



HỘI CHỮ THẬP ĐỎ VIỆT NAM

TÀI LIỆU
DINH DƯỠNG CHO TRẺ EM DƯỚI 12 TUỔI
VÀ MỘT SỐ BỆNH THƯỜNG GẶP
(Dành cho hướng dẫn viên)

CHƯƠNG TRÌNH “DINH DƯỠNG CHO TRẺ EM NGHÈO, KHUYẾT TẬT”



Dinh dưỡng cho trẻ em dưới 12 tuổi và một số bệnh thường gặp

LỜI NÓI ĐẦU

Trong những năm gần đây, dinh dưỡng hợp lý ngày càng được đông đảo người dân quan tâm. Để góp phần cùng ngành y tế tuyên truyền, nâng cao nhận thức cho những người dễ bị tổn thương và cộng đồng nghèo về dinh dưỡng và các bệnh liên quan đến dinh dưỡng cũng như cung cấp kiến thức cơ bản và cách phòng chống cho cán bộ, hội viên, tình nguyện viên, Hội Chữ thập đỏ Việt Nam xuất bản cuốn tài liệu “Dinh dưỡng cho trẻ em dưới 12 tuổi và một số bệnh thường gặp”.

Cuốn tài liệu “Dinh dưỡng cho trẻ em dưới 12 tuổi và một số bệnh thường gặp” được biên soạn để làm tài liệu tập huấn và truyền thông dành cho Hướng dẫn viên. Nội dung cuốn tài liệu bao gồm những kiến thức đơn giản nhất cần thiết hàng ngày trong đời sống về dinh dưỡng trong 1.000 ngày vàng, dinh dưỡng cho phụ nữ mang thai và cho con bú, nuôi con bằng sữa mẹ, dinh dưỡng cho trẻ từ 3-5 tuổi và 6-11 tuổi. Tài liệu cũng hướng dẫn thực hiện an toàn thực phẩm, phòng chống các bệnh thường gặp liên quan đến dinh dưỡng.

Hội Chữ thập đỏ Việt Nam trân trọng cảm ơn sự đóng góp, hỗ trợ về chuyên môn bởi các chuyên gia của Cục An toàn thực phẩm - Bộ Y tế, Viện Dinh dưỡng Quốc gia và Viện Nghiên cứu dinh dưỡng Thành phố Hồ Chí Minh trong quá trình soạn thảo, biên tập tài liệu.

Ban biên tập mong muốn cuốn tài liệu sẽ trang bị kiến thức cho cán bộ, hội viên, tình nguyện viên Chữ thập đỏ thực hiện tốt nhiệm vụ, giúp người dân và cộng đồng giảm thiểu gánh nặng bệnh tật, nâng cao tầm vóc, thể lực và trí tuệ của người Việt Nam.

Cuốn tài liệu được xuất bản lần đầu, chúng tôi mong muốn nhận được những ý kiến góp ý của bạn đọc để tài liệu được hoàn chỉnh trong những lần xuất bản sau.

Trân trọng cảm ơn.

BAN BIÊN TẬP



Chủ biên

TS. Nguyễn Hải Anh

Trưởng ban Điều hành Chương trình

Nhóm biên soạn:

BS. Lê Gia Tiến

CN. Lê Thu Hiền

TS. Nguyễn Hùng Long

PGS.TS. Trương Tuyết Mai

PGS. TS. Lê Bạch Mai

BS. CK1. Trần Thị Minh Nguyệt

Thư ký

BS. Nguyễn Thị Phương



CẤU TRÚC CỦA MỘT BÀI VIẾT GỒM:

Mục tiêu bài học

Các điểm chính của bài học Nội dung bài học

Hướng dẫn cho hướng dẫn viên

1. Các hoạt động gợi ý
2. Tài liệu và chuẩn bị bài
3. Kế hoạch bài giảng gợi ý



CÁC TỪ VIẾT TẮT

CTĐ	Chữ thập đỏ
CTĐ TLLĐ	Chữ thập đỏ- Trăng lưỡi liềm đỏ
CTĐ VN	Chữ thập đỏ Việt Nam
TNV	Tình nguyện viên
ICRC	International Committee of the Red Cross (Ủy ban Chữ thập đỏ Quốc tế)
IFRC	The International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (Hiệp Hội Chữ thập đỏ và Trăng lưỡi liềm đỏ quốc tế)



PHẦN A

PHONG TRÀO CHỮ THẬP ĐỎ VÀ TRĂNG LƯỠI LIÊM ĐỎ QUỐC TẾ



BÀI 1

PHONG TRÀO CHỮ THẬP ĐỎ VÀ TRĂNG LƯỠI LIỀM ĐỎ QUỐC TẾ

I. MỤC TIÊU BÀI HỌC

Sau khi hoàn thành khóa học, học viên sẽ nắm được:

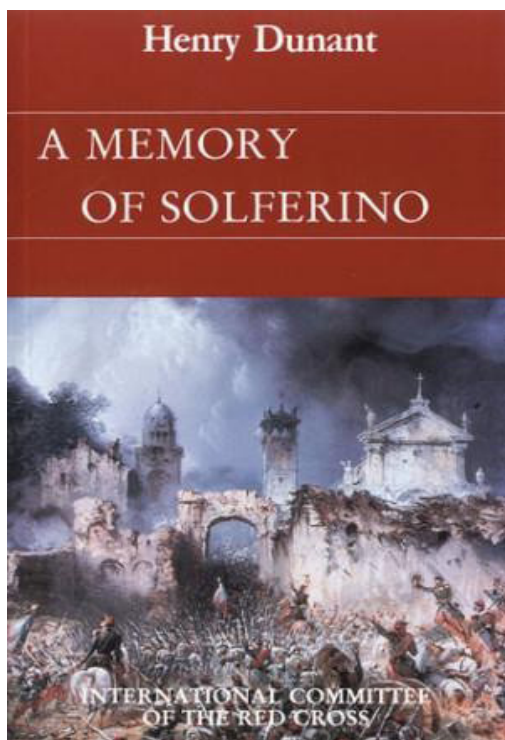
- Hiểu được nguồn gốc và sự hình thành các thành phần của phong trào CTĐ & TLLĐ quốc tế.
- Sử dụng đúng biểu tượng CTĐ.
- Giải thích đúng 7 nguyên tắc hoạt động của phong trào CTĐ & TLLĐ quốc tế.

THÔNG DIỆP CHÍNH

- Henry Dunant - Người sáng lập Phong trào Chữ thập đỏ và Trăng lưỡi liềm đỏ quốc tế.
- Phong trào Chữ thập đỏ và Trăng lưỡi liềm đỏ quốc tế gồm 3 thành phần: Ủy ban quốc tế Chữ thập đỏ, Hiệp hội CTĐ & TLLĐ Quốc tế và Hội CTĐ, TLLĐ các quốc gia.

II. NỘI DUNG BÀI HỌC

1. Sự ra đời và phát triển Phong trào Chữ thập đỏ và Trăng lưỡi liềm đỏ quốc tế.



Vào ngày 24 tháng 6 năm 1859 ở Solferino, một thị trấn miền Bắc nước Ý, một trận đánh khốc liệt diễn ra trong vài giờ đồng hồ giữa lực lượng quân đội liên minh của Pháp và Ý chống lại quân chiếm đóng Áo đã để lại khoảng 6.000 người bị chết và 40.000 bị thương. Quân y của các bên tham chiến không đủ lực lượng để giúp đỡ trong tình trạng quá nhiều người bị thương.

Ngày hôm sau, khi trận đánh kết thúc một thương gia Thụy Sĩ tên là Jean Henry Dunant kinh hoàng khi đi ngang qua vùng chiến sự trước đó. Ông đã kêu gọi dân chúng địa phương giúp đỡ người bị thương bất kể họ là người của bên nào.

Khi trở về Thụy Sĩ, Henry Dunant không thể nào quên những cảnh thương tâm mà ông đã được



chứng kiến và ông đã đưa ra hai ý tưởng trong cuốn **Ký ức về Solferino** của mình năm 1862. Trong nội dung cuốn sách, Dunant đưa ra 2 ý tưởng:

a) Thành lập tại mỗi quốc gia một Hội Cứu trợ bao gồm những người tình nguyện, những người danh tiếng, những chính khách có tên tuổi để chăm sóc những người bị thương khi có chiến tranh.

b) Vận động một thoả thuận quốc tế bảo vệ những binh lính bị thương trên chiến trường và những người chăm sóc họ.

Để tuyên truyền cho ý tưởng của mình Henry Dunant đã in cuốn sách bằng tiền của cá nhân ông và gửi tới các vị quốc vương ở châu Âu, tới các nhà chính trị, sĩ quan, quân đội, những nhà hảo tâm và bạn bè. Điều này đã nhận được sự hoan nghênh nhiệt liệt của nhân dân châu Âu, những người không có chút khái niệm nào về thực tế khốc liệt của chiến tranh đã kinh hoàng khi đọc những trang viết về Soferino.

Ông Gustave Moynier, một luật sư và vào thời gian đó là Chủ tịch của Hội Cứu trợ Cộng đồng Geneva đã cảm động sâu sắc khi đọc cuốn **“Ký ức về Solferino”**. Ngay sau đó ông đã đề nghị Henry Dunant nên họp nhóm các thành viên của Hội để bàn bạc về đề xuất của mình. Tại cuộc họp tháng 02/1863, một Ủy ban năm người được thành lập, gồm Dunant và Moynier, Tướng Guillaume Henri Dufour, Tiến sĩ Louis Appia và Tiến sĩ Theodore Maunoir, tất cả đều là công dân Thụy Sĩ. Kỳ họp lần thứ nhất của Ủy ban này vào ngày 17 tháng 2 năm 1863 đã thông qua tên gọi “Ủy ban quốc tế Cứu trợ những người bị thương”.

Vào ngày 26-29/10/1863, Ủy ban Năm Người này đã xúc tiến tổ chức một Hội nghị ngoại giao quốc tế tại Geneva, gồm đại diện của 16 quốc gia.

Hội nghị đã thông qua dấu hiệu phân biệt - một chữ thập đỏ trên nền trắng - để nhận diện và bảo vệ những nhân viên y tế tình nguyện của Ủy ban cứu trợ quốc gia.

Hội nghị này là tiền đề cho sự ra đời của tổ chức Chữ thập đỏ mà sau này mang tên “Ủy ban Chữ thập đỏ Quốc tế”.

2. Phong trào Chữ thập đỏ & Trăng lưỡi liềm đỏ Quốc tế:

Phong trào Chữ thập đỏ & Trăng lưỡi liềm đỏ Quốc tế gồm 3 thành phần:

a. Ủy ban Chữ thập đỏ Quốc tế: thành lập năm 1863, là thành viên sáng lập Phong trào Chữ thập đỏ & Trăng lưỡi liềm đỏ Quốc tế. Ngoài các hoạt động bảo vệ và giúp đỡ nạn nhân chiến tranh, Ủy ban còn là cơ quan vận động và theo dõi việc phổ biến Luật Nhân đạo Quốc tế và việc thực hiện những nguyên tắc cơ bản. Ủy ban cùng hợp tác với Hiệp Hội Chữ thập đỏ- Trăng lưỡi liềm đỏ Quốc tế tổ chức các hội nghị theo điều lệ của Phong trào.

b. Hiệp hội Chữ thập đỏ - Trăng lưỡi liềm đỏ quốc tế: thành lập năm 1919, hoạt động trên cơ sở các nguyên tắc của Phong trào, tạo điều kiện và động viên các



Dinh dưỡng cho trẻ em dưới 12 tuổi và một số bệnh thường gặp

Hội quốc gia cải thiện tình trạng cho những người có khó khăn nhất. Hiệp Hội chỉ đạo và phối hợp với việc cứu trợ quốc tế cho các nạn nhân do thiên tai và thảm họa công nghiệp, cho người tị nạn và cấp cứu y tế. Hiệp Hội là đại diện cho các Hội quốc gia trên trường quốc tế, huy động sự hợp tác giữa các Hội quốc gia, tăng cường năng lực cho các Hội quốc gia và thực hiện các chương trình phòng chống thiên tai, chăm sóc sức khỏe và cứu trợ xã hội.

c. Các Hội Chữ thập đỏ - Trăng lưỡi liềm đỏ quốc gia: hoạt động theo nội dung và nguyên tắc của Phong trào. Nhiệm vụ các Hội Chữ thập đỏ và Trăng lưỡi liềm đỏ quốc gia hiện đã thay đổi nhiều so với hơn một thế kỷ trước. Ban đầu, các Hội quốc gia được thành lập chủ yếu để cứu trợ nạn nhân, trước hết là binh sỹ trong chiến tranh. Sau chiến tranh Thế giới lần thứ nhất, các Hội quốc gia đã tham gia giúp đỡ những người mất nhà cửa, bị thương tật, có gia đình bị ly tán, những người di cư do thay đổi biên giới quốc gia. Nhiều Hội quốc gia đã tổ chức các bệnh viện, các đoàn xe cứu thương, nhà cửa cho người cơ nhỡ, vận động hiến máu, đào tạo người tình nguyện... Sau Chiến tranh Thế giới lần thứ hai, ở các nước kinh tế phát triển, nhiều Hội quốc gia đã hoạt động chống các biểu hiện tiêu cực của khủng hoảng xã hội như thất nghiệp, ma túy, tệ nạn xã hội... Tại các nước kinh tế đang phát triển hoặc mới giành được độc lập thì chăm sóc y tế thường là hoạt động chủ yếu. Bên cạnh đó, ở những nước này, các Hội quốc gia còn tham gia chống suy dinh dưỡng, vận động tiêm chủng, phòng chống thiên tai, cứu đói; hỗ trợ người dân bị ảnh hưởng bởi chiến tranh, xung đột vũ trang, sắc tộc, thiên tai, thảm họa và các dịch bệnh khác. Hiện có 192 Hội Chữ thập đỏ & Trăng lưỡi liềm đỏ quốc gia là thành viên của Phong trào.

3. Các nguyên tắc cơ bản của Phong trào

NGUYÊN TẮC	NỘI DUNG	MINH HỌA
NHÂN ĐẠO	Phong trào Chữ thập đỏ và Trăng lưỡi liềm đỏ với lòng mong muốn được giúp đỡ không phân biệt những người bị thương trên chiến trường, sẽ nỗ lực với khả năng quốc gia và quốc tế của mình ngăn ngừa và giảm bớt đau thương nhân loại bất cứ nơi nào có thể. Mục đích của Phong trào là để bảo vệ tính mạng và sức khỏe cho con người và đảm bảo tôn trọng nhân phẩm. Phong trào giúp cho sự hiểu biết lẫn nhau, sự hợp tác, hữu nghị, hoà bình bền vững giữa các dân tộc.	



VÔ TU	Phong trào Chữ thập đỏ và Trăng lưỡi liềm đỏ Quốc tế không phân biệt dân tộc, giống nòi, tôn giáo, tầng lớp và quan điểm chính trị. Phong trào nỗ lực để giảm nhẹ nỗi đau của mọi cá nhân và dành ưu tiên cho những người thiệt thòi nhất.	
TRUNG LẬP	Để giữ niềm tin của nhân dân, Phong trào không đứng về phe nào trong các cuộc xung đột hoặc không tham dự vào các vấn đề mâu thuẫn về chính trị, chủng tộc, tôn giáo hoặc lý tưởng.	
ĐỘC LẬP	Phong trào mang tính chất độc lập. Các Hội quốc gia, trong khi trợ giúp cho chính phủ của mình trong các hoạt động nhân đạo và tuân theo luật pháp của nhà nước mình, luôn luôn giữ tính tự chủ để có thể hoạt động phù hợp với những nguyên tắc của Phong trào.	
TỰ NGUYỆN	Phong trào Chữ thập đỏ, Trăng lưỡi liềm đỏ là tổ chức nhân đạo hoạt động tự nguyện, không vụ lợi.	
THỐNG NHẤT	Ở mỗi nước, vùng lãnh thổ chỉ có duy nhất một Hội Chữ thập đỏ hoặc Hội Trăng lưỡi liềm đỏ. Hội nhất thiết phải mở rộng đối với tất cả mọi người. Hội phải tiến hành sứ mạng nhân đạo của mình trên phạm vi toàn lãnh thổ.	
TOÀN CẦU	Phong trào Chữ thập đỏ, Trăng lưỡi liềm đỏ quốc tế là tổ chức rộng rãi có phạm vi trên toàn cầu, trong đó tất cả các Hội quốc gia đều bình đẳng, chia sẻ trách nhiệm và nhiệm vụ trong việc giúp đỡ lẫn nhau.	



4. Biểu tượng Chữ thập đỏ, Trăng lưỡi liềm đỏ và Pha lê đỏ trên nền trắng:



Mục đích của Biểu tượng:

Mục đích **BẢO VỆ** (đây là mục đích cơ bản): Khi có xung đột vũ trang, các bên tham chiến không được tấn công, xâm phạm những nơi có biểu tượng. Biểu tượng phải có kích thước lớn.

Mục đích **NHẬN DIỆN**: Được sử dụng chủ yếu trong thời bình để nhận biết một cá nhân, tổ chức, tài sản, phương tiện có liên quan tới Phong trào Chữ thập đỏ và Trăng lưỡi liềm đỏ quốc tế hoặc một Hội quốc gia. Biểu tượng/biểu trưng thường có kích thước nhỏ.

“Biểu tượng Chữ thập đỏ được tôn trọng và được pháp luật bảo hộ; Biểu tượng Chữ thập đỏ là dấu hiệu để nhận biết người đang thực hiện hoạt động Chữ thập đỏ và cơ sở, phương tiện, hiện vật được sử dụng trong hoạt động Chữ thập đỏ. Trong các cuộc xung đột vũ trang, biểu tượng Chữ thập đỏ là dấu hiệu để nhận biết và bảo vệ người, cơ sở và phương tiện, hiện vật mang biểu tượng này” - Điều 14, chương III, Luật hoạt động Chữ thập đỏ.

5. Ai/ Tổ chức cá nhân nào được sử dụng biểu tượng?

Các tổ chức quốc tế trong Phong trào Chữ thập đỏ và Trăng lưỡi liềm đỏ quốc tế, bao gồm Ủy ban Chữ thập đỏ quốc tế và Hiệp Hội Chữ thập đỏ - Trăng lưỡi liềm đỏ quốc tế, được sử dụng biểu tượng trong mọi thời điểm. Hội Chữ thập đỏ Việt Nam được sử dụng biểu tượng Chữ thập đỏ trong biểu trưng của Hội để biểu thị mối liên hệ với Phong trào Chữ thập đỏ và Trăng lưỡi liềm đỏ quốc tế.

Trong thời bình:

- Cán bộ, hội viên, thanh thiếu niên, tình nguyện viên Chữ thập đỏ.
- Phương tiện, cơ sở vật chất của Hội Chữ thập đỏ.
- Nhân viên y tế, cơ sở y tế và phương tiện y tế thuộc các lực lượng vũ trang.
- Xe cứu thương và trạm sơ cấp cứu có nhiệm vụ chăm sóc miễn phí cho người bị thương và người bệnh, phù hợp với pháp luật Việt Nam và được sự cho phép của Hội Chữ thập đỏ Việt Nam.



Trong xung đột vũ trang:

- Cán bộ, hội viên, thanh thiếu niên, tình nguyện viên Chữ thập đỏ.
- Phương tiện, cơ sở vật chất của Hội Chữ thập đỏ.
- Nhân viên y tế, cơ sở y tế và phương tiện y tế thuộc các lực lượng vũ trang.
- Nhân viên y tế dân sự, bệnh viện và các đơn vị y tế dân sự khác có nhiệm vụ điều trị và chăm sóc người bị thương và đau ốm được sự cho phép và chịu sự kiểm soát của Chính phủ.

“Biểu tượng Chữ thập đỏ được sử dụng khi tiến hành hoạt động Chữ thập đỏ và tại cơ sở, trên phương tiện, hiện vật của Hội Chữ thập đỏ; Khi có xung đột vũ trang, biểu tượng Chữ thập đỏ được sử dụng theo quy định của các công ước Giơ-ne-vơ có liên quan, các nghị định thư bổ sung nước Cộng hòa Xã hội Chủ nghĩa Việt Nam là thành viên” - Điều 15, Chương III, Luật hoạt động Chữ thập đỏ.

**QUY ĐỊNH SỬ DỤNG BIỂU TƯỢNG
TRONG HOẠT ĐỘNG CHỮ THẬP ĐỎ Ở VIỆT NAM**

Việc sử dụng biểu tượng chữ thập đỏ ở Việt Nam được quy định tại Luật hoạt động chữ thập đỏ và Luật Nhân đạo quốc tế và các văn bản quy định của Chính phủ, Bộ Y tế.

- Luật Nhân đạo quốc tế: Ngày 5/6/1957, Chủ tịch Hồ Chí Minh đã thay mặt Chính phủ Việt Nam kí tham gia 4 Công ước Gionevơ 12/8/1949 - bộ phận quan trọng cấu thành Luật Nhân đạo quốc tế - trong đó bao gồm những nội dung liên quan đến việc bảo hộ Biểu tượng của Phong trào Chữ thập đỏ và Trăng lưỡi liềm đỏ quốc tế. Với việc ký tham gia Công ước này, ngày 4/11/1957, Hội Chữ thập đỏ Việt Nam chính thức trở thành thành viên của Phong trào Chữ thập đỏ - Trăng lưỡi liềm đỏ quốc tế.

- Luật Hoạt động Chữ thập đỏ được Quốc hội khóa XII, Kỳ họp thứ 3 ban hành ngày 3/6/2008 và chính thức có hiệu lực từ 1/1/2009.

- Tháng 7/2013, Cục Bản quyền tác giả (Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch) đã cấp Giấy chứng nhận bản quyền biểu trưng Hội Chữ thập đỏ Việt Nam.

Điều 14. Luật hoạt động Chữ thập đỏ quy định về Biểu tượng chữ thập đỏ:

1. Biểu tượng chữ thập đỏ là hình chữ thập màu đỏ, trên nền trắng. Biểu tượng chữ thập đỏ được tôn trọng và được pháp luật bảo hộ.

2. Biểu tượng chữ thập đỏ là dấu hiệu để nhận biết người đang thực hiện hoạt động chữ thập đỏ và cơ sở, phương tiện, hiện vật được sử dụng trong hoạt động chữ thập đỏ. Trong các cuộc xung đột vũ trang, biểu tượng chữ thập đỏ là dấu hiệu để nhận biết và bảo vệ người, cơ sở và phương tiện, hiện vật mang biểu tượng này.



Điều 15. Luật hoạt động Chữ thập đỏ quy định về Sử dụng biểu tượng chữ thập đỏ:

1. Biểu tượng chữ thập đỏ được sử dụng khi tiến hành hoạt động chữ thập đỏ và tại cơ sở, trên phương tiện, hiện vật của Hội Chữ thập đỏ.
2. Khi có xung đột vũ trang, biểu tượng Chữ thập đỏ được sử dụng theo quy định của các công ước Giơ-ne-vơ có liên quan, các nghị định thư bổ sung mà Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam là thành viên.

Điều 16. Luật hoạt động Chữ thập đỏ quy định về Biểu tượng trắng lưỡi liềm đỏ, biểu tượng pha lê đỏ

Biểu tượng trắng lưỡi liềm đỏ, biểu tượng pha lê đỏ do tổ chức quốc tế, tổ chức nước ngoài thuộc Phong trào chữ thập đỏ và trắng lưỡi liềm đỏ quốc tế sử dụng ở Việt Nam được tôn trọng và được pháp luật bảo hộ.



BÀI 2

HỘI CHỮ THẬP ĐỎ VIỆT NAM VÀ VAI TRÒ CỦA TÌNH NGUYỆN VIÊN

I. MỤC TIÊU BÀI HỌC

Sau khi hoàn thành bài học, học viên sẽ nắm được:

- Hiểu tôn chỉ, mục đích, nguyên tắc tổ chức, hoạt động và nhiệm vụ của Hội.
- Thế nào là tình nguyện viên.
- Phân loại danh hiệu tình nguyện viên Chữ thập đỏ.
- Nhiệm vụ của tình nguyện viên.
- Quyền của tình nguyện viên.
- Hiểu về Chương trình “Dinh dưỡng cho trẻ em nghèo, khuyết tật”.

THÔNG DIỆP CHÍNH

- Hội Chữ thập đỏ Việt Nam là tổ chức xã hội hoạt động nhân đạo. Hội tập hợp mọi người Việt Nam ở trong nước và nước ngoài, không phân biệt thành phần dân tộc, tôn giáo, giới tính,... để làm nhân đạo.
- Hoạt động tình nguyện chữ thập đỏ là hoạt động tự nguyện, không vụ lợi nhằm trợ giúp các đối tượng có hoàn cảnh khó khăn và dễ bị tổn thương trong xã hội.
- Tình nguyện viên gắn liền với quyền, trách nhiệm và các cam kết.

II. NỘI DUNG

1. Tôn chỉ, mục đích, nguyên tắc tổ chức, hoạt động và nhiệm vụ của Hội Chữ thập đỏ Việt Nam.

a. Tôn chỉ, mục đích, địa lý pháp lý

- Hội Chữ thập đỏ Việt Nam là tổ chức xã hội hoạt động nhân đạo, do Chủ tịch Hồ Chí Minh sáng lập ngày 23/11/1946 và Người làm Chủ tịch danh dự đầu tiên của Hội. Hội tập hợp mọi người Việt Nam ở trong nước và nước ngoài, không phân biệt thành phần, dân tộc, tôn giáo, giới tính để làm nhân đạo.

+ Ngày 05/6/1957, Chủ tịch Hồ Chí Minh thay mặt Nhà nước Việt Nam Dân chủ Cộng hòa gửi Công hàm tới Chính phủ Liên bang Thụy Sĩ tuyên bố gia nhập 4 Công ước Giơ-ne-vơ về việc bảo hộ nạn nhân chiến tranh để Hội Chữ thập đỏ Việt Nam có điều kiện gia nhập Phong trào Chữ thập đỏ- Trăng lưỡi liềm đỏ quốc tế, mở rộng phạm vi hoạt động.



Dinh dưỡng cho trẻ em dưới 12 tuổi và một số bệnh thường gặp

+ Ngày 04/11/1957, tại cuộc họp Đại hội đồng Hiệp Hội Chữ thập đỏ- Trăng lưỡi liềm đỏ họp ở Niu-ê-li (Ấn Độ), Hội Hồng thập tự Việt Nam chính thức được công nhận là thành viên của phong trào Chữ thập đỏ và Trăng lưỡi liềm đỏ quốc tế.

+ Hội Chữ thập đỏ Việt Nam được phép hoạt động theo Điều lệ Hội được Bộ Nội Vụ phê chuẩn theo nghị định số 77- NV ngày 31/5/1947. Luật hoạt động Chữ thập đỏ được Quốc hội khóa XII thông qua tại kỳ họp thứ 3 ngày 03/6/2008 và có hiệu lực thi hành từ ngày 01/01/2009.

- Mục đích cao cả của Hội là nhân đạo, hoà bình, hữu nghị, góp phần xây dựng đất nước Việt Nam “dân giàu, nước mạnh, dân chủ, công bằng, văn minh”.

- Hội Chữ thập đỏ Việt Nam là Hội Chữ thập đỏ quốc gia duy nhất tại Việt Nam; hỗ trợ các cơ quan nhà nước trong công tác nhân đạo và hoạt động chữ thập đỏ. Hội có tư cách pháp nhân, con dấu, tài khoản và biểu trưng riêng.

b. Nguyên tắc tổ chức và hoạt động

- Hội được tổ chức và hoạt động theo nguyên tắc: hiệp thương dân chủ, thống nhất hành động; tự nguyện, không vụ lợi; công khai, minh bạch, đúng mục đích, đúng đối tượng, kịp thời và hiệu quả; không phân biệt đối xử, phù hợp với truyền thống nhân ái của dân tộc; sử dụng Biểu tượng chữ thập đỏ; không được lợi dụng hoạt động Hội làm phương hại đến an ninh quốc gia, trật tự xã hội, quyền và lợi ích hợp pháp của cá nhân, tổ chức.

- Quyền quyết định cao nhất của mỗi cấp Hội là đại hội Hội cấp đó; quyết định theo đa số, cấp dưới phục tùng cấp trên, cá nhân phục tùng tổ chức.

- Hội tuân thủ Hiến pháp, pháp luật Việt Nam và Điều lệ Hội, các Công ước Giơ-ne-vơ 1949, các Nghị định thư bổ sung năm 1977, các điều ước quốc tế về nhân đạo mà Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam là thành viên; các Nguyên tắc cơ bản của Phong trào Chữ thập đỏ và Trăng lưỡi liềm đỏ quốc tế: Nhân đạo, Vô tư, Trung lập, Độc lập, Tự nguyện, Thống nhất, Toàn cầu.

c. Nhiệm vụ của Hội

- Tuyên truyền, phổ biến và tổ chức thực hiện các văn bản pháp luật về hoạt động chữ thập đỏ, hoạt động nhân đạo và các văn bản pháp luật có liên quan; phổ biến kiến thức, cung cấp thông tin, tập huấn nghiệp vụ công tác Hội cho cán bộ, hội viên, tình nguyện viên, thanh thiếu niên Chữ thập đỏ.

- Vận động cán bộ, hội viên, tình nguyện viên, thanh thiếu niên Chữ thập đỏ và các tầng lớp nhân dân trong và ngoài nước tham gia hoạt động chữ thập đỏ về cứu trợ khẩn cấp và trợ giúp nhân đạo; tham gia phòng ngừa, ứng phó thảm họa; chăm sóc sức khỏe dựa vào cộng đồng; sơ cấp cứu ban đầu; vận động hiến máu nhân đạo, hiến máu, bộ phận cơ thể người và hiến xác; tìm kiếm tin tức thân nhân thất lạc do chiến tranh, thiên tai, thảm họa; tuyên truyền các giá trị nhân đạo.



- Tham gia giám sát và phản biện xã hội các vấn đề liên quan đến hoạt động nhân đạo.

- Tham mưu trình Chính phủ vận động, trợ giúp nhân dân nước khác khi thiên tai, thảm họa xảy ra, gây hậu quả nghiêm trọng; tham gia cứu trợ quốc tế.

