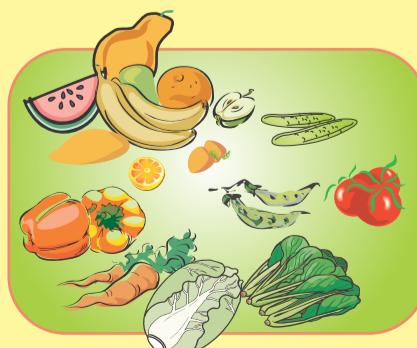
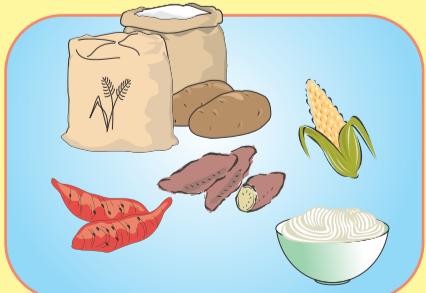




Máy lọc  
sạch cho sức khoẻ và Dinh dưỡng

# HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH

## Dinh dưỡng cho trẻ nhỏ



# TRẺ ĐƯỢC BÚ MẸ HOÀN TOÀN TRONG 6 THÁNG ĐẦU (0~6 THÁNG)

- 👉 Cho trẻ bú bất cứ khi nào trẻ có nhu cầu cả ban ngày lẫn ban đêm.
- 👉 Cho trẻ bú ít nhất là 8 lần trong vòng 24 tiếng.
- 👉 Cố gắng cho trẻ bú sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu.

## Lợi ích của việc bú sữa mẹ

- 👉 Sữa mẹ có đủ các loại khoáng chất và năng lượng cần thiết cho sự phát triển khỏe mạnh của trẻ.
- 👉 Sữa mẹ có chứa các kháng thể giúp trẻ chống lại bệnh ỉa chảy và các bệnh nhiễm khuẩn khác.
- 👉 Sữa mẹ an toàn cho trẻ, thuận tiện và kinh tế.

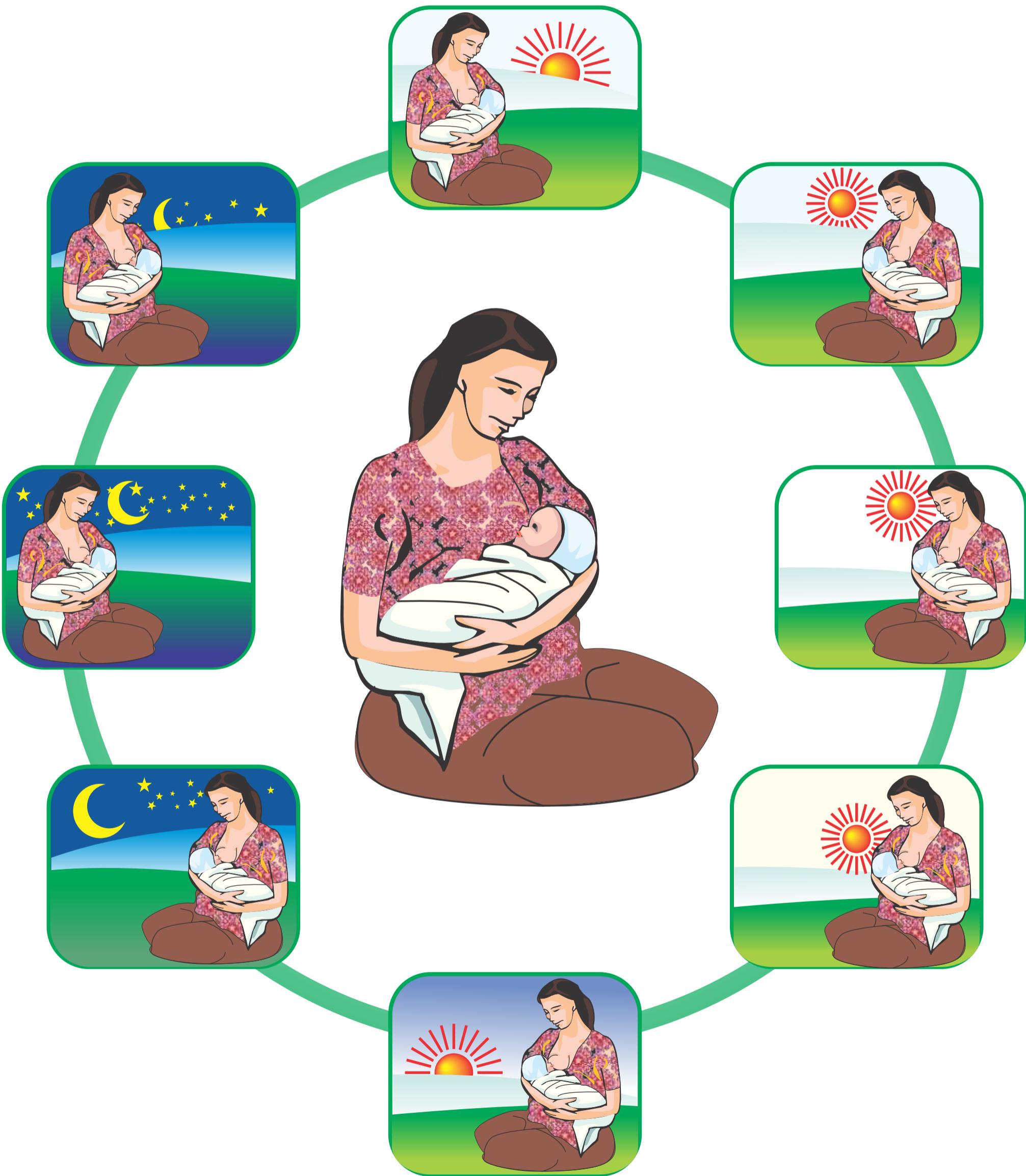
## Chú ý:

