**Thực phẩm giúp trẻ phát triển chiều cao tốt hơn**

 **Có 2 giai đoạn tăng trưởng chiều cao quan trọng nhất cho trẻ đó là giai đoạn 1000 ngày đầu đời của trẻ và giai đoạn tuổi dậy thì.**

**Thời điểm quan trọng trong tăng trưởng**

TS Phan Bích Nga, Viện Dinh dưỡng Quốc gia cho biết, chiều cao có vai trò quan trọng đối với sức khỏe và tương lai của trẻ. Có 2 giai đoạn tăng trưởng chiều cao quan trọng nhất cho trẻ đó là giai đoạn 1000 ngày đầu đời của trẻ và giai đoạn tuổi dậy thì. Với một chế độ dinh dưỡng hợp lý cùng môi trường sống lành mạnh được đáp ứng đầy đủ trong hai giai đoạn này thì trẻ sẽ đạt được[chiều cao tối ưu](https://suckhoedoisong.vn/ha-noi-quyet-tam-dua-chieu-cao-trung-binh-cua-nam-thanh-nien-len-hon-17-m-vao-nam-2030-169221109100810931.htm).

*1000 ngày đầu của trẻ ((từ khi trẻ được mang thai đến 24 tháng tuổi)*

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) nhấn mạnh 1.000 ngày đầu đời, từ khi thụ thai đến khi được tròn hai tuổi, là giai đoạn tối quan trọng, là "những ngày vàng", những ngày "quyết định" cho sự phát triển thể chất và tinh thần cho trẻ em.

ADVERTISING

Về thể chất, 1000 ngày vàng là giai đoạn quyết định đến 60% khả năng tăng trưởng chiều cao của trẻ trong tương lai. Về tinh thần, dù bộ não con người phát triển và thay đổi trong suốt cuộc đời, nhưng phát triển trí não nhanh nhất và quan trọng nhất của đứa trẻ là ba tháng cuối của thai kỳ và hai năm đầu đời.



*Chiều cao trẻ em vùng dân tộc thiểu số và miền núi còn hạn chế do chế độ dinh dưỡng chưa đảm bảo.*

*Giai đoạn bào thai*

Bắt đầu từ tháng thứ 4 của thai kỳ, hệ thống xương của em bé đã được hình thành và phát triển nhanh chóng. Thời điểm này, trẻ cần được cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng, nhất là canxi để xương phát triển chiều cao. Do đó, trong thai kỳ, đặc biệt sau tháng thứ 4, mẹ bầu cần ăn nhiều thực phẩm giàu canxi để đáp ứng nhu cầu canxi cần thiết của cơ thể cũng như giúp trẻ đạt chiều cao tối đa khi chào đời, tạo tiền đề cho sự phát triển chiều cao của trẻ trong tương lai.

Mẹ bầu nếu có chế độ ăn uống cân bằng, tinh thần tốt, nghỉ ngơi hợp lý, cân nặng tăng 10-12 kg theo khuyến cáo của Bộ Y tế, em bé sinh ra có thể đạt chiều cao chuẩn > 50 cm.

*Giai đoạn 0-2 tuổi*

Giai đoạn trẻ nhỏ dưới 12 tháng tuổi đạt tốc độ phát triển nhanh nhất so với mọi giai đoạn khác. Trẻ có cân nặng gấp đôi cân nặng sơ sinh trong vòng 4-5 tháng đầu và gấp 3 lần cân nặng sơ sinh vào cuối năm thứ nhất. Đến ngày sinh nhật đầu tiên của trẻ, chiều dài nằm (tức là chiều cao của trẻ) đã tăng gấp rưỡi so với chiều dài khi sinh.