- Thực hiện các nhiệm vụ liên quan khác do Nhà nước giao.

d. Các lĩnh vực hoạt động của Hội Chữ thập đỏ Việt Nam

- Hoạt động chữ thập đỏ về cứu trợ khẩn cấp và trợ giúp nhân đạo.

- Hoạt động chữ thập đỏ về chăm sóc sức khỏe.

- Hoạt động chữ thập đỏ về sơ cấp cứu ban đầu.

- Hoạt động chữ thập đỏ về hiến máu nhân đạo, hiến mô, bộ phận cơ thể người và hiến xác.

- Hoạt động chữ thập đỏ về tìm kiếm tin tức thân nhân thất lạc do chiến tranh, thiên tai, thảm họa.

- Hoạt động chữ thập đỏ về tuyên truyền các giá trị nhân đạo.

- Hoạt động chữ thập đỏ về tham gia phòng ngừa, ứng phó thảm họa.

Các lĩnh vực hoạt động của Hội Chữ thập đỏ Việt Nam được thể hiện rõ trong Chiến lược phát triển Hội qua các thời kỳ

2. Tình nguyện viên Chữ thập đỏ

- Định nghĩa: là công dân Việt Nam từ đủ 18 tuổi, tuân thủ Điều lệ Hội, các nguyên tắc cơ bản của Phong trào Chữ thập đỏ, Trăng lưỡi liềm đỏ quốc tế và các quy định tại Quy chế tình nguyện viên Chữ thập đỏ Việt Nam; có khả năng và điều kiện tham gia các hoạt động nhân đạo do Hội tổ chức.

- Phân loại danh hiệu tình nguyện viên Chữ thập đỏ:

+ Tình nguyện viên cấp 1: là tình nguyện viên Chữ thập đỏ tiêu biểu cấp tỉnh; là tấm gương cho các tình nguyện viên khác học tập, noi theo. Danh hiệu này được duy trì khi tình nguyện viên tiếp tục có đóng góp xuất sắc cho hoạt động của cấp Hội quản lý trực tiếp trong năm tiếp theo.

+ Tình nguyện viên cấp 2: là tình nguyện viên Chữ thập đỏ tiêu biểu cấp huyện; là tấm gương cho các tình nguyện viên khác học tập, noi theo. Danh hiệu này được duy trì khi tình nguyện viên tiếp tục có đóng góp tích cực cho hoạt động của cấp Hội quản lý trực tiếp trong năm tiếp theo.

+ Tình nguyện viên cấp 3: là tình nguyện viên có đóng góp tích cực cho hoạt động của cấp Hội quản lý trực tiếp trong 2 năm liên tục. Danh hiệu này được duy trì khi tình nguyện viên tiếp tục có đóng góp tích cực cho hoạt động của cấp Hội quản lý trực tiếp trong năm tiếp theo.

+ Tình nguyện viên hoạt động: là tình nguyện viên mới tham gia hoạt động của đội hình tình nguyện; tham gia hoạt động nhân đạo của Hội theo kỳ cuộc, không thường xuyên.



Dinh dưỡng cho trẻ em dưới 12 tuổi và một số bệnh thường gặp

- Nhiệm vụ của tình nguyện viên Chữ thập đỏ:

+ Chấp hành sự quản lý, phân công nhiệm vụ của cấp Hội quản lý hoặc lãnh đạo Đội tình nguyện viên (trong trường hợp đăng ký tham gia đội) và các quy định tại Quy chế tổ chức và hoạt động của tình nguyện viên Chữ thập đỏ.

+ Tuyên truyền, bảo vệ và nâng cao uy tín của Hội Chữ thập đỏ Việt Nam, bảo vệ Biểu tượng Chữ thập đỏ và Biểu trưng của Hội Chữ thập đỏ Việt Nam.

+ Tham gia các hoạt động do Hội Chữ thập đỏ Việt Nam tổ chức; vận động đóng góp và trực tiếp đóng góp công sức, trí tuệ, uy tín, kỹ năng, tiền, hàng cho các hoạt động Chữ thập đỏ theo khả năng và điều kiện của mình.

+ Sinh hoạt định kỳ theo đội, nhóm tình nguyện Chữ thập đỏ (đối với các tình nguyện viên đăng ký tham gia đội).

+ Rèn luyện kiến thức, kỹ năng chuyên môn để đáp ứng tốt nhất các nhiệm vụ được giao; phối hợp trong và ngoài lực lượng của Hội khi thực hiện nhiệm vụ tình nguyện; đề xuất với cấp Hội những sáng kiến, giải pháp cho công tác Hội và phong trào Chữ thập đỏ.

+ Có mặt kịp thời, đáp ứng nhanh nhất các hoạt động Chữ thập đỏ diễn ra trên địa bàn.

+ Tham gia xây dựng kế hoạch hoạt động của đội hình tình nguyện viên (nếu đăng ký tham gia đội).

+ Tùy điều kiện và khả năng, tình nguyện viên Chữ thập đỏ có nhiệm vụ tham gia hoạt động và xây dựng tổ chức cơ sở Hội.

- Quyền lợi của tình nguyện viên Chữ thập đỏ.

+ Được phân công nhiệm vụ phù hợp với nguyện vọng, điều kiện và khả năng.

+ Được bồi dưỡng kiến thức, kỹ năng công tác Hội và phong trào Chữ thập đỏ; được chia sẻ thông tin và tham gia xây dựng tổ chức Hội, đóng góp ý kiến cho các hoạt động của Hội.

+ Được cấp thẻ và sử dụng đồng phục tình nguyện viên Chữ thập đỏ theo cấp bậc. Việc cấp thẻ chỉ áp dụng với các tình nguyện viên tham gia thường xuyên trong các hoạt động nhân đạo do Hội tổ chức.

+ Được hỗ trợ các điều kiện, trang thiết bị cần thiết khi tham gia hoạt động theo khả năng thực tế của cấp Hội.

+ Được tôn vinh, khen thưởng hoặc đề nghị khen thưởng khi có thành tích, đóng góp xuất sắc cho các hoạt động Chữ thập đỏ.

+ Được Hội bảo vệ quyền lợi và lợi ích chính đáng, hợp pháp, được Hội giúp đỡ khi bản thân hoặc gia đình gặp khó khăn.

+ Trong khi làm nhiệm vụ, tình nguyện viên Chữ thập đỏ bị thiệt hại về tài sản, tổn hại về sức khỏe, tính mạng thì được Hội Chữ thập đỏ đề nghị giải quyết quyền lợi theo quy định của pháp luật.



+ Tình nguyện viên cấp 1 được tham gia các khóa đào tạo, tập huấn, bồi dưỡng kiến thức, kỹ năng tình nguyện, công tác Hội và phong trào Chữ thập đỏ do Trung ương Hội tổ chức; được tham gia các khóa đào tạo trở thành Hướng dẫn viên/Tập huấn viên cấp quốc gia trong các lĩnh vực công tác Hội (khi đáp ứng đủ điều kiện và phù hợp với lĩnh vực mà tình nguyện viên có đóng góp cho hoạt động Hội); được xem xét tham gia các chương trình tình nguyện viên quốc tế trong và ngoài Phong trào Chữ thập đỏ và Trăng lưỡi liềm đỏ quốc tế (khi đáp ứng yêu cầu của chương trình và tổ chức Hội); được xem xét đề nghị Hiệp hội Chữ thập đỏ và Trăng lưỡi liềm đỏ quốc tế xét công nhận danh hiệu “Tình nguyện viên quốc tế”.

+ Tình nguyện viên cấp 2 được tham gia các khóa đào tạo, tập huấn, bồi dưỡng kiến thức, kỹ năng tình nguyện, công tác Hội và phong trào Chữ thập đỏ do tỉnh, thành Hội tổ chức; được tham gia các khóa đào tạo trở thành Hướng dẫn viên/Tập huấn viên cấp tỉnh trong các lĩnh vực công tác Hội (khi đáp ứng đủ điều kiện và phù hợp với lĩnh vực mà tình nguyện viên có đóng góp cho hoạt động Hội).

+ Tình nguyện viên cấp 3 được tham gia các khóa đào tạo, tập huấn, bồi dưỡng kiến thức, kỹ năng tình nguyện, công tác Hội và phong trào Chữ thập đỏ do Hội cấp huyện tổ chức.

3. Giới thiệu về Chương trình “Dinh dưỡng cho trẻ em nghèo, khuyết tật”

Trẻ em hôm nay, thế giới ngày mai. Những gì tốt đẹp nhất hãy dành cho trẻ em. Đó không chỉ là trách nhiệm của mỗi cá nhân, mỗi gia đình, nhà trường mà còn là trách nhiệm của toàn xã hội. Tuy nhiên để làm tròn trách nhiệm đó không hề dễ dàng, bởi đâu đó quanh đây vẫn còn những trẻ em chưa thực sự được hưởng một cuộc sống trọn vẹn, đủ đầy yêu thương. Tại Lễ phát động “Tháng Nhân đạo 2022”, Kỷ niệm Ngày Chữ thập đỏ và Trăng lưỡi liềm đỏ quốc tế (08/5), Chủ tịch Nước Nguyễn Xuân Phúc đã nhấn mạnh đặc biệt nhiệm vụ của Hội trong việc vận động các nguồn lực để trợ giúp 1 triệu lượt người có hoàn cảnh khó khăn, trong đó ưu tiên cho ngư dân nghèo, khó khăn và trẻ em nghèo, khuyết tật. Hội Chữ thập đỏ Việt Nam nhận thấy rõ vai trò và trách nhiệm nặng nề của mình trong công tác chăm sóc và bảo vệ sức khỏe cho trẻ em, những mầm non tương lai của đất nước.

Hội đã chủ động xây dựng, hoàn thiện kế hoạch triển khai Chương trình “Dinh dưỡng cho trẻ em nghèo, khuyết tật” giai đoạn 2022-2027. Chương trình đã đề ra các mục tiêu cụ thể: (i) 1 triệu trẻ em nghèo, khuyết tật được hỗ trợ dinh dưỡng và cải thiện điều kiện sinh hoạt; (ii) Hỗ trợ xây dựng mô hình “Bếp sạch - Cơm ngon” cho 250 điểm trường; (iii) 4 triệu người chăm sóc trẻ tại gia đình, trường học, cơ sở nuôi dưỡng trẻ tập trung được truyền thông về dinh dưỡng và an toàn thực phẩm.



Dinh dưỡng cho trẻ em dưới 12 tuổi và một số bệnh thường gặp

Chương trình được triển khai chia thành 3 giai đoạn:

- Giai đoạn thí điểm: (1 năm) từ tháng (6/2022 - 6/2023) ưu tiên 27 tỉnh, trong đó (26 tỉnh đã và đang triển khai Chương trình “Đồng hành cùng phụ nữ biên cương” và tỉnh Hòa Bình gồm 250 xã thuộc 92 huyện của 27 tỉnh. Trung ương Hội vận động nguồn lực hỗ trợ.

- Giai đoạn nhân rộng: (4 năm) từ tháng (7/2023 - 7/2027) triển khai tại 63 tỉnh, thành phố, Trung ương tiếp tục vận động nguồn lực ưu tiên hỗ trợ 27 tỉnh và điều tiết hỗ trợ nguồn lực các địa phương khác, còn lại, các tỉnh, thành phố vận động nguồn lực tại chỗ triển khai Chương trình.

- Giai đoạn tổng kết, duy trì: từ tháng 8/2027.

Hội Chữ thập đỏ Việt Nam mong muốn với những định hướng phát triển, đổi mới nội dung phương thức hoạt động sẽ góp phần cùng với ngành y tế trong việc hỗ trợ dinh dưỡng và cải thiện điều kiện sinh hoạt cho các đối tượng là trẻ em nghèo, khuyết tật, suy dinh dưỡng. Quan điểm và định hướng của Hội là hướng về cơ sở, ưu tiên vùng nghèo, đối tượng nghèo, làm tất cả mọi việc có thể làm được để hỗ trợ, giúp nâng cao năng lực cộng đồng, hỗ trợ các chương trình phát triển bền vững gắn với cải thiện nâng cao sức khỏe, đời sống vật chất tinh thần cho trẻ em.

Hội Chữ thập đỏ phối hợp cùng với ngành y tế tăng cường tuyên truyền, nâng cao nhận thức cho những người dễ bị tổn thương và cộng đồng nghèo về dinh dưỡng và các bệnh liên quan đến dinh dưỡng cũng như cung cấp kiến thức cơ bản và phòng chống cho cán bộ, hội viên, tình nguyện viên, người dân.



PHẦN B

KIẾN THỨC CƠ BẢN VỀ DINH DƯỠNG



CHƯƠNG I

TỔNG QUAN VỀ DINH DƯỠNG

VÀ DINH DƯỠNG TRONG 1.000 NGÀY VÀNG:

CHÌA KHÓA QUYẾT ĐỊNH THỂ LỰC, TRÍ TUỆ VÀ SỨC KHỎE



BÀI 3

TÌNH HÌNH DINH DƯỠNG TRÊN THẾ GIỚI VÀ TẠI VIỆT NAM

I. MỤC TIÊU BÀI HỌC

Sau khi hoàn thành bài học, học viên nắm được:

- Tình hình dinh dưỡng của trẻ em trên thế giới
- Tình hình dinh dưỡng của trẻ em tại Việt Nam

THÔNG điệp CHÍNH

1. Đẩy mạnh các hoạt động phòng chống suy dinh dưỡng thấp còi trong 2 năm đầu đời cũng như dinh dưỡng hợp lý thời kỳ mang thai.
2. Đẩy mạnh hoạt động phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng, đặc biệt là thiếu sắt và vitamin A.
3. Đẩy mạnh tư vấn dinh dưỡng cho phụ nữ tiền thai, phụ nữ mang thai và nuôi con nhỏ dưới 2 tuổi về vai trò sữa mẹ và vi chất dinh dưỡng trong khẩu phần.

II. NỘI DUNG CHÍNH

1. Tình hình dinh dưỡng của trẻ em trên thế giới:

Thách thức về dinh dưỡng mà toàn cầu phải đương đầu ở Thế kỷ 21 là suy dinh dưỡng và thừa cân, béo phì. Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), dinh dưỡng đầy đủ là nền tảng cho sự phát triển của trẻ, đặc biệt là trong giai đoạn đầu đời. Khi thực hành cho ăn không tối ưu, trẻ có thể bị thấp còi (chiều cao thấp so với tuổi), gầy còm (cân nặng thấp so với chiều cao) hoặc thừa cân. Suy dinh dưỡng ở các mức độ có liên quan trực tiếp hoặc gián tiếp gây tử vong hoặc tàn tật trên toàn thế giới. Những nỗ lực toàn cầu nhằm giải quyết vấn đề suy dinh dưỡng ở trẻ đang có hiệu quả và tỷ lệ cũng như số lượng trẻ em bị ảnh hưởng bởi suy dinh dưỡng nói chung và suy dinh dưỡng thấp còi nói riêng đã giảm đáng kể trong hai thập kỷ qua.

Năm 2020, trên toàn cầu có 149,2 triệu trẻ em dưới 5 tuổi bị suy dinh dưỡng thể thấp còi; 45,4 triệu trẻ gầy còm và 38,9 triệu trẻ thừa cân nhưng đến năm 2022, trên toàn cầu, ước tính có khoảng 81 triệu trẻ em dưới 5 tuổi bị suy dinh dưỡng thể thấp còi. Tỷ lệ trẻ em dưới 5 tuổi bị suy dinh dưỡng thể thấp còi đã giảm từ 33% năm 2000 xuống còn 22,3% năm 2022. Như vậy, số lượng trẻ bị suy dinh dưỡng thể thấp còi đang giảm dần ở tất cả các khu vực, ngoại trừ Châu Phi.

Năm 2000, ước tính thế giới có 33 triệu trẻ em dưới 5 tuổi bị thừa cân và đến năm 2022, con số này đã tăng lên 37 triệu trẻ em. Gần một nửa số trẻ dưới 5 tuổi thừa cân béo phì này sống tại Châu Á.



Dinh dưỡng cho trẻ em dưới 12 tuổi và một số bệnh thường gặp

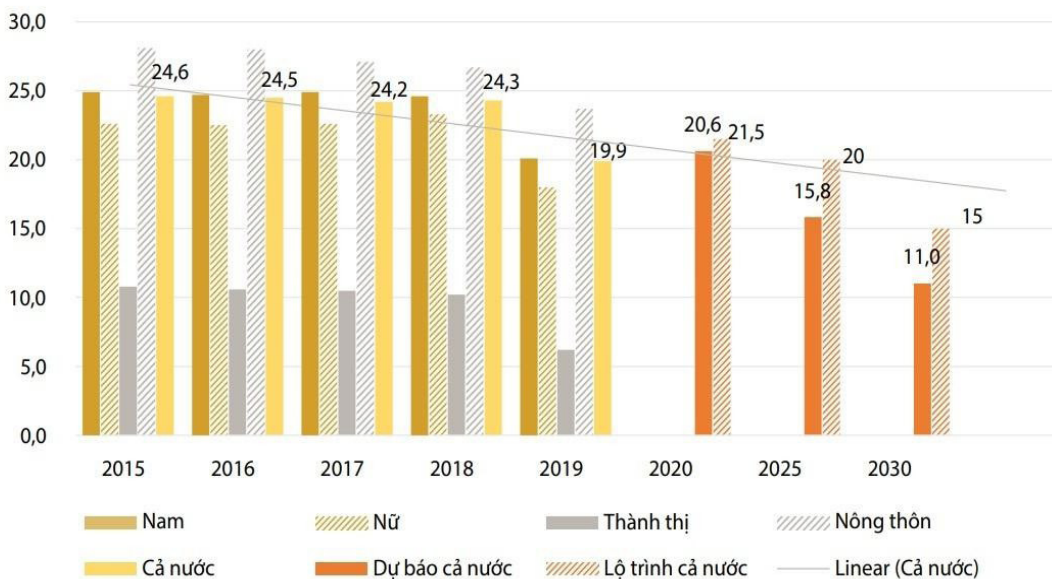
Cũng theo ước tính của WHO, năm 2011 thế giới có 2 tỉ người bị thiếu máu trong đó có khoảng 469 triệu phụ nữ độ tuổi sinh đẻ và 600 triệu trẻ em bị thiếu máu, một nửa là thiếu máu do thiếu sắt. Đến năm 2022, theo ước tính của WHO thiếu máu ảnh hưởng đến nửa tỉ phụ nữ trong độ tuổi sinh đẻ, 42% trẻ em dưới 5 tuổi và gần 40% phụ nữ mang thai trên toàn thế giới. Bà mẹ mang thai bị thiếu máu thiếu sắt có thể làm tăng nguy cơ tử vong mẹ khi sinh con, liên quan đến ít nhất 18% tử vong của bà mẹ khi sinh con ở các nước thu nhập thấp và trung bình, tăng khả năng sinh con nhẹ cân; do đó làm tăng khả năng tử vong sơ sinh do nhiễm trùng, ngạt. Với trẻ em bị thiếu sắt hoặc thiếu máu do thiếu sắt có thể gây ra các hậu quả nghiêm trọng như tăng tử vong chu sinh, chậm phát triển thể chất tinh thần, giảm khả năng nghe, nhìn và các hoạt động thể chất.

2. Tình hình dinh dưỡng của trẻ em tại Việt Nam:

Trong những năm qua, Việt Nam đã đạt được một số thành tựu quan trọng trong tiến trình xóa đói giảm nghèo, hạ thấp tỉ lệ suy dinh dưỡng trẻ em cũng như giảm tỉ lệ tử vong bà mẹ mang thai. Tuy nhiên, cũng như các nước đang phát triển khác, Việt Nam đang phải đối mặt với gánh nặng kép về dinh dưỡng của người dân:

- Mặc dù Việt Nam đã đạt được mục tiêu về giảm tỷ lệ suy dinh dưỡng thể nhẹ cân, nhưng suy dinh dưỡng thể nhẹ cân vẫn còn ở mức độ trung bình, thể thấp còi vẫn ở mức độ cao, thể gầy còm ở mức cao và trung bình.

Tỷ lệ trẻ dưới 5 tuổi suy dinh dưỡng thể thấp còi (%)

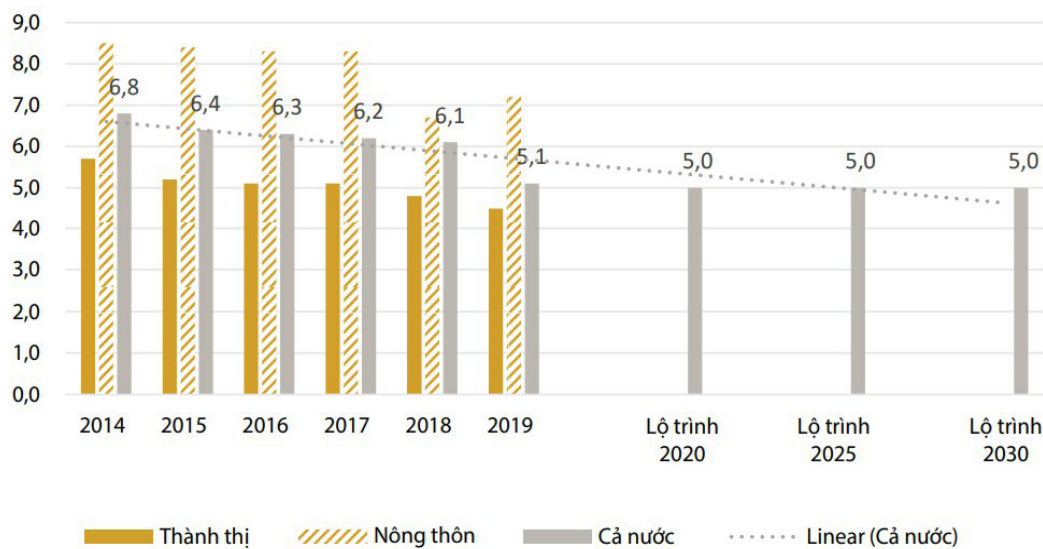


Nguồn: Niên giám Thống kê-TCTK, Dự báo: tính toán của chuyên gia



- Năm 2019, theo báo cáo của Viện Dinh dưỡng Quốc gia Việt Nam, tỷ lệ trẻ dưới 5 tuổi suy dinh dưỡng thể thấp còi cả nước giảm tới 4,7 điểm phần trăm, từ 24,6% xuống còn 19,9% giai đoạn 2015-2019. Tỷ lệ này ở nông thôn cao hơn nhiều so với thành thị, tương ứng là 23,7% và 6,2%; trong khi đó, có sự khác biệt không nhiều giữa nam và nữ, tương ứng là 20% và 18% vào năm 2019. Nếu vẫn duy trì tốc độ như hiện tại, Việt Nam có thể đạt được lộ trình đề ra cho chỉ tiêu tỷ lệ trẻ dưới 5 tuổi suy dinh dưỡng thể thấp còi xuống dưới 15% vào năm 2030.

Tỷ lệ trẻ dưới 5 tuổi suy dinh dưỡng thể gầy còm (%)



Nguồn số liệu: Niên giám Thống kê-TCTK, Dự báo: tính toán của chuyên gia

Tỷ lệ trẻ dưới 5 tuổi bị suy dinh dưỡng thể gầy còm cả nước duy trì ở mức trên dưới 6% những năm gần đây, riêng năm 2019 giảm xuống còn 5,1%; trong đó, tỷ lệ này ở thành thị còn 4,5% và nông thôn còn 7,2%. Với tốc độ giảm như vậy, Việt Nam có khả năng sẽ đạt lộ trình đặt ra là giảm tỷ lệ trẻ dưới 5 tuổi suy dinh dưỡng thể gầy còm xuống dưới 5% vào năm 2025 và dưới 3% vào năm 2030.

- Năm 2019-2020, theo báo cáo của Viện Dinh dưỡng Quốc gia Việt Nam, tỷ lệ trẻ dưới 5 tuổi thừa cân, béo phì cả nước có xu hướng tăng nhanh trong những năm gần đây, từ 4,8% năm 2014 lên 5,9% năm 2017 và đạt mức 9,7% năm 2019. Ở các vùng thành thị tỷ lệ thừa cân béo phì có xu hướng tăng cao, đặc biệt là ở các thành phố lớn như ở Hà Nội, tỷ lệ thừa cân béo phì ở lứa tuổi học đường là 22,7%, tăng 4,1 điểm phần trăm so với năm 2017 và Thành phố Hồ Chí Minh, tỷ lệ thừa cân, béo phì ở trẻ dưới 5 tuổi đã gia tăng gấp ba lần trong 10 năm và đạt 11,5% vào năm 2016. Nguyên nhân căn bản của thừa cân, béo phì là do tình trạng mất cân bằng về lượng calo đưa vào cơ thể và lượng calo được sử dụng. Xu hướng gia tăng trẻ em thừa cân, béo phì trong cộng đồng hiện nay chủ yếu là do gia tăng tiêu thụ các thực phẩm giàu năng lượng như đồ



Dinh dưỡng cho trẻ em dưới 12 tuổi và một số bệnh thường gặp

ăn nhanh, nước ngọt có ga... Nếu không có giải pháp dinh dưỡng hợp lý trong những năm tới đây, Việt Nam sẽ không thể đạt lộ trình đề ra về tỷ lệ trẻ em dưới 5 tuổi thừa cân, béo phì mức 5% ở nông thôn và 10% ở thành thị từ nay đến năm 2030.

- Trong khi đó, tình trạng thiếu vi chất ở trẻ em vẫn còn khá phổ biến. Theo điều tra năm 2020 của Viện Dinh dưỡng Quốc Gia, tỷ lệ thiếu máu ở nhóm trẻ dưới 5 tuổi trên cả nước giảm xuống ở mức nhẹ 19,6%, tỷ lệ này vẫn cao nhất ở miền núi phía bắc (23,4%) và Tây nguyên (26,3%); tỷ lệ thiếu máu ở trẻ em 5-9 tuổi (9,2%); ở trẻ em 10-14 tuổi (8,4%). Tỷ lệ thiếu kẽm ở trẻ em dưới 5 tuổi giảm xuống 58,0%, tỷ lệ này vẫn còn rất cao đối với trẻ em dưới 5 tuổi ở miền núi phía Bắc (67,7%) và Tây Nguyên (66,6%). Đặc biệt ở khu vực thành phố 5 năm qua (2015-2020) tỷ lệ thiếu kẽm ở trẻ em dưới 5 tuổi mức nặng về ý nghĩa sức khỏe cộng đồng (49,6%) và hầu như không cải thiện. Điều này cho thấy, tỷ lệ thiếu vi chất dinh dưỡng mức nặng về ý nghĩa sức khỏe cộng đồng có thể giảm xuống song song với mức cải thiện điều kiện kinh tế xã hội (khu vực miền núi và Tây Nguyên), nhưng nếu không có các can thiệp đặc hiệu thì khó có thể giảm tiếp xuống mức trung bình về ý nghĩa sức khỏe cộng đồng (như ví dụ ở khu vực thành phố).

- Cũng theo điều tra đến năm 2020 của Viện Dinh dưỡng Quốc Gia tỷ lệ thiếu máu thiếu sắt ở phụ nữ có thai là 25,6% và tỷ lệ này ở phụ nữ không có thai là 16,2%. Tỷ lệ thiếu kẽm ở phụ nữ có thai trên toàn quốc giảm xuống còn 63,5%.

- Tỷ lệ người dân có hiểu biết và thực hành đúng về an toàn thực phẩm có cải thiện rõ rệt: 35,8% số người trả lời có kiến thức tốt; 55,6% có kiến thức trung bình và chỉ 8,6% có kiến thức kém. Về xử lý ngộ độc thực phẩm: 78,0% số người trả lời lựa chọn đưa người bệnh đến cơ sở y tế để điều trị so với 44,9% năm 2010; tỷ lệ người dân được tiếp cận với nguồn thông tin chính thống về an toàn thực phẩm cũng tăng gấp hai lần so với điều tra năm 2010.

Do vậy, cần tiếp tục tăng cường truyền thông đối với việc bổ sung dinh dưỡng, thực hành an toàn thực phẩm cho trẻ em, phụ nữ mang thai và cho con bú, đặc biệt là ở vùng nông thôn, miền núi.

III. HƯỚNG DẪN DÀNH CHO HƯỚNG DẪN VIÊN

1. Các hoạt động gợi ý

- Giới thiệu chủ đề, mục tiêu của bài học.
- Trình bày những nội dung chính của bài, nêu đầy đủ các kiến thức về:
 - + Tình hình dinh dưỡng của trẻ em trên thế giới.
 - + Tình hình dinh dưỡng của trẻ em tại Việt Nam.
- Trả lời các câu hỏi thắc mắc của học viên.
- Hướng dẫn phân thảo luận những nội dung mà Hội Chữ thập đỏ có thể tham gia



trong việc cải thiện tình trạng dinh dưỡng cho trẻ em; những khó khăn, những nguyên nhân, những hạn chế trong việc thay đổi hành vi, nhận thức của người dân trong việc nuôi dưỡng trẻ em và thực hiện an toàn thực phẩm. Ghi lại các kết quả thảo luận của học viên lên khổ giấy to và cùng thống nhất, hoàn thiện đáp án.

2. Tài liệu và chuẩn bị bài

- Chuẩn bị nội dung theo kiến thức chính của bài.
- Chuẩn bị 2-3 tờ giấy khổ to và bút viết giấy.

3. Kế hoạch bài giảng gợi ý

- Giới thiệu chủ đề, mục tiêu bài học.
- Trình bày nội dung chính của bài.
- Kiểm tra hiểu bài.



BÀI 4

DINH DƯỠNG VÀ TẦM QUAN TRỌNG CỦA DINH DƯỠNG TRONG 1.000 NGÀY VÀNG

I. MỤC TIÊU BÀI HỌC

Sau bài học, học viên có thể:

- Dinh dưỡng hợp lý và vai trò của các chất dinh dưỡng.
- Nắm được 1.000 ngày đầu đời được tính như thế nào.
- Hiểu được tầm quan trọng của dinh dưỡng trong thời kỳ mang thai.
- Hiểu được tầm quan trọng của dinh dưỡng trong 2 năm đầu đời.

