm đông cô	184	24. Rau muống	100

CÁC THỰC PHẨM GIÀU KẼM

(mg canxi/100g thực phẩm ăn được)

Tên thực phẩm(100g)	Kẽm (mg)	Tên thực phẩm(100g)	Kẽm (mg)
Tôm đồng	200	Rau mùi tàu	15
Lươn	142	Củ cải	11
Hàu sống	110	Cùi dừa già	5
Cá chép	70	Đậu Hà lan (hạt)	4
Sò	13.4	Đậu nành	3.8
Gan lợn	9	Gạo nếp già	2.3
Sữa bột tách béo	4.7	Gạo nếp máy	2.2
Sữa công thức 1,2	3.8	Bột mì	2.5
Lòng đỏ trứng gà	3.7	Ổi	2.4
Thịt cừu	2.9	Khoai lang	2.0
Gan gà	2.9	Gạo tẻ già	1.9
Thịt lợn nạc	2.5	Đậu phộng (lạc)	1.9
Thịt bò loại 1	2.2	Gạo tẻ máy	1.5
Thịt gà ta	1.5	Kê	1.5
Thịt vịt	1.42	Rau ngổ	1.48
Trứng gà	0.9	Thì là	1.4

CÁC THỰC PHẨM GIÀU SẮT

Lượng sắt trong 100g thực phẩm ăn được			
Thực phẩm	Sắt (mg)	Thực phẩm	Sắt (mg)
Tiết bò	52.6	Mộc nhĩ	56
Tiết heo	20.4	Nấm hương khô	35
Gan lợn	12	Đậu tương	11
Gan gà	8.2	Vừng	10
Lòng đỏ trứng gà	7.0	Cần tây	8
Mề gà	6.6	Đậu trắng	6.8
Tim heo	5.9	Đậu đũa	6.5
Mực khô	5.6	Hạt sen khô	6.4
Lòng đỏ trứng vịt	5.6	Đậu đen	6.1
Tép khô	5.5	Rau dền trắng	6.1
Thịt bò câu	5.4	Rau dền đỏ	5.4
Tim bò	5.4	Măng khô	5.0
Tim gà	5.3	Ốt vàng	3.6
Gan vịt	4.8	Cần ta	3.0
Cua đồng	4.7	Cần tây	3.0
Tôm khô	4.6	Rau ngót, cải xanh	2.7
Cua bể	3.8	Rau khoai lang	2.7
Thịt trâu thăn	3.3	Ngô hạt vàng	2.3
Thịt gà tây	3.2	Lạc	2.2
Lưỡi bò	3.0	Cải soong	1.6
Thịt bò	2.7	Mồng tơi, rau muống	1.4
Thịt heo	1.9	Gạo	1.3

CÁC THỰC PHẨM GIÀU MAGNESIUM

Nguồn cung cấp chủ yếu magnésium:

- Rau xanh
- Ngũ cốc
- Hạt chứa chất dầu (hạt dẻ, hạt hạnh nhân, quả bồ đào)
- Rau quả khô (đậu trắng, đậu xanh, đậu Hà Lan)
- Chocolate
- Vài loại nước khoáng

Lượng magnésium trong một số thực phẩm (tính bằng mg)	
2 lát bánh mì (40g)	32
125g cơm	54
200g đậu xanh	64
200g rau dền	92
1 trái chuối	45
30 – 40g hạt hạnh nhân	90
30g chocolate	34

NHU CẦU MAGNESIUM
THEO LỨA TUỔI

Đối tượng		Nhu cầu
Trẻ em	Từ 1- 3 tuổi	80
	Từ 4- 6 tuổi	130
	Từ 7- 9 tuổi	200
	Từ 10 - 12 tuổi	280
Thiếu niên	Từ 13 - 16 tuổi (nam)	410
	Từ 13 - 16 tuổi (nữ)	370
	Từ 16 - 19 tuổi (nam)	410
	Từ 16 - 19 tuổi (nữ)	370
Người lớn	Nam	420
	Nữ	360
Phụ nữ có thai 3 tháng cuối.		400
Phụ nữ cho con bú		390
Nam > 60 tuổi		420
Nữ > 55 tuổi		360
Người lớn > 75 tuổi		400

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG BẢNG CHIỀU CAO THEO TUỔI

Bảng được chia theo tuổi và giới.

Đây là quần thể tham khảo mới nhất của WHO, sử dụng từ năm 2007. Quần thể tham khảo này đại diện cho trẻ ở 5 châu lục, dựa trên những bé khỏe mạnh được bú mẹ và được nuôi dưỡng tốt.

