

MÔN :DINH DƯỠNG HỌC
GVHD: NGUYỄN HUỲNH QUẾ ANH
NHÓM 3
LỚP –NCTP9A

NGUYỄN NGỌC ANH

15109411

LÊ THỊ MỸ TIÊN

14011831

HUỲNH THỊ YẾN NHI

15007251

TRỊNH HOÀNG TÂM

15019561

NGUYỄN MINH THÔNG

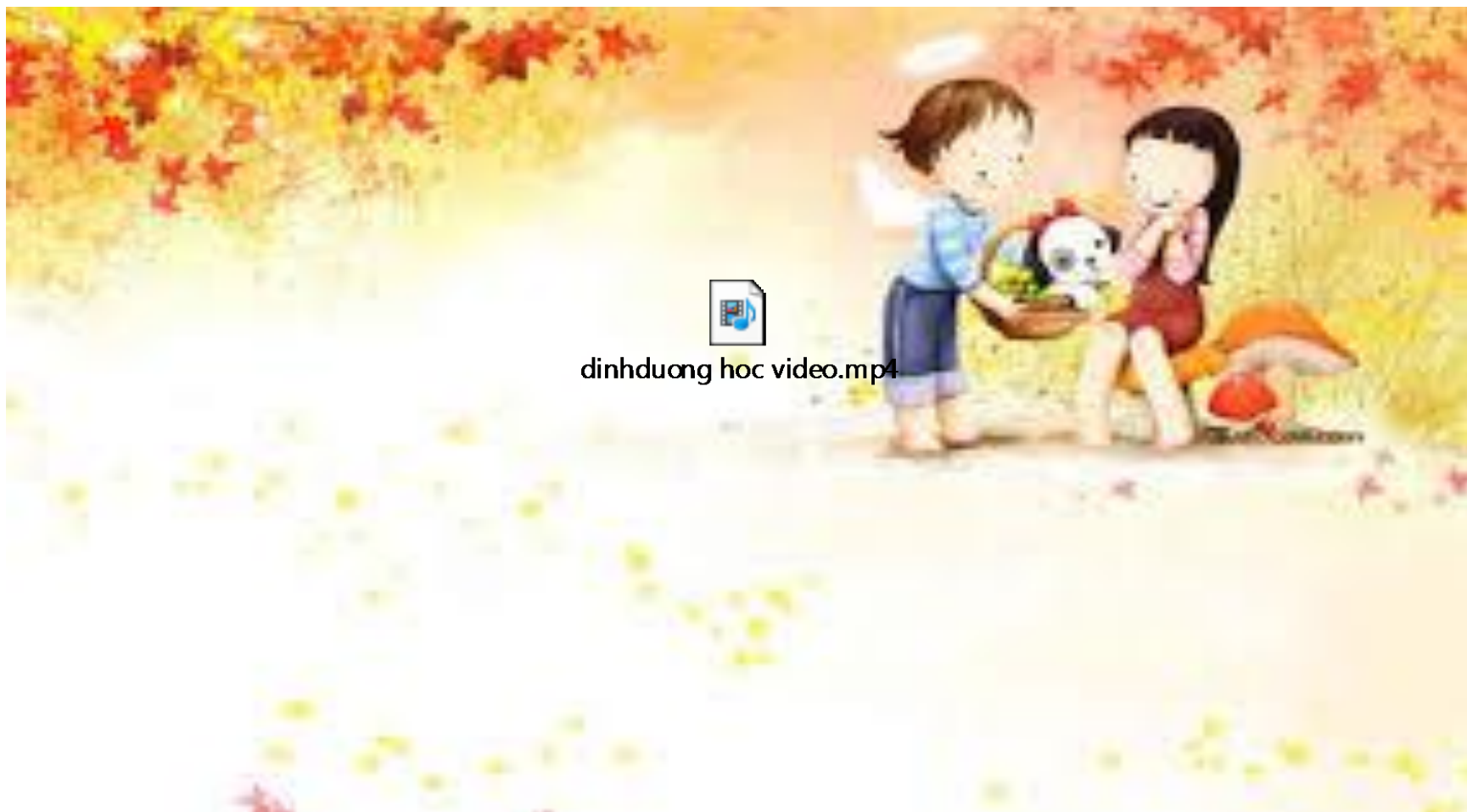
15084661



- 
- The background of the slide features a soft-focus image of autumn foliage. In the upper half, there are numerous orange and yellow maple-like leaves. In the lower half, several pumpkins are visible, some in sharp focus and others blurred, creating a warm, seasonal atmosphere.
- ĐỀ TÀI: DINH DƯỠNG CHO PHỤ NỮ MANG THAI VÀ TRẺ SƠ SINH
 - Trong thời kì mang thai phụ nữ rất cần nhiều dưỡng chất cho sự phát triển trí não, chiều cao và cân nặng . do vậy ta phải có chế độ ăn uống hợp lý để bổ sung dinh dưỡng cho sự phát triển của trẻ sau này.