Nếu bà mẹ không có đủ sữa, cho trẻ ăn bổ sung những thực phẩm khác khi trẻ có một trong những biểu hiện sau:

- Vẫn còn đói sau khi bú mẹ (quấy khóc)
- Trẻ không lên cân đều đặn

Cho trẻ ăn thêm 1 đến 2 lần trong ngày, sau khi bú mẹ.

# TRẺ ĐƯỢC BÚ MẸ HOÀN TOÀN TRONG 6 THÁNG ĐẦU (0~6 THÁNG)



## VÌ SAO CẦN CHO TRẺ ĂN BỔ SUNG

- ❖ Khi trẻ lớn lên (ngoài 6 tháng tuổi), chúng cần thêm năng lượng và các vi chất khác để phát triển một cách khỏe mạnh. Đây cũng là độ tuổi quan trọng đối với sự phát triển thể lực và trí tuệ của trẻ.
- ❖ Trong độ tuổi từ 6 đến 24 tháng, nếu chỉ cho trẻ bú sữa mẹ sẽ không cung cấp đủ các dưỡng chất cần thiết cho sự phát triển của trẻ. Vì vậy, ngoài sữa mẹ, trẻ cần được ăn thêm các thức ăn bổ sung.
- ❖ Trẻ trong độ tuổi từ 6 đến 24 tháng có nhu cầu cao về sắt và kẽm. Nếu lượng sắt hấp thu hàng ngày không đủ, trẻ sẽ dễ bị thiếu máu. Do vậy, khi chế biến những thức ăn bổ sung cho con, các bà mẹ nên sử dụng những thực phẩm có chứa hàm lượng sắt cao.

## THÚC ĂN BỔ SUNG LÀ GÌ

- ❖ Là các thực phẩm khác ngoài sữa mẹ;
- ❖ Là các thức ăn có sẵn trong gia đình được chế biến riêng cho trẻ dễ ăn;
- ❖ Là các nguồn sữa khác ngoài sữa mẹ.

### Thức ăn bổ sung cho trẻ cần đảm bảo:

- ❖ Chứa nhiều chất dinh dưỡng và cung cấp nhiều năng lượng;
- ❖ Sạch sẽ và an toàn;
- ❖ Dễ dàng chế biến, lấy từ nguồn thực phẩm dùng cho gia đình;
- ❖ Có sẵn tại địa phương và gia đình có khả năng chi trả.