- SD: độ lệch chuẩn.
- Length for age: chiều dài nằm theo lứa tuổi.
- Height for age: chiều cao đứng theo lứa tuổi.
- Mức trung bình là trị số ở cột median (0SD).
- Nếu chiều cao theo tuổi $< -2SD$: suy dinh dưỡng chiều cao (hay thấp còi).
- Nếu chiều cao theo tuổi trong khoảng từ $-2SD$ đến $-3SD$: suy dinh dưỡng chiều cao độ 1 (mức độ trung bình).
- Nếu chiều cao theo tuổi dưới $-3SD$: suy dinh dưỡng chiều cao độ 2 (mức độ nặng).
- Nếu chiều cao theo tuổi $< -1SD$ nhưng trên mức $-2SD$: dọa suy dinh dưỡng chiều cao.

Trẻ < 2 tuổi: đo chiều dài nằm.

Trẻ từ 2 tuổi trở lên: chiều cao đo đứng, chiều cao đứng kém chiều dài nằm từ 1-2,7cm.

BẢNG CHIỀU CAO THEO TUỔI CỦA BÉ GÁI TỪ 0 ĐẾN 10 TUỔI

Length-for-age GIRLS
Birth to 2 years (z-scores)



World Health
Organization

Year: Month	Months	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
0: 0	0	43.6	45.4	47.3	49.1	51.0	52.9	54.7
0: 1	1	47.8	49.8	51.7	53.7	55.6	57.6	59.5
0: 2	2	51.0	53.0	55.0	57.1	59.1	61.1	63.2
0: 3	3	53.5	55.6	57.7	59.8	61.9	64.0	66.1
0: 4	4	55.6	57.8	59.9	62.1	64.3	66.4	68.6
0: 5	5	57.4	59.6	61.8	64.0	66.2	68.5	70.7
0: 6	6	58.9	61.2	63.5	65.7	68.0	70.3	72.5
0: 7	7	60.3	62.7	65.0	67.3	69.6	71.9	74.2
0: 8	8	61.7	64.0	66.4	68.7	71.1	73.5	75.8
0: 9	9	62.9	65.3	67.7	70.1	72.6	75.0	77.4
0:10	10	64.1	66.5	69.0	71.5	73.9	76.4	78.9
0:11	11	65.2	67.7	70.3	72.8	75.3	77.8	80.3
1: 0	12	66.3	68.9	71.4	74.0	76.6	79.2	81.7
1: 1	13	67.3	70.0	72.6	75.2	77.8	80.5	83.1
1: 2	14	68.3	71.0	73.7	76.4	79.1	81.7	84.4
1: 3	15	69.3	72.0	74.8	77.5	80.2	83.0	85.7
1: 4	16	70.2	73.0	75.8	78.6	81.4	84.2	87.0
1: 5	17	71.1	74.0	76.8	79.7	82.5	85.4	88.2
1: 6	18	72.0	74.9	77.8	80.7	83.6	86.5	89.4
1: 7	19	72.8	75.8	78.8	81.7	84.7	87.6	90.6
1: 8	20	73.7	76.7	79.7	82.7	85.7	88.7	91.7
1: 9	21	74.5	77.5	80.6	83.7	86.7	89.8	92.9
1:10	22	75.2	78.4	81.5	84.6	87.7	90.8	94.0
1:11	23	76.0	79.2	82.3	85.5	88.7	91.9	95.0
2: 0	24	76.7	80.0	83.2	86.4	89.6	92.9	96.1