THÔNG điệp CHÍNH

1.000 ngày đầu đời là giai đoạn cửa sổ quan trọng đối với trẻ. Đầu tư dinh dưỡng trong 1.000 ngày vàng mang lại hiệu quả kinh tế cao. Dinh dưỡng hợp lý trong giai đoạn này có thể giúp:

- Trẻ có một sự khởi đầu vững chắc, khỏe mạnh dài lâu.
- Cứu được khoảng 1 triệu trẻ em mỗi năm.
- Giảm đáng kể nhân lực và chi phí chữa bệnh như lao, sốt rét và HIV/AIDS.
- Giảm nguy cơ mắc các bệnh mãn tính không lây ở các giai đoạn sau.
- Bảo vệ sức khỏe cho bà mẹ, giúp trẻ phát triển tối đa tiềm năng về thể chất và trí tuệ, nâng cao trình độ học vấn và thành tích học tập của trẻ.
- Tăng GDP của mỗi quốc gia từ 2-3 % mỗi năm.

II. NỘI DUNG

A. Kiến thức cơ bản về dinh dưỡng

1. Dinh dưỡng

- Dinh dưỡng tốt là khi thức ăn và đồ uống giúp cơ thể duy trì trạng thái khỏe mạnh. Một chế độ ăn đầy đủ, cân bằng kết hợp với các hoạt động thể chất thường xuyên là cần thiết cho sức khỏe tốt.

- Mỗi người cần ăn đa dạng các loại thức trong bữa ăn hàng ngày, đầy đủ 04 nhóm thực phẩm:

- + Chất đạm: thịt, cá, trứng, cua, ốc,...
- + Chất bột: trong các loại hạt ngũ cốc như gạo, ngô, khoai,...
- + Chất béo: dầu, mỡ, lạc, vừng,...
- + Các vitamin, khoáng chất và chất xơ: có trong rau, củ, trái cây.

Ngày nay người ta còn chia thực phẩm ra thành 8 nhóm nhỏ để nhấn mạnh tầm quan trọng của các loại thực phẩm như các loại hạt (đậu đỗ), trứng sữa, và rau củ, cũng như nhấn mạnh đến tính đa dạng của thực phẩm (xem hình vẽ minh họa 8 nhóm thực phẩm dưới đây). Mọi người nên sử dụng nhiều loại thực phẩm cho mỗi bữa ăn, và ít nhất cũng cần ăn đủ 5 trong tổng số 8 nhóm thực phẩm sau đây cho mỗi bữa ăn:



2. Vai trò của các chất dinh dưỡng

- Nhóm chất đường bột (Glucid)

+ Chủ yếu có trong các loại thực phẩm như gạo, bột mì, ngũ cốc..., nhóm này có vai trò quan trọng trong việc cung cấp năng lượng.

+ Mặc dù mức năng lượng cung cấp bởi 1 gam chất đường bột không cao bằng 1 gam chất béo (Lipid) nhưng do số lượng ăn vào nhiều nên năng lượng được lấy vào từ nhóm thực phẩm này chiếm tới 60-70% tổng số năng lượng trong ngày.

- Nhóm chất đạm (Protein)

+ Chủ yếu có trong các loại thực phẩm như thịt, cá, tôm, trứng, sữa, đậu đỗ, lạc vừng... Đối với cơ thể, chất đạm (protein) có vai trò rất quan trọng trong việc xây dựng cấu trúc của cơ thể, do đó đạm đặc biệt cần cho sự phát triển của trẻ em.

+ Đạm cần thiết cho việc duy trì và tái tạo tế bào của các tổ chức trong cơ thể; là thành phần của các kháng thể giúp cơ thể chống lại các bệnh nhiễm khuẩn; nó còn



Dinh dưỡng cho trẻ em dưới 12 tuổi và một số bệnh thường gặp

tham gia vào thành phần cấu trúc của các men, các nội tiết tố (hormon) rất quan trọng trong hoạt động chuyển hóa của cơ thể.

- Nhóm chất béo (Lipid)

+ Chủ yếu có trong các loại dầu, mỡ, bơ..., là nguồn cung cấp năng lượng tốt cho cơ thể.

+ Chất béo còn là dung môi hòa tan các vitamin tan trong dầu mỡ (Vitamin A, D, E, K) giúp cơ thể hấp thu và sử dụng tốt các vitamin này; ngoài ra nó còn là thành phần cần thiết của màng tế bào, đặc biệt là tế bào não.

+ Trong bữa ăn, chất béo làm cho món ăn ngon, hấp dẫn hơn. Các thực phẩm giàu chất béo gồm: mỡ động vật các loại, dầu thực vật như dầu lạc, dầu vừng, dầu đậu nành, dầu cọ, bơ,...

- Nhóm vitamin và khoáng chất

Chủ yếu có trong các loại rau, củ, quả, và các thực phẩm nguồn động vật. Vai trò của Vitamin và các khoáng chất trong cơ thể rất quan trọng. Nếu thiếu vitamin và chất khoáng sẽ gây ảnh hưởng lớn đến các hoạt động bình thường, sự phát triển của cơ thể và dẫn đến bệnh tật và thậm chí tử vong.

+ Vitamin được chia làm 2 nhóm:

Nhóm các vitamin tan trong nước gồm: Vitamin B1, B2, PP, B6, B12 cần thiết cho sự chuyển hóa các chất đạm, đường, chất béo trong cơ thể, giúp cơ thể phát triển bình thường, ăn ngon miệng.

Nhóm các vitamin tan trong dầu gồm: Vitamin A, vitamin D, vitamin E, vitamin K.

+ Các loại khoáng chất, bao gồm:

Can-xi (còn viết là calci) và Phốt pho (còn viết là phospho): rất quan trọng để duy trì cho cơ thể có một bộ xương và răng khỏe mạnh. Sữa và các sản phẩm từ sữa, tôm, cua, cá là nguồn calci tốt, có khả năng hấp thu cao.

Sắt (Fe): Cùng với chất đạm tạo thành huyết cầu tố (Hemoglobin) là thành phần chính của hồng cầu. Nguồn sắt tốt có từ: thịt, tim, gan, đậu đỗ, rau xanh (trong khẩu phần nếu có thêm vitamin C sẽ giúp tăng cường hấp thu sắt tốt hơn).

Kẽm (Zn): có vai trò quan trọng trong tăng trưởng và phát triển cơ thể, giúp tăng cường miễn dịch, phát triển hệ thống thần kinh trung ương đặc biệt là chức năng nhớ, thiếu kẽm gây chán ăn, giảm ăn. Thực phẩm giàu kẽm là sò, thịt đỏ, gan, trứng... Sữa mẹ có hàm lượng tương đối cao đủ đáp ứng cho trẻ bú sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu.

I-ốt: đóng vai trò quan trọng trong việc điều hòa sự phát triển thể chất và tinh thần. I-ốt có nhiều trong hải sản và các loại thực phẩm trồng trên đất giàu I-ốt.

Các chất khoáng và các nguyên tố vi lượng khác tham gia vào thành phần chính của các men, các men này đóng vai trò quan trọng trong hoạt động chuyển hóa của cơ thể.

B. Tầm quan trọng của dinh dưỡng trong 1.000 ngày vàng.

1. Khái niệm 1.000 ngày đầu đời

- 1.000 ngày đầu đời của trẻ được xác định từ khi bà mẹ bắt đầu mang thai cho đến khi trẻ được 2 tuổi. Đây là thời gian bản lề duy nhất tạo nền móng tối ưu cho sự tăng trưởng, phát triển trí não và sức khỏe trong suốt cuộc đời. Mặc dù đây là quãng thời gian ngắn so với cả đời người nhưng lại có ảnh hưởng sâu sắc trên suốt cuộc đời.

- Do vậy, dinh dưỡng trong 1.000 ngày đầu đời này đóng vai trò rất quan trọng. Dinh dưỡng tốt khi mang thai giúp đảm bảo sức khỏe cho bà mẹ, cho thai nhi và khả năng nuôi trẻ bằng sữa mẹ sau sinh.

- Dinh dưỡng trong 2 năm đầu đời đóng góp tới 80% trọng lượng não bộ và dự phòng các bệnh mạn tính khi trưởng thành.

- *Nhiều nghiên cứu trên thế giới đã chứng minh rằng:*

+ Trẻ được nuôi dưỡng đúng cách sẽ có hệ miễn dịch tốt và phát huy hết tiềm năng về thể chất và trí tuệ trong tương lai.

+ Trẻ sơ sinh được bú sữa mẹ sẽ tăng gấp 6 lần khả năng sống so với trẻ không được bú sữa mẹ.

+ Dinh dưỡng đúng cách sẽ ngăn được 1/5 nguy cơ tử vong ở trẻ dưới 5 tuổi.

+ Trẻ em được nuôi dưỡng đúng cách sẽ tăng gấp 10 lần khả năng vượt qua những bệnh gây tử vong ở trẻ em như tiêu chảy, viêm phổi.

+ Trẻ em được nuôi dưỡng đúng cách sẽ có chỉ số thông minh cao hơn, khả năng học tập tốt hơn và thu nhập cao hơn khi trưởng thành.

2. Tầm quan trọng của dinh dưỡng trong thời kỳ mang thai

- Thời kỳ phát triển trong tử cung được tính từ khi trứng được thụ tinh cho đến khi đứa trẻ chào đời, khoảng 270 ngày. Thời kỳ này được chia thành 2 thời kỳ nhỏ là thời kỳ phôi thai và thời kỳ thai nhi:

+ Thời kỳ phôi thai gồm 8 tuần đầu, là thời kỳ hình thành các cơ quan bộ phận của thai nhi.

+ Thời kỳ thai nhi gồm 7 tháng còn lại, là thời kỳ lớn lên và phát triển của thai nhi

- Trong 270 ngày nằm trong bụng mẹ, dinh dưỡng của thai nhi hoàn toàn phụ thuộc vào chế độ dinh dưỡng của người mẹ, nguồn dinh dưỡng từ mẹ sẽ theo máu qua nhau thai thúc đẩy sự phát triển của con. Vì vậy, dinh dưỡng đủ và cân đối trong thời kỳ mang thai chính là tiền đề để cả người mẹ và thai nhi phát triển khỏe mạnh.

- Chế độ dinh dưỡng của người mẹ trong thời kỳ mang thai có vai trò quan trọng đối với sự phát triển của thai nhi.

- Tất cả các bậc cha mẹ đều muốn con mình khỏe mạnh, hạnh phúc và phát huy được hết tiềm năng phát triển của bản thân. Để đạt được điều này, trẻ cần có một sự khởi đầu tốt nhất. Không có thời gian nào trong cuộc đời có cơ hội tác động đến nhiều



Dinh dưỡng cho trẻ em dưới 12 tuổi và một số bệnh thường gặp

khía cạnh của đứa trẻ hơn giai đoạn 1.000 ngày đầu đời. Dinh dưỡng hợp lý trong giai đoạn này tạo nền tảng cho sự phát triển trí não, tăng cường miễn dịch, và phát triển khỏe mạnh dài lâu trong suốt cuộc đời.

- Thiếu dinh dưỡng hay mất cân bằng về dinh dưỡng cả về chất lượng và số lượng hoặc thừa cân/béo phì có thể gây ra những tác động tiêu cực sâu sắc đối với sự phát triển lâu dài về sau của trẻ. Nếu dinh dưỡng kém, người mẹ không thể cung cấp đủ các vitamin, khoáng chất và các chất dinh dưỡng khác cho thai nhi để đảm bảo thai nhi khỏe mạnh. Nghiên cứu cho thấy cứ 4 trẻ thì có 1 trẻ thiếu dinh dưỡng, dẫn tới chậm phát triển cả về thể chất và tinh thần. Ngược lại, thừa dinh dưỡng trong giai đoạn này dẫn tới các vấn đề về cân nặng trong giai đoạn sau của cuộc đời.

- Sự phát triển của mỗi cá nhân được xác định không chỉ bởi yếu tố di truyền mà còn thông qua một sự tương tác phức tạp giữa kiểu gen và môi trường. Ước tính có khoảng 20% sức khỏe của cả đời người có thể được giải thích do gen di truyền. Điều này có nghĩa là 80% nguy cơ bệnh trong cuộc đời là do môi trường, bao gồm dinh dưỡng và lối sống.

2.1. Dinh dưỡng không hợp lý của người mẹ trong thai kỳ làm tăng nguy cơ sinh non, sinh con yếu nhỏ

Chế độ dinh dưỡng của mẹ đầy đủ sẽ đảm bảo cho thai nhi phát triển tốt:

- Sinh đủ tháng.
- Đủ cân nặng và chiều dài sơ sinh.
- Không bị suy dinh dưỡng bào thai.
- Đảm bảo sự phát triển của não bộ.

Thiếu dinh dưỡng ở mẹ trong thời kỳ mang thai sẽ làm tăng:

- Nguy cơ băng huyết khi sinh.
- Sảy thai, sinh non, khó sinh, thai chết lưu.
- Mẹ chết trong khi sinh.
- Cân nặng sơ sinh thấp.
- Làm cho trẻ tăng nguy cơ mắc suy dinh dưỡng, thừa cân béo phì, bệnh mạch vành, tăng huyết áp, đái tháo đường, giảm chức năng thận, giảm chức năng phổi, chậm dậy thì, dễ bị trầm cảm..
- Làm tăng nguy cơ tử vong cao gấp 20 lần.

2.2. Dinh dưỡng không hợp lý của người mẹ trong thai kỳ liên quan đến một số khuyết tật ở thai nhi

Khẩu phần của người mẹ có đủ vitamin B9 (vitamin B9 có ở trong bông cải xanh, rau diếp, đậu bắp, măng tây, chuối, dưa, chanh, đậu, nấm, thịt, nước cam và nước ép cà chua) sẽ làm giảm 50% khuyết tật ống thần kinh ở trẻ. Phụ nữ mang thai thiếu vitamin B9 có thể để lại nhiều hậu quả như thiếu máu hồng cầu khổng lồ, nguy cơ sảy thai cao, sinh non, sinh con nhẹ cân.

Khi mang thai, nếu người mẹ dinh dưỡng không đủ sẽ làm:

- Giảm sức đề kháng.
- Tăng nguy cơ mắc các bệnh truyền nhiễm.
- Dễ để lại các khuyết tật vĩnh viễn cho trẻ như tim bẩm sinh, sút môi hở hàm ếch.
- Thiếu kẽm ảnh hưởng xấu tới sự phát triển và chức năng của hầu hết các tế bào miễn dịch, tế bào T, tế bào B và đại thực bào, làm giảm sản xuất globulin miễn dịch, IgA, IGM và IgG.

2.3. Dinh dưỡng của người mẹ trong thai kỳ liên quan đến sự phát triển trí não của trẻ

- Não bắt đầu hình thành trong 3 tháng đầu thai kỳ. Từ ngày thứ 18 của phôi thai đã có mầm mống của não. Khi phôi thai được 3 tháng tuổi thì não đã có đủ các thành phần. 20 tuần tuổi là cột mốc quan trọng trong sự phát triển của thai nhi. Não bộ thai nhi tăng trưởng mạnh về khối lượng và dần hoàn thiện về chức năng. Từ tuần thứ 20 đến khi chào đời, kích thước của não bộ tăng gấp 6 lần và tế bào thần kinh kết nối ngày càng phức tạp hơn. Não của thai nhi phát triển nhanh trong thai kỳ và nhạy cảm cho việc lập trình dinh dưỡng của não bộ như sinh sản tế bào, biệt hóa tế bào, và phát triển các cấu trúc thần kinh (não, tủy sống, dây thần kinh,...).

- Giai đoạn phát triển trí não nhanh nhất là trong ba tháng cuối của thai kỳ và hai năm đầu đời. Não phát triển nhanh về số lượng tế bào, tăng trưởng về kích thước, sự biệt hóa và kết nối tế bào. Do vậy, thời gian này là cơ hội vàng để cung cấp dinh dưỡng tối ưu đảm bảo sự phát triển bình thường của não.

- Một số chất dinh dưỡng đặc biệt quan trọng cho sự phát triển của não bộ gồm chất đạm, chất béo không bão hòa, các khoáng chất như sắt, kẽm, đồng, Iốt và các Vitamin A, B6, B12.

- Nghiên cứu ảnh hưởng của trẻ bị nhẹ cân hơn khi sinh do người mẹ thiếu dinh dưỡng trong thai kỳ lên chỉ số IQ cho thấy mỗi 1kg thấp hơn khi sinh ra IQ ngôn ngữ về sau sẽ thấp hơn 13 điểm (13.2%). Thiếu vitamin A, sắt, kẽm và Iốt cộng lại có thể giảm chỉ số IQ cộng đồng từ 10-15 điểm.

2.4. Dinh dưỡng của người mẹ trong thai kỳ liên quan đến một số bệnh mãn tính không lây của trẻ khi trưởng thành.

- Thiếu dinh dưỡng vào đầu thai kỳ, con đẻ ra không bị thấp cân nhưng sau này có nguy cơ béo phì và bệnh tim mạch cao. Ngược lại thiếu dinh dưỡng vào cuối thai kỳ, nguy cơ đẻ nhẹ cân.

- Nếu bà mẹ không được dinh dưỡng đầy đủ hoặc dinh dưỡng quá mức trong thai kỳ sẽ dẫn đến suy dinh dưỡng bào thai hoặc bào thai tăng cân quá mức. Điều đó sẽ làm cho trẻ tăng nguy cơ huyết áp, đái tháo đường, tim mạch và ung thư.



3. Tầm quan trọng của dinh dưỡng trong 2 năm đầu đời

- Những thay đổi trong thời kỳ sơ sinh, thời kỳ bú mẹ và thời kỳ răng sữa là để trẻ thích nghi với cuộc sống bên ngoài tử cung, tiếp nhận nguồn dinh dưỡng từ sữa mẹ và thức ăn bổ sung. Tuy nhiên, do các cơ quan trong cơ thể của trẻ chưa hoàn chỉnh, trẻ rất dễ bị tổn thương từ các yếu tố môi trường, trong đó dinh dưỡng là yếu tố môi trường quan trọng nhất ảnh hưởng tới cuộc sống của trẻ trong giai đoạn 2 năm đầu đời và sau này.

- Dinh dưỡng hợp lý trong 1.000 ngày vàng tạo nền tảng không chỉ cho sự phát triển trí não mà còn tăng cường miễn dịch giúp trẻ phát triển khỏe mạnh lâu dài trong suốt cuộc đời. Khả năng miễn dịch này giảm dần sau sinh trong khi miễn dịch chủ động của trẻ tăng dần và có tác dụng bảo vệ trẻ trong suốt cuộc đời. Vì vậy dinh dưỡng đúng cho người mẹ trong thai kỳ, nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu, ăn bổ sung kết hợp bú mẹ đến 24 tháng có vai trò quan trọng trong bảo vệ trẻ trước những tác nhân gây bệnh từ môi trường, giảm suy dinh dưỡng, giảm tỷ lệ mắc bệnh và tử vong.

Đầu tư vào dinh dưỡng trong 1.000 ngày đầu đời là một trong các cách thức hiệu quả, chi phí thấp nhằm giảm tỉ lệ tử vong trẻ em và giảm tỉ lệ mắc, tỉ lệ tử vong của bà mẹ theo mục tiêu phát triển bền vững. Dinh dưỡng đúng và đủ trong giai đoạn này không chỉ bảo vệ sức khỏe cho bà mẹ mà còn giúp trẻ phát triển tối đa tiềm năng về thể chất và trí tuệ, nâng cao trình độ học vấn và thành tích học tập của trẻ; giảm sự chênh lệch giữa các vùng về sức khỏe, giáo dục và tiềm năng thu nhập; giảm nguy cơ mắc các bệnh mạn tính không lây như thừa cân/béo phì, đái tháo đường, bệnh tim mạch ở giai đoạn sau của cuộc đời.

III. HƯỚNG DẪN DÀNH CHO HƯỚNG DẪN VIÊN

1. Các hoạt động gợi ý

- Giới thiệu chủ đề, mục tiêu của bài học.
- Đề nghị các học viên đã từng mang thai, chăm sóc trẻ sơ sinh chia sẻ kiến thức và kinh nghiệm của họ về vai trò của các chất dinh dưỡng và những hiểu biết về dinh dưỡng trong 1.000 ngày đầu đời của trẻ.
- Trình bày những nội dung chính của bài, nêu đầy đủ các kiến thức về:
 - + Vai trò của các chất dinh dưỡng.
 - + Khái niệm 1.000 ngày đầu đời của trẻ.
 - + Tại sao lại là 1.000 ngày vàng.
 - + Tầm quan trọng của dinh dưỡng trong thời kỳ mang thai.
 - + Tầm quan trọng của dinh dưỡng trong 2 năm đầu đời.
- Trả lời các câu hỏi thắc mắc của học viên.



- Hướng dẫn thảo luận về vai trò của các chất dinh dưỡng và tầm quan trọng của dinh dưỡng trong 1.000 ngày vàng. Ghi lại các kết quả thảo luận của học viên lên khổ giấy to và cùng thống nhất, hoàn thiện đáp án.

2. Tài liệu và chuẩn bị bài

- Chuẩn bị nội dung theo kiến thức chính của bài.
- Chuẩn bị 2-3 tờ giấy khổ to và bút viết giấy.

3. Kế hoạch bài giảng gợi ý

- Giới thiệu chủ đề, mục tiêu bài học.
- Trình bày nội dung chính của bài.
- Bài tập đóng vai: Học viên đóng vai thực hành hoạt động truyền thông về tầm quan trọng của dinh dưỡng trong 1.000 ngày vàng.
 - + Chia học viên thành nhóm nhỏ gồm 3 người, yêu cầu các nhóm thực hành đóng vai với 3 vai chính là: Tình nguyện viên, cặp đôi chuẩn bị mang thai hoặc cặp đôi đang mang bầu hoặc cặp đôi đang có con dưới 24 tháng, người quan sát.
 - + Sau khi mỗi nhóm đóng vai, yêu cầu người quan sát đưa ra phản hồi của họ về khả năng truyền tải nội dung của bài học.
 - Kiểm tra hiểu bài.



CHƯƠNG II

DINH DƯỠNG TRONG 1.000 NGÀY VÀNG

BÀI 5

DINH DƯỠNG CHO PHỤ NỮ MANG THAI VÀ BÀ MẸ CHO CON BÚ

I. MỤC TIÊU BÀI HỌC

Sau bài học, học viên có thể:

- Thực hành được truyền thông dinh dưỡng cho phụ nữ thời kỳ mang thai.
- Thực hành được truyền thông về dinh dưỡng cho bà mẹ cho con bú.

THÔNG điệp CHÍNH

Đối với bà mẹ mang thai:

- Ăn uống đầy đủ - lao động nghỉ ngơi hợp lý - Tiêm phòng uốn ván- Uống viên sắt theo sự hướng dẫn của cán bộ y tế.
- Theo dõi cân nặng từ khi mang thai đến khi sinh phải tăng được từ 10-12 kg.
- Đi khám thai đầy đủ để được chăm sóc y tế tốt.
- Chăm sóc dinh dưỡng cho bà mẹ khi mang thai vô cùng quan trọng vì giúp thai nhi phát triển tốt và tăng dự trữ năng lượng cho bà mẹ để bà mẹ có thể cho con bú tốt góp phần giảm tỉ lệ thấp còi ở trẻ.

Đối với bà mẹ đang nuôi con bằng sữa mẹ:

- Ăn no - Uống đủ - Ngủ tốt.
- Mẹ luôn được ở gần con trong suốt 6 tháng đầu để nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn.

II. NỘI DUNG BÀI HỌC

1. Dinh dưỡng cho phụ nữ thời kỳ mang thai

Thai nghén là một tình trạng sinh lý bình thường nhưng dễ mất ổn định và có thể trở thành bệnh lý (tiền sản giật, rau tiền đạo, đẻ khó,...). Những người mẹ có bệnh mạn tính khi mang thai thì bệnh thường nặng thêm, thậm chí ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe, đe dọa cuộc sống của người mẹ và sự phát triển bình thường của thai nhi.

Chế độ dinh dưỡng ảnh hưởng rất lớn tới sức khỏe của mẹ và sự phát triển của thai nhi. Dinh dưỡng tốt, không chỉ giúp người mẹ đáp ứng đầy đủ các hoạt động, sinh hoạt hàng ngày mà còn đáp ứng những thay đổi sinh lý về chuyển hóa, tích lũy mỡ, tăng cân, tăng khối lượng tử cung do mang thai.

Dinh dưỡng hợp lý khi mang thai sẽ giúp người mẹ có đủ dự trữ cần thiết để có đủ sữa sau sinh. Sữa mẹ là nguồn thức ăn tốt nhất trong những tháng đầu đời của trẻ.



Dinh dưỡng cho trẻ em dưới 12 tuổi và một số bệnh thường gặp

Vì vậy, chế độ dinh dưỡng, cách ăn uống của người phụ nữ khi mang thai đặc biệt quan trọng.

Trong 1 thai kỳ (9 tháng), thai phụ nên đi khám thai ít nhất 3 lần vào 3 quý thai (khám thai trong 3 tháng đầu, 3 tháng giữa và 3 tháng cuối) tại các cơ sở y tế, để được theo dõi sức khỏe của mẹ và sự phát triển của thai nhi, đồng thời nhận được những tư vấn về dinh dưỡng.

Mức tăng cân trong thai kỳ: Tăng cân là biểu hiện tích cực cho thấy sự phát triển của thai nhi. Mức tăng cân cụ thể cho từng giai đoạn như sau:

- 3 tháng đầu: 1kg
- 3 tháng giữa: 4-5 kg
- 3 tháng cuối: 5- 6 kg

Đối với các bà mẹ có tình trạng dinh dưỡng trước khi có thai ở mức gầy thì mức tăng cân cao hơn và những bà mẹ có tình trạng dinh dưỡng ở mức thừa cân/ béo phì thì mức tăng cân nên thấp hơn so với mức tăng cân trung bình.

1.1. Dinh dưỡng trong giai đoạn 3 tháng đầu

- Giai đoạn 3 tháng đầu thai kỳ rất quan trọng, bà mẹ cần được đánh giá tình trạng dinh dưỡng, theo dõi cân nặng.

- Bà mẹ cần uống bổ sung sắt và axit folic hoặc đa vi chất theo quy định của y tế.

- **Phác đồ bổ sung viên sắt/ folic cho phụ nữ mang thai:**

+ Uống mỗi ngày 1 viên trong suốt thời gian có thai đến sau đẻ 1 tháng. Mỗi viên gồm 60mg sắt nguyên tố và 400mcg axit folic.



+ Nếu thai phụ có thiếu máu: cần được điều trị theo phác đồ.

+ Việc cung cấp viên sắt/ axit folic cần được thực hiện ngay từ lần khám thai đầu.

+ Kiểm tra việc sử dụng và cung cấp viên sắt/ axit folic trong các lần khám thai.

- Dinh dưỡng hợp lý, khắc phục tình trạng nghén để đạt mức tăng cân phù hợp với tình trạng dinh dưỡng trước khi mang thai (bình thường là tăng 1kg). Đa số phụ nữ thường cảm thấy mệt mỏi vì nghén

trong những tuần đầu tiên có thể gây ra khó khăn cho việc tuân thủ theo chế độ ăn như khuyến cáo. Tuy nhiên, thai phụ nên lựa chọn các thực phẩm bổ dưỡng và thực hiện 1 số điểm sau:

- + Ăn ít trong mỗi bữa nhưng chia làm nhiều bữa trong ngày.
- + Nên mang theo các thức ăn vặt tốt cho sức khỏe như trái cây, các loại hạt, sữa để có thể ăn vào thời điểm thích hợp nhất.
- + Ăn vào cuối ngày nhiều hơn, ăn các thức ăn được ưa thích.
- + Uống đủ nước.

Lưu ý: Chất đạm đặc biệt quan trọng ở 3 tháng đầu cho việc tạo hình và xây dựng các cơ quan, tổ chức của thai nhi như tủy sống, não, tim, phổi, gan và nhất là tế bào thần kinh... nên cần ăn tăng cường các thực phẩm giàu đạm như: trứng, sữa, thịt, đậu đỗ và chia lượng thức ăn trong ngày thành nhiều bữa nhỏ để bớt cảm giác ngán.

1.2. Dinh dưỡng trong giai đoạn thai 3 tháng giữa

Trong giai đoạn này, thai nhi phát triển ổn định, các cấu trúc và hệ cơ quan chính đã được thiết lập trong giai đoạn đầu tiên sẽ được củng cố và tiếp tục phát triển. Khi đó bào thai có kích thước tăng từ 3 đến 4 lần còn trọng lượng tăng đến 30 lần. Đây là lúc phụ nữ mang thai cần phải tăng cường sức khỏe cũng như hướng tới các cảm xúc tích cực.

Trong thời gian này, thai phụ sẽ thèm ăn trở lại và có thể ăn những thức ăn bình thường, cảm thấy khỏe hơn trước và hoàn toàn có thể thực hiện các bài tập thể dục hàng ngày. Thai phụ nên cố gắng ăn uống bởi vì trong 3 tháng kế tiếp có thể sẽ cảm thấy ăn ít ngon miệng hơn và khó tiêu do thai nhi phát triển nhanh và chèn ép các cơ quan trong đường tiêu hóa. Thai phụ nên mang theo thức ăn đến nơi làm việc để ăn bất cứ lúc nào trong ngày. Một chế độ ăn không đủ chất dinh dưỡng có thể gây ra các biến chứng thai kỳ. Trong 3 tháng giữa thai kỳ, thai phụ cần:

- Tiếp tục cân để kiểm tra cân nặng và ghi lại để theo dõi.
- Thai phụ tiếp tục uống bổ sung viên sắt/ axit folic hoặc viên đa vi chất theo quy định.
- Thực hiện chế độ dinh dưỡng phù hợp.
- Cung cấp đủ canxi 1.200mg/ ngày: ngoài chế độ ăn thông thường cần chú ý đảm bảo 6 đơn vị sữa/ ngày.





Trong thời kỳ có thai phụ nữ cần ăn đa dạng và đầy đủ các chất dinh dưỡng

Lưu ý: Đây là giai đoạn phát triển về khung xương, chiều cao của trẻ nên thai phụ cần chú ý ăn các thực phẩm giàu canxi, kẽm như: tôm, cua, sữa, thủy sản, trứng.

