

Đưa trẻ đi khám dinh dưỡng là một hoạt động quan trọng để theo dõi và đánh giá sự phát triển và sức khỏe của bé.

Tình trạng dinh dưỡng hiện tại của bé

Trước khi đi khám dinh dưỡng, hãy ghi chép lại những thông tin quan trọng về cân nặng, chiều cao và các chỉ số phát triển của bé trong những tháng qua. Điều này sẽ giúp bác sĩ có cái nhìn tổng quan về sự phát triển của bé và đưa ra đánh giá chính xác hơn về tình trạng dinh dưỡng hiện tại của bé.

Hồ sơ khám bệnh

Nếu bé đã từng đi khám dinh dưỡng trước đó, hãy mang theo hồ sơ khám bệnh của bé. Hồ sơ này bao gồm kết quả khám trước đó, lịch trình chủng ngừa, và bất kỳ lưu ý đặc biệt nào về sức khỏe của bé mà bác sĩ cần biết. Việc có hồ sơ khám bệnh sẽ giúp bác sĩ có cái nhìn tổng quan và nhanh chóng đưa ra những quyết định chăm sóc phù hợp cho bé.

Chế độ ăn, thói quen sinh hoạt của bé

Trước khi đến cuộc hẹn, hãy ghi chép lại chế độ ăn uống và thói quen sinh hoạt hàng ngày của bé. Bao gồm thông tin về các món ăn, thực phẩm bé thích hay không thích, thời gian ăn uống và số lần bé ăn trong ngày. Ngoài ra, cũng ghi nhận về giấc ngủ, tình trạng sức khỏe, hoạt động thể chất và tình trạng phát triển tổng quát của bé. Những thông tin này sẽ giúp bác sĩ có cái nhìn cụ thể hơn về chế độ dinh dưỡng và lối sống của bé.

Chuẩn bị câu hỏi để hỏi Bác sĩ

Trước khi đến cuộc hẹn, với [kinh nghiệm cho trẻ đi khám dinh dưỡng](#), bạn hãy chuẩn bị một danh sách câu hỏi mà bạn muốn hỏi bác sĩ. Điều này giúp bạn không bỏ sót bất kỳ điều gì quan trọng và nhận được thông tin chi tiết và đáng tin cậy từ bác sĩ.

Vai trò của tinh bột đối với cơ thể

Trước khi tìm hiểu [tinh bột có trong thực phẩm nào](#), bạn đọc cần nắm rõ vai trò đối với sức khỏe. Tinh bột mang đến 3 lợi ích to lớn, cụ thể như sau:

- **Cung cấp năng lượng:** Tinh bột được chuyển hóa thành glucose, đây là nguồn năng lượng cho hầu hết các tế bào, mô, cơ quan để duy trì các hoạt động hằng ngày của cơ thể. Không chỉ có vậy, glucose còn cung cấp năng lượng cho não bộ và hệ thần kinh.
- **Cung cấp chất xơ và khoáng chất:** Các thực phẩm giàu tinh bột là nguồn dinh dưỡng dồi dào, cung cấp nhiều chất xơ, sắt, canxi, các loại vitamin.
- **Tăng cảm giác no:** Tinh bột kháng giúp bạn cảm thấy no lâu hơn, đồng thời cải thiện độ nhạy insulin và giảm tích trữ chất béo trong cơ thể.

Chất béo là một nguồn dự trữ năng lượng phong phú cho cơ thể. Tuy nhiên, chất béo cũng là nguyên nhân gây thừa cân, béo phì và gây ra nhiều vấn đề sức khỏe như tăng huyết áp, bệnh tim mạch và tiểu đường. Áp dụng chế độ ăn hạn chế chất béo không chỉ giúp giảm nguy cơ mắc các vấn đề sức khỏe trên mà còn mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe. Dưới

đây là danh sách [những món ăn ít chất béo](#) nhưng vẫn cung cấp đầy đủ dinh dưỡng, hỗ trợ quá trình giảm cân một cách hiệu quả.

Nguồn: [NRECI - Viện dinh dưỡng](#)