

Được xây dựng bởi:

Tư vấn chuyên môn của các chuyên gia dinh dưỡng

Tư vấn truyền thông của Trung tâm Truyền thông - Giáo dục Sức khỏe Trung ương, Bộ Y tế

Và sự hợp tác của Nhãn hàng Dutch Lady - Tập đoàn FrieslandCampina, Việt Nam



Tài liệu truyền thông nâng cao

Nhận thức

Về tầm quan trọng của vi chất dinh dưỡng đối với trẻ em tại cộng đồng



Dinh Dưỡng

**đóng vai trò như một nền tảng
vững chắc trong quá trình
nuôi dưỡng và phát triển
của trẻ nhỏ.**

Tài liệu "Truyền thông nâng cao nhận thức về tầm quan trọng của vi chất dinh dưỡng đối với trẻ em tại cộng đồng" được xây dựng với sự tư vấn chuyên môn các chuyên gia dinh dưỡng, tư vấn truyền thông của Trung tâm Truyền thông – Giáo dục Sức khỏe Trung ương, Bộ Y tế và sự hợp tác của nhân hàng Dutch Lady, Tập đoàn Dinh dưỡng FrieslandCampina (Hà Lan) sẽ giúp cho mẹ hiểu đúng, phát hiện sớm và bổ sung vi chất thiết yếu cho con



Nhóm chất tinh bột

Chức năng chính:
Nguồn năng lượng
chính của cơ thể.



Nhóm chất đạm

Chức năng chính:
Xây dựng và tái tạo
mô cơ.



4 NHÓM CHẤT DINH DƯỠNG THIẾT YẾU

Chức năng chính:
Điều hòa hoạt động
cơ thể, giúp dễ hấp
thu vitamin.



Nhóm chất béo

Chức năng chính:
Điều hòa chức năng,
quan trọng trong quá
trình chuyển hóa, trao
đổi chất. Cần thiết để
duy trì cơ thể hoạt
động ổn định.



Nhóm vitamin & khoáng chất

Tinh bột, đạm, béo luôn được chú trọng, còn vi chất thì bị lãng quên

Vai trò của vi chất

Những chất nhỏ tạo nên vai trò lớn cho trẻ



Hỗ trợ miễn dịch tạo “lá chắn” cho cơ thể

Trẻ trong độ tuổi học đường rất dễ bị ốm cho môi trường. Khi hệ miễn dịch khỏe, trẻ sẽ ít bệnh vặt hơn và hồi phục nhanh hơn sau mỗi lần ốm



Góp phần phát triển não bộ và khả năng học tập

Não bộ phát triển tốt giúp trẻ tiếp thu nhanh, tập trung tốt và phản xạ linh hoạt hơn trong quá trình học tập và sinh hoạt hàng ngày.



Hỗ trợ tăng trưởng chiều cao tạo đà vững chắc cho vóc dáng

Chiều cao phát triển đúng chuẩn sẽ giúp trẻ không chỉ tự tin mà còn có nền tảng sức khỏe tốt hơn khi trưởng thành.



Phòng chống bệnh - nền tảng cho cuộc sống khỏe mạnh

Dinh dưỡng đầy đủ giúp tăng sức đề kháng, từ đó, trẻ ít mắc bệnh hơn, ít nghỉ học và có thể tham gia các hoạt động thường xuyên hơn.

Vai trò cụ thể của các vi chất thiết yếu

Nhóm vitamin

Vitamin D

Phát triển xương, hệ cơ, thần kinh
và tăng cường miễn dịch



Vitamin C

Phát triển xương, hệ cơ, thần kinh
và tăng cường miễn dịch



Vitamin A

Sáng mắt và tăng đề kháng cho cơ thể



Vitamin B9/Folate

Quan trọng cho sự phát triển não bộ,
hệ tiêu hóa và xương sống của thai nhi



Các nguyên tố khoáng vi lượng

Canxi

Cần cho sự phát triển, duy trì xương răng
và các quá trình chuyển hoá



Sắt

Phát triển não bộ thai nhi/trẻ nhỏ
và phòng thiếu máu



Kẽm

Tăng cường hệ miễn dịch, hệ thần kinh
và tăng trưởng chiều cao



I-ốt

Thiết yếu cho phát triển não bộ, nhận thức
và phòng chậm phát triển trí tuệ



Thiếu vi chất

gây ra nhiều hậu quả trước mắt
cũng như lâu dài lên sự phát triển
và trưởng thành của trẻ





Thiếu Vitamin D & Canxi

Vitamin D và Canxi có vai trò quan trọng trong quá trình hình thành, phát triển xương và răng.