Tại những vùng có khẩu phần canxi thấp, Tổ chức Y tế thế giới khuyến nghị bổ sung canxi cho tất cả phụ nữ có thai (đặc biệt những phụ nữ có nguy cơ tăng huyết áp thai kỳ) từ tuần thai 20 trở đi cho đến khi sinh để phòng tiền sản giật. Phụ nữ được coi là có nguy cơ cao mắc bệnh tăng huyết áp và tiền sản giật khi mang thai nếu họ có một hoặc nhiều yếu tố nguy cơ sau: béo phì, albumin niệu (+), phù, đái tháo đường, tăng huyết áp, bệnh thận vô căn, bệnh tự miễn dịch, tuổi vị thành niên, thai đôi...

Lượng canxi sử dụng mỗi ngày từ các nguồn nói trên không được vượt quá mức giới hạn tiêu thụ tối đa của canxi (2,5g).

1.3. Dinh dưỡng trong giai đoạn mang thai 3 tháng cuối

Những tuần còn lại trong tử cung của mẹ cũng rất quan trọng đối với sự phát triển thai nhi. Giai đoạn 3 tháng cuối thai kỳ là giai đoạn tốc độ phát triển cân nặng của thai nhi nhanh nhất, vì vậy dinh dưỡng thai phụ cần đảm bảo đầy đủ, đa dạng đáp ứng nhu cầu của thai nhi.

- Tăng năng lượng bữa ăn: Lượng Kcalo mà thai phụ cần đến mỗi ngày có thể tăng từ 450 Kcalo (tương đương 2 miện bát cơm và thức ăn hợp lý). Mỗi bữa ăn vật thêm sẽ giúp thai phụ đủ số năng lượng này. Thai phụ cần phải ăn nhiều lần trong những tuần cuối cùng này.

- Tăng cường bổ sung dinh dưỡng thông qua đa dạng thực phẩm: Phụ nữ mang thai nên ăn thức ăn chứa nhiều chất dinh dưỡng và giàu năng lượng. Bởi vì phụ nữ mang thai không thể biết chính xác ngày sinh, cho nên càng ăn đa dạng thực phẩm càng giúp nhận đủ chất dinh dưỡng thì càng có nhiều sức lực để đối phó với những khó khăn lúc sinh.

- Bổ sung canxi để tránh tình trạng thiếu canxi cho cả mẹ và thai nhi.

- Ngoài ra, phụ nữ mang thai nên uống nhiều nước (ít nhất 2 lít nước mỗi ngày để chống mất nước và phòng ngừa táo bón.

PHẦN ĐỌC THÊM

CHẾ ĐỘ ĂN CỦA PHỤ NỮ CÓ THAI

Nhu cầu về năng lượng: Ăn tăng lên về số lượng để bà mẹ tăng cân: Nhu cầu năng lượng của bà mẹ có thai 6 tháng cuối là cao hơn so với bình thường, vì vậy người mẹ cần ăn thêm 1 đến 2 bát cơm/ngày (đặc biệt là 3 tháng cuối).

Nhu cầu về chất đạm và chất béo: Bổ sung chất đạm và chất béo giúp việc xây dựng và phát triển cơ thể cho trẻ đặc biệt là 3 tháng đầu.

- Chất đạm động vật đáng chú ý là các loại thủy sản như tôm, cua, cá, ốc... có điều nên cố gắng có thêm thịt, trứng, sữa để có thêm vitamin D giúp cho sự hấp thu canxi được tốt hơn.

- Chất đạm như: đậu tương, đậu xanh, các loại đậu khác và vừng lạc. Đây là những thức ăn giá rẻ hơn thịt, nhưng có lượng đạm cao, lại có chất béo giúp tăng năng lượng bữa ăn và giúp hấp thu tốt các vitamin tan trong dầu (vitamin A,D,E).

Vitamin, chất khoáng và các yếu tố vi lượng

- Các loại thực phẩm cung cấp vitamin và khoáng, chất xơ như rau xanh và trái cây.

- + Rau xanh phổ biến ở nước ta như rau muống, rau cải xoong, rau dền... có nhiều vitamin C, Caroten (tiền vitamin A), B12, B2, sắt, axit folic...

- + Các loại quả chín như chuối, đu đủ, cam, xoài... cũng rất cần thiết cho bà mẹ. Nếu có điều kiện nên ăn quả chín hàng ngày.

- Thực phẩm có nhiều sắt và axit folic

- + Sắt là chất rất cần thiết để tạo máu vì vậy để phòng tránh thiếu máu do thiếu sắt ngoài uống viên sắt bà mẹ cần ăn các loại thực phẩm như: Thịt nạc đỏ (thịt bò), đặc biệt nhiều trong gan và phủ tạng, cá, và một số loại rau lá xanh thẫm, các loại đậu quả, đậu hà lan...

Để hấp thu sắt tốt hơn, cần ăn thêm các loại thức ăn giàu vitamin C như các loại hoa quả, sữa chua...

Tránh uống trà, cà phê sẽ ảnh hưởng đến hấp thụ sắt.

- + Axit Folic đặc biệt cần thiết cho sự phát triển hệ thần kinh của thai nhi. Các loại thực phẩm có nhiều Axit Folic là rau diếp, rau cải bó xôi, cải bắp, đậu xanh, súp lơ, lạc...



- Thực phẩm giàu canxi: Canxi rất cần cho sự phát triển xương của thai nhi và bà mẹ. Các loại thực phẩm giàu canxi là tôm, cua, cá, sữa, các sản phẩm từ sữa, một số loại ngũ cốc. Ăn các thực phẩm giàu canxi đặc biệt cần thiết cho thai nhi vào 3 tháng giữa là giai đoạn thai nhi phát triển chiều cao.

- Thực phẩm giàu kẽm: Thiếu kẽm là nguyên nhân gây vô sinh, sảy thai, sinh non và sinh già tháng, chết gần ngày sinh và sinh không bình thường. Nguồn cung cấp kẽm tốt nhất là thịt, cá, hải sản.

- Thực phẩm giàu iốt: Thiếu iốt trong thời kỳ mang thai có thể gây sảy thai tự nhiên, thai chết lưu, đẻ non. Trẻ sinh ra có thể bị đần độn do tổn thương não vĩnh viễn, hoặc bị các khuyết tật bẩm sinh như liệt tay hoặc chân, nói ngọng, điếc câm, mắt lác. Sử dụng muối, bột canh có iốt và những thức ăn từ biển (cá, sò, rong biển).

Không nên kiêng khem

Không nên dùng các loại kích thích như rượu, cà phê, thuốc lá, nước chè đặc.



1.4. Chăm sóc sức khỏe

a. Chăm sóc thai nghén: Khám thai định kỳ ít nhất 3 tháng/lần, uống viên sắt và axit folic, tiêm phòng uốn ván, theo dõi cân nặng.

- Khám thai định kỳ tối thiểu 3 tháng/lần vào 3 giai đoạn của thai kỳ: 3 tháng đầu, 3 tháng giữa và 3 tháng cuối để theo dõi sự phát triển của thai.

+ Lần 1: Vào ba tháng đầu để xem chắc chắn có thai hay không. Tư vấn chế độ ăn uống, nghỉ ngơi.

+ Lần 2: Vào ba tháng giữa để xem thai có phát triển bình thường không để có chế độ chăm sóc và dinh dưỡng cho bà mẹ.

+ Lần 3: Vào ba tháng cuối để xem thai có phát triển bình thường không, ngôi thai thuận hay ngược, tiên lượng cuộc đẻ và dự kiến ngày sinh.

- Tiêm phòng uốn ván sơ sinh: Đề phòng bệnh uốn ván cho con, người mẹ khi có thai cần được tiêm phòng uốn ván 2 mũi:

+ Mũi thứ nhất vào tháng thứ tư hoặc thứ sáu.

+ Mũi thứ hai cách mũi thứ nhất một tháng và trước khi đẻ ít nhất một tháng.

- Uống viên sắt và axit folic phòng thiếu máu do thiếu sắt và phòng dị tật bẩm sinh ống tuỷ sống cho trẻ.

- Theo dõi cân nặng: Cần theo dõi cân nặng khi khám thai tại cơ sở y tế xem có tăng cân hợp lý không và sẽ được cán bộ y tế tư vấn.

- Lao động: Khi có thai nên hoạt động nhẹ nhàng và không nên làm việc nặng, nhất là trong 3 tháng đầu tránh sảy thai và những tháng cuối để tránh đẻ non. Nếu thấy tử cung hay co cứng hoặc có tiền sử sảy thai, đẻ non hoặc cơ thể yếu mệt thì nên làm việc nhẹ. Thai phụ nên tập thể dục nhẹ nhàng ít nhất 30 phút mỗi ngày cho tinh thần được sáng khoái, tuần hoàn lưu thông.

- Nghỉ ngơi: Nghỉ ngơi là việc làm cần thiết cho thai phụ và thai nhi. Không nên nghỉ ngơi hoàn toàn, vì người mẹ sẽ không khỏe mạnh, đẻ khó. Yếu tố gia đình rất quan trọng cho người mẹ và phát triển của thai nhi. Gia đình hạnh phúc, người mẹ được chăm sóc chu đáo, thai nhi sẽ phát triển tốt, cuộc đẻ sẽ tiên lượng tốt và sữa mẹ tạo ra sau đẻ sẽ đầy đủ.

- Vệ sinh cá nhân khi mang thai: Khi có thai, khối lượng tuần hoàn và hô hấp tăng nhanh, cho nên phụ nữ có thai mặc sao cho luôn cảm thấy thoải mái, thoáng mát về mùa hè, đủ ấm về mùa đông. Nên dùng nước ấm, không tắm lâu, không tắm ở nơi có gió lùa, không ngâm mình trong nước ao hồ để bị nhiễm khuẩn.

b. Chăm sóc vú: Để đảm bảo sự thông tia sữa sau khi đẻ.

- Hàng ngày nên lau rửa nhẹ nhàng khi tắm.

- Không cậy liên tục các hạt sữa đọng mà chỉ lau rửa và gảy nhẹ nhàng.



Dinh dưỡng cho trẻ em dưới 12 tuổi và một số bệnh thường gặp

- Nếu đầu vú tụt chỉ được kéo đầu vú khi thai đã đủ tháng (từ 38 tuần thai) không kéo đầu vú sớm vì nếu kéo về sớm gây co thắt tử cung, ảnh hưởng đến sự phát triển của thai.

2. Chăm sóc dinh dưỡng cho bà mẹ cho con bú

Sau khi sinh, người mẹ cần cho con bú sớm (trong vòng 1h đầu sau sinh), cho trẻ bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu và tiếp tục cho trẻ bú đến 24 tháng hoặc lâu hơn.

Trong thời kỳ nuôi con bằng sữa mẹ, nhất là trong 6 tháng đầu tiên sau khi sinh, chế độ dinh dưỡng của bà mẹ cần đảm bảo cho người mẹ tiết đủ sữa với chất lượng tốt để nuôi con bằng sữa mẹ và duy trì tình trạng dinh dưỡng, sức khỏe của chính mình. Chế độ dinh dưỡng cho bà mẹ cho con bú cần lưu ý:

- Ăn uống đầy đủ, ăn nhiều loại thức ăn khác nhau, không kiêng khem.
- Bà mẹ cần ăn nhiều hơn bình thường 2-3 bát cơm/ngày nhiều hơn gấp rưỡi lúc bình thường.
- Uống nhiều nước, mỗi ngày uống ít nhất 1,5 - 2 lít nước.
- Tiếp tục uống viên sắt đến hết tháng đầu sau sinh.
- Cần được nghỉ ngơi hợp lý và được ở gần con để đảm bảo nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn.
- Không ăn các thức ăn dễ ôi thiu hoặc nghi ngờ ôi thiu vì dễ gây ngộ độc.
- Hạn chế ăn các thức ăn có nhiều gia vị (hành, tỏi, ớt,...)
- Không uống rượu bia, chè đặc, cà phê. Không hút thuốc lá, thuốc lào.
- Không sử dụng thuốc khi chưa có chỉ định của cán bộ y tế.
- Tránh lo lắng, buồn phiền, bức tức, giận dữ.

Các bà mẹ cho con bú sẽ giảm cân tốt hơn so với các bà mẹ không nuôi con bằng sữa mẹ do mỡ tích lũy trong thời gian mang thai sẽ được chuyển hóa thành sữa cho con bú. Do đó các bà mẹ không chủ động ăn kiêng trong giai đoạn này vì người mẹ sẽ cần có bữa ăn đa dạng, nhiều năng lượng hơn bình thường để đáp ứng nhu cầu năng lượng của mình và tạo đủ sữa cho con. Vào giai đoạn này, muốn giảm cân, bà mẹ chỉ cần có chế độ dinh dưỡng cân bằng và tập thể dục đều đặn mỗi ngày, đồng thời, giảm bớt lượng đường và không nên sử dụng đồ uống có cồn.

III. HƯỚNG DẪN DÀNH CHO HƯỚNG DẪN VIÊN

1. Các hoạt động gợi ý

- Giới thiệu mục tiêu, chương trình của bài học.
- Trình bày những nội dung chính của bài, nêu đầy đủ các nội dung kiến thức về:
 - + Dinh dưỡng cho phụ nữ thời kỳ mang thai.
 - + Dinh dưỡng cho bà mẹ cho con bú.
- Trả lời các câu hỏi, thắc mắc của học viên.



- Hướng dẫn thảo luận về chăm sóc dinh dưỡng cho phụ nữ có thai và bà mẹ cho con bú. Ghi lại các kết quả thảo luận của học viên lên khổ giấy to và cùng họ thống nhất, hoàn thiện đáp án.

2. Tài liệu và chuẩn bị bài

- Chuẩn bị nội dung theo kiến thức của bài.
- Chuẩn bị 2-3 tờ giấy khổ to và bút viết giấy.

3. Kế hoạch bài giảng gợi ý

- Giới thiệu chủ đề, mục tiêu bài học.
- Trình bày các nội dung chính của bài.
- Bài tập đóng vai: Học viên đóng vai thực hành hoạt động truyền thông về dinh dưỡng cho phụ nữ có thai và bà mẹ cho con bú.
- Kiểm tra hiểu bài: Tự đánh giá.



BÀI 6

NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

I. MỤC TIÊU BÀI HỌC

Sau khi học, học viên có thể:

- Nắm được các khái niệm về sữa mẹ.
- Tầm quan trọng nuôi con bằng sữa mẹ.
- Mô tả được quá trình tạo sữa mẹ.
- Thực hành được truyền thông về cho con bú hoàn toàn trong 6 tháng đầu bằng sữa mẹ.

THÔNG điệp CHÍNH

- Cho trẻ bú ngay sau sinh trong vòng 1 giờ đầu.
- Cho trẻ bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu không cho trẻ uống bất kỳ thức ăn nước uống nào khác kể cả nước trắng.
- Cho trẻ bú hết từng bên vú để trẻ bú được “sữa cuối” giúp trẻ phát triển tốt.

II. NỘI DUNG BÀI HỌC

1. Tìm hiểu các khái niệm về sữa mẹ

Sữa mẹ là thức ăn lý tưởng nhất dành cho trẻ nhỏ. Nuôi con bằng sữa mẹ mang lại lợi ích thiết thực cho cả mẹ và bé. Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) khuyến cáo rằng nên cho trẻ bú sớm trong vòng 1 giờ sau sinh và cho trẻ bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu, cho trẻ ăn bổ sung từ 6 tháng tuổi kết hợp với bú mẹ đến 24 tháng tuổi. Một số khái niệm về nuôi con bằng sữa mẹ được WHO, UNICEF và một số tổ chức quốc tế về sức khỏe bà mẹ trẻ em định nghĩa như sau:

a. Bú sớm

Bú sớm là cho trẻ bú ngay trong vòng 1 giờ đầu sau khi sinh.

b. Nuôi con bằng sữa mẹ

Nuôi con bằng sữa mẹ là cách nuôi dưỡng trong đó trẻ trực tiếp bú sữa mẹ hoặc uống sữa từ vú mẹ vắt ra.

c. Nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu

Nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu là đứa trẻ chỉ được bú sữa mẹ từ mẹ hoặc từ vú nuôi hoặc từ vú mẹ vắt ra, ngoài ra không ăn bất kỳ loại thức ăn dạng lỏng hay rắn nào khác kể cả nước trong vòng 6 tháng đầu trừ các dạng vitamin, khoáng chất bổ sung hoặc thuốc.



d. Bú mẹ chủ yếu

Bú mẹ chủ yếu là cách nuôi dưỡng trong đó nguồn dinh dưỡng chính là sữa mẹ, tuy nhiên trẻ có thể được nhận thêm nước uống đơn thuần hoặc một số thức ăn, đồ uống dạng lỏng như nước hoa quả, nước đường, oresol hoặc các loại thức ăn lỏng cô truyền với số lượng ít.

e. Cai sữa

Cai sữa là sự chuyển giao vai trò cung cấp năng lượng từ sữa mẹ sang thực phẩm trong bữa ăn gia đình để kết thúc thời kỳ bú mẹ.

f. Thành phần cơ bản của sữa mẹ

Sữa mẹ được bài tiết theo cơ chế phản xạ, khi trẻ bú xung động cảm giác từ vú lên não kích thích cơ thể bà mẹ sản sinh ra hóc môn prolactin và oxytocin. Trong đó prolactin sẽ kích thích tuyến sữa tạo sữa, oxytocin có tác dụng giúp sữa được phun. Dựa vào thời điểm tiết và tính chất mà sữa mẹ được chia thành những loại sau:

- Sữa non: là loại sữa mẹ đặc biệt, được hình thành từ tuần thứ 14-16 của thai kì và được tiết ra trong vòng 1- 3 ngày đầu sau đẻ. Sữa non đặc sánh, màu vàng nhạt, chứa nhiều chất đạm, chứa nhiều chất chống nhiễm khuẩn và kháng thể để bảo vệ cơ thể cho trẻ hơn sữa trưởng thành.

Trẻ được bú sữa non trong những bữa bú đầu tiên là rất quan trọng, đặc biệt trong vòng 1 giờ đầu sau sinh. Sữa non đã có sẵn trong vú ngay khi trẻ sinh ra. Không nên cho trẻ bất cứ thức ăn, nước uống nào trước khi trẻ bắt đầu bú mẹ.

Sữa non	
Đặc tính	Tầm quan trọng
Giàu kháng thể	Giúp phòng chống dị ứng và nhiễm khuẩn
Nhiều tế bào bạch cầu	Giúp phòng chống nhiễm khuẩn
Có tác dụng xổ nhẹ	Đào thải phân su Giảm mức độ vàng da
Nhiều yếu tố tăng trưởng giúp cho đường ruột của trẻ tiếp tục hoàn thiện sau sinh	Giúp cho ruột trưởng thành Phòng chống dị ứng, không dung nạp thức ăn khác
Giàu vitamin A	Giảm mức độ nặng khi bị nhiễm khuẩn

- Sữa trưởng thành: Sau vài ngày (khoảng 3-4 ngày) sữa non chuyển sang sữa trưởng thành. Số lượng sữa nhiều hơn làm 2 bầu vú bà mẹ đầy, căng cứng. Người ta gọi đây là hiện tượng “xuống sữa”.

- Sữa đầu bữa: Là sữa được tiết ra đầu bữa bú của trẻ. Sữa đầu bữa có màu hơi xanh, số lượng nhiều và cung cấp nhiều đạm, đường, nước và các chất dinh dưỡng



khác. Trẻ dưới 6 tháng tuổi chỉ cần bú mẹ là đủ, không cần uống thêm nước, ngay cả khi thời tiết nóng. Nếu cho trẻ uống nước thì trẻ sẽ giảm bú mẹ.

- **Sữa cuối bữa:** Là sữa được tiết ra cuối bữa bú của trẻ. Bầu vú mẹ lúc này đã hết căng. Sữa cuối bữa có màu trắng vì chứa nhiều chất béo hơn sữa đầu bữa. Chất béo cung cấp nhiều năng lượng cho trẻ giúp trẻ lớn nhanh hơn, vì vậy điều quan trọng là cần để trẻ bú đến hết sữa cuối, không để trẻ nhả vú sớm hay mẹ chuyển bên sớm quá.

2. Tầm quan trọng và lợi ích của nuôi con bằng sữa mẹ

2.1. Lợi ích của bú sớm sau sinh

Khi trẻ bú sẽ kích thích tuyến yên sản xuất oxytocin giúp mẹ co hồi tử cung nhanh hơn, giúp làm giảm nguy cơ chảy máu sau đẻ.

Trẻ bú mẹ sớm sẽ được bú sữa non, rất tốt cho sức khỏe của trẻ, giúp phòng tránh được các bệnh nhiễm khuẩn, dị ứng, vàng da, không dung nạp thức ăn khác,...

2.2. Tầm quan trọng của nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu

Quỹ Nhi đồng Liên hợp quốc đã coi việc nuôi con bằng sữa mẹ là một trong bốn biện pháp quan trọng nhất để bảo vệ sức khỏe của trẻ em, nó đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của trẻ trong 6 tháng đầu đời.

Tổ chức Y tế Thế giới cũng khẳng định: nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu có thể cải thiện sự tăng trưởng và phát triển, kết quả học tập và thậm chí cả khả năng thu nhập của trẻ trong tương lai, là cách tốt nhất phòng tránh tử vong cho trẻ em.

Vì vậy, Tổ chức Y tế Thế giới khuyến cáo rằng các bà mẹ hãy cho con bú nhiều lần, bất kể khi nào trẻ đói, kể cả ban đêm, trẻ càng bú nhiều mẹ càng tiết nhiều sữa. Đặc biệt trong 6 tháng đầu, trẻ chỉ cần bú sữa mẹ hoàn toàn mà không cần ăn thêm bất kỳ loại thức ăn nào khác kể cả nước.

2.3. Tiếp tục cho trẻ bú đến 24 tháng và lâu hơn

Cần tiếp tục cho trẻ bú sữa mẹ đến 24 tháng tuổi và lâu hơn, vì đến thời điểm này sữa mẹ vẫn cung cấp năng lượng cần thiết cho trẻ, đồng thời bổ sung cho trẻ các vi chất dinh dưỡng quan trọng đặc biệt là Vitamin A.

Từ 6 tháng đến 12 tháng, sữa mẹ cung cấp $\geq 1/2$ nhu cầu dinh dưỡng của trẻ.

Từ 12-24 tháng, sữa mẹ cung cấp ít nhất $1/3$ nhu cầu dinh dưỡng của trẻ.

Sữa mẹ đảm bảo cung cấp hơn 60% tổng lượng Vitamin A trẻ cần trong 1 ngày.

Sữa mẹ vẫn đóng vai trò phát triển trí tuệ và nhận thức cho trẻ.

2.4. Lợi ích của nuôi con bằng sữa mẹ

a. Tới sức khỏe của trẻ

- Sữa mẹ là thức ăn lý tưởng nhất cho sức khỏe và sự phát triển của trẻ nhỏ.
- Dễ tiêu hoá và hấp thu.



- Bảo vệ trẻ khỏi nhiễm khuẩn và virus.
- Giảm nguy cơ lây nhiễm và mắc các bệnh như tiêu chảy, viêm phổi, hen suyễn, nhiễm trùng tai, nhiễm khuẩn đường hô hấp.
- Làm tăng chỉ số thông minh và cải thiện kết quả học tập sau này của trẻ.

b. Tới sức khỏe của mẹ

- Tăng cường mối quan hệ gần gũi yêu thương, gắn bó tình cảm mẹ con.
- Giảm cân nhanh hơn, đồng thời ít nguy cơ mắc các bệnh như tiểu đường tuýp II, ung thư vú, ung thư buồng trứng, loãng xương và chứng trầm cảm sau sinh.
- Có hàm lượng oxytocin trong máu cao hơn nên có thể giảm căng thẳng.
- Tránh thai tốt hơn.

c. Tới gia đình, xã hội và doanh nghiệp

- Giảm nguy cơ bệnh tật.
- Giảm các chi phí y tế.

3. Quá trình tạo sữa mẹ và thực hành nuôi con bằng sữa mẹ đúng cách

3.1. Quá trình tạo sữa mẹ

a. Cấu tạo bầu vú mẹ

- Vú là nơi tạo sữa để các bà mẹ cho con bú. Vú gồm: Tuyến sữa, ống dẫn sữa, núm vú, quầng vú.
- Cấu tạo bầu vú có hai phần chính:
 - + Các mô và tuyến là nơi sản sinh ra sữa.
 - + Mô mỡ và cơ nâng đỡ là bộ phận tạo hình vú. Số lượng mô, tuyến ở tất cả phụ nữ đều giống nhau nhưng cơ và mỡ thì người có nhiều (vú to) người có ít (vú nhỏ). Vì vậy sự tạo sữa không liên quan gì đến kích cỡ của bầu vú.

b. Sữa mẹ được sản xuất và tiết ra bên ngoài như thế nào

- Chất kích thích tiết sữa (Prolactin): chất này được tiết ra sau mỗi lần trẻ bú, khi vú không còn căng sữa, chất này “thông báo” cho cơ thể tạo ra sữa để “đổ đầy” bầu vú. Nếu bầu vú căng sữa, chất này không hoạt động và sữa không tiết ra nữa. Chất này được tiết ra nhiều hơn khi cho trẻ bú vào ban đêm.
- Chất kích thích phun sữa (Oxytocin): chất này chỉ tiết ra ngay trước bữa bú và trong khi trẻ bú. Nó giúp các tuyến sữa co bóp đẩy sữa ra ngoài. Chất này phụ thuộc rất nhiều vào yếu tố tâm lý của bà mẹ. Nếu bà mẹ lo lắng, buồn bực mất lòng tin... thì cơ thể cũng không tạo ra chất này và như vậy sẽ giảm tiết sữa.

c. Những yếu tố ảnh hưởng đến sự tiết sữa

- Tình trạng tâm sinh lý của bà mẹ liên quan đến sự tiết ra chất kích thích phun sữa (Oxytocin) qua đó ảnh hưởng đến sự tiết sữa. Vì vậy, tâm trạng của bà mẹ sau đây có thể gây ra tình trạng “Mất sữa” ở bà mẹ:



Dinh dưỡng cho trẻ em dưới 12 tuổi và một số bệnh thường gặp

- + Mẹ lo lắng, không tin mình có đủ sữa.
- + Mẹ tức giận.
- + Mẹ mệt mỏi, không ngủ đủ.
- + Mẹ không được ở gần con để cho bú theo nhu cầu trẻ.
- + Đẻ vú căng sữa quá lâu.
- + Dùng nhiều chất kích thích, hút thuốc lá, uống rượu.
- Thực hành nuôi con bằng

sữa mẹ đúng cách

- Cho trẻ bú sớm
- Bắt đầu cho trẻ bú ngay trong 1 giờ đầu sau khi sinh. Việc cho bú ngay sau sinh giúp trẻ được cung cấp chất dinh dưỡng cần nhất cho trẻ mới ra đời, giúp co hồi tử cung, tránh mất máu mẹ và giúp mẹ bài tiết sữa sớm.

- Cho trẻ bú sữa non.
- Cho trẻ bú thường xuyên

sẽ giúp mẹ nhanh “xuống sữa” và sản xuất nhiều sữa hơn.

- Không nên cho trẻ ăn những thức ăn hay đồ uống khác, đặc biệt là sữa ngoài (sữa bột) và không cho trẻ bú bình trong khi sữa chưa về. Nếu trẻ ăn các thức ăn hay đồ uống khác thay thế sữa mẹ sẽ làm mẹ giảm tiết sữa và làm cho bà mẹ không đủ sữa nuôi con, có thể trẻ cũng chọn sữa công thức mà không chịu bú mẹ.



d. Cho trẻ bú mẹ hoàn toàn trong vòng 6 tháng đầu

- Sữa mẹ cung cấp đầy đủ thức ăn và nước uống mà trẻ cần trong 6 tháng đầu đời.

- Không cho trẻ ăn/uống gì khác, kể cả nước trắng trong 6 tháng đầu.

- Việc trẻ ăn/ uống ngoài sữa mẹ sẽ làm giảm việc bú mẹ của trẻ và do đó sẽ làm cho mẹ giảm tiết sữa.

- Bà mẹ có thể cho con uống thuốc, vitamin khi được cán bộ y tế chỉ định.
- Cho trẻ bú mẹ theo nhu cầu cả ngày lẫn đêm để tăng cường khả năng tạo sữa của mẹ. Bà mẹ nên cho con bú từ 8-12 lần trong 24h, cách nhau 1-3 tiếng. Trẻ càng bú nhiều và được ngậm bắt vú đúng thì mẹ sẽ càng tiết nhiều sữa.
- Để trẻ bú hết 1 bên rồi mới chuyển bên kia để đảm bảo cho trẻ bú được sữa cuối giàu dinh dưỡng.
- Không dùng bình và vú giả để cho trẻ ăn vì sẽ làm cho trẻ dễ bỏ bú mẹ.
- Cần nhận biết các trường hợp bà mẹ không đủ sữa để tìm hiểu nguyên nhân giúp bà mẹ có thể tiếp tục nuôi con bằng sữa mẹ hoặc xác định các tình huống cần có can thiệp khác để có thể duy trì được sự tăng trưởng của trẻ.
- Khi trẻ bị ốm (bệnh), vẫn tiếp tục cho trẻ bú, cần cho bú thường xuyên hơn và lâu hơn.

- Tư thế cho con bú đúng

Tư thế bú đúng sẽ giúp trẻ ngậm vú tốt và giúp bà mẹ tiết nhiều sữa cho con. Dù bà mẹ ngồi hay nằm cho trẻ bú thì cách đỡ bé trẻ đều phải đảm bảo bốn điểm then chốt đặt trẻ vào vú mẹ như sau:

+ Đầu và thân trẻ phải nằm trên cùng một đường thẳng.

+ Bụng trẻ áp sát vào bụng mẹ.

+ Mặt trẻ quay vào vú mẹ và mũi trẻ đối diện với núm vú.

+ Ngồi đỡ đầu và vai, cần phải đỡ hông trẻ nếu là trẻ sơ sinh.

- Cách ngậm bắt vú đúng

Điểm then chốt về ngậm bắt vú:

+ Quầng vú phía trên miệng trẻ còn nhiều hơn.

+ Miệng trẻ mở rộng.

+ Môi dưới hướng ra ngoài.

+ Cằm trẻ chạm vào vú mẹ.

- Vắt sữa

Một trong những nguyên nhân chính dẫn đến giảm tiết sữa hoặc mất sữa mẹ là các bà mẹ hay để sữa còn dư trong bầu vú hoặc để vú bị căng sữa trong thời gian lâu vì





Dinh dưỡng cho trẻ em dưới 12 tuổi và một số bệnh thường gặp

vậy cần khuyên bà mẹ vắt sữa mỗi khi vú căng sữa mà không thể cho con bú (mẹ đi làm xa...).

