MỤC LỤC

MỤC LỤC 1
LỜI NÓI ĐẦU 2
PHẦN 1: QUYỀN TRẺ EM VÀ THỰC HÀNH VỀ QUYỀN TRẺ EM 4
1.KHÁI NIỆM 4
1.1.Tuổi trẻ em, quyền và bổn phận của trẻ em 4
1.2.Trách nhiệm thực hiện quyền trẻ em 7
2.HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH QUYỀN TRẺ EM 7
2.1.Về quyền được chăm sóc, bảo vệ của trẻ em 7
2.2.Về quyền được phát triển, tham gia của trẻ em 9
PHẦN 2: CHĂM SÓC DINH DƯỠNG VÀ THỰC HÀNH VỀ CHĂM SÓC DINH DƯỠNG CHO TRẺ EM DƯỚI 6 TUỔI TẠI GIA ĐÌNH. 11
1. DINH DƯỠNG CHO TRẺ EM DƯỚI 6 TUỔI 11
1.1. Dinh dưỡng cho bà mẹ mang thai và cho con bú 11
1.2. Dinh dưỡng đầu đời với sự phát triển của trẻ 18
1.3. Dinh dưỡng cho trẻ dưới 6 tuổi 20
1.4. Dinh dưỡng trong điều trị trẻ bị tiêu chảy 22
1.5. Dinh dưỡng cách khắc phục trẻ biếng ăn 23
1.6. Dinh dưỡng chế độ ăn hồi phục của trẻ suy dinh dưỡng 26
2. THỰC HÀNH CHĂM SÓC DINH DƯỠNG CHO TRẺ EM DƯỚI 6 TUỔI TẠI GIA ĐÌNH 28
2.1. Thực hành nuôi con bằng sữa mẹ 28
2.2. Thực hành nuôi trẻ ăn bổ sung 32
2.3. Các biện pháp để đảm bảo dinh dưỡng và an toàn vệ sinh thực phẩm trong chăm sóc trẻ. 37
2.4. Một số sai lầm trong nuôi dưỡng và chăm sóc trẻ ảnh hưởng tới sự phát triển của trẻ. 41
2.5.Thực đơn mẫu 47

LỜI NÓI ĐẦU

Được chăm sóc, nuôi dưỡng để phát triển toàn diện là một trong những quyền cơ bản của trẻ em được quy định trong Công ước quốc tế của LHQ về Quyền trẻ em cũng như Luật Trẻ em 2016 nhằm đảm bảo cho sự sống còn, sức khỏe và phát triển của trẻ. Trẻ em được nuôi dưỡng tốt sẽ có khả năng phát triển và học tập tốt hơn, tham gia và đóng góp cho cộng đồng của các em đồng thời có khả năng chống chịu khi đối diện với bệnh tật và thiên tai.

Tháng 12 năm 2019, Chính phủ đã ban hành Chương trình *"Chăm sóc dinh dưỡng 1.000 ngày đầu đời nhằm phòng chống suy dinh dưỡng bà mẹ, trẻ em, nâng cao tầm vóc người Việt Nam*" với mục tiêu cải thiện tình trạng dinh dưỡng của phụ nữ có thai và trẻ em dưới 2 tuổi và đưa ra các giải pháp để truyền thông nâng cao nhận thức cho cha mẹ/người chăm sóc trẻ về chăm sóc dinh dưỡng cho trẻ dưới 2 tuổi và hướng dẫn dinh dưỡng phù hợp cho từng nhóm đối tượng và địa bàn trong đó có huy động sự tham gia, đóng góp, hỗ trợ của các tổ chức trong và ngoài nước, đặc biệt trong việc sản xuất và cung ứng các vi chất dinh dưỡng cho phụ nữ có thai và trẻ em.

Hưởng ứng Chương trình, đồng thời thực hiện trách nhiệm, vai trò của tổ chức xã hội hoạt động trong bảo vệ quyền trẻ em, Hội Bảo vệ quyền trẻ em Việt Nam đã phối hợp với Quỹ Hỗ trợ cho gia đình và trẻ em Đài Loan triển khai dự án "Tư vấn và hỗ trợ dinh dưỡng cho trẻ em có hoàn cảnh khó khăn" tại 3 xã/phường là Kỳ Sơn, Trung Minh, Hợp Thành thuộc Tp Hòa Bình, tỉnh Hòa Bình và xã Minh Quang, huyện Ba Vì, Hà Nội giai đoạn 2024-2026. Mục tiêu chính của dự án là *"Trẻ em và cha mẹ/người chăm sóc trẻ sẽ được tư vấn và hỗ trợ chăm sóc dinh dưỡng tại gia đình, thực hiện quyền được phát triển của trẻ theo quy định của pháp luật"*. Để đạt được mục tiêu này, việc nâng cao nhận thức và thực hành về quyền trẻ em và chăm sóc dinh dưỡng cho trẻ em tại gia đình là rất quan trọng. Cuốn sổ tay hướng dẫn thực hành cho cha mẹ, người chăm sóc về "Quyền trẻ em và chăm sóc dinh dưỡng cho trẻ em tại gia đình" được xây dựng nhằm cung cấp những kiến thức và kỹ năng cơ bản để cha mẹ, người chăm sóc trẻ và cộng đồng tham khảo trong quá trình thực hiện trách nhiệm đối với chăm sóc, bảo vệ trẻ em. Cuốn sổ tay bao gồm 2 phần chính:

Phần 1: Quyền trẻ em và thực hành về quyền trẻ em

Phần 2: Chăm sóc dinh dưỡng và thực hành chăm sóc dinh dưỡng cho trẻ em dưới 6 tuổi tại gia đình.

Chúng tôi hi vọng rằng cuốn sổ tay sẽ cung cấp những kiến thức và các kỹ năng cơ bản về thực hiện quyền và chăm sóc dinh dưỡng cho trẻ em tại gia đình để từ đó góp phần nâng cao nhận thức và thay đổi hành vi của cha mẹ, người chăm sóc

và cộng đồng về thực hiện và bảo vệ quyền trẻ em, góp phần thúc đẩy sự phát triển toàn diện của trẻ em, để không có trẻ em nào bị bỏ lại phía sau.

HỘI BẢO VỆ QUYỀN TRẺ EM VIỆT NAM

PHẦN 1: QUYỀN TRẺ EM VÀ THỰC HÀNH VỀ QUYỀN TRẺ EM

1. KHÁI NIỆM

1.1. Tuổi trẻ em, quyền và bổn phận của trẻ em

Tại Việt Nam, trẻ em là người bao nhiêu tuổi?

Theo Luật Trẻ em năm 2016, tại Điều 1 quy định "Trẻ em là người dưới 16 tuổi"

Người chăm sóc trẻ là ai?

Người chăm sóc trẻ em là người đảm nhận nhiệm vụ chăm sóc trẻ em, bao gồm người giám hộ của trẻ em; người nhận chăm sóc thay thế hoặc người được giao trách nhiệm cùng với cha, mẹ của trẻ em cấp dưỡng, chăm sóc, bảo vệ trẻ em (như ông, bà, cô, chú, dì, bác…)

Xâm hại trẻ em là gì?

Xâm hại trẻ em là hành vi gây tổn hại về thể chất, tình cảm, tâm lý, danh dự, nhân phẩm của trẻ em dưới các hình thức bạo lực, bóc lột, xâm hại tình dục, mua bán, bỏ rơi, bỏ mặc trẻ em và các hình thức gây tổn hại khác.

Bạo lực trẻ em là gì?

Bạo lực trẻ em là hành vi hành hạ, ngược đãi, đánh đập; xâm hại thân thể, sức khỏe; lăng mạ, xúc phạm danh dự, nhân phẩm; cô lập, xua đuổi và các hành vi cố ý khác gây tổn hại về thể chất, tinh thần của trẻ em.

Bóc lột trẻ em là gì?

Bóc lột trẻ em là hành vi bắt trẻ em lao động trái quy định của pháp luật về lao động; trình diễn hoặc sản xuất sản phẩm khiêu dâm; tổ chức, hỗ trợ hoạt động du lịch nhằm mục đích xâm hại tình dục trẻ em; cho, nhận hoặc cung cấp trẻ em để hoạt động mại dâm và các hành vi khác sử dụng trẻ em để trục lợi.

Xâm hại tình dục trẻ em là gì?

Xâm hại tình dục trẻ em là việc dùng vũ lực, đe dọa dùng vũ lực, ép buộc, lôi kéo, dụ dỗ trẻ em tham gia vào các hành vi liên quan đến tình dục, bao gồm hiếp dâm, cưỡng dâm, giao cấu, dâm ô với trẻ em và sử dụng trẻ em vào mục đích mại dâm, khiêu dâm dưới mọi hình thức.

Bỏ rơi, bỏ mặc trẻ em là gì?

Bỏ rơi, bỏ mặc trẻ em là hành vi của cha, mẹ, người chăm sóc trẻ em không thực hiện hoặc thực hiện không đầy đủ nghĩa vụ, trách nhiệm của mình trong việc chăm sóc, nuôi dưỡng trẻ em.

Quyền trẻ em là gì?

Quyền trẻ em là tất cả những gì trẻ em cần có để được sống và lớn lên một cách lành mạnh và an toàn.

Thực hiện quyền trẻ em cần phải theo những nguyên tắc nào?

1. Bảo đảm để trẻ em thực hiện được đầy đủ quyền và bổn phận của mình.

2. Không phân biệt đối xử với trẻ em.

3. Bảo đảm lợi ích tốt nhất của trẻ em trong các quyết định liên quan đến trẻ em.

4. Tôn trọng, lắng nghe, xem xét, phản hồi ý kiến, nguyện vọng của trẻ em.

5. Khi xây dựng chính sách, pháp luật tác động đến trẻ em, phải xem xét ý kiến của trẻ em và của các cơ quan, tổ chức có liên quan; bảo đảm lồng ghép các mục tiêu, chỉ tiêu về trẻ em trong quy hoạch, kế hoạch phát triển kinh tế - xã hội quốc gia, ngành và địa phương.

Trẻ em có bao nhiêu quyền?

Theo Luật Trẻ em năm 2016, trẻ em có 25 quyền bao gồm nhóm quyền được sống còn, nhóm quyền được phát triển, nhóm quyền được bảo vệ, nhóm quyền được tham gia.

Nhóm quyền được sống còn bao gồm những quyền gì?

Trẻ em có đủ mức sống, có nơi để sống và được ăn uống đầy đủ, được chăm sóc sức khỏe. Trẻ cần được khai sinh ngay khi vừa sinh ra, được sống chung với cha, mẹ và được chăm sóc, thay thế bởi người lớn khác khi bị mồ côi cả cha và mẹ.

Nhóm quyền được phát triển bao gồm những quyền gì?

Trẻ em được vui chơi, học tập, tham gia những hoạt động văn hóa, tự do tiếp cận thông tin, tự do tín ngưỡng, tôn giáo, được giữ gìn bản sắc văn hóa, dân tộc, có tài sản và được quyền giữ gìn bí mật riêng tư…

Nhóm quyền được bảo vệ bao gồm những quyền gì?

Trẻ em được bảo vệ được bảo vệ để không bị xâm hại tình dục, không bị bóc lột sức lao động, không bị bạo lực, bỏ rơi, bỏ mặc, không bị mua bán, bắt cóc, đánh tráo, chiếm đoạt; được bảo vệ khỏi chất ma túy, được bảo vệ trong quá trình điều tra, truy tố, xét xử, thi hành án và xử lý vi phạm hành chính; được bảo vệ khi gặp thiên tai, thảm họa, ô nhiễm môi trường, xung đột vũ trang.

Nhóm quyền được tham gia bao gồm những quyền gì?

Trẻ em có quyền được kết bạn, cùng giao lưu và được tạo điều kiện để tiếp nhận các thông tin, lựa chọn thông tin thích hợp với lứa tuổi và nhận thức của mình.

Trẻ em được bày tỏ ý kiến, nguyện vọng về các vấn đề liên quan đến bản thân mình và những ý kiến, nguyện vọng đó phải được người lớn lắng nghe, tôn trọng, phản hồi.

Trẻ em có những bổn phận gì?

Trẻ em có bổn phận: đối với gia đình; đối với nhà trường, cơ sở trợ giúp xã hội và cơ sở giáo dục khác; đối với cộng đồng, xã hội; đối với quê hương, đất nước; đối với chính bản thân các em.

Bổn phận của trẻ em đối với gia đình là gì?

Trẻ em phải kính trọng, lễ phép, hiếu thảo với ông bà, cha mẹ; yêu thương, quan tâm, chia sẻ tình cảm, nguyện vọng với cha mẹ và các thành viên trong gia đình, dòng họ; giữ gìn nề nếp gia đình, phụ giúp cha mẹ và các thành viên trong gia đình những công việc phù hợp với độ tuổi, giới tính và sự phát triển của bản thân.

Bổn phận của trẻ em đối với nhà trường là gì?

Trẻ em phải tôn trọng giáo viên, cán bộ, nhân viên của nhà trường; thương yêu, đoàn kết, chia sẻ khó khăn, tôn trọng, giúp đỡ bạn bè; rèn luyện đạo đức, ý thức tự học; giữ gìn, bảo vệ tài sản và chấp hành đầy đủ nội quy, quy định của nhà trường.

Bổn phận của trẻ em đối với cộng đồng, xã hội là gì?

Trẻ em phải tôn trọng, lễ phép, quan tâm, giúp đỡ người già, người khuyết tật, phụ nữ mang thai, trẻ nhỏ, người gặp hoàn cảnh khó khăn; không xúc phạm người khác; chấp hành quy định về an toàn giao thông và trật tự, an toàn xã hội; bảo vệ tài sản, tài nguyên, môi trường phù hợp với khả năng, sức khỏe, độ tuổi của mình; phát hiện, thông báo, tố giác hành vi vi phạm pháp luật.

Bổn phận của trẻ em đối với quê hương, đất nước là gì?

Trẻ em phải yêu quê hương, đất nước, đồng bào, có ý thức xây dựng và bảo vệ Tổ quốc; tôn trọng truyền thống lịch sử dân tộc; giữ gìn bản sắc dân tộc, phát huy phong tục, tập quán, truyền thống và văn hóa tốt đẹp của quê hương, đất nước; tuân thủ pháp luật; đoàn kết và giao lưu với bạn bè quốc tế.

Bổn phận đối với chính bản thân là gì?

Trẻ em cần có trách nhiệm với bản thân; không hủy hoại thân thể, danh dự, nhân phẩm, tài sản của bản thân; sống trung thực, khiêm tốn; giữ gìn vệ sinh, rèn luyện thân thể; chăm chỉ học tập.

1.2. Trách nhiệm thực hiện quyền trẻ em

Ai là người phải thực hiện quyền trẻ em?

Tất cả mọi người: bao gồm các cơ quan, tổ chức, cá nhân và trẻ em.

Cơ quan Nhà nước có trách nhiệm thế nào đối với trẻ em?

Bộ, cơ quan ngang bộ, cơ quan thuộc Chính phủ phối hợp với cơ quan quản lý nhà nước về trẻ em và cơ quan, tổ chức liên quan thực hiện công tác thanh tra, kiểm tra, giải quyết kiến nghị, khiếu nại, tố cáo và xử lý vi phạm pháp luật về trẻ em.

Cơ quan, tổ chức, cá nhân có trách nhiệm thế nào đối với trẻ em?

Cơ quan, tổ chức, cơ sở giáo dục, gia đình, cá nhân có trách nhiệm bảo đảm thực hiện quyền và bổn phận của trẻ em; hỗ trợ, tạo điều kiện để trẻ em thực hiện quyền và bổn phận của mình theo quy định của pháp luật; phối hợp, trao đổi thông tin trong quá trình thực hiện.

Cha mẹ, người chăm sóc có trách nhiệm thế nào đối với trẻ em?

Cha mẹ, người chăm sóc cần phải đảm bảo trẻ được sống với cha, mẹ; phải khai sinh; chăm sóc, nuôi dưỡng, giáo dục; đảo đảm quyền học tập, phát triển năng khiếu, vui chơi, giải trí, hoạt động văn hóa, thể thao, du lịch của trẻ; bảo vệ tính mạng, thân thể, nhân phẩm, danh dự, bí mật đời sống riêng tư của trẻ; đảo đảm quyền dân sự; quản lý và giáo dục để trẻ thực hiện được quyền và bổn phận như pháp luật quy định.

2. HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH QUYỀN TRẺ EM

2.1. Về quyền được chăm sóc, bảo vệ của trẻ em

Thực hiện quyền được sống chung với cha mẹ của trẻ là thế nào?

Cha, mẹ, người chăm sóc trẻ em, các thành viên trong gia đình bảo đảm Điều kiện để trẻ em được sống với cha, mẹ; phải chấp hành quy định của pháp luật và quyết định của cơ quan, cá nhân có thẩm quyền về việc hạn chế quyền của cha, mẹ; tách trẻ em khỏi cha, mẹ để bảo đảm an toàn và vì lợi ích tốt nhất của trẻ em (trong một số trường hợp trẻ bị bạo lực, xâm hại bởi cha mẹ/người chăm sóc)

Thực hiện quyền khai sinh cho trẻ là thế nào?

