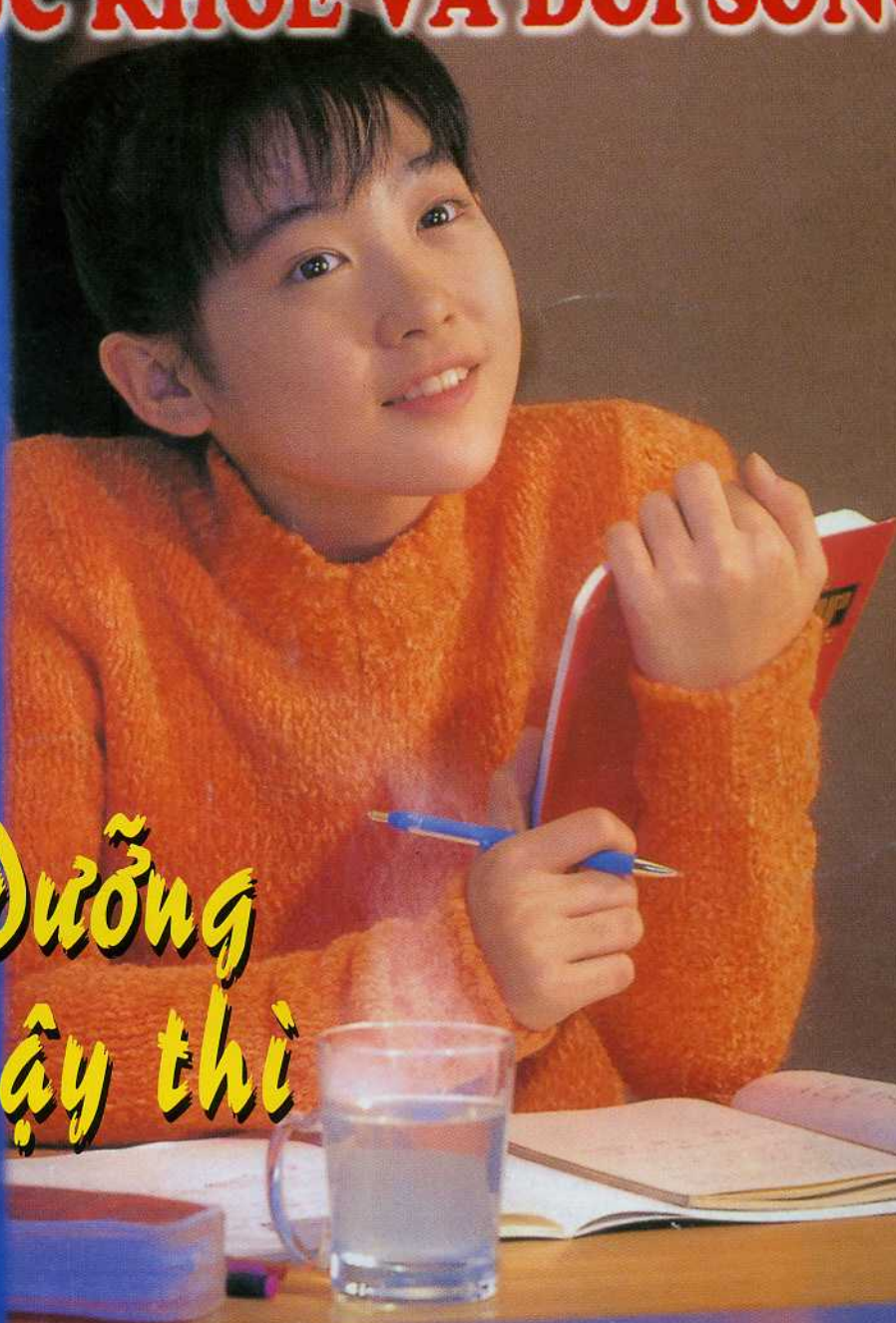


ĐẶC SAN CỦA VIỆN DINH DƯỠNG

DINH DƯỠNG

SỨC KHOẺ VÀ ĐỜI SỐNG



**Dinh dưỡng
tuổi dậy thì**

Vì sao cần ăn sáng?

Góc căng tin trường học

Nên ăn gì khi bị sỏi thận?

Sấm Tét

Món ăn mùa xuân

Hà Nội đón Tết cổ truyền

Chương trình bổ sung vi chất cho học sinh Việt Nam

DINH DƯỠNG

SỨC KHỎE VÀ ĐỜI SỐNG

BỘ Y TẾ - VIỆN DINH DƯỠNG

THU VIỆN

Số:.....Ngày:.....

ĐẶC SAN CỦA VIỆN DINH DƯỠNG - SỐ 1/2005

Chịu trách nhiệm xuất bản

PGS.TS. Lê Thị Hợp

Hội đồng biên tập

GS.TSKH. Hà Huy Khôi

GS. Từ Giầy

PGS. TS. Nguyễn Công Khanh

PGS. Đào Ngọc Diễn

TS. Cao Thị Hậu

TS. Nguyễn Thị Lâm

TS. Hà Anh Đào

TS. Hoàng Kim Thanh

TS. Phạm Văn Hoan

TS. Trần Đình Toán

BS. Nhà báo Tô Hồng Ngọc

Nhà báo Nguyễn Thị Tịnh

Thư ký

Nguyễn Quỳnh Như

Trần Thu Hà

Trị sự

CN. Nguyễn Thị Xuân Lan

Tạ Thị Dung

Tòa soạn

48B Tầng Bạt Hồ - Hà Nội

Tel: 04.9713090 Fax: 04.9717885

Website: www.nutrition.org.vn

Mỹ thuật

Vietnam Economic Times

Tel: 04.755 2053/Fax: 04.755 2046

Tổng đại lý Quảng cáo

Thời báo Kinh tế Việt Nam

96 Hoàng Quốc Việt, Hà Nội

Tel: 04.755 2053/Fax: 04.755 2046

Liên hệ: Lê Quốc Bình/ 091320 8610

1/1 Hoàng Việt, Q. Tân Bình, Tp.HCM

Tel: 08.811 8706/ Fax: 08.811 7408

Liên hệ: Mai Phương/ 090381 3040

In tại: Nhà in Cộng sản.

Không khai thác nội dung nếu chưa có sự
chấp thuận bằng văn bản của

Viện Dinh dưỡng

Giá 8.500đ

Chúc mừng năm mới!

2005

DINH DƯỠNG VÀ PHÁT TRIỂN

- 02 Hiện trạng dinh dưỡng - sức khỏe học đường và những đề xuất phương hướng giải quyết
- 04 Chương trình bổ sung vi chất cho học sinh Việt Nam
- 06 Giáo dục sức khỏe và dinh dưỡng trong trường học
- 07 Thấy gì qua chương trình "Bữa ăn trưa học đường" của Nhật Bản
- 08 Dinh dưỡng lứa tuổi dậy thì

DINH DƯỠNG VỚI CÁC BỆNH MẠN VỊNH

- 10 Nên ăn gì khi bị sỏi thận?
- 11 Nhiễm giun đường ruột ở trẻ em
- 12 Đề phòng bệnh con vẹo cột sống ở học sinh phổ thông
- 13 Thừa cân béo phì tuổi học đường và sức khỏe lúc trưởng thành

DINH DƯỠNG HỢP LÝ

- 14 Điều kỳ diệu từ chất xơ
- 15 Vì sao cần ăn sáng?

ĐỜI SỐNG

- 16 Góc căng-tin trường học
- 18 Hà Nội đón Tết cổ truyền
- 20 Sấm Tết
- 22 Phiên chợ Tết vùng cao và món thắng cố
- 24 Quà đồng
- 26 Dưa hấu

TẢN VẤN

- 30 Một góc đêm Hà Nội

MÓN NGON TRONG GIA ĐÌNH

- 32 Món ăn của mùa xuân

KHOẺ ĐẸP

- 34 Bài tập buổi sáng

GÓC TƯ VẤN DINH DƯỠNG

THU VIỆN

VIỆN DINH DƯỠNG

Số:.....

Ở Việt Nam, trẻ lứa tuổi học đường chiếm khoảng 1/3 dân số. Đây là lứa tuổi đặc biệt vì trẻ đang ở giai đoạn phát triển nhanh và bắt đầu phải tiếp thu “gánh nặng” về học tập. Trong nhiều năm qua, ngành giáo dục đã phối hợp với ngành y tế trong các hoạt động y tế học đường, giáo dục sức khỏe và thể chất đã thu được các kết quả đáng phấn khởi. Mặc dù vậy, công tác chăm sóc dinh dưỡng và sức khỏe học đường còn hạn chế, đặc biệt là làm thế nào để phối hợp các nguồn lực cũng như tìm ra các phương án triển khai có hiệu quả.

HIỆN TRẠNG

I. VÀI NÉT VỀ THỰC TRẠNG DINH DƯỠNG VÀ SỨC KHOẺ CỦA TRẺ LỨA TUỔI HỌC ĐƯỜNG

1. Tình trạng phát triển thể lực kém

Nghiên cứu gần đây theo dõi chiều sâu về sự phát triển trẻ em từ sơ sinh đến 18 tuổi của Viện Dinh dưỡng trên 218 trẻ Hà Nội cho thấy: mức tăng cân của trẻ em Việt Nam trong 3 tháng đầu không khác với tiêu chuẩn quốc tế, thậm chí còn cao hơn, nhưng sau đó kém dần. Có hai thời kỳ sự thua kém biểu hiện cao nhất: từ 6-12 tháng và 6-11 tuổi (lứa tuổi tiểu học). Điều này cho thấy, việc cải thiện dinh dưỡng không chỉ quan trọng ở những năm đầu, mà đó phải là một quá trình liên tục, trong đó những năm tuổi học đường cũng đóng vai trò thiết yếu, không kém tuổi tiền học đường.