Thiếu Vitamin D và Canxi, trẻ nguy cơ đối diện với những hậu quả sau:

Còi xương
không chắc khỏe

Loãng xương,
giảm mật độ xương về sau

Rối loạn quá trình khoáng hoá,
dễ biến dạng xương



Thiếu Vitamin A và Kẽm

Vitamin A và Kẽm là những vi chất then chốt giúp hệ miễn dịch hoạt động hiệu quả và bảo vệ cơ thể khỏi nhiễm khuẩn.

Thiếu Vitamin A và Kẽm, trẻ nguy cơ đối diện với những hậu quả sau:

Suy giảm sức đề kháng,
dễ nhiễm trùng

Khô mắt,
thậm chí mù lòa

Biếng ăn, chậm phát triển
chiều cao, dậy thì muộn

Khó ngủ, thức giấc nhiều lần
trong đêm

Thiếu Vitamin C

Vitamin C đóng vai trò quan trọng trong việc tăng cường chức năng miễn dịch và tham gia vào quá trình tạo collagen.

Thiếu Vitamin C, trẻ nguy cơ đối diện với hậu quả sau:

**Xuất huyết thành mạch,
dễ bầm tím, mất máu**

**Suy giảm sức đề kháng,
dễ nhiễm trùng**

**Khô mắt,
thậm chí mù loà**



Thiếu Sắt và Vitamin B12

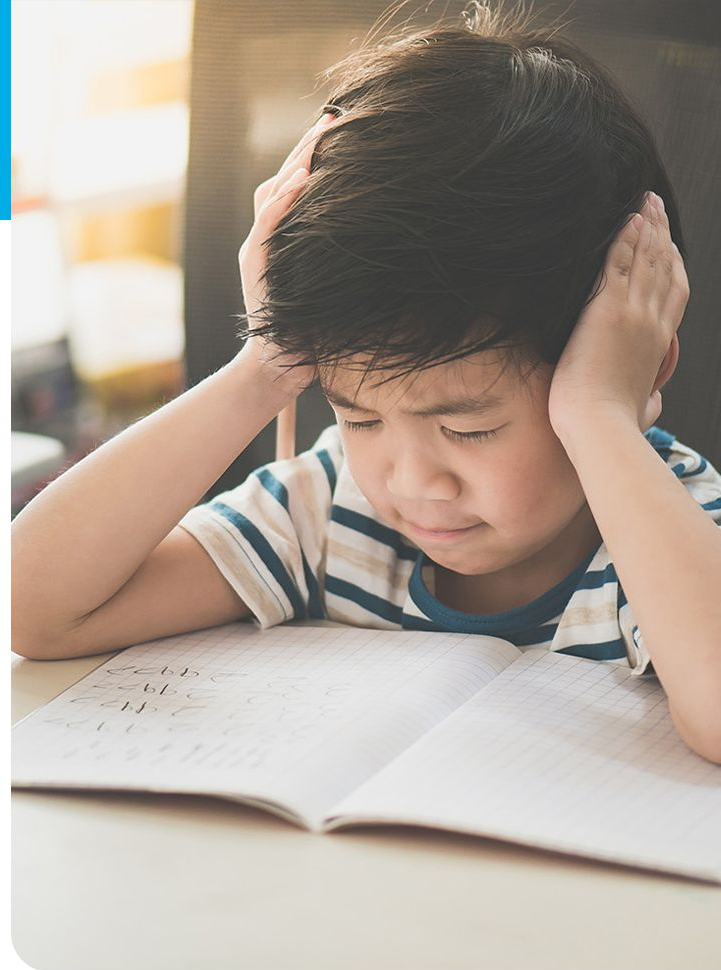
Sắt và Vitamin B12 là vi chất thiết yếu trong quá trình tạo máu, đồng thời ảnh hưởng đến phát triển thể chất và trí tuệ.