Trẻ có quyền được khai sinh (khi sinh ra), khai tử (khi chết đi), có họ, tên, có quốc tịch; được xác định cha, mẹ, dân tộc, giới tính theo quy định của pháp luật. Trong thời hạn 60 ngày kể từ ngày sinh con, cha hoặc mẹ có trách nhiệm đăng ký khai sinh cho con; trường hợp cha, mẹ không thể đăng ký khai sinh cho con thì ông hoặc bà hoặc người thân thích khác hoặc cá nhân, tổ chức đang nuôi dưỡng

trẻ em có trách nhiệm đăng ký khai sinh cho trẻ em tại UBND xã/phường nơi cư trú.

Thực hiện quyền được chăm sóc, nuôi dưỡng của trẻ thế nào?

Cha, mẹ, người chăm sóc trẻ em và các thành viên trong gia đình có trách nhiệm dành Điều kiện tốt nhất theo khả năng cho sự phát triển liên tục, toàn diện của trẻ em, đặc biệt là trẻ em dưới 36 tháng tuổi; Phụ nữ mang thai có trách nhiệm tiếp cận dịch vụ y tế để được tư vấn sàng lọc, phòng ngừa các bệnh tật bẩm sinh cho trẻ em. Trẻ phải được chăm sóc, nuôi dưỡng ăn uống đảm bảo chất dinh dưỡng, được tiếp cận nguồn nước và điều kiện vệ sinh an toàn, an toàn thực phẩm đáp ứng nhu cầu lứa tuổi để phát triển một cách khỏe mạnh.

Thực hiện quyền được chăm sóc sức khỏe của trẻ thế nào?

Trẻ phải được dõi sức khỏe định kỳ theo độ tuổi; chăm sóc dinh dưỡng, sức khỏe ban đầu và được tiêm chủng để ngăn ngừa bệnh có ảnh hưởng xấu tới sức khỏe; được hỗ trợ bảo hiểm y tế; được ưu tiên tiếp cận, sử dụng dịch vụ phòng bệnh và khám bệnh, chữa bệnh; được phòng, chống tai nạn, thương tích; được tư vấn và hỗ trợ trong việc chăm sóc sức khỏe sinh sản, sức khỏe tình dục phù hợp với độ tuổi theo quy định của pháp luật.

Thực hiện quyền được bảo vệ tính mạng, thân thể, nhân phẩm, danh dự, bí mật đời sống riêng tư của trẻ em là thế nào?

Cha, mẹ, giáo viên, người chăm sóc trẻ em và các thành viên trong gia đình có trách nhiệm chấp hành các quyết định, biện pháp, quy định của cơ quan, cá nhân có thẩm quyền để bảo đảm sự an toàn, bảo vệ tính mạng, thân thể, nhân phẩm, danh dự và bí mật đời sống riêng tư của trẻ em; Bảo đảm để trẻ em thực hiện được quyền bí mật đời sống riêng tư của mình bao gồm cả thư tín, điện thoại, nhật ký, hình ảnh, điều kiện sức khỏe…, trừ trường hợp cần thiết để bảo vệ trẻ em và vì lợi ích tốt nhất của trẻ em.

Cha, mẹ, giáo viên, người chăm sóc trẻ em, người hành nghề khám bệnh, chữa bệnh có trách nhiệm trong việc phát hiện, tố giác, thông báo cho cơ quan, cá nhân có thẩm quyền về hành vi xâm hại trẻ em, trường hợp trẻ em có nguy cơ bị xâm hại hoặc đang bị xâm hại trong và ngoài gia đình;

Cha mẹ, người chăm sóc có trách nhiệm lựa chọn người bào chữa hoặc tự mình bào chữa cho trẻ em trong quá trình tố tụng theo quy định của pháp luật.

Thực hiện quyền dân sự của trẻ em là thế nào?

Cha, mẹ, người giám hộ của trẻ em và các thành viên trong gia đình có trách nhiệm bảo vệ quyền, lợi ích hợp pháp của trẻ em; đại diện cho trẻ em trong các giao dịch dân sự theo quy định của pháp luật; chịu trách nhiệm trong trường hợp

để trẻ em thực hiện giao dịch dân sự trái pháp luật; Cha, mẹ, người giám hộ của trẻ em phải giữ gìn, quản lý tài sản của trẻ em và giao lại cho trẻ em theo quy định của pháp luật. Trường hợp trẻ em gây thiệt hại cho người khác thì cha, mẹ, người giám hộ của trẻ em phải bồi thường thiệt hại do hành vi của trẻ em đó gây ra theo quy định của pháp luật.

Hành vi đối với trẻ em bị nghiêm cấm là những hành vi nào?

Tước đoạt quyền sống của trẻ em; Bỏ rơi, bỏ mặc, mua bán, bắt cóc, đánh tráo, chiếm đoạt trẻ em; Xâm hại tình dục, bạo lực, lạm dụng, bóc lột trẻ em; Tổ chức, hỗ trợ, xúi giục, ép buộc trẻ em tảo hôn; Lợi dụng việc nhận chăm sóc thay thế trẻ em để xâm hại trẻ em; lợi dụng chế độ, chính sách của Nhà nước và sự hỗ trợ, giúp đỡ của tổ chức, cá nhân dành cho trẻ em để trục lợi; Từ chối, không thực hiện hoặc thực hiện không đầy đủ, không kịp thời việc hỗ trợ, can thiệp, điều trị trẻ em có nguy cơ hoặc đang trong tình trạng nguy hiểm, bị tổn hại thân thể, danh dự, nhân phẩm.

2.2. Về quyền được phát triển, tham gia của trẻ em

Thực hiện quyền được học tập, phát triển năng khiếu của trẻ thế nào?

Cha, mẹ, giáo viên, người chăm sóc trẻ em có trách nhiệm bảo đảm cho trẻ em thực hiện quyền học tập, hoàn thành chương trình giáo dục phổ cập theo quy định của pháp luật, tạo Điều kiện cho trẻ em theo học ở trình độ cao hơn; phát hiện, khuyến khích, bồi dưỡng, phát triển tài năng, năng khiếu của trẻ em.

Thực hiện quyền vui chơi, giải trí của trẻ là thế nào?

Cha, mẹ, giáo viên, người chăm sóc trẻ em tạo Điều kiện để trẻ em được vui chơi, giải trí, hoạt động văn hóa, thể thao, du lịch phù hợp với độ tuổi.

Thực hiện quyền tham gia của trẻ trong gia đình là thế nào?

Cha mẹ và các thành viên trong gia đình có trách nhiệm: Tôn trọng, lắng nghe, xem xét, phản hồi, giải thích ý kiến, nguyện vọng của trẻ em phù hợp với độ tuổi, sự phát triển của trẻ em và điều kiện, hoàn cảnh của gia đình; Tạo điều kiện, hướng dẫn trẻ em tiếp cận các nguồn thông tin an toàn, phù hợp với độ tuổi, giới tính và sự phát triển toàn diện của trẻ em; Tạo điều kiện để trẻ em được bày tỏ ý kiến, nguyện vọng đối với những quyết định, vấn đề của gia đình liên quan đến trẻ em; Không cản trở trẻ em tham gia các hoạt động xã hội phù hợp, trừ trường hợp vì lợi ích tốt nhất của trẻ em.

Thực hiện quyền tham gia của trẻ trong trường học, cơ sở giáo dục là thế nào?

Trường học, cơ sở giáo dục cần tổ chức và tạo điều kiện để trẻ em được tham gia các hoạt động Đội thiếu niên tiền phong Hồ Chí Minh, Đoàn thanh niên cộng sản

Hồ Chí Minh, câu lạc bộ, đội, nhóm của trẻ em trong nhà trường và cơ sở giáo dục khác; các hoạt động ngoại khóa, hoạt động xã hội; Cung cấp thông tin chính sách, pháp luật và quy định về giáo dục có liên quan đến học sinh; công khai thông tin về kế hoạch học tập và rèn luyện, chế độ nuôi dưỡng và các khoản đóng góp theo quy định; Tạo điều kiện để trẻ em được kiến nghị, bày tỏ ý kiến, nguyện vọng về chất lượng dạy và học; quyền, lợi ích chính đáng của trẻ em trong môi trường giáo dục và những vấn đề trẻ em quan tâm; Tiếp nhận ý kiến, kiến nghị, nguyện vọng của trẻ em, giải quyết theo phạm vi trách nhiệm được giao hoặc chuyển đến cơ quan, tổ chức có thẩm quyền để xem xét, giải quyết và thông báo kết quả giải quyết đến trẻ em.

Thực hiện quyền tham gia của trẻ ngoài cộng đồng là thế nào?

Cơ quan, tổ chức, cơ sở giáo dục, gia đình, cá nhân có trách nhiệm để trẻ em tham gia vào các vấn đề về trẻ em bằng các biện pháp: Tạo môi trường an toàn, thân thiện, bình đẳng để trẻ em tham gia; Cung cấp đầy đủ thông tin các vấn đề về trẻ em và các vấn đề trẻ em quan tâm với nội dung, hình thức, biện pháp phù hợp; Khuyến khích sự tham gia của trẻ em; không trù dập, kỳ thị khi trẻ em bày tỏ ý kiến, nguyện vọng; Bảo đảm để trẻ em tham gia tự nguyện, chủ động, phù hợp với độ tuổi, giới tính và sự phát triển của trẻ em; Ý kiến, nguyện vọng của trẻ em và ý kiến của tổ chức đại diện tiếng nói, nguyện vọng của trẻ em phải được lắng nghe, tiếp nhận, xem xét, giải quyết và phản hồi đầy đủ, kịp thời, khách quan, trung thực.

Thực hiện trách nhiệm xây dựng môi trường gia đình an toàn cho trẻ là thế nào?

Cha, mẹ, người giám hộ, người chăm sóc trẻ em, các thành viên trong gia đình có trách nhiệm xây dựng gia đình ấm no, bình đẳng, tiến bộ, hạnh phúc; có trách nhiệm gương mẫu về mọi mặt cho trẻ em noi theo; tự học để có kiến thức, kỹ năng giáo dục trẻ em về đạo đức, nhân cách, quyền và bổn phận của trẻ em; tạo môi trường an toàn, phòng ngừa tai nạn thương tích cho trẻ em; phòng ngừa trẻ em rơi vào hoàn cảnh đặc biệt, có nguy cơ bị xâm hại hoặc bị xâm hại.

Thực hiện trách nhiệm xây dựng môi trường cộng đồng an toàn, lành mạnh cho trẻ là thế nào?

Cộng đồng xã hội thực hiện trách nhiệm: không bán cho trẻ em hoặc cho trẻ em sử dụng rượu, bia, thuốc lá và chất gây nghiện, chất kích thích khác, thực phẩm không bảo đảm an toàn, có hại cho trẻ em; Không cung cấp dịch vụ Internet và các dịch vụ khác bao gồm sản xuất, sao chép, lưu hành, vận hành, phát tán, sở hữu, vận chuyển, tàng trữ, kinh doanh xuất bản phẩm, đồ chơi, trò chơi và những

sản phẩm khác phục vụ đối tượng trẻ em nhưng có nội dung ảnh hưởng đến sự phát triển lành mạnh của trẻ em;

Không đặt cơ sở dịch vụ, cơ sở sản xuất, kho chứa hàng hóa gây ô nhiễm môi trường, độc hại, có nguy cơ trực tiếp phát sinh cháy, nổ gần cơ sở cung cấp dịch vụ bảo vệ trẻ em, cơ sở giáo dục, y tế, văn hoá, điểm vui chơi, giải trí của trẻ em Không lấn chiếm, sử dụng cơ sở hạ tầng dành cho việc học tập, vui chơi, giải trí và hoạt động dịch vụ bảo vệ trẻ em sai mục đích hoặc trái quy định của pháp luật.

Hành vi đối với trẻ em bị nghiêm cấm là những hành vi nào?

Sử dụng, rủ rê, xúi giục, kích động, lợi dụng, lôi kéo, dụ dỗ, ép buộc trẻ em thực hiện hành vi vi phạm pháp luật, xúc phạm danh dự, nhân phẩm người khác; Cản trở trẻ em thực hiện quyền và bổn phận của mình; Không cung cấp hoặc che giấu, ngăn cản việc cung cấp thông tin về trẻ em bị xâm hại hoặc trẻ em có nguy cơ bị bóc lột, bị bạo lực cho gia đình, cơ sở giáo dục, cơ quan, cá nhân có thẩm quyền; Kỳ thị, phân biệt đối xử với trẻ em vì đặc điểm cá nhân, hoàn cảnh gia đình, giới tính, dân tộc, quốc tịch, tín ngưỡng, tôn giáo của trẻ em; Công bố, tiết lộ thông tin về đời sống riêng tư, bí mật cá nhân của trẻ em mà không được sự đồng ý của trẻ em từ đủ 07 tuổi trở lên và của cha, mẹ, người giám hộ của trẻ em.

Khi cần tố giác, báo cáo các vụ việc vi phạm quyền trẻ em thì cần liên hệ tới đâu?

Gọi đến Tổng đài quốc gia bảo vệ trẻ em 111 ((miễn phí, 24/24, tất cả các ngày trong tuần) để thông báo, tố giác; hoặc trực tiếp thông báo, tố giác với UBND cấp xã/phường, công an nơi gần nhất, người làm công tác bảo vệ trẻ em hoặc cán bộ lao động, cán bộ phụ nữ cấp xã/phường.

PHẦN 2: CHĂM SÓC DINH DƯỠNG VÀ THỰC HÀNH VỀ CHĂM SÓC DINH DƯỠNG CHO TRẺ EM DƯỚI 6 TUỔI TẠI GIA ĐÌNH.

1. DINH DƯỠNG CHO TRẺ EM DƯỚI 6 TUỔI

1.1. Dinh dưỡng cho bà mẹ mang thai và cho con bú

Dinh dưỡng đóng vai trò rất quan trọng cho sức khỏe phụ nữ trong suốt thời gian mang thai, sinh đẻ và cho con bú. Nhiều nghiên cứu đã chứng minh rằng dinh dưỡng trong các giai đoạn này không những là yếu tố quyết định cho sức khỏe bà mẹ mà còn cho sự hình thành, phát triển thai và cả sự tăng trưởng của trẻ nhỏ, sức khỏe của trẻ khi trưởng thành. Thiếu hụt dinh dưỡng trong quá trình mang thai có thể làm tăng nguy cơ bị tai biến sản khoa và sinh non/nhẹ cân. Đặc biệt, sự thiếu hụt một số vi chất dinh dưỡng trong khẩu phần ăn khi mang thai như acid folic, iod có thể dẫn đến dị tật ống thần kinh hoặc các tật thiểu năng trí tuệ.

Dinh dưỡng cho mẹ trong giai đoạn cho con bú có những ảnh hưởng rõ rệt đến tình trạng sức khỏe của trẻ. Thiếu dinh dưỡng ảnh hưởng đến sức khỏe mẹ gây khó khăn trong việc chăm sóc con và cho con bú. Mẹ thiếu dinh dưỡng có thể hạn chế khối lượng và chất lượng sữa, giảm nguồn cung cấp thức ăn l tưởng nhất cho trẻ, là nguyên nhân suy dinh dưỡng, tăng nguy cơ mắc bệnh và tử vong cho trẻ.

Dinh dưỡng cho bà mẹ mang thai như thế nào?

Mức tăng cân trong thai kỳ: tăng cân là biểu hiện tích cực cho thấy sự phát triển của thai nhi, tăng cân của người mẹ lúc mang thai phụ thuộc vào giai đoạn thai kỳ và tình trạng dinh dưỡng trước khi mang thai. Tùy theo tình trạng dinh dưỡng (chỉ số khối cơ thể BMI= Cân nặng/ Chiều cao^2 (kg/m2)) có thai của người mẹ để khuyến nghị mức tăng cân:

Tình trạng dinh dưỡng bình thường (BMI: 18,5-24,9): Mức tăng cân của người mẹ nên đạt là 10-12kg. Mức tăng cân cụ thể như sau:

+ 3 tháng đầu (quý I): 1 kg

+ 3 tháng giữa (quý II): 4-5 kg

+ 3 tháng cuối (quý III): 5 - 6 kg

- Tình trạng dinh dưỡng gầy (BMI <18,5): mức tăng cân nên đạt 25% cân nặng trước khi có thai.

- Tình trạng dinh dưỡng thừa cân, béo phì (TC, BP) (BMI ≥25): mức tăng cân nên đạt 15% cân nặng trước khi có thai.

Cân nặng của mẹ trước khi có thai và sự tăng cân trong thai kỳ ảnh hưởng rõ rệt đến cân nặng của trẻ sơ sinh. Mẹ có cân nặng trước khi có thai dưới 40 kg, cân nặng trước khi đẻ dưới 47 kg và tăng cân trong khi có thai dưới 5 kg có nguy cơ đẻ con nhẹ cân < 2.500g.