2. Đói tạm thời

Ở Việt Nam, các số liệu nghiên cứu trong thập kỷ qua cho tới gần đây cho thấy, bữa ăn của trẻ lứa tuổi học đường phụ thuộc vào bữa ăn gia đình. Gần 80% dân số nước ta sống ở nông thôn nơi chưa có mạng lưới nhà ăn học đường cho bậc học này. Những năm qua mặc dù bữa ăn của người dân nông thôn đã có chiều hướng cải thiện hơn về mặt chất lượng, song nhìn chung thực phẩm chủ yếu vẫn là gạo, thức ăn động vật còn thấp, lượng sữa ăn vào chưa đáng kể, lượng rau dao động theo mùa; quả chín tiêu thụ hàng ngày cho bữa ăn rất ít. Bữa ăn gia đình mới đạt khoảng 84% nhu cầu năng lượng và 87% nhu cầu protein; nguồn protein động vật trong bữa ăn còn thấp, đặc biệt là chất béo ở vùng nông thôn rất thấp (chỉ 6-8% năng lượng khẩu phần, trong khi yêu cầu chiếm từ 20-25%). Trong khi đó, tình trạng thiếu đói ở một số địa phương vùng sâu,

vùng khó khăn còn xảy ra. Mặt khác, do diễn biến thiên tai bất thường, nhiều vùng cũng đứng trước nguy cơ thiếu đói. Trẻ em tuổi đi học ở những vùng này gặp không ít khó khăn và tình trạng trẻ em đói bỏ học là một vấn đề cần quan tâm.

3. Thiếu vi chất dinh dưỡng

Thiếu iốt: đầu thập kỷ 90, thiếu iốt và bướu cổ ở Việt Nam là khá phổ biến. Điều tra dịch tễ học gần đây chỉ ra: tỷ lệ bướu cổ trong số học sinh Hà Nội là 9,9%, Hải Phòng là 13,3%, Hải Hưng 20,5%, Thái Bình 16,4% (Bộ Y tế, 2001). Như vậy, mặc dù đã có những tiến bộ vượt bậc trong những năm qua, thiếu iốt vẫn còn là vấn đề sức khỏe quan trọng ở Việt Nam mà lứa tuổi học đường là nhóm cần được quan tâm giải quyết.

Thiếu máu thiếu sắt: Cuộc tổng điều tra toàn quốc năm 1995 đã xác nhận thiếu máu thiếu sắt có tầm quan trọng hàng đầu trong các bệnh thiếu vi chất dinh dưỡng ở nước ta. Những nỗ lực phòng chống thiếu máu dinh dưỡng trong thời gian qua mới chỉ tập trung vào nhóm trẻ dưới 5 tuổi và bà mẹ có thai, trong khi trẻ lứa tuổi học đường và vị thành niên (là những nhóm cũng được coi có nguy cơ cao bị thiếu vi chất nói chung và nhất là thiếu máu thiếu sắt) chưa được quan tâm đầy đủ, mặc dù gần đây có một nghiên cứu thí điểm bổ sung sắt/folat hàng tuần cho thanh nữ.

Thiếu vitamin A: Biểu hiện nặng nhất của nó là gây mù loà và tử vong. Thiếu vitamin A tiền lâm sàng làm giảm phát triển cơ thể, giảm miễn dịch dẫn tới dễ mắc nhiễm trùng hô hấp cấp, tiêu chảy. Ở nước ta hiện nay chưa có một công bố nào về tình trạng vitamin A cũng như ảnh hưởng của nó lên nhóm trẻ học đường, song chắc chắn

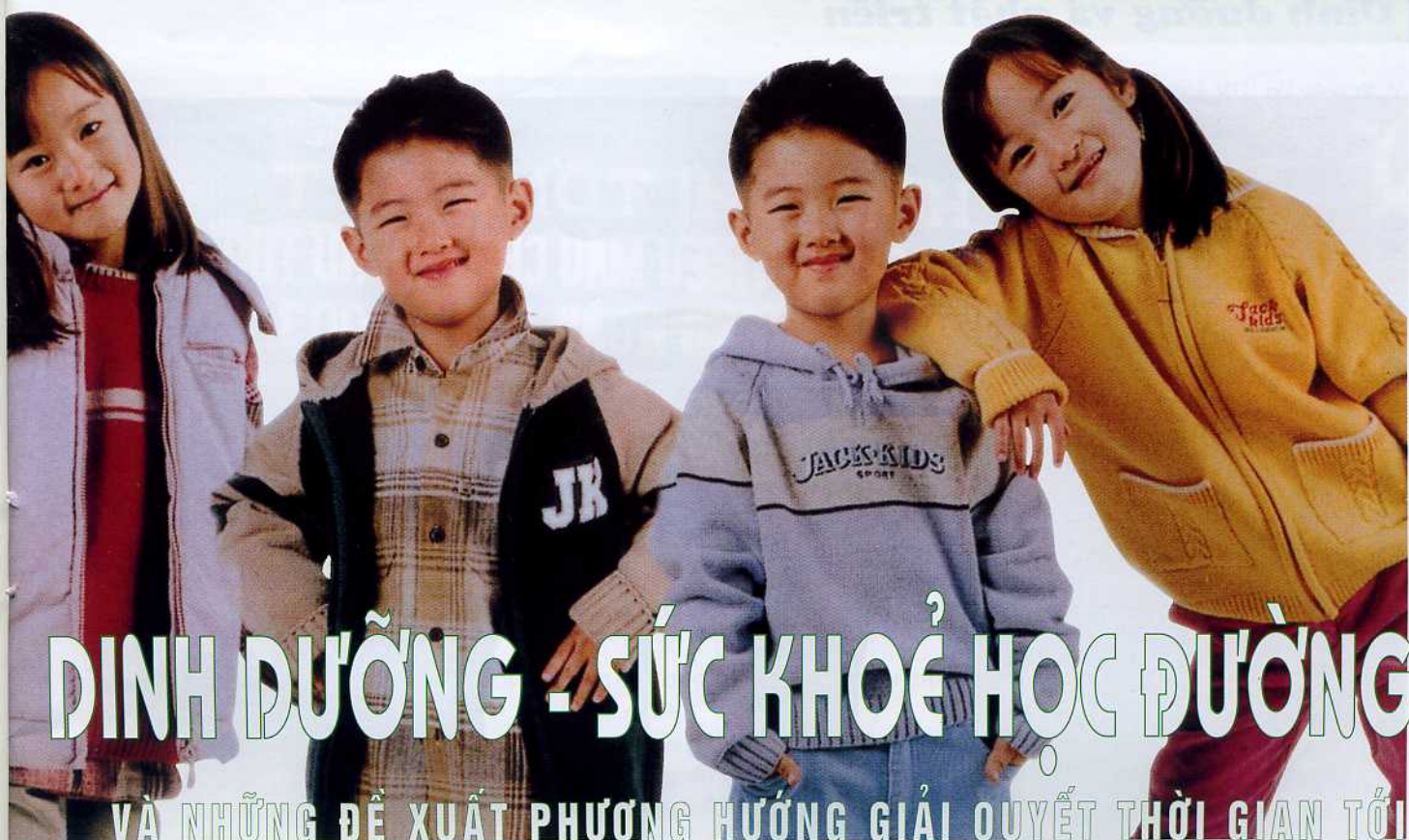
thiếu vitamin A, thiếu sắt và có thể cả thiếu kẽm là các vấn đề thiếu vi chất dinh dưỡng rất cần quan tâm giải quyết ở đối tượng này.

4. Nhiễm giun đường ruột

Mặc dù “gánh nặng” nhiễm giun, nhất là nhiễm giun móc trở thành một cản trở lớn cho sự tiến bộ trong học tập của trẻ học đường do giảm chức năng nhận thức, giảm năng lực và thành tích học tập, song hậu quả của nó chưa được cộng đồng nhận thức một cách đầy đủ. Ở Việt Nam, đã có nhiều công trình nghiên cứu điều tra tình hình nhiễm giun sán trong nhân dân nói chung và lứa tuổi học sinh nói riêng. Viện Dinh dưỡng phối hợp với viện SRKSTCT đã tiến hành một cuộc điều tra về tình trạng nhiễm giun trong 20 trường tiểu học, ở 5 huyện thuộc tỉnh Hà Nam cho thấy: tỷ lệ nhiễm giun đũa là 76% và tỷ lệ nhiễm giun tóc là 87%, tỷ lệ nhiễm bất kỳ loại giun nào là 96% (dao động 89-100%). Trong đó, 65% trẻ nhiễm một trong hai loại giun từ trung bình đến nặng. Những con số này đang chỉ ra: tình trạng nhiễm giun học đường ở Việt Nam cần được giải quyết cấp bách trong thời gian tới, đòi hỏi các giải pháp đồng bộ, liên tục trong đó sự phối hợp các nguồn lực trở thành yếu tố nền tảng.

5. Thừa cân và béo phì

Một trong những vấn đề dinh dưỡng mới nảy sinh hiện nay là hiện tượng gia tăng nhanh chóng của tình trạng thừa cân, béo phì ở lứa tuổi học sinh ở khu vực đô thị như Hà Nội, TP Hồ Chí Minh, Hải Phòng... Nếu như trước 1995, hầu như thừa cân, béo phì ở học sinh không đáng kể, đến năm 2001, tỷ lệ béo phì ở học sinh các trường nội thành thành phố HCM là 14%, ở Hà Nội và Hải



Phòng là 8-10%. Gần đây, tỷ lệ thừa cân, béo phì ở TP Hồ Chí Minh tăng trên 17%. Đây là bức tranh trái ngược với những gì phổ biến ở các vùng nông thôn song không có nghĩa là học sinh ở nông thôn không có nguy cơ thừa cân, béo phì. Thừa cân, béo phì không chỉ ảnh hưởng tới học tập và hành vi của trẻ mà còn là cửa ngõ của các bệnh mạn tính không lây, thừa cân và béo phì càng xảy ra sớm thì nguy cơ mắc các bệnh này càng cao.