Một số trường hợp thường gặp gây ảnh hưởng đến sự tiết sữa nên cần vắt sữa:

- + Mẹ đi làm xa không cho con bú được.
- + Trẻ không thể bú mẹ được do dễ nhẹ cân.
- + Trẻ không bú được vì trẻ bệnh.
- + Bà mẹ hoặc trẻ bị bệnh, bác sĩ chỉ định không được cho trẻ bú.
- + Bầu vú căng đầy, núm vú tụt trẻ không ngậm bắt vú được.

Lưu ý: Gia đình cần hỗ trợ tạo điều kiện để bà mẹ cho con bú trực tiếp là cách nuôi trẻ tốt nhất.

Bảo quản sữa mẹ sau khi vắt sữa ra:

NOI BẢO QUẢN	NHIỆT ĐỘ	THỜI GIAN BẢO QUẢN	LƯU Ý
Ở nhiệt độ phòng	19°C- 26°C	Tốt nhất trong vòng 4 tiếng, có thể để từ 6-8 tiếng.	- Bình chứa nên làm bằng thủy tinh hoặc nhựa cứng có nắp đậy kín. - Không nên đổ đầy sữa vào bình, để lại một khoảng trống nhỏ vì sữa đông lạnh chiếm nhiều thể tích hơn sữa lỏng.
Trong ngăn mát tủ lạnh	< 4°C	Tốt nhất trong vòng 3 ngày, có thể để tới 8 ngày.	-Chỉ để từ 60-120ml sữa trong bình chứa (lượng sữa trẻ thường bú trong một bữa bú) để tránh lãng phí.
Trong ngăn đá tủ lạnh	18°C - 20°C	Tốt nhất trong vòng 6 tháng, có thể để tới 12 tháng	- Làm nóng sữa bảo quản lạnh bằng cách ngâm bình sữa trong bát nước nóng hoặc dội nước nóng xung quanh bình sữa. - Không đun sôi sữa, không cho sữa vào lò vi sóng để làm nóng sữa.

- Tóm tắt các bước giúp bà mẹ cho con bú tốt

+ Bước 1: Bà mẹ nằm hoặc ngồi ở tư thế thoải mái và thư giãn lưng tựa vào thành giường hoặc ngồi trên ghế tựa. Trên đùi có kê gối hoặc chăn được gấp lại để đỡ trẻ.

+ Bước 2: Bế trẻ chuẩn bị cho trẻ bú

Đầu và thân, mông trẻ nằm trên cùng một đường thẳng. Bụng trẻ áp sát vào bụng người mẹ.



Mặt trẻ quay vào vú mẹ, mũi trẻ đối diện với núm vú.

Đối với trẻ sơ sinh, bà mẹ không những đỡ đầu, vai trẻ mà còn phải đỡ mông trẻ.

+ Bước 3: Bà mẹ đưa vú vào miệng trẻ bằng cách

Bà mẹ dùng 4 ngón tay đỡ phía dưới vú, ngón tay trỏ nâng vú, ngón tay cái để ở phía trên, các ngón tay của bà mẹ không nên để quá gần núm vú.

Bà mẹ đưa đầu trẻ lên gần bầu vú và chạm núm vú vào môi trẻ đợi đến khi trẻ mở rộng miệng thì nhanh chóng đưa miệng trẻ vào vú mình.

Để môi dưới của trẻ ở phía dưới núm vú, cằm trẻ chạm vào vú mẹ. Bà mẹ sẽ thấy quầng thâm vú ở phía trên còn nhiều hơn.

Khi trẻ ngậm bắt vú đúng bà mẹ sẽ cảm thấy không đau ở đầu vú, cảm thấy có dòng sữa ấm đang tuôn ra, tê tê ngay sau khi bú; trẻ bú chậm, sâu, má phồng, cơ thái dương của trẻ cử động, trẻ tự nhả vú khi bú xong, trẻ không khóc.

III. HƯỚNG DẪN DÀNH CHO HƯỚNG DẪN VIÊN

1. Các hoạt động gợi ý

- Giới thiệu mục tiêu, chương trình của bài học.
- Trình bày những nội dung chính của bài, nêu đầy đủ nội dung kiến thức về:
 - + Các khái niệm về sữa mẹ.
 - + Tầm quan trọng và lợi ích của nuôi con bằng sữa mẹ.
 - + Thực hành cho trẻ bú đúng cách.
- Trả lời các câu hỏi, thắc mắc của học viên.
- Hướng dẫn thảo luận về tầm quan trọng và lợi ích của nuôi con bằng sữa mẹ, cách cho trẻ bú đúng cách. Ghi lại các kết quả thảo luận của học viên lên khổ giấy to và cùng họ thống nhất, hoàn thiện đáp án.

2. Tài liệu và chuẩn bị bài

- Chuẩn bị nội dung theo kiến thức của bài.
- Chuẩn bị 2-3 tờ giấy khổ to và bút viết giấy.

3. Kế hoạch bài giảng gợi ý

- Giới thiệu chủ đề, mục tiêu bài học.
- Trình bày các nội dung chính của bài.
- Bài tập đóng vai: Học viên đóng vai thực hành hoạt động truyền thông về nuôi con bằng sữa mẹ.
- Kiểm tra hiểu bài: Tự đánh giá.



BÀI 7

ĂN BỔ SUNG HỢP LÝ CHO TRẺ

I. MỤC TIÊU BÀI HỌC

Sau bài học, học viên có thể:

- Hiểu ăn bổ sung là gì, độ tuổi thích hợp bắt đầu cho trẻ ăn bổ sung.
- Biết cách cho trẻ ăn bổ sung hợp lý.
- Thực hành chuẩn bị một bữa ăn bổ sung an toàn và hợp vệ sinh.

THÔNG DIỆP CHÍNH

- Cho trẻ bú mẹ đến 2 tuổi sẽ giúp trẻ phát triển và khỏe mạnh. Sau khi cai sữa mẹ nên tiếp tục cho trẻ uống sữa và ăn các chế phẩm của sữa đến lúc trưởng thành.
- Bắt đầu cho trẻ ăn thức ăn bổ sung từ 6 tháng tuổi giúp trẻ phát triển tốt.
- Trẻ đang lớn mỗi ngày cần 3 bữa chính và các bữa phụ: cho trẻ ăn nhiều loại thực phẩm. Lượng thức ăn tăng dần theo tuổi của trẻ.
- Bột cháo đặc tức là khi nguội mà nghiêng thìa bột cháo không bị chảy thành giọt mà chỉ biến đổi hình dạng thì sẽ cung cấp nhiều năng lượng hơn.
- Không nên cho gia vị mắm muối vào thức ăn của trẻ dưới 24 tháng tuổi. Khi trẻ được 2 tuổi có thể cho mắm muối nhưng phải nấu nhạt hơn khẩu vị của người trưởng thành.

II. NỘI DUNG BÀI HỌC

1. Định nghĩa ăn bổ sung

Ăn bổ sung nghĩa là cho ăn thêm các thức ăn khác ngoài sữa mẹ. Các thức ăn và chất lỏng thêm này được gọi là thức ăn bổ sung vì chúng bổ sung cho sữa mẹ, chứ không hoàn toàn thay thế được sữa mẹ để cung cấp đủ chất dinh dưỡng. Thức ăn bổ sung phải là các loại thực phẩm giàu dinh dưỡng và đủ về mặt số lượng để trẻ có thể tiếp tục phát triển.



2. Độ tuổi thích hợp bắt đầu cho trẻ ăn thức ăn bổ sung

Từ khi tròn 6 tháng tuổi (180 ngày sau sinh), tốc độ tăng trưởng của trẻ tăng lên nhiều vì vậy nhu cầu dinh dưỡng của trẻ cũng tăng lên và sữa mẹ không thể đáp ứng nhu cầu này. Do đó, cần cho trẻ ăn bổ sung ngoài sữa mẹ. Từ 6 tháng tuổi trở đi có sự thiếu hụt giữa mức tổng năng lượng cần cho trẻ và mức năng lượng do sữa mẹ cung cấp. Trẻ càng lớn thì sự thiếu hụt này càng tăng. Vì vậy đối với đa số trẻ, sau 6 tháng tuổi là thời gian tốt cho bắt đầu ăn bổ sung. Ăn bổ sung sau 6 tháng tuổi giúp trẻ phát triển, hoạt động tốt và khỏe mạnh.

Từ 6-12 tháng tuổi, cần tiếp tục cho trẻ bú vì sữa mẹ tiếp tục cung cấp hơn một nửa nhu cầu dinh dưỡng của trẻ và từ 12-24 tháng, sữa mẹ cung cấp ít nhất một phần ba nhu cầu dinh dưỡng của trẻ. Ngoài ra, sữa mẹ còn tiếp tục cung cấp các yếu tố kháng khuẩn bảo vệ trẻ khỏi mắc nhiều loại bệnh, mang lại sự gần gũi và gắn bó giúp trẻ phát triển tâm lý.

Sau 6 tháng tuổi, trẻ cần được học cách ăn bột đặc hay các thức ăn nghiền. Các thức ăn này cung cấp năng lượng nhiều hơn các thức ăn lỏng.

Trẻ ăn bột đặc hay thức ăn nghiền sau 6 tháng tuổi dễ hơn vì trẻ:

- Thích nhìn người khác ăn và với tay lấy thức ăn.
- Thích đưa thứ gì đó vào miệng.
- Có thể điều chỉnh lưỡi tốt hơn để đưa thức ăn di chuyển trong miệng.
- Bắt đầu nhai và dịch chuyển hàm lên xuống.

Ngoài ra, ở thời điểm này, hệ tiêu hoá của trẻ đủ phát triển để tiêu hoá hầu hết các loại thức ăn.

Nếu trẻ không được bú sữa mẹ (do 1 số lý do bắt buộc) nên tiếp tục sử dụng sữa thay thế sữa mẹ thích hợp cho tới khi trẻ được 6 tháng tuổi, không nên cho ăn bổ sung sớm.

Các nguy cơ khi bắt đầu cho trẻ ăn thức ăn bổ sung sớm (trước 180 ngày):

- Làm cho trẻ ít bú sữa mẹ, không cung cấp đủ dinh dưỡng đáp ứng nhu cầu của trẻ.
- Tăng nguy cơ mắc một số bệnh vì thiếu các yếu tố bảo vệ bé có trong sữa mẹ.
- Tăng nguy cơ bị mắc tiêu chảy do thức ăn bổ sung không đảm bảo an toàn thực phẩm hay không tiêu hóa dễ như là sữa mẹ.
- Tăng nguy cơ dị ứng vì trẻ chưa thể tiêu hoá được một số chất có trong thức ăn.
- Tăng nguy cơ mang thai của bà mẹ nếu không cho con bú hoàn toàn.

Các nguy cơ khi bắt đầu cho trẻ ăn thức ăn bổ sung quá muộn (sau 270 ngày):

- Trẻ không nhận được các thức ăn thêm để đáp ứng nhu cầu phát triển của trẻ.
- Trẻ không nhận đủ các chất dinh dưỡng dẫn tới suy dinh dưỡng và thiếu vi chất như dẫn đến còi xương do thiếu canxi, thiếu máu do thiếu sắt...



3. Cách cho trẻ ăn bổ sung thế nào là phù hợp (Số lượng và tần suất cho trẻ ăn bổ sung)

Khi bắt đầu ăn bổ sung, hệ tiêu hoá của trẻ cần có thời gian để thích nghi với thức ăn, trẻ cần học cách đảo thức ăn trong miệng và nuốt thức ăn vì vậy gia đình nên tập ăn cho trẻ bằng cách cho trẻ ăn lượng tăng dần từ lỏng đến đặc mỗi lần ăn 2-3 thìa nhỏ/lần x 2 lần/ngày. Thời gian tập cho trẻ tập ăn thường trong vòng vài ba ngày (không nên kéo dài thời gian tập ăn quá 1 tuần).

- 6-8 tháng: bú mẹ là chính, tập cho trẻ ăn từ bột loãng trong vòng vài ngày sau đó tăng dần lên 2 bữa bột mỗi ngày và nấu đặc dần.

- 9-11 tháng: vẫn bú mẹ là chính + 2-3 bữa bột đặc mỗi ngày + quả nghiền.

- Từ tháng thứ 7, cũng nên cho trẻ ăn thêm các loại quả chín như: chuối, hồng, đu đủ, cam, chanh, bưởi, xoài để cung cấp vitamin và khoáng chất cần thiết cho sự phát triển của trẻ.

- Từ 1-2 tuổi, ngoài sữa mẹ, cho trẻ ăn thêm 3-4 bữa/ ngày, có thể nấu kiểu cháo hỗn hợp.

Ghi chú: Lượng thức ăn trên tính cho trẻ bú mẹ, nếu trẻ không được bú mẹ thì cho trẻ uống thêm 1-2 cốc sữa/ngày và ăn thêm 1-2 bữa/ngày.

Để cung cấp đủ năng lượng cho trẻ, bên cạnh bữa chính, có thể cho trẻ ăn thêm bữa phụ. Dù vậy không nhầm lẫn giữa bữa phụ với các đồ ăn vặt như kẹo, khoai tây chiên hoặc các sản phẩm khác.

Bữa phụ tốt cần đảm bảo cung cấp năng lượng và chất dinh dưỡng như: sữa chua, các sản phẩm của sữa, bánh mì, bánh quy, mật ong, trái cây, bánh đậu xanh, khoai tây nấu chín,...

Những trường hợp trẻ chỉ ăn được bột loãng hoặc trẻ biếng ăn, chậm tăng cân, sau ốm,... cần tăng độ đậm năng lượng trong bữa ăn dặm của trẻ bằng cách nấu đặc hơn, thêm sữa bột, dầu, mỡ vào bữa ăn của trẻ.

Nguyên tắc cho trẻ ăn bổ sung

- Bắt đầu cho trẻ ăn bổ sung từ khi trẻ được 6 tháng (180 ngày), tiếp tục cho trẻ bú mẹ đến 24 tháng tuổi.

- Cho trẻ ăn từ lỏng đến đặc, từ ít đến nhiều, ngày đầu ăn 1-2 thìa bột loãng.

- Số lượng bữa ăn tăng dần theo tuổi.

- Tận dụng nguồn thực phẩm sẵn có tại địa phương.

- Ăn đa dạng các loại thực phẩm. Mỗi bữa ăn của trẻ phải có đủ 4 nhóm chất dinh dưỡng từ 5 trong 8 nhóm thực phẩm.

- Làm cho bữa ăn của trẻ có đủ đậm độ năng lượng bằng cách cho thêm dầu hoặc mỡ vào thức ăn của trẻ.

- Cho ăn thêm các bữa phụ như hoa quả, sữa chua...



- Đảm bảo dụng cụ sạch, tay sạch khi chế biến thức ăn và khi cho trẻ ăn.
- Khi trẻ ốm (bệnh): Chia nhỏ bữa cho trẻ ăn làm nhiều lần và cho trẻ bú mẹ nhiều hơn.
- Khi trẻ phục hồi (khi khỏi bệnh): Cho trẻ ăn nhiều hơn 1 bữa một ngày cho đến khi trẻ tăng cân trở lại.
- Không nên cho trẻ ăn muối khi trẻ dưới 2 tuổi.
- Không cho trẻ ăn bánh kẹo, uống nước ngọt trước bữa ăn.

Cách chế biến một bữa ăn bổ sung phù hợp với nhu cầu của trẻ

Bữa ăn bổ sung của trẻ phải đảm bảo ba tiêu chí:

- Đủ về số lượng: đảm bảo cung cấp đủ năng lượng (kcalo) trẻ cần, tăng dần theo độ tuổi của trẻ.
- Đủ về chất lượng: đảm bảo sự đa dạng thức ăn để vừa cung cấp đủ năng lượng vừa bổ sung các loại vitamin, khoáng chất. Mỗi bữa ăn phải đảm bảo ít nhất 4 nhóm chất dinh dưỡng từ 5 trong 8 nhóm thực phẩm, bao gồm:
 - + Chất bột, đường: có nhiều ở gạo, ngô, bột mì; các loại khoai củ: sắn, khoai lang, khoai tây; các loại quả có tinh bột như chuối lá, mít.
 - + Các chất đạm: chất đạm động vật có nhiều ở thịt cá, trứng, sữa, tôm. Chất đạm thực vật có ở đậu, đỗ.
 - + Chất béo: chất béo có ở dầu, mỡ, bơ, một số loại hạt có dầu như vừng, lạc,...
 - + Vitamin, muối khoáng và chất xơ: có trong các loại rau xanh (rau ngót, rau đay, rau bí...) và quả chín (đu đủ, xoài, cam, chuối...).

- **Phù hợp với sức chứa của dạ dày trẻ.**

Những vấn đề thường gặp khi chế biến thức ăn bổ sung cho trẻ và cách khắc phục:

VẤN ĐỀ THƯỜNG GẶP	LƯU Ý
Thức ăn quá đặc/lỏng, làm trẻ khó ăn hoặc phải ăn một lượng thức ăn quá nhiều.	Chế biến thức ăn bổ sung cho trẻ có độ đặc thích hợp.
Thức ăn không đủ dinh dưỡng.	Đa dạng thức ăn, cho trẻ ăn đủ 4 nhóm chất dinh dưỡng từ 5 trong 8 nhóm thực phẩm.
Không cho dầu mỡ.	Cho thêm dầu/mỡ vào bát bột của trẻ.
Chế biến không đúng quy trình.	Chế biến thức ăn bổ sung cho trẻ theo đúng quy trình thích hợp.
Trẻ không được ăn bữa phụ.	Cho trẻ ăn hoa quả, trứng, sữa chua.



Chuẩn bị một bữa ăn bổ sung bảo đảm an toàn thực phẩm

Tại sao cần thực hiện bảo đảm thực phẩm vệ sinh an toàn khi chế biến thức ăn bổ sung cho trẻ:

- Khi trẻ bắt đầu ăn bổ sung là khi trẻ nhận miễn dịch từ sữa của mẹ giảm đi.
- Khi trẻ bắt đầu tập ăn bổ sung, hệ thống tiêu hóa của trẻ phải làm quen với thức ăn lạ khác ngoài sữa mẹ, hệ thống miễn dịch của trẻ chưa phát triển toàn diện nên trẻ dễ bị bệnh đường tiêu hóa.
- Thực phẩm và dụng cụ chế biến dễ bị nhiễm khuẩn gây bệnh cũng là yếu tố trung gian khiến trẻ có nguy cơ lây nhiễm đối với các loại vi khuẩn gây bệnh và giun sán.

Để chế biến một bữa ăn bổ sung hợp vệ sinh cho trẻ cần đảm bảo 4 “Sạch”:

Bàn tay “Sạch”, Dụng cụ “Sạch”, Thực phẩm “Sạch”, Bảo quản “Sạch”.

- Bàn tay sạch

Rửa tay bằng xà phòng và nước sạch khi:

- + Cầm thức ăn, chuẩn bị bữa ăn.
- + Sau khi đi vệ sinh, vệ sinh cho trẻ hoặc tiếp xúc với động vật.
- + Tay mình và tay trẻ khi cho trẻ ăn.

- Dụng cụ sạch

- + Giữ gìn dao, thớt đồ đựng thức ăn và nơi nấu ăn luôn gọn gàng sạch sẽ.
- + Rửa ngay các dụng cụ sau khi chế biến thức ăn.
- + Giữ sạch và che đậy các dụng cụ nấu ăn cho trẻ.
- + Để riêng thịt sống, gia cầm và hải sản với các thức ăn khác.
- + Sử dụng dụng cụ đựng và thớt thái thức ăn sống và chín riêng.
- + Phải đậy nắp dụng cụ chứa thức ăn khi bảo quản.

- Thực phẩm sạch

- + Nước: Dùng nước sạch hoặc nước đã lọc. Cho trẻ uống nước đun sôi để nguội.

+ Thực phẩm:

Sử dụng thực phẩm tươi, có nguồn gốc rõ ràng. Không sử dụng thực phẩm quá hạn.

Rửa sạch trước khi chế biến. Thức ăn phải nấu chín kỹ.

Cho trẻ ăn ngay sau khi chế biến.

- Bảo quản sạch

- + Đựng thức ăn trong dụng cụ có nắp đậy kín.
- + Giữ thức ăn ở nơi sạch sẽ khô mát.
- + Bảo quản thực phẩm khô (như sữa, bột, đường) cẩn thận tránh côn trùng bò vào.
- + Bảo quản thực phẩm ở nhiệt độ an toàn, đặc biệt là bảo quản thức ăn đã nấu chín ở nhiệt độ $>60^{\circ}\text{C}$ hoặc $<5^{\circ}\text{C}$ và không bảo quản thức ăn quá lâu trong tủ lạnh.



III. HƯỚNG DẪN DÀNH CHO HƯỚNG DẪN VIÊN

1. Các hoạt động gợi ý

- Giới thiệu mục tiêu, chương trình của bài học.
- Trình bày những nội dung chính của bài, nêu đầy đủ nội dung kiến thức về:
 - + Ăn bổ sung là gì, độ tuổi thích hợp để ăn bổ sung.
 - + Các nguyên tắc cho trẻ ăn bổ sung.
 - + Số lượng và số bữa cho trẻ ăn bổ sung.
 - + Thực hành chuẩn bị một bữa ăn bổ sung hợp vệ sinh.
- Trả lời các câu hỏi, thắc mắc của học viên.
- Hướng dẫn phần thảo luận về thực hành ăn bổ sung đúng cách. Ghi lại các kết quả thảo luận của học viên lên khổ giấy to và cùng họ thống nhất, hoàn thiện đáp án.

2. Tài liệu và chuẩn bị bài

- Chuẩn bị nội dung theo kiến thức của bài.
- Chuẩn bị 2-3 tờ giấy khổ to và bút viết giấy.

3. Kế hoạch bài giảng gợi ý

- Giới thiệu chủ đề, mục tiêu bài học.
- Trình bày các nội dung chính của bài.
- Bài tập đóng vai: Học viên đóng vai thực hành hoạt động truyền thông về cho trẻ ăn bổ sung khi được 6 tháng tuổi và tiếp tục cho trẻ bú sữa mẹ đến 2 tuổi.
 - + Ôn lại các thông điệp chính trong truyền thông về ăn bổ sung cho trẻ.
 - + Có thể mời các học viên bổ sung thêm thông điệp.
 - + Chia học viên thành các nhóm nhỏ gồm 3 người, yêu cầu thực hành đóng vai với 3 vai chính là: tình nguyện viên, thành viên trong gia đình, người quan sát.
 - + Sau khi mỗi nhóm đóng vai, yêu cầu người quan sát đưa ra những phản hồi của họ về khả năng truyền tải thông điệp chính.
- Kiểm tra hiểu bài: Tự đánh giá.



CHƯƠNG III

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO TRẺ MẦM NON VÀ TIỂU HỌC



BÀI 8

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO TRẺ MẦM NON

I. MỤC TIÊU BÀI HỌC

Sau bài học, học viên có thể:

- Nắm được chế độ dinh dưỡng cho trẻ mầm non.
- Nắm được những thực phẩm nên và không nên sử dụng cho trẻ mầm non.
- Những lưu ý khi chăm sóc dinh dưỡng cho trẻ mầm non.

THÔNG DIỆP CHÍNH

So với người đã trưởng thành, nhu cầu về dinh dưỡng của trẻ rất lớn, trẻ càng nhỏ nhu cầu càng cao, đặc biệt trong những năm đầu của cuộc sống và lứa tuổi dậy thì.

Chế độ dinh dưỡng đóng một vai trò quan trọng đối với sự phát triển cơ thể của trẻ, ngay từ khi còn là bào thai chế độ dinh dưỡng của người mẹ có ảnh hưởng trực tiếp đến sự phát triển thai nhi, một đứa trẻ khỏe mạnh đủ cân ít có nguy cơ bị suy dinh dưỡng. Tuy nhiên, sau khi sinh việc nuôi dưỡng đúng phương pháp sẽ là yếu tố quyết định cho trẻ phát triển khỏe mạnh, thông minh.

II. NỘI DUNG BÀI HỌC

Trẻ mầm non có sự phát triển ấn tượng cả về thể chất, trí tuệ, vận động hay thói quen ăn uống. Trẻ ở trong độ tuổi này bắt đầu thể hiện được sự độc lập, ham học hỏi và khám phá thế giới xung quanh. Đồng thời trẻ cũng đã xuất hiện những hành vi bắt chước người lớn bao gồm cả thói quen ăn uống. Vì vậy, việc xây dựng và chăm sóc chế độ dinh dưỡng hợp lý cho trẻ giúp trẻ có thói quen lành mạnh, cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cho quá trình phát triển.

1. Vai trò dinh dưỡng hợp lý đối với trẻ mầm non

Nếu như trẻ có độ tuổi từ 1 đến 3 sẽ bắt đầu biết tìm hiểu, tò mò về mọi vật và sự việc xung quanh thì khi qua tuổi này, trẻ đã tự biết khám phá vạn vật, liên tục đặt câu hỏi tại sao cho người lớn. Giai đoạn này trẻ bắt đầu hình thành thói quen ăn uống, các món ăn, số lượng thức ăn... Vì vậy, nếu trẻ không được cha mẹ chăm sóc tốt về dinh dưỡng có thể dẫn đến việc trẻ sẽ gặp nhiều vấn đề liên quan đến sức khỏe, tình trạng dinh dưỡng, sự phát triển cả về thể chất và trí tuệ:



- Suy dinh dưỡng.
- Thừa cân/béo phì.
- Biếng ăn có thể được bắt nguồn từ nhiều nguyên nhân chẳng hạn như bệnh lý, thức ăn không thuộc sở thích của trẻ hoặc do ảnh hưởng của thuốc hoặc do tâm lý...

Chăm sóc **dinh dưỡng hợp lý cho trẻ mầm non** sẽ giúp trẻ phát triển tốt cả về thể chất, trí tuệ và hình thành thói quen ăn uống tốt cho trẻ trong suốt những năm về sau này.

2. Nhu cầu thành phần các chất dinh dưỡng cho trẻ mầm non

Chế độ dinh dưỡng cho trẻ ở trường mầm non cần được thực hiện đảm bảo theo nhu cầu khuyến nghị. Với trẻ mầm non nhu cầu về năng lượng khuyến nghị trung bình khoảng từ 1.230 kcal đến 1.320 kcal trong một ngày. Tỷ lệ chất bột đường chiếm 52% đến 60%, chất đạm chiếm khoảng 13% đến 20%, chất béo chiếm khoảng từ 25% đến 35% tổng năng lượng khẩu phần hàng ngày.

Theo nhu cầu khuyến nghị dinh dưỡng cho trẻ mẫu giáo thì thực đơn hàng ngày nên cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng từ các loại thực phẩm khác nhau cụ thể bao gồm: Chất đường bột có thể được cung cấp khoảng từ 3 đến 4 chén cơm hoặc cháo đặc hoặc các món ăn tương tự. Chất đạm có thể bao gồm khoảng 120 gam đến 150 gam thịt, cá trứng, tôm, cua... Chất béo bao gồm 30 gam dầu, mỡ, bơ...

Bên cạnh chăm sóc dinh dưỡng cho trẻ mầm non, cha mẹ cũng cần khuyến khích trẻ tham gia các hoạt động thể thao phù hợp để giúp trẻ có khả năng phát triển tốt hơn về cân nặng và chiều cao. Theo khuyến nghị của Tổ chức Y tế Thế giới WHO, trẻ ở độ tuổi này cần hoạt động thể lực cường độ vừa trở lên với các môn thể thao như bơi lội, đi bộ, chạy... ít nhất trong khoảng thời gian 60 phút một ngày.

3. Nguyên tắc xây dựng chế độ dinh dưỡng hợp lý và cách chế biến món ăn cho trẻ mầm non.

Chế độ dinh dưỡng của trẻ mầm non có thể ảnh hưởng khá nhiều đến sự phát triển cũng như thói quen ăn uống của trẻ trong những năm tháng về sau. Vì vậy, thực hiện xây dựng thực đơn hàng ngày cho trẻ mẫu giáo rất cần được cha mẹ quan tâm và tìm hiểu thêm các kiến thức về vấn đề này. Nguyên tắc xây dựng chế độ dinh dưỡng hợp lý cho trẻ mầm non cần đảm bảo:

- Khẩu phần ăn phải cung cấp đầy đủ năng lượng cho trẻ mỗi ngày để trẻ có thể tham gia tất cả mọi hoạt động từ sinh hoạt, học tập đến vui chơi. Để đảm bảo được nguyên tắc này cha mẹ cần cung cấp cân đối các nhóm chất cơ bản bao gồm protein, glucid, lipid, vitamin và chất khoáng, chất xơ.

- Khẩu phần ăn của trẻ mầm non cần được thực hiện đa dạng mỗi ngày giúp cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng và kích thích khẩu vị của trẻ. Vì vậy, cha mẹ cần



biết được thông tin về nhóm thực phẩm và các lựa chọn thay thế các loại thực phẩm trong cùng nhóm hoặc trong cùng một tầng của tháp dinh dưỡng để đa dạng hóa bữa ăn của trẻ.

- Xây dựng khẩu phần ăn theo mùa và phù hợp với sở thích của trẻ. Chẳng hạn như mùa hè cần ưu tiên bổ sung các món nhiều nước, thanh lọc cơ thể như các loại nước ép trái cây, hoa quả... Vào mùa đông, cha mẹ có thể bổ sung các món chiên xào, hầm nhừ. Cha mẹ nên ưu tiên sử dụng thực phẩm theo mùa nhằm đảm bảo đa dạng, chất dinh dưỡng và đặc biệt vấn đề liên quan đến an toàn thực phẩm.

- Cha mẹ có kiến thức sẽ giúp lựa chọn thực phẩm an toàn cho trẻ. Bởi vì, hệ tiêu hoá của trẻ ở độ tuổi này vẫn nhạy cảm với những tác hại xung quanh môi trường nên cha mẹ cần lựa chọn thực phẩm tươi, sạch, không chứa hoá chất bảo vệ thực vật tránh gây hại đến sức khỏe.

