

ẢNH HƯỞNG CỦA THỰC PHẨM SIÊU CHẾ BIẾN ĐẾN SỨC KHỎE VÀ THÓI QUEN ĂN UỐNG CỦA TRẺ MẦM NON

Trần Minh Đức
Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương
Email: duc.edu.vn@gmail.com

Tóm tắt: Trong những năm gần đây, sự gia tăng mạnh mẽ việc tiêu thụ thực phẩm siêu chế biến (ultra-processed foods – UPFs) ở trẻ mầm non đang trở thành vấn đề đáng quan tâm của ngành y tế và giáo dục toàn cầu. Bài viết này phân tích đặc điểm, thực trạng sử dụng và những ảnh hưởng tiêu cực của thực phẩm siêu chế biến đến sức khỏe thể chất cũng như hành vi ăn uống của trẻ mầm non. Dựa trên tổng quan tài liệu khoa học trong nước và quốc tế, bài viết làm rõ các nguy cơ như béo phì, thiếu vi chất, lệch lạc thói quen dinh dưỡng. Kết quả nghiên cứu là cơ sở quan trọng cho việc xây dựng mô hình dinh dưỡng lành mạnh trong giáo dục mầm non hiện đại.

Từ khóa: Thực phẩm siêu chế biến, trẻ mầm non, hành vi ăn uống, sức khỏe dinh dưỡng, giáo dục mầm non.

THE IMPACT OF ULTRA-PROCESSED FOODS ON THE HEALTH AND EATING HABITS OF PRESCHOOL CHILDREN

Tran Minh Duc
Central Pedagogical College
Email: duc.edu.vn@gmail.com

Abstract: In recent years, the sharp increase in the consumption of ultra-processed foods (UPFs) among preschool children has become a matter of concern for the global health and education sectors. This article analyzes the characteristics, current status of consumption, and negative impacts of ultra-processed foods on the physical health and eating behavior of preschool children. Based on an overview of domestic and international scientific literature, the article clarifies risks such as obesity, micronutrient deficiencies, and nutritional habits. The research results are an important basis for building a healthy nutrition model in modern preschool education.

Keywords: Ultraprocessed foods, preschool children, eating behavior, nutritional health, preschool education

Nhận bài: 17/06/2025

Phản biện: 14/07/2025

Duyệt đăng: 18/07/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thực phẩm là yếu tố thiết yếu trong sự phát triển toàn diện của trẻ em, đặc biệt là trong giai đoạn từ 0–6 tuổi, thời kỳ được gọi là “*giai đoạn vàng*” trong phát triển thể chất và trí tuệ. Tuy nhiên, sự phát triển nhanh chóng của ngành công nghiệp thực phẩm trong thế kỷ XXI đã làm xuất hiện một nhóm sản phẩm mới – thực phẩm siêu chế biến (Ultra-Processed Foods, viết tắt là UPFs) – có hàm lượng dinh dưỡng thấp nhưng năng lượng cao, hấp dẫn và tiện lợi.

Theo hệ thống phân loại NOVA, thực phẩm siêu chế biến là những sản phẩm được sản xuất công nghiệp với thành phần chính là chất tạo ngọt, chất bảo quản, màu thực phẩm, hương nhân tạo và chất béo công nghiệp, thường không có hoặc có rất ít nguyên liệu tươi. Việc tiêu thụ UPFs ở trẻ em, đặc biệt là trẻ mầm non, ngày càng phổ biến tại các quốc gia có thu nhập thấp và trung bình, trong đó có Việt Nam.

