**Tầm quan trọng của vi chất dinh dưỡng đối với sức khỏe**

- Vi chất dinh dưỡng là những chất mà cơ thể cần một lượng rất nhỏ nhưng có vai trò rất quan trọng đối với sức khỏe và sự phát triển của cơ thể, khi thiếu sẽ dẫn đến những ảnh hưởng nghiêm trọng cho cơ thể. Vi chất dinh dưỡng bao gồm các vitamin và các khoáng chất.

- Thiếu vi chất dinh dưỡng gây ảnh hưởng xấu đến sự phát triển thể lực và trí lực, làm giảm khả năng lao động sau này. Ví dụ: thiếu vitamin A gây mù lòa, thiếu iod gây bệnh bướu cổ, đần độn, thiếu sắt gây thiếu máu dinh dưỡng…
Các biện pháp phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng:

- Đa dạng hóa bữa ăn bằng cách phối hợp 15 – 20 loại thức ăn từ 4 nhóm thực phẩm trong bữa ăn hàng ngày. Tăng cường sử dụng các loại thực phẩm giàu vi chất dinh dưỡng.

- Cho trẻ bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu. Cho trẻ ăn bổ sung hợp lý, ưu tiên sử dụng các thực phẩm sẵn có tại địa phương.

- Không bắt trẻ ăn kiêng khem khi trẻ bị bệnh.

- Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm trong quá trình lựa chọn, chế biến và bảo quản thức ăn cho trẻ.

- Cho trẻ em trong độ tuổi (theo qui định) uống Vitamin A một năm 2 lần. Bà mẹ ngay sau khi sinh con cần được uống một liều vitamin A trong vòng 1 tháng sau sinh.
- Tẩy giun 2 lần một năm cho trẻ em từ 24 – 60 tháng tuổi, thực hiện vệ sinh môi trường, vệ sinh ăn uống để phòng chống nhiễm giun.

- Phụ nữ mới kết hôn, bà mẹ trước và trong khi mang thai cần ăn, uống đầy đủ và uống thêm viên sắt/ axit folic hoặc viên đa vi chất theo hướng dẫn.

- Sử dụng muối I-ốt hoặc bột canh I-ốt trong chế biến thức ăn.

**2. Phòng chống bệnh thiếu máu do thiếu sắt ở trẻ em**

Thiếu máu do thiếu sắt rất hay gặp ở trẻ em Việt Nam do chế độ ăn còn nghèo chất đạm hoặc khẩu phần ăn không cân đối.

Để phòng chống bệnh thiếu máu thiếu sắt nên:

- Cho trẻ bú mẹ hoàn toàn 6 tháng đầu và tiếp tục cho bú đến 18 – 24 tháng.
- Cho trẻ ăn bổ sung khi tròn 6 tháng tuổi, ăn đủ 4 nhóm: bột đường, đạm, béo, vitamin và chất khoáng.

- Thực hiện đa dạng hoá bữa ăn. Để đảm bảo cung cấp đủ chất sắt cho nhu cầu cơ thể cần cho trẻ ăn đầy đủ chất dinh dưỡng, nhiều loại thức ăn khác nhau, đặc biệt là thức ăn có nguồn gốc động vật giàu sắt, giàu vitamin C.

Có thể chia nguồn sắt từ thức ăn ra 2 loại chính :

+ Những thức ăn có nguồn gốc động vật: Trong các phủ tạng động vật như gan lợn, gan gà, bầu dục lợn, bầu dục bò, tim lợn, mề gà, thịt, cá, lòng đỏ trứng, cua đồng, tôm khô…có nhiều sắt chất lượng cao, dễ được hấp thu và sử dụng.

+ Những thức ăn có nguồn gốc thực vật như : Ngũ cốc, gạo, ngô, một số loại rau như rau đay, rau ngót, rau muống đậu đũa, cải xoong, cải bắp, súp lơ, cà chua, dưa chuột, đu đủ chín… có nhiều sắt tuy nhiên cơ thể khó hấp thu và sử dụng.
Một số loại rau quả có nhiều vitamin C có tác dụng hỗ trợ hấp thu sắt tốt hơn như cam, chanh, bưởi, xoài, rau xanh, cải bắp, cải xoong, cải thìa, rau mầm, súp lơ (bông cải), củ cải, hành tây, ớt ngọt, rau mùi, ổi…

**3. Phòng bệnh còi xương cho trẻ**

Còi xư­ơng là bệnh do thiếu vitamin D, là yếu tố cần thiết để hấp thu canxi, phốt pho cho hệ xương của trẻ phát triển. Bệnh còi xương do thiếu vitamin D còn gọi là bệnh còi xương dinh dưỡng, là một bệnh thường gặp ở trẻ dưới 5 tuổi, đặc biệt là trẻ 6 đến 36 tháng tuổi, là lứa tuổi mà hệ xương đang phát triển mạnh.
Khi vitamin D có trong thức ăn vào cơ thể của trẻ, mới được gọi là “tiền vitamin D”. Chất này nằm rải rác dưới da. Tia tử ngoại trong ánh sáng mặt trời chiếu vào da sẽ chuyển “tiền vitamin D” thành vitamin D thực sự. Do đó, muốn có vitamin D trong cơ thể, ngoài việc ăn các thực phẩm có nhiều vitamin D cần phải cho cơ thể tiếp xúc với ánh sáng mặt trời.

