

CẨM NANG GIÚP BẠN TĂNG CHIỀU CAO TỐI ƯU

(DÀNH CHO TRẺ TỪ 8 - 18 TUỔI)



Lời nói đầu

Các bạn thân mến!

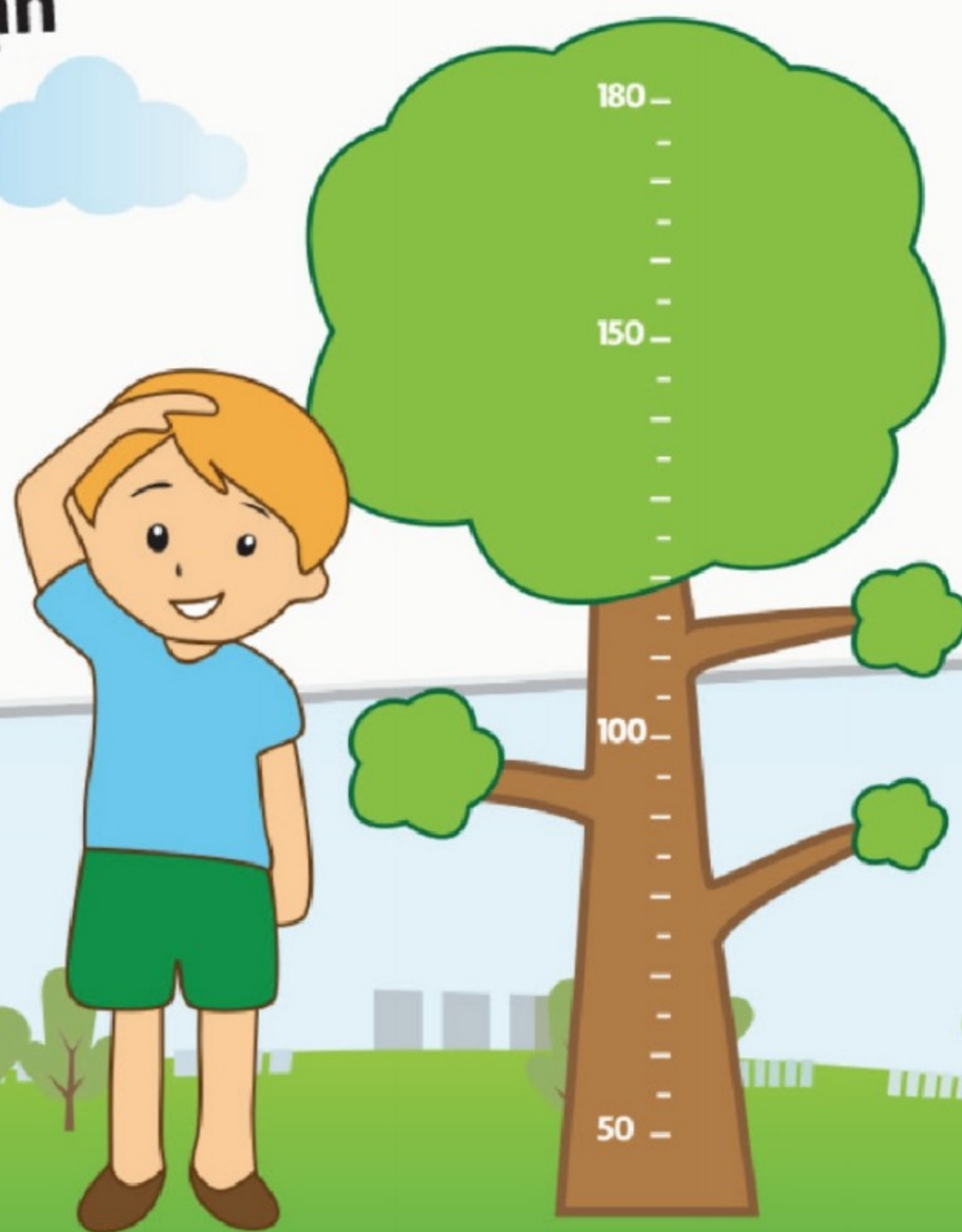
Lứa tuổi của các bạn là một trong những giai đoạn phát triển đặc biệt nhất trong cuộc đời. Đây là thời kỳ chuyển tiếp trước khi các bạn trở thành người trưởng thành. Các bạn hãy lắng nghe cơ thể mình nhé, đang có sự thay đổi rất mạnh mẽ đấy. Đây được gọi là thời kỳ tiền dậy thì và dậy thì với hàng loạt các biến đổi về thể chất, tâm sinh lý, là giai đoạn gia tăng chiều cao nhanh cuối cùng trước khi các đầu xương đóng lại và xương không dài thêm được nữa.

Các bạn muốn cao lớn không? Tại sao không? Chiều cao giúp bạn có sức khỏe tốt, vóc dáng đẹp, tự tin và thành công hơn trong tương lai. Vậy làm sao để tăng chiều cao tối ưu? Các bạn hãy chú ý ngay từ hôm nay nhé, chiều cao của các bạn sẽ do chính các bạn quyết định.

Cẩm nang này cho bạn những kiến thức hết sức cơ bản và dễ dàng thực hiện để góp phần tối ưu tiềm năng chiều cao của bạn, chỉ cần bạn có ý chí và cố gắng thực hiện vì dáng hình chuẩn trong tương lai. Tài liệu này ra đời với tâm huyết cùng chung tay góp sức với Đề án tổng thể của Thủ Tướng Chính Phủ giúp phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011-2030.

Chúc các bạn thành công!

Ban biên soạn



BẠN MUỐN
CAO LỚN!
TẠI SAO KHÔNG?