Tại Việt Nam, báo cáo của Viện Dinh dưỡng Quốc gia năm 2022 cho thấy có đến 65% trẻ mầm non tiêu thụ thực phẩm chế biến công nghiệp như

xúc xích, bánh snack, mì ăn liền ít nhất 3 lần mỗi tuần. Thực trạng này đang làm dấy lên nhiều lo ngại về hậu quả đối với sức khỏe thể chất, tâm lý và hành vi ăn uống của trẻ.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lý luận

2.1.1. Đặc điểm sinh lý

Giai đoạn từ sơ sinh đến 6 tuổi được xem là thời kỳ phát triển sinh lý mạnh mẽ và toàn diện nhất của con người. Trong giai đoạn này, trẻ có những biến đổi rõ rệt về chiều cao, cân nặng, chức năng cơ – xương, thần kinh, tim mạch, hô hấp và điều hòa thân nhiệt. Đây là giai đoạn tạo nền tảng cho vóc dáng và thể lực về sau. Khối lượng não bộ cũng phát triển vượt trội: đến 2 tuổi, não trẻ đạt khoảng 80% khối lượng não người trưởng thành và đến 6 tuổi có thể đạt từ 90–95%. Sự phát triển này cho thấy tầm quan trọng của việc cung cấp đầy đủ dưỡng chất và môi trường kích thích phù hợp trong giai đoạn đầu đời.

Tóm lại, đặc điểm sinh lý của trẻ từ 0 đến 6 tuổi là sự kết hợp giữa tốc độ tăng trưởng cao và tính

chưa hoàn thiện của các cơ quan chức năng. Việc hiểu rõ các đặc điểm này giúp người lớn có cơ sở khoa học trong chăm sóc, dinh dưỡng và tổ chức hoạt động giáo dục phù hợp với đặc điểm phát triển của trẻ mầm non.

2.1.2. Đặc điểm tiêu hóa

Hệ tiêu hóa đóng vai trò then chốt trong việc cung cấp năng lượng và dưỡng chất cho sự tăng trưởng nhanh chóng của trẻ. Tuy nhiên, trong giai đoạn từ sơ sinh đến 6 tuổi, hệ tiêu hóa của trẻ còn non yếu, cấu trúc chưa hoàn thiện và chức năng tiêu hóa – hấp thu còn hạn chế. Điều này làm cho trẻ dễ bị rối loạn tiêu hóa, thiếu dưỡng chất và nhạy cảm với các thay đổi trong chế độ ăn.

Về mặt cấu trúc, dạ dày của trẻ sơ sinh có dung tích rất nhỏ, chỉ từ 30–50 ml, đến 6 tuổi mới đạt khoảng 500–600 ml. Thành dạ dày còn mỏng, khả năng tiết acid và enzym tiêu hóa còn yếu, nên trẻ cần ăn các thức ăn dễ tiêu hóa, mềm và được chế biến kỹ.

Gan và tụy – hai cơ quan đóng vai trò quan trọng trong tiết mật và enzym tiêu hóa – cũng chưa hoàn thiện chức năng. Gan chưa đủ khả năng giải độc hiệu quả, tụy chưa tiết đủ enzym phân giải chất béo và protein. Điều này khiến trẻ dễ bị rối loạn tiêu hóa khi ăn thực phẩm khó tiêu, nhiều dầu mỡ, hoặc khi chuyển đổi từ sữa sang thực phẩm đặc quá nhanh.

Một đặc điểm quan trọng khác là hệ vi sinh vật đường ruột (microbiome) của trẻ trong giai đoạn này chưa ổn định. Hệ vi sinh này có vai trò quan trọng trong tiêu hóa, hấp thu dưỡng chất và bảo vệ niêm mạc ruột khỏi vi khuẩn gây hại. Tuy nhiên, do còn yếu, hệ vi sinh đường ruột của trẻ rất dễ bị phá vỡ khi dùng kháng sinh, ăn đồ ôi thiu hoặc tiếp xúc với môi trường mất vệ sinh.

Từ các đặc điểm trên, có thể thấy hệ tiêu hóa của trẻ mầm non rất nhạy cảm và cần được chăm sóc phù hợp. Khẩu phần ăn cần cân đối, dễ tiêu, giàu dinh dưỡng, chế biến hợp vệ sinh và phù hợp với độ tuổi. Tránh sử dụng thực phẩm công nghiệp, nhiều gia vị và chất bảo quản.