Dinh dưỡng trong giai đoạn 3 tháng đầu cần làm những gì?

Đây là giai đoạn hình thành các cơ quan, tổ chức của thai nhi như tủy sống, não tim, phổi, gan… nên cần ăn tăng cường các thực phẩm giàu đạm như trứng, sữa, thịt đậu đỗ và chia lượng thực ăn trong ngày thành nhiều bữa để giảm bớt cảm giác nghén.

Ngoài việc bổ sung dinh dưỡng trong chế độ ăn, bà mẹ cần bổ sung sắt và acid folic hoặc đa vi chất.

Phác đồ bổ sung viên sắt/ acid folic cho phụ nữ có thai:

+ *Sắt*: tình trạng thiếu sắt dẫn đến thiếu máu ở người mẹ ảnh hưởng đến mức tăng cân của mẹ trong thời gian mang thai cũng như cân nặng của trẻ sơ sinh làm tăng

nguy cơ bị biến chứng sản khoa. Sắt có nhiều trong thịt, cá, trứng, các loại nhuyễn thể như nghêu, sò, ốc, hến, trong ngũ cốc, đậu đỗ các loại, trong phủ tạng, đặc biệt là tiết. Sắt do các thức ăn động vật cung cấp dễ hấp thu hơn nguồn sắt từ các thức ăn thực vật. Lượng vitamin C và chất đạm trong khẩu phần làm tăng khả năng hấp thu sắt, ngược lại, tannin và phytat lại cản trở sự hấp thu sắt. Do nhu cầu sắt của người phụ nữ tăng cao khi mang thai nên khẩu phần hàng ngày không thể đáp ứng được nhu cầu. Người mẹ mang thai nên bổ sung 60mg sắt nguyên tố/ngày trong suốt thời gian mang thai đến sau đẻ 1 tháng.

+ *Acid folic*: Thiếu axit folic ở người mẹ có thể dẫn đến thiếu cân ở trẻ sơ sinh. Axit folic có vai trò bảo vệ chống lại những khiếm khuyết của ống thần kinh trong sự thụ thai. Vì thế nhu cầu axit folic ở người mẹ có thai là 300- 400mcg/ngày. Nguồn cung cấp axit folic là rau xanh, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt, các thực phẩm có bổ sung axit folic hoặc viên đa vi chất có axit folic.

- *Kẽm:* thiếu kẽm gây nên vô sinh, sẩy thai, sinh non hoặc sinh già tháng, thai chết gần ngày sinh và sinh không bình thường. Nhu cầu kẽm của người mẹ mang thai là 15mg/ngày. Nguồn cung cấp kẽm tốt nhất là thịt, cá, hải sản. Các thức ăn thực vật cũng có kẽm nhưng hàm lượng thấp và hấp thu kém.

- *Iốt*: thiếu iốt ở phụ nữ thời kỳ mang thai có thể gây sảy thai tự nhiên, thai chết lưu, đẻ non. Khi thiếu iốt nặng, trẻ sinh ra có thể bị đần độn với tổn thương não vĩnh viễn. Trẻ sơ sinh có thể bị các khuyết tật bẩm sinh như liệt tay hoặc chân, nói ngọng, điếc, câm, mắt lác. Nhu cầu iốt của phụ nữ mang thai là 175- 200mcg iốt/ngày. Nguồn thức ăn giàu iốt là những thức ăn từ biển như cá biển, sò, rong biển... Ngoài ra, phụ nữ mang thai nên sử dụng muối, bột canh có tăng cường iốt.

Dinh dưỡng trong giai đoạn 3 tháng giữa như thế nào?

Đây là giai đoạn phát triển nhanh vì vậy cần tăng đáp ứng năng lượng cho bà mẹ khi có thai theo nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị của Viện Dinh dưỡng- Bộ Y tế năm 2016, mức năng lượng khuyến nghị hàng khi có thai 3 tháng giữa thai kỳ, khẩu phần ăn nên nhiều hơn sao cho năng lượng cung cấp tăng khoảng 250 kcal/ ngày.

Giai đoạn 3 tháng giữa thai kỳ là giai đoạn phát triển về khung xương, chiều cao của trẻ.

- *Canxi*: cần đảm bảo cung cấp đủ 1200mg Canxi/ ngày. Do đó nên chú ý các thử phẩm giàu canxi, kẽm như: tôm, cua, trứng, sữa, thủy sản. Canxi tích trữ trong thời gian mang thai tổng số gần 30g tất cả, gần như tương ứng với việc tạo bộ xương thai nhi 3 tháng cuối của thai kỳ. Để tăng thêm canxi trong khẩu phần, người mẹ mang thai cần uống thêm sữa giàu canxi và các sản phẩm chế biến từ sữa như sữa chua, phomat, hoặc uống bổ sung viên canxi kèm theo vitamin D.

- *Vitamin D:* giúp cho sự hấp thu các khoáng chất như canxi, phospho. Nếu cơ thể thiếu vitamin D, lượng canxi chỉ được hấp thu khoảng 20%, dễ gây các hậu quả như trẻ bị còi xương ngay trong bụng mẹ hay trẻ đẻ ra bình thường nhưng thóp sẽ lâu liền. Những phụ nữ có thai nên có thời gian hoạt động ngoài trời càng nhiều càng tốt. Nên được bổ sung vitamin D 10mcg/ngày, sử dụng các thực phẩm giàu vitamin D như phomát, cá, trứng, sữa, hoặc các thực phẩm có tăng cường vitamin D. Ngoài ra người mẹ có thể phòng còi xương cho con bằng cách uống vitamin D khi thai được 7 tháng: 600.000UI/3 tuần, mỗi tuần 200.000UI.

Thai phụ tiếp tục uống bổ sung viên sắt/ acid folic hoặc viên đa vi chất.

Như vậy, dinh dưỡng trong thời kỳ mang thai của người mẹ có vai trò then chốt để sinh ra những trẻ sơ sinh mạnh khoẻ và là tiền đề quan trọng cho sự phát triển của chúng sau này. Hy vọng những điều trên đây sẽ giúp cho những ai sắp làm mẹ có hiểu biết và thực hành dinh dưỡng đúng đắn từ đó tạo điều kiện cho trẻ được sinh ra thuận lợi và phát triển tốt sau đó.

Dinh dưỡng trong giai đoạn 3 tháng cuối như thế nào?

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, đặc biệt cần:

-Tăng năng lượng ăn 3 tháng cuối thêm 500 kcal.

- Ngoài cơm (và lương thực khác) ăn đủ no, bữa ăn của bà mẹ có thai cần bổ sung chất đạm, chất béo giúp việc xây dựng và phát triển cơ thể của trẻ. Trước hết cần chú ý đến các nguồn các chất đạm từ các thức ăn có sẵn như trứng, cá, tôm, cua, thịt, đậu đỗ các loại (đậu tương, đậu xanh…) và vừng lạc. Tăng cường các thực phẩm giàu canxi có thể sử dụng sữa chua và sữa nhằm đạt 6 đơn vị/ ngày (1 đơn vị sữa = 100ml sữa= 1 hộp sữa chua 100g= 15g phô mai).

Dinh dưỡng cho bà mẹ cho con bú như thế nào?

Sau khi sinh, người mẹ cần cho con bú sớm (trong vòng 1 giờ 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 (NCBSM) 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 duy trì tình trạng dinh dưỡng, sức khỏe của chính mình:

- Chế độ ăn nhiều hơn về số lượng (đủ nhu cầu) và đảm bảo tính đa dạng thực phẩm (có ít nhất 5 trong 8 thực phẩm/ bữa chính). Thức ăn dễ tiêu hóa, giàu dinh dưỡng.

- Khẩu phần ăn cả ngày của bà mẹ cho con bú nên chia nhiều bữa trong ngày (3-6 bữa/ngày).

- ***Protein:*** Lượng chất đạm cần được cung cấp đầy đủ trong quá trình cho con bú theo khuyến cáo cho người Việt Nam: thêm 19 gam/ngày so với nhu cầu bình thường, nâng tổng số lên 78g/gam ngày. Lượng protein động vật nên đạt ≥ 35% protein tổng số. Nên lựa chọn các thực phẩm có protein chất lượng (thịt, cá, trứng, sữa, đậu đỗ). Số lượng thực phẩm có thể ước tính là 100g thịt/cá cung cấp khoảng 20g protein, 100g đậu phụ cung cấp khoảng 10g protein, 6,5 đơn vị sữa/ngày (uống sữa hoặc ăn các chế phẩm từ sữa như sữa chua, phomai). Nên ăn cá ít nhất 3 lần/tuần.

-Chất béo: Lượng chất béo ăn vào cần cung cấp 30-35% năng lượng khẩu phần. Khuyến khích sử dụng các chất béo có nhiều các acid béo không no chuỗi dài đa nối đôi như n3, n6, EPA, DHA (có nhiều một số loại dầu thực vật, dầu cá, một số loại cá mỡ). Lượng chất béo này rất quan trọng cho sự phát triển tối ưu trí não và thị lực của bé.

- Uống đủ nước: 2.5-3l nước/ ngày (khoảng 12-15 cốc nước).

-Nhu cầu cụ thể của bà mẹ cho con bú tùy theo tình trạng dinh dưỡng của bà mẹ trước và trong thời kỳ mang thai, cụ thể nhóm các bà mẹ mang thai có dinh dưỡng tốt tăng từ 9-12kg.

-Vitamin và khoáng chất=: rất cần thiết cho người mẹ nuôi con bú. Ngoài việc bổ sung bằng các thực phẩm tự nhiên hàng ngày cần đủ rau xanh (≥ 400g trái cây, rau củ/ ngày).

- Bà mẹ cho con bú cần được bổ sung 1 liều vitamin A 200.000IU trong vòng 1 tháng sau khi sinh để đảm bảo cung cấp vitamin A cho trẻ qua sữa.

- Bà mẹ cần dành nhiều thời gian cho giấc ngủ, tránh căng thẳng và cho trẻ bú thường xuyên để kích thích tạo sữa.

- Nhưng điều nên tránh khi cho con bú mẹ:

+ Không nên ăn uống kiêng khem quá mức.

+ Không ăn các thức ăn dễ ôi thiu hoặc nghi ngờ ôi thiu vì dễ ngộ độc.

+ Hạn chế các thức ăn có nhiều gia vị (hành, tỏi, ớt..) không uống rượu, cà phê, thuốc lá.

+ Tránh lao động quá mức.

+ Tránh lo lắng, buồn phiền tức giận.

+ Cần uống đủ nước (ít nhất 2l nước/ ngày để đáp ứng nhu cầu nước của mẹ và sản xuất sữa).

+ Khi cho con bú cần dùng thuốc phải hỏi ý kiến thầy thuốc, không nên tự độn dùng thuốc vì có thể nguy hại cho con và làm cạn nguồn sữa mẹ.

+ Các bà mẹ cho con bú sẽ giảm cân tốt hơn bà mẹ không nuôi con bằng sữa mẹ do mỡ tích lũy trong thời gian mang thai sẽ được chuyển hóa thành sữa. Do đó bà mẹ không ăn kiêng trong giai đoạn này vì người mẹ cần bữa ăn đa dạng, nhiều năng lượng hơn.

Cách chọn sữa và chế phẩm sữa cho phụ nữ có thai và bà mẹ cho con bú?

Nguyên tắc chung

- Xem kỹ nhãn mác về hạn sử dụng, thành phần dinh dưỡng, đặc biệt là hàm lượng chất đạm, can xi và chất béo, lượng đường bổ sung…để lựa chọn được sản phẩm phù hợp.

- Nên chọn lựa sữa bổ sung dinh dưỡng dựa trên các công thức bổ sung vi chất cho phụ nữ có thai và bà mẹ cho con bú. Sữa bổ sung vi chất cho phụ nữ có thai và bà mẹ cho con bú: là sữa có công thức dinh dưỡng được thiết kế một cách khoa học đáp ứng nhu cầu tăng cao trong suốt thời kỳ mang thai và cho con bú.

- Nên chọn sữa và sữa chua ít đường hoặc không đường.

- Chọn các sản phẩm đã được cấp phép của các cơ quan quản lý có thẩm quyền.

- Không nên ăn sữa chua vào lúc đói dễ bị cồn ruột và các vi khuẩn có ích trong sữa chua dễ bị chết bởi độ acid cao trong dạ dày làm giảm tác dụng của các vi khuẩn có lợi.

- Sữa chua và sữa thanh trùng cần được bảo quản trong ngăn mát của tủ lạnh.

Lưu ý khi lựa chọn sữa cho phụ nữ có thai và bà mẹ cho con bú

- Phụ nữ có thai và bà mẹ cho con bú có thể lựa chọn sữa tươi hoặc sữa bột dành cho phụ nữ có thai hoặc bà mẹ cho con bú. Trong các giai đoạn này, nhu cầu các vi chất dinh dưỡng đều tăng cao hơn so với bình thường vì vậy khi lựa chọn sữa cần chú ý hàm lượng can xi và các vi chất dinh dưỡng bổ sung, có thể lựa chọn các sữa bổ sung vi chất cho phụ nữ có thai và nuôi con bú. Nên lựa chọn những sản phẩm đã được chứng minh lâm sàng

- Đối với những người tăng cân quá nhiều hoặc có rối loạn đường máu cần lưu ý về hàm lượng đường và chất béo trong sữa.

- Với những người không dung nạp đường lactose có thể tập uống sữa với lượng tăng dần hoặc thay thế bằng sữa chua và phô mai.

Lưu ý khi lựa chọn sữa chua cho phụ nữ có thai và bà mẹ cho con bú

Sữa chua là một thực phẩm rất tốt trong chế độ ăn hàng ngày của phụ nữ có thai và bà mẹ cho con bú. Đặc biệt trong thời kỳ có thai, bà mẹ có thể bị nghén gây chán ăn, sữa chua có các chủng vi khuẩn có lợi cho đường ruột, giúp tiêu hóa thức ăn tốt hơn và ăn ngon miệng hơn, đặc biệt sữa chua rất phù hợp cho những người không dung nạp đường lactose.

Lưu ý khi lựa chọn phô mai cho phụ nữ có thai và bà mẹ cho con bú

Phô mai có đậm độ chất dinh dưỡng cao trong 1 thể tích nhỏ, điều này rất có lợi cho những bà mẹ bị nghén khi mang thai. Bà mẹ có thể ăn phô mai trực tiếp hoặc dùng phô mai để chế biến nhiều món ăn khác nhau để thay đổi khẩu vị và chất lượng món ăn như phô mai chiên với trứng, cá hồi sốt phô mai, súp rau củ phô mai.

Khuyến nghị sử dụng sữa và chế phẩm sữa cho phụ nữ có thai và bà mẹ cho con bú

Đơn vị quy đổi can xi khẩu phần (1 đơn vị ăn của sữa và chế phẩm sữa)

Một đơn vị ăn của sữa và chế phẩm sữa cung cấp 100mg can xi tương đương:

- 1 *miếng* phô mai có trọng lượng bằng 15g.

- 1 *hộp* sữa chua 100g.

- 1 cốc sữa dạng lỏng 100ml. Sữa dạng lỏng có thể là sữa tươi, sữa tiệt trùng hoặc sữa bột pha có hàm lượng can xi là 100mg can xi trong 100ml sữa.

- Phụ nữ có thai mỗi ngày nên sử dụng 6 đơn vị ăn sữa và chế phẩm sữa, tương đương 30g phô mai (2 miếng phô mai), 200ml sữa chua (2 hộp sữa chua) và 200ml sữa dạng lỏng (2 ly sữa nhỏ).

- Bà mẹ cho con bú mỗi ngày nên sử dụng 6,5 đơn vị ăn sữa và chế phẩm sữa, tương đương 30g phô mai (2 miếng phô mai), 200ml sữa chua (2 hộp sữa chua) và 250ml sữa dạng lỏng (2,5 ly sữa nhỏ).

1.2. Dinh dưỡng đầu đời với sự phát triển của trẻ

Tầm quan trọng của dinh dưỡng 1000 ngày đầu đời như thế nào?

Các kiến thức y học hiện đại đã khẳng định 1000 ngày đầu đời là giai đoạn vàng giúp trẻ phát triển chiều cao tốt và nhanh nhất đó là từ trong bào thai và hai năm đầu đời. 1000 ngày đầu đời được tính từ giai đoạn bào thai cho đến khi bé 2 tuổi. Mặc dù 1000 ngày đầu đời là quãng thời gian rất ngắn so với cả cuộc đời nhưng là dấu ấn ảnh hưởng sâu sắc đến cả đời. Ước tính có khoảng 20% sức khỏe của đời người được giải thích do gen di truyền, 80% là do dinh dưỡng, lối sống môi trường. Do vậy đầu tư vào dinh dưỡng 1000 ngày đầu đời là rất quan trọn bởi chi phí thấp nhưng hiệu quả bền vững cho tương lai.