CHIỀU CAO GIÚP BẠN

DÁNG ĐẸP

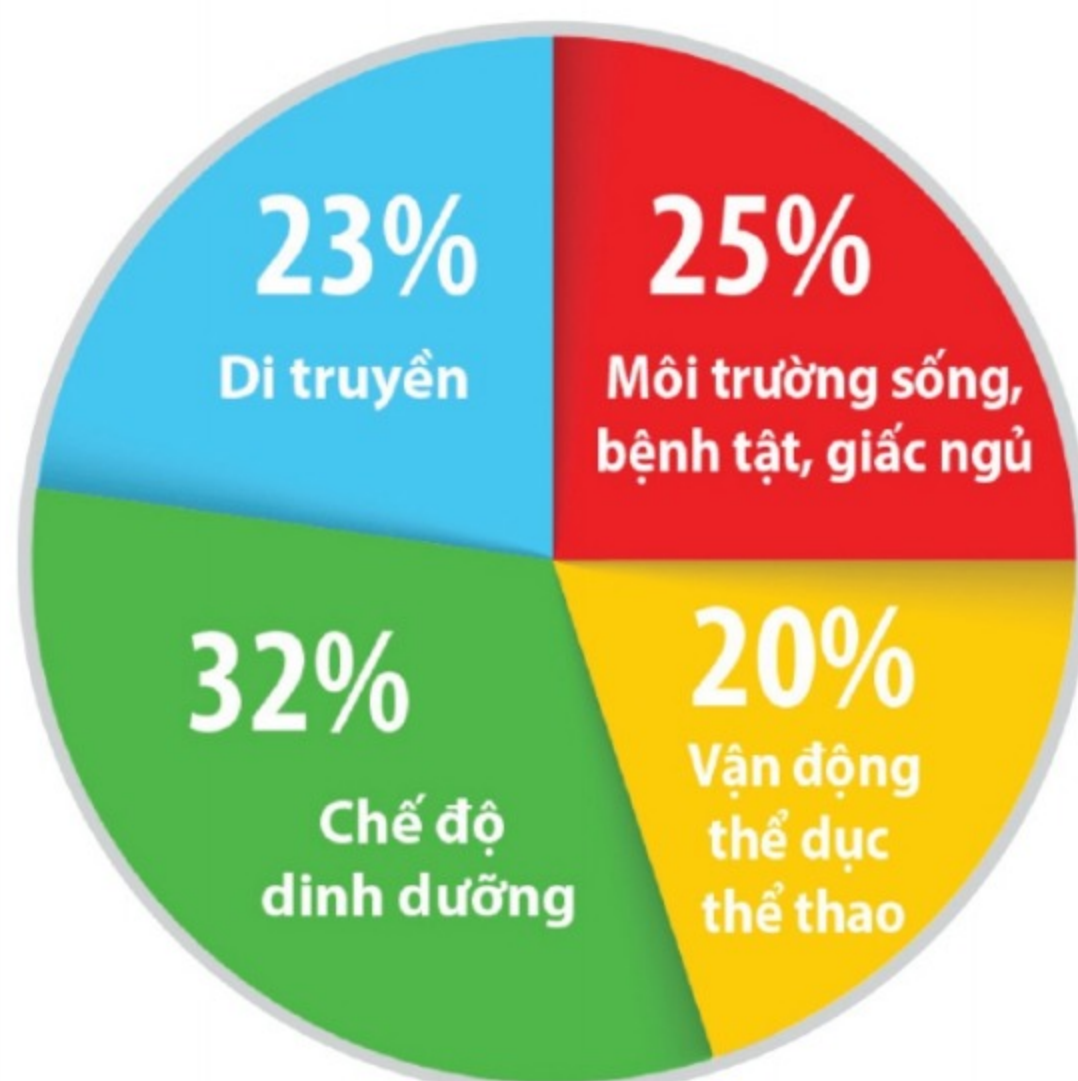
KHỎE MẠNH

TỰ TIN



BẠN CẦN BIẾT

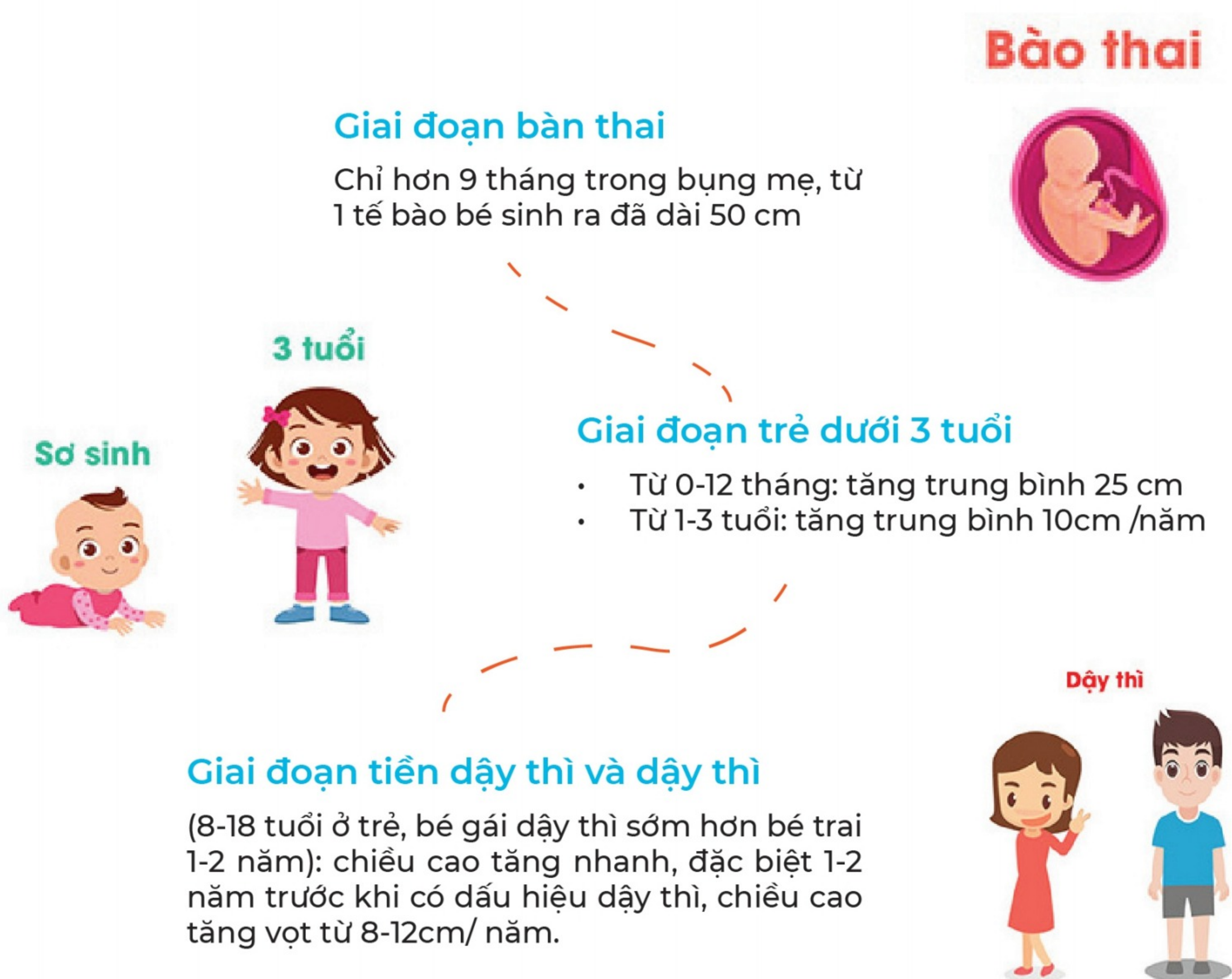
Các yếu tố ảnh hưởng đến chiều cao của một người



Trong đó, các yếu tố mà chúng ta có thể tác động và can thiệp được đó là :

- ✓ Chế độ dinh dưỡng
- ✓ Vận động thể dục thể thao
- ✓ Bảo vệ môi trường, phòng chống bệnh tật, giấc ngủ

Các giai đoạn quan trọng trong phát triển chiều cao



Những giai đoạn khác

- **Từ 4 - 8 tuổi:** chiều cao tăng chậm, trung bình mỗi năm tăng khoảng 5 - 6cm.
- **Sau dậy thì:** chiều cao tăng rất chậm, mỗi năm 1 -2cm hoặc không tăng.

LÀM GÌ ?

ĐỂ ĐẠT CHIỀU CAO TỐI ƯU

Ba yếu tố quan trọng cần thực hiện mỗi ngày để giúp bạn cao lớn, đó là:

- 1 DINH DƯỠNG
- 2 VẬN ĐỘNG THỂ DỤC, THỂ THAO
- 3 GIẤC NGỦ

Bạn đang ở giai đoạn tăng tốc cuối cùng của chiều cao, hãy tận dụng tối đa quỹ thời gian còn lại, hãy thực hành đầy đủ 3 yếu tố này để có sức khỏe tốt và chiều cao tối ưu trong tương lai.

LUÔN NHỚ

ĂN ĐÚNG



NGỦ SỚM



TẬP ĐỀU



**“ Ăn Đúng, Ngủ Sớm, Tập Đều
Cao Lớn, Khỏe Mạnh, Lập Nhiều Thành Công!”**

1. DINH DƯỠNG HỢP LÝ GIÚP BẠN CAO LỚN

Ăn Đúng Để Phát Triển

Ăn đủ năng lượng

Ăn đa dạng

Ăn điều độ



Ăn đủ no. Ăn đủ 6 nhóm thực phẩm, thường xuyên đổi món. Ăn đúng bữa, không bỏ bữa, không quá no hay quá đói

Nếu không ăn đúng, điều gì sẽ xảy ra ?

Ăn thiếu → Thiếu dinh dưỡng, gây yếu, dễ bị bệnh, chậm phát triển chiều cao.

Ăn thừa → Thừa năng lượng kéo dài → Thừa cân, béo phì, rối loạn chuyển hóa, nguy cơ dậy thì sớm, kết thúc phát triển chiều cao sớm.



LỜI KHUYÊN DINH DƯỠNG GIÚP TĂNG CHIỀU CAO



NÊN: Ăn uống lành mạnh

- Ăn đủ no, đủ bữa
- Ăn đủ đạm (gồm đạm động vật và thực vật)
- Ăn nhiều rau, trái cây
- Ăn đa dạng thực phẩm
- Uống đủ sữa (đủ canxi)



KHÔNG NÊN:

- ⊖ Không nên ăn thường xuyên thức ăn nhanh, thức ăn đường phố.
- ⊖ Không nên ăn nhiều bánh kẹo ngọt, uống nước ngọt, nước uống có ga.
- ⊖ Không nên ăn thường xuyên thực phẩm nhiều chất béo (thức ăn chiên/rán, quay...)
- ⊖ Không nên hút thuốc lá, bia, rượu, cà phê, trà đặc...
- ⊖ Không nên bỏ bữa.