II. CÁC ĐỀ XUẤT VỀ PHƯƠNG HƯỚNG CẢI THIỆN DINH DƯỠNG VÀ SỨC KHOẺ HỌC ĐƯỜNG

Cải thiện dinh dưỡng và sức khỏe học đường là hoạt động đòi hỏi sự lồng ghép để đạt được các mục tiêu toàn diện, cả về thể chất cũng như chất lượng giáo dục. Phương hướng này bao gồm các điểm sau:

1. Hoạt động can thiệp lồng ghép về dinh dưỡng và giáo dục dinh dưỡng-sức khỏe trong trường học.

Xây dựng hệ sinh thái VAC trường học, từ đó giáo dục thực hành và tạo sản phẩm thực phẩm. Sản phẩm có thể dành hỗ trợ cho học sinh gia đình nghèo.

Phối hợp với chương trình xóa đói giảm nghèo triển khai "an ninh thực phẩm hộ gia đình".

Giáo dục dinh dưỡng trong trường học. Xây dựng, thí điểm đưa giáo dục dinh dưỡng thành nội dung ngoại khóa.

Thực hiện bổ sung vi chất dinh dưỡng cho học sinh.

Tiến hành các chăm sóc sức khỏe thiết yếu đặt ra: nước sạch trường học, tẩy giun, vệ sinh-y tế trường học.

Hoạt động phối hợp gia đình-nhà trường. Tiếp cận này nhằm tạo ra sự tham gia chủ động của học sinh, từ đó, học sinh có thể chia sẻ cùng bố mẹ trong các hoạt động cải thiện dinh dưỡng gia đình. Tiếp cận này gọi là "cầu nối nhà trường-gia đình" trong việc cải thiện bữa ăn, ngăn ngừa tình trạng học sinh đói, bỏ học. Hoạt động này không hạn chế ở các vùng có nguy cơ thiếu đói mà có thể triển khai trên nhiều địa bàn. Hiện nay Viện Dinh dưỡng đang thí điểm mô hình này tại một huyện thuộc tỉnh Hải Dương. Kết quả bước đầu cho thấy học sinh có thể chủ động tham gia vào công tác cải thiện dinh dưỡng gia đình một cách có hiệu quả, nhất là trong hoạt động phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng.

Như vậy, cần có một đường lối của Nhà nước và một kế hoạch hành động cụ thể do 2 ngành giáo dục và y tế là các thành viên chính. Chương trình an ninh lương thực quốc gia có thể hỗ trợ cho đề án này, phù hợp với phương thức "lương thực cho giáo dục" như kinh nghiệm của nhiều nước đã làm. Bên cạnh đó, các hỗ trợ về kinh nghiệm và kỹ thuật của quốc tế là hết sức cần thiết.

2. Xây dựng đề án bữa ăn trưa học đường (School Lunch) cho các trường tiểu học và trung học cơ sở, nhất là ở những nơi thường xuyên xảy ra thiếu đói.

Nhiều năm qua, Chương trình Nông-lương-Thế giới đã có những sáng kiến trong việc triển khai các đề án về an ninh lương thực cho những mục tiêu đặc thù như chương trình lương thực cho lao động (Food for Work) hay lương thực cho tư duy (Food for Thought). Việc đề xuất định hướng giải quyết vấn đề suy dinh dưỡng trẻ học đường và trẻ em đói bỏ học theo phương thức lương thực

cho giáo dục (Food for Education) là một ý tưởng rất phù hợp. Đây sẽ là một nội dung quan trọng trong chiến lược tổng thể về an ninh lương thực quốc gia ở nước ta.

Dựa trên số liệu theo dõi trong hệ thống theo dõi mất an ninh lương thực (FIVIMS), xác định các địa bàn có nguy cơ. Cần dựa vào nguồn số liệu của Bộ giáo dục và Sở giáo dục các địa phương về tình hình trẻ bỏ học, phân tích đặc điểm và nguyên nhân, cơ sở vật chất trường học, khả năng triển khai điểm ăn trưa tại trường vv... Theo mô hình triển khai của một số nước như Nhật Bản, Thái lan, Malaysia thì Nhà nước cần có đầu tư cho việc xây dựng một mạng lưới về "bữa ăn trưa cho học sinh tại trường học". Bữa ăn trưa trường học dự kiến sẽ cung cấp khoảng 20-25% nhu cầu năng lượng, chú trọng tới vi chất dinh dưỡng. Tuy nhiên, để án cần thiết kế phù hợp với điều kiện của từng nơi ở nước ta. Ở các thành phố lớn điều kiện kinh tế khá, có thể tổ chức bữa ăn trường học với sự tham gia đóng góp của phụ huynh trong khi ở những vùng khó khăn, nhà nước cần hỗ trợ để triển khai. Chương trình "bữa ăn học đường" cần phối hợp với các hoạt động giáo dục dinh dưỡng và sức khỏe trong trường học.

3. Đưa các chỉ tiêu cải thiện dinh dưỡng và sức khỏe học đường vào chỉ tiêu phát triển kinh tế-xã hội và giáo dục của trung ương cũng như của các địa phương.

Điều này thể hiện sự cam kết của Nhà nước và toàn xã hội đối với nhiệm vụ nâng cao chất lượng giáo dục và chất lượng giống nòi.

PGS.TS Nguyễn Công Khanh



Nữ sinh tỉnh Hải Dương diễn kịch về đề tài "Bổ sung viên sắt phòng chống thiếu máu cho phụ nữ tuổi sinh đẻ"

Chương trình bổ sung vi chất **CHO HỌC SINH VIỆT NAM**

1. ĐẶC ĐIỂM PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CỦA LỬA TUỔI HỌC SINH

Phát triển thể lực của trẻ có thể chia ra những giai đoạn chính như sau: thời kỳ trẻ nhỏ (infancy), trẻ em tiền học đường (pre school), lứa tuổi học sinh (school children), tuổi vị thành niên (adolescence). Giai đoạn trẻ nhỏ và vị thành niên là 2 giai đoạn quan trọng có tốc độ phát triển cao nhất.

Phát triển trong thời kỳ bào thai, phát triển thể lực trong giai đoạn trước tuổi đi học rất quan trọng và là cơ sở cho phát triển trong giai đoạn vị thành niên sau này. Nhiều nghiên cứu cho thấy rằng không có sự đuổi kịp trong phát triển thể lực ở những trẻ bị suy dinh dưỡng (chiều cao theo tuổi) ở tuổi vị thành niên. Những trẻ suy dinh dưỡng thể thấp còi khi nhỏ đến tuổi vị thành niên vẫn thấp hơn những trẻ không bị

suy dinh dưỡng. Tuy nhiên, kết quả nghiên cứu của một số nghiên cứu khác lại chỉ ra rằng những trẻ bị suy dinh dưỡng khi nhỏ có xu hướng đuổi kịp phát triển thể lực so với những trẻ em bình thường ở tuổi vị thành niên nếu điều kiện sống được cải thiện hoặc tiến gần kịp phát triển chiều cao của trẻ không bị suy dinh dưỡng. Giai đoạn học sinh tiểu học (6-10 tuổi) là một giai đoạn có tốc độ phát triển chậm hơn nhưng rất quan trọng trong cuộc đời của mỗi con người, nó liên quan đến chiều cao tối đa khi trưởng thành. Do đặc điểm phát triển nhanh như vậy nên nhu cầu về các chất dinh dưỡng đặc biệt là vi chất dinh dưỡng cũng rất cao.

Vị thành niên (VTN) là độ tuổi tăng trưởng nhanh về thể chất và hoàn thiện bộ máy sinh sản, trưởng thành về tâm lý xã hội và hình thành nhân cách. VTN ở Việt Nam chiếm tỷ

trọng khá lớn so với 10 năm trước đây, và có sự thay đổi lớn từ 14,3 triệu năm 1989, tăng lên 17,3 triệu năm 1999 và 17,5 triệu năm 2000. Sự phát triển của đất nước phụ thuộc vào thể chất và trí tuệ của lớp trẻ này. Chính vì thế, nghiên cứu và chăm sóc sức khỏe VTN (SKVTN) đã và đang trở thành một nhu cầu bức thiết, quan trọng hàng đầu trong chiến lược dân số cũng như chiến lược phát triển kinh tế xã hội ở Việt Nam.

Nhiều nghiên cứu cho thấy rằng các vấn đề thiếu dinh dưỡng, đặc biệt là thiếu vi chất dinh dưỡng (sắt, iốt, vitamin A và kẽm) ở lứa tuổi học sinh và VTN sẽ ảnh hưởng đến phát triển thể lực cũng như trí lực (khả năng học tập) của trẻ. Mặt khác, thiếu vi chất dinh dưỡng là một dạng thiếu tiềm ẩn và là vấn đề sức khỏe toàn cầu nhưng lại chưa được quan tâm.



Cho trẻ uống vitamin A tại Đồng Hỷ - Thái Nguyên ngày Vi chất dinh dưỡng

2. NHU CẦU DINH DƯỠNG CỦA LỨA TUỔI HỌC SINH

Nhìn chung nhu cầu các chất dinh dưỡng, năng lượng đặc biệt là các vi chất dinh dưỡng của trẻ em tuổi VTN là khá cao. Ví dụ: nhu cầu về năng lượng của trẻ nam 13-15 tuổi là 2500Kcalo và 16-18 tuổi là 2700Kcalo, trong khi đó nhu cầu năng lượng của người trưởng thành lao động nhẹ là 2200Kcalo. Về nhu cầu vi chất dinh dưỡng, nhu cầu vitamin A và sắt của trẻ nữ 13-15 tuổi cũng cao hơn so với nam trưởng thành (sắt cho nam trưởng thành là 11mg trong khi đó nhu cầu sắt đối với nữ 13-15 tuổi là 20mg và nữ 16-18 tuổi là 24mg). Nhu cầu vitamin A hàng ngày của trẻ VTN là 600 - 700mg trong khi nhu cầu của người trưởng thành khoảng 500 mg.