1000 ngày đầu đời gồm 3 giai đoạn phát triển như sau:

- Giai đoạn bào thai.
- Giai đoạn sơ sinh.
- Giai đoạn bú mẹ.

Tạo điều kiện cho bào thai phát triển tốt từ trong bụng mẹ:

Cần có ý thức chăm sóc bà mẹ mang thai trong chế độ ăn, nghỉ ngơi, sinh hoạt. Với những bà mẹ nghén nhiều kém ăn lên cân không đạt 12kg/9 tháng mang thai, cần được bổ sung sữa và uống bổ sung đủ các vitamin và khoáng chất cần như B, C, canxi, sắt, kẽm, A.

Cho con bú sữa mẹ

- Sữa mẹ của những người mẹ khỏe mạnh, ăn tốt là nguồn dinh dưỡng thích hợp nhất cho trẻ phát triển tốt.

- Muốn có nguồn sữa tốt, mẹ cần uống thêm sữa tối thiểu 600ml/ngày và ăn đủ chất (thịt các loại, trứng, tôm, cua, cá, rau củ quả tự nuôi trồng canh tác để đảm bảo là nguồn thực phẩm tươi sạch) chỉ kiêng những loại gia vị chua cay, tỏi và những thực phẩm lên men có thể gây rối loạn tiêu hóa. Và mẹ cần được gia đình hỗ trợ để được ngủ đủ, nghỉ ngơi, tinh thần thoải mái để có nhiều sữa.

Sau 6 tháng cho bé ăn dặm đúng cách cả về số lượng và chất lượng.

- Cho trẻ ăn dặm từ tròn 6 tháng tuổi.

- Thành phần bữa ăn dặm bột/cháo/súp của trẻ cần có đầy đủ: bột từ lỏng đến đặc dần (gạo, khoai tây..), đạm động vật (trứng, thịt, tôm, cua, cá…), dầu mỡ từ 2,5ml/bữa khi bắt đầu tập ăn đến 5ml/bữa sau vài tuần và 10ml/bữa khi gần 1 tuổi nhé, rau củ 1-2 thìa/bữa, bên cạnh đó bé cần được ăn hoa quả tươi, tiếp tục bú mẹ và uống nước đủ.

Dinh dưỡng đủ cho sự phát triển não bộ của trẻ

Não trẻ em bắt đầu hình thành từ tuần thứ 5 của thai kỳ. Tốc độ phát triển của não nhanh chóng trong 2 năm đầu đời (đến 2 tuổi, não đạt 80% trọng lượng não tuổi trưởng thành). Dinh dưỡng đầy đủ hợp lý cần thiết cho sự phát triển của não là nền tảng cho sự phát triển về nhận thức, hành vi, kỹ năng, cảm xúc vận động trong suốt thời kỳ ấu thơ đến tuổi trưởng thành. Trong quá trình phát triển, trẻ cần được cung cấp glucose từ tinh bột gạo, ngô, mỳ, hoa quả liên tục để đảm bảo quá trình trao đổi chất. Việc nhịn ăn hay ăn quá ít vào buổi sáng dẫn đến thiếu hụt nguồn glucose cung cấp cho não bộ. Các bằng chứng chỉ ra rằng, ăn sáng đầy đủ có lợi cho sự phát triển chức năng, nhận thức, tư duy logic và toán học của trẻ khi đến trường.

Tạo môi trường sống

Môi trường tự nhiên tốt, đủ ánh sáng, không gian đủ rộng cho sự vui chơi vận động, sẽ tạo kiện kích thích sự phát phát triển của trẻ. Đặc biệt cần tránh cho trẻ không bị các bệnh nhiễm khuẩn (đường hô hấp, tiêu hóa) là nguyên nhân hàng đầu của hạn chế phát triển chiều cao, do trẻ này thường biếng ăn, dùng nhiều kháng sinh ảnh hưởng đến sụn xương…

Khuyến khích trẻ vận động và chơi với trẻ

Lối sống năng động sẽ thúc đẩy quá trình trao đổi chất và chuyển hóa, giúp cơ thể phát triển tốt hơn.

Giúp trẻ có sự phát triển tâm thần kinh tốt: tinh thần ổn định, phấn chấn, giấc ngủ sâu sẽ giúp cơ thể tiết kiệm năng lượng.

Đặc biệt trong giấc ngủ đêm tuyến yên tiết ra hormon tăng trưởng GH, hormon này sẽ kích thích sự tăng trưởng của trẻ. Nhưng thực tế các trẻ ở thành phố thường ngủ rất khuya do mải chơi hoặc lo học nhiều quá dẫn đến bị ảnh hưởng chiều cao.

Cần cho trẻ ngủ sớm trước 10 tối và giờ ngủ đều đặn tránh giờ ngủ thất thường. Và đặc biệt hãy để ý cân đo trẻ đều đặn hàng tháng để kịp phát hiện ngay khi trẻ chậm lớn.

1.3. Dinh dưỡng cho trẻ dưới 6 tuổi

Trẻ em là một cơ thể đang lớn lên và phát triển. Trẻ em từ 2-5 tuổi hay còn gọi là giai đoạn tiền tiểu học. Thời kỳ này các chức năng cơ bản đang hoàn thiện dần. Trẻ có thể đi đứng nên dạ dày chuyển từ hình dạng nằm ngang sang nằm dọc. Ở giai đoạn này trẻ phát triển chậm so với thời kỳ bú sữa mẹ, Cân nặng trung bình tăng 2kg/năm, chiều cao tăng trung bình 6 cm/năm.

Lựa chọn thực phẩm như thế nào?

Chất	Nguồn thực phẩm

Protein	Protein động vật	Thịt, cá, trứng, tôm…
	Protein thực vật	Đậu đỗ
Lipid	Lipid động vật	Thịt, cá, trứng, mỡ động vật
	Lipid thực vật	Các loại hạt có dầu (lạc, điều, dẻ, đậu tương)
Glucid	Glucid động vật	Có ít trong gan, cơ, sữa
	Glucid thực vật	Gạo, ngô, khoai, sắn
Vitamin và chất khoáng		Rau và hoa quả

Ngũ cốc: 5-6 đơn vị

Một đơn vị ngũ cốc cung cấp 20g glucid và tương đương với lượng của một trong những thực phẩm sau đây: ½ lưng bát cơm, ½ bát con bánh phở, ½ bát con miến đã nấu chín, ½ cái bánh mỳ 38g, 1 bắp ngô nếp, 1 củ khoai sọ trung bình, 1 củ khoai lang cỡ nhỡ, 1 củ khoai tây cỡ nhỏ 100g.

Rau 2 đơn vị, trái cây 2 đơn vị

Một đơn vị rau tương đương với: 80g rau lá, , 80g củ quả tương đương; ½ bát rau lá đã nấu chín,1/3 bát rau đã nấu chín, 10 miếng bí xanh.

Thịt/ Thủy sản/ Trứng/ Đậu, Đỗ: 3.5 đơn vị

Mỗi đơn vị thịt, thủy sản, trứng, đậu đỗ cung cấp 7g protein và tương đương với: 4 miếng thịt lợn nạc 38g, 8 miếng thịt bò thái mỏng 34g, thịt gà cả xương 71g, 3 con tôm biển sống 87g, cá đã bỏ xương 44g, 1 quả trứng gà 55g, 1 quả trứng vịt cỡ trung bình 60g, 5 quả trứng chim cút 60g, 1 bìa đậu phụ 65g, 5 thìa cà phê muối vừng 0g.

Sữa và các sản phẩm từ sữa: 4 đơn vị

Một đơn vị sữa và chế phẩm sữa cung cấp 100mg canxi tương đương 1 miến phomai 15g hoặc ½ cốc sữa dạng lỏng 100ml hoặc 1 hộp sữa chua 100g.

Dầu mỡ

Một đơn vị ăn dầu mỡ tương đương với 5g mỡ (1 thìa 2.5ml mỡ đầy) hoặc tương đương với 5ml dầu ăn

Đường < 3 đơn vị, muối < 3 đơn vị

Một đơn vị đường tương đương với 5g đường (1 thìa 2.5ml đường đầy), kẹo lạc 8g, mật ong 6g.

1.4. Dinh dưỡng trong điều trị trẻ bị tiêu chảy

-Tiêu chảy cấp: là đợt tiêu chảy kéo dài không quá 14 ngày.

-Tiêu chảy kéo dài: là đợt tiêu chảy cấp kéo dài trên 14 ngày.

Sử dụng dung dịch bù nước như thế nào?

Mỗi gói Oresol pha với 200 ml hoặc 1000ml nước đun sôi để nguội (theo đúng hướng dẫn sử dụng), cho trẻ uống từng thìa (với trẻ bé) hoặc từng ngụm nhỏ (với trẻ lớn). Mỗi dung dịch pha chỉ sử dụng trong 24h.

Các thực phẩm nên dùng khi trẻ bị tiêu chảy?

- Gạo, khoai tây.
- Thịt gà, thịt lợn nạc, thịt bò.
- Sữa công thức có giảm đường lactose (nếu bác sĩ có chỉ định), sữa chua.
- Dầu thực vật.
- Rau xanh, cà rốt, bí đỏ.
- Chuối, táo dễ tiêu hóa và hấp thu
- Tùy theo lứa tuổi và chế độ ăn của trẻ trước khi tiêu chảy để xây dựng chế độ ăn phù hợp với sở thích và thói quen của trẻ.

Các thực phẩm không nên dùng khi bị tiêu chảy?

- Thức ăn có đậm độ đường cao, nhiều chất béo có thể gây ra kém hấp thu bởi vì làm giảm khả năng trống của dạ dày.
- Tránh dùng các loại nước giải khát công nghiệp.
- Thực phẩm có nhiều xơ không tan và ít dinh dưỡng: Các loại rau thô (măng, rau cần), tinh bột nguyên hạt (ngô, đỗ) khó tiêu hóa.

Nguyên tắc dinh dưỡng cho trẻ tiêu chảy?

- Không nên cho trẻ tiêu chảy ăn giảm đi, không kiêng ăn, nhịn bú.
- Tiếp tục cho trẻ bú mẹ.
- Trẻ đã ăn bổ sung: nhanh chóng tập cho trẻ làm quen dần lại với thức ăn đa dạng và chế độ ăn như bình thường. Thức ăn nên mềm, dễ tiêu và chia nhỏ nhiều bữa (tránh ăn khối lượng lớn vì gây tăng kích thích ruột).
- Khi khỏi bệnh: tăng thêm 1 bữa cho trẻ so với bình thường trong 2 tuần để đảm bảo phục hồi cân nặng.

Những quan niệm sai lầm khi cho trẻ ăn?

- Dừng bú mẹ do nghĩ "sữa chua", "sữa nóng", đó là những quan điểm không chính xác, ảnh hưởng đến việc tiết sữa của bà mẹ.
- Kiêng khem quá mức làm cho trẻ càng thiếu hụt dinh dưỡng trầm trọng.
- Không cho trẻ uống nước, cho trẻ ăn thực phẩm chế biến khô hoặc uống rất ít nước, làm cho trẻ càng mất nước và rối loạn điện giải.

Chế độ ăn của trẻ theo độ tuổi?

Trẻ dưới 6 tháng tuổi

- Tiếp tục cho bú mẹ bình thường và tăng số lần bú. Vì sữa mẹ vẫn được dung nạp rất tốt khi bị tiêu chảy, giúp trẻ nhanh khỏi.
- Nếu không có sữa mẹ thì cho trẻ ăn sữa công thức mà trước đó trẻ vẫn ăn nhưng cho ăn tăng dần và ăn nhiều bữa trong ngày. Cho ăn ít nhất 3 giờ một lần.

Trẻ từ 6 tháng tuổi trở lên

- Ngoài bú sữa mẹ, nên cho trẻ ăn những thực phẩm dễ tiêu hoá như: sữa chua, hoa quả…
- Bữa ăn vẫn cần có chất béo để tăng thêm năng lượng trong khẩu phần.
- Trong thời gian này nên cho trẻ ăn các loại thức ăn mềm, dễ tiêu như cháo, súp, các món ninh, hầm nhừ, cơm nát.
- Thức ăn cần nấu kỹ, vệ sinh, cho ăn ngay sau khi nấu.

1.5. Dinh dưỡng cách khắc phục trẻ biếng ăn

Biếng ăn là chứng rối loạn dinh dưỡng thường gặp ở trẻ, gây ảnh hưởng xấu cho sự phát triển tinh thần và thể chất của bé. Tật biếng ăn thường khiến các bậc phụ huynh lo lắng. Hãy cùng tìm hiểu một số biện pháp khắc phục chứng biếng ăn của trẻ.

Dấu hiệu nhận biết trẻ biếng ăn như thế nào?

Trẻ được coi là biếng ăn khi có > 2 dấu hiệu dưới đây:

- Trẻ không chịu ăn hết khẩu phần hoặc bữa ăn kéo dài hơn 1h.
- Trẻ ăn ít hơn ½ khẩu phần ăn theo tuổi.
- Trẻ ngậm thức ăn trong miệng không chịu nuốt.
- Trẻ từ chối không chịu ăn, chạy trốn hoặc khóc lóc, gào thét khi thấy thức ăn.
- Trẻ nhìn thấy thức ăn là có phản ứng nôn ọe.
- Không tăng cân liên tục trong 3 tháng liền.

Một số nguyên nhân làm cho trẻ biếng ăn?

- *Biếng ăn do bệnh lý*: Suy dinh dưỡng, nhiễm ký sinh trùng (giun, sán) sốt, tiêu chảy, viêm đường hô hấp…. Khi gặp nguyên nhân này các bà mẹ nên đưa con đến cơ sở y tế để được chẩn đoán và điều trị.
- *Biếng ăn do tâm lý:* Đây là nguyên nhân thường gặp và khá phổ biến, do cha mẹ không hiểu tâm lý trẻ. Biếng ăn tâm lý thường xảy ra khi trẻ có cảm giác BỊ ÉP BUỘC vào một khuôn khổ nào đó như: phải ngồi một chỗ từ đầu đến cuối bữa ăn, phải mang khăn ăn, bị quy định phải ăn hết phần ăn của mình trong một thời gian cố định, không khí bữa ăn căng thẳng, kể tội *hoặc nói xấu trẻ trong bữa ăn, cho thuốc vào thức ăn, vào sữa….*
- *Biếng ăn do sai lầm trong chế biến thức ăn:* Cho trẻ ăn đi ăn lại một loại thức ăn gây cho trẻ cảm giác chán ngán. Chỉ cho trẻ ăn nước rau, nước thịt, không ăn bã, lâu ngày dẫn đến thiếu các chất dinh dưỡng; cho trẻ ăn thức ăn xay nhuyễn kéo dài đến 2-3 tuổi; pha sữa bằng nước cháo hoặc nước hầm xương, pha bột vào sữa… đều làm cho trẻ khó tiêu hóa. Pha bột quá đặc khi trẻ mới tập ăn dặm cũng làm cho trẻ không nuốt được dẫn đến chán ăn.
- *Biếng ăn do thói quen cho trẻ ăn của cha mẹ:* Phụ huynh cho trẻ ăn không có giờ giấc cố định hoặc ăn nhiều quà vặt, bánh kẹo trước bữa ăn. Việc này khiến bé không bao giờ cảm thấy đói nên trẻ sẽ ăn ít hoặc không ăn trong các bữa chính. Cho trẻ xem ti vi, chơi điện tử,... trong khi ăn khiến bé không tập trung khi ăn, ăn lâu, gây hiện tượng ngang bụng, trẻ không muốn ăn dù chưa ăn được nhiều. Số lượng thức ăn hoặc bữa ăn chưa hợp lý, quá ít hoặc quá nhiều.

Cách phòng tránh biếng ăn cho trẻ như thế nào?

- Cho trẻ ăn bổ sung đúng thời điểm, tròn 6 tháng tuổi. Không nên cho trẻ ăn bổ sung quá sớm hoặc quá muộn.
- Cho trẻ ăn vừa đủ số lượng và số bữa phù hợp với lứa tuổi của trẻ. Khẩu phần của trẻ cần phù hợp với độ tuổi. Tránh cho trẻ ăn quá nhiều làm trẻ quá no khiến trẻ khó chịu dẫn đến sợ ăn.
- Cho trẻ ăn đa dạng các loại thức ăn để phòng tránh thừa hoặc thiếu vitamin, khoáng chất.
- Để cho trẻ "**ĐƯỢC ĐÓI**" bằng cách cho trẻ ăn đúng bữa, đúng giờ. Không nên bắt ép trẻ ăn, không quát mắng, dọa dẫm hay đánh trẻ. Cha mẹ hãy **DỪNG BỮA** khi trẻ không còn muốn ăn thêm.
- Hạn chế tối đa sự mất tập trung khi cho trẻ ăn, không nên cho trẻ vừa ăn vừa xem tivi, chơi điện thoại, chơi game hay đi rong.
- Tạo không khí vui vẻ, thoải mái khi cho trẻ ăn và sẵn sàng khen ngợi trẻ khi cần.