2.1.3. Khái niệm về thực phẩm siêu chế biến

Thực phẩm siêu chế biến (*ultra-processed foods – UPFs*) là một thuật ngữ được sử dụng để chỉ những loại thực phẩm được sản xuất công nghiệp với quy trình chế biến phức tạp, trong

đó hầu hết hoặc toàn bộ nguyên liệu ban đầu đã bị biến đổi, và bao gồm các thành phần không thường được sử dụng trong nấu ăn truyền thống, như chất tạo ngọt nhân tạo, chất làm đặc, hương liệu tổng hợp, chất tạo màu, chất bảo quản công nghiệp và các phụ gia công nghệ khác.

Thuật ngữ “*ultra-processed foods*” lần đầu tiên được đưa ra trong hệ thống phân loại NOVA, dùng để chỉ các loại thực phẩm được sản xuất công nghiệp với quy trình chế biến phức tạp, thường sử dụng các phụ gia nhân tạo và thành phần công nghiệp như tinh bột đã biến tính, siro glucose-fructose, chất tạo hương và màu tổng hợp.

2.1.4. Đặc điểm và phân loại thực phẩm siêu chế biến

Thực phẩm siêu chế biến (*ultra-processed foods – UPFs*) là nhóm thực phẩm thuộc nhóm 4 trong hệ thống phân loại NOVA, được sản xuất với quy trình chế biến công nghiệp phức tạp và hướng đến mục tiêu thương mại như tăng độ tiện lợi, kéo dài hạn sử dụng và kích thích tiêu dùng lặp lại. So với thực phẩm tươi sống hoặc chế biến truyền thống, UPFs có nhiều đặc điểm đáng chú ý và tiềm ẩn rủi ro sức khỏe.

Đầu tiên là độ tiện lợi cao, UPFs thường được thiết kế để sẵn sàng sử dụng hoặc chế biến rất nhanh, đóng gói sẵn, dễ vận chuyển và bảo quản, phù hợp với nhịp sống hiện đại và các gia đình bận rộn. Tuy nhiên, loại thực phẩm này lại có hàm lượng dinh dưỡng thấp, thiếu chất xơ, vitamin và khoáng chất do nguyên liệu tinh chế và quá trình xử lý nhiệt làm mất dinh dưỡng tự nhiên. Hệ quả là nguy cơ suy dinh dưỡng thể ẩn ở trẻ em – tức trẻ có cân nặng bình thường nhưng thiếu vi chất quan trọng.

Thêm vào đó, UPFs chứa nhiều năng lượng “rỗng” từ đường tinh luyện, muối, chất béo bão hòa, nhưng thiếu chất dinh dưỡng bảo vệ, dễ gây béo phì, tiểu đường, rối loạn chuyển hóa và bệnh tim mạch. Đáng lo ngại hơn, UPFs có tính gây nghiện cao nhờ sự phối hợp tối ưu giữa chất béo – đường – muối và phụ gia công nghiệp, tác động lên hệ thống phần thưởng của não, đặc biệt ảnh hưởng tới trẻ em, khiến trẻ dễ lệ thuộc và từ chối thực phẩm tự nhiên.

Trong thực tế, UPFs phổ biến dưới các dạng snack, nước uống công nghiệp, mì ăn liền, xúc

xích, bánh ngọt, thạch rau câu... và đang hiện diện ngày càng nhiều trong chế độ ăn của trẻ nhỏ.

2.2. *Thực trạng sử dụng thực phẩm siêu chế biến ở trẻ mầm non*

2.2.1. *Tình hình chung trên thế giới và ở Việt Nam*

Theo khảo sát của WHO, trong nhóm trẻ từ 2 – 5 tuổi tại khu vực châu Á – Thái Bình Dương, 43% trẻ tiêu thụ thực phẩm siêu chế biến mỗi ngày, chủ yếu qua các món ăn nhẹ hoặc bữa ăn phụ.