dinhduong hoc video.mp4



I.DINH DƯỠNG TRONG THỜI KÌ MANG THAI

1.1 DINH DƯỠNG LÀ GÌ?

Dinh dưỡng là việc cung cấp các chất cần thiết (theo dạng thức ăn) cho các tế bào và các Sinh vật để hỗ trợ sự sống.

1.2 CHẤT DINH DƯỠNG

Chất dinh dưỡng hay dưỡng chất là những chất hay hợp chất hóa học có vai trò duy trì sự sống và hoạt động của cơ thể thông qua quá trình trao đổi chất và thường được cung cấp qua đường ăn uống.

1.3 DINH DƯỠNG TRONG THỜI KÌ MANG THAI NHƯ THẾ NÀO?

Chế độ dinh dưỡng cho bà bầu đặc biệt quan trọng, bởi đây là nền tảng cho sự phát triển và sức khỏe của thai nhi. Bổ sung đầy đủ chất dinh dưỡng cũng là việc mà các mẹ bầu cần làm để duy trì sức khỏe, vẻ đẹp cho chính mình. Thực phẩm mà mẹ bầu ăn hàng ngày không chỉ được chuyển hóa thành năng lượng cần thiết cho hoạt động của cơ thể, đó còn là nguồn dinh dưỡng để thúc đẩy sự phát triển toàn diện của thai nhi.

1.5 Những dưỡng chất không thể thiếu trong dinh dưỡng cho bà bầu

1.5.1 Chất đạm và chất béo

Chất đạm và chất béo giúp xây dựng và phát triển cơ thể của bé, từ cơ bắp, các lớp mỡ cho đến bộ não.

Ngoài ra, chất béo rất cần thiết cho quá trình hấp thu vitamin tan trong dầu như vitamin A, D, E...

Có thể chọn nguồn cung cấp chất đạm từ động vật như thịt bò, heo, cá, tôm, trứng và thực vật như các loại đậu



1.5.2 Vitamin và khoáng ch

Vitamin và khoáng chất là nhóm vi lượng không thể thiếu trong chế độ dinh dưỡng cho bà bầu, giúp bảo vệ cơ thể chống lại bệnh tật và sự lão hóa.

Có thể kể đến tác dụng của các loại vitamin C,D... Bên cạnh vitamin, các khoáng chất cũng vô cùng cần thiết, chẳng hạn, sắt tham gia tạo máu và là một phần quan trọng để cấu tạo nên nhiều enzym cho cơ thể. Canxi cũng là một dưỡng chất vô cùng quan trọng, nó giúp hình thành răng và xương của bé, giúp bé đạt được kích thước “chuẩn” khi ra đời.

1.5.3 Chất xơ

Chất xơ giúp cho quá trình bài tiết thức ăn thừa ra khỏi cơ thể một cách dễ dàng hơn. Bà bầu nên ăn nhiều rau xanh và trái cây để bổ sung chất xơ.

Ngoài ra, bạn cũng có thể chọn các loại rau câu, tảo biển hoặc bột rau chứa nhiều chất xơ hòa tan.



II. CUNG CẤP CÁC CHẤT DINH DƯỠNG TRONG THỜI KÌ MANG THAI

2.1/ Dinh dưỡng khi mang thai tháng thứ nhất

Tháng đầu của thai kỳ, cơ thể bắt đầu thay đổi, hormone nội tiết tố tăng lên, làm bạn thường xuyên cảm giác buồn nôn và khó chịu. Lúc này, thật khó để có thể kết hợp ăn uống đủ chất và giúp làm dịu cơn thai nghén.



- Chia 3 bữa ăn chính thành 6 bữa nhỏ mỗi ngày
- Chọn các thực phẩm dễ tiêu hóa, ăn tinh bột và protein.
- Đừng quên uống thêm sữa ít béo và bổ sung thêm các chế phẩm từ sữa vào buổi sáng và buổi tối.
- Uống nước giữa các bữa ăn
- Tránh những món khó tiêu nhiều chất béo, chiên,rán,ngọt hoặc cay.



