

Kẹo vitamin cho bé- những sai lầm không thể bỏ qua

Dinh dưỡng cho trẻ luôn là vấn đề được các bậc phụ huynh quan tâm hàng đầu. Tuy nhiên việc cân bằng dinh dưỡng cho bé qua khẩu phần ăn hàng ngày không hề đơn giản, vì thế các mẹ thường lựa chọn kẹo vitamin cho bé sử dụng với hi vọng có thể bổ sung đầy đủ lượng vitamin cần thiết khiến trẻ phát triển tốt hơn.

Thế nhưng câu hỏi đặt ra là liệu vitamin dạng kẹo này có thực sự tốt cho trẻ hay không ?

Tác hại của vitamin dạng gôm

Cơ thể mỗi người cần 13 vitamin từ chế độ ăn, thức ăn bổ sung hay thực phẩm chức năng và các loại vitamin tổng hợp cũng là một nguồn cung cấp. Nhưng thực tế vitamin dạng kẹo gôm lại chứa những thành phần tạo ngon miệng nhưng không hề tốt cho sức khỏe, nhất là ở trẻ nhỏ.



Theo nữ chuyên gia dinh dưỡng người Canada, Abbey Sharp, những viên kẹo vitamin được xem là sản phẩm hấp dẫn của trẻ, dễ nuốt hơn viên nang, viên nén, chúng lại có hình trái tim với hương vị cam ngọt ngào làm cho người dùng dễ lạm dụng khiến lượng đường thu nạp tăng nhanh.

Ngoài khả năng dễ gây béo phì, đường trong vitamin kẹo gôm cũng chính là kẻ thù nguy hiểm gây ra các bệnh về răng miệng ở trẻ. Các viên kẹo dẻo do sở hữu đặc tính kết dính và dễ bám nên chúng thường xuyên tồn tại trên các kẽ răng của bé nếu như không được vệ sinh răng miệng đúng cách sau khi sử dụng. Trên thực tế, có rất ít bé có được thói quen hình thành vệ sinh răng miệng sau mỗi lần sử dụng, chính vì thế nguy cơ sâu răng là rất cao.

Sử dụng vitamin dạng kẹo gôm như thế nào là đúng ?

Nhiều cha mẹ lầm tưởng đây là sản phẩm bổ sung dinh dưỡng bổ ích không có hại cho sức khỏe nên cho trẻ [bổ sung dha cho bé](#) và các chất dinh dưỡng khác quá liều. Thực chất các sản phẩm này chỉ nên dùng với ý nghĩa bổ sung vitamin cho bé chứ không phải là nguồn cung cấp vitamin chính cho cơ thể. Việc lạm dụng sản phẩm, bổ sung vitamin quá liều sẽ gây ra những hậu quả không ngờ đối với sức khỏe của trẻ.

Ngoài ra, những sản phẩm bổ sung vitamin dạng kẹo cho trẻ này cũng không giúp chúng có những thói quen ăn uống tốt hơn mà ngược lại còn hình thành suy nghĩ là kẹo còn tốt hơn các loại rau củ quả mà cha mẹ cho ăn hàng ngày. Do đó, cha mẹ chỉ nên chọn kẹo vitamin là giải pháp cuối cùng để cùng chung tay khống chế tình trạng béo phì ở trẻ nhỏ đang ngày càng gia tăng tại Việt Nam.