Tại Việt Nam, tuy chưa có điều tra quy mô quốc gia cụ thể dành riêng cho UPFs, nhưng nhiều nghiên cứu cục bộ tại các thành phố lớn và khu vực đang phát triển đã đưa ra bức tranh đáng lo ngại. Một nghiên cứu vào năm 2021 tại TP. Hồ Chí Minh do Trần Thị Thanh Xuân và cộng sự khảo sát 300 trẻ mẫu giáo (3 – 5 tuổi) tại các trường mầm non cho thấy: 68% trẻ thường xuyên ăn snack công nghiệp ít nhất 2 lần/tuần; 40% trẻ được cho dùng xúc xích, cá viên thay cho bữa phụ hoặc bữa sáng; 51% trẻ tiêu thụ nước ngọt có ga hoặc nước trái cây đóng chai ít nhất 1 lần/tuần.

Tại Hà Nội, theo báo cáo của Viện Dinh dưỡng Quốc gia, trong số 600 trẻ mầm non được khảo sát, có tới 65% trẻ tiêu thụ từ 3 loại thực phẩm siêu chế biến trở lên trong một tuần, trong đó phổ biến nhất là bánh kẹo, xúc xích, mì ăn liền và sữa có hương vị. Ngoài ra, theo điều tra của UNICEF Việt Nam vào năm 2020 tại một số tỉnh miền núi phía Bắc, tỷ lệ trẻ em mầm non tiêu thụ nước ngọt, thực phẩm đóng gói và sữa ngọt có đường trong tuần vượt mức khuyến cáo của WHO, trong khi tỷ lệ ăn rau xanh và trái cây lại rất thấp.

2.2.2. *Nguyên nhân*

Việc sử dụng thực phẩm siêu chế biến ở trẻ mầm non tại Việt Nam đang ngày càng phổ biến và trở thành một xu hướng đáng lo ngại. Nguyên nhân của thực trạng này đến từ nhiều phía, bao gồm yếu tố gia đình, xã hội, truyền thông và môi trường học đường.

Trước hết, một trong những nguyên nhân quan trọng là thói quen tiêu dùng và nhận thức dinh dưỡng chưa đầy đủ của phụ huynh. Nhiều bậc cha mẹ, đặc biệt là ở các đô thị lớn, có quỹ thời gian hạn hẹp do công việc bận rộn, dẫn đến xu hướng lựa chọn thực phẩm tiện lợi, nhanh gọn cho con.

Các sản phẩm như xúc xích, bánh quy, sữa có đường, snack đóng gói..., thường được xem là “giải pháp tạm thời” để trẻ ăn nhanh, không quấy khóc.

Thứ hai, sự tác động mạnh mẽ từ quảng cáo và truyền thông là yếu tố thúc đẩy hành vi tiêu dùng UPFs ở trẻ nhỏ. Trẻ mầm non dễ bị thu hút bởi hình ảnh, màu sắc, âm thanh và nhân vật hoạt hình xuất hiện trên bao bì sản phẩm hoặc trong quảng cáo truyền hình, video YouTube. Nhiều doanh nghiệp thực phẩm hướng tới đối tượng trẻ em bằng cách thiết kế sản phẩm bắt mắt, sử dụng từ ngữ “*dinh dưỡng*”, “*bổ sung vitamin*”, “*tốt cho trí não*” để tạo cảm giác an toàn cho phụ huynh. Tuy nhiên, thực tế cho thấy phần lớn các sản phẩm này chứa nhiều đường, muối và chất béo không có lợi cho sức khỏe. Tại Việt Nam, việc kiểm soát quảng cáo thực phẩm dành cho trẻ em vẫn còn lỏng lẻo, đặc biệt trên các nền tảng số như mạng xã hội, ứng dụng giải trí, dẫn đến tình trạng trẻ tiếp xúc với quảng cáo thực phẩm siêu chế biến ngay từ rất sớm và dễ bị hình thành hành vi tiêu dùng lệch chuẩn.

