

Số: /BTT-TTYT

Nho Quan, ngày tháng 5 năm 2020

BÀI TUYÊN TRUYỀN **NGÀY VI CHẤT DINH DƯỠNG ĐỢT I NĂM 2020**

Kính thưa toàn thể nhân dân!

Cơ thể con người chỉ cần một lượng rất nhỏ các loại vi chất dinh dưỡng bao gồm các nhóm vitamin A,B,C,D,E... và các nhóm nguyên tố khoáng như: canxi, phot pho, sắt, kẽm, magie, Iot, selen, đồng...nhưng nó lại đóng một vai trò hết sức quan trọng. Vi chất dinh dưỡng tham gia vào nhiều quá trình chuyển hóa và là thành phần cấu tạo nên cơ thể. Thiếu những chất này sẽ làm ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe, đặc biệt là ở trẻ nhỏ. Một số bệnh thường gặp khi cơ thể thiếu vi chất dinh dưỡng như: thiếu máu dinh dưỡng do thiếu sắt; còi xương do thiếu canxi và vitamin D; bướu cổ do thiếu Iot; suy dinh dưỡng, thấp còi do thiếu kẽm; thiếu vitamin A và bệnh khô mắt...

Vi chất dinh dưỡng cần thiết cho tăng trưởng, phát triển trí tuệ, nâng cao sức khỏe và sức đề kháng, góp phần chống dịch COVID-19.

Theo khuyến cáo của Viện Dinh Dưỡng, để phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng chủ động và an toàn nhất là thông qua nguồn thực phẩm để bổ sung vitamin và các khoáng chất trong từng bữa ăn, cần đa dạng, phối hợp nhiều loại thực phẩm từ 4 nhóm thức ăn và thường xuyên thay đổi từ khi trẻ nhỏ mới bắt đầu ăn bổ sung (ăn dặm).

Bà mẹ cho con bú ngay sau sinh để trẻ bú được sữa non vì trong sữa non có hàm lượng vitamin A cao giúp trẻ khỏe, tăng sức đề kháng và chống được các bệnh. Trẻ nhỏ cần được bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu, vì sữa mẹ là nguồn thực phẩm tự nhiên có đủ vi chất dinh dưỡng đáp ứng được nhu cầu của trẻ.

Vitamin A là một trong số vi chất dinh dưỡng quan trọng ảnh hưởng đến sự phát triển cơ thể của trẻ em. Nhiều nghiên cứu trên thế giới cho thấy vitamin A gây khô mắt, nếu nặng có thể gây mù mắt, chậm phát triển cân nặng, chiều cao, làm tăng tỷ lệ mắc bệnh và tỷ lệ tử vong ở trẻ em tuổi học đường. Bổ sung vitamin A liều cao làm tăng tỷ lệ sống ở trẻ nhỏ tới 20 đến 30% do làm giảm tỷ lệ mắc bệnh nhiễm khuẩn như tiêu chảy và nhiễm khuẩn hô hấp cấp.

Do vậy các gia đình hãy lựa chọn sử dụng thực phẩm như muối, bột canh, nước mắm có Iot; bột mỳ, sữa... có chứa sắt và kẽm, dầu ăn có Vitamin A, dầu mè, nước tương có chứa sắt ghi trên nhãn, bao bì.v.v... để bổ sung các vi chất dinh dưỡng qua đường ăn uống.

Ngoài việc bổ sung các vi chất dinh dưỡng qua đường ăn uống hãy đưa trẻ trong độ tuổi từ 6- 36 tháng đến Trạm Y tế xã, thị trấn từ ngày 01 tháng 6 năm 2020 để uống bổ sung Vitamin A và tuân thủ đúng các khuyến cáo về phòng chống dịch COVID-19.

Khuyến cáo của Bộ Y Tế về phòng, chống thiếu vi chất dinh dưỡng:

1. Ăn đa dạng, phối hợp nhiều loại thực phẩm; ưu tiên lựa chọn các thực phẩm giàu vi chất dinh dưỡng. Tăng cường sử dụng các loại thực phẩm có tăng cường vi chất dinh dưỡng.

2. Cho trẻ bú sớm trong vòng 1 giờ đầu sau sinh. Nuôi trẻ hoàn toàn bằng sữa mẹ trong 6 tháng đầu; cho trẻ bú mẹ đến 24 tháng tuổi hoặc lâu hơn.

3. Sử dụng các thực phẩm giàu vi chất dinh dưỡng cho bữa ăn của trẻ. Thêm mỡ hoặc dầu ăn để tăng hấp thụ Vitamin A, Vitamin D.

4. Cho trẻ trong độ tuổi uống Vitamin A liều cao 2 lần/năm, bà mẹ sau sinh trong vòng 1 tháng uống một liều Vitamin A.

5. Trẻ từ 24 đến 60 tháng tuổi cần được uống thuốc tẩy giun 2 lần/năm. Thực hiện vệ sinh ăn uống, vệ sinh cá nhân, vệ sinh môi trường để phòng chống nhiễm giun.

6. Phụ nữ tuổi sinh đẻ, phụ nữ mang thai cần uống viên sắt/axit folic hoặc viên đa vi chất theo hướng dẫn./.

(Phát thanh từ ngày 25/5 đến ngày 05/6/2020, ngày phát 01 lần).

Nơi nhận:

- TT Văn hóa - TT và Truyền thanh huyện;
- Phòng Dân số;
- Khoa YTCC-DD;
- Trạm y tế xã, thị trấn.

GIÁM ĐỐC

Ths. Hoàng Anh Tuấn