LƯỢNG THỰC PHẨM TRONG 1 NGÀY CHO TRẺ 8 - 11 TUỔI



MỖI NGÀY BẠN NÊN ĂN ĐỦ CÁC THỰC PHẨM SAU

Thực phẩm giàu bột đường

(3,5 - 4,5 chén cơm vừa)
Tương đương 3,5 - 4,5 phần thực phẩm
xem phụ lục 1, trang 18

Rau các loại

150 - 200 g

Thực phẩm giàu đạm

(gồm đạm động vật và thực vật)
Tương đương 2,5 phần thực phẩm
xem phụ lục 2, trang 19

Trái cây các loại

150 - 200 g

Sữa

500 - 600 ml (2-3 ly)
(có thể thay bằng sữa chua, phô mai)
xem phụ lục 4, trang 21

Thực phẩm giàu chất béo

25 g dầu (mỡ, bơ)

- Nhu cầu năng lượng của bạn là 1600-2100 kcal/ngày và nhu cầu Canxi của bạn là 700-1000 mg/ngày.
- Phân bố bữa ăn trong ngày: 3 bữa chính (sáng, trưa, chiều) + 3 bữa phụ (phụ sáng, phụ trưa, phụ chiều)

THỰC ĐƠN THAM KHẢO CHO TRẺ 8-11 TUỔI

SÁNG:

- 1 phần thực phẩm giàu bột đường
- 1 phần thực phẩm giàu đạm và
- 1 phần rau/củ hay 1 phần trái cây



- Cơm: 1 đĩa trung bình
- Sườn cốt lết heo: 1 miếng
- Dưa leo, cà chua, hành
- Chuối già: 1 quả

Bữa phụ sáng (9h): 2 đơn vị sữa hay sản phẩm sữa

TRƯA:

- 1,5-2 phần thực phẩm giàu bột đường
- 1 phần thực phẩm giàu đạm và
- 1 phần rau/củ và 1 phần trái cây

- Cơm: 1,5-2 chén
- Cá basa: 1 khúc vừa
- Thịt băm, đậu hũ trắng: 20g
- Rau dền, thơm, bí đỏ, hành: 100g
- Xoài: 1 mã



Bữa phụ chiều (14h): 2 đơn vị sữa hay sản phẩm sữa

CHIỀU:

- 1,5-2 phần thực phẩm giàu bột đường
- 1 phần thực phẩm giàu đạm và
- 1 phần rau/củ và 1 phần trái cây



- Cơm: 1,5-2 chén
- Đùi gà: 1 đùi trung bình
- Cua đồng: 10g
- Rau đay, bắp cải, salad trộn: 100g
- Nho: 10 quả

Bữa phụ tối (20h): 2 đơn vị sữa hay sản phẩm sữa

- Bữa chính: chọn lựa phần ăn của các nhóm thực phẩm theo các bảng ở trang 18-20.
- Bữa phụ: chọn lựa sữa và các sản phẩm sữa theo trang 21.



LƯỢNG THỰC PHẨM TRONG 1 NGÀY CHO TRẺ 12-14 TUỔI



MỖI NGÀY BẠN NÊN ĂN ĐỦ CÁC THỰC PHẨM SAU

Thực phẩm giàu bột đường

(4 - 5 chén cơm vừa)
Tương đương 4 - 5 phần thực phẩm
xem phụ lục 1, trang 18

Rau các loại

200 - 250 g

Thực phẩm giàu đạm

(gồm đạm động vật và thực vật)
Tương đương 3 phần thực phẩm
xem phụ lục 2, trang 19

Trái cây các loại

200 - 250 g

Sữa

600 ml (3 ly)
(có thể thay bằng sữa chua, phô mai)
xem phụ lục 4, trang 21

Thực phẩm giàu chất béo

30 g dầu (mỡ, bơ)

- Nhu cầu năng lượng của bạn là 2100-2500 kcal/ngày và nhu cầu Canxi của bạn là 1000 mg/ngày.
- Phân bố bữa ăn trong ngày: 3 bữa chính (sáng, trưa, chiều) + 3 bữa phụ (phụ sáng, phụ trưa, phụ chiều)

THỰC ĐƠN THAM KHẢO CHO TRẺ 12-14 TUỔI

SÁNG:

- 1 phần thực phẩm giàu bột đường
- 1 phần thực phẩm giàu đạm và
- 1 phần rau/củ hay 1 phần trái cây



- Cơm: 1 đĩa trung bình
- Sườn cốt lết heo: 1 miếng
- Dưa leo, cà chua, hành
- Chuối già: 1 quả

Bữa phụ sáng (9h): 2 đơn vị sữa hay sản phẩm sữa

TRƯA:

- 1,5-2 phần thực phẩm giàu bột đường
- 1 phần thực phẩm giàu đạm và
- 1 phần rau/củ và 1 phần trái cây

- Cơm: 1,5-2 chén
- Cá basa: 1 khúc vừa
- Thịt băm, đậu hũ trắng: 20g
- Rau dền, thơm, bí đỏ, hành: 100g
- Xoài: 1 má



Bữa phụ chiều (14h): 2 đơn vị sữa hay sản phẩm sữa

CHIỀU:

- 1,5-2 phần thực phẩm giàu bột đường
- 1 phần thực phẩm giàu đạm và
- 1 phần rau/củ và 1 phần trái cây



- Cơm: 1,5-2 chén
- Đùi gà: 1 đùi trung bình
- Cua đồng: 10g
- Rau đay, bắp cải, salad trộn: 100g
- Nho: 10 quả

Bữa phụ tối (20h): 2 đơn vị sữa hay sản phẩm sữa

- Bữa chính: chọn lựa phần ăn của các nhóm thực phẩm theo các bảng ở trang 18-20.
- Bữa phụ: chọn lựa sữa và các sản phẩm sữa theo trang 21.



LƯỢNG THỰC PHẨM TRONG 1 NGÀY CHO TRẺ 15-18 TUỔI



MỖI NGÀY BẠN NÊN ĂN ĐỦ CÁC THỰC PHẨM SAU

Thực phẩm giàu bột đường

(5 - 6,5 chén cơm vừa)
Tương đương 5 - 6,5 phần thực phẩm
xem phụ lục 1, trang 18

Rau các loại

250 - 300 g

Thực phẩm giàu đạm

(gồm đạm động vật và thực vật)
Tương đương 3,5 - 4 phần thực phẩm
xem phụ lục 2, trang 19

Trái cây các loại

250 - 300 g

Sữa

600 ml (3 ly)
(có thể thay bằng sữa chua, phô mai)
xem phụ lục 4, trang 21

Thực phẩm giàu chất béo

30 g dầu (mỡ, bơ)

- Nhu cầu năng lượng của bạn là 2200-2800 kcal/ngày và nhu cầu Canxi của bạn là 700-1000 mg/ngày.
- Phân bố bữa ăn trong ngày: 3 bữa chính (sáng, trưa, chiều) + 3 bữa phụ (phụ sáng, phụ trưa, phụ chiều)

THỰC ĐƠN THAM KHẢO CHO TRẺ 15-18 TUỔI

SÁNG:

- 1-1,5 phần thực phẩm giàu bột đường
- 1 phần thực phẩm giàu đạm và
- 1 phần rau/củ và 1 phần trái cây



- Bánh mì: 1 ổ lớn
- Trứng gà: 1 quả
- Pa tê: 33g
- Dưa leo, cà chua, ngò
- Chuối già: 1 quả

Bữa phụ sáng (9h): 2 đơn vị sữa hay sản phẩm sữa

TRƯA:

- 2-2,5 phần thực phẩm giàu bột đường
- 1,5 phần thực phẩm giàu đạm và
- 1 phần rau/củ và 1 phần trái cây

- Cơm: 2-2,5 chén
- Thịt đùi heo: 90g
- Trứng vịt: 1 quả
- Giá, hẹ, cà rốt, khoai mỡ, hành: 100g
- Ới: 1 trái



Bữa phụ chiều (14h): 2 đơn vị sữa hay sản phẩm sữa

CHIỀU:

- 2-2,5 phần thực phẩm giàu bột đường
- 1-1,5 phần thực phẩm giàu đạm và
- 1 phần rau/củ và 1 phần trái cây



- Cơm: 2-2,5 chén
- Đậu hũ: 1 miếng
- Thịt nạc dăm: 30g
- Tôm đồng: 30g
- Bạc hà, đậu bắp, cà chua, rau củ: 100g
- Thanh long: 1 miếng

Bữa phụ tối (20h): 2 đơn vị sữa hay sản phẩm sữa

- Bữa chính: chọn lựa phần ăn của các nhóm thực phẩm theo các bảng ở trang 18-20.
- Bữa phụ: chọn lựa sữa và các sản phẩm sữa theo trang 21.



