

Hạt sen được rất nhiều bà mẹ lựa chọn để bổ sung vào thực đơn cho trẻ. Tuy nhiên, cũng có nhiều bà mẹ đắn đo có nên cho trẻ ăn hạt sen không? Cùng Bách hoá XANH xem nhé! 1Dinh dưỡng có trong hạt sen



– Hạt sen chứa nhiều thành phần Vitamin và khoáng chất rất tốt cho sức khoẻ, có tác dụng hỗ trợ cho bé phát triển khoẻ mạnh.

– Cứ trong **100g hạt sen**, nó chứa khoảng **92mg Canxi, 6.4mg Sắt, 263mg Phốt pho,...**

– Ngoài ra, nó còn là nguồn cung cấp các loại Vitamin và chất dinh dưỡng khác như: Vitamin C, B1, B2, Protid và Gluxit.

Công dụng của hạt sen đối với trẻ



- Do chứa nhiều các thành phần khoáng chất quan trọng, nó giúp cho bé phát triển tốt về thần kinh và trí não.
 - Bên cạnh đó, hạt sen còn giúp cho bé có một **giấc ngủ ngon hơn**, sâu hơn, hỗ trợ cho bé phát triển tốt về hệ xương khớp.
 - Hạt sen còn có tính mát, **giúp thanh nhiệt cơ thể**, phòng chống táo bón cho trẻ và giúp bé hạn chế những cơn đau nhức khi mọc răng.
- Có nên cho trẻ ăn hạt sen
- Hạt sen rất tốt cho sức khỏe của bé. Vì vậy, mẹ nên bổ sung hạt sen vào thực đơn cho bé nhé.
 - Mẹ có thể nấu cháo cho bé ăn. Tuy nhiên, mẹ cần băm nhỏ hoặc xay nhuyễn để không làm bé bị hóc.
 - Hạt sen tuy có lợi, nhưng cũng không nên cho bé ăn thường xuyên vì sẽ gây nên cảm giác ngán, khó ăn do hạt sen có vị ngọt và bùi.
- Cách nấu cháo hạt sen cho trẻ



Chuẩn bị

- 200g thịt bò.
- 50g hạt sen.
- 100g gạo tẻ.
- Gia vị nấu ăn.

Cách thực hiện

Thịt bò rửa sạch, băm nhỏ cho vào chén.

Hạt sen rửa sạch cho vào nồi nước, bắc nồi lên bếp đun cho tới lúc hạt sen chín thì tắt bếp.

Gạo cho vào rổ vo sạch, để ráo nước. Bắc chảo lên bếp cho nóng chảo, rồi đổ gạo vào rang cho tới khi hạt gạo se lại.

Cho hết gạo vào nồi đun cho tới lúc hạt gạo nở ra, cho thịt bò, hạt sen vào đun sôi thêm 5 phút.

Nêm nếm gia vị cho vừa ăn rồi tắt bếp.

Mức cháo ra tô, đợi nguội là có thể cho bé ăn.

Bạn sẽ quan tâm:

- Cách nấu chè hạt sen với đường phèn thanh mát cực đơn giản
- Những công dụng tuyệt vời của hạt sen
- Cách nấu cháo trứng gà hạt sen cà rốt cho bé ăn dặm

Chọn mua các sản phẩm tại Bách Hóa Xanh:

Hạt sen mang lại rất nhiều lợi ích cho sức khỏe của bé. Mẹ hãy bổ sung hạt sen vào chế độ ăn cho bé nhé! Còn rất nhiều sản phẩm tốt có tại Bách hoá XANH, bạn hãy đến và mang về những sản phẩm hữu ích cho bé và gia đình.

Kinh nghiệm hay Bách Hóa XANH

<https://fifa4.net/>

Bài viết [Có nên cho trẻ ăn hạt sen? update 2022](#) đã xuất hiện đầu tiên vào ngày [FIFA ONLINE 4](#).

Nguồn: FIFA ONLINE 4

<https://fifa4.net/co-nen-cho-tre-an-hat-sen-update-2022/>

Xem thêm tại:

https://drive.google.com/drive/folders/1-0bVOVvGLHaDfWs3B_LKIlgWNYqgo9pF