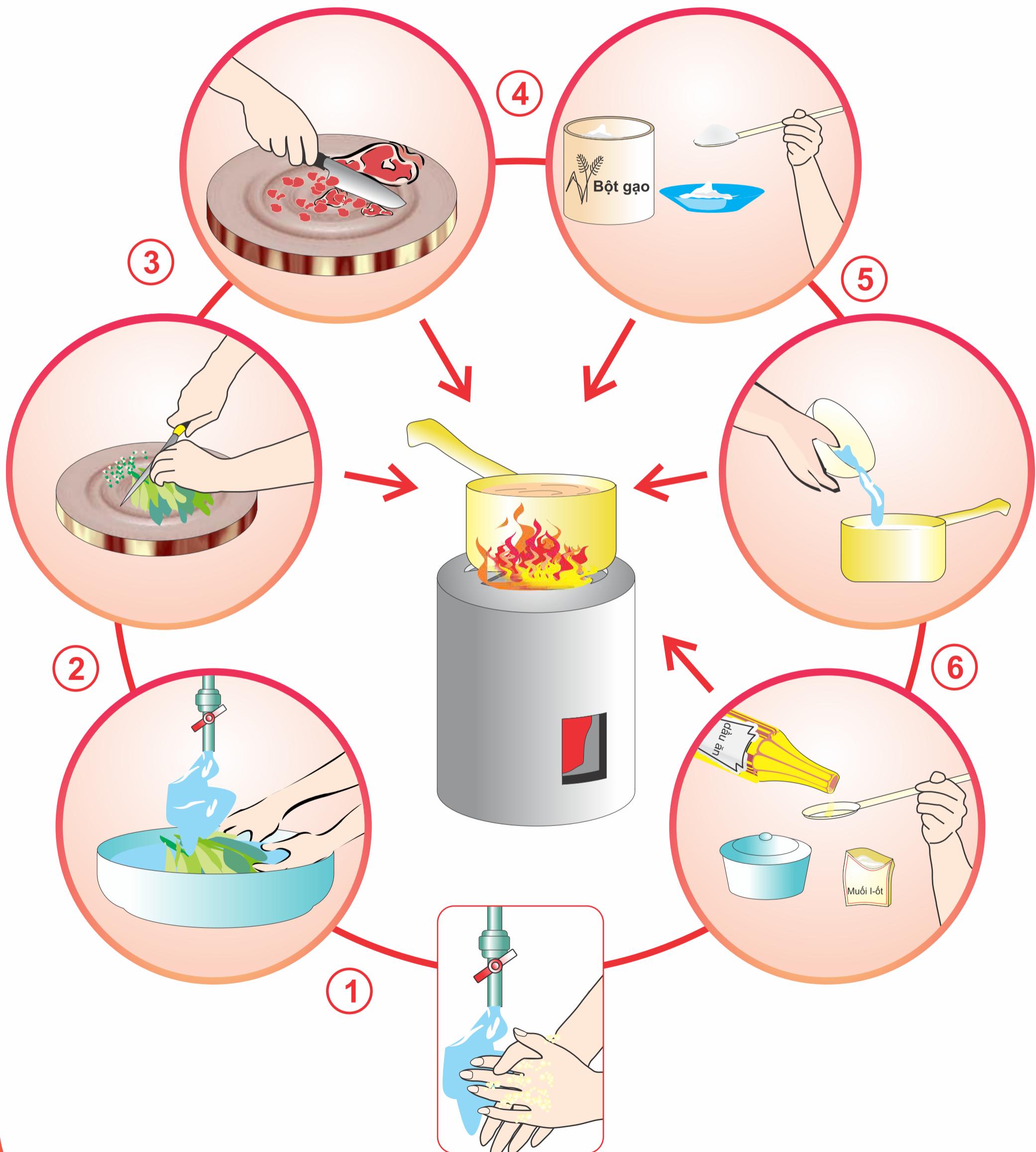
# CÁC LOẠI THỰC ĂN BỔ SUNG



# KẾT HỢP 4 NHÓM THỰC PHẨM ĐỂ CÓ 1 BỮA ĂN CÂN ĐỐI CHO TRẺ

NHÓM THỰC PHẨM	LOẠI THỰC PHẨM	CHỨC NĂNG
Các loại ngũ cốc	Gạo, ngô, khoai tây, khoai lang, sắn, bột mỳ, .v.v...	Là nguồn cung cấp năng lượng chính trong bữa ăn, có hàm lượng protein, hàm lượng sắt, kẽm, canxi thấp. Trong ngũ cốc, có chứa các chất phytat làm giảm sự hấp thu sắt, kẽm... của cơ thể.
Thực phẩm có nguồn gốc động vật	Thịt: thịt bò, thịt lợn, gan/cật, thịt gà, thịt vịt, cá tươi, lươn, tôm... Trứng: Trứng gà, trứng vịt... Sữa: Sữa tươi nguyên chất, sữa bột nguyên chất, sữa đặc, phomát, sữa chua...	Các thực phẩm có nguồn gốc, động vật là nguồn thức ăn rất giàu sắt, kẽm, và dễ dàng được cơ thể hấp thu. Vitamin A có nhiều trong lòng đỏ của trứng. Sữa và các sản phẩm chế biến từ sữa có chứa rất nhiều canxi.
Các loại đậu đỗ	Các loại đậu đỗ: Bột đỗ xanh, bột đỗ đỏ, bột hạt sen, hạt lạc, hạt điều, vừng...	Đậu đỗ và các hạt có dầu là những nguồn thực phẩm giàu protein. Một số loại có hàm lượng chất béo cao do đó cung cấp nhiều năng lượng cho cơ thể. Giống như các loại ngũ cốc, chúng có chứa các chất phytat nên sự hấp thu sắt từ các loại đậu đỗ kém hơn so với các thực phẩm có nguồn gốc động vật.
Rau củ  Hoa quả	Nhóm rau xanh: rau ngót, rau muống, rau cải... Nhóm củ quả: Cà chua, cà rốt, bí ngô.... Các loại rau khác: Bắp cải, cà, dưa chuột, súp lơ... Xoài, cam, đu đủ, ổi, dứa, chanh leo...	Là nhóm thực phẩm giàu Vitamin và các khoáng chất. Ăn kết hợp các thực phẩm giàu Vitamin C trong bữa ăn sẽ giúp hấp thu sắt từ trứng, sữa, các loại rau... tốt hơn.
