

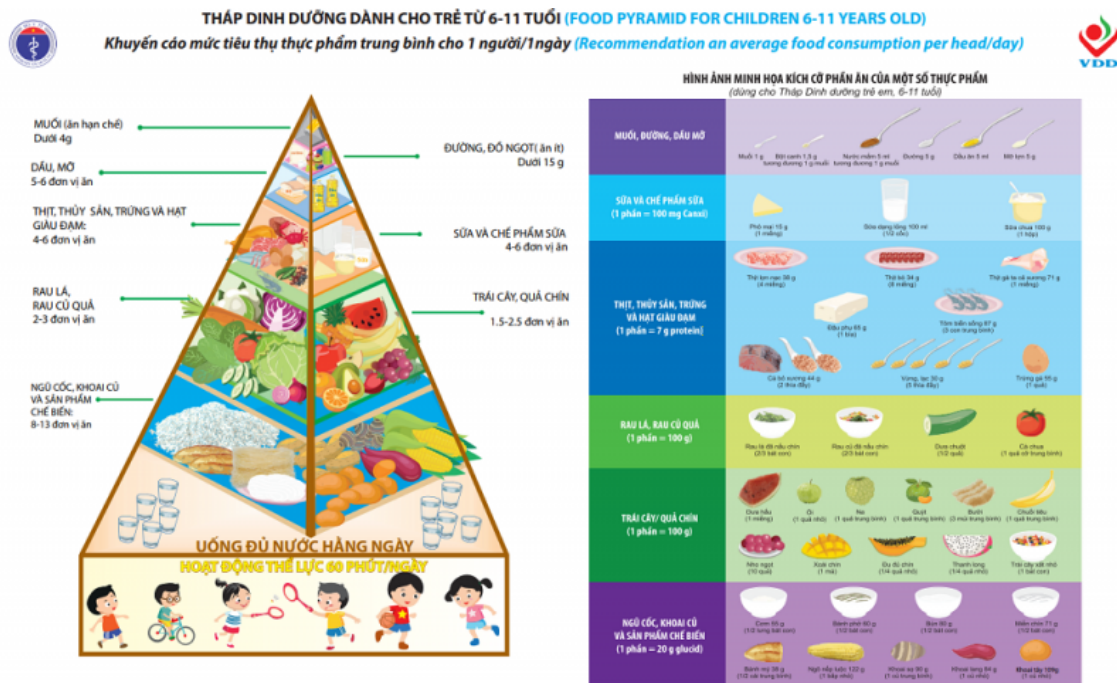
Mẹ hiện đại nuôi con nhàn tênh với bí kíp “uống rau” độc đáo

10:09 06/09/2022

Con không chịu ăn rau luôn là nỗi khổ khiến các mẹ đau đầu nhưng từ nay, các mẹ có thể “quảng gánh lo đi”, thành thơi “nạp” rau cho con mỗi ngày, ngay cả khi bé đến trường vì đã có phương pháp vừa dễ dàng vừa hiệu quả từ NuVi nước rau củ quả.

Bé từ chối ăn rau, mẹ đau đầu nghĩ cách

Theo khuyến nghị của các chuyên gia dinh dưỡng, trẻ trong độ tuổi đến trường từ 6 - 11 tuổi cần được bổ sung tối thiểu 200 - 300g rau ăn lá và củ quả mỗi ngày. Tuy nhiên, nhiều phụ huynh chia sẻ rằng, rất khó để con ăn đủ lượng rau củ quả theo khuyến nghị, bởi phần lớn trẻ em đều không thích, hay thậm chí rất ghét ăn loại thực phẩm bổ dưỡng này.



Trẻ trong độ tuổi từ 6 - 11 tuổi được khuyến nghị ăn 2 - 3 đơn vị rau ăn lá và củ quả mỗi ngày (mỗi đơn vị tương đương 100g).

“Mình biết rau củ quả chứa nhiều vitamin và khoáng chất giúp con có sức đề kháng tốt chống bệnh tật nhưng khổ nỗi, đây lại là loại thức ăn mà bé nhà mình ghét nhất. Để con chịu ăn rau, mình thường phải tìm cách trang trí rau củ vào khuôn có hình mà bé yêu thích cũng như ra sức thúc ép thì con mới miễn cưỡng ăn một chút”, chị An (39 tuổi, TP.HCM), mẹ của bé trai đang chuẩn bị vào lớp 1 chia sẻ.

Cùng nỗi trăn trở như chị An, chị Trang (33 tuổi, TP. HCM) cho biết vì con gái lười ăn rau nên thường xuyên bị táo bón. Chị thường phải động viên con ăn bằng cách đưa ra phần thưởng cho bé, tuy vậy không phải lúc nào con cũng ngoan ngoãn thỏa hiệp.

Nỗi lo của chị tăng thêm một bậc lên khi con gái đến tuổi đi học. *“Trước đây lúc con còn nhỏ thì mình có thể theo sát kèm cặp được từng bữa cho con nhưng bây giờ, buổi sáng phải cho con ăn thật nhanh để kịp giờ học, trưa thì ăn ở trường, mình chỉ biết tìm cách bổ sung rau củ cho con vào bữa tối”,* chị Trang bày tỏ.