1. DINH DƯỠNG HỢP LÝ GIÚP BẠN CAO LỚN

Vì sao ngủ sớm giúp tăng chiều cao?

Các nghiên cứu cho thấy, theo sinh lý, hormone tăng trưởng do não bộ tiết ra giúp tăng chiều cao được tiết ra mạnh nhất và đầy đủ nhất từ 11 giờ đêm đến 1-2 giờ sáng với điều kiện bạn đã vào giấc ngủ sâu và giấc ngủ sâu thường bắt đầu khoảng 1-2 giờ sau khi chúng ta đi vào giấc ngủ.

Ngủ thế nào là sớm?

Bạn nên đi ngủ sớm trước 10 giờ đêm.

Làm sao ngủ sớm khi bài vở nhiều?

- Sắp xếp thời gian hợp lý
- Ôn bài ngay tại lớp
- Hạn chế thời gian xem tivi, chơi game...
- Hãy đi ngủ sớm và thức dậy sớm để học bài tiếp



3. VẬN ĐỘNG GIÚP KÉO DẪN CƠ THỂ

- Hãy vận động mọi lúc, mọi nơi, ít nhất 60 phút/ngày và thường xuyên vận động ngoài trời.
- Nên chơi thường xuyên các môn có tác động kéo dẫn cơ thể giúp bạn dài ra nhanh như: Bơi lội, Bóng rổ, Bóng chuyền, Đu xà, Cầu lông, Chinh phục đỉnh cao, Nhảy dây...
- Tận dụng thời gian rảnh, chơi các môn dễ dàng nhưng hết sức hiệu quả có sẵn trong sân trường



ĐU XÀ

Chỉ cần treo người lên xà, thả lỏng cơ thể, khi nào mỏi tay thì nghỉ, rồi lại đu lên, có thể tập bất cứ lúc nào, càng nhiều lần trong ngày càng tốt.

CHINH PHỤC ĐỈNH CAO

Hãy cố nhảy lên đập tay vào dụng cụ đang treo xem mình đạt đến mức nào nhé, chinh phục dần dần, thi đua cùng các bạn xem ai nhảy cao hơn nào? Một ngày không xa, bạn sẽ bất ngờ về chiều cao của mình đấy.



MUỐN THẬT CAO ?



ĂN ĐÚNG

Ăn đủ no, đủ bữa, đủ đạm, đủ canxi, ăn đa dạng, ăn nhiều rau quả, uống đủ sữa.

NGỦ SỚM

Ngủ sớm trước 10 giờ đêm.



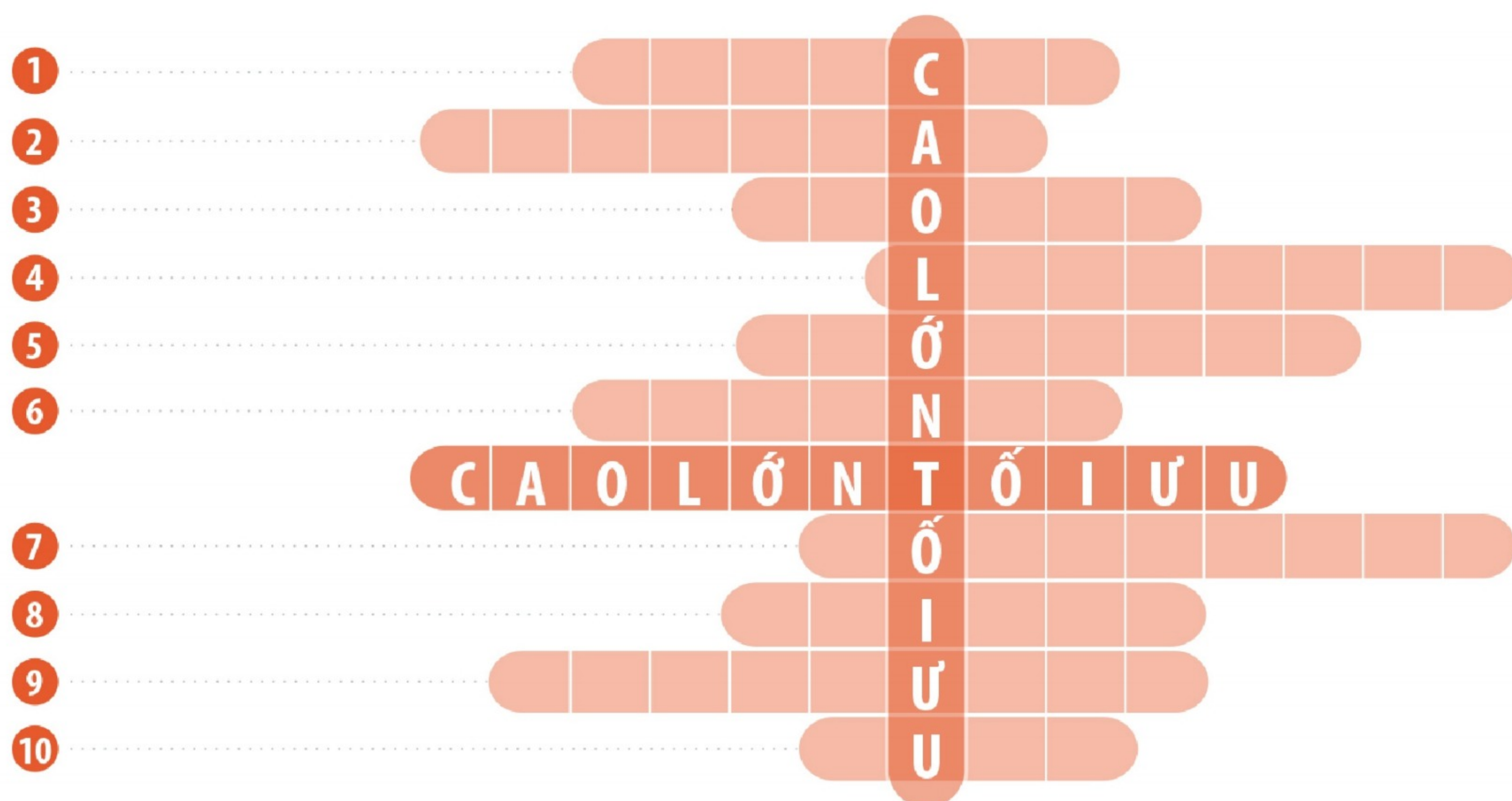
TẬP ĐỀU

Mọi lúc mọi nơi, ít nhất 60 phút/ ngày, thường xuyên vận động ngoài trường, chơi các môn có tác động kéo giãn cơ thể

**“ĂN ĐÚNG, NGỦ SỚM, TẬP ĐỀU
CAO LỚN, KHỎE MẠNH, LẬP NHIỀU THÀNH CÔNG !”**



TRÒ CHƠI Ô CHỮ



TRẢ LỜI CÁC CÂU HỎI SAU ĐỂ ĐIỀN VÀO Ô TRỐNG

1. Món ăn tốt cho sức khỏe nên có trong thực đơn mỗi ngày?
2. Yếu tố quan trọng của sự tăng trưởng cần được theo dõi định kỳ hàng tháng hay hàng quý cùng với cân nặng?
3. Ăn quá nhiều, ăn thừa năng lượng kéo dài sẽ gây ra bệnh gì?
4. Chế độ ăn đủ năng lượng, đủ đạm, ít béo, ít ngọt, giàu rau quả, trái cây gọi là chế độ ăn gì?
5. Loại nước uống không tốt, cần hạn chế sử dụng?
6. Một yếu tố quan trọng giúp tăng chiều cao mà các bạn ít chú ý?
7. Việc cần làm mỗi ngày để giúp bổ sung đủ Canxi cho cơ thể?
8. Môn thể thao rất tốt cho chiều cao?
9. Yếu tố ảnh hưởng chiều cao nhiều nhất?
10. Loại hình vận động tốt cho chiều cao, dễ thực hiện ở nhà, ở trường?



