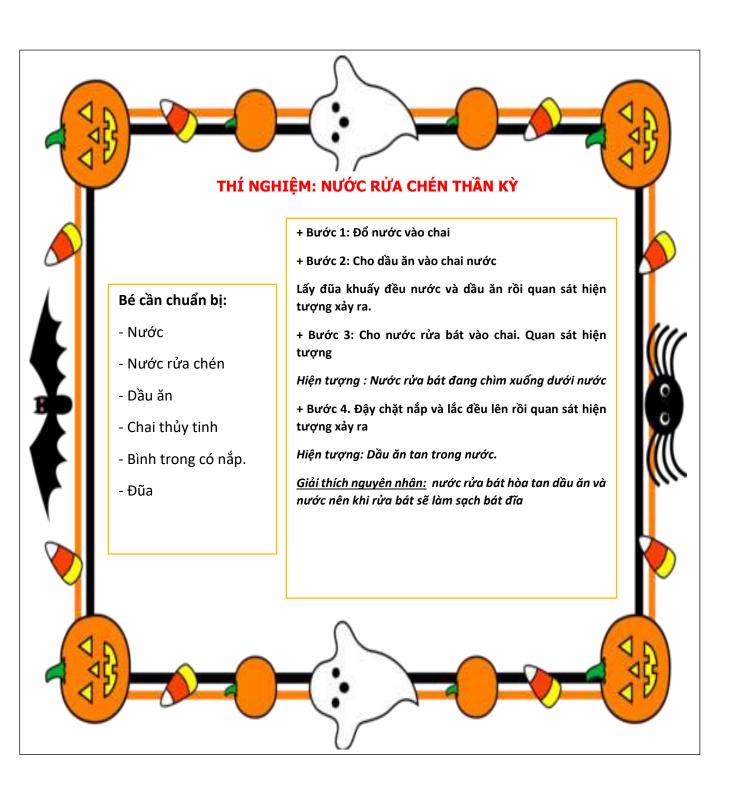


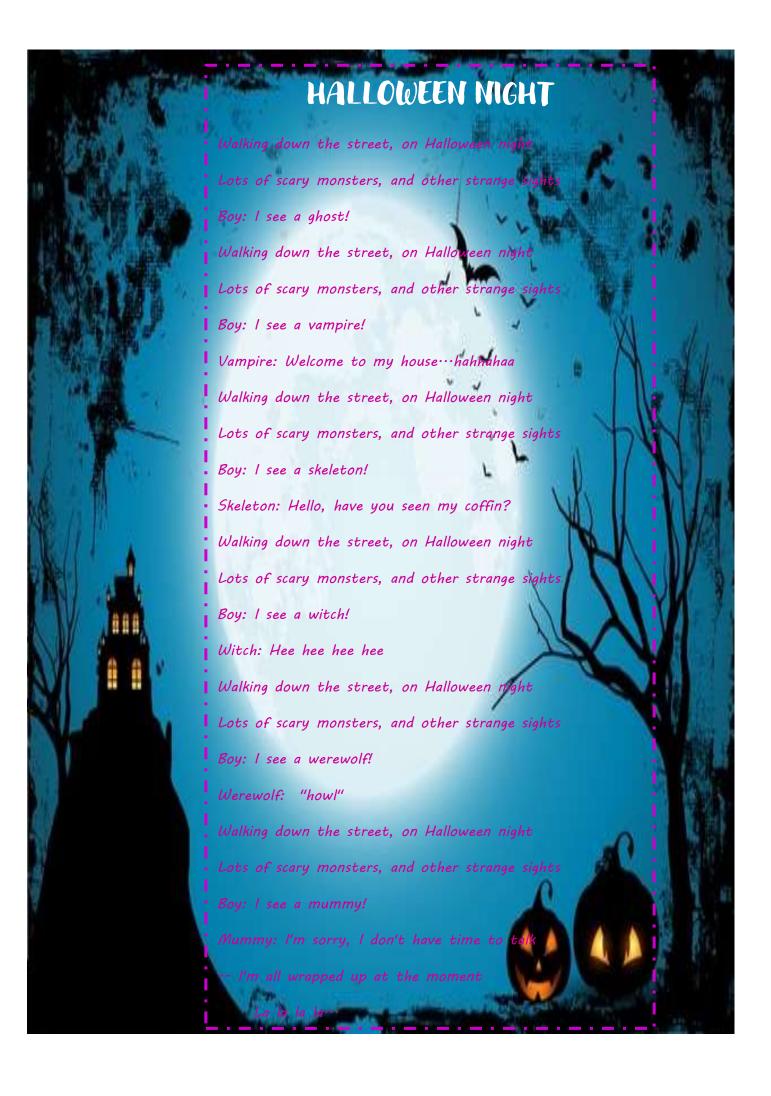
## Happy Halloween

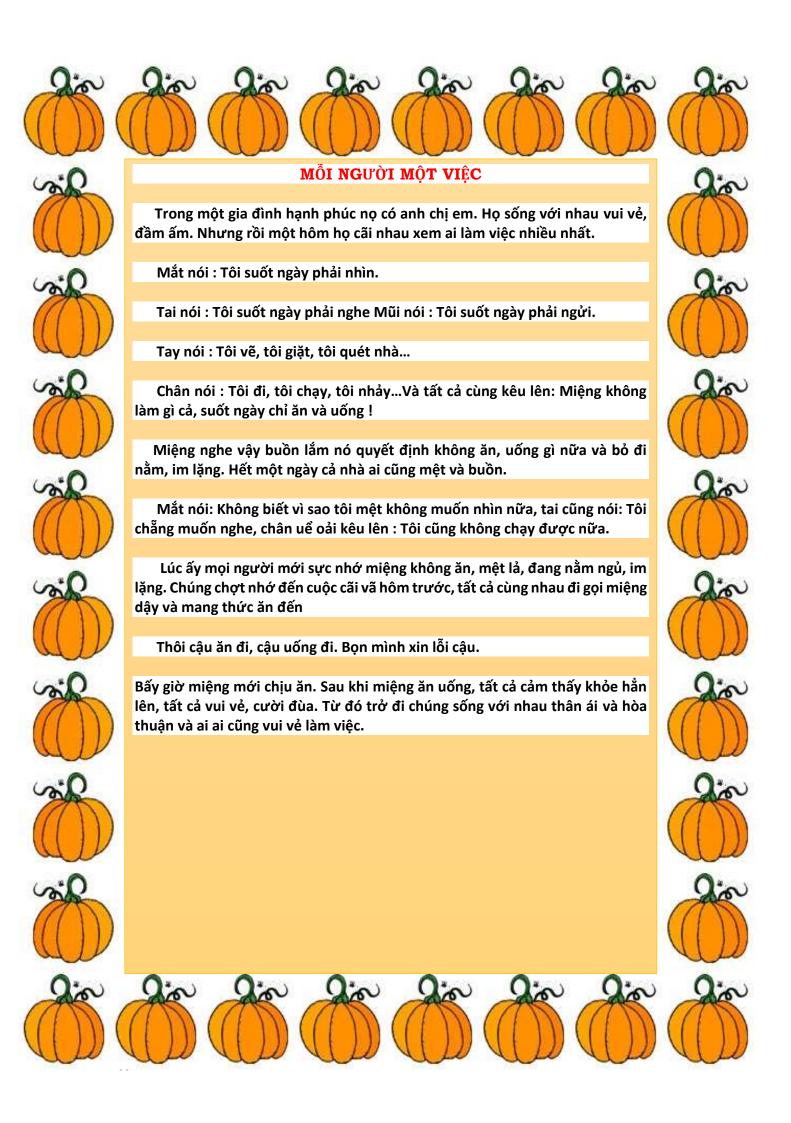


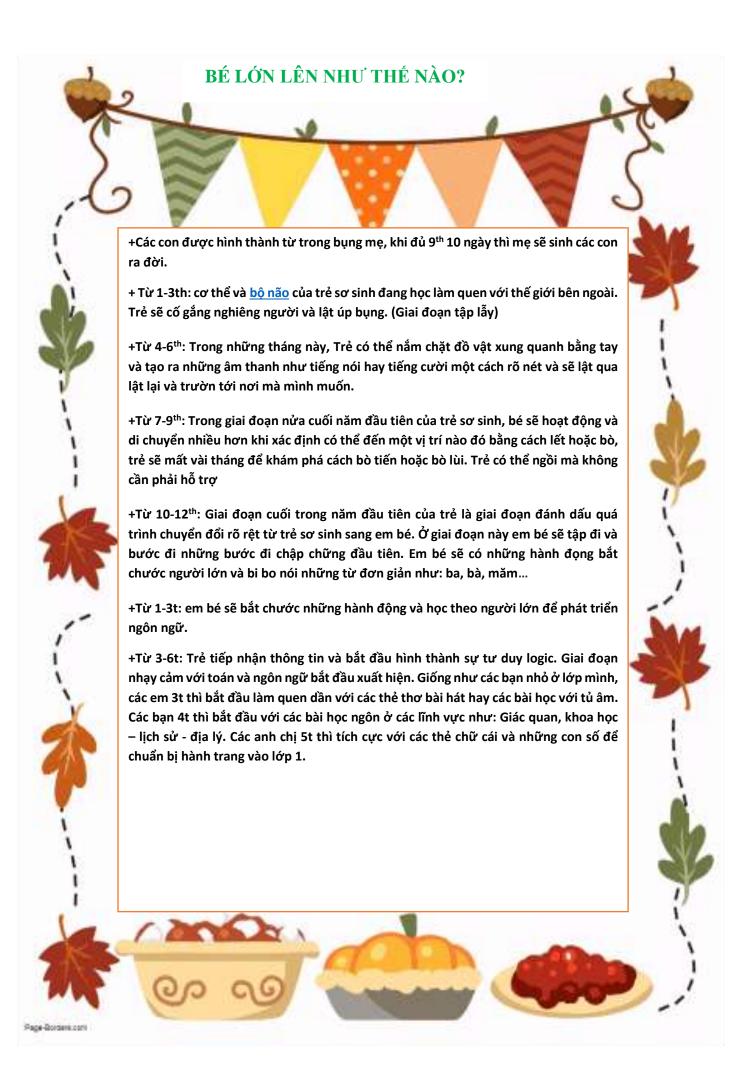
HỌC LIỆU THAM KHẢO CHO CHA MỆ CHỦ ĐIỂM/ SUBJECT: BẢN THÂN

LÓP/TUOI: 3-6









## Dinh Dưỡng Cho Bé

Dinh dưỡng cho bé từ 0 đến 6 tháng tuổi đảm bảo cho bé nhận đủ chất dinh dưỡng trong giai đoạn đầu tiên quan trọng nhất của cuộc đời. Chất dinh dưỡng