WHO Child Growth Standards

Height-for-age GIRLS 2 to 5 years (z-scores)						 World Health Organization		
Year: Month	Months	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
2: 0	24	76.0	79.3	82.5	85.7	88.9	92.2	95.4
2: 1	25	76.8	80.0	83.3	86.6	89.9	93.1	96.4
2: 2	26	77.5	80.8	84.1	87.4	90.8	94.1	97.4
2: 3	27	78.1	81.5	84.9	88.3	91.7	95.0	98.4
2: 4	28	78.8	82.2	85.7	89.1	92.5	96.0	99.4
2: 5	29	79.5	82.9	86.4	89.9	93.4	96.9	100.3
2: 6	30	80.1	83.6	87.1	90.7	94.2	97.7	101.3
2: 7	31	80.7	84.3	87.9	91.4	95.0	98.6	102.2
2: 8	32	81.3	84.9	88.6	92.2	95.8	99.4	103.1
2: 9	33	81.9	85.6	89.3	92.9	96.6	100.3	103.9
2:10	34	82.5	86.2	89.9	93.6	97.4	101.1	104.8
2:11	35	83.1	86.8	90.6	94.4	98.1	101.9	105.6
3: 0	36	83.6	87.4	91.2	95.1	98.9	102.7	106.5
3: 1	37	84.2	88.0	91.9	95.7	99.6	103.4	107.3
3: 2	38	84.7	88.6	92.5	96.4	100.3	104.2	108.1
3: 3	39	85.3	89.2	93.1	97.1	101.0	105.0	108.9
3: 4	40	85.8	89.8	93.8	97.7	101.7	105.7	109.7
3: 5	41	86.3	90.4	94.4	98.4	102.4	106.4	110.5
3: 6	42	86.8	90.9	95.0	99.0	103.1	107.2	111.2
3: 7	43	87.4	91.5	95.6	99.7	103.8	107.9	112.0
3: 8	44	87.9	92.0	96.2	100.3	104.5	108.6	112.7
3: 9	45	88.4	92.5	96.7	100.9	105.1	109.3	113.5
3:10	46	88.9	93.1	97.3	101.5	105.8	110.0	114.2
3:11	47	89.3	93.6	97.9	102.1	106.4	110.7	114.9
4: 0	48	89.8	94.1	98.4	102.7	107.0	111.3	115.7
4: 1	49	90.3	94.6	99.0	103.3	107.7	112.0	116.4
4: 2	50	90.7	95.1	99.5	103.9	108.3	112.7	117.1
4: 3	51	91.2	95.6	100.1	104.5	108.9	113.3	117.7
4: 4	52	91.7	96.1	100.6	105.0	109.5	114.0	118.4
4: 5	53	92.1	96.6	101.1	105.6	110.1	114.6	119.1
4: 6	54	92.6	97.1	101.6	106.2	110.7	115.2	119.8
4: 7	55	93.0	97.6	102.2	106.7	111.3	115.9	120.4
4: 8	56	93.4	98.1	102.7	107.3	111.9	116.5	121.1
4: 9	57	93.9	98.5	103.2	107.8	112.5	117.1	121.8
4:10	58	94.3	99.0	103.7	108.4	113.0	117.7	122.4
4:11	59	94.7	99.5	104.2	108.9	113.6	118.3	123.1
5: 0	60	95.2	99.9	104.7	109.4	114.2	118.9	123.7

**Height-for-age GIRLS
5 to 10 years (z-scores)**

**World Health
Organization**

Year: Month	Months	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
5: 1	61	95.3	100.1	104.8	109.6	114.4	119.1	123.9
5: 2	62	95.7	100.5	105.3	110.1	114.9	119.7	124.5
5: 3	63	96.1	101.0	105.8	110.6	115.5	120.3	125.2
5: 4	64	96.5	101.4	106.3	111.2	116.0	120.9	125.8
5: 5	65	97.0	101.9	106.8	111.7	116.6	121.5	126.4
5: 6	66	97.4	102.3	107.2	112.2	117.1	122.0	127.0
5: 7	67	97.8	102.7	107.7	112.7	117.6	122.6	127.6
5: 8	68	98.2	103.2	108.2	113.2	118.2	123.2	128.2
5: 9	69	98.6	103.6	108.6	113.7	118.7	123.7	128.8
5: 10	70	99.0	104.0	109.1	114.2	119.2	124.3	129.3
5: 11	71	99.4	104.5	109.6	114.6	119.7	124.8	129.9
6: 0	72	99.8	104.9	110.0	115.1	120.2	125.4	130.5
6: 1	73	100.2	105.3	110.5	115.6	120.8	125.9	131.1
6: 2	74	100.5	105.7	110.9	116.1	121.3	126.4	131.6
6: 3	75	100.9	106.1	111.3	116.6	121.8	127.0	132.2
6: 4	76	101.3	106.6	111.8	117.0	122.3	127.5	132.7
6: 5	77	101.7	107.0	112.2	117.5	122.8	128.0	133.3
6: 6	78	102.1	107.4	112.7	118.0	123.3	128.6	133.9
6: 7	79	102.5	107.8	113.1	118.4	123.8	129.1	134.4
6: 8	80	102.9	108.2	113.6	118.9	124.3	129.6	135.0
6: 9	81	103.2	108.6	114.0	119.4	124.8	130.2	135.5
6: 10	82	103.6	109.0	114.5	119.9	125.3	130.7	136.1
6: 11	83	104.0	109.5	114.9	120.3	125.8	131.2	136.7
7: 0	84	104.4	109.9	115.3	120.8	126.3	131.7	137.2
7: 1	85	104.8	110.3	115.8	121.3	126.8	132.3	137.8
7: 2	86	105.2	110.7	116.2	121.8	127.3	132.8	138.3
7: 3	87	105.6	111.1	116.7	122.2	127.8	133.3	138.9
7: 4	88	106.0	111.6	117.1	122.7	128.3	133.9	139.4
7: 5	89	106.4	112.0	117.6	123.2	128.8	134.4	140.0
7: 6	90	106.8	112.4	118.0	123.7	129.3	134.9	140.6