Thực tế, theo nghiên cứu của Viện Dinh dưỡng Quốc gia về tình trạng dinh dưỡng, khẩu phần, tần suất và thói quen tiêu thụ thực phẩm của học sinh tiểu học, trung học cơ sở và trung học phổ thông ở một số tỉnh thành Việt Nam năm 2019; hiện nay khẩu phần của học sinh lứa tuổi từ 7 đến 12 tuổi đang có lượng protein và lipid vượt xa mức nhu cầu khuyến nghị, trong khi lượng chất xơ lại rất thấp chỉ đạt 19,1%.

Chính vì vậy, để bổ sung thêm chất xơ và dinh dưỡng từ rau củ quả khi con đến trường, chị An, chị Trang và rất nhiều mẹ khác đã chọn cách “nhét” thêm thực phẩm vào cặp cho con.

“Nhiều khi con đi học về, mình mở cặp ra thì bánh trái vẫn còn y nguyên, có khi còn dập nát vì con không cầm cẩn thận. Có lúc, chai nước cam mình vắt từ sáng, con quên uống nên đến chiều đã đắng ngắt”, chị An rầu rĩ.

Mẹ hiện đại thành thơi “nạp” rau cho con ngay cả khi bé đến trường

Cũng có con lười ăn rau nhưng chị Ngọc Quyên (35 tuổi) tại TP.HCM lại tỏ ra không quá lo lắng bởi đã tìm được phương pháp hiệu quả “dụ” cô con gái vừa bước vào lớp 2 chịu “nạp” rau mọi lúc mọi nơi. Chẳng cần năn nỉ, dọa nạt hay thấp thỏm những bữa trưa ở trường con có ăn rau đủ hay không, bí quyết của chị chính là bổ kèm một hộp NuVi Nước rau củ quả, loại nước con gái chị ưa thích, vào cặp sách trước khi đưa bé đến lớp.



NuVi nước rau củ quả bổ sung chất xơ và dưỡng chất thiết yếu giúp mẹ hiện đại thành thạo “nạp” rau cho con ngay cả khi bé đến trường.

“Trước đây, mình luôn cố gắng bổ sung thêm rau củ quả vào bữa tối hoặc các ngày cuối tuần cho con nhưng từ ngày biết đến NuVi Nước rau củ quả, mình thấy nhàn tênh vì chỉ cần con uống 1 hộp mỗi ngày là đã yên tâm con được bổ sung dinh dưỡng, đủ chất xơ, không lo táo bón rồi”, chị Quyên tự tin cho biết.

Chị Quyên chia sẻ, sở dĩ an tâm như vậy vì đã tìm hiểu và biết rằng hàm lượng chất xơ có trong mỗi 180ml sản phẩm tương đương với 180g cải bó xôi, giúp đáp ứng đến gần 75% nhu cầu chất xơ hàng ngày của trẻ. Sản phẩm cũng chứa hàm lượng dưỡng chất thiết yếu tối ưu, tương đương với 1.3kg cà rốt. Các chuyên gia dinh dưỡng Nutifood khuyên dùng 1 hộp mỗi ngày giúp cân bằng hệ lợi khuẩn đường ruột từ đó giảm táo bón và đầy bụng khó tiêu.

Không chỉ vậy, NuVi Nước rau củ quả còn là sản phẩm của Nutifood, được nghiên cứu và đặc chế bởi các chuyên gia dinh dưỡng hàng đầu tại Viện Nghiên cứu Dinh dưỡng Nutifood Thụy Điển (NNRIS) dựa trên nền tảng công thức NuVi Power, bổ sung vitamin nhóm B (B1, B3, B5, B6) và chất xơ cùng vitamin A, D3 giúp bé phát triển khỏe mạnh.

Chị Quyên cho biết thêm, tuy là nước rau củ nhưng loại thức uống này lại mang hương vị trái cây thơm ngon, ngọt dịu phù hợp với khẩu vị và sở thích của con chị.

“Nhờ có ‘phiên bản’ thơm ngon mới lạ NuVi Nước rau củ quả, bé nhà mình rất tự giác uống, cứ đến đúng giờ ra chơi con lại mang ra “nhâm nhi”. Hôm nào mình quên chuẩn bị, bé lại nhắc mẹ bỏ vào cặp cho con”, chị Quyên hồ hởi khoe.



Với hương vị trái cây thơm ngon cùng dạng thức uống tiện lợi, NuVi nước rau củ quả giúp trẻ vui vẻ ‘ nạp’ rau mọi lúc mọi nơi.

Với hàm lượng dinh dưỡng tối ưu, không ngạc nhiên khi NuVi Nước rau củ quả được chị Quyên và nhiều mẹ lựa chọn là trợ thủ đắc lực giúp “thanh thoi” bổ sung rau củ quả cho con, ngay cả khi bé đến trường. Chỉ với 1 hộp NuVi Nước rau củ quả mỗi ngày, từ nay, các bậc phụ huynh có thể hoàn toàn an tâm con được bổ sung đầy đủ lượng chất xơ và dinh dưỡng để xây dựng tiêu hóa khỏe, đề kháng mạnh và phát triển toàn diện.

NuVi Nước rau củ quả hiện có hai hương vị là dâu và cam, được chính thức lên kệ từ ngày 15/8. Các bậc phụ huynh có thể dễ dàng mua sản phẩm tại các cửa hàng, hệ thống Ngôi nhà Dinh dưỡng Nutifood trên toàn quốc.

Anh Thu