Thiếu Sắt và Vitamin B12, trẻ nguy cơ đối diện với những hậu quả sau:

**Thiếu máu, xanh xao, mệt mỏi,
giảm khả năng vận động**

**Giảm tập trung, học kém,
chậm phát triển thể chất và trí tuệ**

Thiếu máu ác tính, giảm sức đề kháng



Thiếu vi chất

không gây ra triệu chứng
rầm rộ như các bệnh cấp tính
nhưng để lại hậu quả kéo dài
và sâu rộng

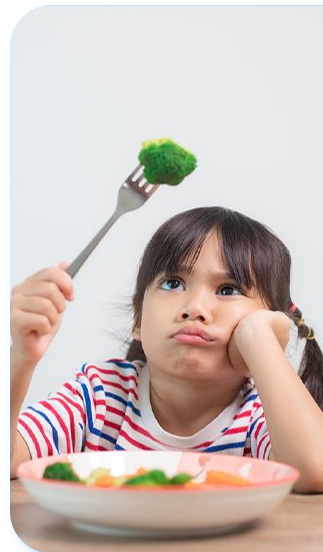


Lỡ nhịp trường lớp

Chậm nhịp phát triển thể chất và trí tuệ



Ảnh hưởng đến
kết quả học tập



Những hệ lụy nghiêm trọng

**Ảnh hưởng trực tiếp đến
tăng trưởng thể chất và
phát triển trí tuệ**



- Chậm phát triển chiều cao, tăng cân ít, chậm mọc răng, chậm biết đi
- Mất tập trung, ghi nhớ kém, học kém

**Tăng nguy cơ mắc bệnh và
sức đề kháng suy giảm**



- Suy giảm miễn dịch: Dễ mắc ho, sốt, viêm phế quản, tiêu chảy, nổi mẩn ngứa,...
- Diễn tiến hồi phục chậm hơn

**Giảm khả năng học tập và
lao động trong tương lai**



- Giảm chỉ số nhận thức, ảnh hưởng đến khả năng học tập, giao tiếp và hiệu suất lao động sau này

Thực trạng
trẻ em Việt Nam từ 6 tháng đến 12 tuổi
**đang thiếu hụt vi chất
nghiêm trọng**



Thiếu **Vitamin D**



Thiếu **Vitamin B12**



Thiếu **Vitamin C**



Thiếu **Canxi**



Thiếu **Sắt**



Thiếu **Vitamin A**



Thiếu **Kẽm**



*Tình trạng thiếu vi chất dinh dưỡng trong khẩu phần ăn của trẻ em theo khuyến nghị

Theo SEANUTS II:

Sáu vi chất trẻ em Việt Nam thiếu hụt nhất*



95%

Trẻ không ăn đủ
Vitamin D

68%

Trẻ không ăn đủ
Vitamin A

81%

Trẻ không ăn đủ
Canxi

37%

Trẻ không ăn đủ
Vitamin B12

69%

Trẻ không ăn đủ
Vitamin C

37%

Trẻ không ăn đủ
Kẽm



Sự thật là

Thiếu vi chất

không dễ nhận ra



Thiếu vi chất dinh dưỡng, nạn đói tiềm ẩn

Ăn đủ bữa ?



Chất béo

Chất
bột đường

Ăn đủ chất ?



Chất đạm

Vitamin và
khoáng chất

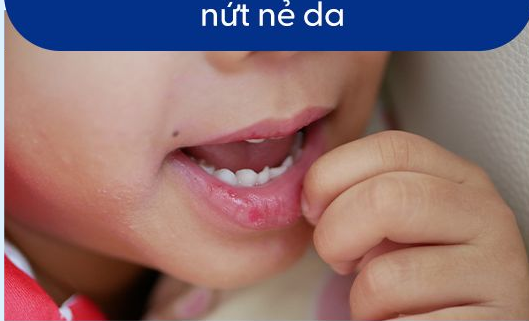
Khi con ăn đủ bữa, con vẫn có nguy cơ
thiếu những vi chất quan trọng

Những biểu hiện của thiếu vi chất phổ biến

Da xanh xao,
niêm mạc nhợt nhạt.



