Healthy Eating Research

Sữa Động Vật so với Sữa Thực Vật

dành cho Trẻ mới biết đi & Trẻ nhỏ

Tại sao sữa động vật được khuyên dùng cho trẻ mới biết đi và trẻ nhỏ?

Sữa là nguồn quan trọng cung cấp nhiều chất dinh dưỡng mà trẻ nhỏ cần để tăng trưởng và phát triển khỏe mạnh như chất đạm, chất béo, canxi, vitamin D, vitamin A, vitamin B12, kali, phốt pho, riboflavin và niacin. Điều quan trọng là sữa là nguồn cung cấp một số chất dinh dưỡng quan trọng mà trẻ em thường không hấp thụ đủ: kali, canxi và vitamin D. Sữa động vật thường được khuyên dùng như một phần trong chế độ ăn uống lành mạnh ở Hoa Kỳ vì sản phẩm này là một cách dễ dàng, tự nhiên và hợp túi tiền để có được những chất dinh dưỡng này. Mặc dù sữa không phải là nguồn duy nhất cung cấp các chất dinh dưỡng này, nhưng việc chuyển từ sữa công thức hoặc sữa mẹ sang sữa động vật là một bước chuyển dễ dàng đối với nhiều trẻ ở tuổi mới biết đi vì sữa đã là một phần quan trọng trong hầu hết các chế độ ăn uống ở Hoa Kỳ.

Các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe nên khuyến nghị sản phẩm gì thay cho sữa động vật?

Khuyến nghị sẽ phụ thuộc vào tại sao một trẻ nhỏ tránh uống sữa động vật. Chọn một tình huống dưới đây để xác định các bước chọn một sản phẩm thay thế phù hợp về mặt dinh dưỡng.

Trẻ không thích vị sữa

- Trẻ có thể có một chế độ ăn đầy đủ dinh dưỡng mà không cần uống sữa nếu trẻ vẫn dùng các sản phẩm khác từ sữa trong chế độ ăn của mình
- Tập trung vào việc gợi ý trẻ ăn các sản phẩm từ sữa khác như:
  - Sữa chua (không hương vị)
  - Phô mai
  - Phô mai nguyên váng (cottage cheese)
  - Sinh tố làm từ sữa và/ hoặc sữa chua
- Đề nghị thay thế việc uống sữa bằng uống nước để đáp ứng nhu cầu chất lỏng hàng ngày của trẻ (không khuyên dùng sữa có hương vị hoặc đồ uống có đường khác thay cho sữa)

Không dung nạp Lactose

- Đề xuất một loại sữa không có lactose
- Sữa không chứa lactose chứa các chất dinh dưỡng quan trọng giống như sữa thường và vẫn là một nguồn rất tốt để cung cấp protein, canxi, vitamin và khoáng chất
- Cũng có các sản phẩm khác làm từ sữa động vật mà không chứa lactose

Dị ứng sữa động vật

- Bắt đầu bằng việc đề nghị sữa đậu nành tăng cường vi chất, không hương vị và không đường, sữa protein hạt đậu Hà Lan hoặc hỗn hợp đậu nành - đậu Hà Lan vì những loại này gần giống với sữa bò nhất về mặt dinh dưỡng
- Nếu trẻ không thể dung nạp đồ uống có đạm từ đậu nành hoặc hạt đậu Hà Lan – hãy thử các sản phẩm sữa thực vật không có hương vị và không ngọt
- Việc lựa chọn sản phẩm nào sẽ phụ thuộc vào phần còn lại trong chế độ ăn của trẻ và phần dinh dưỡng có thể bị thiếu hụt. Chuyên gia Dinh dưỡng đã Đăng ký nên đánh giá toàn bộ chế độ ăn của trẻ để đảm bảo nhu cầu dinh dưỡng được đáp ứng.
- Để xác định lựa chọn tốt nhất kế tiếp cho bệnh nhân của bạn, chúng tôi gợi ý bảng dinh dưỡng bên dưới