Nên làm gì khi trẻ biếng ăn?

- Thay đổi thức ăn cho trẻ hàng ngày, cho trẻ ăn nhiều món ăn khác nhau. Hãy tôn trọng sở thích của bé bằng cách cho trẻ ăn món trẻ thích.
- Không nên cho trẻ ăn quá nhiều thịt cá. Cho trẻ ăn lượng cân đối các dạng thức ăn.
- Thường xuyên thay đổi cách chế biến để giúp trẻ ngon miệng.
- Trang trí, chuẩn bị món ăn thật đẹp đẽ, hấp dẫn. Ví dụ như bát và thìa cho trẻ ăn có nhiều hình thù khác nhau giúp trẻ hứng thú khi ăn.
- Nếu trẻ từ chối ăn một loại thức ăn mới, cha mẹ đừng cố ép mà hãy thử vào khi khác.
- Không nên cho trẻ ăn quà vặt như bánh kẹo, nước ngọt trước bữa ăn.
- Bữa ăn của trẻ không kéo dài quá 30 phút.
- Cho trẻ ăn khi thấy trẻ đói, khi trẻ từ chối ăn không nên ép và cho trẻ thử ăn thức ăn khác (nếu phù hợp). Khen thức ăn ngon và tươi cười vui vẻ, khuyến khích trẻ thật nhiều để trẻ tự tin và thích thú với việc ăn.
- Nên cho trẻ tự xúc ăn, tự cầm thức ăn để ăn.
- Hãy khen ngợi khi trẻ chịu ăn dù chỉ là một lượng thức ăn nhỏ

Những sai lầm các bà mẹ hay mắc phải trong chế độ ăn của trẻ biếng ăn như thế nào?

- Không tăng cường số bữa ăn cho trẻ mặc dù mỗi bữa trẻ chỉ ăn rất ít hoặc bỏ ăn. Thức ăn được nấu lỏng hơn bình thường (cho ít chất đạm, dầu mỡ hơn bình thường) khiến cho trẻ đó ăn ít hơn về lượng lại đồng thời giảm cả về chất.
- Không cho hoặc cho quá ít dầu mỡ vào bát bột, cháo của trẻ gây thiếu năng lượng khẩu phần của trẻ.
- Không cho trẻ ăn cá tôm cua vì sợ trẻ tiêu chảy, hoặc khi trẻ có nhiễm khuẩn ho hay tiêu chảy: chỉ trong những trường hợp cá tôm cua là nguyên nhân gây tiêu chảy như một biểu hiện của bệnh dị ứng ở một số cơ địa dị ứng đồ tanh.

– Cho trẻ ăn các thực phẩm không nên dùng là những thực phẩm nguyên hạt, khó tiêu (như ngô...) thấp năng lượng mà chiếm dung lượng lớn (như miến, khoai....)

1.6. Dinh dưỡng chế độ ăn hồi phục của trẻ suy dinh dưỡng

Phần lớn các bậc phụ huynh có con bị suy dinh dưỡng đều muốn cần liều "thần dược" để điều trị nhanh chóng. Tuy nhiên, nguyên nhân dẫn đến suy dinh dưỡng là do trẻ đã có một chế độ dinh dưỡng không đủ cả về chất lượng và số lượng trong thời gian dài. Vì vậy, để khắc phục và điều trị "tận gốc" nhằm phục hồi cho trẻ suy dinh dưỡng, thì bên cạnh việc điều trị bệnh lý theo chỉ định của bác sĩ, các bậc phụ huynh phải thực hiện để trẻ có chế độ ăn uống hợp lý.

Dinh dưỡng giúp trẻ suy dinh dưỡng phục hồi như nào?

Dinh dưỡng giữ vai trò quan trọng đối với sức khỏe cũng như sự phát triển nền tảng về thể chất và trí tuệ. Việc thực hiện chế độ ăn uống cung cấp đủ năng lượng, đủ các chất dinh dưỡng và vi chất dinh dưỡng theo nhu cầu cơ thể sẽ giúp trẻ nhanh chóng cải thiện được tình trạng dinh dưỡng, phục hồi sức khỏe.

Phương pháp điều trị đối với trẻ bị suy dinh dưỡng phụ thuộc vào mức độ và nguyên nhân gây ra suy dinh dưỡng. Để trẻ suy dinh dưỡng cải thiện sớm tình trạng, bắt kịp đà tăng trưởng, trong quá trình chăm sóc trẻ, các bậc phụ huynh cần chú ý:

- *Cải thiện chế độ ăn uống*: Việc cung cấp cho trẻ một chế độ ăn uống giàu dinh dưỡng là rất quan trọng để điều trị suy dinh dưỡng. Bổ sung thêm các loại thực phẩm giàu protein, chất béo, vitamin và khoáng chất là cần thiết. Bên cạnh đó, cũng cần chú ý đến việc giảm bớt các loại thực phẩm không cần thiết hoặc chứa ít dinh dưỡng như đồ chiên, đồ ngọt, nước ngọt và các loại thực phẩm chế biến sẵn.

- *Cung cấp bổ sung dinh dưỡng*: Trong những trường hợp nghiêm trọng, trẻ cần được bổ sung dinh dưỡng bằng các sản phẩm dinh dưỡng được bác sĩ chỉ định như sữa đặc, bột dinh dưỡng và các loại thực phẩm bổ sung đặc biệt.

- *Điều trị bệnh lý liên quan:* Nếu suy dinh dưỡng là do bệnh lý liên quan, điều trị bệnh lý là cần thiết để điều trị suy dinh dưỡng. Ví dụ, nếu suy dinh dưỡng do tiêu chảy, điều trị tiêu chảy là cần thiết.

- *Tăng cường hấp thụ dinh dưỡng bằng thuốc:* Trong một số trường hợp, bác sĩ có thể kê đơn thuốc tăng cường hấp thu dinh dưỡng để trẻ có thể ăn uống tốt hơn.

- *Theo dõi sát sao và định kỳ khám bệnh*: Theo dõi sát sao sự tăng trưởng và phát triển của trẻ là rất quan trọng để kiểm soát suy dinh dưỡng và các biến chứng liên quan.

- Điều chỉnh chế độ dinh dưỡng cho phù hợp với trẻ

Trẻ suy dinh dưỡng thường kém ăn, hay bị rối loạn tiêu hoá hoặc mắc bệnh. Vì vậy phải cho trẻ ăn nhiều bữa trong ngày, mỗi bữa một ít để đảm bảo số lượng thức ăn cần thiết cho trẻ, đồng thời cung cấp năng lượng nhiều hơn so với trẻ bình thường.

Cụ thể, đối với trẻ dưới 6 tháng tuổi, cần tăng cường cho trẻ bú mẹ, trẻ lười bú nên vắt sữa mẹ đổ thìa, nếu không đủ sữa mẹ cho ăn sữa công thức cao năng lượng theo sự tư vấn của bác sĩ dinh dưỡng (1ml sữa cung cấp 1 kcalo).

- Đối với trẻ từ 6 - 12 tháng tuổi, ngoài bú mẹ cần ăn thêm 2 - 3 bữa ăn dặm, nếu không đủ sữa mẹ cho ăn sữa công thức cao năng lượng. Mỗi ngày trẻ nên uống 400 - 500ml sữa nếu không có sữa mẹ thì dùng sữa cao năng lượng.

- Đối với trẻ từ 1 - 2 tuổi, ngoài bú mẹ cần ăn thêm 4 bữa/ngày, mỗi ngày uống 400 - 500ml sữa nếu không có sữa mẹ dùng sữa cao năng lượng.

- Đối với trẻ từ 3 - 5 tuổi cần ăn 5 - 6 bữa/ngày và 500ml sữa.

Về chế độ ăn, ngoài gạo để nấu bột, cháo hoặc cơm cần phải thêm thịt hoặc cá, trứng, đậu đỗ, rau xanh và mỡ hoặc dầu. Cho trẻ ăn thêm hoa quả chín vào các bữa phụ xen kẽ các bữa chính.

Ngoài ra, một số trẻ có chế độ ăn thiếu năng lượng do bố mẹ nấu theo thói quen không cho dầu mỡ vào chế độ ăn của bé trong khi các bé có nhu cầu béo cao. Vì vậy, người chăm sóc, nuôi dưỡng trẻ nên cho dầu mỡ quấy vào bột cháo hoặc cho dầu mỡ vào nước canh, rau xào nấu để tăng năng lượng trong bữa ăn của trẻ vì trong dầu mỡ cung cấp nhiều năng lượng (1g béo cung cấp 9kcal). Với trẻ trên 6 tháng nên cho ăn thêm sữa chua với lượng vừa phải (từ 1/2 đến 1 hộp) mỗi ngày sau bữa ăn chính đều đặn. Cách chế biến bữa ăn phải phù hợp với khẩu vị của trẻ, luôn thay đổi món ăn để trẻ ăn ngon miệng.

Trẻ suy dinh dưỡng hệ thống miễn dịch bị suy giảm, đáp ứng miễn dịch kém nên sức đề kháng, khả năng chống đỡ với vi khuẩn, vi rút thấp nên dễ mắc các bệnh nhiễm khuẩn, đặc biệt là nhiễm khuẩn hô hấp (viêm tai giữa, viêm họng, viêm phổi,…),…Ngoài ra, trẻ còn bị thiếu nhiều vi chất dinh dưỡng như thiếu vitamin A, vitamin C, sắt, kẽm… làm giảm chức năng bảo vệ nên dễ bị tổn thương da và niêm mạc. Việc bổ sung đầy đủ dưỡng chất, cả các chất đa lượng (như chất đạm, chất béo, chất bột đường…) và các vi chất dinh dưỡng (vitamin A, vitamin C, vitamin B1…, canxi, sắt, kẽm…) giúp cho trẻ bị suy dinh dưỡng bắt kịp đà tăng trưởng. Từ đó, cải thiện chiều cao và cân nặng cho trẻ.

Cần bổ sung các vitamin và khoáng chất như:

- Canxi: giúp xương răng của trẻ chắc khỏe, tăng trưởng về chiều cao, hạn chế thấp còi, còi xương, xương yếu. Một số thực phẩm giàu canxi: các loại sữa, phô mai, các sản phẩm từ sữa, rau có màu xanh đậm, sản phẩm từ đậu tương, cá,…

- Kẽm: tăng cường khả năng hấp thu, tăng tổng hợp chất đạm, tăng cảm giác ăn ngon miệng, đồng thời kích thích trẻ ăn ngon. Kẽm cũng hỗ trợ trẻ tăng trưởng nhanh về chiều cao, ngăn ngừa rối loạn phát triển. Một số thực phẩm giàu kẽm: thịt bò, sò, ngũ cốc nguyên hạt, hải sản,….

- Vitamin D: giúp cơ thể tăng cường hấp thu canxi làm cho xương chắc khỏe và tăng trưởng tốt hơn. Bên cạnh việc cho trẻ vận động ngoài, tiếp xúc với ánh nắng mặt trời thì các bậc phụ huynh nên bổ sung các thực phẩm giàu vitamin D như dầu gan cá, các loại cá, nhất là ở các loại cá béo (cá hồi, cá thu, cá ngừ, cá mòi, cá trích,…), lòng đỏ trứng gà.

- Vitamin A: có vai trò tạo sắc tố võng mạc, tăng cường thị lực và giúp cơ thể chống oxy hóa tốt hơn. Các thực phẩm giàu vitamin A: dầu gan cá, cà chua, cà rốt, bí đỏ, ớt chuông, đu đủ, khoai lang,…

- Sắt: bổ sung sắt để cơ thể trẻ có đủ lượng máu nuôi cơ thể, tránh xảy ra tình trạng thiếu máu. Một số thực phẩm giàu sắt: gan động vật, thịt đỏ, hải sản, thịt gà, rau xanh, trứng, các loại đậu, hạt, ngũ cốc nguyên hạt,…

2. THỰC HÀNH CHĂM SÓC DINH DƯỠNG CHO TRẺ EM DƯỚI 6 TUỔI TẠI GIA ĐÌNH

2.1. Thực hành nuôi con bằng sữa mẹ

Bà mẹ cần nắm rõ nội dung gì để đảm bảo dinh dưỡng cho trẻ?

- Nên cho trẻ bú sớm trong 1 giờ đầu sau sinh
- Trẻ cần bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu, không cho trẻ ăn hoặc uống thêm bất cứ loại thức ăn, nước uống nào khác kể cả nước trắng.

- Cai sữa khi trẻ được 18-24 tháng hoặc lâu hơn nếu có thể.
- Bú theo nhu cầu của trẻ, không bú vặt. Cho trẻ bú cả ngày và đêm.
- Điều quan trọng trẻ cần được bú hết cả sữa đầu và sữa cuối. Cho trẻ bú hết một bên bầu vú mới chuyển sang bên tiếp theo.

Tư thế như thế nào được gọi là bú đúng cách?

- Đầu và thân trẻ nằm trên 1 đường thẳng.
- Toàn thân trẻ sát vào người mẹ, bụng trẻ áp sát vào bụng 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 mà còn phải đỡ phần mông trẻ (hai tay của mẹ đỡ toàn bộ thân trẻ)
-

Lưu ý: Đối với trẻ sinh đôi:

- Nguyên tắc là người bé hướng về vú mẹ, mặt áp vào đầu vú của mẹ, 3 điểm đầu, lưng, mông của mỗi bé thẳng hàng
- Để tránh mỏi tay và nâng đỡ người bé, mẹ có thể dùng khăn hoặc gối chữ U lót ở dưới. Nhưng không được đặt bé tựa hoàn toàn xuống gối vì bé sẽ không bú sữa được.
- Đặt lần lượt từng bé vào bầu vú mẹ, khi bé này ổn định thì tiếp tục bé còn lại.
- Có bé bú yếu hơn, có bé bú mạnh hơn. Nên cho bé yếu hơn trong việc ngậm bắt vú mẹ bú trước, sau khi ổn định bé này thì cho bé bú mạnh hơn bú.
- Thay đổi vị trí qua lại cho 2 bé để lượng sữa tiết ra đều nhau, bầu vú không bị chêch lệch và bảo vệ mắt bé hoạt động cân đối.

Ngậm bắt vú như thế nào được gọi là đúng cách?

- Miệng trẻ mở rộng khi bắt đầu ngậm bắt vú
- Môi dưới của trẻ hướng ra ngoài
- Trẻ ngậm quầng vú ở phía trên miệng nhiều hơn phía dưới
- Ngậm hết hoặc gần hết quầng vú
- Đầu ti mẹ đặt dưới hàm trên và trên lưỡi
- Khi bú cằm trẻ phải tì vào vú mẹ

1 Mẹ ôm người bé hướng vào người mẹ. Mũi bé ngang với núm vú của mẹ

2 Bé bắt đầu tìm bắt núm vú. Khi đầu bé ngửa ra sau, lúc này môi trên bé chạm vào núm vú mẹ. Hành động này giúp bé mở rộng miệng ra.

3 Khi miệng bé mở rộng nhất, cằm sẽ chạm vào vú mẹ, đồng thời đầu ngửa ra sau nhiều hơn. Lúc này mẹ nhanh chóng đưa miệng trẻ vào vú thì bé sẽ ngậm được sâu nhất có thể.

4 Cằm bé tựa hoàn toàn vào vú mẹ, mẹ có thể nhìn thấy quầng đen của vú ở phía trên nhiều hơn phía dưới. Khi bú 2 má của bé sẽ phồng và tròn ra.

Cách duy trì và bảo vệ nguồn sữa của bà mẹ như thế nào?

Dinh dưỡng:

- Bổ sung dinh dưỡng cho bà mẹ từ lúc mang thai và cho con bú đầy đủ, ăn đa dạng (thịt, trứng, cá, sữa, đậu đỗ, các loại rau xanh hoa quả chín... để cung cấp vitamin A và chất sắt...
- Khi cho con bú tránh ăn các loại gia vị gây mùi khó chịu, cay nóng, trẻ bú kém.

– Bổ sung đầy đủ nước hàng ngày cứ 40 ml nước/kg cân nặng (trên 2 lít/ngày).

Lao động hợp lý

Không nên làm việc quá sức, mệt mỏi. Cần có thời gian nghỉ trước đẻ và sau đẻ để người mẹ hồi phục sức khỏe.

Tinh thần thoải mái

Bà mẹ cần ngủ đủ giấc (8h/ngày). Tinh thần thoải mái vui vẻ, ít lo lắng để vú tiết ra nhiều sữa.

Hạn chế dùng thuốc

Nên đi khám bác sĩ trước khi dùng thuốc, (tránh dùng thuốc tránh thai, thuốc lợi tiểu, thuốc chống viêm...).

Sinh đẻ có kế hoạch

Những bà mẹ đẻ nhiều, đẻ dày, sức khỏe giảm sút đều ảnh hưởng đến khả năng tiết sữa.

Cách vắt sữa bà mẹ thế nào?