HỎI ĐÁP



1 Những thực phẩm nào giàu canxi tốt cho chiều cao cần tăng cường trong khẩu phần?

- Sữa, sữa chua, phô mai
- Cua đồng, rạm, cá nhỏ ăn cả xương, tôm tép nhỏ ăn cả vỏ
- Các loại đậu, vừng (mè), rau lá màu xanh đậm...

2 Tại sao phải uống sữa mỗi ngày?

Sữa là một thực phẩm giàu dinh dưỡng, chứa hầu hết các vitamin và chất khoáng cần thiết cho cơ thể, đặc biệt sữa có hàm lượng canxi cao và dễ hấp thu nên rất cần thiết cho bạn trong suốt giai đoạn tăng trưởng nhanh, giúp xương dài ra và tăng trọng khối xương khi trưởng thành.

3 Nên dùng loại sữa nào thì tốt?

Có thể dùng sữa tươi, sữa công thức phù hợp độ tuổi, tình trạng sức khỏe, các loại sữa có bổ sung dưỡng chất cho chiều cao, sữa dành cho tuổi tiền dậy thì và dậy thì... Nếu bạn đang thừa cân béo phì thì nên dùng sữa chuyên biệt dành riêng cho trẻ thừa cân, béo phì hoặc sữa không đường, tách béo.



HỎI ĐÁP

4 Nếu thức khuya và ngủ bù vào ban ngày có ảnh hưởng chiều cao không?

Như đã trình bày ở trên, hormone tăng trưởng do não bộ tiết ra giúp kích thích xương dài ra chỉ được tiết ra mạnh nhất từ 11h đêm đến 1-2h sáng khi bạn đã đi vào giấc ngủ sâu. Nếu thời gian này bạn thức, kể cả ngủ không ngon giấc thì hormone tăng trưởng sẽ không tiết ra đủ làm hạn chế phát triển chiều cao cho dù là bạn có ngủ bù vào ban ngày sau đó.

5 Vì sao uống nhiều nước ngọt có ga làm hạn chế phát triển chiều cao?

Nước ngọt có ga làm cản trở hấp thu canxi, làm bạn thiếu nguyên liệu để cao nếu bạn thường xuyên dùng nhiều. Nước ngọt còn làm bạn no nên bữa chính ăn không đủ nhu cầu.

6 Vận động có lợi như thế nào cho chiều cao?

Vận động thường xuyên rất quan trọng và cần được quan tâm tương tự chế độ dinh dưỡng vì sẽ giúp cơ thể bạn tăng cường trao đổi chất, giúp hormone tăng trưởng được kích hoạt và hoạt động hiệu quả để phát huy tối đa chiều cao, phát triển tốt hệ cơ xương.



THỰC PHẨM GIÀU CHẤT BỘT ĐƯỜNG**(1 phần ăn tương đương 45g chất bột đường)**

1 chén cơm vừa (150g cơm)		1 đĩa trung bình bánh bột lọc (180g)	
1 chén bánh phở hay hủ tíu mềm (140g)		1 đĩa trung bình bánh há cảo (160g)	
2/3 chén xôi nếp (90g cơm nếp)		1 đĩa trung bình bánh cuốn	
1 chén miến luộc (140g)		4 củ trung bình khoai sọ (207g)	
1,5 chén bún tươi (170g)		2 củ nhỏ khoai lang (193g)	
1 ổ bánh mì trung bình (90g)		3 củ khoai tây trung bình (309g)	
2,5 lát bánh mì sandwich (90g)		3 vắt mì sợi khô, bún khô (60g)	
1 tô cháo đặc (60g gạo)		2 cái nhỏ bánh bao không nhân (100g)	
1 trái bắp trung bình (115g)		2,5 cuốn gỏi cuốn hay 6 cuốn bò bía trung bình	

Ghi chú: chén = bát con, tô = bát to, bắp = ngô nếp

PHỤ LỤC 2
THỰC PHẨM GIÀU ĐẠM: THỊT, TRỨNG, THỦY SẢN & HẠT

(1 phần ăn tương đương 10g chất đạm)

50g thịt bò/heo nạc		80g mực tươi chưa làm (1 con trung bình)	
100g thịt gà cả xương (1 đùi trung bình)		170g cua đồng nguyên con (13 con trung bình)	
130g thịt vịt cả xương (1/2 miếng ức hoặc 2/3 cái đùi)		120g ếch nguyên con (1 con nhỏ 120g hoặc 2 đùi lớn)	
50g cá nạc bỏ xương hay 60g cá mỡ bỏ xương (1 khúc trung bình)		50g chả lụa hay giò lụa	
100g cá nguyên con (1 con cá nục nhỏ)		22g chà bông hay ruốc thịt (4 muỗng canh vun)	
90g đậu phụ (1 bìa nhỏ hay 2/3 bìa trung bình)		1,5 quả trứng gà công nghiệp trung bình hay 2 quả trứng gà ta	
60g tôm đồng cả vỏ (6 con trung bình)		1,5 quả trứng vịt trung bình	
90g tép gạo (1 đĩa nhỏ)		7 quả trứng cút trung bình	
100g tôm biển cả vỏ (4 con trung bình)		4 muỗng canh vun đậu phộng (lạc) (38g) hay mè (vừng) (53g)	

PHỤ LỤC 3
RAU (RAU LÁ, RAU CỦ)
(1 phần ăn = 100g)

Rau lá đã nấu chín (2/3 chén)		Rau củ đã nấu chín (2/3 chén)	
Dưa chuột (1/2 trái)		Cà chua (1 trái trung bình)	

TRÁI CÂY/ QUẢ CHÍN
(1 phần ăn = 100g)

Dưa hấu (1 miếng)		Ổi (1 trái nhỏ)	
Mãng cầu ta hay na (1 trái trung bình)		Quýt (1 trái trung bình)	
Bưởi (3 múi trung bình)		Chuối già hay chuối tiêu (1 trái trung bình)	
Nho ngọt (10 trái)		Xoài chín (1 má)	
Đu đủ chín (1/4 trái nhỏ)		Thanh long (1/4 trái nhỏ)	
Trái cây xắt nhỏ (1 chén lưng)		Mận (2 trái trung bình)	
Táo (1 trái trung bình)		Chuối cau (3 trái trung bình)	

Ghi chú: chén = bát con

PHỤ LỤC **4****THỰC PHẨM GIÀU CANXI**

SỮA VÀ SẢN PHẨM SỮA
(1 phần ăn = 100mg Canxi)



Thực phẩm giàu Canxi khác	Hàm lượng Canxi (mg) trong 100g thực phẩm ăn được
Cua đồng	5040
Rạm tươi	3520
Tép khô	2000
Sữa bột tách béo	1400
Ốc bươu	1310
Vừng (mè)	1200
Tôm đồng	1120
Sữa bột toàn phần	939
Tép gạo	910
Trai	668
Cần tây	325
Cần ta	310
Rau dền	288
Tôm khô	236
Rau đay	182
Rau ngót	169
Đậu nành	165
Đậu trắng hạt	160
Cá mè	157
Hến	144
Cua biển	141



CẨM NANG GIÚP BẠN TĂNG CHIỀU CAO TỐI ƯU

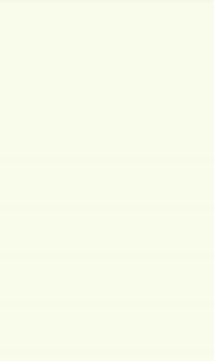
Thực đơn 1 tuần tham khảo cho lứa tuổi học đường