Theo nghiên cứu giai đoạn từ 12-24 tháng tuổi trẻ có nguy cơ suy dinh dưỡng cao nhất và tỷ lệ suy dinh dưỡng giữ ở mức cao cho tới 5 tuổi. Đây cũng là giai đoạn chuyển sang chế độ ăn dặm nên rất có thể trẻ không được cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cần thiết. Điều này ảnh hưởng không nhỏ đến sự phát triển của trẻ cả về chiều cao và trí tuệ. Giai đoạn này, nếu được nuôi dưỡng tốt, trẻ sẽ tăng thêm 25 cm trong 12 tháng đầu và 10 cm trong năm tiếp theo.

Sau 2 tuổi, tốc độ tăng trưởng không quá nhanh khoảng 6,2 cm mỗi năm, mật độ xương cũng tăng lên khoảng 1% một năm ở cả bé trai và bé gái. Tuy nhiên việc có chế độ ăn uống đầy đủ dinh dưỡng sẽ tiếp tục hỗ trợ cho sự phát triển chắc khỏe của xương là tiền đề cho sự phát triển chiều cao ở lứa tuổi dạy thì.

*Giai đoạn dậy thì*

Thời kỳ này có sự khác nhau về độ tuổi phát triển chiều cao ở bé trai và bé gái, bé nam giai đoạn này bắt đầu từ 11 – 18 tuổi, còn với bé nữ thì thường từ 10 – 16 tuổi. Cụ thể, trẻ phát triển chiều cao tốt nhất ở 10-16 tuổi đối với nữ và 12-18 tuổi đối với nam. Đây được xem là 1 giai đoạn vàng cuối cùng để phát triển chiều cao của trẻ. Nếu được chăm sóc tốt, trẻ có thể tăng 8 – 12cm mỗi năm cho đến năm 20 tuổi. Tuy nhiên điều này còn phụ thuộc vào chế độ dinh dưỡng, luyện tập khác nhau của từng trẻ. đặc trưng bởi sự tăng trưởng vượt bậc về cả cơ bắp, khung xương cũng như các chức năng sinh dục.

**Các thực phẩm quan trọng giúp tăng trưởng chiều cao**

*Trứng*

Trong trứng chứa chất đạm có giá trị sinh học cao, dễ hấp thụ, chứa nhiều axit amin hỗ trợ hoạt động của cơ bắp, enzyme, là chất dinh dưỡng có vai trò lớn trong việc tăng chiều cao cho trẻ. Trong 100gr trứng gà có chứa 10,8g protein. Trung bình 1 quả trứng lớn có 2,7g protein từ lòng đỏ và 3,6g protein từ lòng trắng. Ngoài ra, trong lòng đỏ trứng còn cung cấp nhiều chất béo, các vitamin và khoáng chất rất cần thiết cho sự phát triển của trẻ như sắt, vitamin A, kẽm.. vì vậy không nên kiêng trứng, có thể cho trẻ ăn tuần 5-7 quả trứng tốt cho sức khỏe và sự tăng trưởng.



*Những thực phẩm giúp hỗ trợ tăng chiều cao cho trẻ.*

*Sữa và chế phẩm từ sữa rất giàu canxi và protein*

Sữa và các sản phẩm từ sữa: Thực phẩm này rất giàu canxi và protein, hỗ trợ phát triển xương và sức mạnh cơ bắp. Các nghiên cứu chứng minh rằng men vi sinh trong sữa chua giúp tăng trưởng chiều cao và phát triển ở trẻ em, phòng suy dinh dưỡng. Các sản phẩm từ sữa như phô mai, sữa chua, sữa đông..., cũng rất giàu canxi và vitamin, quan trọng cho quá trình khoáng hóa xương ở trẻ em. 1 đơn vị sữa (tương đương 100ml sữa tươi, 15gr phô mai và 100gr sữa chua) chứa khoảng 100mg canxi

*Thịt bò, gà*: Thực phẩm giúp tăng chiều cao rất tốt bởi nó sở hữu hàm lượng protein cao.

*Cá béo*: giàu omega 3, vitamin D và protein giúp hỗ trợ phát triển chiều cao.