Ăn thuần chay

- Bắt đầu bằng việc đề nghị sữa đậu nành tăng cường vi chất, không hương vị và không đường, sữa protein hạt đậu Hà Lan hoặc hỗn hợp đậu nành - đậu Hà Lan vì những loại này gần giống với sữa bò nhất về mặt dinh dưỡng
- Nếu trẻ không thể dung nạp đồ uống có đạm từ đậu nành hoặc hạt đậu Hà Lan – hãy thử các sản phẩm sữa thực vật không có hương vị và không ngọt
- Việc lựa chọn sản phẩm nào sẽ phụ thuộc vào phần còn lại trong chế độ ăn của trẻ và phần dinh dưỡng có thể bị thiếu hụt. Chuyên gia Dinh dưỡng đã Đăng ký nên đánh giá toàn bộ chế độ ăn của trẻ để đảm bảo nhu cầu dinh dưỡng được đáp ứng.
- Để xác định lựa chọn tốt nhất kế tiếp cho bệnh nhân của bạn, chúng tôi gợi ý bảng dinh dưỡng bên dưới
- Cân nhắc việc bổ sung Vitamin B12 vì hầu hết trẻ em theo chế độ ăn thuần chay sẽ bị thiếu loại vitamin này

Lý do văn hóa/tôn giáo

- Bắt đầu bằng việc đề nghị sữa đậu nành tăng cường vi chất, không hương vị và không đường, sữa protein hạt đậu Hà Lan hoặc hỗn hợp đậu nành - đậu Hà Lan vì những loại này gần giống với sữa bò nhất về mặt dinh dưỡng
- Nếu trẻ không thể dung nạp đồ uống có đạm từ đậu nành hoặc hạt đậu Hà Lan – hãy thử các sản phẩm sữa thực vật không có hương vị và không ngọt
- Việc lựa chọn sản phẩm nào sẽ phụ thuộc vào phần còn lại trong chế độ ăn của trẻ và phần dinh dưỡng có thể bị thiếu hụt. Chuyên gia Dinh dưỡng đã Đăng ký nên đánh giá toàn bộ chế độ của trẻ để đảm bảo nhu cầu dinh dưỡng được đáp ứng.
- Để xác định lựa chọn tốt nhất kế tiếp cho bệnh nhân của bạn, chúng tôi gợi ý bảng dinh dưỡng bên dưới
- Điều quan trọng nữa là tìm hiểu các hạn chế khác về chế độ ăn uống liên quan văn hóa và/ hoặc tôn giáo của gia đình vì điều này cũng có thể có tác động đến các lựa chọn thay thế được đề xuất

Những điều bạn cần biết để chọn sữa thực vật tốt nhất cho trẻ nhỏ:

Sữa thực vật có thành phần dinh dưỡng khác với sữa động vật, nhưng những lựa chọn tốt nhất cho trẻ nhỏ sẽ có thành phần dinh dưỡng tương tự như sữa bò.

Các loại sữa thực vật nào là tốt nhất cho trẻ mới biết đi và trẻ nhỏ?

- Sữa Đậu nành Tăng cường Vi chất[1]
- Sữa hạt Đậu Hà Lan
- Hỗn Hợp Sữa Đậu Nành - Hạt Đậu Hà Lan

Các sản phẩm này có hàm lượng protein, chất béo, canxi và vitamin D tương tự như sữa động vật nguyên kem.

Xem danh sách các loại sữa thực vật sau đây và mức xếp hạng từ tốt nhất (xanh) đến tệ nhất (đỏ) khi xét đến nhu cầu dinh dưỡng của trẻ nhỏ.

Dinh dưỡng trong Sữa Thực vật (loại không hương vị, không đường) [2]

	Sữa bò (nguyên kem)	Đậu nành	Hạt đậu Hà Lan	Yến mạch	Hạt phỉ	Hạt gai dầu	Dừa	Hạt điều	Hạnh nhân	Hạt lanh	Gạo
Calo	152	80	80	90	90	60	40	25	30	25	70
Chất đạm (g)	8	7	8	2	2	3	0	<1	1	0	0
Chất béo (g)	8	4	4.5	1.5	9	4.5	4	2	3	2.5	2.5
Đường phụ gia (g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Canxi (mg)	306	300	440	350	24	257	460	450	450	280	240
VitaminD (mcg)	2.4	3	6	4	0	2	2	2.5	2.5	2.3	5
Kali (mg)	374	350	405	400	105	100	310	0	170	0	10
Vitamin B12 (mcg)	1.34	3	2.5	0.2	—	—	0.9	—	—	1.4	0.6

Không có loại sữa thực vật nào có thể thay thế hoàn toàn các dưỡng chất có trong sữa động vật. Vì vậy, các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe sẽ phải làm việc với trẻ em và gia đình để đảm bảo chế độ ăn uống của trẻ cung cấp đủ lượng chất dinh dưỡng quan trọng thường có trong sữa bò mà cơ thể đang phát triển cần, chẳng hạn như protein, canxi và vitamin D.