	Sáng	Phụ sáng	Trưa	Phụ chiều	Chiều	Tối
Thứ hai	Phở bò 	1 ly sữa hay sản phẩm sữa 	Cơm trắng Tỏi gà chiên nước mắm Cải dún xào tôm Canh rau dền, đậu hũ Mặn 	1 ly sữa hay sản phẩm sữa 	Cơm trắng Thịt kho trứng cút Dưa giá hẹ, cà rốt Canh tập tàng nấu tôm Củ sắn 	1 ly sữa hay sản phẩm sữa 
Thứ ba	Bánh canh thịt heo nạc	1 ly sữa hay sản phẩm sữa 	Cơm trắng Cá thu sốt cà Đậu que xào bông cải Canh cải nấu thịt băm Đu đủ 	1 ly sữa hay sản phẩm sữa 	Cơm trắng Xiu mại sốt cà chua Mướp xào nấm rơm Canh tần ô, cá thác lác Dưa hấu	1 ly sữa hay sản phẩm sữa 
Thứ tư	Bún bò Huế 	1 ly sữa hay sản phẩm sữa 	Cơm trắng Sườn kho đậu hũ Su su cà rốt xào Canh rong biển, đậu hũ trắng, tôm Quýt	1 ly sữa hay sản phẩm sữa 	Cơm trắng Tôm rim Salad trộn Canh bí đỏ tôm thịt Chuối già 	1 ly sữa hay sản phẩm sữa 



CẨM NANG GIÚP BẠN TĂNG CHIỀU CAO TỐI ƯU

Thực đơn 1 tuần tham khảo cho lứa tuổi học đường

	Sáng	Phụ sáng	Trưa	Phụ chiều	Chiều	Tối
Thứ năm	Nui thịt heo	1 ly sữa hay sản phẩm sữa 	Cơm trắng Cá ba sa kho tộ Rau luộc thập cẩm Canh chua tép Chuối cau 	1 ly sữa hay sản phẩm sữa 	Cơm trắng Đậu hũ sốt thịt Mướp xào gan gà Canh legume Bưởi 	1 ly sữa hay sản phẩm sữa 
Thứ sáu	Miến gà	1 ly sữa hay sản phẩm sữa 	Cơm trắng Gà kho gừng Giá hẹ xào huyết Canh khoai mỡ, đậu hũ trắng, tôm khô Nước cam 	1 ly sữa hay sản phẩm sữa 	Cơm trắng Mực xào thập cẩm Canh bí đao nấu nấm Rau câu 	1 ly sữa hay sản phẩm sữa 
Thứ bảy	Bò kho bánh mì	1 ly sữa hay sản phẩm sữa 	Bún riêu cua, ốc Bánh flan 	1 ly sữa hay sản phẩm sữa 	Cơm trắng Sườn kho thơm Bầu xào trứng Canh hẹ đậu hũ Táo 	1 ly sữa hay sản phẩm sữa 
Chủ nhật	Hủ tíu Nam Vang 	1 ly sữa hay sản phẩm sữa 	Bò nấu đậu + cơm/ bánh mì Thanh long 	1 ly sữa hay sản phẩm sữa 	Cơm trắng Cá hủ kho Rau muống xào tỏi Canh cải thảo nấu tôm Nho 	1 ly sữa hay sản phẩm sữa 

BẢNG CHIỀU CAO CHUẨN CỦA NAM 8-18 TUỔI

Nếu bạn đã đạt mức chiều cao trung bình, hãy cố gắng thêm để chinh phục mức chiều cao +1 SD hay +2 SD. Chúc bạn thành công!

Tuổi : Tháng	Chiều cao trung bình (cm)	+1 SD	+2 SD	Tuổi : Tháng	Chiều cao trung bình (cm)	+1 SD	+2 SD	Tuổi : Tháng	Chiều cao trung bình (cm)	+1 SD	+2 SD
8 : 0	127.3	132.9	138.6	12 : 0	149.1	156.2	163.3	16 : 0	172.9	180.7	188.4
8 : 1	127.7	133.4	139.1	12 : 1	149.6	156.7	163.9	16 : 1	173.1	180.9	188.7
8 : 2	128.2	133.9	139.6	12 : 2	150.2	157.3	164.5	16 : 2	173.4	181.1	188.9
8 : 3	128.6	134.3	140.1	12 : 3	150.7	157.9	165.1	16 : 3	173.6	181.4	189.1
8 : 4	129.0	134.8	140.6	12 : 4	151.3	158.5	165.7	16 : 4	173.8	181.6	189.3
8 : 5	129.5	135.3	141.1	12 : 5	151.9	159.1	166.3	16 : 5	174.0	181.8	189.5
8 : 6	129.9	135.8	141.6	12 : 6	152.4	159.7	167.0	16 : 6	174.2	181.9	189.7
8 : 7	130.4	136.2	142.1	12 : 7	153.0	160.3	167.6	16 : 7	174.4	182.1	189.8
8 : 8	130.8	136.7	142.6	12 : 8	153.6	160.9	168.3	16 : 8	174.6	182.3	190.0
8 : 9	131.3	137.2	143.1	12 : 9	154.2	161.6	168.9	16 : 9	174.7	182.4	190.1
8 : 10	131.7	137.6	143.6	12 : 10	154.8	162.2	169.6	16 : 10	174.9	182.6	190.2
8 : 11	132.1	138.1	144.1	12 : 11	155.4	162.8	170.2	16 : 11	175.0	182.7	190.3
9 : 0	132.6	138.6	144.6	13 : 0	156.0	163.5	170.9	17 : 0	175.2	182.8	190.4
9 : 1	133.0	139.0	145.1	13 : 1	156.7	164.1	171.6	17 : 1	175.3	182.9	190.5
9 : 2	133.4	139.5	145.6	13 : 2	157.3	164.7	172.2	17 : 2	175.4	183.0	190.6
9 : 3	133.9	140.0	146.1	13 : 3	157.9	165.4	172.9	17 : 3	175.5	183.1	190.7
9 : 4	134.3	140.4	146.6	13 : 4	158.5	166.0	173.5	17 : 4	175.6	183.2	190.8
9 : 5	134.7	140.9	147.1	13 : 5	159.1	166.6	174.2	17 : 5	175.7	183.3	190.8
9 : 6	135.2	141.4	147.6	13 : 6	159.7	167.3	174.8	17 : 6	175.8	183.3	190.9
9 : 7	135.6	141.8	148.1	13 : 7	160.3	167.9	175.5	17 : 7	175.8	183.4	190.9
9 : 8	136.1	142.3	148.6	13 : 8	160.9	168.5	176.1	17 : 8	175.9	183.4	191.0
9 : 9	136.5	142.8	149.1	13 : 9	161.5	169.1	176.7	17 : 9	176.0	183.5	191.0
9 : 10	136.9	143.2	149.5	13 : 10	162.1	169.7	177.4	17 : 10	176.0	183.5	191.0
9 : 11	137.3	143.7	150.0	13 : 11	162.6	170.3	178.0	17 : 11	176.1	183.6	191.1
10 : 0	137.8	144.2	150.5	14 : 0	163.2	170.9	178.6	18 : 0	176.1	183.6	191.1
10 : 1	138.2	144.6	151.0	14 : 1	163.7	171.4	179.1	18 : 1	176.2	183.6	191.1
10 : 2	138.6	145.1	151.5	14 : 2	164.3	172.0	179.7	18 : 2	176.2	183.7	191.1
10 : 3	139.1	145.5	152.0	14 : 3	164.8	172.5	180.3	18 : 3	176.3	183.7	191.1
10 : 4	139.5	146.0	152.5	14 : 4	165.3	173.1	180.8	18 : 4	176.3	183.7	191.1
10 : 5	140.0	146.5	153.0	14 : 5	165.8	173.6	181.3	18 : 5	176.4	183.8	191.1
10 : 6	140.4	146.9	153.5	14 : 6	166.3	174.1	181.8	18 : 6	176.4	183.8	191.1
10 : 7	140.8	147.4	154.0	14 : 7	166.8	174.6	182.3	18 : 7	176.4	183.8	191.2
10 : 8	141.3	147.9	154.5	14 : 8	167.2	175.0	182.8	18 : 8	176.4	183.8	191.2
10 : 9	141.7	148.4	155.0	14 : 9	167.7	175.5	183.3	18 : 9	176.5	183.8	191.2
10 : 10	142.2	148.9	155.5	14 : 10	168.1	175.9	183.7	18 : 10	176.5	183.8	191.1
10 : 11	142.7	149.4	156.1	14 : 11	168.5	176.3	184.1	18 : 11	176.5	183.8	191.1
11 : 0	143.1	149.8	156.6	15 : 0	169.0	176.8	184.6				
11 : 1	143.6	150.3	157.1	15 : 1	169.4	177.2	185.0				
11 : 2	144.1	150.8	157.6	15 : 2	169.7	177.5	185.4				
11 : 3	144.5	151.3	158.2	15 : 3	170.1	177.9	185.7				
11 : 4	145.0	151.9	158.7	15 : 4	170.5	178.3	186.1				
11 : 5	145.5	152.4	159.3	15 : 5	170.8	178.6	186.4				
11 : 6	146.0	152.9	159.8	15 : 6	171.1	178.9	186.8				
11 : 7	146.5	153.4	160.4	15 : 7	171.5	179.3	187.1				
11 : 8	147.0	154.0	160.9	15 : 8	171.8	179.6	187.4				
11 : 9	147.5	154.5	161.5	15 : 9	172.1	179.9	187.7				
11 : 10	148.0	155.0	162.1	15 : 10	172.4	180.1	187.9				
11 : 11	148.5	155.6	162.7	15 : 11	172.6	180.4	188.2				