– Đảm bảo tay của bạn sạch sẽ, các dụng cụ cũng đều sạch sẽ.
– Rửa tay bằng xà phòng dưới vòi nước chảy.
– Rửa sạch và đun sôi dụng cụ đựng sữa vắt ra.
– Thư giãn.
– Xoa bóp vú một lúc và đắp khăn ấm có thể giúp kích thích sữa chảy ra.
– Đặt ngón trỏ của bạn lên vú phần phía trên quầng thâm và các ngón còn lại lên phần vú phía dưới quầng thâm.
– Dùng ngón tay cái và 2 ngón trỏ vào giữa ấn về phía lồng ngực và sau đó ấn nhẹ về phía quầng thâm
– Sữa có thể bắt đầu chảy ra, đôi khi chảy thành dòng. Cho sữa chảy vào dụng cụ đựng sạch.
– Tránh chà xát lên bề mặt da có thể làm trày xước hoặc thâm da, tránh bóp vào núm vú vì có thể chặn lại dòng chảy của sữa.
– Xoay vị trí của ngón cái và các ngón tay khác và ấn/bóp rồi thả ra vòng quanh quầng thâm của vú.
– Vắt sữa từ một bên vú trong vòng 3 đến 5 phút cho đến khi dòng sữa dừng lại, đổi sang vắt bên kia rồi lại lặp lại (tổng cộng nên vắt trong vòng 20-30 phút).

Cách bảo quản và sử dụng sữa mẹ sau khi vắt thế nào?

- Trữ sữa vào dụng cụ sạch và có nắp đậy, (dụng cụ là túi chứa sữa chuyên dụng hoặc bình ...), sau đó ghi rõ ngày giờ để cất sữa. (Lưu ý tuyệt đối không trữ sữa mẹ trong túi nhựa thông thường hoặc chai nhựa dùng 1 lần).
- Sữa có thể giữ lại trong vòng 4 tiếng ở nơi mát (19-26 độ) và có thể giữ trong vòng 72 tiếng ở ngăn mát của tủ lạnh.
- Cần làm ấm sữa trước khi cho ăn bằng cách ngâm qua nước ấm. (Lưu ý không đun lại sữa và không dùng lò vi sóng).

2.2. Thực hành nuôi trẻ ăn bổ sung

Nuôi trẻ ăn bổ sung cần thực hiện nguyên tắc nào?

- Cho trẻ ăn từ lỏng đến đặc, từ ít đến nhiều, tập cho trẻ quen dần với thức ăn mới.
- Số lượng thức ăn và bữa ăn tăng dần theo tuổi, bảo đảm thức ăn hợp với khẩu vị của trẻ.
- Cho trẻ ăn theo đáp ứng của trẻ. Cần kiên trì khuyến khích, động viên mà không nên ép buộc trẻ ăn.
- Chế biến các thức ăn phối hợp giàu dinh dưỡng, sử dụng thực phẩm đa dạng, có sẵn tại địa phương.
- Bát bột, bát cháo của trẻ cần phải đủ 04 nhóm chất dinh dưỡng: Chất đam (thịt, cá, trứng, sữa... nguồn gốc từ động vật và đậu đỗ... nguồn gốc từ thực vật; chất bột (gạo, ngô...); chất béo (mỡ động vật, các loại dầu ăn...); vitamin và khoáng chất (từ các loại rau xanh, củ, hoa quả...)
- Khi chế biến đảm bảo thức ăn mềm dễ nhai và dễ nuốt.
- Tăng đậm độ năng lượng của thức ăn bổ sung: Thêm dầu, mỡ hoặc dầu vừng, dầu lạc (mè, đậu phộng) làm cho bát bột vừa thơm, vừa béo, mềm trẻ dễ nuốt lại cung cấp thêm năng lượng giúp trẻ mau lớn.
- Tất cả dụng cụ chế biến phải sạch sẽ, cần rửa tay sạch trước khi chế biến thức ăn và khi cho trẻ ăn.
- Cho trẻ bú mẹ càng nhiều càng tốt cho đến khi trẻ tròn 2 tuổi.
- Cho trẻ ăn nhiều hơn trong và sau khi ốm, cho trẻ ăn uống nhiều chất lỏng hơn đặc biệt khi bị tiêu chảy và sốt cao.
- Không nên cho trẻ ăn bánh kẹo, uống nước ngọt trước bữa ăn.
- Đảm bảo đủ nước. Nhu cầu nước (bao gồm nước có trong sữa mẹ, các món ăn, các loại nước quả... và nước trắng) của trẻ là:
    - Trẻ 0-12 tháng: 150ml/kg/ngày (ví dụ một trẻ 7kg cần 1050ml/ngày)
    - Trẻ 1-3 tuổi: 120ml/kg/ngày (ví dụ một trẻ 10 kg cần 1200 ml/ngày)
    - Trẻ 3-5 tuổi: tối thiểu 1000-1500 ml/ngày

Nuôi trẻ ăn bổ sung cần nhóm thực phẩm nào?

Thực đơn của trẻ cần đảm bảo tính đa dạng, phối hợp nhiều loại thực phẩm khác nhau từ ít nhất 5 trong 8 nhóm thực phẩm như dưới đây:

- Nhóm 1: lượng thực gạo, bánh mỳ, bún...
- Nhóm 2: nhóm các loại hạt : đậu, đỗ, vừng, lạc…
- Nhóm 3: nhóm sữa và các sản phẩm từ sữa (sữa chua, phomai, váng sữa...)
- Nhóm 4: nhóm thịt, cá và hải sản
- Nhóm 5: nhóm trứng và các sản phẩm từ trứng
- Nhóm 6: nhóm củ quả màu vàng, da cam, màu đỏ (cà rốt, bí ngô, gấc, cà chua...) hoặc các loại rau tươi có màu xanh thẫm.
- Nhóm 7: Nhóm rau, củ quả khác (su hào, củ cải, bắp cải ...).
- Nhóm 8: Nhóm dầu ăn, mỡ các loại

Thực hành chế độ ăn của trẻ theo từng nhóm tuổi thế nào?

Chế độ cho trẻ 6- 8 tháng tuổi

- Đối với trẻ 6 tháng bắt đầu ăn bổ sung. Nên cho trẻ ăn mỗi loại thức ăn một ít trong thời gian từ 5 ngày đến 1 tuần để trẻ quen dần đồng thời giúp phát hiện các loại thực phẩm trẻ bị dị ứng. Khi trẻ mới ăn dặm chỉ nên ăn thịt lợn thăn, các loại cá nạc, lòng đỏ trứng gà và tăng dần các loại thực phẩm khác từ tháng thứ 7. Cho trẻ ăn tăng dần về khối lượng (từ 1/3 bát con tới 1/2 bát con và 1 bát con) và độ đậm đặc của thức ăn (từ loãng sang đặc dần). Ngoài các bữa chính, bé cần được ăn thêm 2-3 bữa phụ (quả chín, sữa)

- Số bữa ăn cụ thể: Bú mẹ theo nhu cầu + 02 hoặc 03 bữa bột + 2-3 bữa phụ.

Lượng thực phẩm cụ thể như sau: 20g bột gạo, 40-50g thịt/cá/trứng/tôm/cua…, 10g rau xanh, 50-70g quả chín, 600-700 ml sữa mẹ. Trong trường hợp không có sữa mẹ thì thay thế bằng sữa công thức theo đúng độ tuổi của trẻ.

Chế độ cho trẻ 9-11 tháng tuổi

- Vẫn tiếp tục bú mẹ và trong giai đoạn này mẹ cũng cần chú trọng đến khẩu phần canxi giúp xương bé cứng cáp hơn, đáp ứng tốt hơn quá trình tập đi của bé. Các thực phẩm giàu canxi bao gồm: sữa, các chế phẩm từ sữa, trứng, hải sản, rau xanh như súp lơ, rau giền, nhưng phải nấu chín kỹ.

- Số bữa ăn trong ngày của trẻ: Bú mẹ theo nhu cầu + 03 bữa bột đặc + 2-3 bữa phụ (sữa chua, quả chín…)

Lượng thực phẩm trong ngày của trẻ: Bữa ăn chính của trẻ cũng cần đảm bảo đủ 04 nhóm chất dinh dưỡng: chất bột đường (bột gạo, mỳ…), chất đạm (thịt, cá, tôm, cua, trứng...), chất béo (dầu ăn, mỡ), vitamin và chất khoáng(các loại rau,

củ, quả chín) với số lượng như sau: 45-50 g bột gạo, 80-90 g (thịt, cá, trứng, tôm, cua…), 30 g (dầu ăn, mỡ động vật, pho mát), 30 g rau , 50-100g quả chín, 600ml sữa mẹ. Trường hợp không có sữa mẹ thì cho trẻ ăn thay thế bằng sữa bột công thức phù hợp độ tuổi của trẻ.

Chế độ trẻ 12- 23 tháng tuổi

-Vẫn Tiếp tục cho trẻ bú mẹ, đặc biệt vào ban đêm. Vì sữa mẹ vẫn cung cấp khoảng một phần ba nhu cầu dinh dưỡng của trẻ, cung cấp kháng thể để bảo vệ trẻ. Sữa mẹ cũng đóng vai trò quan trọng trong việc đảm bảo sự phát triển của não bộ và sự hoàn thiện của hệ thống tiêu hóa của trẻ.

- Số bữa của trẻ: bú mẹ theo nhu cầu + 03 bữa chính + hai bữa phụ.

Lượng thực phẩm cho trẻ trong một ngày: 80-90g gạo tẻ, 90-100g (thịt, cá, trứng, tôm, cua…), 30g (dầu ăn, mỡ động vật, phomát), 100g rau củ, 150-200g quả chín, 500-600 ml sữa mẹ hoặc sữa bột công thức, sữa chua... nếu không có sữa mẹ. Trong đó chia ra các bữa như sau:

+ Bữa chính: đảm bảo thực phẩm cung cấp đủ 4 nhóm chất dinh dưỡng với số lượng như sau: 20g gạo, 30-40g thịt, cá, trứng, tôm..., 10g rau và 10g dầu, mỡ, pho mát.

+ Bữa phụ: 50-70g quả chín, 600ml sữa mẹ hoặc sữa bột công thức nếu không có sữa mẹ.

Chế độ trẻ 24-35 tháng tuổi

- Hệ tiêu hóa của trẻ đã cứng cáp hơn, trẻ đã có đầy đủ răng vì vậy trẻ đã có thể ăn cơm nát.

- Số bữa ăn của trẻ: 3 bữa chính + 3 bữa phụ

Lượng thực phẩm trong ngày của trẻ: 100-160g (gạo, mỳ, bún..), 90-100g (thịt, cá, trứng, tôm...), 15-30g (dầu ăn, mỡ động vật), 100g rau củ, bữa phụ: 200g quả chín, 400-500ml sữa (sữa chua, sữa bột...)

•Bữa chính: đảm bảo thực phẩm cung cấp đủ 4 nhóm chất dinh dưỡng với số lượng như sau: 30g gạo, 30-40g thịt, cá, trứng, tôm..., 30g rau và 10g dầu, mỡ, pho mát.

•Bữa phụ: 50-70g quả chín, 150-200ml sữa mẹ hoặc sữa bột công thức nếu không có sữa mẹ.

Chế độ cho trẻ 36-59 tháng tuổi

– Số bữa ăn của trẻ gồm 03 bữa chính và 3 bữa phụ.

Lượng thực phẩm trong ngày của trẻ: 150-300g (gạo, mỳ, bún, phở…), 100-150g (thịt, cá, trứng, tôm…), 150g rau củ, 15g (dầu ăn, mỡ động vật), 200g quả chín, 400-500ml sữa.

•Bữa chính: đảm bảo thực phẩm cung cấp đủ 4 nhóm chất dinh dưỡng với số lượng như sau: 50g gạo, 30-50g thịt, cá, trứng, tôm..., 40g rau và 5-7g dầu, mỡ, pho mát.

•Bữa phụ: 50-70g quả chín, 150-200ml sữa mẹ hoặc sữa bột công thức, sữa chua... nếu không có sữa mẹ.

Cách thực hành cách chế biến món ăn theo từng nhóm tuổi thế nào?

Nhóm trẻ từ 6 – 11 tháng tuổi

Món bột

➢ **Nguyên liệu**

- Bột dùng để nấu cho trẻ là bột được xay ra từ gạo. Có thể cho thêm một chút đậu xanh, hạt sen vào xay cùng làm đa dạng thực phẩm hơn cho bé..
- Mỗi bát bột phải đảm bảo cung cấp đủ 4 nhóm chất dinh dưỡng (chất đạm: thịt, trứng, cá, tôm…), chất béo (dầu, mỡ), vitamin và khoáng chất (các loại rau lá, rau củ), chất bột đường (bột gạo).
- Rau chọn phần non, rửa sạch.
- Thịt lợn, bò, gà, chim, cá (nên chọn các loại cá nạc, bỏ xương), lươn (làm sạch, luộc chín, bỏ xương) rửa sạch, băm hoặc xay nhỏ mịn.

➢ **Chế biến**

- Rau băm/xay nhỏ, mịn.
- Hòa tan bột với nước (khoảng 130 ml). Các loại thịt, tôm (bỏ vỏ), cá, lươn (luộc chín, bỏ xương) cần băm/ xay càng nhỏ càng tốt và hòa tan với nước (30 ml). Cho tất cả vào nồi bắc lên bếp, đun nhỏ lửa, quấy đều tay đến khi bột gần chín cho thêm rau đã xay nhỏ, dầu ăn/ mỡ/ phomai. Quấy đều tay và đun sôi đến khi bột chín (thêm 2 phút) thì tắt bếp. Một số loại dầu ăn có thể cho vào sau khi bột đã chín.

Các loại quả chín

- Nên chọn các loại quả mềm, giá trị dinh dưỡng cao như chuối chín, xoài chín, đu đủ chín...
- Trẻ 6-8 tháng cần phải xay nhỏ cho trẻ ăn.
- Trẻ 9-11 tháng cần cắt hoặc dằm miếng nhỏ (kích thích bé tập nhai) nhưng phải chú ý tránh cho trẻ bị hóc.

Bát bột thịt lợn rau rền	Sinh tố chuối

Nhóm trẻ 12 – 23 tháng tuổi

Món cháo:

➢ **Nguyên liệu**

- Gạo: nên chọn loại mềm, dẻo như gạo tám, si.
- Rau, củ: chọn phần non, rửa sách.
- Thịt lợn, bò, gà, chim, cá (nên chọn các loại cá nạc, bỏ xương), lươn (làm sạch, luộc chín, bỏ xương), tôm(bóc vỏ, bỏ đầu, xẻ lưng tôm lấy đường chỉ đen) rửa sạch và băm/ xay nhỏ.

➢ **Chế biến**

- Gạo nấu thành cháo nên nấu một nồi cháo cho cả ngày, cháo nấu đặc một chút (90g gạo cho 500ml nước) ninh thật nhừ, khi nấu cháo nên cho gạo vào lúc nước sôi, đun nhỏ lửa tránh bị trào cháo, hạn chế mở vung tránh bị mất các vitamin tan trong nước.
- Rau rửa sạch và băm/ xay nhỏ.
- Hòa tan cháo đặc với nước luộc rau (khoảng 130 ml). Các loại thịt, tôm, cá, lươn cần băm/ xay nhỏ hòa tan với nước luộc rau để nguội (30 ml). Cho tất cả vào nồi bắc lên bếp, đun nhỏ lửa, quấy đều tay đến khi cháo gần chín cho thêm rau đã xay/ băm nhỏ, dầu ăn/ mỡ/ phomai, nước mắm (hoặc muối, bột canh, hạt nêm). Quấy đều tay và đun sôi đến khi cháo chín (thêm 2 phút) thì tắt bếp. Một số loại dầu ăn có thể cho vào sau khi cháo đã chín.

Các loại quả chín:

- Nên chọn các loại quả chín mềm, ít xơ.
- Xắt miếng vừa ăn với trẻ hoặc chế biến sinh tố tùy theo sở thích của trẻ

Cháo thịt băm rau ngót	Sinh tố bơ

Nhóm trẻ 24 – 59 tháng tuổi

Món cơm nát

➢ **Nguyên liệu**

– Gạo: nên chọn loại mềm, dẻo như gạo tám, si
– Rau, củ: chọn phần non, rửa sạch, thái nhỏ. Đối với các loại củ có thể cắt thành các hình hoa, sao… trông đẹp mắt.
– Thịt lợn, bò, gà, chim, cá (nên chọn các loại cá nạc, bỏ xương), lươn (làm sạch, luộc chín, bỏ xương), tôm (bóc vỏ, bỏ đầu, xẻ lưng tôm lấy đường chỉ) rửa sạch.

