

Điểm danh các thực phẩm bổ sung vitamin A cho bé

Một trong những loại vitamin có sức ảnh hưởng lớn đến sức khỏe bé trong các giai đoạn trưởng thành đó là vitamin A. Vitamin A có vai trò rất quan trọng trong việc giúp tăng hệ miễn dịch và bảo vệ các mô giác mạc. Sự cần thiết của vitamin A không có gì để bàn cãi, vậy bé cần bổ sung thực phẩm gì để có đầy đủ vitamin. Cùng điểm danh các [thực phẩm bổ sung vitamin A cho bé](#) qua bài viết sau đây:

Thực phẩm bổ sung vitamin A tốt nhất

Thịt đỏ

Thịt đỏ dự trữ một nguồn cung cấp vitamin A rất dồi dào, món ăn từ thịt lại rất phong phú và dễ chế biến, bé có thể vừa ăn ngon lại vừa được cung cấp đầy đủ dưỡng chất. Những món ăn từ thịt khá ngon và đầy đủ dưỡng chất ví dụ như súp thịt heo, canh thịt băm...các mẹ có thể dễ dàng thay đổi trong khẩu phần ăn hàng ngày để bé đỡ ngấy.

Thận, gan

Thận hoặc gan cũng chứa một hàm lượng vitamin vô cùng phong phú đầu tiên phải kể đến đó là vitamin A. Các loại gan của gà, lợn, bò, vịt là chứa hàm lượng vitamin A nhiều nhất và bé chỉ cần ăn một phần nhỏ là có thể được cung cấp đầy đủ vitamin cần thiết trong một tuần.

Trứng

Bên cạnh giàu protein, trong trứng còn chứa nhiều dưỡng chất khác cần thiết cho sức khỏe bé điển hình là vitamin A. Mỗi tuần nên cho bé ăn 1 đến 2 quả trứng để cơ thể bé có thể hấp thụ đầy đủ vitamin A.

Rau xanh

Để bổ sung đầy đủ vitamin A và dưỡng chất, bên cạnh việc ăn nhiều thịt bé cũng cần ăn nhiều loại rau củ quả để tăng cường chất xơ cũng như các khoáng chất khác. Các mẹ có thể cho bé ăn bông cải xanh, cà rốt, cà chua....trong các bữa ăn hàng ngày hoặc ép lấy nước uống để giúp cải thiện khả năng miễn dịch cho cơ thể trẻ.

Khoai lang

Một loại thực phẩm tiếp theo khá phổ biến và dễ tìm nhưng lượng vitamin A ở mức cao đó chính là khoai lang. Ăn khoai lang sẽ giúp chống lại những dạng nhiễm trùng cũng như giúp tăng cường khả năng miễn dịch hiệu quả.

Chế độ dinh dưỡng để bổ sung vitamin A

Những thực phẩm giàu vitamin A rất nhiều nhưng để phân chia và sắp xếp sao cho hợp lý vào các bữa ăn là một vấn đề khác. Các mẹ có thể kết hợp nhiều loại thức ăn khác nhau để đa dạng các món. Nếu chỉ có một vài món lặp đi lặp lại bé sẽ rất nhàm chán và dẫn đến tình trạng biếng ăn. Đối với trẻ, ngoài việc bổ sung vitamin A thì các loại vitamin, tinh bột và khoáng chất khác cũng không thể thiếu, cân bằng thành phần dinh dưỡng trong bữa ăn là một điều cần thiết để bé lớn khỏe và tăng cân đều đặn.