Dầu/ mỡ, đường	Dầu đậu nành, dầu hướng dương, mỡ động vật, bơ...	Dầu (có dạng lỏng ở điều kiện nhiệt độ thường) và mỡ (có dạng rắn ở điều kiện nhiệt độ thường) là những nguồn thực phẩm cung cấp năng lượng cao. Do đó thêm 1 thìa cà phê dầu hoặc mỡ vào thức ăn khi nấu sẽ cung cấp nhiều năng lượng hơn cho cơ thể. Đường cũng là một nguồn cung cấp năng lượng cao, có thể ăn với cháo hoặc cho một lượng nhỏ vào thức ăn trong quá trình chế biến.

# CHUẨN BỊ THỨC ĂN BỔ SUNG



# HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH NUÔI DƯỠNG TRẺ NHỎ

## 6~7 tháng: Tập cho trẻ ăn thức ăn bổ sung

- Vị của các món ăn mới có thể làm cho trẻ thấy lạ miệng. Tùy thuộc vào tình trạng sức khỏe của trẻ mà bà mẹ bắt đầu tập cho trẻ ăn 1 đến 2 thìa cà phê thức ăn và cho ăn 1 đến 2 lần mỗi ngày.
- Cho trẻ bú bất cứ khi nào trẻ có nhu cầu.
- Nấu bột đặc: Bột nấu phải đủ đặc để có thể dễ dàng xúc bằng thìa (Bột không bị chảy ra ngoài khi hơi nghiêng thìa).
- Trẻ cần thời gian để làm quen với việc ăn thức ăn bằng thìa và làm sao để nuốt thức ăn. Thức ăn có thể bị rót ra ngoài miệng trẻ hoặc bị trẻ nhè ra nhưng điều đó không có nghĩa là trẻ không thích món ăn đó.

## 7~9 tháng:

- Cho trẻ ăn thức ăn bổ sung trước khi cho bú sữa mẹ.
- Tăng dần số lượng và chủng loại thức ăn cho trẻ (Trên 9 tháng tuổi cần được cho ăn nhiều loại thức ăn khác nhau).
- Bà mẹ nên kiên nhẫn và luôn khuyến khích con ăn thêm các loại thực phẩm mới.
- Sự ngon miệng giúp trẻ ăn nhiều hơn. Việc trẻ ăn không ngon miệng có thể là dấu hiệu cho thấy trẻ đang ốm hoặc đang buồn bực trong người. Cũng có thể do bữa ăn được chế biến không phong phú và trẻ cảm thấy chán khi phải ăn cùng một loại thức ăn mỗi ngày. Nếu để tình trạng ăn không ngon miệng của trẻ kéo dài có thể dẫn đến việc trẻ bị suy dinh dưỡng.
- Ở tháng tuổi này, trẻ bắt đầu nhận biết được vị của thức ăn. Bà mẹ không nên chế biến thức ăn cho trẻ quá mặn, quá ngọt hay quá cay.