2.2/ Dinh dưỡng khi mang thai tháng thứ 2

- Chế độ ăn uống dành cho bà bầu nên đa dạng, và nằm trong nhóm thực phẩm thiết yếu: Các loại ngũ cốc, bánh mì, rau, trái cây, sữa, chế phẩm từ sữa, thịt và các loại đậu
- Axít folic vẫn đóng vai trò quan trọng trong tháng này. Ngoài ra, nhớ uống 2 lít sữa ít béo mỗi ngày, vì đây là nguồn bổ sung canxi tuyệt vời.



2.3/ Dinh dưỡng khi mang thai tháng thứ 3

Cấu trúc bữa ăn vẫn là 3 bữa chính và 2-3 bữa ăn nhẹ mỗi ngày. Vào cuối tháng thứ 3, bạn nên tăng khoảng 0,4-1,7kg.

-Tạo thói quen ăn nhiều rau và trái cây trong bữa ăn. Giảm đồ ăn nhiều calo, ít dinh dưỡng như đồ ngọt, thức ăn nhanh, thực phẩm chế biến. Thay vào đó, chọn món giàu chất xơ, vitamin và khoáng chất như các loại hạt, trái cây sấy khô.

-Uống ít nhất 8 ly nước mỗi ngày, bạn có thể bổ sung thêm chất lỏng từ nước trái cây tươi, súp, canh. Lượng sữa ít béo giàu canxi tăng lên 3-4 ly/ngày.

-Tiếp tục bổ sung vitamin, khoáng chất bác sĩ kê toa.



Dinh dưỡng cho bà bầu 3 tháng giữa



2.4/ Dinh dưỡng khi mang thai tháng thứ 4

thời gian này, các chuyên gia khuyến cáo về việc ăn thực phẩm giàu sắt. Sự gia tăng của lưu lượng máu dẫn đến nhu cầu chất sắt cao.

Nguồn thực phẩm giàu sắt bao gồm thịt gà, các loại đậu, rau xanh đậm. Để tăng cường sự hấp thụ chất sắt, bạn nên bổ sung thêm vitamin C từ chanh, cam, dưa hấu, bông cải xanh, ớt chuông trong thực đơn

-Quan trọng hơn cả, tuyệt đối không bỏ bữa hay nhịn ăn.

2.5/ Dinh dưỡng khi mang thai tháng thứ 5

- Cơ thể mẹ bầu lúc này bắt đầu trở nên cồng kềnh, nguyên do thường vì cơ thể tích quá nhiều nước. Vì vậy, bạn nên hạn chế ăn mặn, giảm lượng muối trong lúc nấu ăn, tránh thực phẩm nhiều muối như khoai tây chiên, đồ ăn chế biến sẵn, dưa chua, ô-liu và các loại thịt xông khói.
- Nhu cầu canxi tăng trong thai kỳ, vì vậy bầu nên để ý uống 2 ly sữa và thêm 2 phần ăn từ các chế phẩm từ sữa vào thực đơn ăn uống hằng ngày.



2.6 Dinh dưỡng khi mang thai tháng thứ 6

- Đây là thời gian bạn cảm thấy đói liên tục do bé con lớn hơn và cần nhiều dinh dưỡng hơn. Từ đầu thai kỳ đến cuối tháng thứ 6, bạn nên tăng được 6-8kg.
- -Đáp ứng cơn đói bằng thực phẩm lành mạnh, tốt nhất nằm trong nhóm thực phẩm thiết yếu như ngũ cốc, rau, trái cây, sữa, chế phẩm từ sữa, thịt và các loại đậu, hoặc có thể bổ sung thêm chất béo lành m



2.7/ Dinh dưỡng khi mang thai tháng thứ 7

- ợ nóng : Áp lực của tử cung vào dạ dày tạo ra a-xít trong dạ dày trào ngược lên thực quản. Để ngăn ngừa chứng ợ nóng, bạn không nên để dạ dày rỗng trong thời gian dài, và khi ăn, tuyệt đối không ăn quá no. Thay vào đó, ăn nhẹ bổ dưỡng 3 giờ/lần, tránh thức ăn chiên, nhiều dầu mỡ và thức ăn cay.