Để phòng bệnh còi xương ở trẻ em cần thực hiện tốt các biện pháp sau:

- Cho trẻ bú mẹ ngay sau sinh, bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu, vì sữa mẹ có hàm lượng vitamin D cao hơn rất nhiều lần so với sữa bột.

- Ăn bổ sung từ tháng thứ 7

+ Thức ăn bổ sung là các loại thực phẩm giàu chất dinh dưỡng, đảm bảo đủ về mặt số lượng và đa dạng thực phẩm.

+ Chế độ ăn bổ sung cần đầy đủ các chất dinh dưỡng, đáp ứng nhu cầu năng lượng khuyến nghị theo độ tuổi của trẻ.

+ Tăng cường thực phẩm giàu Vitamin D như gan động vật, gan cá – nhất là gan cá thu, trứng, bơ…

- Không nên cho trẻ ăn bột quá sớm.

- Cho trẻ tắm nắng hằng ngày. Mỗi ngày, cho trẻ tắm nắng khoảng 15 – 20 phút. Nên tắm nắng từ ngay tuần đầu sau sinh, vào buổi sáng, lúc mặt trời mới lên. Trong lúc tắm nắng, nên cởi bỏ tã lót, quần áo để cho da của trẻ được tiếp xúc trực tiếp với ánh sáng mặt trời…chỉ cần giữa ấm cổ, ngực nếu trời lạnh.

**4. Lời khuyên về dinh dưỡng khi trẻ bị ốm**

Khi bị bệnh, cơ thể trẻ cần nhiều năng lượng và chất dinh dưỡng để giúp cơ thể chống lại bệnh tật. Tuy nhiên giai đoạn này trẻ thường ăn không ngon miệng, chán ăn nên dinh dưỡng không đảm bảo, vì vậy trẻ dễ bị giảm cân, nguy cơ suy dinh dưỡng cao.

\* Trong giai đoạn trẻ bị bệnh nên thực hiện những lời khuyên sau đây:

- Cho trẻ ăn các thức ăn dễ tiêu hóa (cháo, bột…), ăn những loại đạm tinh, dễ tiêu (thịt nạc, thịt gà nạc…) và đảm bảo đủ năng lượng.

- Chia nhiều bữa ăn trong ngày, số lượng mỗi lần ăn ít hơn bình thường.
- Chế độ ăn giàu đạm, vitamin và khoáng chất

- Để trẻ dễ ăn, làm loãng thức ăn bằng cách trộn giá đỗ vào thức ăn thì vẫn đảm bảo đủ năng lượng.

- Kiên trì, khuyến khích trẻ ăn, uống.

- Cho trẻ ăn những thức ăn mà trẻ thích

\* Trong giai đoạn hồi phục, cần bổ sung dinh dưỡng để trẻ tăng cân trở lại và đạt mức tăng trưởng bình thường bằng cách:

- Tăng thêm số bữa ăn.

- Tăng số lượng mỗi bữa.

- Tăng thức ăn giàu năng lượng.

**5. Lời khuyên về dinh dưỡng đối với trẻ bị thừa cân – béo phì**

Đối với trẻ thừa cân – béo phì cần có chế độ ăn phù hợp, không nên đặt mục tiêu giảm cân lên hàng đầu. Bữa ăn của trẻ phải cân đối hợp lý, đáp ứng nhu cầu năng lượng và các chất dinh dưỡng, đặc biệt là các vi chất dinh dưỡng như can xi, sắt, kẽm…Duy trì cân nặng hiện tại hoặc tăng cân ít hơn so với mức tăng cân trung bình theo tuổi, tăng cường phát triển chiều cao. Trong khẩu phần, chú trọng việc cung cấp các chất dinh dưỡng cho sự phát triển toàn diện của trẻ, chỉ giảm năng lượng chút ít (nếu cần thiết), gia tăng năng lượng tiêu hao thông qua các hoạt động thể lực.

Những điều nên làm:

- Thực hiện đa dạng thực phẩm trong từng bữa ăn.

- Nên chế biến các món luộc, hấp, trộn sa lát…

- Nên ăn nhiều rau xanh, hoa quả ít ngọt và các thực phẩm nhiều chất xơ như ngô, khoai…
- Uống đủ nước, đủ sữa. Nên uống sữa không đường.

- Ăn đều đặn, không bỏ bữa. Nhai kỹ và chậm khi ăn.

- Ăn nhiều vào bữa sáng. Giảm ăn vào buổi chiều và tối.

Những điều nên tránh

- Không bắt trẻ nhịn đói, vì nếu bị quá đói, trẻ ăn nhiều trong các bữa sau làm mỡ tích lũy nhanh hơn.

- Hạn chế ăn các thực phẩm chế biến sẵn (thịt hộp, xúc xích,..), các loại bánh kẹo, đường mật, kem, sữa đặc có đường và các thực phẩm giàu chất béo và cholesterol (thịt mỡ, bơ, phủ tạng động vật…)

- Tránh cho trẻ nhai kẹo cao su làm cho trẻ lúc nào cũng muốn nhai

- Khi chế biến thức ăn, hạn chế các món quay, xào

- Không nên ăn vào buổi tối trước khi đi ngủ.

- Hạn chế cho thêm đường vào thực phẩm, nước uống. Không nên uống nước ngọt có ga.