**Vì sao trẻ nhỏ hay biếng ăn?**

Do rối loạn tiêu hóa: Bé chán ăn có thể bắt nguồn từ nguyên nhân rối loạn tiêu hóa. Lúc này trẻ có những biểu hiện của loạn khuẩn đường ruột như dễ buồn nôn, nôn trớ, đau bụng, tiêu chảy, đầy bụng, ăn không tiêu, táo bón. Hệ tiêu hóa hoạt động không bình thường khiến trẻ mệt mỏi, ăn không ngon miệng và chán ăn.

Do cách chăm sóc thiếu khoa học: Nhồi nhét, ép buộc con phải ăn bằng mọi cách khiến trẻ sẽ sợ hãi, dẫn đến tình trạng chán ăn, biếng ăn càng trầm trọng hơn. Bên cạnh đó thực đơn hàng ngày không đa dạng phong phú khiến trẻ nhanh chán và không cảm thấy ngon miệng, lâu dần con sẽ không còn hứng thú với việc ăn uống. Một lý do nữa khiến trẻ biếng ăn là do mẹ có thói quen cho thuốc vào cháo khi con bị ốm. Lần đầu, trẻ không biết nên dễ mắc lừa cha mẹ nhưng những lần sau, sẽ nảy sinh tâm lý cảnh giác và tránh xa thức ăn.

**Bổ sung thực phẩm chức năng cho trẻ biếng ăn nên hay không?**

Bất kỳ sản phẩm nào cũng cần phải lựa chọn đúng và sử dụng phù hợp thì mới mang lại hiệu quả. Trước vô vàn các loại thực phẩm chức năng cho trẻ biếng ăn với đủ dạng bào chế khác nhau phụ huynh cần tỉnh táo để lựa chọn đúng sản phẩm con cần. Tránh tình trạng vì quá nóng lòng muốn con ăn ngon nhiều mẹ “cuống” lên tìm mua cho bé sử dụng với mong muốn nhanh chóng cải thiện được khả năng ăn uống, tăng hấp thu và lên cân đều mà chọn phải sản phẩm không đảm bảo an toàn.

Những sản phẩm này chỉ có tác dụng kích thích cảm giác “đói” tạm thời và gây tăng cân giả. Khi dừng sử dụng trẻ sẽ biếng ăn trở lại. Không những vậy nếu lạm dụng còn có thể để lại nhiều tác dụng phụ không mong muốn, điển hình như ảnh hưởng tới hệ tiêu hóa, cơ thể trẻ sẽ ngừng hoặc giảm sản xuất các enzyme hỗ trợ tiêu hóa tự nhiên sẵn có trong cơ thể.

Theo các chuyên gia dinh dưỡng để giải quyết tình trạng hiệu quả tình trạng này thì không phải cứ sử dụng thực phẩm chức năng cho trẻ biếng ăn là đã đạt được hiệu quả mà đòi hỏi bố mẹ cần hiểu rõ nguyên nhân nào đang khiến con biếng ăn để kết hợp khắc phục tận gốc vấn đề.

Nếu biếng ăn là do vấn đề bệnh lý thì trước tiên nên cho trẻ đi thăm khám tại các cơ sở y tế để có cách điều trị hợp lý. Song song với đó bố mẹ cũng cần xây dựng khẩu phần dinh dưỡng hàng ngày hợp lý cho con. Ưu tiên chọn các thực phẩm vừa dễ tiêu hóa, dễ hấp thu lại đảm bảo cung cấp đủ năng lượng để trẻ phục hồi.

A child eating food at a table

Description automatically generated

Trường hợp trẻ biếng ăn do tâm lý, do sai lầm trong việc chăm sóc của bố mẹ thì cần thay đổi một cách linh hoạt, khoa học. Cần biết rõ thể trạng của con, kiên nhẫn giúp ăn ăn ngon một cách tự nhiên và đặc biệt không nên chỉ chăm chăm chú ý vào cân nặng của con mình mà quên đi các yếu tố quan trọng khác.

Ngoài ra tùy theo nhu cầu các phụ huynh có thể lựa chọn bổ sung thực phẩm chức năng cho trẻ biếng ăn theo lời khuyên của chuyên gia dinh dưỡng.

A child eating from a plate

Description automatically generated

Một số nhóm chất phổ biến có tác dụng hỗ trợ ăn ngon có trong thực phẩm chức năng cho trẻ biếng ăn mẹ có thể tham khảo như:

* Các acid amin như Lysine, Taurine, Kẽm: Đây là những vi chất thiết yếu có tác dụng tăng cường chuyển hóa kích thích ăn ngon, tăng cường khả năng chuyển hóa, hấp thu chất dinh dưỡng
* Vitamin nhóm B: đóng vai trò quan trọng trong quá trình trao đổi chất và chuyển hóa năng lượng trong tế bào, thúc đẩy sự thèm ăn một cách tự nhiên.
* Lợi khuẩn: Lợi khuẩn đường ruột có thể tiết tới 3000 enzym tiêu hoá khác nhau, hỗ trợ quá trình lên men tiêu hoá thức ăn. Chúng còn giúp cơ thể tổng hợp vitamin B1, kích thích bé thèm ăn một cách tự nhiên.

Mẹ nên ưu tiên lựa chọn các sản phẩm có nguồn gốc rõ ràng, được nghiên cứu và chứng minh hiệu quả. Đã có mặt nhiều năm trên thị trường, được nhiều chuyên gia dinh dưỡng và các hàng triệu bà mẹ tin dùng trong thời gian dài để đảm bảo an toàn và hiệu quả với trẻ nhỏ.