1. Trong số các sản phẩm sữa thay thế có nguồn gốc từ thực vật, chỉ có đồ uống từ đậu nành tăng cường vi chất dinh dưỡng hiện được coi là tương đương với sữa động vật theo Hướng dẫn về Chế độ Ăn uống 2020 – 2025 dành cho người Mỹ.
2. Thông tin dinh dưỡng là cho tất cả các loại không đường, không hương vị. Các sản phẩm cụ thể bao gồm: Đậu nành - Silk Organic Unsweet, Hạt đậu Hà Lan- Ripple Unsweetened Original, Yến mạch - Planet Oat Original, Hazelnut - Elmhurst Unsweetened, Hạt gai dầu- Pacific Foods Unsweetened Original, Dừa - Silk Unsweet, Hạt điều - Silk Unsweet, Hạnh nhận - Silk Unsweet Original, Hạt gai - Good Karma Unsweetened, Gạo - Rice Dream Enriched Unsweetened.

Các chất dinh dưỡng chính cần tìm kiếm khi chọn sữa thực vật cho trẻ nhỏ:

DƯỠNG CHẤT	TÌM KIẾM	LÝ DO
Chất đạm	Chọn một loại sữa thay thế có 7-8 gam protein khi có thể.	Trẻ mới biết đi và trẻ nhỏ cần protein để tăng trưởng và phát triển. Trẻ em ăn chế độ thuần chay có thể gặp khó khăn trong việc hấp thụ đủ chất đạm trong chế độ ăn.
Chất béo	Chọn các loại nguyên kem cho trẻ mới biết đi. Các loại "đã giảm" hoặc "ít chất béo" phù hợp với trẻ em từ 3 tuổi trở lên.	Trẻ mới biết đi và trẻ nhỏ cần chất béo để phát triển trí não. Chất béo cũng rất quan trọng để giúp cơ thể bạn hấp thụ các vitamin tan trong chất béo – A, E, D, K.
Đường phụ gia	Chỉ chọn những loại không có hương vị, không có chất làm ngọt. Hãy tìm loại có 0g đường phụ gia trên nhãn thông tin dinh dưỡng.	Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ không cần bất kỳ loại đường phụ gia nào trong chế độ ăn uống.
Canxi	Chọn các loại sữa thay thế được tăng cường canxi cacbonat. Cơ thể chúng ta hấp thụ loại canxi này dễ dàng hơn.	Canxi rất quan trọng cho độ cứng của xương và răng, đồng thời chất này cần thiết để tim, cơ và dây thần kinh của bạn hoạt động bình thường. Bởi vì trẻ em không ngừng phát triển nên canxi đặc biệt quan trọng. Trẻ 1-3 tuổi cần khoảng 700 mg canxi mỗi ngày, còn trẻ 4-8 tuổi cần khoảng 1,000 mg.
Vitamin D	Chọn các sản phẩm thay thế sữa được bổ sung vitamin D.	Vitamin D rất quan trọng đối với sức khỏe tổng thể và chất này cũng cần thiết để canxi được hấp thụ vào xương. Trẻ mới biết đi và trẻ nhỏ cần 15 mcg vitamin D mỗi ngày.
Kali	Hãy tìm những loại sữa thực vật có hàm lượng kali tương tự như sữa bò (~300-350mg).	Kali là một khoáng chất quan trọng cần thiết để cơ thể bạn hoạt động bình thường. Kali giúp các dây thần kinh và cơ giao tiếp với nhau, giúp chuyển chất dinh dưỡng vào tế bào và chuyển chất thải ra ngoài, và rất quan trọng cho sự phát triển khỏe mạnh. Hầu hết mọi người không hấp thụ đủ kali.
Vitamin B12	Chọn các sản phẩm thay thế sữa được bổ sung B12.	Vitamin B12 rất quan trọng cho sự hình thành của tế bào hồng cầu và chức năng của não. Các sản phẩm từ động vật có chứa B12 tự nhiên, vì vậy trẻ em ăn chế độ ăn thuần chay có nguy cơ cao bị thiếu B12.

Một số nguồn tài liệu bổ sung:

- Nghiên cứu về Ăn uống Lành mạnh: Sữa Động vật so với Sữa thực vật cho Trẻ mới biết đi & Trẻ nhỏ – một hướng dẫn dành cho người chăm sóc
- Nguyên tố Dinh dưỡng: Sữa so với các sản phẩm thay thế sữa cho trẻ mới biết đi và trẻ nhỏ
- Học viện Dinh dưỡng và Chế độ ăn: Các lựa chọn thay thế sữa cho trẻ không thích–hoặc không thể–uống sữa
- Tin tức Y tế Ngày nay: Các lựa chọn thay thế sữa từ thực vật - Loại nào đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của bạn tốt hơn?