(Nguồn: Tổ chức Y tế Thế giới 2007)

BẢNG CHIỀU CAO CHUẨN CỦA NỮ 8-18 TUỔI

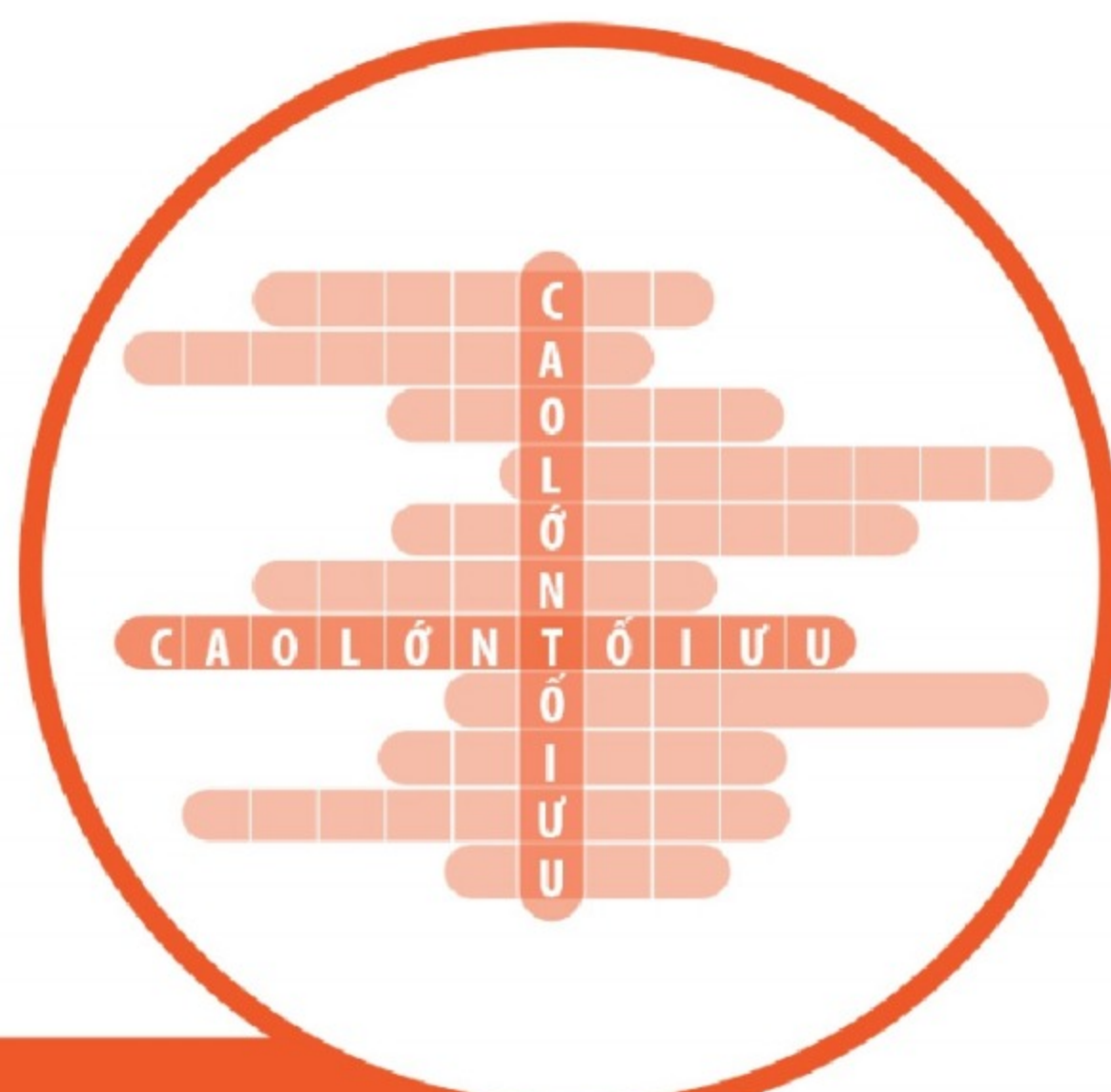
Nếu bạn đã đạt mức chiều cao trung bình, hãy cố gắng thêm để chinh phục mức chiều cao +1 SD và +2 SD. Chúc bạn thành công!