3. CÁC CHƯƠNG TRÌNH BỔ SUNG VI CHẤT CHO HỌC SINH

Trên thế giới và các nước trong khu vực đã triển khai nhiều nghiên cứu và chương trình dinh dưỡng cho lứa tuổi học sinh như: bổ sung sắt cho học sinh 6-16 tuổi nhằm cải thiện thiếu máu và phát triển trí lực của trẻ. Trong thời gian qua, nhiều nghiên cứu thử nghiệm về hiệu quả của bổ sung sắt đối với phát triển trí lực và kết quả học tập của học sinh bị thiếu máu thiếu sắt tại một số nước Ấn Độ, Indonesia, Thái Lan, Ai Cập, Hoa Kỳ... Kết quả cho thấy thiếu máu do thiếu sắt có liên quan đến khả năng học tập và kết quả của các test về trí lực. Những trẻ thiếu máu do thiếu sắt thường có điểm IQ thấp hơn những trẻ không bị thiếu máu.

Trong nhiều năm qua, nghiên cứu về sức khỏe

nói chung và sức khỏe VTN nói riêng đã có nhiều bước tiến rõ rệt. Nhờ sự quan tâm và hỗ trợ của Nhà nước Việt Nam và các tổ chức quốc tế, phối hợp với nhiều ban ngành liên quan, trong 5-6 năm trở lại đây, nghiên cứu về SKVTN đã được quan tâm hơn, đáp ứng được phần nào nhu cầu hoạch định chính sách chăm sóc SKVTN ở Việt Nam.

Các chương trình nghiên cứu SKVTN tương đối nhiều nhưng cho đến nay chưa có nhiều chương trình/dự án về dinh dưỡng cho lứa tuổi học sinh và VTN được triển khai ở nước ta. Phần lớn các chương trình tập trung cho đối tượng phụ nữ và trẻ em dưới 5 tuổi. Có một vài dự án nhỏ về dinh dưỡng đã và đang triển khai ở Việt Nam như: Bổ sung sắt/folic hàng tuần (viên bổ huyết hoa hồng) cho phụ nữ tuổi sinh đẻ (15-49 tuổi) tại 2 huyện Thanh Miện, Bình Giang - Hải Dương; Bổ sung bánh qui có tăng cường vitamin A và sắt cho học sinh tiểu học ở Thường Tín, Hà Tây; Hiệu quả của bữa ăn phụ tăng cường đa vi chất lên tình trạng dinh dưỡng, vi chất dinh dưỡng của học sinh tiểu học ở một huyện của Bắc Ninh và gần đây là dự án bổ sung sữa có tăng cường vi chất cho học sinh tiểu học cũng tại Bắc Ninh do Hội Dinh dưỡng Việt Nam phối hợp với Viện Dinh dưỡng tổ chức.

Để giúp cho trẻ phát triển tốt cả về thể lực và trí lực cần có những nghiên cứu sâu hơn, dài hơi hơn về hiệu quả bổ sung đa vi chất cho học sinh và xây dựng các chương trình/dự án dinh dưỡng cho trẻ em lứa tuổi học sinh.

PGS.TS. Lê Thị Hợp



Tư vấn cho các bà mẹ mang thai uống viên sắt phòng chống thiếu máu ở Thừa Thiên - Huế



GIÁO DỤC SỨC KHOẺ VÀ

DINH DƯỠNG TRONG TRƯỜNG HỌC

Dinh dưỡng và sức khỏe có một vai trò quan trọng đối với sự phát triển thể lực và tinh thần của con người. Để có một ngày mai đất nước được phồn vinh tươi đẹp thì ngay từ bây giờ những người chủ của thế hệ tương lai, những ông bố bà mẹ của các gia đình ngày mai phải được chuẩn bị đầy đủ những kiến thức về dinh dưỡng và sức khỏe.

Có được điều đó, thì ngay từ khi còn ngồi trên ghế nhà trường, các em phải có được những kiến thức cơ bản về dinh dưỡng, có thái độ và thực hành đúng trong phòng chống bệnh tật. Ý thức được điều này, hai ngành Y tế và Giáo dục đã từng bước quan tâm đến hoạt động sức khỏe học đường nhằm giáo dục, bảo vệ, chăm sóc sức khỏe học sinh bằng những biện pháp tích cực, phấn đấu xây dựng mô hình trường học nâng cao sức khỏe. Để đạt được những điều đó, trước hết: Làm cho học sinh hiểu biết những vấn đề về dinh dưỡng, sức khỏe và nhu cầu của mình. Thay đổi lối sống của học sinh thông qua những đòi hỏi đúng đắn trong quan niệm về sức khỏe và thái độ sống để các em có thể lựa chọn cách bảo vệ, nâng cao sức khỏe và cuộc sống của mình. Cải tiến môi trường sức khỏe trường học và gia đình. Thúc đẩy vai trò của học sinh trong việc phổ biến những hiểu biết về dinh dưỡng và sức khỏe trong cộng đồng.

Cụ thể đã triển khai một số nội dung hoạt động giáo dục sức khỏe với trường học, đưa giáo dục

sức khỏe và dinh dưỡng qua các môn học chính khóa như: Giáo dục vệ sinh cá nhân, tắm, rửa mặt, tay chân bằng xà phòng, vệ sinh thân thể, trang phục, vệ sinh trong học tập, vui chơi giải trí... Giáo dục dinh dưỡng ăn uống: ăn chín, uống sôi, ăn chậm, nhai kỹ đối với nhà trẻ mẫu giáo. Vệ sinh môi trường: vệ sinh nguồn nước, thu gom xử lý rác thải, vệ sinh nhà ở, nhà trường và nơi công cộng. Dinh dưỡng: chế độ ăn từng lứa tuổi - cách ăn vệ sinh và văn minh. Một số bệnh thường gặp và cách phòng tránh ở học sinh tiểu học. Sức khỏe vị thành niên, dân số sức khỏe sinh sản, HIV/AIDS, ma túy ... ở học sinh trung học cơ sở và trung học phổ thông. Giáo dục giới tính, phòng chống ma túy, mại dâm, HIV/AIDS... ở học sinh, sinh viên. Hơn thế nữa, những năm qua chúng ta đã và đang triển khai thực hiện các chương trình y tế và các dự án về sức khỏe vào trường học: Phòng chống suy dinh dưỡng, phòng chống giun sán, ỉa chảy, thiếu iốt, thiếu vitamin A, thiếu sắt

Bên cạnh đó, từng bước cải thiện môi trường nhà trường góp phần nâng cao sức khỏe

trường học như triển khai dịch vụ y tế trường học, xây dựng môi trường xanh - sạch - đẹp, hệ sinh thái VAC góp phần cải thiện dinh dưỡng cho bữa ăn của học sinh tại trường.

Để có được thành công trong hoạt động giáo dục sức khỏe và dinh dưỡng trong trường học, yếu tố quyết định là nhờ phát huy được sức mạnh tổng hợp của các nguồn lực: Sự quan tâm chỉ đạo của Nhà nước, các ngành, các cấp từ trung ương đến cơ sở, đặc biệt là sự phối kết hợp của hai ngành Y tế và Giáo dục; Sự giúp đỡ của các tổ chức quốc tế, phi chính phủ đã tài trợ các dự án nhằm tăng cường giáo dục sức khỏe và dinh dưỡng cho các trường học ở Việt Nam; Sự hưởng ứng và ủng hộ tích cực của cha mẹ học sinh và cộng đồng trong việc đóng góp các nguồn lực xây dựng các công trình, chương trình trong nhà trường; Sự tham gia nhiệt tình của học sinh trong việc học tập giáo dục sức khỏe và dinh dưỡng ở các môn học lồng ghép và các hoạt động ngoại khóa.

BS. Nguyễn Văn Khang

THẤY GÌ QUA CHƯƠNG TRÌNH "BỮA ĂN TRƯA HỌC ĐƯỜNG" CỦA NHẬT BẢN

Trong quá trình xây dựng đất nước sau chiến tranh, nhiều giai đoạn nước Nhật phải đối mặt với thiếu thốn nghiêm trọng về tài chính, một vài ý kiến cho rằng: chương trình ăn trưa học đường nên tạm ngừng để tập trung nguồn lực giải quyết nhiều việc khác cấp bách hơn. Song, nhận thức sâu sắc tầm quan trọng và lợi ích lâu dài mà chương trình này sẽ đem lại cho đất nước, chính phủ Nhật vẫn quyết tâm đương đầu với khó khăn, duy trì việc thực hiện. Thậm chí, để ổn định hiệu quả, chất lượng chương trình, năm 1954 chính phủ Nhật đã ban hành luật về "Bữa ăn trưa học đường" dựa trên cơ sở các kết quả nghiên cứu, đánh giá hiệu quả của chương trình này. Để hoàn chỉnh bộ luật ăn trưa học đường, giúp cho chương trình hoạt động hiệu quả, chính phủ cũng ban hành thêm luật "Hợp tác thực hiện chương trình ăn trưa học đường Quốc gia" tạo thuận lợi cho việc cung cấp ổn định các thực phẩm thích hợp cho "Bữa ăn trưa học đường".

QUẢN LÝ VÀ THỰC HIỆN "BỮA TRƯA HỌC ĐƯỜNG":

Ngày nay, "Bữa ăn trưa học đường" được coi như một trong các hoạt động chính khoá, quan trọng trong trường học và được quản lý trực tiếp bởi các ban ngành liên quan của các địa phương. Mỗi trường tiểu học và trung học cơ sở đều có một nhà dinh dưỡng quản lý, thực hiện chương trình "Bữa trưa học đường". Trách nhiệm chính của người phụ trách dinh dưỡng là xây dựng thực đơn cho bữa ăn trưa của học sinh, đảm bảo dinh dưỡng hợp lý; giám sát về sinh an toàn thực phẩm và phụ trách kỹ thuật nấu nướng. Ngoài ra, người phụ trách dinh dưỡng cũng phối hợp với các giáo viên để hướng dẫn cho các em biết thế nào là bữa ăn dinh dưỡng hợp lý, tư vấn dinh dưỡng cho các em.