**Height-for-age GIRLS
5 to 10 years (z-scores)**



**World Health
Organization**

Year: Month	Months	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
7: 7	91	107.2	112.8	118.5	124.1	129.8	135.5	141.1
7: 8	92	107.6	113.2	118.9	124.6	130.3	136.0	141.7
7: 9	93	108.0	113.7	119.4	125.1	130.8	136.5	142.3
7: 10	94	108.4	114.1	119.8	125.6	131.3	137.1	142.8
7: 11	95	108.8	114.5	120.3	126.1	131.8	137.6	143.4
8: 0	96	109.2	115.0	120.8	126.6	132.4	138.2	143.9
8: 1	97	109.6	115.4	121.2	127.0	132.9	138.7	144.5
8: 2	98	110.0	115.8	121.7	127.5	133.4	139.2	145.1
8: 3	99	110.4	116.3	122.1	128.0	133.9	139.8	145.7
8: 4	100	110.8	116.7	122.6	128.5	134.4	140.3	146.2
8: 5	101	111.2	117.1	123.1	129.0	134.9	140.9	146.8
8: 6	102	111.6	117.6	123.5	129.5	135.5	141.4	147.4
8: 7	103	112.0	118.0	124.0	130.0	136.0	142.0	147.9
8: 8	104	112.5	118.5	124.5	130.5	136.5	142.5	148.5
8: 9	105	112.9	118.9	125.0	131.0	137.0	143.1	149.1
8: 10	106	113.3	119.4	125.4	131.5	137.5	143.6	149.7
8: 11	107	113.7	119.8	125.9	132.0	138.1	144.2	150.2
9: 0	108	114.2	120.3	126.4	132.5	138.6	144.7	150.8
9: 1	109	114.6	120.7	126.9	133.0	139.1	145.3	151.4
9: 2	110	115.0	121.2	127.3	133.5	139.7	145.8	152.0
9: 3	111	115.5	121.6	127.8	134.0	140.2	146.4	152.6
9: 4	112	115.9	122.1	128.3	134.5	140.7	146.9	153.1
9: 5	113	116.3	122.6	128.8	135.0	141.3	147.5	153.7
9: 6	114	116.8	123.0	129.3	135.5	141.8	148.1	154.3
9: 7	115	117.2	123.5	129.8	136.1	142.3	148.6	154.9
9: 8	116	117.7	124.0	130.3	136.6	142.9	149.2	155.5
9: 9	117	118.1	124.4	130.8	137.1	143.4	149.7	156.1
9: 10	118	118.5	124.9	131.2	137.6	144.0	150.3	156.7
9: 11	119	119.0	125.4	131.7	138.1	144.5	150.9	157.2
10: 0	120	119.4	125.8	132.2	138.6	145.0	151.4	157.8

BẢNG CHIỀU CAO THEO TUỔI CỦA BÉ TRAI TỪ 0 ĐẾN 10 TUỔI

Length-for-age BOYS Birth to 2 years (z-scores)						 World Health Organization		
Year: Month	Months	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
0: 0	0	44.2	46.1	48.0	49.9	51.8	53.7	55.6
0: 1	1	48.9	50.8	52.8	54.7	56.7	58.6	60.6
0: 2	2	52.4	54.4	56.4	58.4	60.4	62.4	64.4
0: 3	3	55.3	57.3	59.4	61.4	63.5	65.5	67.6
0: 4	4	57.6	59.7	61.8	63.9	66.0	68.0	70.1
0: 5	5	59.6	61.7	63.8	65.9	68.0	70.1	72.2
0: 6	6	61.2	63.3	65.5	67.6	69.8	71.9	74.0
0: 7	7	62.7	64.8	67.0	69.2	71.3	73.5	75.7
0: 8	8	64.0	66.2	68.4	70.6	72.8	75.0	77.2
0: 9	9	65.2	67.5	69.7	72.0	74.2	76.5	78.7
0:10	10	66.4	68.7	71.0	73.3	75.6	77.9	80.1
0:11	11	67.6	69.9	72.2	74.5	76.9	79.2	81.5
1: 0	12	68.6	71.0	73.4	75.7	78.1	80.5	82.9
1: 1	13	69.6	72.1	74.5	76.9	79.3	81.8	84.2
1: 2	14	70.6	73.1	75.6	78.0	80.5	83.0	85.5
1: 3	15	71.6	74.1	76.6	79.1	81.7	84.2	86.7
1: 4	16	72.5	75.0	77.6	80.2	82.8	85.4	88.0
1: 5	17	73.3	76.0	78.6	81.2	83.9	86.5	89.2
1: 6	18	74.2	76.9	79.6	82.3	85.0	87.7	90.4
1: 7	19	75.0	77.7	80.5	83.2	86.0	88.8	91.5
1: 8	20	75.8	78.6	81.4	84.2	87.0	89.8	92.6
1: 9	21	76.5	79.4	82.3	85.1	88.0	90.9	93.8
1:10	22	77.2	80.2	83.1	86.0	89.0	91.9	94.9
1:11	23	78.0	81.0	83.9	86.9	89.9	92.9	95.9
2: 0	24	78.7	81.7	84.8	87.8	90.9	93.9	97.0