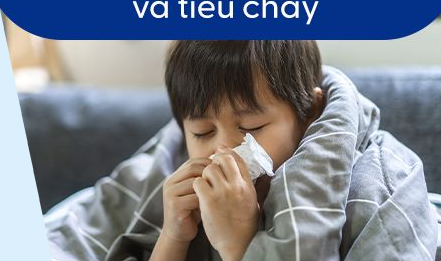
Rụng tóc, móng tay dễ gãy,
nứt nẻ da



Biếng ăn, chậm tăng cân,
chiều cao không đạt chuẩn



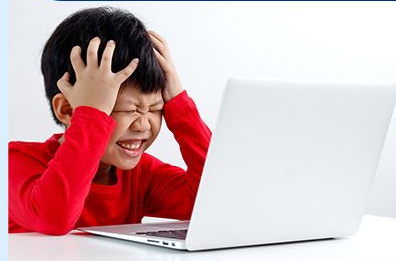
Dễ mắc bệnh, đặc biệt
nhiễm khuẩn hô hấp
và tiêu chảy



Chậm mọc răng, chậm biết đi,
ngủ không sâu giấc



Hay cáu gắt, khó tập trung
khi học hoặc chơi



Những nguyên nhân thường gặp



Chế độ ăn thiếu cân đối, nghèo vi chất dinh dưỡng

Trẻ ăn nhiều tinh bột, ít rau củ, trái cây, thịt cá trứng sữa. Thói quen dùng đồ ăn nhanh, thực phẩm chế biến sẵn làm tăng nguy cơ thiếu hụt vi chất kéo dài



Hạn chế trong kiến thức chăm sóc dinh dưỡng của người nuôi trẻ

Phụ huynh chưa phân biệt thực phẩm “no bụng” và “giàu dưỡng chất”, dễ bỏ qua các dấu hiệu thiếu vi chất ở trẻ



Nhu cầu vi chất của trẻ tăng trong khi nguồn cung từ khẩu phần không đổi

Trẻ tăng trưởng nhanh hoặc mắc bệnh/nhiễm khuẩn kéo dài làm tăng nhu cầu vi chất. Nếu khẩu phần không đổi, trẻ dễ thiếu hụt vi chất



Điều kiện kinh tế, xã hội và môi trường sống chưa tốt

Thu nhập hạn chế, môi trường sống kém làm giảm khả năng hấp thụ vi chất

Vậy

 Chúng ta làm gì để
bảo vệ con
khỏi tình trạng
thiếu vi chất 

Thực hiện chế độ ăn uống đa dạng hàng ngày

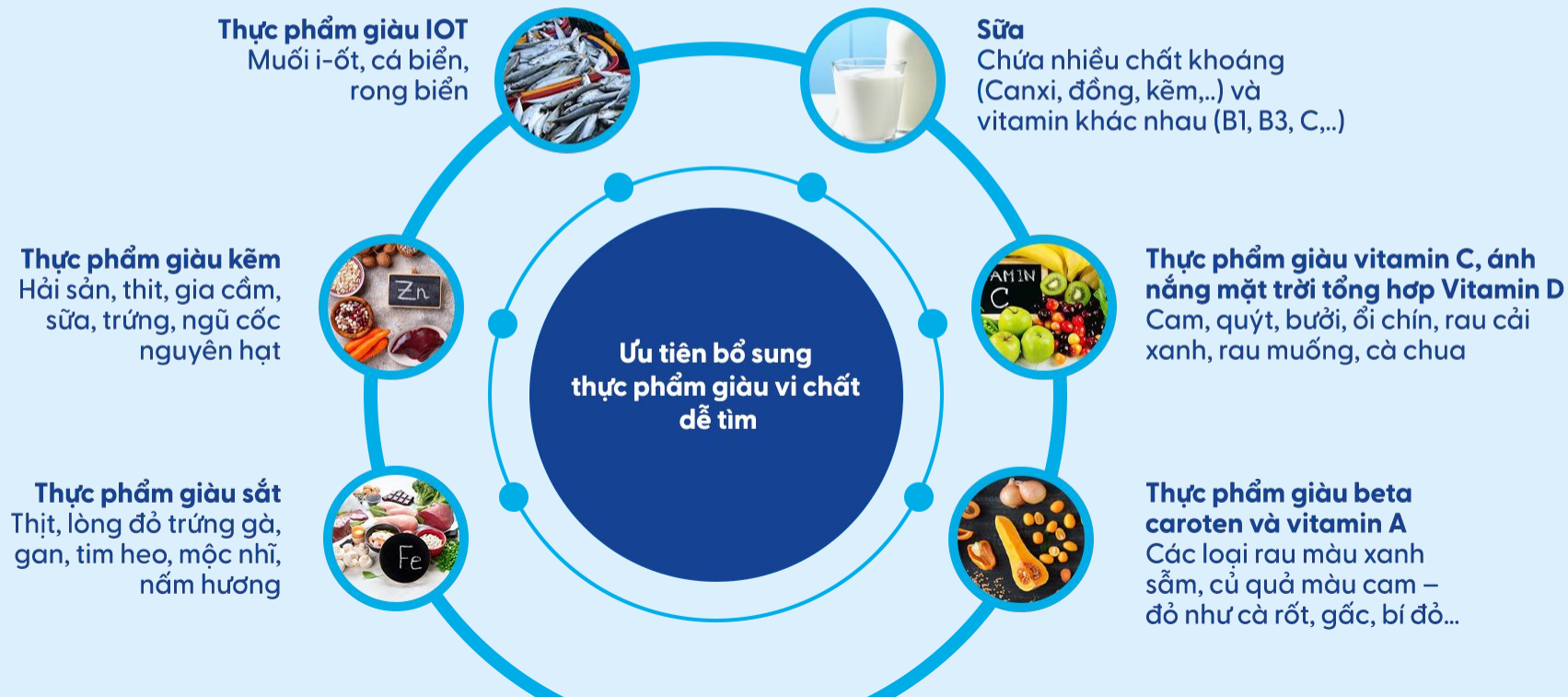
Chế độ ăn uống đa dạng hàng ngày là nền tảng cơ bản cung cấp đầy đủ vi chất cần thiết cho trẻ