Thứ ba, môi trường học đường và cộng đồng xung quanh cũng góp phần thúc đẩy việc sử dụng thực phẩm siêu chế biến ở trẻ mầm non. Tại một số trường mầm non, đặc biệt là các cơ sở tư thục hoặc nhóm trẻ gia đình, bữa phụ của trẻ vẫn bao gồm các thực phẩm đóng gói sẵn như bánh quy, bánh gạo, sữa chua có đường hoặc nước ép đóng hộp. Lý do chủ yếu là vì chi phí thấp, dễ bảo quản, trẻ dễ ăn và ít gây rối loạn tiêu hóa trước giờ ngủ trưa. Ngoài ra, hệ thống cửa hàng tiện lợi, tạp hóa, quầy hàng rong quanh trường học bày bán tràn lan các loại thực phẩm siêu chế biến khiến trẻ dễ dàng tiếp cận sau giờ học, nhất là khi được người lớn đi cùng hoặc có tiền tiêu vặt.

Cuối cùng, yếu tố văn hóa tiêu dùng hiện đại và thói quen ăn vặt trong gia đình cũng là nguyên nhân sâu xa. Nhiều gia đình có thói quen sử dụng thực phẩm đóng gói như một phần của hoạt động giải trí, ăn nhẹ buổi tối, hay thưởng cho trẻ khi hoàn thành một nhiệm vụ. Dần dần, trẻ hình thành hành vi ăn vặt thường xuyên và lệ thuộc vào thực phẩm công nghiệp như một phần thưởng cảm xúc, làm xói mòn khả năng điều chỉnh ăn uống tự nhiên.

Tổng hợp các nguyên nhân trên cho thấy rằng việc sử dụng thực phẩm siêu chế biến ở trẻ mầm non tại Việt Nam là kết quả của sự giao thoa giữa thói quen cá nhân, ảnh hưởng xã hội và thiếu định hướng truyền thông dinh dưỡng đúng đắn. Để cải thiện tình trạng này, cần có những chiến lược can thiệp đồng bộ từ giáo dục gia đình, kiểm soát truyền thông, quản lý thực phẩm học đường và nâng cao nhận thức cộng đồng.

2.3. Ảnh hưởng của thực phẩm siêu chế biến đến sức khỏe trẻ mầm non

2.3.1. *Gia tăng nguy cơ thừa cân, béo phì và rối loạn chuyển hóa*

Thực phẩm siêu chế biến thường có mật độ năng lượng cao (nhiều calo) nhưng giá trị dinh dưỡng thấp. Các sản phẩm này chứa nhiều đường tinh luyện, chất béo bão hòa và muối, trong khi lại thiếu chất xơ, protein chất lượng cao và vi chất thiết yếu. Khi tiêu thụ quá mức, UPFs dễ dẫn đến mất cân bằng năng lượng, thúc đẩy tích mỡ thừa và tăng cân nhanh chóng.

Một nghiên cứu dài hạn tại Brazil cho thấy, trẻ em tiêu thụ hơn 30% tổng năng lượng từ UPFs có nguy cơ béo phì tăng 1,6 lần so với nhóm tiêu thụ ít hơn [2]. Tại Việt Nam, theo báo cáo của Viện Dinh dưỡng Quốc gia năm 2022, tỷ lệ trẻ mầm non thừa cân, béo phì tại khu vực đô thị lớn đang gia tăng, có liên quan mật thiết đến việc tiêu thụ mì ăn liền, xúc xích, bánh ngọt và đồ uống công nghiệp.