## 10~12 tháng:

- Cho trẻ ăn bất cứ khi nào trẻ thèm.
- Không để cho trẻ bị khát (nhưng cũng không nên cho trẻ uống nước hay các thực phẩm dạng lỏng quá nhiều trước hoặc trong bữa ăn vì sẽ giảm sự ngon miệng của trẻ).
- Khuyến khích cho trẻ ăn.
- Chú ý chăm sóc trẻ, kiên nhẫn dạy trẻ với tình cảm âu yếm của người mẹ.
- Các thực phẩm chế biến thức ăn bổ sung cho trẻ thường có hàm lượng sắt và kẽm thấp. Hàng ngày bà mẹ nên chế biến thịt, trứng, cá, tôm... cho con ăn vì đây là nhóm thực phẩm giàu sắt và kẽm.

## 13~24 tháng:

- Cho thức ăn của trẻ vào một bát riêng để có thể biết chính xác được lượng thực phẩm trẻ ăn mỗi bữa.
- Không nên giục trẻ ăn. Trẻ có thể ăn một chút, chơi một chút, rồi sau đó lại ăn; cần có sự kiên nhẫn và vui đùa với trẻ để khuyến khích trẻ ăn.
- Với những trẻ khó bảo, chơi trò chơi với chúng để thuyết phục trẻ ăn nhiều hơn.

# HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH NUÔI DƯỠNG TRẺ NHỎ

Tháng tuổi	6~7 tháng	8~9 tháng	10~12 tháng	13~24 tháng
Số bữa ăn bổ sung (lần/ ngày)	1 ~ 2	2 ~ 3	3	3
Số lần bú mẹ	Bú sữa mẹ ít nhất 8 lần (theo nhu cầu của trẻ)	Bú sữa mẹ 4~5 lần (sau bữa ăn bổ sung)	Bú sữa mẹ 4 ~ 5 lần (sau bữa ăn bổ sung)	Sữa mẹ
Số bữa phụ trong ngày (hoa quả) (giữa các bữa ăn)	Nước ép hoa quả: chuối, đu đủ, xoài... (1 lần)	Nước ép hoa quả hoặc hoa quả xay (1 ~ 2 lần/ngày)	Hoa quả xay...vv... (1 ~ 2 lần/ ngày)	1- 2 lần/ ngày
Dạng thức ăn	Xay nhuyễn	Xay/ băm thô	Cắt nhỏ	Cắt miếng

## SỐ LƯỢNG THỰC PHẨM CHO BỮA ĂN BỔ SUNG CỦA TRẺ

Tháng tuổi	6~7 tháng	8~9 tháng	10~12 tháng	13~24 tháng
Ngũ cốc	Bột loãng (bột gạo) 2 thìa cà phê (10g) và 1 bát nước (200g)	Bột đặc (bột gạo) 4 thìa cà phê (20g) và 1 bát nước 200g	Bột đặc (bột gạo) 5 thìa cà phê (25g) và 1 bát nước (200g)	Cháo 1 nắm gạo (45~50g)

## NHÓM THỰC PHẨM GIÀU CHẤT ĐẠM

Thịt	1 thìa cà phê (5g)	2 thìa cà phê (10g)	3 thìa cà phê (15g)	4 thìa cà phê (20g)
Trứng	1/2 lòng đỏ trứng gà	1 lòng đỏ trứng gà	1 lòng đỏ trứng gà	3~4 quả / tuần
Cá (hải sản)		2 thìa cà phê (10g)	3 thìa cà phê (15g)	4 thìa cà phê (20g)
Sữa đậu tương/nước lọc cua	1 bát (200g) thay thế cho nước	1 bát (200g) thay thế cho nước	1 bát (200g) thay thế cho nước	Nước vừa đù
Rau củ	1 thìa cà phê (5g)	2 thìa cà phê (10g)	3 thìa cà phê (15g)	4 thìa cà phê rau (20g) nửa quả chuối hoặc 1 miếng đu đủ
Dầu, mỡ	1 thìa cà phê (5g)	1 thìa cà phê (5g)	2 thìa cà phê (10g)	2 thìa cà phê (10g)