WHO Child Growth Standards

Height-for-age BOYS
2 to 5 years (z-scores)

**World Health
Organization**

Year: Month	Months	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
2: 0	24	78.0	81.0	84.1	87.1	90.2	93.2	96.3
2: 1	25	78.6	81.7	84.9	88.0	91.1	94.2	97.3
2: 2	26	79.3	82.5	85.6	88.8	92.0	95.2	98.3
2: 3	27	79.9	83.1	86.4	89.6	92.9	96.1	99.3
2: 4	28	80.5	83.8	87.1	90.4	93.7	97.0	100.3
2: 5	29	81.1	84.5	87.8	91.2	94.5	97.9	101.2
2: 6	30	81.7	85.1	88.5	91.9	95.3	98.7	102.1
2: 7	31	82.3	85.7	89.2	92.7	96.1	99.6	103.0
2: 8	32	82.8	86.4	89.9	93.4	96.9	100.4	103.9
2: 9	33	83.4	86.9	90.5	94.1	97.6	101.2	104.8
2:10	34	83.9	87.5	91.1	94.8	98.4	102.0	105.6
2:11	35	84.4	88.1	91.8	95.4	99.1	102.7	106.4
3: 0	36	85.0	88.7	92.4	96.1	99.8	103.5	107.2
3: 1	37	85.5	89.2	93.0	96.7	100.5	104.2	108.0
3: 2	38	86.0	89.8	93.6	97.4	101.2	105.0	108.8
3: 3	39	86.5	90.3	94.2	98.0	101.8	105.7	109.5
3: 4	40	87.0	90.9	94.7	98.6	102.5	106.4	110.3
3: 5	41	87.5	91.4	95.3	99.2	103.2	107.1	111.0
3: 6	42	88.0	91.9	95.9	99.9	103.8	107.8	111.7
3: 7	43	88.4	92.4	96.4	100.4	104.5	108.5	112.5
3: 8	44	88.9	93.0	97.0	101.0	105.1	109.1	113.2
3: 9	45	89.4	93.5	97.5	101.6	105.7	109.8	113.9
3:10	46	89.8	94.0	98.1	102.2	106.3	110.4	114.6
3:11	47	90.3	94.4	98.6	102.8	106.9	111.1	115.2
4: 0	48	90.7	94.9	99.1	103.3	107.5	111.7	115.9
4: 1	49	91.2	95.4	99.7	103.9	108.1	112.4	116.6
4: 2	50	91.6	95.9	100.2	104.4	108.7	113.0	117.3
4: 3	51	92.1	96.4	100.7	105.0	109.3	113.6	117.9
4: 4	52	92.5	96.9	101.2	105.6	109.9	114.2	118.6
4: 5	53	93.0	97.4	101.7	106.1	110.5	114.9	119.2
4: 6	54	93.4	97.8	102.3	106.7	111.1	115.5	119.9
4: 7	55	93.9	98.3	102.8	107.2	111.7	116.1	120.6
4: 8	56	94.3	98.8	103.3	107.8	112.3	116.7	121.2
4: 9	57	94.7	99.3	103.8	108.3	112.8	117.4	121.9
4:10	58	95.2	99.7	104.3	108.9	113.4	118.0	122.6
4:11	59	95.6	100.2	104.8	109.4	114.0	118.6	123.2
5: 0	60	96.1	100.7	105.3	110.0	114.6	119.2	123.9

Height-for-age BOYS 5 to 10 years (z-scores)					 World Health Organization			
Year: Month	Months	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
5: 1	61	96.5	101.1	105.7	110.3	114.9	119.4	124.0
5: 2	62	96.9	101.6	106.2	110.8	115.4	120.0	124.7
5: 3	63	97.4	102.0	106.7	111.3	116.0	120.6	125.3
5: 4	64	97.8	102.5	107.2	111.9	116.5	121.2	125.9
5: 5	65	98.2	103.0	107.7	112.4	117.1	121.8	126.5
5: 6	66	98.7	103.4	108.2	112.9	117.7	122.4	127.1
5: 7	67	99.1	103.9	108.7	113.4	118.2	123.0	127.8
5: 8	68	99.5	104.3	109.1	113.9	118.7	123.6	128.4
5: 9	69	99.9	104.8	109.6	114.5	119.3	124.1	129.0
5: 10	70	100.4	105.2	110.1	115.0	119.8	124.7	129.6
5: 11	71	100.8	105.7	110.6	115.5	120.4	125.2	130.1
6: 0	72	101.2	106.1	111.0	116.0	120.9	125.8	130.7
6: 1	73	101.6	106.5	111.5	116.4	121.4	126.4	131.3
6: 2	74	102.0	107.0	111.9	116.9	121.9	126.9	131.9
6: 3	75	102.4	107.4	112.4	117.4	122.4	127.5	132.5
6: 4	76	102.8	107.8	112.9	117.9	123.0	128.0	133.0
6: 5	77	103.2	108.2	113.3	118.4	123.5	128.5	133.6
6: 6	78	103.6	108.7	113.8	118.9	124.0	129.1	134.2
6: 7	79	103.9	109.1	114.2	119.4	124.5	129.6	134.8
6: 8	80	104.3	109.5	114.7	119.8	125.0	130.2	135.3
6: 9	81	104.7	109.9	115.1	120.3	125.5	130.7	135.9
6: 10	82	105.1	110.3	115.6	120.8	126.0	131.2	136.5
6: 11	83	105.5	110.8	116.0	121.3	126.5	131.8	137.0
7: 0	84	105.9	111.2	116.4	121.7	127.0	132.3	137.6
7: 1	85	106.3	111.6	116.9	122.2	127.5	132.8	138.2
7: 2	86	106.6	112.0	117.3	122.7	128.0	133.4	138.7
7: 3	87	107.0	112.4	117.8	123.1	128.5	133.9	139.3
7: 4	88	107.4	112.8	118.2	123.6	129.0	134.4	139.8
7: 5	89	107.8	113.2	118.6	124.1	129.5	134.9	140.4
7: 6	90	108.1	113.6	119.1	124.5	130.0	135.5	140.9