Ngoài ra, việc tiêu thụ UPFs lâu dài còn gây rối loạn chuyển hóa glucose, kháng insulin, làm tăng nguy cơ tiểu đường type 2 sớm, tăng lipid máu và tăng huyết áp nhẹ ở trẻ nhỏ – những vấn đề vốn trước đây hiếm gặp ở lứa tuổi mầm non.

2.3.2. *Ảnh hưởng đến tâm lý và hành vi ăn uống*

Việc tiêu thụ thường xuyên thực phẩm siêu chế biến gây ra những tác động đáng kể đến tâm lý và hành vi ăn uống của trẻ mầm non. Trước hết, các loại thực phẩm này thường có vị quá ngọt, quá mặn hoặc quá béo – vượt xa ngưỡng vị giác tự nhiên của trẻ nhỏ. Sự kích thích liên tục này dẫn đến tình trạng “chai hóa” vị giác, khiến trẻ giảm khả năng cảm nhận các hương vị tự nhiên trong thực phẩm lành mạnh như rau củ, trái cây, cá và ngũ cốc. Kết quả là trẻ trở nên kén ăn, từ chối những thực phẩm giàu dinh dưỡng, và có xu

hướng lệ thuộc vào các món ăn công nghiệp có hương vị mạnh, dễ gây nghiện.

Bên cạnh đó, thói quen tiêu thụ thực phẩm siêu chế biến cũng làm thay đổi hành vi ăn uống lành mạnh. Trẻ dễ hình thành thói quen ăn vặt thường xuyên, ăn không đúng bữa, bỏ qua các bữa chính hoặc ăn uống trong khi xem màn hình điện thoại, tivi. Những hành vi này không chỉ ảnh hưởng đến hiệu quả tiêu hóa mà còn góp phần làm gia tăng nguy cơ rối loạn ăn uống sớm – một vấn đề đang được ghi nhận ngày càng nhiều trong nhóm trẻ dưới 6 tuổi.

Đáng chú ý, nhiều nghiên cứu gần đây cũng chỉ ra mối liên hệ giữa tiêu thụ UPFs và rối loạn hành vi, cảm xúc ở trẻ nhỏ. Nghiên cứu tại Anh của Francis và cộng sự cho thấy trẻ em có khẩu phần ăn giàu thực phẩm siêu chế biến thường biểu hiện các dấu hiệu tăng động, dễ cáu gắt, thiếu kiên nhẫn và giảm khả năng tập trung. Nguyên nhân được cho là do UPFs gây dao động mức đường huyết, đồng thời ảnh hưởng đến các hormone điều hòa cảm xúc như serotonin và dopamine, từ đó tác động tiêu cực đến trạng thái tâm lý của trẻ.

Tổng thể, việc sử dụng thực phẩm siêu chế biến không chỉ làm thay đổi khẩu vị mà còn can thiệp sâu vào quá trình hình thành thói quen ăn uống, khả năng tự điều chỉnh hành vi, cũng như sự ổn định tâm lý của trẻ trong những năm đầu đời.

2.3.3. *Thiếu hụt vi chất dinh dưỡng và nguy cơ suy dinh dưỡng thể ẩn*

Mặc dù trẻ tiêu thụ UPFs có thể vẫn tăng cân bình thường hoặc thậm chí dư cân, nhưng khẩu phần ăn lại thiếu các vi chất thiết yếu như sắt, kẽm, vitamin A, D, B12, canxi... – những dưỡng chất đóng vai trò quan trọng trong phát triển trí não, hệ miễn dịch, xương và chức năng thần kinh. Sự thiếu hụt vi chất trong khi vẫn đủ năng lượng dẫn đến tình trạng được gọi là suy dinh dưỡng thể ẩn (hidden hunger). Theo UNICEF, trẻ em trong độ tuổi mầm non ăn nhiều thực phẩm siêu chế biến có nguy cơ thiếu sắt cao gấp đôi so với nhóm ăn thực phẩm tự nhiên, và tỷ lệ thiếu kẽm, thiếu vitamin D cũng ở mức báo động, ảnh hưởng trực tiếp đến chiều cao, thị lực và sức đề kháng.