# CHĂM SÓC TRẺ TỪ 2 TUỔI TRỞ LÊN

- ❖ Cho trẻ ăn cùng với gia đình 3 bữa một ngày. Cũng có thể cho trẻ ăn 2 bữa một ngày kèm theo các bữa ăn phụ có nhiều chất dinh dưỡng xem kẽ giữa các bữa chính.
- ❖ Trẻ nhỏ thường thích tự xúc ăn lấy, cha mẹ nên cổ vũ cháu điều này nhưng phải luôn sẵn sàng giúp đỡ cháu để cháu có thể cho thức ăn vào miệng.

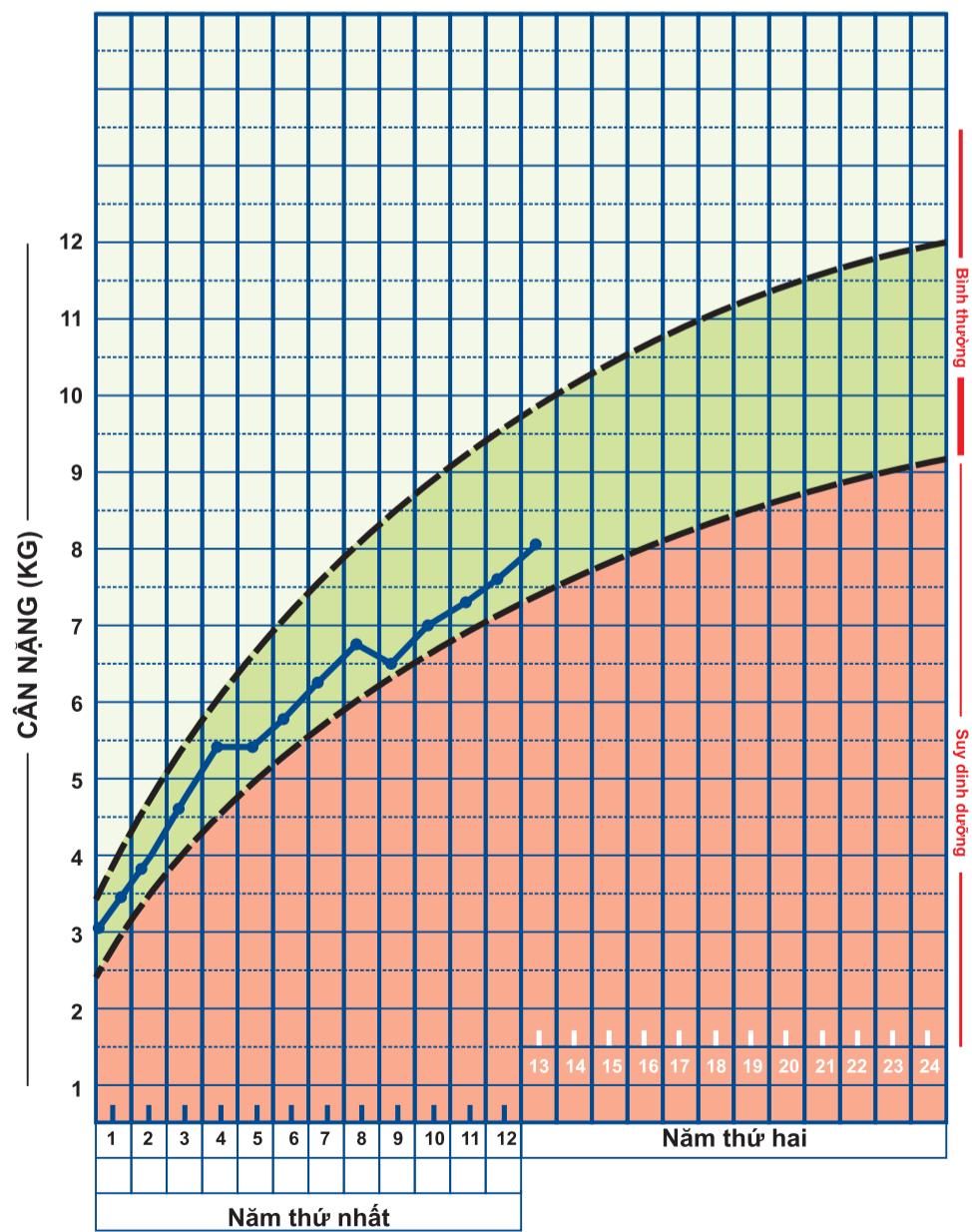
## Biểu đồ tăng trưởng

- ❖ Để biết mình đã cho con ăn đúng cách chưa, các bà mẹ nên kiểm tra cân nặng của trẻ thường xuyên. Điều này giúp sớm phát hiện ra sự phát triển không bình thường của trẻ.
- ❖ Cách tốt nhất để kiểm tra sự phát triển của trẻ là vẽ đường biểu diễn cân nặng của trẻ trên biểu đồ tăng trưởng và so sánh nó với các đường biểu diễn tham chiếu:
  - ◆ **Đường cân nặng của trẻ đi lên:** Trẻ phát triển bình thường.
  - ◆ **Đường nằm ngang:** Là dấu hiệu đe dọa trẻ bị suy dinh dưỡng cần tìm nguyên nhân.
  - ◆ **Đường đi xuống:** Trẻ có nguy cơ cao bị suy dinh dưỡng cần tư vấn bác sĩ.

# BỮA ĂN CHO TRẺ TỪ 2-5 TUỔI



## BIỂU ĐỒ TĂNG TRỌNG TRẺ DƯỚI 1 TUỔI



## LỊCH TIÊM CHỦNG CHO TRẺ DƯỚI 1 TUỔI

Tiêm vắc xin	Số lần tiêm/ uống	Phạm vi áp dụng	Tháng tuổi						
			<1	2	3	4	...	9	
Vắc xin phòng lao (BCG)	1	Toàn quốc		■					
Vắc xin phòng bại liệt (OPV)	3	Toàn quốc			■	■	■		
Vắc xin phòng bạch hầu - ho gà - uốn ván - VGB - HiB	3	Toàn quốc			■	■	■		
Vắc xin phòng sởi	1	Toàn quốc							■
Vắc xin viêm gan B (mũi đơn)	1	Toàn quốc	■						