4. Những thực phẩm nên và không nên sử dụng cho trẻ mầm non

Trẻ mầm non thuộc độ tuổi đang ở trên đà phát triển nhanh cả về trí tuệ và thể chất, cha mẹ cần lưu ý rất nhiều trong việc lựa chọn thực phẩm và theo dõi quá trình ăn uống của trẻ.

- Một số loại thực phẩm nên sử dụng cho trẻ mầm non:

+ Sữa và các sản phẩm thực phẩm được chế biến từ sữa. Một ngày trẻ cần đảm bảo đủ 4 đơn vị sữa (1 đơn vị sữa tương đương 100ml sữa dạng lỏng = 100g sữa chua = 15g phô mai) trong đó có thể bao gồm sữa nước, sữa chua, phô mai, váng sữa... để giúp bổ sung canxi và các chất dinh dưỡng khác cho cơ thể trẻ.

+ Rau xanh, trái cây cung cấp hàm lượng vitamin, chất khoáng và chất xơ. Phần lớn các trẻ ở độ tuổi này khá lười ăn rau nên cha mẹ cần linh hoạt trong chế biến và tạo mọi điều kiện để trẻ có thể sử dụng rau củ một cách thoải mái.

+ Các chất béo lành mạnh bao gồm chất béo không no bão hoà đơn và chất béo không no bão hoà đa như dầu thực vật, dầu oliu, bơ, phô mai... nhằm giúp cho trẻ phát triển trí não toàn diện hơn.

- Một số loại thực phẩm không nên sử dụng cho trẻ mầm non:

+ Đồ uống có gas và thực phẩm chứa nhiều đường có thể khiến cho trẻ bị tăng cân mất kiểm soát đồng thời trẻ còn mắc các bệnh về răng miệng.

+ Các loại thực phẩm ăn nhanh, đồ chiên rán nhiều dầu mỡ...

+ Các món ăn quá cứng như ngô, mía, hạt, bánh kẹo cứng có thể ảnh hưởng đến hàm răng của trẻ.

5. Những lưu ý khi chăm sóc dinh dưỡng cho trẻ mầm non

Bên cạnh xây dựng cho trẻ chế độ ăn hợp lý giúp trẻ được cung cấp đầy đủ các chất



Dinh dưỡng cho trẻ em dưới 12 tuổi và một số bệnh thường gặp

dinh dưỡng thì cha mẹ cũng cần biết để bổ sung các vi chất quan trọng cho bé chẳng hạn như vitamin A, vitamin C, vitamin D,... Bởi vì nếu thiếu một trong những vi chất này có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của trẻ:

- Thiếu vitamin A có thể dẫn đến tình trạng trẻ sẽ bị khô mắt, khô da, sợ ánh nắng, chậm lớn, hay bị ho hoặc sổ mũi...
- Thiếu vitamin D sẽ khiến trẻ chậm tăng trưởng chiều cao, giấc ngủ của trẻ bị ảnh hưởng.
- Thiếu vitamin C sẽ làm cho da của trẻ bị khô, dễ bị chảy máu mũi, chảy máu chân răng.
- Thiếu sắt có thể dẫn đến tình trạng thiếu máu thiếu sắt, trẻ quấy khóc, kém tập trung khi học, ngủ không ngon giấc.

Tóm lại, cha mẹ cần quan tâm đến chế độ dinh dưỡng hợp lý cho trẻ mầm non. Việc bổ sung đầy đủ 4 nhóm chất quan trọng sẽ giúp trẻ phát triển tối đa về mặt thể chất và tinh thần.

III. HƯỚNG DẪN DÀNH CHO HƯỚNG DẪN VIÊN

1. Các hoạt động gợi ý

- Giới thiệu mục tiêu, nội dung bài học.
- Bắt đầu bài học bằng cách yêu cầu học viên đứng xếp hàng thẳng. Lần lượt các thành viên của các đội sẽ sắp xếp các hình đồ ăn tương ứng với nội dung tháp dinh dưỡng dành cho lứa tuổi mầm non.
- Sau đó học viên ngồi xuống, hướng dẫn viên trình bày các nội dung chính của bài học về chế độ dinh dưỡng cho lứa tuổi mầm non.
- Giải đáp thắc mắc của học viên.
- Chia học viên thành nhóm 4-5 người. Cung cấp cho mỗi nhóm giấy khổ to và bút viết giấy. Yêu cầu các nhóm liệt kê những việc nên làm và không nên làm khi xây dựng chế độ ăn cho trẻ.

2. Tài liệu và chuẩn bị bài

- Chuẩn bị nội dung bài theo các nội dung của bài học.
- Chuẩn bị giấy khổ to, bút viết.
- Tranh minh họa tháp dinh dưỡng.

3. Kế hoạch bài giảng gợi ý

- Giới thiệu chủ đề, nội dung bài học.
- Trình bày các nội dung chính của bài.
- Bài tập thảo luận về xây dựng chế độ ăn cho trẻ lứa tuổi mầm non.
- Kiểm tra hiểu bài.

BÀI 9

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO TRẺ TIỂU HỌC

I. MỤC TIÊU BÀI HỌC

Sau bài học, học viên có thể:

- Nắm được chế độ dinh dưỡng cho trẻ tiểu học.
- Nắm được 06 thói quen tốt cho trẻ tiểu học

II. NỘI DUNG BÀI HỌC

Từ 6 tuổi trẻ em bắt đầu đi học, các chất dinh dưỡng cung cấp hằng ngày cho trẻ qua thức ăn không chỉ để trẻ phát triển về thể chất, mà còn cung cấp năng lượng cho trẻ học tập. Vì vậy ăn uống hợp lý ở lứa tuổi này giúp trẻ thông minh, khỏe mạnh và phòng chống được bệnh tật.

Nhưng ở lứa tuổi này, nếu cho trẻ ăn uống quá mức sẽ dẫn đến thừa cân và béo phì, tình trạng này đang có xu hướng gia tăng trong những năm gần đây, nhất là ở các thành phố lớn. Ngược lại nếu ăn không đủ trẻ sẽ bị suy dinh dưỡng, hay ốm đau, bị thiếu máu hay buồn ngủ, ngủ gật trong giờ học dẫn đến học kém và chán học.

1. Nhu cầu về năng lượng ở lứa tuổi này như sau:

- + 6 tuổi: Năng lượng 1600 Kcal
- + 7 - 9 tuổi: Năng lượng 1800 Kcal
- + 10 - 11 tuổi: Năng lượng 2100 - 2200 Kcal

Chế độ ăn hàng ngày của trẻ cần đảm bảo đủ 4 nhóm chất trong 5/8 nhóm thực phẩm chính là: chất đạm, chất béo, đường bột, vitamin và khoáng chất. Tuy nhiên mỗi lứa tuổi, giới tính và hoạt động thể lực lại cần sự điều chỉnh nhu cầu cho phù hợp.

Nhu cầu năng lượng do protein cung cấp từ 13 - 20% nhu cầu năng lượng của cơ thể. Trong đó, tỉ lệ giữa protein động vật/ protein tổng số nên đạt $\geq 50\%$ (với trẻ từ 6 - 9 tuổi) và tỉ lệ này nên đạt $\geq 35\%$ (với trẻ từ 10 - 11 tuổi).

Nhu cầu dinh dưỡng của trẻ tiểu học, năng lượng do lipid cung cấp cần đạt 20 - 30% nhu cầu năng lượng của cơ thể, trong đó lipid nguồn động vật/ lipid tổng số chiếm khoảng 30 - 50%, axit béo no không vượt quá 11% năng lượng khẩu phần.

Nhu cầu năng lượng do glucid cung cấp cần đạt 50 - 60% nhu cầu năng lượng của cơ thể.





Dinh dưỡng cho trẻ em dưới 12 tuổi và một số bệnh thường gặp

Nhu cầu dinh dưỡng của trẻ còn cần Vitamin và chất khoáng. Nhóm chất dinh dưỡng này tuy chiếm tỉ trọng nhỏ trong cơ thể nhưng lại đóng vai trò quan trọng giúp trẻ phát triển khỏe mạnh. Với lứa tuổi tiểu học từ 6 - 7 tuổi nhu cầu canxi là 650mg/ ngày, 8 - 9 tuổi là 700mg/ ngày, 10 - 11 tuổi là 1.000mg/ ngày, tỉ lệ canxi/ phospho đạt mức tốt nhất là 1 - 1,5. Bên cạnh đó, sắt, kẽm góp phần thúc đẩy tạo máu, tăng trưởng cũng như tăng sức đề kháng của trẻ. Vitamin A, C và nhóm B ví như người gác cổng bảo vệ sức khỏe cho trẻ. Thiếu các vi chất trên khiến da, niêm mạc khô dẫn đến dễ nhiễm khuẩn, mắc bệnh khô mắt,... Những vitamin này có nhiều trong hoa quả tươi, rau xanh, củ quả hay phủ tạng động vật, sữa, phô mai và trứng. Việc xây dựng khẩu phần ăn phù hợp với độ tuổi của trẻ là không quá khó. Do vậy, bố mẹ, nhà trường cần cung cấp bữa ăn đủ dinh dưỡng cho trẻ, đồng thời chế độ ăn phải hợp lý và phù hợp với nhu cầu của dinh dưỡng của trẻ.

2. Một số lưu ý

Lứa tuổi này trẻ đã hoàn toàn ăn cùng với gia đình, tuy nhiên các bà mẹ cần lưu ý một số điểm sau:

- Cho trẻ ăn no và nhiều vào bữa sáng (để tránh ăn quà vặt ở đường phố, hoặc một số trẻ ăn quá ít, nhịn sáng sẽ ảnh hưởng đến kết quả học tập, thậm chí hạ đường huyết trong giờ học).
- Nên cho trẻ ăn nhiều loại thực phẩm khác nhau, tránh ăn một vài loại nhất định.
- Khuyến khích trẻ ăn nhiều rau, để tránh táo bón, đồng thời cung cấp nhiều vi chất dinh dưỡng cần thiết cho sự phát triển của trẻ.
- Ăn đúng bữa, không ăn vặt, không ăn bánh, kẹo, nước ngọt trước bữa ăn
- Không nên nấu thức ăn quá mặn, tập thói quen ăn nhạt.
- Không nên ăn quá nhiều bánh kẹo, nước ngọt vì dễ sâu răng. Đến bữa ăn nên chia suất ăn riêng cho trẻ, tránh ăn quá ít hoặc quá nhiều.
- Giáo dục cho trẻ thói quen vệ sinh ăn uống: rửa tay trước khi ăn và sau khi đi đại tiện.
- Số bữa ăn: nên chia 4 bữa 1 ngày, 3 bữa chính một bữa phụ.

3. 06 thói quen tốt cho trẻ tiểu học

- *Thói quen tốt duy trì chế độ dinh dưỡng hợp lý:*

Dinh dưỡng là nền tảng của sức khỏe thể chất, vì thế, trẻ cũng cần thực hiện thói quen tốt đó là thực hiện chế độ dinh dưỡng hợp lý, bao gồm:

- + Đủ và cân đối về năng lượng.
- + Đủ nhu cầu và cân đối các chất dinh dưỡng.
- + Đảm bảo đa dạng các loại thực phẩm.
- + Hợp khẩu vị, tiết kiệm và tình cảm.
- + Phân chia thời gian và năng lượng hợp lý cho các bữa ăn.
- + Bảo đảm vệ sinh an toàn thực phẩm.
- *Thói quen tốt vận động tích cực:*



Chế độ dinh dưỡng hợp lý không thể tách rời với lối sống năng động và vận động tích cực mỗi ngày.

+ Cần tăng cường và duy trì các hoạt động thể lực phù hợp với lứa tuổi thông qua các trò chơi vận động cho trẻ, điều đó sẽ giúp cho hệ cơ, xương, khớp của trẻ phát triển cân đối; trí não cũng phát triển tốt hơn; giúp cho trẻ tăng trưởng cân đối cả về thể lực, tầm vóc và trí tuệ.

+ Chọn các môn thể thao vừa sức, an toàn với trẻ.

+ Không nên dành quá nhiều thời gian cho trẻ xem tivi, chơi điện tử... mà thay vào đó hãy khuyến khích trẻ làm việc nhà, cùng tham gia các trò chơi vận động cho trẻ, giúp trẻ vận động tích cực.

- *Thói quen tốt giữ gìn vệ sinh cá nhân và môi trường*

+ Rửa tay với xà phòng và nước sạch, đặc biệt là trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh, vui chơi, hoặc sau khi từ bên ngoài trở về.

+ Thường xuyên tắm rửa, giữ gìn vệ sinh thân thể và vệ sinh răng miệng tốt.

+ Sử dụng nhà vệ sinh đúng cách, ngăn nắp, sạch sẽ.

+ Không vứt rác bừa bãi.

+ Chỉ sử dụng nguồn nước sạch để ăn uống và sinh hoạt.

- *Thói quen tốt hạn chế ăn uống không lành mạnh*

+ Hạn chế cho trẻ sử dụng thức ăn chế biến sẵn, đồ rán, đồ uống ngọt có ga, thức ăn có nhiều đường,... vì tiềm ẩn nguy cơ không tốt đối với sức khỏe của trẻ.

+ Không để trẻ ăn quà vặt mất vệ sinh ở các hàng quán bán rong, phòng ngừa ngộ độc thực phẩm. Nếu trẻ ăn quá nhiều những món ăn không lành mạnh sẽ làm cơ thể phát triển không cân đối, dễ mắc các bệnh mạn tính.

- *Thói quen tốt uống đủ nước*

Nước rất cần thiết cho cơ thể để duy trì các hoạt động sống, trao đổi chất, lưu lượng tuần hoàn, bảo đảm chức năng lọc của thận,... vì thế trẻ cần phải uống đủ nước sạch hàng ngày.

Vai trò của nước:

+ Là thành phần cơ bản của sự sống, với trẻ em lượng nước chiếm 2/3 trọng lượng cơ thể.

+ Là thành phần quan trọng của các tế bào. Tất cả các phản ứng hóa học nhằm thực hiện các chức năng sống của cơ thể đều xảy ra trong môi trường nước.

+ Có tác dụng bôi trơn, đặc biệt là nơi tiếp xúc các đầu mối, bao hoạt dịch, màng phổi, màng tim, cơ hoành và miệng.

+ Có vai trò quan trọng trong việc điều hòa nhiệt độ của cơ thể.

Trẻ cần uống đủ nước theo lượng khuyến nghị như sau: uống trung bình từ 1300ml - 1500ml/ ngày (tương đương với 6 - 8 ly nước) để cơ thể khỏe mạnh và chuyển hóa tốt.

Các loại nước nên dùng:

+ Duy trì thói quen tốt dùng nước uống là nước sạch (đã được lọc và tiệt khuẩn) hoặc nước chín (đun sôi để nguội).



Dinh dưỡng cho trẻ em dưới 12 tuổi và một số bệnh thường gặp

+ Nước trái cây, sữa (nên sử dụng sữa không đường) hoặc nước rau luộc.

+ Các loại nước trẻ nên hạn chế sử dụng là: nước có gas, nước ngọt, đồ uống có đường,... vì các loại nước này chứa nhiều đường, giàu năng lượng, nghèo dinh dưỡng, sẽ làm tăng nguy cơ béo phì ở trẻ em. Ngoài ra, trẻ không nên uống nước ngọt trước bữa ăn vì lượng đường cao sẽ được hấp thu vào máu, gây cảm giác no giả khiến trẻ chán ăn. Cũng không nên uống nước ngọt trước khi đi ngủ, vì sẽ làm cho trẻ ngủ không ngon giấc và làm tăng nguy cơ sâu răng.

- *Thói quen tốt lập thời gian biểu hợp lý*

Sắp xếp giờ giấc học tập, sinh hoạt và nghỉ ngơi hợp lý sẽ giúp trẻ cân bằng tốt các hoạt động trong ngày, sớm tập thói quen tốt ngay từ khi còn nhỏ.

+ Đi ngủ đúng giờ (nên đi ngủ trước 22h), không thức quá khuya để xem phim hay chơi điện tử.

+ Vận động và chơi các môn thể thao vừa sức, an toàn.

+ Có kế hoạch học tập khoa học, nghỉ ngơi hợp lý. Không nên để đến mùa thi thì học quên cả ăn và ngủ, làm cho cơ thể mệt mỏi, dễ ốm, thậm chí phải nghỉ học để điều trị bệnh.

III. HƯỚNG DẪN DÀNH CHO HƯỚNG DẪN VIÊN

1. Các hoạt động gợi ý

- Giới thiệu mục tiêu, nội dung bài học

- Bắt đầu bài học bằng cách yêu cầu học viên đứng xếp hàng thẳng. Lần lượt các thành viên của các đội sẽ sắp xếp các hình đồ ăn tương ứng với nội dung tháp dinh dưỡng dành cho lứa tuổi tiểu học.

- Sau đó học viên ngồi xuống, hướng dẫn viên trình bày các nội dung chính của bài học về chế độ dinh dưỡng cho lứa tuổi tiểu học.

- Giải đáp thắc mắc của học viên.

- Chia học viên thành nhóm 4-5 người. Cung cấp cho mỗi nhóm giấy khổ to và bút viết giấy. Yêu cầu các nhóm liệt kê những việc nên làm và không nên làm khi xây dựng chế độ ăn cho trẻ.

2. Tài liệu và chuẩn bị bài

- Chuẩn bị nội dung bài theo các nội dung của bài học.

- Chuẩn bị giấy khổ to, bút viết.

- Tranh minh họa tháp dinh dưỡng.

3. Kế hoạch bài giảng gợi ý

- Giới thiệu chủ đề, nội dung bài học.

- Trình bày các nội dung chính của bài.

- Bài tập thảo luận về xây dựng chế độ ăn cho trẻ lứa tuổi tiểu học.

- Kiểm tra hiểu bài.



PHẦN C

CHĂM SÓC VÀ DINH DƯỠNG CHO MỘT SỐ BỆNH THƯỜNG GẶP Ở TRẺ



BÀI 10

PHÒNG CHỐNG SUY DINH DƯỠNG, THỪA CÂN/BÉO PHÌ, THIẾU VI CHẤT DINH DƯỠNG Ở TRẺ EM

I. MỤC TIÊU BÀI HỌC

Sau bài học, học viên có thể:

- Hiểu được thế nào là suy dinh dưỡng, thừa cân/béo phì, thiếu vi chất dinh dưỡng và hậu quả của suy dinh dưỡng, thừa cân/béo phì, thiếu vi chất dinh dưỡng.
- Biết được nguyên nhân suy dinh dưỡng, thừa cân/béo phì, thiếu vi chất dinh dưỡng và cách khắc phục.
- Có ý thức ăn uống hợp lý và vận động tích cực để cơ thể khỏe mạnh.
- Tự cân, đo; sử dụng phần mềm trên máy tính để đánh giá tình trạng dinh dưỡng của bản thân.

THÔNG điệp CHÍNH

- Ăn đủ số lượng lẫn chất lượng, ăn đa dạng thực phẩm từ 4 nhóm chất từ 5 trong 8 nhóm thực phẩm cơ bản.
- Không bỏ bữa sáng, ăn đủ số bữa trong ngày với thời gian hợp lý.
- Thăm khám và điều trị bệnh kịp thời.
- Giữ vệ sinh cá nhân, vệ sinh môi trường.
- Thường xuyên kiểm tra chiều cao và cân nặng (3-6 tháng/lần). Nếu trẻ đang bị suy dinh dưỡng phải cân đo hàng tháng.
- Tăng cường vận động thể lực.

II. NỘI DUNG BÀI HỌC

1. Suy dinh dưỡng

a. Khái niệm

Suy dinh dưỡng là tình trạng thiếu hụt các chất dinh dưỡng cần thiết làm ảnh hưởng đến quá trình sống, hoạt động và tăng trưởng bình thường của cơ thể trẻ. Theo Tổ chức Y tế Thế giới, 54% trường hợp tử vong của trẻ dưới 5 tuổi ở các nước đang phát triển liên quan đến thiếu dinh dưỡng ở mức độ vừa và nhẹ.

Suy dinh dưỡng thường gặp ở trẻ dưới 5 tuổi mà nhiều nhất là trẻ từ 6 tháng đến 24 tháng tuổi.



b. Phân loại suy dinh dưỡng:

- **Suy dinh dưỡng thể Nhẹ cân:** cân nặng thấp hơn so với mức tiêu chuẩn của trẻ cùng tuổi và giới (sử dụng điểm ngưỡng cân nặng theo tuổi dưới -2SD hoặc chỉ số khối cơ thể BMI thấp).

- **Suy dinh dưỡng thể Thấp còi:** là giảm mức độ tăng trưởng cơ thể, biểu hiện của suy dinh dưỡng mãn tính. Đây là dấu hiệu hàng đầu của suy dinh dưỡng từ thời kỳ sớm bao gồm cả suy dinh dưỡng bào thai do mẹ bị thiếu dinh dưỡng. Được xác định khi chiều cao theo tuổi dưới -2SD.

- **Suy dinh dưỡng thể Gầy còm:** là hiện tượng cơ và mỡ cơ thể bị teo đi, thường được coi là suy dinh dưỡng cấp tính vì thường biểu hiện sau một thời gian ngắn thiếu ăn ví dụ như thiên tai, lũ lụt hoặc chiến tranh hoặc bị mắc bệnh (tiêu chảy, viêm hô hấp...). Suy dinh dưỡng thể gầy còm được xác định khi cân nặng theo chiều cao dưới -2SD.

c. Biểu hiện của suy dinh dưỡng

- Biểu hiện sớm của suy dinh dưỡng đó là:

- + Trẻ ngừng tăng cân hoặc bị giảm cân.
- + Trẻ chậm lớn hoặc ngừng tăng chiều cao.
- + Cân nặng và chiều cao của trẻ sẽ thấp hơn chuẩn của trẻ bình thường.

- Các biểu hiện khác như:

- + Mệt mỏi, thiếu hoạt bát
- + Học tập kém
- + Hay buồn ngủ
- + Kém tập trung
- + Biếng ăn
- + Khó ngủ/ ngủ ít
- + Cơ nhão,...

d. Nguyên nhân suy dinh dưỡng ở trẻ em

Các em ở lứa tuổi dưới 5 tuổi và tiểu học dễ bị suy dinh dưỡng; trẻ em ở vùng nông thôn, vùng sâu vùng xa, vùng khó khăn, vùng thường xuyên bị thiên tai (hạn hán, lũ lụt, xâm nhập mặn...), thường có nguy cơ suy dinh dưỡng cao hơn. Nguyên nhân gây suy dinh dưỡng có thể do một hoặc nhiều nguyên nhân sau đây:

- Nguyên nhân trực tiếp:

+ Chế độ dinh dưỡng của trẻ không đủ về số lượng và chất lượng: trẻ không được bú sữa mẹ đầy đủ, không được ăn bổ sung hợp lý (có thể ăn bổ sung quá sớm hoặc quá muộn, thức ăn bổ sung quá nghèo nàn về dinh dưỡng), trong chế độ ăn của trẻ suy dinh dưỡng thường hay thiếu chất đạm, chất béo, đặc biệt là thiếu hụt các vi chất dinh dưỡng. Bữa ăn hàng ngày của trẻ thiếu thức ăn có nguồn gốc động vật, thiếu rau xanh, quả chín, trái cây...



Dinh dưỡng cho trẻ em dưới 12 tuổi và một số bệnh thường gặp

+ Trẻ bị các bệnh nhiễm trùng: tiêu chảy cấp, viêm đường hô hấp, sởi, nhiễm giun sán... làm giảm hấp thu chất dinh dưỡng của trẻ.

- Nguyên nhân gián tiếp

Điều kiện kinh tế gia đình nghèo đói, môi trường ô nhiễm, dịch vụ chăm sóc y tế chưa tốt, thiên tai xảy ra thường xuyên...; ngoài ra còn một số nguyên nhân khác do thiếu kiến thức nuôi con, trẻ không được nuôi bằng sữa mẹ ở thời kỳ 4-6 tháng đầu sau khi sinh, trẻ sinh đôi, sinh ba, trẻ suy dinh dưỡng bào thai, nhẹ cân, đẻ non...

e. Hậu quả của suy dinh dưỡng

- **Suy dinh dưỡng là nguyên nhân trực tiếp quan trọng làm chậm phát triển thể chất**, hạn chế sự phát triển thể lực và tầm vóc. Nếu để suy dinh dưỡng kéo dài sẽ làm chậm phát triển cả mô cơ, mô xương nên dẫn đến chậm phát triển cả thể lực và tầm vóc của trẻ về sau. Khi trưởng thành dễ bị thấp lùn.

- **Tăng nguy cơ thiếu các vi chất dinh dưỡng quan trọng** như thiếu sắt, thiếu vitamin A, thiếu kẽm, thiếu iốt,... gây chán ăn và thiếu các vi chất dinh dưỡng trên lại tiếp tục duy trì và làm nặng hơn tình trạng suy dinh dưỡng tạo ra một vòng xoắn luẩn quẩn.

- **Hay mắc các bệnh nhiễm trùng tái diễn** như viêm họng, viêm phổi, tiêu chảy, viêm da,... do suy dinh dưỡng làm suy yếu hệ miễn dịch của cơ thể.

- **Giảm khả năng tư duy, nhận thức, kém tập trung** nên học tập kém hiệu quả.

- **Giảm khả năng lao động và học tập**, khó có thể đảm nhiệm và hoàn thành tốt các công việc có liên quan đến thể lực như các cuộc thi đấu thể thao. Trí óc hoạt động kém hiệu quả sẽ ảnh hưởng đến sự trưởng thành của trẻ.

f. Phòng ngừa suy dinh dưỡng ở trẻ:

Suy dinh dưỡng ở trẻ em ở thể phòng ngừa và khắc phục theo một số gợi ý dưới đây:

- **Chăm sóc ăn uống cho phụ nữ có thai** để đạt được mức tăng cân 10-12 kg trong thời kỳ có thai. Khám thai ít nhất 3 lần, tiêm đủ 2 mũi phòng uốn ván.

- **Cho trẻ bú mẹ ngay sau sinh, bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu**: Sữa mẹ luôn là thức ăn đầu đời hoàn hảo nhất cho trẻ sơ sinh và là thức ăn tốt, được trẻ chấp nhận trong giai đoạn sau. Sữa mẹ, ngoài cung cấp chất dinh dưỡng còn cung cấp các yếu tố chống lại bệnh tật, bảo vệ trẻ khỏi các bệnh lý nhiễm trùng.

- **Chăm sóc dinh dưỡng cho trẻ bằng bữa ăn hợp lý**: Tập cho trẻ ăn dặm khi được 6 tháng tuổi. Cho trẻ ăn đầy đủ 4 nhóm chất dinh dưỡng (bột đường, đạm, béo, vitamin và khoáng chất), không kiêng khem, và có thể duy trì sữa mẹ trong thời gian dưới 2 tuổi. Nếu không có sữa mẹ đủ, lựa chọn loại sữa thay thế phù hợp.

- **Bảo đảm an toàn thực phẩm**: Là vấn đề quan trọng hàng đầu trong việc bảo vệ trẻ phòng tránh ngộ độc thực phẩm các bệnh truyền qua thực phẩm. Chọn lựa thực



phẩm tươi cho trẻ, tránh bảo quản dài ngày, hạn chế cho trẻ dùng các thực phẩm chế biến sẵn, đóng hộp, nấu nướng thức ăn chín kỹ.

- **Vệ sinh môi trường, vệ sinh cá nhân cho trẻ và người chăm sóc trẻ.**

- **Theo dõi biểu đồ tăng trưởng cho trẻ hàng tháng:** Nhằm phát hiện sớm tình trạng suy dinh dưỡng hoặc các nguy cơ nếu có và can thiệp sớm.

- **Ngừa và trị bệnh:** Điều trị triệt để các bệnh lý nhiễm trùng hô hấp, tiêu chảy... không lạm dụng kháng sinh mà chỉ dùng kháng sinh đúng chỉ định, đủ liều, đủ thời gian, chăm sóc dinh dưỡng tích cực trong thời gian bệnh và phục hồi dinh dưỡng sau thời gian bệnh.

- **Uống thuốc tẩy giun định kỳ mỗi 6 tháng cho trẻ từ 2 tuổi.**

- **Khuyến khích bé tập thể dục thường xuyên.** Tập thể dục sẽ giúp cho quá trình trao đổi chất trong cơ thể diễn ra bình thường và bài tiết chất độc không mong muốn ra khỏi cơ thể. Nếu trẻ không thích tập thể dục, bạn có thể tổ chức một số trò chơi vui nhộn hoặc đưa bé đi bơi, đạp xe.

2. Thừa cân/béo phì

a. Khái niệm

- Thừa cân là tình trạng cân nặng ở thể quá mức so với cân nặng chuẩn tương ứng với chiều cao.

- Béo phì là một tình trạng tăng cân không do phát triển cơ bắp mà do tích tụ quá nhiều mỡ trong cơ thể.

Béo phì ở trẻ em nếu không phòng ngừa và điều trị sớm sẽ trở thành gánh nặng cho gia đình và cho xã hội.

b. Nguyên nhân

- Ăn quá nhiều năng lượng: ăn nhiều chất ngọt, chất béo, ăn nhiều chất tinh bột (cơm, bánh mì, mì ăn liền), ăn nhiều bánh kẹo, nước ngọt, bim bim, ăn nhiều đồ xào rán, thức ăn chế biến sẵn, hay ăn nhà hàng,...

- Có thói quen ăn uống không tốt: ăn nhanh, không chịu nhai kỹ thức ăn, ăn nhiều hay ăn vặt, ăn vào buổi tối muộn, không ăn bữa sáng, ăn nhiều vào bữa tối, không chịu ăn rau xanh.

- Không chịu vận động, tập thể dục thể thao, thường xuyên xem ti vi, đọc sách, đọc truyện, chơi điện tử.

- Ngủ đêm ít, ngủ ngày nhiều.

- Gia đình trẻ có bố mẹ, ông bà bị béo phì.

c. Tác hại của béo phì

- Rối loạn chuyển hóa: rối loạn mỡ máu, đái tháo đường, sỏi mật.

- Tăng huyết áp, thiếu máu cơ tim.