2.3.4. *Gây rối loạn tiêu hóa và ảnh hưởng đến hệ vi sinh vật đường ruột*

Hệ tiêu hóa của trẻ mầm non còn non yếu và đang trong quá trình hoàn thiện. Việc dung nạp thực phẩm chứa nhiều chất phụ gia công nghiệp như chất bảo quản, tạo màu, tạo hương, làm đặc... có thể ảnh hưởng tiêu cực đến niêm mạc ruột và hệ vi sinh vật đường ruột.

Nghiên cứu của Browne et al. (2020) công bố trên *Nutrition Reviews* cho thấy, chế độ ăn giàu UPFs làm giảm đáng kể số lượng lợi khuẩn (như *Lactobacillus*, *Bifidobacterium*) và tăng vi khuẩn gây hại, gây mất cân bằng vi sinh đường ruột. Hậu quả là trẻ có thể bị rối loạn tiêu hóa kéo dài như táo bón, đầy bụng, hấp thu kém và suy giảm miễn dịch niêm mạc – hàng rào bảo vệ đầu tiên chống lại tác nhân gây bệnh.

III. KẾT LUẬN

Thực phẩm siêu chế biến đang ngày càng thâm nhập sâu vào bữa ăn hàng ngày của trẻ mầm non Việt Nam. Mặc dù tiện lợi và hợp khẩu vị, nhưng UPFs mang đến nhiều nguy cơ về sức khỏe thể chất và tinh thần như thừa cân, thiếu vi chất, rối loạn tiêu hóa, và lệch lạc thói quen ăn uống. Việc kiểm soát tiêu thụ thực phẩm siêu chế biến cần được xem là nhiệm vụ cấp bách của ngành giáo dục mầm non, y tế học đường và toàn xã hội.

Để xây dựng nền tảng dinh dưỡng lành mạnh, cần có sự phối hợp giữa nhà trường – phụ huynh – chính sách công trong việc tổ chức bữa ăn học đường, giáo dục hành vi ăn uống và tạo dựng môi trường thực phẩm thân thiện với trẻ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Elizabeth, L., et al. (2020). Ultra-processed foods and health outcomes: A narrative review. *Obesity Reviews*, 21(11), e13119.
2. Francis, L. A., et al. (2021). Diet quality and behavioral outcomes in children. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 53(5), 392–400.
3. Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2006). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults* (6th ed.). McGraw-Hill.
4. Gearhardt, A. N., et al. (2011). Can food be addictive? *Obesity*, 19(1), 1–7.
5. Galloway, A. T., et al. (2021). Associations between mealtime structure and children's dietary behaviors. *Appetite*, 162, 105150.
6. Louzada, M. L. C., et al. (2015). Ultra-processed foods and obesity in Brazilian children. *Revista de Saúde Pública*, 49, 38.
7. Monteiro, C. A., Cannon, G., Levy, R. B., et al. (2018). Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. *Public Health Nutrition*, 21(1), 1–6.
8. Stang, J., & Huffman, L. G. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Obesity, Reproduction, and Pregnancy Outcomes. *JAND*, 116(1), 132–145.
9. Trần Thị Thanh Xuân, Nguyễn Hữu Toàn. (2021). Nghiên cứu mức tiêu thụ thực phẩm chế biến ở trẻ mẫu giáo TP.HCM. *Tạp chí Dinh dưỡng Việt Nam*, 47(2), 55–62.
10. UNICEF. (2021). *The State of the World's Children 2021*.
11. Viện Dinh dưỡng Quốc gia. (2022). *Tình hình dinh dưỡng trẻ em Việt Nam 2021–2022*. NXB Y học.
12. WHO. (2020). *Feeding and Nutrition of Infants and Young Children*. World Health Organization.