Sau chiến tranh, nước Nhật rất thiếu các nhà dinh dưỡng học đường, không đủ cung cấp cho tất cả các trường học trong cả nước. Trước thực tế đó, năm 1974, kế hoạch 12 năm (từ 1980-1991) để đào tạo và tuyển dụng 4500 nhà dinh dưỡng đã được chính phủ phê duyệt. Cho tới nay, cả nước Nhật đã có tới 10.585 nhà dinh dưỡng học đường và 81.038 đầu bếp đang làm việc tại các trường phổ thông và Trung tâm quản lý "Bữa ăn trưa học đường".

CHẤT LƯỢNG "BỮA ĂN TRƯA HỌC ĐƯỜNG":

Chất lượng dinh dưỡng của "Bữa ăn trưa học đường" trong thời kỳ đầu (những năm 1889) rất nghèo nàn, với gạo được coi là lương thực chính và cung cấp tới 60-70% năng lượng khẩu phần;



Tác giả bài viết ăn trưa cùng với các em học sinh ở Nhật

"Bữa ăn trưa học đường" đầu tiên xuất hiện ở Nhật Bản vào năm 1889, nhằm hỗ trợ cho những học sinh có nhu cầu. Thời gian đầu, bữa trưa học đường được coi như một biện pháp cứu tế cho trẻ nhà nghèo. Qua quá trình tổ chức thực hiện, chính phủ Nhật nhận ra hiệu quả cải thiện rõ rệt tình trạng dinh dưỡng và sự phát triển thể lực học sinh nên chương trình đã được mở rộng nhằm thực hiện mục tiêu này.

thịt và các loại rau quả được tiêu thụ ít. Từ những năm 1947, sữa đã được đưa vào khẩu phần ăn của trẻ. Việc sử dụng sữa trong bữa trưa học đường đã cải thiện đáng kể sự phát triển thể lực học sinh. Nhận thức được lợi ích to lớn và vai trò quan trọng của loại thực phẩm này, chính phủ Nhật quyết định cung cấp miễn phí sữa cho học sinh, nhằm duy trì chất lượng dinh dưỡng của "Bữa ăn trưa học đường", mặc dù khi đó sữa đã trở thành nguồn thực phẩm cung cấp đạm, canxi... đắt giá nhất. Sau này, thói quen sử dụng sữa trong bữa ăn hàng ngày của người Nhật đã tăng lên nhanh chóng.

Chi phí cho chương trình "Bữa ăn trưa học đường" được chia sẻ từ ba nguồn chính: cha mẹ học sinh đóng góp tiền mua thực phẩm; Các ban ngành địa phương hỗ trợ một phần để mua sắm trang thiết bị và thuê cán bộ dinh dưỡng, đầu bếp v.v... và chính phủ bao cấp phần lớn những chi phí này.

NHỮNG BÀI HỌC RÚT RA TỪ CHƯƠNG TRÌNH "BỮA ĂN TRƯA HỌC ĐƯỜNG"

Thông qua chương trình "Bữa ăn trưa học đường", tập quán ăn hợp lý, đảm bảo dinh dưỡng tốt đã hình thành không chỉ trong nhóm trẻ học đường, mà cả trong cộng đồng người Nhật Bản hiện nay. Cùng với việc cải thiện chăm sóc y tế học đường, chương trình "bữa ăn trưa

học đường đã góp phần đáng kể vào việc cải thiện tình trạng thể lực, nhất là cải thiện tầm vóc của thanh thiếu niên Nhật Bản và kéo dài cuộc sống khoẻ mạnh của người Nhật với tuổi thọ trung bình hiện nay lên tới 80.

Như vậy, lợi ích của "Bữa ăn học đường" không phải chỉ dừng ở chỗ làm cho đứa trẻ thoát khỏi nỗi đau của cảm giác đói mà nó còn giúp tạo nên một xã hội có giáo dục, có tri thức. Với cách đó, chương trình "Bữa ăn học đường" giúp tạo sự an ninh thực sự cho mọi người ở mọi nơi. Vì vậy, nó được khuyến khích thực hiện trong nhiều nước, đặc biệt là trong các nước đang phát triển, bao gồm cả Việt Nam. Tuy nhiên, "Bữa ăn học đường" không phải là một trong các chương trình can thiệp thông qua hệ thống học đường được coi là đơn giản, chi phí thấp như các chương trình tẩy giun hoặc bổ sung vi chất.... Vì vậy, để thực hiện thành công chương trình này ở Việt Nam, nhà nước cần có đường lối và Kế hoạch hành động cụ thể do 2 ngành giáo dục và y tế là các thành viên chính. Chương trình an ninh lương thực quốc gia có thể hỗ trợ cho đề án này, phù hợp với phương thức "lương thực cho giáo dục" như kinh nghiệm của nhiều nước đã làm. Bên cạnh đó, các hỗ trợ về kinh nghiệm và kỹ thuật của quốc tế là hết sức cần thiết.

Ths. Lê Nguyễn Bảo Khanh

DINH DƯỠNG CHO LÚA TUỔI DẬY THÌ

Thời kỳ dậy thì thực ra bắt đầu từ lứa tuổi thiếu niên. Thời kỳ dậy thì được tính theo bảng dưới đây:

TRAI	GÁI
13 năm 5 tháng $\pm$ 1 năm 4 tháng	11 năm 10 tháng $\pm$ 1 năm 4 tháng

Đây là lứa tuổi phát triển nhanh về thể lực và có sự thay đổi của hệ thần kinh- nội tiết mà nổi bật là sự hoạt động của các tuyến sinh dục, gây ra những biến đổi về hình thái và sự tăng trưởng của cơ thể. Cân nặng của các em gái tăng trung bình 3-4kg/năm, các em trai tăng trung bình 5-6kg/năm. Chiều cao của các em trai tăng trung bình 7-9cm/năm, của các em gái tăng trung bình 4-7cm/năm. Ở lứa tuổi này, song song với sự phát triển nhanh còn là giai đoạn các em hoạt động nhiều. Do vậy việc nuôi dưỡng cần được đặc biệt quan tâm để giúp các em có một thân hình đẹp, cường tráng và sức khỏe dẻo dai. Trước hết cần đảm bảo đủ năng lượng trong khẩu phần ăn. Lứa tuổi dậy thì ăn rất nhiều, cảm giác như "ăn không thấy no" vì nhu cầu nhiệt lượng cao. Cơ thể hoạt động và học tập càng nhiều càng cần năng lượng. Ở lứa tuổi này nhu cầu năng lượng hàng ngày là 2.200Kcal- 2.500 Kcal. Cần cho trẻ ăn đủ no và ăn đủ 3 bữa: sáng, trưa, tối, đặc biệt là bữa sáng nên coi là bữa ăn chính để giúp trẻ có đủ năng lượng cho việc học tập và hoạt động với cường độ lớn trong thời gian dài của buổi sáng. Nếu trẻ phải

thức khuya để học cần cho trẻ ăn thêm bữa phụ: cốc sữa, cái bánh, bát mì nấu với rau, thịt, quả trứng luộc, củ khoai...

Cần chú ý đến chất đạm cả về số lượng và chất lượng. Nhu cầu về chất đạm ở lứa tuổi này cần đạt 55-60g/ngày. Tỷ lệ năng lượng do chất đạm cung cấp cần đạt 14-15% so với tổng số năng lượng của khẩu phần và tỷ lệ đạm động vật/tổng số đạm khẩu phần cần đạt từ 50% trở lên vì:

- Đây là giai đoạn cơ thể phát triển với tốc độ nhanh, do vậy rất cần đạm để xây dựng nên các cấu trúc tế bào.
- Đây là giai đoạn phát triển các nội tiết tố về giới tính (hormon sinh dục) mà bản chất các nội tiết tố đều là chất đạm.
- Đây là giai đoạn có nhiều hoạt động tiếp xúc với ngoại cảnh và môi trường sống, chất đạm rất cần để tham gia vào hệ thống miễn dịch (tạo kháng thể) để tăng sức đề kháng. Bữa ăn của trẻ cần có thịt hoặc cá, trứng, sữa, đậu đỗ, tôm, cua, ốc, ếch...Nên cho trẻ ăn đa dạng và phối hợp cả đạm động vật và đạm thực vật.

Chất béo cũng rất cần thiết cho trẻ. Nên cho trẻ ăn cả mỡ động vật và dầu thực vật. Lượng dầu mỡ mỗi ngày nên ăn 40-50g. Dầu, mỡ giúp trẻ ăn ngon miệng, là nguồn cung cấp năng lượng tốt và giúp cơ thể hấp thu các vitamin tan trong chất béo như vitamin A, D, E, K là những vitamin



HỘI NGHỊ TỔNG KẾT DỰ ÁN 'PHÒNG CHỐNG THIẾU MÁU CHO PHỤ NỮ TUỔI SINH H. BÌNH GIANG NGÀY 16.12.2003



Tiết mục "Táo quân vi hành" của phụ nữ huyện Thanh Miện - Hải Dương về nội dung phòng chống thiếu máu cho phụ nữ tuổi sinh đẻ

có vai trò quan trọng trong cơ thể. Ngoài ra cần chú ý đến các chất dinh dưỡng khác đặc thù với lứa tuổi này.

■ **Sắt (Fe):** Với trẻ trai chỉ cần 12-18mg/ngày thì ở nữ giới cần 20mg/ngày. Vì ở các em gái bị mất sắt do mất máu hành kinh hàng tháng. Các thực phẩm giàu sắt cần được đưa vào bữa ăn cho trẻ như: thịt bò, tiết bò, tim lợn, gan gà, trứng gà, trứng vịt, rau họ cải...