- Phù nề chân tay: Khả năng tích nước của cơ thể tăng lên do bạn nạp nhiều natri từ muối trong thực phẩm đóng hộp, nước sốt, dưa chua, khoai tây chiên. Vì vậy, nhớ đừng ăn thực phẩm dạng này. Ngoài ra, vận động, đi lại nhẹ nhàng để máu lưu thông trơn tru hơn.
- –Táo bón khi mang thai: Mức độ hormone thay đổi làm chậm quá trình tiêu hóa, vì vậy bạn nên bổ sung thêm nhiều chất xơ để ngăn ngừa táo bón. Uống nhiều nước cũng rất cần thiết!
- -Mệt mỏi và buồn ngủ: Ở giai đoạn này, bạn rất dễ bị thiếu máu với triệu chứng đi kèm là mệt mỏi, buồn ngủ. Điều này có thể là do lưu lượng máu tăng lên, nhưng bạn lại không bổ sung đủ dưỡng chất cần thiết. Do đó, bạn cần ăn nhiều thịt gà, thịt đỏ, các loại đậu, rau xanh, và đừng quên bổ sung vitamin C cho dễ hấp thụ.



2.8/ Dinh dưỡng khi mang thai tháng thứ 8

- Tầm quan trọng của omega-3 trong 3 tháng cuối thai kỳ là không thể phủ nhận. Sự tăng trưởng và phát triển trí não của trẻ nhanh nhất trong giai đoạn này. Bạn có thể bổ sung thực phẩm giàu chất béo lành mạnh từ các loại hạt, quả óc chó, cá hồi

• 2.9/ Dinh dưỡng khi mang thai tháng thứ 9

- Thực tế, 4 tuần cuối, bé con phát triển nhanh nhất với tốc độ chóng mặt. Đó là lý do vì sao bầu vẫn phải duy trì chế độ ăn uống đa dạng và dinh dưỡng.
- -Chia nhỏ bữa ăn thành 5-6 bữa thay vì 3 bữa chính. Tránh bỏ bữa, nhịn ăn trong thời gian dài.
- -Tiêu thụ thêm nhiều thực phẩm giàu canxi để giữ hệ xương chắc khỏe
- -Uống nhiều nước, tránh ăn mặn để ngăn ngừa chứng phù nề.
- -Cố gắng không ăn đồ ăn giàu chất béo, nhiều dầu mỡ, để tránh tăng cân quá nhiều.
- -Nạp thêm nhiều chất béo lành mạnh.
- -Ăn thêm rau, trái cây ngăn ngừa táo bón.
- -Không được quên chất sắt trong thực đơn ăn uống để ngăn ngừa thiếu máu, thiếu sắt.
- -Ăn 2 phần cá béo mỗi tuần để bổ sung thêm omega-3 giúp trí não bé phát triển toàn diện.

- cố gắng không ăn đồ ăn giàu chất béo, nhiều dầu mỡ, để tránh tăng cân quá nhiều.
- Nạp thêm nhiều chất béo lành mạnh.
- Ăn thêm rau, trái cây ngăn ngừa táo bón.
- Không được quên chất sắt trong thực đơn ăn uống để ngăn ngừa thiếu máu, thiếu sắt.
- Ăn 2 phần cá béo mỗi tuần để bổ sung thêm omega-3 giúp trí não bé phát triển to

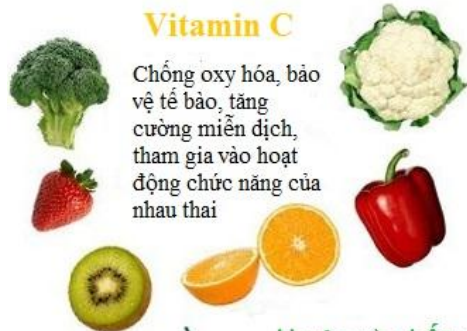


III. BÀ BẦU NÊN HẠN CHẾ ĂN GÌ

Không ăn quá mặn
Không ăn cá có lượng thủy ngân cao

Chế độ dinh dưỡng cho bà bầu 3 tháng cuối

Vitamin C



Chống oxy hóa, bảo vệ tế bào, tăng cường miễn dịch, tham gia vào hoạt động chức năng của nhau thai

Thiamin



Giúp giải phóng năng lượng từ thức ăn. Năng lượng rất cần được tăng cường trong 3 tháng cuối thai kỳ

Nước và chất xơ



Táo bón trở nên trầm trọng hơn trong thai kỳ thứ 3, do đó bổ sung thêm nước và chất xơ không hòa tan rất cần thiết để giảm táo bón



Acid folic (Vitamin B9)

ngoài ra, không nên dùng nhiều đồ uống có ga, có chứa cafein và cocain. Chất cafein có trong cà phê và đồ uống có ga có hại với phôi thai, có khả năng gây sảy thai



- Bài thuyết trình của nhóm em đến đây là hết ,cảm ơn cô cùng bạn đã lắng nghe.xin cảm ơn