*Đậu nành*

Đậu nành chứa folate, vitamin, carbohydrate, chất xơ. Đậu nành có ít chất béo bão hòa và giàu protein, vitamin C và folate giúp cải thiện các mô và xương. Ngoài ra, đây cũng là một nguồn cung cấp canxi dồi dào giúp trẻ tăng trưởng chiều cao tốt. Theo khuyến cáo, mẹ nên cho trẻ ăn các món chế biến từ đậu nành hai lần trong tuần để đạt hiệu quả.

* **[Chuyên gia dinh dưỡng cảnh báo việc các bà mẹ 'hại' con khi dùng sai thực phẩm chức năng tăng chiều cao](https://suckhoedoisong.vn/chuyen-gia-dinh-duong-canh-bao-viec-cac-ba-me-hai-con-khi-dung-sai-thuc-pham-chuc-nang-tang-chieu-cao-16922012101265894.htm%22%20%5Ct%20%22_blank)**
* **[18 loại thực phẩm và chế độ ăn uống tốt nhất giúp tăng chiều cao nhanh chóng](https://suckhoedoisong.vn/18-loai-thuc-pham-va-che-do-an-uong-tot-nhat-giup-tang-chieu-cao-nhanh-chong-169211113003303589.htm%22%20%5Ct%20%22_blank)**

*Rau xanh*

Các loại rau lá xanh đậm cung cấp nhiều chất dinh dưỡng như vitamin A, vitamin C, chất chống oxy hóa, chất xơ, folate, vitamin K, magie, sắt và kali. Ngoài ra, rau xanh còn là nguồn cung cấp canxi dồi dào rất có lợi cho việc tăng trưởng chiều cao của trẻ. Mẹ có thể bổ sung các loại rau xanh như rau bina, cải xoăn, hoặc bông cải xanh... vào chế độ ăn của con, tuy nhiên không nên cho ăn quá nhiều rau ở trẻ nhỏ đang chậm lên cân, biếng ăn vì rau có ít năng lượng.

*Cà rốt*

Rất giàu beta-carotene, khi tiêu thụ sẽ chuyển hóa thành vitamin A. Loại vitamin này không chỉ tốt cho mắt mà còn thúc đẩy cơ chế tổng hợp protein, giúp trẻ tăng trưởng chiều cao. Mẹ có thể xay nhỏ cà rốt để thêm vào các món ăn dặm để trẻ ăn dễ dàng hơn.

*Các loại hạt*

Hầu hết các loại hạt như hạt lanh, óc chó, hạt hướng dương... đều giàu protein, chất béo lành mạnh, chất xơ có lợi cho sức khỏe và tăng mật độ xương. Ngoài ra, còn rất giàu acid béo omega-3 và các khoáng chất như magie, kali, calci, sắt, kẽm, vitamin B1, B2, B3 tất cả đều cần thiết cho xương, cơ bắp và tăng trưởng của trẻ. Mẹ nên bổ sung các loại hạt vào bữa ăn nhẹ của trẻ.

*Dầu mỡ*

Đây là thành phần quan trọng trong dinh dưỡng của trẻ bởi vitamin D là một vitamin quan trọng giúp hấp thu canxi của cơ thể là vitamin tan trong dầu bởi vậy việc bổ sung dầu mỡ cho bữa ăn của trẻ là rất cần thiết: trẻ mới ăn dặm bột cháo cần 5ml dầu/mỡ/mỗi bữa tra vào tất cả các bữa ăn, trẻ lớn hơn [cần ăn cả các món](https://suckhoedoisong.vn/nhung-quan-niem-sai-lam-han-che-phat-trien-chieu-cao-cua-tre-169221110143055295.htm%22%20%5Co%20%22c%E1%BA%A7n%20%C4%83n%20c%E1%BA%A3%20c%C3%A1c%20m%C3%B3n%20)xào rán trong khẩu phần.