

Thông điệp truyền thông Ngày Vi chất dinh dưỡng (1 - 2/6/2024)

Vi chất dinh dưỡng rất cần thiết cho quá trình tăng trưởng, phát triển về thể lực, tầm vóc và trí tuệ, nâng cao sức khỏe, tăng cường sức đề kháng của cơ thể.

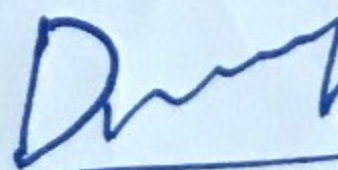
Để phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng, mỗi người, mỗi gia đình hãy thực hiện:

1. Bữa ăn hằng ngày cần đa dạng, phối hợp nhiều loại thực phẩm; ưu tiên lựa chọn, sử dụng thực phẩm giàu vi chất dinh dưỡng và thực phẩm tăng cường vi chất dinh dưỡng.
2. Cho trẻ bú sớm trong vòng 1 giờ đầu sau sinh. Nuôi trẻ hoàn toàn bằng sữa mẹ trong 6 tháng đầu; cho trẻ bú mẹ đến 24 tháng tuổi hoặc lâu hơn.
3. Sử dụng các thực phẩm giàu vi chất dinh dưỡng sẵn có ở địa phương cho bữa ăn bổ sung hằng ngày của trẻ; thêm mỡ hoặc dầu ăn để tăng cường hấp thu vitamin A và các vitamin tan trong chất béo.
4. Cho trẻ trong độ tuổi uống vitamin A một năm 2 lần theo hướng dẫn của trạm y tế xã, phường.
5. Trẻ từ 24 – 59 tháng tuổi cần được uống thuốc tẩy giun định kỳ 2 lần một năm; Thực hiện vệ sinh ăn uống, vệ sinh cá nhân, vệ sinh môi trường để phòng chống nhiễm giun, sán.
6. Phụ nữ tuổi sinh đẻ, phụ nữ có thai cần uống viên sắt, axit folic hoặc viên đa vi chất theo hướng dẫn.
7. Tiếp xúc ánh nắng hằng ngày, đúng cách để dự phòng thiếu vitamin D.
8. Đảm bảo an toàn thực phẩm góp phần phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng.

**Ngày 1-2 tháng 6, hãy cho trẻ trong độ tuổi
đi uống vitamin A theo hướng dẫn của trạm y tế xã, phường.**

Hà Nội, ngày 09 tháng 05 năm 2024

Viện trưởng



Trần Thanh Dương