## LỊCH TIÊM CHỦNG CHO TRẺ 1 - 10 TUỔI

Tiêm vắc xin	Số lần tiêm/ uống	Phạm vi áp dụng	Đối tượng	Mũi 1	Mũi 2	Mũi 3
Vắc xin viêm não Nhật Bản	3	Toàn quốc	Từ 1-5 tuổi		Sau mũi 1: từ 1-2 tuần	Sau mũi 1: từ 1 năm
Vắc xin tả	2	Vùng trọng điểm	Từ 1-5 tuổi		Sau mũi 1: từ 1-2 tuần	
Vắc xin thương hàn	1	Vùng trọng điểm	Từ 1-10 tuổi	■		

GHI CHÚ: Nếu đường biểu diễn theo chiều hướng





# DỰ ÁN SWAN

## NƯỚC SẠCH VÀ DINH DƯỠNG

Mục tiêu của dự án SWAN 2 là thiết lập hệ thống hỗ trợ cộng đồng để cải thiện tình trạng dinh dưỡng & cung cấp nước sạch thông qua tăng cường năng lực của chính quyền địa phương, bằng cách:

- 1) Tăng cường khả năng hợp tác liên ngành trong cung cấp nước an toàn & cải thiện dinh dưỡng cho người dân địa phương thông qua việc thiết lập hệ thống hỗ trợ cộng đồng.
- 2) Nâng cao kiến thức & kỹ năng cho các thành viên nhóm hỗ trợ về thực hiện & duy trì các hoạt động trong 2 chương trình của dự án SWAN pha I (truyền thông & kỹ thuật) tại cộng đồng.
- 3) Cải thiện kiến thức & thực hành của người dân về dinh dưỡng, an toàn vệ sinh thực phẩm & nước sạch thông qua các hoạt động của chính quyền/ban quản lý nước các xã & hệ thống hỗ trợ cộng đồng
- 4) Xây dựng hệ thống hỗ trợ cộng đồng để mở rộng các hoạt động của dự án tới các huyện/tỉnh khác

Dự án mong đợi rằng đây sẽ là một mô hình điểm cho việc nhân rộng ra các vùng nông thôn và ngoại thành khác ở Việt Nam.



Cảm ơn sự tài trợ của Quý công ty



International Life Sciences Institute Japan