Dinh dưỡng cho trẻ em dưới 12 tuổi và một số bệnh thường gặp

- Cong xương đùi.
- Thoái hóa khớp.
- Khó thở khi gắng sức, ngừng thở khi ngủ.
- Dễ mắc bệnh trầm cảm, tự ti.
- Hoạt động đi lại khó khăn.
- Trở thành người lớn thừa cân/béo phì.

d. Những điều nên làm

- Ăn theo thực đơn tư vấn của bác sĩ chuyên khoa dinh dưỡng.
- Ăn thịt nạc, cá, tôm, thịt gia cầm bỏ da, đậu phụ.
- Nếu uống sữa nên uống sữa không đường, trẻ lớn nên uống sữa tách bơ. Không nên uống sữa đặc có đường.
- Chế biến thức ăn: hạn chế các món quay, xào, nên làm các món hấp luộc.
- Nên ăn đều đặn, không bỏ bữa, không để trẻ quá đói, vì nếu bị đói quá, trẻ ăn nhiều trong các bữa sau làm tích lũy mỡ nhanh hơn.
- Nên ăn nhiều vào bữa sáng để tránh ăn vặt ở trường, giảm ăn về chiều và tối.
- Nên ăn nhiều rau xanh, quả chín ít ngọt.
- Nhai kỹ và chậm khi ăn.

Giảm bớt gạo thay bằng khoai, ngô là những thức ăn cơ bản giàu chất xơ.

e. Những điều nên tránh

- Không nên uống các loại nước ngọt có ga.
- Hạn chế các loại bánh kẹo, đường mật, kem, sữa đặc có đường.
- Tránh cho trẻ nhai kẹo cao su làm trẻ lúc nào cũng muốn nhai.
- Không nên dự trữ sẵn các loại thức ăn giàu năng lượng như: bơ, pho mai, bánh, kẹo, nước ngọt trong nhà.
- Hạn chế ăn thức ăn chế biến sẵn.
- Không nên ăn vào lúc tối trước khi đi ngủ.
- Trẻ dưới 12 tuổi không được dùng thuốc giảm béo.

f. Phòng ngừa béo phì ở trẻ em

- Đối với trẻ nhỏ: chủ yếu là nuôi dưỡng, nuôi con bằng sữa mẹ ít có nguy cơ béo phì hơn nuôi bằng sữa bò. Cho trẻ ăn bổ sung hợp lý, nên tạo thói quen ăn rau từ khi còn nhỏ, không cho uống nước ngọt thường xuyên.
- Đối với trẻ lớn: Giáo dục cho trẻ nếp sống lành mạnh, ăn uống hợp lý năng vận động và luyện tập thể dục thể thao.
- Thường xuyên theo dõi cân nặng và chiều cao của trẻ để có thể can thiệp kịp thời, tránh để trẻ béo phì.



3. Phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng

a. Khái niệm:

Vi chất dinh dưỡng là những chất mà cơ thể chỉ cần một lượng rất nhỏ, nhưng lại rất quan trọng đối với sức khỏe và sự phát triển của cơ thể, bao gồm khoảng 40 loại vitamin và khoáng chất. Các vi chất dinh dưỡng được quan tâm nhiều nhất hiện nay là Sắt, vitamin A và Iốt, ngoài ra còn có Axit folic, Kẽm... cũng có vai trò rất quan trọng đến sự phát triển bình thường của thai nhi, tăng trưởng chiều cao của trẻ em.

Có khoảng 90 các vi chất dinh dưỡng khác nhau cần thiết cho cơ thể, bao gồm các vitamin tan trong nước như: nhóm B, C; các vitamin tan trong chất béo như: A, D, E, K và các chất khoáng: sắt, kẽm, iot, đồng, mangan, magiê...

b. Nguyên nhân gây thiếu vi chất dinh dưỡng:

- Do nguồn cung cấp vi chất dinh dưỡng trong bữa ăn hàng ngày không đủ so với nhu cầu bình thường của cơ thể.
- Do nhu cầu về vi chất dinh dưỡng của cơ thể tăng cao trong một số giai đoạn nhất định như phụ nữ tuổi sinh đẻ, phụ nữ mang thai hoặc đang nuôi con bú, trẻ nhỏ.
- Do cơ thể bị nhiễm ký sinh trùng (như giun, sán, sốt rét).
- Trong bữa ăn có các chất ức chế hấp thu có thể làm cho tình hình thiếu vi chất dinh dưỡng nặng thêm.

c. Hậu quả của thiếu vi chất dinh dưỡng

- Là các rối loạn gây nên do cơ thể bị thiếu một hoặc nhiều vi chất dinh dưỡng. Ví dụ khô mắt và mù lòa do thiếu vitamin A, chứng đàn độn hoặc bệnh bướu cổ do thiếu Iốt, thiếu máu dinh dưỡng do thiếu sắt.
- Hậu quả của thiếu vi chất dinh dưỡng là làm ảnh hưởng xấu đến sự phát triển thể lực và trí lực, do đó làm giảm khả năng lao động và học tập. Thiếu vi chất dinh dưỡng là nguyên nhân tiềm tàng của tình trạng ốm đau, bệnh tật và tử vong ở bà mẹ và trẻ em.

d. Trẻ suy dinh dưỡng cần được bổ sung các vi chất dinh dưỡng:

- Trẻ suy dinh dưỡng cần được bổ sung vi chất dinh dưỡng thuộc nhóm vitamin tan trong dầu. Vitamin hòa tan trong dầu được hấp thụ vào cơ thể thông qua các mô mỡ cùng chất béo. Vì vậy, nếu không hấp thụ được chất béo thì cơ thể sẽ thiếu những vitamin này, chính điều này làm cho trẻ suy dinh dưỡng dễ bị thiếu hụt các vitamin nhóm này.
- Các vi chất dinh dưỡng cần bổ sung:
 - + Vitamin A cần cho sự tăng trưởng, giúp trẻ sáng mắt, tăng cường hệ thống miễn dịch giúp phòng ngừa các bệnh nhiễm trùng. Khi thiếu vitamin A sẽ gây quáng gà, khô mắt, loét giác mạc gây mù lòa, chậm tăng trưởng, dễ bị các bệnh nhiễm trùng như: viêm hô hấp, tiêu chảy, nhiễm trùng da.
 - + Vitamin D có tác dụng giúp cơ thể sử dụng tốt canxi và phospho để hình thành và duy trì hệ xương răng vững chắc.



Dinh dưỡng cho trẻ em dưới 12 tuổi và một số bệnh thường gặp

+ Vitamin E giúp tăng cường hệ miễn dịch và hỗ trợ cơ thể chống lại vi khuẩn cũng như virus. Vitamin E cũng có khả năng giữ cho các mạch máu giãn nở đủ rộng nhằm đảm bảo sự lưu thông máu trong cơ thể. Ngoài ra vitamin E còn có vai trò kết nối các tế bào để khiến chúng cùng nhau thực hiện nhiều chức năng quan trọng.

+ Trẻ suy dinh dưỡng cần bổ sung vitamin nhóm B (đặc biệt là B6 - B12). Vitamin nhóm B có nhiều trong gạo lứt, các loại đậu, thịt gà, rau lá xanh thẫm, chuối, sữa, pho mát.

+ Trẻ suy dinh dưỡng cần bổ sung Vitamin C. Cho trẻ ăn nhiều rau xanh, các loại hoa quả để bổ sung vitamin C và các loại khoáng chất cần thiết.

+ Trẻ suy dinh dưỡng cần bổ sung kẽm. Kẽm có nhiều trong các loại thực phẩm: sò, củ cải, đậu Hà Lan, đậu nành, lòng đỏ trứng gà,...

+ Trẻ suy dinh dưỡng cần bổ sung Selen, Lysine, Canxi, Sắt.

e. Cách bổ sung vi chất cho trẻ suy dinh dưỡng tùy vào tình trạng thiếu hụt

Cha mẹ có thể tham khảo và bổ sung vi chất cho trẻ suy dinh dưỡng theo 3 cách sau:

- Bổ sung ngắn hạn: Bổ sung trực tiếp bằng đường uống thông qua thực phẩm tổng hợp dạng cốm, dạng viên (ví dụ cốm bổ sung kẽm, viên vitamin A, viên sắt ...) Cách bổ sung này được áp dụng với những tình trạng thiếu hụt vi chất nghiêm trọng, gây các biểu hiện có thể nhìn được như chán ăn, biếng ăn, chậm tăng cân, thấp còi, hay ốm, đề kháng yếu, miễn dịch kém...

- Bổ sung trung hạn: Bổ sung gián tiếp bằng đường ăn thông qua thực phẩm được bổ sung vi chất dinh dưỡng như bột mì, muối ăn, nước mắm là những thực phẩm được sử dụng nhiều trong các bữa ăn hàng ngày. Cách bổ sung này được áp dụng nhằm dự phòng tình trạng thiếu hụt vi chất dinh dưỡng trên diện rộng vì đơn giản, dễ thực hiện nhưng mang lại hiệu quả cao và kết quả duy trì.

- Bổ sung dài hạn: Bổ sung gián tiếp bằng đường ăn thông qua thực phẩm cung cấp trong mỗi bữa ăn hàng ngày. Nguồn gốc vi chất dinh dưỡng có thể đến từ thực vật và động vật. Cải thiện dinh dưỡng bữa ăn bằng cách tăng cường những loại thực phẩm giàu vi chất dinh dưỡng là cách dễ áp dụng, đơn giản, mang lại hiệu quả lâu dài và bền vững, cung cấp đa dạng các nhóm chất.

4. Hướng dẫn cân, đo để xác định chiều cao, cân nặng

Để tiến hành cân đo, chúng ta cần chuẩn bị đầy đủ các dụng cụ: thước đo chiều cao và cân điện tử.

Trước khi cân đo, cần bỏ hết giày dép, áo khoác ngoài, các vật dụng trong túi quần, túi áo và không mang theo túi xách hoặc cầm nắm bất cứ vật gì trên tay. Mục đích là để lấy được số đo cân nặng, chiều cao của cơ thể chính xác nhất.



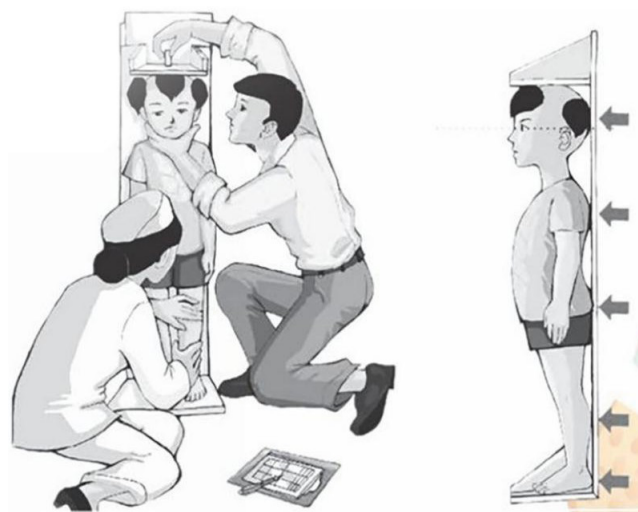
Các bước cân đo:

- **Cân:** Đứng lên cân điện tử ở tư thế thẳng lưng, không cử động mạnh hoặc di chuyển; sau vài giây, cân sẽ hiển thị số đo cân nặng. Hãy ghi lại chỉ số cân nặng đó với 1 số lẻ sau dấu phẩy theo đơn vị ki-lô-gam (ví dụ: 13,3 kg; hoặc 4,5 kg).

- Đo chiều cao:

+ Đo chiều cao đứng

Dụng cụ: Sử dụng thước đo chiều cao đứng cho trẻ từ 24 tháng tuổi trở lên và người lớn. Thước phải có độ chia tối thiểu 0,1 cm.



Vị trí đặt thước: Đối với thước đo chiều cao đứng bằng gỗ, cần đặt thước ở vị trí phẳng, chắc chắn.

Đối với thước Microtoise, thước phải được đóng chắc chắn trên một mặt phẳng đứng và phải đảm bảo khi kéo thước thẳng từ trên xuống chạm đất, vạch đỏ trên thước chỉ số 0.

Thao tác đo

- Bỏ guốc, giày dép, mũ nón, khăn, tháo cột tóc hay búi tóc nếu có.
- Đứng quay lưng sát vào thước đo, 2 gót chân sát vào nhau tạo hình chữ V.
- Đảm bảo 5 điểm chạm vào mặt phẳng có thước: 2 gót chân, 2 bẹn chân, 2 hông, 2 vai và đầu (xương chẩm).
- Trục cơ thể trùng với trục thước đo, mắt nhìn thẳng (thành đường song song với mặt đất), 2 tay và 2 vai buông xuôi tự nhiên.
- Dùng phần eke của thước áp sát đỉnh đầu, thẳng góc với mặt phẳng có thước.
- Đối với trẻ nhỏ, cần thêm một người hỗ trợ giữ 2 cổ chân sao cho 2 gót chân ép sát vào đế thước, giữ thẳng 2 đầu gối của trẻ, người đo 1 tay giữ cầm trẻ, còn 1 tay kia kéo phần eke áp sát đỉnh đầu của trẻ.
- Đọc kết quả theo cm với 1 số lẻ (ví dụ 90.5 cm).

+ Đo chiều dài nằm

Dụng cụ: Sử dụng thước đo chiều dài nằm cho trẻ dưới 24 tháng tuổi. Thước phải có 2 rãnh thước đo ở 2 bên với độ chia tối thiểu 0,1 cm.





Dinh dưỡng cho trẻ em dưới 12 tuổi và một số bệnh thường gặp

Vị trí đặt thước: Để thước trên mặt phẳng nằm ngang, vững chắc (trên mặt bàn hoặc dưới sàn nhà,...)

Thao tác đo

- Bỏ tất, giày dép, mũ nón,...
- Đặt trẻ nằm ngửa trên mặt thước, người thứ nhất giữ đầu trẻ sao cho mắt trẻ hướng thẳng lên trần nhà (vuông góc với mặt thước), đỉnh đầu chạm với phần trên của thước (ngay vạch chỉ số 0).
- Người thứ 2 giữ thẳng đầu gối của trẻ sao cho 2 gối trẻ thẳng, 2 gót chân chạm nhau, đảm bảo 5 điểm chạm: gót chân, bụng chân, mông, vai và đầu (xương chẩm) của trẻ áp sát vào thước đo.
- Trục cơ thể phải trùng với trục của thước.
- Dùng tay còn lại đưa phần eke di động của thước áp sát vào lòng bàn chân sao cho bàn chân thẳng đứng, vuông góc với mặt nằm của thước.
- Đọc kết quả theo cm với 1 số lẻ (ví dụ 80.5 cm).

III. HƯỚNG DẪN DÀNH CHO HƯỚNG DẪN VIÊN

1. Các hoạt động gợi ý

- Giới thiệu mục tiêu, nội dung bài học.
- Bắt đầu bài học bằng cách yêu cầu học viên đứng thành vòng tròn. Bước xung quanh vòng tròn và yêu cầu học viên hãy dùng từ ngữ để nói về suy dinh dưỡng, thừa cân/béo phì. Ví dụ: hay gặp ở lứa tuổi nào, biểu hiện, nguyên nhân, hậu quả, cách đánh giá tình trạng dinh dưỡng,...
- Sau đó học viên ngồi xuống, hướng dẫn viên trình bày các nội dung chính của bài học.
- Giải đáp thắc mắc của học viên.
- Chia học viên thành nhóm 4-5 người. Cung cấp cho mỗi nhóm giấy khổ to và bút viết giấy. Yêu cầu các nhóm liệt kê thói quen ăn uống tốt và thói quen ăn uống không tốt, các biện pháp để thay đổi thói quen không tốt thành thói quen tốt.

2. Tài liệu và chuẩn bị bài

- Chuẩn bị nội dung bài theo các nội dung của bài học.
- Chuẩn bị giấy khổ to, bút viết.
- Tranh minh họa tình trạng suy dinh dưỡng (nếu có).

3. Kế hoạch bài giảng gợi ý

- Giới thiệu chủ đề, nội dung bài học.
- Trình bày các nội dung chính của bài.
- Bài tập thảo luận và đóng vai về truyền thông phòng chống suy dinh dưỡng, thừa cân/béo phì, thiếu vi chất dinh dưỡng.
- Kiểm tra hiểu bài.



BÀI 11

CHĂM SÓC DINH DƯỠNG CHO TRẺ BỊ: TIÊU CHẢY, BỆNH GIUN SÁN, NHIỄM KHUẨN HÔ HẤP CẤP TÍNH

I. MỤC TIÊU BÀI HỌC

Sau khi học, học viên có thể:

- Hiểu tiêu chảy là gì, nêu được nguyên nhân tiêu chảy.
- Cách phòng ngừa tiêu chảy, dinh dưỡng cho trẻ bị tiêu chảy.
- Nêu được tác hại của giun sán, đường lây giun sán.
- Trình bày được cách phòng chống bệnh giun sán.
- Hiểu được nhiễm khuẩn hô hấp cấp tính là gì, các triệu chứng của bệnh, cách xử trí và cách phòng bệnh nhiễm khuẩn hô hấp cấp.

THÔNG DIỆP CHÍNH

- Tiêu chảy có thể gây ảnh hưởng nặng nề đến sức khỏe, thậm chí tử vong do mất nước và mất muối nếu không được điều trị kịp thời, đặc biệt là trẻ nhỏ dưới 5 tuổi.
- Bệnh giun sán hoàn toàn có thể phòng được bằng việc thực hiện tốt cách thực hành vệ sinh cá nhân, vệ sinh ăn uống, vệ sinh môi trường sinh hoạt và lao động.
- Chủ động kiểm soát bệnh giun sán đường ruột bằng việc định kỳ tẩy giun, đặc biệt cho trẻ em trên 2 tuổi.
- Nhiễm khuẩn hô hấp cấp tính là bệnh thường gặp nhất ở trẻ em dưới 5 tuổi. Bệnh gây ra biến chứng nặng nề và dẫn đến tử vong. Vì vậy cần đưa trẻ đến ngay cơ sở y tế khi có những dấu hiệu nguy hiểm.

II. NỘI DUNG BÀI HỌC

1. Dinh dưỡng cho trẻ bị tiêu chảy

a. Khái niệm

Tiêu chảy là một bệnh khá phổ biến ở trẻ em, đặc biệt là ở các nước đang phát triển. Tiêu chảy là nguyên nhân hàng đầu gây ra tình trạng suy dinh dưỡng.

Tiêu chảy là đi ngoài phân lỏng hoặc tóe nước trên 3 lần/ngày.



Dinh dưỡng cho trẻ em dưới 12 tuổi và một số bệnh thường gặp

b. Nguyên nhân

- Nhiễm trùng do virus, vi khuẩn đường ruột cũng gây ra tiêu chảy, đặc biệt ở trẻ em (chiếm ít nhất 70% các trường hợp mắc tiêu chảy).
- Nhiễm giun có thể kèm theo tiêu chảy (mặc dù phần lớn sự nhiễm giun không gây ra tiêu chảy).
- Dinh dưỡng kém làm cho trẻ yếu đi và dễ bị mắc bệnh tiêu chảy, đồng thời cũng làm tiêu chảy dễ bị nặng hơn nếu mắc phải. Cho trẻ ăn bổ sung sớm và thức ăn bổ sung không phù hợp với lứa tuổi.
- Những hành vi nguy cơ gây ra tiêu chảy:
 - + Uống nước nhiễm khuẩn (không an toàn).
 - + Có tập quán ăn uống không hợp vệ sinh, hay ăn rau sống, gỏi sống, thực phẩm chưa được nấu chín kỹ. Ăn thức ăn ôi thiu nhiễm khuẩn hoặc chưa nấu chín.
 - + Sử dụng nhà tiêu không hợp vệ sinh, đổ thẳng phân ra ao hồ, sông suối, sử dụng phân tươi để trồng trọt. Thực hành vệ sinh cá nhân kém, bàn tay bẩn.
 - + Dị ứng với một số thức ăn (hải sản, tôm,...)

c. Cách phòng ngừa bệnh tiêu chảy

Mặc dù có nhiều nguyên nhân khác nhau gây ra tiêu chảy, nhưng nguyên nhân phổ biến nhất là nhiễm trùng và dinh dưỡng kém. Thực hiện tốt vệ sinh cá nhân, vệ sinh ăn uống và chế độ dinh dưỡng hợp lý có thể ngăn ngừa tiêu chảy. Khi bị tiêu chảy nếu được điều trị đúng cách bằng duy trì ăn uống hợp lý, uống Oresol thì sẽ giảm nguy cơ biến chứng và tử vong.

Phòng ngừa mắc bệnh tiêu chảy bằng cách thực hiện các biện pháp vệ sinh:

- + Rửa tay bằng xà phòng với nước sạch tại các thời điểm: sau khi đi vệ sinh và trước khi ăn.
- + Ăn chín, uống chín, thực hành an toàn thực phẩm khi chế biến và bảo quản thức ăn.
- + Giữ gìn vệ sinh sạch sẽ nhà ở và xung quanh nhà: Xử lý rác và nước thải hợp vệ sinh.

Phòng chống suy dinh dưỡng là một việc rất quan trọng để phòng bệnh tiêu chảy ở trẻ em:

- + Nuôi trẻ hoàn toàn bằng sữa mẹ trong 6 tháng đầu mà không cần cho ăn uống thêm bất cứ thứ gì, kể cả nước tráng miệng sau bú mẹ. Cho trẻ ăn bổ sung (ăn dặm) khi đủ 6 tháng tuổi và tiếp tục cho trẻ bú mẹ đến 2 tuổi.
 - + Giữ vệ sinh cho trẻ và nơi trông giữ trẻ, đồ chơi của trẻ phải sạch sẽ.
 - + Theo dõi biểu đồ tăng trưởng của trẻ.
 - + Không tự ý cho trẻ uống các loại thuốc khi không có hướng dẫn của cán bộ y tế.
- Đảm bảo trẻ được tiêm phòng đầy đủ và đúng lịch.

d. Dinh dưỡng cho trẻ bị tiêu chảy

- Mặc dù trong thời gian tiêu chảy, quá trình hấp thu thức ăn có giảm hơn bình thường (giảm hấp thu 30% chất béo) nhưng vẫn hấp thu được 70%. Bởi vậy cần cho trẻ ăn đầy đủ các chất dinh dưỡng, đặc biệt những thức ăn giàu đạm, kẽm, vitamin A, vitamin nhóm B (B1, B2) và giàu Kali.

- Nếu trẻ đã trên 6 tháng thì tiếp tục chế độ ăn bột cháo.

- Nguyên tắc nuôi dưỡng trẻ trong tiêu chảy:

+ Không bắt trẻ nhịn và kiêng khem, cần phải đảm bảo cung cấp chất dinh dưỡng cho trẻ. Khi trẻ không có dấu hiệu mất nước, tiếp tục cho trẻ bú mẹ, ăn như bình thường.

+ Nên cho trẻ ăn sớm khẩu phần ăn hàng ngày: sau khi các dấu hiệu mất nước đã bớt cho trẻ bú mẹ, cho ăn dần các thức ăn khác và trở lại chế độ ăn bình thường càng sớm càng tốt.

+ Trẻ bú mẹ: Tiếp tục cho trẻ bú, tăng số lần trong ngày và cho trẻ bú lâu hơn.

+ Trẻ không bú mẹ: cho trẻ ăn sữa công thức, cho trẻ ăn loại sữa mà trẻ ăn trước đó, không sử dụng sữa ít hoặc không có lactose một cách thường quy.

+ Trẻ trên 6 tháng vẫn duy trì chế độ ăn bổ sung như bình thường nên chọn những thức ăn dễ tiêu hóa, dễ hấp thụ, giàu đạm, giàu vitamin A, giàu kẽm, giàu vitamin nhóm B, giàu Kali để nhanh chóng phục hồi các tế bào niêm mạc ruột và chức năng tiêu hóa của ruột (ví dụ: thịt gà, thịt lợn nạc, cà rốt, khoai tây, chuối, hồng xiêm), chia nhiều bữa trong ngày.

+ Không tự ý dùng thuốc kháng sinh và thuốc chữa tiêu chảy.

+ Đưa trẻ đến ngay cơ sở y tế khi phát hiện có một trong các biểu hiện:

- | | |
|----------------------|---------------|
| • Bỏ bú | • Phân có máu |
| • Nôn nhiều | • Sốt cao |
| • Đi ngoài nhiều lần | • Rất khát |

+ Các thực phẩm không nên dùng khi trẻ bị tiêu chảy:

Tránh dùng các loại nước giải khát công nghiệp, các loại thức ăn có chứa nhiều đường vì những thức uống, ăn này có thể làm tăng tiêu chảy do tăng áp lực thẩm thấu trong lòng ruột kéo nước trong tế bào vào lòng ruột.

Tránh dùng các loại thực phẩm có nhiều xơ hoặc ít chất dinh dưỡng như: Các loại rau thô (măng, rau cần), tinh bột nguyên hạt (ngô, đỗ) khó tiêu hóa.

Tránh những thức ăn có tính axit (thức ăn thường có vị chua), thức ăn dễ lên men, thức ăn chế biến sẵn.

+ Số lượng thức ăn:



Dinh dưỡng cho trẻ em dưới 12 tuổi và một số bệnh thường gặp

Cần khuyến khích trẻ ăn càng nhiều càng tốt, trẻ nhỏ cho ăn 6 lần/ngày hoặc nhiều hơn.

Sau khi khỏi tiêu chảy, để giúp cho trẻ hồi phục nhanh và tránh suy dinh dưỡng cần cho trẻ ăn thêm mỗi ngày 1 bữa trong 2 tuần liền đến khi trẻ phục hồi cân nặng.

2. Phòng chống giun sán

a. Khái niệm:

Giun sán là những ký sinh trùng sống ký sinh trong cơ thể người, chủ yếu là trong đường ruột. Chúng chiếm các chất dinh dưỡng, lớn lên trong một số bộ phận của cơ thể người và gây bệnh cho người.

Nhiễm giun sán đường ruột là một trong những bệnh thường gặp nhất của con người trên toàn thế giới.

b. Đường lây giun sán:

- Đường tiêu hóa do nuốt phải trứng hoặc ấu trùng (ăn, uống thức ăn nhiễm trứng giun sán, tay bẩn mang theo trứng giun sán, côn trùng bám mang theo trứng giun sán vào thức ăn, trứng/ấu trùng giun sán trong thức ăn chưa nấu chín).
- Đường tiếp xúc do chui qua da, niêm mạc.

c. Tác hại của giun sán

- Giun sán hút các chất dinh dưỡng làm người nhiễm giun bị ốm yếu, thường gây suy dinh dưỡng đặc biệt là ở trẻ em.
- Nhiễm giun sán gây thiếu máu thiếu sắt.
- Giun di chuyển trong ruột hoặc trưởng thành trong thành ruột biến chứng nặng như cơn đau cấp tính, chảy máu đường ruột, thủng ruột, tắc ống mật, viêm tụy,...
- Giun sán sống ký sinh trong phổi, não và các bộ phận khác có thể gây bệnh ở phổi, gan, não, cơ, mạch bạch huyết và những biến chứng nguy hiểm tính mạng.

d. Cách phát hiện giun sán

Để chẩn đoán bệnh giun sán cần làm xét nghiệm phân. Soi phân trên kính hiển vi có thể tìm thấy trứng giun, trứng sán hoặc đốt sán.

e. Thực hành vệ sinh để phòng chống bệnh giun sán:

- Giữ cho bàn tay sạch bằng cách thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước sạch; nhất thiết phải rửa tay trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh, trước khi chế biến thức ăn, trước khi cho trẻ ăn, sau khi làm vệ sinh cho trẻ em.
- Cắt móng tay thường xuyên.
- Thực hành ăn chín, uống chín.
- Rửa sạch thực phẩm, dụng cụ chế biến thực phẩm khi nấu nướng.
- Sử dụng hố xí hợp vệ sinh.
- Đổ phân của trẻ em vào hố xí.



- Thu gom và xử lý phân gia súc, gia cầm.
- Diệt ruồi, nhặng, gián.
- Đi ủng, đeo găng bảo hộ lao động khi tiếp xúc với phân, đất bẩn.
- Giữ vệ sinh lớp, nơi trẻ em vui chơi, học tập, đặc biệt sàn nhà, đồ chơi của trẻ tuổi mầm non.
- Giữ vệ sinh môi trường xung quanh nhà, ngõ xóm, khơi thông cống rãnh.
- Những điều không được làm để phòng bệnh giun sán:
 - + Không uống nước lã.
 - + Không ăn rau sống, quả tươi chưa rửa sạch.
 - + Không ăn thịt cá tôm cua tái sống/gỏi/ nướng chưa chín, không ăn tiết canh.
 - + Không ăn thịt, gan của lợn bò bị bệnh.
 - + Không phóng uế bừa bãi, không đổ phân trẻ em ra hồ ao, ra vườn.
 - + Không dùng phân tươi bón ruộng.
 - + Không nuôi cá bằng phân người.
 - + Chủ động kiểm soát bệnh giun sán đường ruột bằng việc định kỳ tẩy giun, đặc biệt cho trẻ em trên 2 tuổi.
 - + Điều trị hàng loạt cho những người ở vùng có tỷ lệ nhiễm giun cao.

3. Phòng chống nhiễm khuẩn hô hấp cấp tính ở trẻ em

a. Khái niệm: Nhiễm khuẩn hô hấp cấp tính là bệnh nhiễm khuẩn của đường thở, nghĩa là từ tai, mũi, họng, đường dẫn khí (thanh quản, khí quản, phế quản), cho đến phổi. Đây là nhóm bệnh lý thường gặp trong cộng đồng, nhưng là nguyên nhân nhập viện và gây tử vong hàng đầu cho trẻ em, đặc biệt là cho trẻ dưới 5 tuổi. Nếu không được phát hiện và xử lý kịp thời, bệnh có thể gây biến chứng nặng nguy hiểm đến tính mạng.

Nhiễm khuẩn hô hấp cấp tính (NKHHCT) được chia làm 2 loại: NKHHCT trên và NKHHCT dưới, lấy nắp thanh quản làm ranh giới.

- Nhiễm khuẩn hô hấp cấp tính trên (Viêm đường hô hấp trên) gồm viêm mũi họng, viêm tai giữa, viêm VA, Amidan. Ở trẻ em chủ yếu là NKHHCT trên và thường là bệnh nhẹ.
- Nhiễm khuẩn hô hấp cấp tính dưới (Viêm đường hô hấp dưới) gồm viêm thanh quản, khí quản, phế quản và viêm phổi.

b. Nguyên nhân:

Trẻ bị nhiễm khuẩn hô hấp cấp tính là do nhiễm virus và vi khuẩn. 60-70% nhiễm khuẩn hô hấp cấp tính là do virus, virus hợp bào hô hấp, virus cúm, Adenovirus. Vi khuẩn gây ra nhiễm khuẩn hô hấp cấp tính thường gặp gồm: Phế cầu, Hemophilus Influenza, Tụ cầu, liên cầu, E.coli, Klebsiella Pneumococcus...