➢ **Chế biến**

– Nếu có điều kiện thì nấu riêng cơm cho trẻ, nên cho nhiều nước (ít hơn cháo), nên cho gạo vào lúc nước sôi, đun nhỏ lửa tránh bị trào, hạn chế mở vung tránh bị mất các vitamin tan trong nước.
– Nếu nấu chung cho cả nhà nên chon phần cơm dẻo nhất cho trẻ.
– Các món canh

  Nếu có thịt/ cá/ tôm thì nên cho vào nước lạnh đun sôi. Sau đó cho rau vào đun đến khi chín, hạn chế mở vung khi đang nấu, nêm gia vị vừa ăn với trẻ.

– Các món xào

  Để nóng chảo, cho dầu ăn vào đun nóng. Cho tiếp thịt/ cá/ tôm, mực… vào xào chín, trút ra đĩa. Cho tiếp rau vào xào đến khi gần chín thì cho tiếp phần thịt trên vào xào chín mềm, nêm gia vị vừa ăn rồi tắt bếp.

Cơm nát, cá quả xào nấm, canh mùng tơi tôm khô	Sinh tố xoài	Sữa bột toàn phần

2.3. Các biện pháp để đảm bảo dinh dưỡng và an toàn vệ sinh thực phẩm trong chăm sóc trẻ.

Đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm trong chăm sóc trẻ cần nguyên tắc nào?

Theo WHO - Tổ chức Y tế thế giới đã công bố 10 qui định về vệ sinh an toàn thực phẩm

Chọn thực phẩm an toàn

- Chọn thực phẩm tươi mới, có tem, hạn sử dụng sản phẩm
- Tránh các thực phẩm ôi thiu, nấm mốc, hết hạn sử dụng

Nấu chín kỹ thức ăn:

- Nấu chín kỹ hoàn toàn thức ăn
- Đảm nhiệt độ của thực phẩm phải từ 70°C trở lên.

Ăn ngay sau khi nấu:

- Không để lâu thức ăn (vì thức ăn càng để lâu càng dễ bị nhiễm vi khuẩn có hại cho sức khỏe).

Bảo quản cẩn thận các thức ăn đã nấu chín:

- Muốn giữ thức ăn quá 5 tiếng đồng hồ cần bảo quản nóng liên tục (duy trì nhiệt độ 60°C) hoặc bảo quản lạnh (duy trì nhiệt độ dưới 10°C).
- Đối với thức ăn cho trẻ nhỏ không nên dùng lại.

Nấu lại thức ăn thật kỹ:

- Thức ăn chỉ nên bảo quản trong vòng 02 giờ sau khi nấu
- Các thức ăn chín dùng lại sau 2 - 5 tiếng, phải được đun kỹ lại.

Tránh nhiễm khuẩn chéo giữa thức ăn chín và sống:

- Thức ăn đã được nấu chín có thể bị nhiễm mầm bệnh do tiếp xúc trực tiếp với thức ăn sống hoặc gián tiếp với các bề mặt bẩn (như dùng chung dao, thớt để chế biến thực phẩm sống và chín).

Rửa tay sạch trước khi chế biến thức ăn và trước khi ăn:

- Cần để tay sạch sẽ khi chế biến thức ăn và trước khi ăn
- Nếu tay có vết thương hãy băng kỹ và kín vết thương trước khi chế biến thức ăn.

Giữ sạch các bề mặt chế biến thức ăn:

- Tất cả bề mặt dùng để chế biến thức ăn phải được giữ sạch sẽ
- Các loại dao, kéo, thìa, bát, đũa, … đều phải được vệ sinh sạch sẽ
- Khăn lau bát đĩa cần phải được luộc nước sôi và thay thường xuyên trước khi sử dụng lại.

Che đậy thực phẩm để tránh côn trùng và các động vật khác:

- Nên để thức ăn trong hộp kín, tủ, lồng màn
- Nếu dùng khăn thì khăn đã dùng phải được giặt sạch lại.

Sử dụng nguồn nước sạch an toàn:

- Nước sạch là nước không màu, không mùi, không vị
- Hãy đun sôi trước khi làm đá uống

Cách lựa chọn các nhóm thực phẩm đảm bảo an toàn thế nào?

Nhóm thủy/hải sản

- **Chọn các loại cá tươi:** Chọn cá vẫn còn sống khỏe nguyên vảy. Mắt cá tươi sẽ lồi, trong suốt và sáng bóng, nếu mắt cá bị vẩn đục hoặc trũng xuống, đó là dấu hiệu cá đã bị ươn hoặc thối rữa . Mang cá tươi sẽ có màu đỏ hồng, dính chặt với hoa khế và không có nhớt, nếu mang cá có màu tái xám hoặc có nhớt, đó là dấu hiệu cá không còn tươi . Vảy cá tươi sẽ sáng bóng, dính chặt vào thân và không có niêm dịch. Thân cá nên chắc chắn, khi ấn tay vào có tính đàn hồi, không để lại vết hằn ngón tay . Thịt cá tươi sẽ săn chắc, đàn hồi cao và có màu hồng tươi. Nếu thịt cá mềm, nhợt nhạt hoặc có vết bầm đỏ, đó là dấu hiệu cá đã bị ôi .
- **Chọn các loại cá khô:** Thịt cá rắn chắc, không nhũn nát, không có mùi gỉ sắt, mùi mốc hoặc mùi vị lạ.
- **Chọn các loại tôm**
  + Chọn tôm sống: Tôm còn nguyên vẹn đầu, thịt chắc, mắt trong
  + Chọn tôm khô: Chọn con còn nguyên con, không dập nát, không bị mốc, mùi thơm tư nhiên của tôm khô, không có mùi khác lạ
- **Chọn các loại nhuyễn thể (trai, sò, ốc, hến, cua, ghẹ...)**
- **Chọn trai, sò, ốc, hến**: vỏ phải được khép chặt hoặc khi mở thì khi chám tay vào phải khép miệng lại nhanh chóng. Chọn con trong ruột có nước nhiều và trong tránh con nước ít và đục là sò hến đã chết hoặc có mùi vị lạ thối...
- **Chọn cua ghẹ:** chọn những con có màu vàng hoặc xanh óng ả, ấn lên yếm thấy yếm cứng không lún xuống, cua ghẹ còn nguyên càng và các chân mùi vị bình thường hơi tanh. Hải sản tươi có mùi đặc trưng của biển, không có mùi hôi hoặc mùi lạ. Nếu hải sản có mùi hôi, khai hoặc mùi amoniac thì đó là dấu hiệu của sự phân hủy.

Nhóm thịt gia súc:

Thịt săn chắc có độ đàn hồi cao. Khi ấn ngón tay vào miếng thịt, phần thịt bị ấn săn, có độ dính nhẹ và nhanh chóng trở lại hình dáng ban đầu.

- **Thịt lợn, bò, trâu:** Thịt lợn màu hồng tươi, mỡ trắng, trên bì không có những lấm tấm đỏ, tím hoặc màu trắng to bằng hạt gạo. Thịt bò dính tay, mềm, thớ thịt mịn nhỏ, mỡ màu vàng thẫm hay vàng nhạt, cắt ngang thớ không thấy ấu trùng sán như hạt gạo, màu trắng. Thịt trâu màu thịt tím hồng, thớ thịt to hơn

thịt bò mềm có độ dính, mỡ màu trắng hoặc vàng nhạt, cắt ngang thớ không thấy ấu trùng sán như hạt gạo, màu trắng.

- **Chọn tim:** Tim có màu hồng tươi, chắc và cân đối. Khi bổ đôi quả tim rồi ướm lại hai nửa lại phải bằng nhau. Trên vành tim và màng trong tim không có lấm chấm xuất huyết.
- **Chọn gan:** Bình thường gan có màu tím hồng, bề mặt mịn. Khi cắt những nhánh gan, vết cắt phẳng, khép hai phần lại thấy khớp nhau. Không mua gan màu vàng hoặc màu đất thó, trên mặt gan có nhiều điểm trắng hoại tử, cắt dọc thuỳ gan thấy rắn do bị xơ hoá
- **Chọn thận:** Chọn các quả thận có màu tím hồng trên mặt phẳng. Khi bổ đôi, khớp lại hai nửa phải bằng nhau. Không mua thận có màu vàng hoặc đất thó, trên mặt có các điểm hoại tử màu trắng hoặc màu tím

Nhóm thịt gia cầm

- **Gia cầm còn sống:** Chọn những con khoẻ, nhanh nhẹn, lông mượt, chân không khô, hậu môn không ướt.
- **Gia cầm đã thịt:** Màu sắc tự nhiên từ trắng ngà đến vàng tươi, không có vết bẩn, mốc, không có mùi lạ, không có phẩm màu. Thịt săn chắc có độ đàn hồi cao
- **Chọn trứng:** Chọn những quả trứng có vỏ bên ngoài màu hồng, sáng, nguyên lành đó là trứng tươi. Trứng mới, khi lắc không kêu. Hoặc thả trứng vào dung dịch nước muối 10%, trứng chìm xuống đáy, nằm ngang. Nếu trứng nằm lơ lửng hay nổi lên trên đó là trứng đã để lâu.

Nhóm ngũ cốc và các sản phẩm ngũ cốc

- **Chọn gạo**: Chọn loại gạo có các hạt đều nhau, không lẫn hạt lép, hạt nhỏ. Màu từ hồng nhạt đến trắng tinh. Không sâu mọt, không mốc, mùi thơm ngon, không có mùi khác lạ.
- **Chọn bột mì:** Chọn bột có màu trắng đến trắng ngà, không mùi hoặc thơm dịu, không có sâu mọt. Sờ vào bột thấy mịn, khô và nặng, nắm bột vào rồi mở tay ra, bột giữ nguyên nắm. Khi nếm, vị phải dịu, không chua, không đắng.
- **Chọn ngô:** Chọn lô có hạt ngô đều, khô, còn nguyên hạt, không có mùi lạ và mùi mốc.

Nhóm sữa và các sản phẩm của sữa

Chọn sữa bột: Chọn loại màu vàng ngà, đồng đều, không vón cục, mịn, mùi thơm, không có mùi mốc và mùi lạ khác, xem địa chỉ sản xuất và hạn sử dụng.

Nhóm rau, củ, quả

Thực phẩm nên được lựa chọn khi còn tươi, chín tới hoặc vẫn hơi xanh, không có dấu hiệu của sự héo úa hay thối rữa. Kiểm tra độ tươi ngon bằng cách ấn trực tiếp vào thực phẩm, nếu chúng chắc chắn, có sự đàn hồi và không chảy nước, đó là dấu hiệu của rau củ quả tươi.

- **Chọn các loại rau:** Nên chọn rau còn tươi, không dập nát, có màu sắc tự nhiên của rau nhưng có màu nhạt, không có màu vàng úa, héo, không có mùi lạ do hoá chất bảo vệ thực vật, không mượt, bóng; bẹ cành thưa thớt, trông vừa thô vừa cứng, có dấu sâu non bò, lá có nhiều lỗ nhỏ li ti. Khi ăn, loại rau này cho vị đậm đà nhưng hơi cứng; thời gian bảo quản dài, có thể để được 4 - 5 ngày trong tủ lạnh mà không bị dập úng.
- **Chọn các loại đậu đỗ:** Không chọn những quả bóng nhẫy, ít lông tơ và có màu xanh đậm. Đặc biệt, với giá đỗ, không nên chọn loại mầm to, trắng, giòn và ít rễ vì loại này có nguy cơ "ngậm" hóa chất rất cao
- **Chọn quả:** hạn chế đến mức tối đa sử dụng quả trái mùa. Khi chọn nên chú ý các đặc điểm chung sau:

  + Hình dáng bên ngoài: Quả còn nguyên vẹn, lành lặn, còn nguyên cuống, không dập nát, trầy xước, thâm nhũn ở núm cuống.

  + Màu sắc: Màu đặc trưng từng loại quả song quả phải còn tươi, không có những vết mốc hay có dính chất lạ trên mặt quả.

  + Mùi: Không có mùi lạ. Nếu lượng hoá chất bảo vệ thực vật tồn dư nhiều, ngửi thấy mùi hắc, mùi hôi nồng. Hoặc có mùi chua, mùi thối do quả đã bị ôi hỏng.

2.4. Một số sai lầm trong nuôi dưỡng và chăm sóc trẻ ảnh hưởng tới sự phát triển của trẻ.

Không cho con bú sữa mẹ

Sữa mẹ là nguồn thức ăn tự nhiên tốt nhất cho trẻ. Trong sữa mẹ có đầy đủ các thành phần dinh dưỡng với tỷ lệ cân đối phù hợp với hệ tiêu hóa và hấp thụ của trẻ. Sữa mẹ còn có kháng thể giúp trẻ tăng cường sức đề kháng chống lại các bệnh nhiễm trùng. Việc nuôi con bằng sữa mẹ sẽ giảm nguy cơ thiếu dinh dưỡng (suy dinh dưỡng) hoặc thừa dinh dưỡng (thừa cân/béo phì), các bệnh mãn tính không lây khi trưởng thành, đặc biệt là bệnh lý tim mạch, tăng huyết áp, đái tháo đường,...Mặc dù sữa mẹ có nhiều lợi ích cho trẻ, nhưng không phải bà mẹ nào cũng biết và thực hiện. Các yếu tố ảnh hưởng đến nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ trong 6 tháng đầu thường là: mẹ phải đi làm sớm, bà mẹ nghĩ rằng sữa của mình không tốt bằng sữa công thức, chuộng sữa ngoại, muốn giữ gìn vóc dáng....

Trẻ phải uống sữa ngoài, ăn dặm trước 6 tháng, vì người mẹ phải đi làm, nên trẻ không có điều kiện được bú sữa mẹ hoàn toàn. Tình trạng quảng cáo, tiếp thị các sản phẩm sữa thay thế sữa mẹ (thậm chí cả sữa non) đã tác động khá tiêu cực khiến một số bà mẹ không tin tưởng vào giá trị sữa của mình, hoặc quá chuộng sữa ngoại. Nhiều bà mẹ muốn giữ gìn vóc dáng sau sinh nên đã cho con bú sữa ngoài thay vì bú mẹ. Ngoài ra, một số bà mẹ không biết cách cho trẻ bú đúng cách và bảo vệ nguồn sữa của mình.

Ăn bổ sung quá sớm hoặc quá muộn

Ăn bổ sung là hình thức bổ sung thêm thức ăn khác cho trẻ ngoài sữa mẹ. Theo khuyến nghị của Tổ chức Y tế Thế giới, thời điểm cho trẻ ăn bổ sung (ăn sam, ăn dặm) là khi trẻ tròn 6 tháng tuổi (180 ngày). Do nhu cầu của trẻ tăng cao, sữa mẹ không đáp ứng đủ vì vậy cần bổ sung thêm thức ăn cho trẻ. Hiện nay vẫn nhiều chị em quan niệm rằng cho trẻ ăn bổ sung sớm, trẻ sẽ cứng cáp hơn và trẻ không bị đói, vì vậy trẻ được ăn bổ sung từ tháng thứ 4, 5 thậm chí không ít trẻ còn được ăn bổ sung từ tháng tuổi thứ 3. Điều đó đã ảnh hưởng đến việc tận dụng nguồn sữa mẹ, trẻ dễ bị rối loạn tiêu hóa dẫn đến suy dinh dưỡng. Đặc biệt một số bà mẹ ở nông thôn, vùng sâu, vùng xa vẫn còn cho trẻ ăn cơm nhai, cơm mớm rất mất vệ sinh, thậm chí còn là nguồn lây lan truyền bệnh cho trẻ.

Theo các nhà dinh dưỡng, trẻ ăn bổ sung sớm sẽ làm tăng gánh nặng cho bộ máy tiêu hóa, ảnh hưởng đến tiêu hóa, sức khỏe và sự phát triển của trẻ. Thức ăn bổ sung thường khó tiêu, nên bé sẽ biếng ăn. Không đủ chất dinh dưỡng, bé sẽ chậm tăng cân và dễ bị suy dinh dưỡng. Đối với trẻ em thì chế độ ăn được tuần tự từ các thức ăn lỏng như sữa, chuyển sang bột loãng, bột đặc rồi cháo và cơm.

Ngược lại, khi cho trẻ ăn bổ sung muộn, sữa mẹ không đủ đáp ứng nhu cầu thì trẻ sẽ chậm tăng cân. Vì sữa mẹ sau 6 tháng không thể đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng ngày càng tăng lên của trẻ, nên cần phải cho trẻ ăn thêm thức ăn bổ sung. Ngoài việc bú sữa mẹ, trẻ cần được ăn thêm từ 1-2 bữa bột trong một ngày.