Vitamin A: Rất cần để duy trì mạnh mẽ sự phát triển của cơ bắp. Thiếu vitamin A sức đề kháng của trẻ bị giảm. Vitamin A chỉ có trong các thức ăn nguồn gốc động vật như gan, trứng, thịt... cơ thể có thể tạo thành vitamin A từ các caroten trong nguồn thức ăn thực vật, đặc biệt là từ (-caroten. Các loại rau, củ, quả có màu vàng, đỏ hay xanh thẫm rất giàu caroten.

Canxi: Rất cần thiết cho lứa tuổi dậy thì. Canxi nếu được cung cấp đủ sẽ giúp cho bộ xương chắc khỏe và độ đặc xương đạt mức tối đa giúp cho trẻ phát triển tốt về chiều cao và phòng bệnh loãng xương khi về già. Canxi có nhiều trong sữa (cả sữa bò và sữa đậu nành), các loại thủy sản thường có nhiều canxi, xương cá cũng là nguồn canxi tốt. Nên kho cá nhỏ nhừ ăn cả xương.

Vitamin C: Trong cơ thể, Vitamin C tham gia vào các phản ứng ôxy hoá khử. Đó là yếu tố cần thiết cho tổng hợp collagen là chất gian bào ở các thành mạch, mô liên kết, xương, răng. Khi thiếu vitamin C các vết thương lâu thành sẹo, làm việc và học tập chống mệt mỏi. Vitamin C có nhiều trong các loại rau xanh, quả chín. Tuổi dậy thì cần ăn 300-500g rau quả/ngày vừa đảm bảo cung cấp vitamin C, caro ten... mà còn cung cấp chất xơ để kích thích tiêu hoá và đào thải chất độc ra khỏi cơ thể.

Ngoài việc ăn, cũng cần để ý đến uống của lứa tuổi này. Nhiều khi các em mải học hoặc mải chơi nên quên đi việc uống nước. Nước cần thiết cho mọi hoạt động chuyển hoá trong cơ thể. Hàng ngày các em cần uống từ 1,5-2l nước, tốt nhất là nước rau quả, nước đun sôi để nguội. Nên uống nước ngọt ở mức vừa phải.

Vấn đề vệ sinh an toàn thực phẩm cũng luôn cần được quan tâm và nhắc nhở, tuyên truyền tới các em. Lứa tuổi này thường "háu ăn" và dễ

bỏ qua các chỉ tiết về vệ sinh, đặc biệt là khi ăn quà ngoài hàng quán. Cần giúp các em có kiến thức về dinh dưỡng hợp lý, dinh dưỡng với sức khoẻ để các em chủ động lựa chọn cho mình các thức ăn vừa đảm bảo về số lượng và chất lượng, vừa an toàn và không là nguồn gây bệnh.

TS. Hoàng Kim Thanh

PHÒNG KHÁM-TƯ VẤN

DINH DƯỠNG

VIỆN DINH DƯỠNG

488 Tầng Bạt Hồ- Hà Nội



- Chuyên khám dinh dưỡng trực tiếp, tư vấn qua số điện thoại 1088 về khẩu phần và chế độ ăn cho mọi đối tượng và mọi lứa tuổi như: trẻ em còi xương, suy dinh dưỡng, người bị tiêu đường, cao huyết áp, người mắc bệnh tim mạch, dạ dày, bệnh thận, gút, phụ nữ bị loãng xương, người thừa cân, béo phì...

- Khám và tư vấn Dinh dưỡng vào giờ hành chính các ngày trong tuần và sáng thứ 7 (trừ Chủ nhật, ngày lễ).

- Đặc biệt: Nói chuyện theo chủ đề và hướng dẫn trực tiếp cho các bà mẹ cách nấu bột, cháo cho trẻ vào các buổi chiều thứ 5 hàng tuần.

- Có bán các sản phẩm dinh dưỡng như: bánh bô sung canxi, sắt, kẽm, vitamin A, bột bô sung vi chất dinh dưỡng, bột giàu men tiêu hóa, bột đạm cóc, men tiêu hóa Pepsin... và các tài liệu hướng dẫn chế độ ăn và dinh dưỡng hợp lý.

Với đội ngũ bác sỹ dinh dưỡng có trình độ chuyên môn cao, nhiệt tình, giàu kinh nghiệm, phòng khám-tư vấn dinh dưỡng chắc chắn sẽ làm hài lòng bạn!



Nên ăn gì khi bị

Sỏi thận không phải là một bệnh riêng biệt, một bệnh tại chỗ của thận mà là một biểu hiện địa phương của một bệnh toàn thể. Nếu như mổ lấy sỏi thận rồi mà chưa giải quyết được nguyên nhân gây sỏi thì nguy cơ tái phát sỏi vẫn còn tồn tại. Cơ chế bệnh sinh rất phức tạp, nếu áp dụng một chế độ ăn hợp lý kết hợp với dùng thuốc sẽ góp phần để phòng tái phát bệnh.

Các loại sỏi thường gặp: sỏi oxalat Canxi kết hợp Phosphat Canxi chiếm 80%, sỏi photphat Canxi chiếm 17%, sỏi axit uric và cystin chiếm 3%. Như vậy đại đa số sỏi thận là do ứ đọng Canxi nên phải làm giảm Canxi bằng chế độ ăn và phải uống đủ 1-1,5l nước/ngày. Thay đổi pH nước tiểu bằng chế độ ăn và thuốc thích hợp. Điều trị chu đáo viêm đường tiết niệu nếu có.

Canxi có nhiều trong cơ thể vì thức ăn hoặc thuốc có Canxi dùng quá nhiều như uống nhiều dầu cá và Vitamin D hoặc tiêm Canxi nhiều, mắc

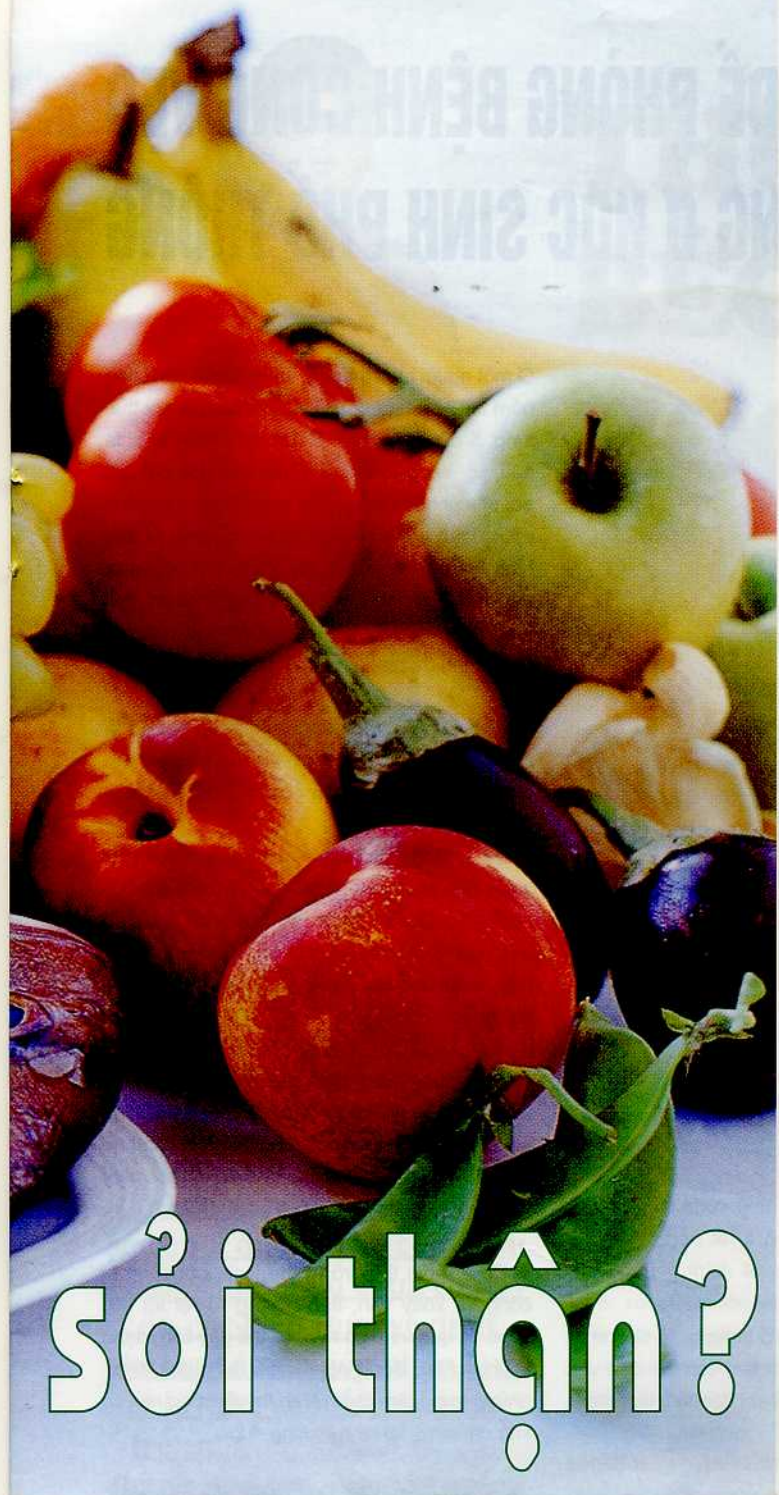
một số bệnh phải nằm bất động lâu, bệnh tuyến phó giáp trạng bị cường tính nên Canxi máu tăng.

NẾU BỊ SỎI THẬN THÌ NÊN ĂN NHƯ THẾ NÀO?

Chế độ ăn có thể làm thay đổi pH của nước tiểu nhưng không thể làm thay đổi pH của máu vì máu có nhiều "chất đệm" luôn giữ pH ở mức hằng định. Vậy để làm toan hoá hay kiềm hoá nước tiểu ta nên sử dụng chế độ ăn toan hay chế độ ăn kiềm.