Các yếu tố nguy cơ làm cho trẻ dễ bị nhiễm khuẩn hô hấp cấp tính: Trẻ nhỏ



Dinh dưỡng cho trẻ em dưới 12 tuổi và một số bệnh thường gặp

dưới 1 tuổi, nhất là trẻ sơ sinh; trẻ dễ thấp cân (dưới 2500g); trẻ bị mắc các bệnh: sởi, suy dinh dưỡng, còi xương, tim bẩm sinh...; môi trường (khí hậu lạnh, thời tiết thay đổi, độ ẩm cao; vệ sinh môi trường ô nhiễm, nhà ở chật chội, ẩm thấp bụi bặm, khói bếp, khói thuốc lá).

c. Phát hiện và xử trí

Nếu trẻ bị ho và cảm lạnh thường biểu hiện ho, sốt chảy nước mũi, thở bằng miệng, nhịp thở bình thường. Bệnh tự khỏi trong vòng 2 tuần, nguyên nhân thường do virus, dùng kháng sinh không có tác dụng, chỉ cần điều trị triệu chứng và Chăm sóc trẻ tại nhà.

- Đặt trẻ nằm nơi thoáng khí và giữ ấm cho trẻ.
- Nếu trẻ ho nhiều chỉ nên dùng thuốc ho dân tộc như hoa hồng bạch, quất hấp mật ong.
- Dùng khăn thấm nước vê nhọn một đầu để làm sạch mũi, nhất là trước khi cho trẻ ăn.
- Tăng cường bú mẹ, cho trẻ bú nhiều lần hơn bình thường. Khi cho bú có thể giữa chừng cho trẻ nhả vú ra, sau đó lại tiếp tục cho bú. Nếu trẻ khó bú thì vắt sữa mẹ cho ăn bằng thìa.
- Nếu trẻ không được nuôi bằng sữa mẹ thì cho ăn sữa bò dưới dạng sữa bột công thức dành cho trẻ em theo lứa tuổi.
- Thức ăn bổ sung như bột cháo nấu loãng hơn bình thường nhưng có đủ thành phần các chất dinh dưỡng (gạo + thịt hoặc trứng, đậu đỗ + rau xanh + dầu mỡ).
- Nên chia nhiều bữa nhỏ trong ngày để trẻ nhận đủ số lượng và luôn thay đổi món ăn để kích thích sự thèm ăn giúp trẻ ăn ngon miệng.
- Cho trẻ uống thêm nước chín, nước hoa quả để cung cấp vitamin A, C, sắt... và bù lại lượng nước mất đi do sốt.
- Hạ sốt khi nhiệt độ $\geq 39^{\circ}\text{C}$ bằng thuốc hạ sốt.

Trong thời gian xử trí tại nhà nếu trẻ có biểu hiện ho kéo dài, thở nhanh, khó thở, bú kém, không uống được hoặc trẻ mệt mỏi hơn cần đưa trẻ đến khám tại cơ sở y tế.

d. Phòng bệnh nhiễm khuẩn hô hấp cấp tính.

- Bảo đảm cho trẻ được bú sữa mẹ, bú sớm ngay sau đẻ, bú hoàn toàn trong 6 tháng đầu và bú kéo dài đến 2 năm.
- Ăn bổ sung hợp lý, thức ăn bổ sung có đủ 4 nhóm thực phẩm (ngũ cốc + đạm động vật hoặc đậu đỗ + dầu mỡ + rau quả).
- Giữ ấm cho trẻ nhất là mùa lạnh hoặc khi thay đổi thời tiết.
- Vệ sinh cá nhân và môi trường sạch sẽ, tránh khói thuốc lá, than bụi trong nhà.
- Tiêm chủng đầy đủ đúng lịch, đặc biệt là hoàn thành tiêm chủng trong năm đầu.



- Khi trong gia đình có người bị nhiễm khuẩn hô hấp như cúm, lao phổi, cần cách ly để không lây nhiễm sang trẻ.

- Phát hiện bệnh sớm và chăm sóc tốt khi trẻ bị bệnh.

III. HƯỚNG DẪN DÀNH CHO HƯỚNG DẪN VIÊN

1. Các hoạt động gợi ý

- Giới thiệu mục tiêu của bài học.
- Thảo luận nhóm về các nội dung chính của bài học.
- + Giới thiệu các kiến thức cơ bản.
- + Thực hành đóng vai truyền thông tại cộng đồng.

2. Tài liệu và chuẩn bị bài

- Chuẩn bị bài giảng dựa trên thông tin của phần nội dung.
- Chuẩn bị tờ giấy khổ to và bút viết giấy.

3. Kế hoạch bài giảng gợi ý

- Giới thiệu mục tiêu bài học.
- Thảo luận nhóm về các nội dung chính của bài.
- Đóng vai để thực hành truyền thông tại cộng đồng về cách phòng chống tiêu chảy, phòng chống giun sán, phòng chống bệnh nhiễm khuẩn hô hấp cấp tính.
- Kiểm tra hiểu bài.



BÀI 12

THỰC HIỆN AN TOÀN THỰC PHẨM

I. MỤC TIÊU BÀI HỌC

Sau bài học, học viên có thể:

- Hiểu được thế nào là thực phẩm an toàn? Cách lựa chọn thực phẩm an toàn có lợi cho sức khỏe.
- Biết được những biểu hiện của ngộ độc thực phẩm
- Thực hành các biện pháp bảo đảm an toàn thực phẩm.

THÔNG DIỆP CHÍNH

- Lựa chọn thực phẩm tươi sạch, có nguồn gốc xuất xứ rõ ràng. Tuyệt đối không sử dụng thực phẩm ôi thiu, hỏng mốc, quá hạn.
- Thực hiện ăn chín, uống sôi, nên ăn ngay sau khi chế biến xong, đun kỹ lại thức ăn cũ trước khi sử dụng. Che đậy, bảo quản thức ăn sau khi nấu chín.
- Rửa tay sạch trước khi chế biến thực phẩm, đặc biệt sau khi đi vệ sinh hoặc tiếp xúc với những nguồn gây ô nhiễm khác.
- Đảm bảo dụng cụ, nơi chế biến thực phẩm phải khô ráo, vệ sinh sạch sẽ.
- Bảo đảm nguồn nước sạch trong chế biến thực phẩm. Nước đã sử dụng trong ăn uống phải được sản xuất từ nguồn nước bảo đảm vệ sinh.

II. NỘI DUNG BÀI HỌC

1. Thế nào là thực phẩm an toàn?

- Thực phẩm an toàn: là thực phẩm không bị ô nhiễm bởi các tác nhân sinh học, hóa học, vật lý vượt quá quy định cho phép và không gây nguy hại tới sức khỏe cho người sử dụng. Thực phẩm an toàn phải bảo đảm các tiêu chuẩn: không chứa thuốc bảo vệ thực vật, hoá chất, kháng sinh cấm; không chứa tạp chất (kim loại, thủy tinh, vật cứng,...); không chứa tác nhân sinh học gây bệnh (vi rút, vi sinh vật, ký sinh trùng, các độc tố tự nhiên hay nhân tạo,...), và phải có nguồn gốc, xuất xứ đầy đủ, rõ ràng; được kiểm tra, đánh giá chứng nhận về an toàn thực phẩm.

- Thực phẩm có lợi cho sức khỏe: không chỉ là thực phẩm an toàn, mà còn có tác dụng góp phần hạn chế các yếu tố gây bệnh, tăng cường sức khỏe cho người dùng. Ví dụ: rau ngót có nhiều vitamin A và chất sắt, góp phần phòng chống thiếu vi chất



đinh dưỡng; hoặc các thực phẩm nguyên hạt rất tốt cho sức khỏe vì có chứa nhiều loại vitamin, chất khoáng, và nhiều chất xơ, ít chất béo.

2. Cách lựa chọn thực phẩm an toàn có lợi cho sức khỏe.

- Nên chọn mua thực phẩm ở những địa chỉ uy tín, có nguồn gốc và thông tin rõ ràng. Một trong những cách lựa chọn thực phẩm an toàn cơ bản ở đây đó là phải chú ý tới yếu tố tươi, ngon (đối với thực phẩm tươi sống), đủ thành phần dinh dưỡng (đối với thực phẩm đã qua chế biến), bên cạnh đó là tính an toàn, không nhiễm hóa chất và không chứa chất bảo quản độc hại.

- Có nhiều nhóm thực phẩm được tiêu thụ hàng ngày, tương ứng với mỗi nhóm thực phẩm sẽ có những cách lựa chọn phù hợp như sau:

+ **Cách lựa chọn thực phẩm an toàn với nhóm ngũ cốc nguyên hạt** (như gạo tẻ, đậu xanh, lạc, vừng,...)

- Nên chọn: hạt khô, không bị ẩm mốc, không bị mọc mầm, không có các loại mọt, sạn, hay tạp chất khác; các hạt đều nhau; màu sắc tự nhiên không bị biến đổi; nếu cắn thử thấy hạt giòn, không vỡ vụn; ngửi mùi thì vẫn có mùi thơm đặc trưng của loại hạt đó mà không có mùi lạ.

- Không chọn: hạt ẩm, mốc, hỏng, có mùi vị/ màu sắc lạ, lẫn tạp chất, vỏ nhăn nheo, không sáng bóng. Có các loại mối, mọt,... hoặc được nhuộm màu lòe loẹt, mất đi màu sắc tự nhiên của hạt.

+ **Cách lựa chọn thực phẩm an toàn với nhóm thịt lợn (thịt heo)**

- Nên chọn: thịt tươi có lớp màng khô, màu đỏ tươi, bề mặt hơi se lại. Mặt cắt miếng thịt có màu hồng sáng, da trắng hồng, mềm mại. Phần mỡ có màu sáng, chắc, có mùi thơm đặc trưng. Bề mặt thịt và mỡ không có đám xuất huyết tụ lại, không có các nốt sần. Phần khớp xương láng và trong. Tủy xương bám chặt vào thành ống và trong suốt. Dùng ngón tay ấn vào thịt rồi thả ra thì không để lại dấu tay, thớ thịt đàn hồi nhanh và có màu đỏ hồng.

- Không chọn: thịt ôi có màu sắc nhợt nhạt, sờ vào miếng thịt thấy nhớt. Phần mỡ tối màu, có dấu hiệu bị bỏ hoặc vữa ra; khớp xương có nhiều nhớt, xuất hiện dịch đục; phần tủy bị tróc ra khỏi thành ống hoặc có dấu hiệu tróc ra, màu sắc tối hoặc nâu, có mùi ôi thiu. Dùng ngón tay ấn vào thịt rồi thả ra thì không để lại dấu tay, thớ thịt kém đàn hồi, nhợt nhạt, có thể có nước chảy ra.

+ **Cách lựa chọn thực phẩm an toàn với nhóm thịt gà và các loại gia cầm khác**

- Nên chọn: con khỏe mạnh, mào đỏ tươi, hai cánh ép sát mình, lông trơn mượt, mắt có thần. Khi mua gà, vịt đã làm sẵn thì phải chọn con có da còn trơn nhẵn, thịt không có mùi lạ, mặt ngoài của thịt hơi khô ráo, không có cảm giác dính, dùng ngón tay đè mạnh xuống và thịt lập tức đàn hồi trở lại.



Dinh dưỡng cho trẻ em dưới 12 tuổi và một số bệnh thường gặp

- Không chọn: con có mào thâm đen, hai cánh rử xuôi, lông xù, điều tích thức ăn cứng là gà bệnh. Vịt bệnh thì quan sát thấy đáng ủ rũ, hay vẩy mủ, xách lên thấy chảy nước dãi, sờ vào điều thấy căng như bong bóng.

+ Cách lựa chọn thực phẩm an toàn với nhóm cá và các loại thủy hải sản

- Nên chọn: con có mắt sáng nhanh, chạm vào là bơi ngay, quẫy mạnh không lù. Cá còn tươi thì vẩy cá phải xếp đều, trắng, không bong tróc, không có dấu hiệu bất thường. Mang cá khép chặt, nếu lấy tay nâng mang cá lên xem sẽ thấy mang có màu hồng tươi mà không phải màu tím, mắt cá to, sáng trong, hơi lồi ra ngoài. Chất nhờn trên thân cá phải trong, nhớt và không có mùi lạ. Còn cách lựa chọn thực phẩm an toàn đối với hải sản nên mua khi chúng còn sống.

- Không chọn: cá/ hải sản không còn tươi sống. Thả vào nước không quẫy đạp, nổi bụng lên trên. Thân cá có các vết trợt, bụng trương. Mang cá nhợt nhạt, mình cá ươn nhũn, chảy nước. Thậm chí thịt không dính vào xương.

+ Cách lựa chọn thực phẩm an toàn với nhóm rau củ quả

- Nên chọn: Rau quả tươi còn nguyên cuống, không dập nát, không có đốm màu khác lạ. Có màu sắc tự nhiên đặc trưng của từng loại. Không có mùi lạ. Cách bảo quản rau tốt nhất là để ở ngăn tủ mát. Rau nên nhặt sạch, bỏ lá dập, để ráo và cho vào túi nilon để vào ngăn mát tủ lạnh và sử dụng trong ngày, rất tốt cho sức khỏe.

- Không chọn: Rau củ quả héo úa, dập nát hay có mùi lạ, có hình dáng và màu sắc bất thường (ví dụ kích thước quá to, quả chín quá vàng, quá đẹp, hay lá xanh bất thường,... vì có thể bị sử dụng hóa chất kích thích độc hại). Tránh mua rau có rễ bám nhiều đất vì đó là nguồn vi sinh vật gây hư hỏng nhanh rau quả. Thận trọng với rau củ quả không rõ nguồn gốc xuất xứ, hoặc có tiền lệ bị ướp tẩm hóa chất bảo quản độc hại.

+ Cách lựa chọn thực phẩm an toàn với nhóm thực phẩm chế biến sẵn

- Nên chọn: thực phẩm có địa chỉ xuất xứ rõ ràng; còn thời hạn sử dụng, không bị phồng, méo (đồ hộp), không sử dụng các phẩm màu độc hại, được bao gói an toàn. Cách lựa chọn thực phẩm an toàn hiệu quả đó là đọc kỹ thông tin về thành phần và thông tin dinh dưỡng in trên vỏ hộp hoặc bao gói trước khi mua.

- Không nên chọn: thực phẩm đã hết hạn sử dụng; hoặc bị phồng, méo, biến dạng. Thiếu thông tin về nguồn gốc xuất xứ, thành phần chế biến và thông tin dinh dưỡng. Hạn chế sử dụng thực phẩm chế biến sẵn có nhiều đường, muối, hoặc chứa chất béo thể trans (là một dạng chất béo gây nguy hại cho sức khỏe thường có trong các loại bim bim, bánh ngọt, thức ăn nhanh, mì ăn liền, đồ chiên ăn sẵn, khoai tây chiên,...).

3. Ngộ độc thực phẩm

Thức ăn là nguồn cung cấp các chất dinh dưỡng cho cơ thể nhưng nếu thức ăn không đảm bảo vệ sinh và an toàn thực phẩm, thức ăn không chỉ không giữ được giá

trị dinh dưỡng như ban đầu, mà còn gây bệnh độc hại, ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe, thậm chí tính mạng của con người.

a. Triệu chứng của ngộ độc thực phẩm

Ngộ độc thực phẩm là tình trạng bệnh lý do hấp thụ thực phẩm bị ô nhiễm hoặc có chứa chất độc.

Các triệu chứng ngộ độc thực phẩm thường gặp là: tiêu chảy, nôn, đau bụng.

Thực phẩm kém vệ sinh không đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm không chỉ gây ngộ độc cấp tính với các triệu chứng dễ nhận thấy như trên, mà còn gây các bệnh mãn tính và tích lũy trong thời gian dài các chất độc hại như chì, thủy ngân, asen, thuốc bảo vệ thực vật, phẩm màu độc,... đặc biệt là các độc tố vi nấm như aflatoxin trong ngô, đậu, lạc mốc có thể gây ung thư gan.

b. Nguyên nhân gây mất an toàn thực phẩm

- Ô nhiễm bởi vi sinh vật: vi sinh vật nhiễm vào thực phẩm bằng nhiều con đường không đảm bảo được vệ sinh an toàn thực phẩm, như sau:

+ Thực phẩm từ động vật có bệnh hoặc thủy sản sống ở nguồn nước bị nhiễm bẩn và độc hại; các loại rau, củ, quả bị tưới, bón phân tươi.

+ Để thực phẩm tiếp xúc trực tiếp hoặc gần nơi ô nhiễm, gây mất an toàn vệ sinh thực phẩm.

+ Không bảo quản thực phẩm ở nhiệt độ an toàn, đặc biệt là bảo quản thức ăn đã nấu chín ở nhiệt độ $>60^{\circ}\text{C}$ hoặc $<5^{\circ}\text{C}$, không che đậy thức ăn để bụi bẩn, các loại côn trùng gặm nhấm, ruồi nhặng và các động vật khác tiếp xúc gây ô nhiễm.

+ Không rửa tay trước khi chuẩn bị thực phẩm, thức ăn.

+ Dùng chung dao, thớt hoặc để lẫn thực phẩm tươi sống với thức ăn chín.

+ Rửa thực phẩm, dụng cụ ăn uống bằng nước nhiễm bẩn, gây mất an toàn vệ sinh thực phẩm.

+ Nấu thực phẩm chưa chín hoặc không đun sôi lại trước khi ăn.

+ Dùng khăn bẩn để lau dụng cụ ăn uống.

+ Người chế biến thực phẩm hoặc người chuẩn bị thức ăn đồ uống đang bị các bệnh truyền nhiễm, tiêu chảy, đau bụng, nôn, sốt, ho hoặc nhiễm trùng ở da.

- Ô nhiễm bởi hóa chất: nguồn hóa chất nhiễm vào thực phẩm cũng bằng nhiều cách như sau:

+ Sử dụng các chất bảo quản hay phụ gia thực phẩm không được cho phép hoặc quá liều lượng quy định, gây mất vệ sinh an toàn thực phẩm.

+ Dùng dụng cụ sành sứ, sắt tráng men, nhựa tái sinh hoặc các vật liệu bao gói khác,... bị nhiễm chì hoặc các chất độc hóa học khác để chứa đựng thực phẩm, gây mất an toàn vệ sinh thực phẩm.



Dinh dưỡng cho trẻ em dưới 12 tuổi và một số bệnh thường gặp

+ Các loại rau quả được bón quá nhiều phân hóa học, trồng ở vùng đất bị ô nhiễm hoặc thu hái khi vừa mới phun thuốc trừ sâu, thuốc kích thích sinh trưởng, tưới nước thải bẩn.

+ Không chấp hành đúng quy định việc sử dụng các chất kích thích sinh trưởng, các loại thuốc thú y, kháng sinh trong chăn nuôi và thuốc bảo vệ thực vật, gây mất an toàn thực phẩm.

- Ô nhiễm bởi các loại nấm mốc: các loại thực phẩm bảo quản không tốt rất dễ có nấm mốc phát triển, nguy hiểm nhất là các loại nấm mốc ở các loại hạt (hạt lạc, hạt hướng dương,...) có khả năng gây ung thư cao.

- **Các độc tố tự nhiên có sẵn trong thực phẩm:** ví dụ như chất độc trong củ sắn (say sắn), trong quả dừa (say dừa); chất độc trong cá nóc; chất độc trong củ khoai tây mọc mầm; hay một số loài nấm tự nhiên cũng chứa những chất độc nguy hiểm, khi sử dụng sẽ làm nguy hại cho sức khỏe của trẻ. Vì vậy, bạn hãy cân nhắc kỹ khi lựa chọn các thực phẩm dinh dưỡng cho trẻ, tránh các thực phẩm chứa độc tố cao.

2. Thực hành các biện pháp bảo đảm an toàn vệ sinh thực phẩm

Hãy chọn các thực phẩm dinh dưỡng cho trẻ và bảo đảm vệ sinh an toàn thực phẩm.

- Dùng nước sạch để chế biến thức ăn đồ uống và rửa dụng cụ.
- Sử dụng các đồ dùng nấu nướng và ăn uống sạch sẽ.
- Chuẩn bị thực phẩm sạch sẽ và nấu chín kỹ.
- Ăn ngay khi thức ăn vừa nấu chín xong.
- Bảo quản cẩn thận thức ăn đã nấu chín và đun kỹ lại trước khi ăn.
- Giữ gìn vệ sinh cá nhân tốt, rửa tay trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh.
- Giữ gìn vệ sinh nơi ăn uống và chế biến thực phẩm.
- Sử dụng các vật liệu bao gói thực phẩm sạch sẽ và thích hợp.

3. 5 chìa khóa đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm

a. Giữ vệ sinh

- Rửa tay thật sạch trước khi chế biến thức ăn và nấu nướng.

- Rửa tay sau khi đi vệ sinh, hoặc sau khi sử dụng và quét dọn nhà vệ sinh.

- Rửa sạch và thực hiện các bước vệ sinh cần thiết với đồ dùng, dụng cụ chế biến thực phẩm.

- Bảo quản sạch sẽ thức ăn và nhà bếp khỏi côn trùng và các loài vật gây hại.

b. Bảo quản riêng thức ăn sống và chín

- Bảo quản riêng thịt, thịt gia cầm và hải sản với các thức ăn khác.

- Sử dụng riêng các đồ dùng nhà bếp như dao, thớt để chế biến thực phẩm sống và chín.



- Bảo quản thức ăn trong các hộp thức ăn phù hợp, tránh để lẫn thực phẩm sống với thực phẩm đang chuẩn bị chế biến; hoặc thực phẩm sống và chín.

c. Đun nấu chín kỹ thức ăn

- Đun nấu kỹ thức ăn, đặc biệt là thịt, thịt gia cầm, trứng và hải sản.
- Các thực phẩm như súp, món hầm phải đun sôi. Đối với thịt và thịt gia cầm, đảm bảo nước (sau khi nấu, luộc) phải trong, không còn màu hồng.
- Hâm nóng thật kỹ thức ăn đã nấu chín.

d. Bảo quản thực phẩm ở nhiệt độ phù hợp

- Không bảo quản hoặc để thực phẩm đã nấu chín ở nhiệt độ môi trường thông thường hơn 2 giờ.
- Bảo quản rau quả ở ngăn mát tủ lạnh.
- Đảm bảo thức ăn thật nóng trước khi ăn.
- Không để thực phẩm quá lâu kể cả để trong tủ lạnh.
- Không để thực phẩm đông lạnh ở nhiệt độ thường, chỉ để ở ngoài khi đã rã đông để chuẩn bị chế biến, và phải rã đông đúng cách.

e. Sử dụng nước sạch và nguyên liệu tươi

- Sử dụng nước sạch.
- Chọn mua thực phẩm tươi, lành tính và bổ dưỡng.
- Chọn thực phẩm đã qua chế biến phải đảm bảo an toàn, ví dụ như sữa tiệt trùng.
- Rửa thật kỹ rau quả, đặc biệt là rau quả ăn sống.
- Không dùng thực phẩm quá hạn sử dụng.

III. HƯỚNG DẪN DÀNH CHO HƯỚNG DẪN VIÊN

1. Các hoạt động gợi ý

- Giới thiệu mục tiêu của bài học.
- Thảo luận nhóm về các nội dung chính của bài học.
- + Giới thiệu các kiến thức cơ bản.
- + Thực hành đóng vai truyền thông về an toàn thực phẩm tại cộng đồng.

2. Tài liệu và chuẩn bị bài

- Chuẩn bị bài giảng dựa trên thông tin của phần nội dung.
- Chuẩn bị tờ giấy khổ to và bút viết giấy.

3. Kế hoạch bài giảng gợi ý

- Giới thiệu mục tiêu bài học.
- Thảo luận nhóm về các nội dung chính của bài.
- Đóng vai để thực hành truyền thông tại cộng đồng về an toàn thực phẩm.
- Kiểm tra hiểu bài.



TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Tổ chức Y tế thế giới. Báo cáo Thống kê Y tế Thế giới năm 2023
2. Bộ Y tế - Viện dinh dưỡng Quốc gia- Quỹ nhi đồng Liên hợp quốc (2021). Báo cáo Tổng điều tra dinh dưỡng toàn quốc năm 2017-2020.
3. Bộ Y tế - Viện Dinh dưỡng Quốc gia (2022). Kết quả triển khai chiến lược quốc gia về dinh dưỡng và kế hoạch hành động của ngành y tế.
4. Bộ Y tế- Viện Dinh dưỡng Quốc gia (2017) Khuyến nghị dinh dưỡng trong 1000 ngày vàng.
5. Hội Nhi khoa Việt Nam - Hội Phụ Sản Việt Nam phối hợp cùng với Viện Dinh Dưỡng Nestlé Việt Nam (2017). Khuyến nghị dinh dưỡng trong 1.000 ngày đầu đời.
6. Viện Dinh dưỡng Quốc gia- Hướng dẫn giảng dạy tư vấn nuôi dưỡng trẻ nhỏ” cho cán bộ y tế và tuyên truyền viên (2011).
7. Tài liệu 1.000 ngày vàng trên trang mạng của Viện Dinh dưỡng: viendinhduong.vn.
8. Tài liệu về nuôi con bằng sữa mẹ trên trang mạng Viện Dinh dưỡng: viendinhduong.vn
9. Tài liệu về ăn bổ sung trên trang mạng của Viện Dinh dưỡng: viendinhduong.vn
10. Tài liệu về Dinh dưỡng học đường- cách phòng chống suy dinh dưỡng ở trẻ em trên trang mạng Viện Dinh dưỡng: viendinhduong.vn
11. Tài liệu về suy dinh dưỡng và các biện pháp phòng chống trên trang Hội Dinh dưỡng Việt Nam. <http://hoidinhduong.vn/phong-chong-suy-dinh-duong/suy-dinh-duong-va-cac-bien-phap-phong-chong-57.html>
12. Viện nghiên cứu Dinh dưỡng TP Hồ Chí Minh - Phần mềm đánh giá dinh dưỡng. <https://nangtamvocviet.vn/>
13. Tài liệu về đánh giá tình trạng dinh dưỡng ở trẻ trên trang mạng Viện Dinh dưỡng: Viendinhduong.vn.
14. Tài liệu chăm sóc dinh dưỡng hợp lý cho trẻ mầm non trên trang mạng vinmec: <https://www.vinmec.com>.



15. Tài liệu về nhu cầu dinh dưỡng của trẻ tiểu học- trên trang mạng Dinh dưỡng học đường của Viện Dinh dưỡng: <https://dinhduonghocduong.net>

16. Tài liệu về vi chất dinh dưỡng trên trang mạng của Viện Dinh dưỡng. <http://vichat.viendinhduong.vn>.

17. Tài liệu hướng dẫn chăm sóc sức khỏe và sơ cấp cứu dựa vào cộng đồng của Hội Chữ thập đỏ Việt Nam.

18. Tài liệu về thực hành an toàn thực phẩm trên trang mạng Viện Dinh dưỡng: <https://dinhduonghocduong.net>.

19. First 1.000 Days. UN India. <http://in.one.un.org/task-teams/first-1.000-days/>. Accessed January 16, 2017.

20. UNICEF-Golden 1000 days, <http://unicef.org.np/campaigns/golden-1000-days>

21. WHO.Guideline: calcium supplementation in pregnant women. Geneva, WHO 2013.



MỤC LỤC

Trang

	Lời nói đầu	3
Phần A	Phong trào Chữ thập đỏ và Trăng lưỡi liềm đỏ quốc tế	7
Chương I	Tầm quan trọng của dinh dưỡng	
Bài 1	Phong trào Chữ thập đỏ và Trăng lưỡi liềm đỏ quốc tế.	8
Bài 2	Hội Chữ thập đỏ Việt Nam - Vai trò của Tình nguyện viên Giới thiệu Chương trình “Dinh dưỡng cho trẻ em nghèo, khuyết tật”.	15
Phần B	Kiến thức cơ bản về dinh dưỡng	21
Chương I	Tổng quan về dinh dưỡng và dinh dưỡng trong 1.000 ngày vàng: chìa khóa quyết định thể lực, trí tuệ và sức khỏe	22
Bài 3	Tình hình dinh dưỡng của trẻ em trên thế giới và tại Việt Nam.	23
Bài 4	Dinh dưỡng và tầm quan trọng của dinh dưỡng trong 1.000 ngày vàng.	28
Chương II	Dinh dưỡng trong 1.000 ngày vàng	36
Bài 5	Dinh dưỡng cho phụ nữ mang thai và cho con bú.	37
Bài 6	Nuôi con bằng sữa mẹ.	46
Bài 7	Ăn bổ sung hợp lý cho trẻ.	54
Chương III	Chế độ dinh dưỡng cho trẻ mầm non và tiểu học	60
Bài 8	Chế độ dinh dưỡng cho trẻ mầm non.	61
Bài 9	Chế độ dinh dưỡng cho trẻ tiểu học.	65
Phần C	Chăm sóc dinh dưỡng và một số bệnh thường gặp ở trẻ em	69
Bài 10	Phòng chống suy dinh dưỡng, thừa cân/béo phì, thiếu vi chất dinh dưỡng ở trẻ em.	70
Bài 11	Chăm sóc dinh dưỡng cho trẻ bị tiêu chảy cấp, bệnh giun sán, nhiễm khuẩn hô hấp cấp tính.	79
Bài 12	Thực hiện an toàn thực phẩm	86
	Tài liệu tham khảo	92

TÀI LIỆU
DINH DƯỠNG CHO TRẺ EM DƯỚI 12 TUỔI
VÀ MỘT SỐ BỆNH THƯỜNG GẶP
(Dành cho hướng dẫn viên)

In 200 cuốn, khổ 20,5 x 29,5cm tại Công ty Cổ phần in sách và xây dựng Cao Minh. Địa chỉ: Lô NV9 khu đấu giá Tứ Hiệp, xã Tứ Hiệp, huyện Thanh Trì, Thành phố Hà Nội.