Tuổi : Tháng	Chiều cao trung bình (cm)	+1 SD	+2 SD	Tuổi : Tháng	Chiều cao trung bình (cm)	+1 SD	+2 SD	Tuổi : Tháng	Chiều cao trung bình (cm)	+1 SD	+2 SD
8:0	126.6	132.4	138.2	12:0	151.2	158.1	164.9	16:0	162.5	169.3	176.1
8:1	127.0	132.9	138.7	12:1	151.7	158.6	165.4	16:1	162.6	169.3	176.1
8:2	127.5	133.4	139.2	12:2	152.2	159.1	165.9	16:2	162.6	169.4	176.1
8:3	128.0	133.9	139.8	12:3	152.7	159.5	166.4	16:3	162.6	169.4	176.2
8:4	128.5	134.4	140.3	12:4	153.1	160.0	166.9	16:4	162.7	169.4	176.2
8:5	129.0	134.9	140.9	12:5	153.6	160.5	167.4	16:5	162.7	169.4	176.2
8:6	129.5	135.5	141.4	12:6	154.0	160.9	167.8	16:6	162.7	169.5	176.2
8:7	130.0	136.0	142.0	12:7	154.4	161.3	168.3	16:7	162.7	169.5	176.2
8:8	130.5	136.5	142.5	12:8	154.8	161.8	168.7	16:8	162.8	169.5	176.2
8:9	131.0	137.0	143.1	12:9	155.2	162.2	169.1	16:9	162.8	169.5	176.2
8:10	131.5	137.5	143.6	12:10	155.6	162.6	169.5	16:10	162.8	169.5	176.2
8:11	132.0	138.1	144.2	12:11	156.0	162.9	169.9	16:11	162.8	169.5	176.2
9:0	132.5	138.6	144.7	13:0	156.4	163.3	170.3	17:0	162.9	169.5	176.2
9:1	133.0	139.1	145.3	13:1	156.7	163.7	170.6	17:1	162.9	169.6	176.2
9:2	133.5	139.7	145.8	13:2	157.1	164.0	171.0	17:2	162.9	169.6	176.2
9:3	134.0	140.2	146.4	13:3	157.4	164.3	171.3	17:3	162.9	169.6	176.3
9:4	134.5	140.7	146.9	13:4	157.7	164.7	171.6	17:4	162.9	169.6	176.3
9:5	135.0	141.3	147.5	13:5	158.0	165.0	171.9	17:5	162.9	169.6	176.3
9:6	135.5	141.8	148.1	13:6	158.3	165.3	172.2	17:6	163.0	169.6	176.3
9:7	136.1	142.3	148.6	13:7	158.6	165.5	172.5	17:7	163.0	169.6	176.3
9:8	136.6	142.9	149.2	13:8	158.8	165.8	172.7	17:8	163.0	169.6	176.3
9:9	137.1	143.4	149.7	13:9	159.1	166.0	173.0	17:9	163.0	169.6	176.3
9:10	137.6	144.0	150.3	13:10	159.3	166.3	173.2	17:10	163.0	169.7	176.3
9:11	138.1	144.5	150.9	13:11	159.6	166.5	173.5	17:11	163.0	169.7	176.3
10:0	138.6	145.0	151.4	14:0	159.8	166.7	173.7	18:0	163.1	169.7	176.3
10:1	139.2	145.6	152.0	14:1	160.0	166.9	173.9	18:1	163.1	169.7	176.3
10:2	139.7	146.1	152.6	14:2	160.2	167.1	174.1	18:2	163.1	169.7	176.3
10:3	140.2	146.7	153.1	14:3	160.4	167.3	174.2	18:3	163.1	169.7	176.3
10:4	140.7	147.2	153.7	14:4	160.6	167.5	174.4	18:4	163.1	169.7	176.3
10:5	141.3	147.8	154.3	14:5	160.7	167.7	174.6	18:5	163.1	169.7	176.3
10:6	141.8	148.3	154.8	14:6	160.9	167.8	174.7	18:6	163.1	169.7	176.3
10:7	142.3	148.9	155.4	14:7	161.0	168.0	174.9	18:7	163.1	169.7	176.3
10:8	142.9	149.4	156.0	14:8	161.2	168.1	175.0	18:8	163.1	169.7	176.3
10:9	143.4	150.0	156.6	14:9	161.3	168.2	175.1	18:9	163.1	169.7	176.3
10:10	143.9	150.5	157.1	14:10	161.4	168.3	175.2	18:10	163.2	169.7	176.3
10:11	144.5	151.1	157.7	14:11	161.6	168.4	175.3	18:11	163.2	169.7	176.2
11:0	145.0	151.6	158.3	15:0	161.7	168.5	175.4				
11:1	145.5	152.2	158.9	15:1	161.8	168.6	175.5				
11:2	146.1	152.7	159.4	15:2	161.9	168.7	175.6				
11:3	146.6	153.3	160.0	15:3	162.0	168.8	175.7				
11:4	147.1	153.8	160.6	15:4	162.0	168.9	175.7				
11:5	147.7	154.4	161.1	15:5	162.1	169.0	175.8				
11:6	148.2	154.9	161.7	15:6	162.2	169.0	175.9				
11:7	148.7	155.5	162.2	15:7	162.3	169.1	175.9				
11:8	149.2	156.0	162.8	15:8	162.3	169.1	176.0				
11:9	149.7	156.5	163.3	15:9	162.4	169.2	176.0				
11:10	150.2	157.1	163.9	15:10	172.4	169.2	176.0				
11:11	150.7	157.6	164.4	15:11	162.5	169.3	176.1				

(Nguồn: Tổ chức Y tế Thế giới 2007)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Tháp dinh dưỡng cho trẻ 6-11 tuổi. Viện Dinh Dưỡng Quốc Gia. Hà Nội, 2015.
2. Khuyến nghị sử dụng sữa và chế phẩm sữa cho người Việt Nam. Viện Dinh Dưỡng Quốc Gia. Hà Nội, 2015.
3. Nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam. Nhà xuất bản Y học. Hà Nội, 2012.
4. Bảng thành phần thực phẩm Việt Nam. Nhà xuất bản Y học. Hà Nội, 2007.
5. Thành phần dinh dưỡng 400 thức ăn thông dụng - Trung Tâm Dinh Dưỡng TP. HCM. Nhà xuất bản Y học. TP. HCM, 2001.
6. Phần mềm tính toán khẩu phần dinh dưỡng cho người Việt Nam Vietnam Eiyokun. Trung Tâm Dinh Dưỡng TP. HCM. Nhà xuất bản TP. HCM, 2004.
7. Bảng chuyển đổi thực phẩm. Dinh dưỡng điều trị bệnh mãn tính. Trung Tâm Dinh Dưỡng TP. HCM. Nhà xuất bản Lao động. TP. HCM, 2015.
8. Bảng đánh giá chiều cao theo tuổi cho trẻ từ 5 - 19 tuổi theo WHO (Height-for-age 5 - 19 years. Growth reference data for 5 - 19 years. World Health Organization), 2007.



ĐÁP ÁN TRÒ CHƠI Ô CHỮ

1. _____ TRÁI CÂY
2. _____ CHIỀU CAO
3. _____ BÉO PHÌ
4. _____ LÀNH MẠNH
5. _____ NƯỚC NGỌT
6. _____ GIẤC NGỦ
7. _____ UỐNG ĐỦ SỮA
8. _____ BƠI LỘI
9. _____ DINH DƯỠNG
10. _____ ĐU XÀ



CHỌN SỮA - ĐỔI SỮA

- Nếu có sữa mẹ, cho bú mẹ 100%
- Nếu mẹ thiếu sữa, chọn sữa theo nhu cầu

TALLGEN LIFE	0 - 12 THÁNG TUỔI	Tăng cường miễn dịch • IgG, 2FL HMO • Probiotic, FOS/inulin • DHA, Choline • Canxi, MK7, Vitamin D3	 
TALLGEN BIO	6 - 36 THÁNG TUỔI	Tiêu hóa tốt, hấp thụ khỏe • IgG, 2FL HMO • Probiotic, FOS/inulin • DHA, Choline • Canxi, MK7, Vitamin D3	 
TALLGEN GROW	Trên 6 THÁNG TUỔI	Phát triển chiều cao và trí não • IgG, 2FL HMO • FOS/inulin • DHA, Choline, Taurine • Canxi, MK7, Vitamin D3	 
TALLGEN STRONG	1 - 10 TUỔI	Phục hồi và tăng cân • MK7, Vitamin D3 • Probiotic, FOS/inulin • IgG, 2FL HMO • DHA, Choline, Taurine, Lysine	 
TALLGEN X3	Trên 10 TUỔI	Phát triển chiều cao tuổi dậy thì • Upgro 190, Canxi, MK7, Vitamin D3 • IgG, 2FL HMO • FOS/inulin • DHA, Choline, Taurine	 

TALGEN

Pharmacy only



Lưu ý:

- Sữa nội hay sữa ngoại đều được, phù hợp là được.
- Sữa dù tốt đến mấy cũng chỉ phù hợp tối đa 70% số trẻ sử dụng.
- Nên sử dụng và theo dõi trẻ có phù hợp với sữa hay không.
- Sữa mẹ là sữa tốt nhất cho sự phát triển cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ.

Nguyên tắc đổi sữa:

- **Trường hợp:** bé bị dị ứng đạm sữa bò hoặc bất dung nạp Lactose, mẹ hãy đổi ngay sữa cho bé.
- **Trường hợp khác:** mẹ nhớ nguyên tắc 1 : 2 : 3
 - ◆ 2 ngày đầu uống 1/4 sữa mới, 3/4 sữa cũ.
 - ◆ 2 ngày tiếp theo uống 1/2 sữa mới, 1/2 sữa cũ.
 - ◆ Ngày 5-6 uống 3/4 sữa mới. 1/4 sữa cũ.
 - ◆ Ngày thứ 7: đổi hoàn toàn sữa mới cho bé.

TÀI LIỆU CHĂM SÓC TRẺ NHỎ DÀNH CHO BA MẸ
CÔNG TY TNHH DINH DƯỠNG FAO

FAO

NUTRITIONS PHARMACY



www.momzo.vn



0825.00.68.68

THÔNG TIN LIÊN HỆ



Cskh@momzo.vn



<https://www.facebook.com/momzo.vn>



Zalo OA

FAO MOMZO
NUTRITIONS PHARMACY NUTRITIONS CENTER

CẨM NANG CHĂM SÓC TRẺ NHỎ
THEO DÕI CHÚNG TÔI ĐỂ
CẬP NHẬT THÊM KIẾN THỨC