Sỏi photphat canxi sinh ra khi photphat kết tủa trong nước tiểu kiềm nên cần làm toan tính nước tiểu. Sỏi Oxalat Canxi do axit oxalic kết tủa trong nước tiểu kiềm dưới hình thức muối canxi nên phải làm toan nước tiểu, khi mắc bệnh sỏi oxalat thì tỷ lệ axit oxalic trong máu tăng 60-100mg/l (bình thường tỷ lệ này là 10mg/l)

Sỏi Urat sinh ra axit uric kết tủa trong nước tiểu toan nên cần làm kiềm hoá nước tiểu. Người bị bệnh Gout thì tăng axit máu là yếu tố đặc trưng, thường



Có dấu hiệu sỏi urat ở đường tiết niệu. Cơ chất để tổng hợp axit uric là các nhân purin có nhiều trong thức ăn.

Để làm toan nước tiểu nên dùng chế độ ăn toan: gồm ngũ cốc và các thức ăn động vật (trừ sữa). Các loại thức ăn gồm thịt, bơ, mỡ, gạo, các loại ngũ cốc. Có thể uống thêm axit photphoric hoặc muối amonium NH_4Cl .

Để làm kiềm nước tiểu nên dùng chế độ ăn gồm sữa và các thức ăn thực vật (dùng ít ngũ cốc). Các thức ăn cần dùng là sữa, nước quả, rau tươi, khoai tây còn cdm và bánh mì dùng ít. Có thể uống thêm Natri bicarbonat làm cho pH nước tiểu tới trên 8. Muốn giữ rau có nhiều tính kiềm thì ăn rau sống. Nếu phải đun nấu thì đun nhỏ lửa với ít nước (rau chín trong hơi nước). Ngoài ra cần chú ý chế độ ăn phải đủ vitamin A vì thiếu vitamin A sẽ làm giảm bài tiết muối khoáng.

BS. Phạm Thị Thục

NHIỄM GIUN ĐƯỜNG RUỘT Ở TRẺ EM

Nhiễm giun đường ruột là tình trạng khá phổ biến ở trẻ em tại các nước đang phát triển trong vùng nhiệt đới do khí hậu nóng ẩm, tập quán ăn uống, vệ sinh môi trường kém. Hậu quả của nhiễm giun đường ruột làm cho trẻ biếng ăn, chậm lớn, suy dinh dưỡng, thiếu máu và có thể bị tử vong do các biến chứng của nhiễm giun.

CÁC LOẠI GIUN THƯỜNG GẶP Ở TRẺ EM:

1. Giun đũa: giun đũa ký sinh ở ruột non. Giun cái đẻ trứng, trứng theo phân ra ngoài gây ô nhiễm đất, nước. Qua thức ăn, nước, tay bẩn trứng giun theo đường miệng vào ruột, nở thành ấu trùng và trở thành giun trưởng thành.

Khi trẻ bị nhiễm giun đũa thường đau bụng vùng quanh rốn, bụng ỏng, gầy yếu, trẻ có thể nôn ra giun, ỉa ra giun. Biến chứng của giun đũa là gây tắc ruột, áp xe gan, giun chui đường mật.

2. Giun kim: giun kim sống ở ruột non, sau đó sống ở ruột già, giun cái đẻ trứng ngay ở rìa hậu môn, gây ngứa hậu môn. Đường lây truyền từ hậu môn vào miệng qua tay, quần áo... trứng giun vào ruột phát triển thành giun trưởng thành.

Trẻ bị nhiễm giun kim thường khó ngủ, hay quấy khóc do ngứa hậu môn, thường xuyên bị rối loạn tiêu hoá, phân lúc đặc lúc lỏng, có thể nhìn thấy giun kim ở hậu môn hoặc trong phân.

3. Giun móc: giun móc ký sinh ở tá tràng, miệng bám vào niêm mạc ruột để hút máu. Giun cái đẻ trứng, trứng theo phân ra ngoài nở thành ấu trùng. Đường lây nhiễm giun móc do ấu trùng từ rau sống, tay bẩn, đất bụi...

Trẻ nhiễm giun thường đau bụng vùng trên rốn, ỉa phân đen, da xanh thiếu máu. Trường hợp nhiễm nặng gây thiếu máu nặng, suy tim.

4. Giun tóc: giun tóc ký sinh ở ruột già. Đường lây nhiễm là do ăn phải trứng giun trong thức ăn, nước uống vào ruột phát triển thành giun trưởng thành. Khi trẻ bị nhiễm nhiều giun tóc thì mới có biểu hiện rõ các dấu hiệu như đau bụng, buồn nôn, rối loạn tiêu hoá, biếng ăn.

KHI TRẺ BỊ NHIỄM GIUN:

Cần tẩy giun cho trẻ nếu xét nghiệm phân có nhiều trứng giun hoặc khi trẻ có biểu hiện nôn ra giun, ỉa ra giun, ngứa hậu môn... và khi có biến chứng giun chui ống mật, nhiễm trùng đường mật, áp xe gan, tắc ruột do giun.

Tẩy giun bằng các loại thuốc có tác dụng với nhiều loại giun, ít độc, ít tác dụng phụ. Khi dùng thuốc tẩy giun không cần bắt trẻ nhịn ăn, tẩy giun định kỳ cho trẻ trên 2 tuổi, 6 tháng hoặc 1 năm 1 lần.

Để phòng bệnh giun cần vệ sinh cá nhân, rửa tay sạch bằng xà phòng trước khi ăn và sau khi đại tiểu tiện, ăn chín, uống nước đã đun sôi, không đi chân đất để tránh ấu trùng giun móc chui qua da, không để trẻ bò lê dưới đất. Cần giữ gìn và vệ sinh môi trường sống. Sử dụng nguồn nước sạch.

THU VIỆN
VIỆN Y HỌC
PGS. Đào Ngọc Điển
Số: 11

ĐỀ PHÒNG BỆNH CONG VẠO CỘT SỐNG Ở HỌC SINH PHỔ THÔNG



Trước thế kỷ thứ 19, nhiều nhà nghiên cứu đã từng bước tìm ra được nguyên nhân, cơ chế bệnh sinh và mối liên quan giữa cong vẹo cột sống với tư thế sai lệch trong học tập, lao động và các rối loạn về sự phát triển thể chất như còi xương, suy dinh dưỡng. Ở Việt Nam, trong nhiều thập kỷ qua đã có nhiều nghiên cứu quan tâm đến bệnh cong vẹo cột sống ở lứa tuổi học đường. Từ những năm 60 của thế kỷ trước, Viện Vệ sinh dịch tễ cho biết tỷ lệ cong vẹo cột sống của học sinh Hà Nội ở nam là 24,6% và nữ là 33,9%. Năm 2000 các tác giả Vũ Đức Thu và Lê Thị Kim Dung phát hiện tỷ lệ cong vẹo cột sống ở học sinh Hà Nội là 30,8% và tăng theo từng bậc học: 28,7%; 30,1% và 33,15% tương ứng với bậc tiểu học, trung học cơ sở và phổ thông trung học. Theo Bùi Hoàng Trung, tỷ lệ cong vẹo cột sống ở học sinh huyện Quảng Xương, Thanh Hoá là 27,1% (năm 1997) và đến năm 2000 tăng lên 30,8%.

Tác hại của bệnh cong vẹo cột sống là làm lệch trọng tâm cơ thể, khiến cho học sinh ngồi học không được ngay ngắn, gây cản trở cho việc đọc, viết, căng thẳng thị giác, trí não kém tập trung, do đó ảnh hưởng xấu đến kết quả học tập. Trong các trường hợp nặng có thể làm cho

tim, phổi, cơ quan trong ổ bụng bị xô dịch vị trí, khung chậu bị quay lệch làm cản trở đến việc sinh nở của học sinh nữ khi đến tuổi làm mẹ.

NGUYÊN NHÂN CHỦ YẾU GÂY NÊN BỆNH NÀY LÀ:

■ Do bàn ghế trong lớp học thiếu, kích thước không đúng quy cách, không phù hợp với tầm vóc của học sinh, ánh sáng lớp học, góc học tập không đầy đủ.

■ Tư thế nghiêng vẹo gò bó hoặc ngồi quá lâu tại chỗ trong quá trình học tập, sinh hoạt, lao động.

■ Có thói quen xách cặp một bên, hoặc đeo cặp quá to và nặng (chiếm tới 25-45% trọng lượng có thể học sinh).

Ngoài ra còn do hậu quả của một số bệnh khi còn nhỏ như còi xương, suy dinh dưỡng, bại liệt hoặc bị tai nạn.

Ở một người bình thường, khoẻ mạnh, cột sống gồm 33-34 đốt (7 đốt cổ, 12 đốt lưng, 5 đốt thắt lưng, 5 đốt cùng và 4-5 đốt cụt). Nhìn từ phía sau, cột sống thẳng như một dây dọi, các gai đốt sống nhô ra sau. Nhìn từ phía bên, cột sống có 4 đoạn cong sinh lý: đoạn cổ cong ra sau hình thành lúc trẻ biết lẫy, đoạn lưng cong ra trước hình thành lúc trẻ biết ngồi, đoạn thắt lưng cong ra sau và đoạn cùng, cụt cong ra trước hình thành lúc trẻ biết đi.

Khi cột sống bị biến dạng, người ta gọi đó là bệnh cong vẹo cột sống. Ở tuổi học sinh bệnh diễn ra từ từ, êm dịu, ban đầu khó nhận biết.

■ Độ 1: là thể bệnh nhẹ nhất, phải khám cẩn thận mới phát hiện được. Bệnh chưa có ảnh hưởng gì tới sức khoẻ và chóng trở lại bình thường khi cho ngồi học ở nơi có bàn ghế phù hợp, hoặc đeo cặp đúng cách, điều chỉnh lại tư thế ngồi.

■ Độ 2: đứng thẳng nhìn sau lưng đã thấy được hình dáng cong vẹo cột sống. Bệnh bắt đầu ảnh hưởng đến sức khoẻ, nhất là chức năng hô hấp. Nếu được bồi lợi, chơi thể thao hoặc nghỉ ngơi một thời gian, bệnh sẽ giảm nhiều.