Height-for-age BOYS
5 to 10 years (z-scores)

**World Health
Organization**

Year: Month	Months	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
7: 7	91	108.5	114.0	119.5	125.0	130.5	136.0	141.5
7: 8	92	108.9	114.4	119.9	125.5	131.0	136.5	142.0
7: 9	93	109.2	114.8	120.4	125.9	131.5	137.0	142.6
7: 10	94	109.6	115.2	120.8	126.4	132.0	137.5	143.1
7: 11	95	110.0	115.6	121.2	126.8	132.4	138.1	143.7
8: 0	96	110.3	116.0	121.6	127.3	132.9	138.6	144.2
8: 1	97	110.7	116.4	122.0	127.7	133.4	139.1	144.7
8: 2	98	111.0	116.7	122.5	128.2	133.9	139.6	145.3
8: 3	99	111.4	117.1	122.9	128.6	134.3	140.1	145.8
8: 4	100	111.7	117.5	123.3	129.0	134.8	140.6	146.4
8: 5	101	112.1	117.9	123.7	129.5	135.3	141.1	146.9
8: 6	102	112.4	118.3	124.1	129.9	135.8	141.6	147.4
8: 7	103	112.8	118.7	124.5	130.4	136.2	142.1	148.0
8: 8	104	113.1	119.0	124.9	130.8	136.7	142.6	148.5
8: 9	105	113.5	119.4	125.3	131.3	137.2	143.1	149.0
8: 10	106	113.8	119.8	125.7	131.7	137.6	143.6	149.5
8: 11	107	114.2	120.2	126.1	132.1	138.1	144.1	150.1
9: 0	108	114.5	120.5	126.6	132.6	138.6	144.6	150.6
9: 1	109	114.9	120.9	127.0	133.0	139.0	145.1	151.1
9: 2	110	115.2	121.3	127.4	133.4	139.5	145.6	151.7
9: 3	111	115.6	121.7	127.8	133.9	140.0	146.1	152.2
9: 4	112	115.9	122.0	128.2	134.3	140.4	146.6	152.7
9: 5	113	116.3	122.4	128.6	134.7	140.9	147.1	153.2
9: 6	114	116.6	122.8	129.0	135.2	141.4	147.6	153.8
9: 7	115	116.9	123.2	129.4	135.6	141.8	148.1	154.3
9: 8	116	117.3	123.5	129.8	136.1	142.3	148.6	154.8
9: 9	117	117.6	123.9	130.2	136.5	142.8	149.1	155.3
9: 10	118	118.0	124.3	130.6	136.9	143.2	149.5	155.9
9: 11	119	118.3	124.7	131.0	137.3	143.7	150.0	156.4
10: 0	120	118.7	125.0	131.4	137.8	144.2	150.5	156.9