Chăm sóc và nuôi dưỡng khi trẻ ốm

Chăm sóc và nuôi dưỡng trẻ trước, trong, sau khi bị ốm rất quan trọng vì nó sẽ làm cho bệnh mau khỏi, mau phục hồi sức khỏe và tăng cường sức đề kháng đối với bệnh tật. Khi trẻ bị ốm: sốt, tiêu chảy,...thì nhu cầu năng lượng và các chất dinh dưỡng cần nhiều hơn bình thường, trong khi đó một số bà mẹ lại có quan niệm sai lầm bắt trẻ phải ăn kiêng khem như: không cho trẻ ăn dầu hoặc mỡ, chỉ cho ăn bột ngọt (đường), không cho trẻ bú, không cho trẻ ăn rau xanh,...sợ trẻ đi ngoài nhiều hơn. Trẻ bị sốt mất nước, nhưng không bù nước cho trẻ và uống nước Oresol, bắt trẻ ăn kiêng,... Sau khi khỏi bệnh, không cho trẻ ăn nhiều hơn để trẻ mau chóng phục hồi sức khỏe. Chế độ ăn uống kiêng khem, bữa ăn của trẻ mất cân đối không đủ chất, chính vì vậy trẻ dễ bị nguy cơ suy dinh dưỡng.

Cho trẻ ăn quá nhiều chất bổ dưỡng

Nhu cầu chất đạm của trẻ từ 6-11 tháng tuổi là 2-2,5 g/kg/24 giờ, nhu cầu trung bình là 14-17 g/24 giờ (tương ứng với 20-30g thịt/bữa). Lượng dầu hoặc mỡ từ 1-2 thìa cà phê/bữa ăn. lượng rau xanh 1-2 thìa cà phê/bữa ăn. Công thức một bữa bột cua cho trẻ 7-9 tháng tuổi gồm: Bột gạo tẻ 4 thìa cà phê, nước lọc cua 1 bát con, mỡ ăn 1 thìa cà phê, rau xanh giã nhỏ 2 thìa cà phê. Trong năm đầu, nhu cầu dinh dưỡng của trẻ rất cao cần thiết cho sự phát triển trong khi đó dạ dày của trẻ thì nhỏ, hệ tiêu hóa lại còn rất yếu, nếu nuôi dưỡng không tốt rất dễ bị tiêu chảy, kéo theo suy dinh dưỡng, còi xương. Vì vậy, các bà mẹ phải hết sức chú ý vấn đề vệ sinh an toàn thực phẩm trong khi lựa chọn thực phẩm, trong bảo quản/chế biến,...đồng thời cho trẻ ăn đúng nhu cầu cần thiết, tránh ăn quá nhiều chất bổ dưỡng.

Bữa ăn bổ sung của trẻ phải đảm bảo đủ các chất dinh dưỡng thiết yếu: nhóm đường bột, nhóm cung cấp chất đạm, chất béo, vitamin và chất khoáng. Cho ăn đủ nhu cầu, cân đối các chất dinh dưỡng giúp cho trẻ phát triển tốt, ngược lại trẻ sẽ bị nguy cơ suy dinh dưỡng nhẹ cân và suy dinh dưỡng thấp còi. Nếu khẩu phần ăn quá nhiều chất đạm, khiến hệ tiêu hóa non nớt phải làm việc mệt mỏi, dễ rối loạn tiêu hóa, gây phân sống, tiêu chảy,..

Một sai lầm khác cũng hay gặp là một số bà mẹ vẫn cho rằng nước thịt, nước hầm xương là đủ bổ, không cho trẻ ăn cái... trong khi các loại nước hầm này hầu như không chứa đạm. Các thức ăn cung cấp chất đạm vẫn còn được sử dụng đơn điệu. Nhiều bà mẹ không cho con ăn cá, cua, tôm, trứng,... sợ trẻ bị dị ứng với thức ăn,

sợ chất tanh, ... dễ gây chán ăn, đồng thời tạo thói quen ăn uống thiên lệch, khó thay đổi về sau.

- Lựa chọn thực phẩm không phù hợp lứa tuổi: cho trẻ ăn các thực phẩm không nên dùng là những thực phẩm nguyên hạt, khó tiêu (như ngô) chiếm dung lượng lớn như miến, khoai dễ gây no và cung cấp ít năng lượng.

- Trẻ được tập ăn cơm quá sớm hoặc quá muộn: từ 2 tuổi trẻ có thể ăn thức ăn như người lớn. Tuy nhiên cũng cần lưu ý thức ăn của trẻ nên thái băm từ nhỏ đến nhỏ vừa, nấu từ rất mềm đến mềm vừa đến cứng để tạo cảm giác ngon miệng và giúp răng, lợi, cơ nhai, cơ tiêu hóa thích nghi và phát triển.

- Cung cấp loại thực phẩm không phù hợp làm tăng nguy cơ nghẹn, hóc, thức ăn: trẻ em có nguy cơ nghẹn hóc các thức ăn nhỏ tròn như xúc xích kẹo, các loại hạt,nho, cà rốt và bỏng ngô. Trẻ em từ 4 tuổi trở xuống có nguy cơ bị nghẹn cao nhất. Tránh đưa các loại thực phẩm này cho trẻ sử dụng hoặc cần theo dõi.

Nhỏ không được nuôi dưỡng/chăm sóc, lớn lên sẽ "nuôi dưỡng/chăm sóc bù"

Do tác động của lối sống hiện đại, các bậc cha mẹ thường không có điều kiện chăm sóc con từ bé, vì họ quan niệm rằng sau này con lớn lên, họ có thể chăm sóc "bù". Đây là một quan điểm hết sức sai lầm, vẫn còn tồn tại ở không ít phụ huynh, nhất là những gia đình trẻ.

Thực tế khoa học đã chứng minh suy dinh dưỡng trong giai đoạn phát triển quan trọng của con người-trước và trong quá trình mang thai và trong 2 năm đầu đời của trẻ đã lập trình cho mỗi cá nhân trong việc điều tiết tăng trưởng và ảnh hưởng đến sự phát triển não bộ. Do vậy suy dinh dưỡng đầu đời có thể dẫn đến những tổn thương không phục hồi được đối với sự phát triển của não, hệ miễn dịch và tăng trưởng thể lực. Trẻ có não kém phát triển những năm đầu đời sẽ có nguy cơ về các bệnh của hệ thần kinh sau này: học tập kém, bỏ học sớm hơn, kỹ năng làm việc kém,...Giai đoạn 1000 ngày đầu đời chính là cửa sổ cơ hội để phòng ngừa các bệnh mạn tính không lay có liên quan đến dinh dưỡng như: thừa cân béo phì, rối loạn chuyển hóa, các bệnh tim mạch, huyết áp, loãng xương. Vì vậy, việc chăm sóc nuôi dưỡng trẻ từ khi còn trong vào thai đến khi trẻ được 2 tuổi là rất quan trọng, nó quyết định đến chiều cao, cân nặng, bệnh tật và bộ não của trẻ khi trưởng thành. Nếu giai đoạn 1000 ngày vàng không được chăm sóc nuôi dưỡng tốt thì dù chúng ta có nỗ lực đến đâu cũng không thể bù đắp được vì hầu như mọi chuyện đã được "an bài". Vì vậy, việc hỗ trợ dinh dưỡng ở giai đoạn này đạt kết quả tối ưu so với bất kỳ giai đoạn nào khác trong cuộc đời của trẻ.

Không đảm bảo đủ lượng dinh dưỡng cần thiết cho trẻ tuổi đang phát triển

- Một trong những nguyên nhân phổ biến dẫn đến tình trạng biếng ăn và chậm lớn ở trẻ là do sai lầm trong chế biến thức ăn và thời gian chuyển tiếp chế độ ăn. Nhiều phụ huynh chỉ cho trẻ ăn nước thịt mà không cho ăn phần cái thịt, hoặc cho ăn lượng quá ít dẫn đến thiếu hụt chất đạm, nhất là nguồn cung cấp các acid amin cần thiết mà cơ thể không tự tổng hợp được; việc cho thêm dầu, mỡ vào thức ăn bổ sung cho trẻ để tăng đậm độ năng lượng cũng cần đáp ứng số lượng tối thiểu, nhiều phụ huynh chỉ cho vài giọt dầu mỡ là chưa đủ nhu cầu chất béo tối thiểu (5ml mỗi bữa ăn), dẫn tới giảm hấp thu các vitamin quan trọng cho sự phát triển tan trong chất béo như vitamin D, vitamin A... Không tăng cường số bữa ăn cho trẻ mặc dù mỗi bữa trẻ chỉ ăn rất ít hoặc bỏ ăn cũng là một sai lầm thường mắc phải. Có gia đình cho trẻ ăn dặm với bột cháo quá loãng cũng làm đậm độ năng lượng thấp, chưa đáp ứng nhu cầu của trẻ. Thời gian chuyển tiếp chế độ ăn (từ nuôi dưỡng hoàn toàn bằng sữa mẹ sang chế độ ăn bổ sung) cũng rất quan trọng, việc không cho trẻ sau 7 tháng tuổi được ăn các thức ăn giàu đạm như cá, tôm, cua vì sợ trẻ bị tiêu chảy là chưa đúng (ngoại trừ những trẻ bị dị ứng với các loại thực phẩm này).

- Nhiều phụ huynh còn hạn chế sữa nguồn gốc động vật cho trẻ trên 2 tuổi vì lo lắng sữa này gây dậy thì sớm là không có căn cứ khoa học, làm mất nguồn bổ sung canxi và giàu vi chất dễ hấp thu cho trẻ sau khi cai sữa mẹ.

- Khi trẻ không chịu ăn các loại rau củ nhưng phụ huynh lại không chịu khó tìm cách chế biến phù hợp để khuyến khích trẻ ăn rau củ, trái cây tươi bằng các món ăn như sa lát rau củ, sinh tố hoa quả… thì dễ gây thiếu hụt các vitamin cần thiết như vitamin A, vitamin E,.. nhất là thiếu hụt vitamin C, dẫn đến hạn chế cả việc hấp thu sắt, góp phần gây nên tình trạng thiếu máu dinh dưỡng cho trẻ…

- Ngoài ra, việc không thay đổi món ăn, chế biến đơn điệu và không phù hợp với độ tuổi của trẻ, cho trẻ vừa ăn vừa chạy chơi, hoặc vừa ăn vừa xem tivi, điện thoại, thường xuyên mắng, ép trẻ trong bữa ăn cũng là nguyên nhân góp phần gây nên tình trạng biếng ăn ở trẻ.

Tự sử dụng các sản phẩm quảng cáo trên mạng về tăng chiều cao, điều trị biếng ăn

- Một sai lầm phổ biến khác là tự bổ sung thực phẩm tăng chiều cao cho trẻ: Nhiều phụ huynh nghĩ rằng chỉ cần bổ sung canxi là đủ để giúp con cao lớn, nhưng thực tế, canxi cần được kết hợp với vitamin D để tăng khả năng hấp thụ. Đặc biệt, để có đủ vitamin D đáp ứng nhu cầu cơ thể, trẻ cần được ra ngoài trời để hấp thụ ánh sáng mặt trời và khẩu phần ăn phải có đủ dầu mỡ chất béo.

- Bên cạnh đó, nhiều phụ huynh nghĩ rằng bổ sung nhiều canxi càng tốt, nhưng điều này có thể gây hại cho sức khỏe của trẻ. Bổ sung canxi sai cách có thể dẫn đến dư thừa canxi trong cơ thể, gây ra các vấn đề như táo bón, buồn nôn và tăng nguy cơ sỏi thận. Việc canxi có vào xương hay không còn phụ thuộc vào nhiều yếu tố khác như vận động, khả năng chuyển hóa.

Bỏ qua ánh sáng mặt trời

Ánh nắng mặt trời là nguồn cung cấp vitamin D tự nhiên chủ yếu cho cơ thể, giúp hỗ trợ hấp thu canxi. Nhiều phụ huynh lo sợ con tiếp xúc với ánh nắng mặt trời sẽ dễ bị ốm, nhưng thực tế, việc tắm nắng mỗi ngày từ 10-30 phút vào buổi sáng sớm hoặc chiều là cần thiết để thúc đẩy quá trình trao đổi chất và hỗ trợ xương dài ra, giúp tăng sức khỏe và sức đề kháng của cơ thể.

Quên khuyến khích trẻ vận động

Việc chỉ tập trung vào bổ sung dinh dưỡng mà quên đi việc cho trẻ vận động hàng ngày sẽ cản trở sự phát triển chiều cao của trẻ. Thiếu vận động sẽ khiến trẻ trở nên kém linh hoạt, cơ thể yếu ớt và dễ mắc bệnh, từ đó ảnh hưởng đến tốc độ phát triển. Ngược lại, vận động thường xuyên và luyện tập thể lực phù hợp với lứa tuổi cũng sẽ giúp hệ cơ xương phát triển tốt hơn, tăng cường lưu thông máu

và các quá trình trao đổi chất trong cơ thể, tăng điều tiết hormon tăng trưởng khi tập các động tác ở chân.

Ít quan tâm tới giấc ngủ của bé

Giấc ngủ cũng đóng vai trò quan trọng trong sự phát triển chiều cao của trẻ. Ngủ quá nhiều hay quá ít đều có ảnh hưởng không tốt. Khi ngủ, cơ thể tiết ra lượng hormone tăng trưởng nhiều gấp 4 lần khi thức. Do đó, nếu trẻ không ngủ đúng giờ sẽ bỏ lỡ thời gian tiết hormone quan trọng này, gây ảnh hưởng đến sự tăng trưởng. Ngược lại, ngủ quá nhiều cũng sẽ làm thu hẹp khoảng thời gian vận động của trẻ, cản trở sự phát triển chiều cao.

- Để giúp trẻ phát triển chiều cao tối ưu và khắc phục tình trạng biếng ăn, cha mẹ cần chú ý đến chế độ ăn uống, bổ sung dinh dưỡng hợp lý, khuyến khích trẻ vận động, tắm nắng thường xuyên và đảm bảo giấc ngủ đủ và đúng giờ. Việc kết hợp đồng thời các biện pháp này sẽ giúp trẻ phát triển khỏe mạnh và đạt được chiều cao tối ưu

2.5.Thực đơn mẫu

Thực đơn cho trẻ 2-3 tuổi

Thực đơn 1	**Thực đơn 2**
Tiếp tục cho bé sữa mẹ (nếu mẹ còn sữa) 6h: Cháo thịt gà 200ml Gạo 30g Thịt gà 30g Cà rốt/ rau 30g	6h: Cháo thịt gà 200ml Gạo 30g Thịt gà 30g Cà rốt/ rau 30g Dầu 5-10ml 9h: Sữa công thức 200ml

Dầu 5-10ml 9h: Sữa công thức 200ml 12h: Cháo thịt gà 200ml 15h: Cháo thịt lợn 200ml 17h: Cháo thịt gà 200ml 20h: Sữa 200ml **Giá trị dinh dưỡng của thực đơn**: Năng lượng: 1273 kcal P:37g; L:64g; G:127g	12h: Cơm nát: 1 bát con Thịt bò băm (thịt bò 30+dầu ăn 5ml) Rau su hào luộc cắt nhỏ 100g 15h: Nước ép dưa hấu 200ml 17h: Cơm nát: 1 bát con Trứng bác (1 quả trứng gà +dầu ăn 10ml) Củ cải luộc cắt nhỏ 100g 20h: Sữa 200ml **Giá trị dinh dưỡng của thực đơn**: Năng lượng: 1253 kcal P:38g; L:38g; G:138g

Thực đơn cho trẻ 3-5 tuổi

Thực đơn 1	**Thực đơn 2**
Tiếp tục cho bé sữa mẹ (nếu mẹ còn sữa) 6h: Cháo thịt gà 200ml Gạo 30g Thịt gà 30g Cà rốt/ rau 30g Dầu 5-10ml 9h: Sữa công thức 200ml 12h: Cháo thịt gà 200ml 15h: Cháo thịt lợn 200ml 17h: Cháo thịt gà 200ml 20h: Sữa 200ml **Giá trị dinh dưỡng của thực đơn**: Năng lượng: 1273 kcal P:37g; L:64g; G:127g	6h: Cháo thịt gà 200ml Gạo 30g Thịt gà 30g Cà rốt/ rau 30g Dầu 5-10ml 9h: Sữa công thức 200ml 12h: Cơm nát: 1 bát con Thịt bò băm (thịt bò 30+dầu ăn 5ml) Rau su hào luộc cắt nhỏ 100g 15h: Nước ép dưa hấu 200ml 17h: Cơm nát: 1 bát con Trứng bác (1 quả trứng gà +dầu ăn 10ml) Củ cải luộc cắt nhỏ 100g 20h: Sữa 200ml **Giá trị dinh dưỡng của thực đơn**: Năng lượng: 1253 kcal P:38g; L:38g; G:138g

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Luật Trẻ em năm 2016.
- Nghị định số 56/2017/NĐ-CP của Chính phủ: Quy định chi tiết một số điều của Luật trẻ em
- Bộ Y tế (2017), Hướng dẫn quốc gia dinh dưỡng cho phụ nữ có thai và cho con bú.
- Trường Đại Học Y Hà Nội (2020), Dinh dưỡng trong điều trị nhi khoa.
- Viện Dinh dưỡng quốc gia, Thực đơn cho trẻ dưới 5 tuổi
- Trường đại học Y Hà Nội, Dinh dưỡng trong điều trị nhi khoa
- Viện Dinh dưỡng quốc gia, Sổ tay ăn dặm của mẹ, tác giả BS Lê Thị Hải