

Nho Quan, ngày tháng 10 năm 2020

**BÀI TUYÊN TRUYỀN**  
**Hưởng ứng tuần lễ “Dinh dưỡng và phát triển”**

Chất lượng, vệ sinh an toàn thực phẩm là vấn đề có tầm quan trọng đặc biệt trong đời sống xã hội. Nó ảnh hưởng trực tiếp tới sức khỏe, tính mạng con người, đến sự phát triển kinh tế, văn hóa, du lịch và an ninh xã hội. Cùng với đó cần chú trọng tới vi chất dinh dưỡng là những chất mà cơ thể cần một lượng rất nhỏ nhưng có vai trò rất quan trọng, khi thiếu sẽ dẫn đến những ảnh hưởng nghiêm trọng trong cơ thể. Hưởng ứng Tuần lễ “Dinh dưỡng và phát triển” năm 2020 với nội dung tuyên truyền về “Toàn dân thực hiện dinh dưỡng hợp lý, tăng cường sức khỏe, nâng cao sức đề kháng, góp phần phòng chống dịch bệnh”. Các bà mẹ cần lưu ý:

Để dự phòng thừa cân và béo phì: cần chăm sóc tốt cho trẻ và có một chế độ ăn hợp lý bổ sung với đủ 04 nhóm thực phẩm (nhóm tinh bột, đạm, chất béo, vitamin và khoáng chất)

Để tránh suy dinh dưỡng thấp còi hãy: Người mẹ bổ sung sắt, các vitamin và vi khoáng ngay từ khi mang thai để tránh thiếu hoặc thừa dinh dưỡng ở trẻ sơ sinh. Cho bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu, và bú đến 24 tháng tuổi hoặc lâu hơn. Nuôi dưỡng trẻ hợp lý trong **1.000** ngày đầu đời để giúp trẻ phát triển toàn diện về tầm vóc và trí tuệ. Nếu phải nuôi bằng sữa bột, không nên sử dụng thêm đường hay tinh bột. Khi trẻ ăn dặm, thức ăn phải được bổ sung vi chất dinh dưỡng cần thiết để giúp tăng trưởng tối đa; hạn chế xem vô tuyến, chơi điện tử hoặc thức quá khuya.

Về chế độ ăn cần đảm bảo nhu cầu dinh dưỡng để trẻ phát triển bình thường; khuyến khích ăn rau và hoa quả ít ngọt. Hạn chế sử dụng các thực phẩm giàu năng lượng, nghèo vi chất dinh dưỡng và đồ uống có đường. Chế biến khẩu phần ăn của trẻ cần cân đối nên phối hợp nhiều loại thức ăn, tránh ăn một loại thực phẩm nào đó.

Hạn chế các món rán, xào, nên làm các món luộc, hấp, kho. Nên nhai kỹ và ăn chậm, ăn đều đặn, không bỏ bữa, không để trẻ quá đói, vì nếu bị quá đói, trẻ ăn nhiều trong các bữa sau làm mỡ tích lũy nhanh hơn. Nên ăn nhiều vào bữa sáng để tránh ăn vặt ở trường, giảm ăn về chiều và tối. Cháo, bột cần có mức năng lượng thấp, không cho thêm các thực phẩm nhiều béo vào bát bột, cháo của trẻ như: bơ, sữa giàu béo. Hạn chế tối đa cho trẻ uống các loại nước ngọt có ga, các loại bánh kẹo, đường mật, kem, sữa đặc có đường. Không nên cho trẻ ăn vào lúc tối trước khi đi ngủ.

Khuyến khích trẻ tăng cường hoạt động thể lực hiệu quả hơn, giúp trẻ phát triển chiều cao và duy trì sức khỏe tốt, không bị thừa cân, béo phì tạo niềm thích thú của trẻ đối với các hoạt động thể dục thể thao như đi bộ, bơi lội, đi xe đạp...

Bên cạnh đó chúng ta cần chú ý tới vi chất dinh dưỡng bao gồm các Vitamin (A-B-C-D-E...), vi khoáng và sắt – folat. Vitamin có nhiều trong rau quả và các phủ tạng động vật. Các vi khoáng có nhiều trong thức ăn nguồn động vật. Thiếu vi chất dinh dưỡng thường dễ mắc bệnh: Thiếu Vitamin A gây bệnh khô mắt; Thiếu Vitamin B1 gây bệnh tê phù; Thiếu Vitamin D, Canxi gây còi xương cho trẻ em; Thiếu Sắt - folat gây bệnh thiếu máu; Thiếu Iode gây bệnh bướu cổ, đần độn. Cho nên trẻ cần được thực hiện chế độ dinh dưỡng hợp lý theo nhu cầu, uống viên sắt hoặc viên đa vi chất theo hướng dẫn phù hợp lứa tuổi.

Các bậc cha mẹ cần phối hợp với nhà trường để theo dõi tăng trưởng và phát hiện sớm suy dinh dưỡng hoặc thừa cân, béo phì để xử trí kịp thời. Quan tâm ủng hộ và tạo mọi điều kiện giúp trẻ năng động. Cân đối hợp lý giữa học và chơi, nên tạo điều kiện để trẻ được chơi tập thể dục sau những giờ học căng thẳng để trẻ có thể phát triển cân đối cả thể chất và tinh thần. Thực hiện gia đình có nếp sống văn hoá, năng động, lành mạnh./.

*(Phát thanh từ 16/10/2020 đến ngày 23/10/2020, mỗi ngày 01 lần).*

**Nơi nhận:**

- Đài Phát thanh huyện;
- Phòng Dân số;
- Khoa Y tế công cộng dinh dưỡng;
- Trạm y tế xã, thị trấn;
- Lưu

**GIÁM ĐỐC**

**Hoàng Anh Tuấn**