mà em bé cần nhận đủ ở đây là calo, protein, chất béo, vitamin và khoáng chất. Đảm bảo dinh dưỡng tốt còn giúp bé chống lại bệnh tật, có một sức khỏe tốt trong suốt cuộc đời sau này, kể cả khi về già. Nhu cầu của mỗi bé sơ sinh là khác nhau. Em bé của chúng mình có thể cần nhiều hơn hoặc ít hơn một nhóm thực phẩm nào đó và cũng có thể bé cần một chế độ ăn uống đặc biệt hơn.

Đối với bé dưới 6 tháng tuổi chế độ dinh dưỡng sữa mẹ hoàn toàn là chế độ dinh dưỡng tốt nhất. Em bé từ khi mới sinh ra cho đến khi được 6 tháng tuổi sẽ bú mẹ hoàn toàn trong khoảng 6 tháng đầu. Chế độ dinh dưỡng cho bé thời điểm này quyết định rất nhiều bởi chế độ dinh dưỡng của mẹ. Vì vậy mẹ cần ăn đầy đủ chất dinh dưỡng, nghỉ ngơi hợp lý để sữa về nhiều, kết hợp với uống nhiều nước để tăng lượng sữa. Trong trường hợp mẹ không thể nuôi bé hoàn toàn bằng sữa mẹ thì có thể bổ sung thêm sữa công thức.