TÀI LIỆU THAM KHẢO

TIẾNG VIỆT

- *Nguyễn Xuân Ninh, Trần Thị Minh Hạnh.* Vai trò, nhu cầu năng lượng và các chất dinh dưỡng. Dinh dưỡng lâm sàng. 2010. Trung tâm Dinh dưỡng thành phố Hồ Chí Minh. Tr 29-54.
- *Lê Nam Trà.* Khuynh hướng tăng trưởng thể lực về cân nặng và chiều cao của trẻ em Việt Nam trong giai đoạn 1975-2010. Dinh dưỡng và gia tăng tăng trưởng ở người Việt Nam. NXB Y học. 2010. Tr76-86.
- *Lê Nguyễn Bảo Khanh.* Tình trạng dinh dưỡng và xu hướng tăng trưởng của trẻ lứa tuổi học đường. Tạp chí Dinh dưỡng và thực phẩm 2010. Số 6(3+4). 2010
- *Hà Huy Khôi, Nguyễn Công Khẩn, Nguyễn Danh Tuyên.* Khuynh hướng gia tốc tăng trưởng ở người Việt Nam trong thế kỷ XX. Tạp chí Y học thực hành 2004. Số 7. NXB Y học. Tr 3-6.
- *Trần Thị Minh Hạnh.* Diễn biến tình trạng thể lực của trẻ em, thanh thiếu niên và phụ nữ 15-49 tuổi tại TPHCM qua các năm 1999-2005. Dinh dưỡng và gia tăng tăng trưởng ở người Việt Nam. NXB Y học. 2010. Tr248-262.
- *Lê Quý Phương.* Một số biện pháp TDDT nhằm nâng cao thể lực và tầm vóc của người Việt Nam. Hội nghị Cải thiện dinh dưỡng và gia tăng tăng trưởng ở người Việt Nam. 2/2006.

- Viện Dinh dưỡng. Bảng nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam. 2007.

TIẾNG NƯỚC NGOÀI

- Allen L. Calcium. Encyclopedia of Human Nutrition. Vol 1. 1999. Academic Press. San Diego, USA. p214-218.
- Bowman BA, Russell RM. Present Knowledge in Nutrition. 2001. ILSI Press. Washington DC.
- Loud KJ, Gordon CM. Adolescence: Bone Disease. Nutrition in Pediatrics. Vol 2, chapter 51.3, 3rd ed. 2003. BC Decker Inc. London. p883-896.
- Kleinman RE. Calcium, Phosphorous and Magnesium. Pediatric Nutrition Handbook. 6th ed. 2010. American Academy of Pediatrics . P387-401.
- Specker BL. Factors Affecting Bone Mass in Infants and Toddlers. Nutrition and Bone Development. Vol 41. Lippincott-Raven Publishers, Pennsylvania. 1999. p111-126.
- Garabedian M. Vitamin D and Bone Development. Nutrition and Bone Development. Vol 41. Lippincott-Raven Publishers, Pennsylvania. 1999. p177-188.
- Bonjour JP, Ferrari S, Slosman D, Rizzoli R. Calcium and Bone Growth. Nutrition and Bone Development. Vol 41. Lippincott-Raven Publishers, Pennsylvania. 1999. p189-198.
- WHO. 2007 Growth Standard.
- Buttriss J. Dairy products. Encyclopedia of Human Nutrition. Vol 1. 1999. Academic Press. San Diego, USA. p486-492.

M Ụ C L Ụ C

Lời nói đầu	5
Phần 1: KIẾN THỨC CƠ BẢN VỀ VIỆC PHÁT TRIỂN CHIỀU CAO	7
Các yếu tố ảnh hưởng đến chiều cao của trẻ	7
Các giai đoạn phát triển chiều cao	22
Con cái chúng ta có thể cao hơn cha mẹ không?	27
Vai trò của canxi trong cơ thể. Sự hấp thu, chuyển hóa, nhu cầu canxi	31
Vai trò của vitamin D trong phát triển xương	39
bệnh còi xương do thiếu vitamin D	
Sữa và chế phẩm sữa	43
Các biện pháp vận động và thể dục để tăng chiều cao	56
Phần 2: MÓN ĂN GIÀU CANXI	63
Các món cháo cho trẻ nhỏ	63
Cháo cua đồng ướp	63
Cháo cua đồng và bí xanh	64
Cháo cua đồng và rau dền	65
Cháo hàu rau muống	66
Cháo sò huyết bí đỏ	67
Cháo sò huyết khoai môn	68
Cháo sò huyết rau búp ngót	69
Cháo cá thu rau dền	70
Cháo cá thu rau mồng tơi	71
Cháo trứng gà rau búp ngót	72
Cháo trứng gà su su	73
Cháo trứng gà cải soong	74
Cháo mực rau dền	75
Cháo cá chép rau cải	76
Cháo cua, ốc heo và rau búp ngót	77
Cháo tôm rau mồng tơi	78
Cháo tôm rau muống	79
Cháo tôm khoai môn	80