Thực hiện chế độ ăn uống đa dạng hằng ngày



Thực hiện chế độ ăn uống đa dạng hằng ngày



Cho con uống sữa, đặc biệt là loại bổ sung vi chất thiết yếu

Sữa là thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cao. Trong thành phần của sữa có đầy đủ chất đạm, chất béo, vitamin, chất khoáng.

Không chỉ vậy, do sữa ở dạng lỏng nên dễ hấp thu, dễ dùng và tiện lợi.



Bổ sung vi chất qua sữa

Giải pháp thiết thực trong bữa ăn hàng ngày của trẻ

**Sữa – Nguồn cung cấp
vi chất dễ hấp thu, phù hợp
với trẻ em Việt Nam**



Sữa dạng lỏng giàu vi chất dinh dưỡng, phù hợp khẩu phần ăn hằng ngày của trẻ, cung cấp đậm chất lượng cao, chất béo lành mạnh cùng nhiều vitamin & khoáng chất thiết yếu.

**Khuyến nghị sử dụng
sữa cho trẻ từ 3 tuổi**



Ưu tiên sữa nước từ 400-500ml mỗi ngày,
tương đương với 2 ly sữa

Thời điểm sử dụng:
Sáng (sau thức dậy)
Chiều (trước vận động/sau học)

**Một số lưu ý khi
cho trẻ uống sữa**



Không thay thế bữa ăn chính, uống sau
ăn nhẹ khoảng 30 phút
Tập dần từ ít đến nhiều theo nhu cầu và
khả năng tiêu hoá của bé
Ưu tiên sản phẩm bổ sung vi khoáng chất
(vd: Dutch lady)

Cải thiện vệ sinh, phòng bệnh giúp cơ thể hấp thu vi chất tốt hơn



- Cần đảm bảo rửa tay trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh.
- Sử dụng nguồn nước sinh hoạt và nước uống an toàn.
- Đảm bảo an toàn thực phẩm

- Tẩy giun định kỳ theo hướng dẫn của y tế địa phương
- Đưa trẻ đi tiêm chủng đầy đủ, phòng tránh các bệnh nhiễm khuẩn phổ biến

Khuyến khích con vận động hằng ngày



Lời khuyên về hoạt động thể lực, đây là hoạt động cần thiết song hành cùng với chế độ ăn để đảm bảo sự phát triển tối ưu cho thể chất và sức khỏe.

Việc dành thời tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời từ 10- 30 phút hàng ngày sẽ giúp cơ thể tổng hợp lượng vitamin D cần thiết.