

Rau quả là một nguồn thực phẩm quan trọng, cần thiết trong bữa ăn hàng ngày. Đây là nguồn cung cấp vitamin và khoáng chất. Điều quan trọng là chúng ta biết cách cho trẻ ăn sao cho phù hợp từng lứa tuổi.

Vì trẻ dưới 4-6 tháng tuổi:

Thời gian này, sữa mẹ là thực phẩm hoàn hảo nhất, sữa mẹ giúp trẻ phát triển toàn diện về thể chất và tinh thần, giúp trẻ tránh được một số bệnh truyền nhiễm như sởi, cúm, ho gà...

Trẻ 4-6 tháng tuổi:

Lúc này, trẻ bắt đầu ăn dặm. Thực phẩm tốt nhất là thực phẩm hỗn hợp gồm thịt, cá, trứng, rau quả. Ngoài các quả chín, lứa tuổi này cần ăn thêm rau để bổ sung thêm vitamin, cân bằng tỷ lệ Ca/P của thực phẩm.

Trẻ từ 5-10 tháng tuổi:

Khi bé đã lớn hơn nhu cầu ăn uống cần tăng thêm bữa: 3 bữa sữa và 2 bữa bột. Nên dùng nước rau luộc để nấu bột và thịt, cá, trứng... Mỗi bữa nấu với 200ml nước rau luộc. Cũng có thể cho 5-10g rau nghiền nát vào bột. Nước rau là nguồn cung cấp đáng kể vitamin và khoáng chất này tan một phần trong nước. Nên cho trẻ uống thêm nước hoa quả tươi.

Trẻ 6 đến 10 tháng tuổi:

Trẻ có thể ăn 2 bữa sữa, 2 bữa cháo và một bữa quả. Nên cho trẻ ăn nhiều chuối tiêu, vì nó cung cấp vitamin, và cho nhiều táo. Nhưng chuối tiêu ít vitamin C, nên cho trẻ uống thêm nước hoa quả tươi.

Một điều cần chú ý, khi trẻ 6 tháng tuổi uống sữa trong sữa mẹ không còn đủ cho nhu cầu tiêu

huyết ca trẻ. Vì vậy, cần cho trẻ ăn thêm các loại rau quả có nhiều chất xơ như rau muống, bí
đẻ, cà chua, cà rốt...