Các món mặn cho trẻ lớn	81
Canh rau má nấu cá rô đồng	81
Cải xanh nấu tôm	82
Canh bầu nấu tôm	82
Canh cua rau muống	83
Canh bí đỏ um đậu phộng	84
Canh hến cà chua rau răm	85
Canh mướp rau dền nấu tôm	86
Canh cải soong nấu tôm	87
Tép ram thịt ba rọi	87
Trứng chiên tôm	88
Cá diêu hồng sốt cam	89
Cá thu sốt cà	90
Cá rô kho tộ	91
Cá lóc chiên sốt cà	91
Tôm sốt cam	92
Trứng cút bách hoa	93
Cá thu kho nước dừa	94
Cá bống kho nước dừa	94
Cá lóc kho thơm	95
Các món chế biến từ sữa và chế phẩm sữa	96
Yaourt	96
Món xúp sữa, phô mai	105
Sinh tố sữa trái cây	108
Bánh flan	112
Rau câu sữa trái cây	118
Một số món ăn kết hợp với phô mai	121
Thực đơn tham khảo dành cho trẻ lớn	133
Phần 3: Phụ lục	141
Các thực phẩm giàu canxi	141
Các thực phẩm giàu kẽm	143
Các thực phẩm giàu sắt	144
Các thực phẩm giàu magnesium	145
Nhu cầu magnesium theo lứa tuổi	146
Hướng dẫn sử dụng bảng chiều cao theo tuổi	147
Bảng chiều cao theo tuổi của bé gái từ 0 đến 10 tuổi	148
Bảng chiều cao theo tuổi của bé trai từ 0 đến 10 tuổi	152
Tài liệu tham khảo	156

BÍ QUYẾT DINH DƯỠNG

GIÚP TRẺ TĂNG CHIỀU CAO TỐI ƯU

Chịu trách nhiệm xuất bản

MAI QUỲNH GIAO

Biên tập : Hà Thu
Bìa : Bùi Nghĩa
Trình bày : Kim Nguyệt
Sửa bản in : Lan Vy

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

39 Hàng Chuối - Hà Nội

ĐT: (04) 39.717979 - 39.710717 - 39.717980 - 39.716727 - 39.712832

Fax: (04) 9.712830

Email: nxbphunu@vnn.vn

CHI NHÁNH

16 Alexandre de Rhodes - Q1 - TP. Hồ Chí Minh

ĐT: (08) 38.294459 - 38.228467 - 38.233802

Fax: (08) 38.234806

In 2.000 cuốn, khổ 15,7 x 23,7cm tại Công ty Cổ phần In Gia Định.

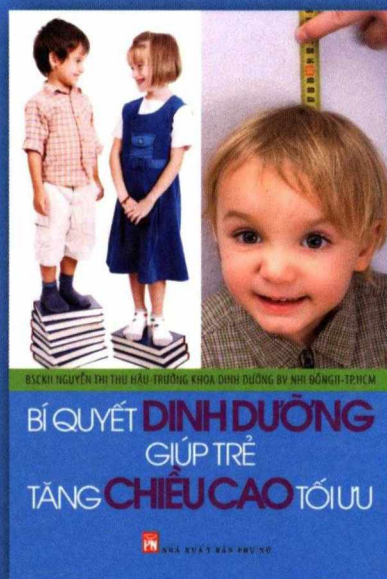
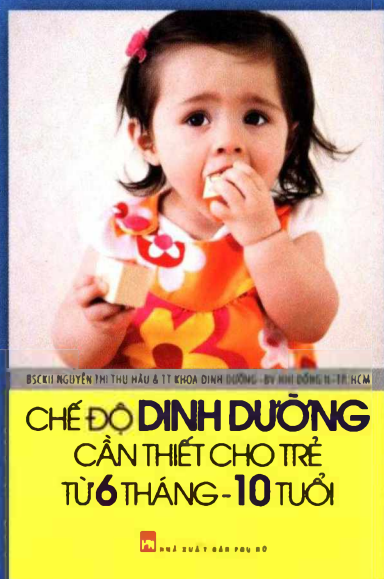
Số đăng ký KHXB: 313-2012/CXB/61-07/PN.

Quyết định xuất bản số: 79/QĐ-PN, ký ngày 12.4.2012

In xong và nộp lưu chiểu quý II năm 2012.

- * Sự phát triển chiều cao của trẻ chịu ảnh hưởng nhiều nhất bởi yếu tố dinh dưỡng.
- * Nếu được chăm sóc tốt, dinh dưỡng hợp lý, đúng cách, trẻ em thế hệ sau sẽ có chiều cao vượt hơn thế hệ trước.
- * Quyển sách này cung cấp kiến thức cần thiết về dinh dưỡng và các món ăn giàu canxi để phát triển chiều cao cho trẻ.

- ✓ 18 món cháo giàu dinh dưỡng
- ✓ 21 món canh – món mặn nhiều canxi
- ✓ 12 món yaourt trái cây
- ✓ Các loại sinh tố nhiều vitamin



Phát hành tại:
NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ
39 Hàng Chuối - Hà Nội
ĐT: 9.717980 - 9.710717

Chi nhánh:
16 Alexandre De Rhodes - Q.1 - Tp. Hồ Chí Minh
ĐT: 8.294459 - Email: nxbphunu@vnn.vn



BQ DD giúp tăng chiều cao
ISBN 978-604-56-0735-0



Giá: 40.000 đ