TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Cha mẹ không nên ép con trẻ ăn chay

ISSN: 2734-9195 15:05 23/03/2025

Các bậc phụ huynh dù có ăn chay, hay ăn chay trường thì cũng không nên bắt buộc con em mình phải ăn chay theo mình, quan trọng nhất là điều chỉnh dinh dưỡng với thể trạng của con cho hợp lý.

Trong những năm gần đây, điều kiện kinh tế được cải thiện, nên một số người đang có dấu hiệu béo phì, họ cảm thấy sợ nên đã chuyển sang "*hãm*" béo bằng chế độ ăn chay.

Một số người ăn chay tuần vài, ba bữa; có người ăn chay một tháng tới cả vài chục bữa; một số chuyển sang ăn chay trường. Việc ăn chay thực ra là rất tốt, bởi không chỉ có tác dụng giảm béo, ăn chay còn có lợi nhiều cho sức khoẻ.

Tuy nhiên, theo các chuyên gia về dinh dưỡng thì việc ăn chay thường chỉ tốt với người trưởng thành, còn với trẻ em nó lại không có lợi, khi ăn chay trẻ em sẽ không đảm bảo đủ chất cho việc hoàn thiện cơ thể cũng như phát triển trí não.

Tại các gia đình mà cha mẹ ăn chay như vậy thì con cái họ sẽ ăn uống ra sao?

Có 2 khuynh hướng dinh dưỡng mà các bậc phụ huynh cho con mình ăn, đó là: cha mẹ ăn chay nhưng cho con ăn mặn đầy đủ; và cha mẹ ăn chay đồng thời "*bắt*" con ăn chay.

Với các gia đình cha mẹ ăn chay nhưng vẫn chế biến đầy đủ các món ăn mặn cho con nhỏ, như vậy là hợp lý, bởi như chúng ta biết thì với trẻ em thì chúng đã, đang trong giai đoạn phát triển để lớn lên, vì vậy chế độ dinh dưỡng luôn rất cần đầy đủ, đa dạng...

Còn ở những gia đình mà cha mẹ ăn chay đồng thời "*bắt*" luôn các con của mình phải ăn chay theo, như vậy là không tốt, phản khoa học, bởi một khi trẻ ăn uống bị thiếu chất, không đủ đầy dễ dẫn tới tình trạng còi cọc, gầy gò, thiếu sự tinh nhanh lanh lẹ...

Ngay cả đối với các trẻ đang ở trong tình trạng thừa cân béo phì, thì việc bắt trẻ phải ăn chay, hay ăn chay trường cũng là không nên, mà chỉ nên điều tiết dinh

dưỡng hợp lý, hay "*hạn chế*" bớt khẩu phần ăn của trẻ. Thực tế có nhiều cha mẹ nghĩ rằng, việc ăn chay là hoàn toàn bỏ các loại thực phẩm có nguồn gốc động vật như thịt, cá, trứng, sữa..., bởi đây là các loại thực phẩm giàu chất đạm, là nguyên nhân gây nên thừa cân, béo phì. Tuy nhiên nếu bỏ hẳn các loại thực phẩm có nguồn gốc động vật trong khẩu phần ăn sẽ không đủ chất để trẻ phát triển khỏe mạnh như bình thường được.



Ảnh chỉ mang tính chất minh họa (sưu tầm)

Từ thực trạng trên, theo tôi các bậc phụ huynh dù có ăn chay, hay ăn chay trường thì cũng không nên bắt buộc con em mình phải ăn chay theo mình, mà làm sao đấy điều chỉnh dinh dưỡng với thể trạng của con mình sao cho hợp lý. Với trẻ gầy gò, thể trạng nhỏ thó thì cha mẹ cần phải tăng cường bồi dưỡng cho con bằng chế độ ăn đa dạng, đầy đủ chất dinh dưỡng để trẻ đủ nguồn *"năng lượng"* để phát triển, hoàn thiện.

Còn đối với trẻ có dấu hiệu thừa cân, béo phì thì có thể cho trẻ ăn chay một vài bữa cho đổi món, lạ miệng; nhưng vẫn luôn phải đảm bảo nguồn dinh dưỡng đa dạng, đủ đầy trong bữa ăn cho trẻ. Vẫn biết là trẻ thừa cân, béo phì thường ăn rất nhiều, nhưng cha mẹ cần phải biết tiết chế để *"hãm"* bớt khẩu phần ăn cũng như dinh dưỡng nạp vào cơ thể trẻ.

Ngoài chế độ dinh dưỡng hợp lý ra, với trẻ, nhất là trẻ thừa cân béo phì, thì cha mẹ cũng nên khuyến khích trẻ tăng cường vận động mỗi ngày, chơi các môn thể thao phù hợp để phát triển khoẻ mạnh!

Tác giả: **Nguyễn Thị Loan** - *Học viện Thanh thiếu niên*