**TUYÊN TRUYỀN CHĂM SÓC TRẺ TRẺ SUY DINH DƯỠNG (NHẸ CÂN VÀ THẤP CÒI):**

Chăm sóc trẻ bị suy dinh dưỡng (nhẹ cân và thấp còi): cần 3 yếu tố
**Về môi trường sinh sống của trẻ:**
Lớp học luôn thoáng đãng, sạch sẽ và trong lành. Bên cạnh đó, nguồn nước sinh hoạt mà trẻ được sử dụng tại trường luôn sạch, có kiểm nghiệm hàng năm. Nơi học tập của trẻ được vệ sinh sạch sẽ để tránh bị vi khuẩn, vi trùng xâm lấn vào cơ thể gây bệnh cho bé.
Nhà trường luôn quan tâm và thực hiện tốt công tác phòng dịch bệnh theo mùa cho trẻ.
Cân đo trẻ hàng tháng để theo dõi tình trạng dinh dưỡng của trẻ.
**Về chế độ sinh hoạt:**
Chế độ sinh hoạt bao gồm vệ sinh thân thể và các hoạt động thể chất. Nhà trường sử dụng các loại xà phòng sát khuẩn để vệ sinh thân thể, vệ sinh chân tay cho bé sạch sẽ. Tạo cho bé thói quen rửa tay chân trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh, hướng dẫn trẻ 6 bước rửa tay đúng cách của Bộ y tế để tránh vi khuẩn xâm lấn sâu vào hệ thống tiêu hóa gây ảnh hướng đến hấp thụ chất dinh dưỡng ở trẻ.
Thường xuyên cho trẻ tham gia các hoạt động thể chất, vận động cơ thể như chuyền bóng, nhảy lò cò, chạy, bật xa, bật tại chỗ… hay các trò chơi vận động nhẹ nhàng khác để ổn định sức khỏe trẻ.
Bổ sung chất dinh dưỡng và nguyên tắc xây dựng chế độ ăn cho trẻ:
Trẻ SDD nên sức đề kháng của trẻ yếu, trẻ dể mắc bệnh nên trường luôn quan tâm nhắc nhỡ GV chăm sóc tốt cho trẻ:
- Giáo dục trẻ nên nhai kỹ và ăn chậm, ăn đều đặn, không bỏ bữa. Nên ăn nhiều vào bữa sáng . Không cho trẻ mang quà bánh tới trường.
- Trong giờ ăn những trẻ này được sắp ngồi bàn riêng ( gần với cô ) để GV tiện chăm sóc bữa ăn cho trẻ. Trong khi ăn giáo viên tạo không khí thoải mái khi ăn, khuyến khích trẻ ăn hết suất. Cung cấp đủ năng lượng theo lứa tuổi của trẻ, trẻ không thể cao được nếu chế độ ăn thiếu năng lượng, bằng cách ăn đủ các bữa cháo, bột, cơm… hàng ngày theo tháng tuổi, bổ sung đầy đủ dầu mỡ trong các bữa ăn.
- Cho trẻ ăn đầy đủ các chất dinh dưỡng, thức ăn phải nấu kỹ, nấu xong cho trẻ ăn ngay khi thức ăn còn ấm. Nhà trường cũng chú ý những loại thực phẩm dùng cho trẻ suy dinh dưỡng:
-  Gạo, khoai tây.
-  Sữa bột giàu năng lượng (nhà trường hợp đồng và sử dụng sữa Duclady- sữa cô gái Hà Lan)
-  Tăng dầu mỡ, băm nhỏ thực phẩm, nấu mềm: nhà trường tăng dầu mỡ cho bữa ăn hàng ngày của trẻ vì dầu mỡ cung cấp năng lượng gấp đôi chất bột và chất đạm. Khi chế biến băm nhỏ thực phẩm, nấu mềm, nêm nếm phù hợp với khẩu vị của trẻ.
- Ưu tiên các thức ăn chứa nhiều chất đạm: thịt, cá, tôm ,cua, trứng, sữa.
- Chọn các thực phẩm giàu canxi, sắt, kẽm: cũng chính là các thức ăn có nguồn gốc động vật, giàu chất đạm: trứng, sữa, thủy sản, thịt… đặc biệt các loại thức ăn có chứa nhiều kẽm như: thịt gà, con hàu…vì thiếu kẽm là một trong những nguyên nhân gây chậm phát triển chiều cao ở trẻ em.
- Ăn nhiều rau xanh quả chín, cũng giúp trẻ phát triển chiều cao vì rau quả cung cấp nhiều vi chất dinh dưỡng, hơn nữa lại phòng ngừa táo bón giúp trẻ hấp thu tốt các vi chất như: canxi, sắt, kẽm…
- Ngoài chế độ ăn theo điều tra khẩu phần thì trường còn tăng cường cho trẻ ăn bổ sung (phômai, sữa, trứng…), để bổ sung thêm các chất dinh dưỡng cho trẻ. (kinh phí từ quỹ cơm thừa của trường). Cho trẻ ăn vào buổi xế của ngày thứ 4 hàng tuần.
**Tuyên truyền phụ huynh:**
- Cho trẻ ăn thức ăn trong trường, tránh mua thức ăn ngoài vào không đảm bảo VSATTP.
- Cho trẻ ăn bổ sung các chất dinh dưỡng như nhà trường đã nêu.
- Tạo môi trường, không khí nơi trẻ ở thoáng mát, trong lành
- Luôn giữ cơ thể trẻ được sạch sẽ
- Cho trẻ uống các loại sữa bổ sung dinh dưỡng khi ở nhà.
- Cho trẻ vận động giúp tăng cường sức khỏe
- Phối hợp với giáo viên và nhà trường để theo dõi và chăm sóc trẻ nhằm giúp trẻ phát triển hài hòa, cân đối.
- Mời Bác sĩ trung tâm y tế tuyên truyền và giải đáp ý kiến thắc mắc