Sau 6 tháng tuổi nhu cầu phát triển của em bé tăng lên lúc này em bé cần bổ sung các thực phẩm bên ngoài. Chính vì lúc này mẹ sẽ cho em bé ăn bột loãng trước để dần thích ứng với dạ dày. Sau khi thích ứng được thì em bé sẽ bắt đầu ăn bột đặc.

Đến khoảng hơn 1 tuổi em bé bắt đầu ăn được cháo, súp hoặc cơm xay.

Sau 2 tuổi lúc này trẻ đã có khoảng 20 cái răng, lúc này chính là thời điểm cho trẻ tập ăn cơm. Đến 30 tháng tuổi trẻ có thể ăn cơm bình thường.

## Bốn nhóm thực phẩm chính mà chúng ta nên chuẩn bị cho bữa ăn của bé:

- *Nhóm chất bột đường*: Thực phẩm giàu chất bột đường thường gặp trong bữa ăn hàng ngày là gạo, mì, bún, phỏ, khoai, trái cây...
- Nhóm chất đạm: Thực phẩm giàu đạm thường gặp trong bữa ăn hàng ngày là thịt, cá, tôm, cua, lươn, đậu,..., được chia thành 2 nhóm nhỏ là đạm có nguồn gốc động vật (đạm cung cấp từ thịt, cá, tôm...) và đạm có nguồn gốc thực vật (đạm cung cấp từ các loại đậu, gạo, nếp...).
- Nhóm chất béo: Thực phẩm cung cấp chất béo được sử dụng hàng ngày là dầu, mỡ, bơ, phô mai... Chất béo có nguồn gốc động vật sống trên cạn: mỡ heo, mỡ bò, mỡ dê... chủ yếu có các acid béo bão hòa, chứa nhiều cholesterol và khó hấp thu. Chất béo có nguồn gốc thực vật: dầu mè, dầu nành, dầu hướng dương... có các acid béo cần thiết, vitamin E, và hoàn toàn không có cholesterol. Loại chất béo này được khuyến khích sử dụng trong bữa ăn hàng ngày của trẻ.
- *Nhóm Vitamin và khoáng chất*: Các loại rau, củ, quả, trái cây là nguồn thực phẩm cung cấp vitamin, chất khoáng, chất xơ

Trong đó có 3 nhóm thực phẩm cung cấp năng lượng cho mọi hoạt động sống của con người gồm chất bột đường, chất đạm, chất béo và nhóm thứ 4 không cung cấp năng lượng nhưng vô cùng quan trọng, khi thiếu sẽ gây những hậu quả xấu cho sức khỏe đó là các vitamin và khoáng chất.

Thực tế, mỗi loại thực phẩm trong tự nhiên thường chứa nhiều chất dinh dưỡng, nhưng với tỷ lệ nhiều ít khác nhau. Việc chọn lựa phối hợp thực phẩm một cách khoa học sẽ giúp cung cấp đầy đủ nhất các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể.





Này chú gà nâu		
Cãi nhau gì thế		
Này chị vịt bầu		- 0
Chớ gào ầm ĩ		
	Bàn tay nhỏ nhắn	
Bà tớ ngủ rồi	Phe phẩy quạt nan	
Cánh màn khép rủ	Đều đều ngọn gió	
Hãy lặng yên nào	Rung rinh góc màn	
Cho bà tớ ngủ	Bà ơi hãy ngủ	
	Có cháu ngồi bên	
	Căn nhà vắng vẻ	
	Khu vườn lặng im	
	Hương bưởi hương cau	
	Lẫn vào tay quạt	
	Cho bà nằm mát	
	Giữa vòng gió thơm	