■ Độ 3: nhìn thấy rõ tư thế lệch, cột sống bị cong và xoáy vặn, ảnh hưởng rõ rệt tới sức khoẻ và quá trình hô hấp, có thể gây biến dạng khung chậu. Bệnh nhân phải được điều trị ở những trung tâm chỉnh hình thì cột sống mới có khả năng trở lại bình thường được.

Về phòng cong vẹo cột sống cho học sinh, nhà trường và gia đình cần tiến hành các biện pháp: bàn ghế phải phù hợp theo đúng tiêu chuẩn, không được sắp xếp học sinh quá 3 lớp học chung phòng (ví dụ lớp 1 không thể ngồi cùng phòng học với lớp 4); lớp học, góc học tập phải được chiếu sáng đầy đủ; học sinh không được xách cặp ở một bên mà phải đeo trên hai vai, không đeo cặp nặng và to; lao động vừa sức, không lao động quá sớm; thường xuyên tập thể dục và thể thao vừa sức, phù hợp với lứa tuổi; với các em có những dấu hiệu đau mỏi cột sống cần tránh tập các động tác mạnh; nghỉ ngơi giữa các tiết học và thể dục giữa giờ tránh mệt mỏi; đảm bảo chế độ dinh dưỡng đầy đủ, hợp lý.

PGS. TS Nguyễn Võ Kỳ Anh



THỪA CÂN, BÉO PHÌ TUỔI HỌC ĐƯỜNG VỚI SỨC KHỎE LÚC TRƯỞNG THÀNH

Mỗi gia đình ở thành phố thường chỉ có 1-2 con nên tập trung mọi ưu tiên chăm sóc nuôi dưỡng cho con cháu mình. Nhưng do chưa có đầy đủ các kiến thức về dinh dưỡng nên đã góp phần làm tỷ lệ thừa cân, béo phì của trẻ em tăng nhanh tại các thành phố lớn. Tại Hà Nội tỷ lệ thừa cân và béo phì của học sinh tiểu học tăng từ 3,3% năm 1995 lên 11,5% năm 2000 và hiện nay ước tính khoảng 15%. Tỷ lệ thừa cân béo phì của 4-6 tuổi thấp hơn không 4,9%. Ngoài yếu tố về di truyền thì nguyên nhân chính gây nên thừa cân, béo phì là do ăn uống vượt quá mức nhu cầu cần thiết và tiêu hao năng lượng thấp do ít hoạt động thể lực.

Gia đình nuôi dưỡng các cháu từ bé bằng các món thức ăn ngon, bổ dưỡng như cho ăn nhiều các món ăn xào, rán có chứa nhiều năng lượng nhưng lại cho các cháu ăn ít rau xanh, quả chín. Trẻ nhỏ thường thích ăn đồ ngọt như bánh kẹo, kem, socola, nước ngọt có ga..., đó cũng là những thực phẩm chứa nhiều năng lượng. Nhiều bà mẹ chiều con, các cháu đòi gì là được nấy nên các cháu thường được ăn thỏa thích những thức ăn trẻ thích, không có điều độ. Dần dần hình thành ở trẻ thói quen, tập quán ăn uống không đúng như thích ăn béo, ngọt, ăn nhiều thịt nhưng lại không thích ăn rau, ăn hoa quả...

Đồng thời hiện nay hoạt động thể lực của học sinh giảm đi do các cháu ít có nơi vui chơi giải trí vì sân trường thường nhỏ hẹp không có chỗ cho các cháu chạy nhảy chơi đùa. Ngoài giờ học tại trường các cháu vẫn phải tự học nhiều ở nhà, học thêm còn cha mẹ thì bận rộn nên ít có thời gian đưa các cháu đi chơi công viên, đi dạo ngoài trời. Hàng ngày các cháu thường được cha mẹ đưa đến trường bằng xe đạp, xe máy, ô tô, hiện rất ít trẻ tự đi bộ đến trường. Khi về nhà các cháu sử dụng thời gian giải trí ít ỏi của mình để ngồi xem tivi, chơi trò chơi điện tử...

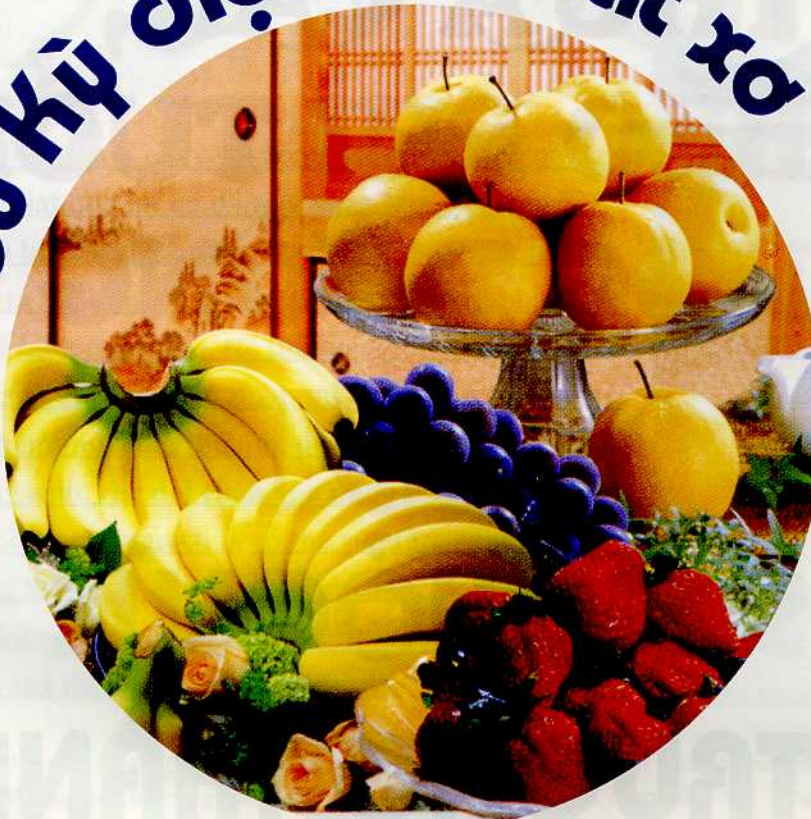
Nhiều ông bố bà mẹ lại thích con mình thật to béo nên cho con ăn thật nhiều cho béo mà không hiểu là sẽ có ảnh hưởng xấu tới sức khỏe của trẻ. Trẻ thừa cân, béo phì thường ít năng động, chậm chạp hơn so với các bạn cùng lứa tuổi và gây cho trẻ có tâm lý tự ty vì thường bị các bạn trêu chọc là béo quá.

Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng thừa cân, béo phì lúc còn nhỏ sẽ dễ bị béo phì khi trưởng thành. Người béo phì thường chậm chạp, làm việc năng suất không cao, hay mệt mỏi và dễ mắc nhiều bệnh hiểm nghèo. Các bệnh mà người béo phì hay mắc là tăng huyết áp, tim mạch, rối loạn lipid máu, đái tháo đường...

Để chăm sóc, nuôi dưỡng trẻ tốt, chúng ta cần hiểu rằng trẻ em phát triển tốt về thể lực là trẻ có cân nặng và chiều cao cân đối và tương xứng với lứa tuổi. Muốn có một thể hệ tương lai khỏe mạnh về thể chất và phát triển tốt về trí tuệ chúng ta cần phải nuôi dưỡng trẻ bằng các bữa ăn hợp lý, cân đối, đầy đủ chất dinh dưỡng với nhiều loại thực phẩm. Đồng thời chúng ta cần hướng dẫn, khuyến khích trẻ thường xuyên rèn luyện thân thể, tập thể dục thể thao, vui chơi ngoài trời và tham gia lao động giúp đỡ gia đình.

PGS.TS.Đỗ Thị Kim Liên

Điều kỳ diệu từ chất xơ



Chất xơ được định nghĩa như là phần dự trữ và thành tế bào polysaccharid của thực vật, đặc biệt có nhiều trong trái cây, rau, ngũ cốc còn nguyên cám, các hạt họ đậu. Các nguồn này đều chứa chất xơ tan và không tan. Chất xơ không bị phân huỷ bởi các men tiêu hoá của người. Xơ tan bao gồm: pectin, gôm, oligofructose, thạch, beta- glucan. Xơ không tan bao gồm: Cellulose, hemi-cellulose, và lignin. Hầu hết thực vật chứa xơ không tan nhiều hơn xơ tan (xơ không tan chiếm 50 - 70% và xơ tan chiếm 25 - 30%).

Có nhiều nghiên cứu về mối liên quan giữa các chất xơ với chuyển hóa lipid, chuyển hóa glucose và các giá trị sinh học khác. Ngày càng có nhiều các nghiên cứu triển vọng nói lên vai trò của chất xơ trong chế độ ăn với nguy cơ của bệnh tim mạch. Mặc dù xơ thực phẩm không trực tiếp cung cấp năng lượng và dưỡng chất nhưng lại thực hiện nhiều chức năng sinh học quan trọng.

Chuyển hóa chất xơ liên quan tới việc giảm cholesterol máu-một nguyên nhân gây bệnh vữa xơ động mạch, nhồi máu cơ tim, và thường gây tử vong cao. Các chất nhầy polysaccharid hoạt động trong đường ruột làm giảm cholesterol máu bằng cách giảm hấp thu cholesterol hoặc acid béo hoặc giảm hấp thu muối mật và acid mật. Chất xơ hoà tan bao gồm vỏ ngoài của các hạt, pectin có tác dụng giảm nguy cơ xơ vữa động mạch qua tác động vào chuyển hoá lipid và lipoprotein và chuyển hoá glucose. Nghiên cứu thực nghiệm cho thấy bổ sung 2-10 g chất xơ hoà tan/ngày sẽ góp phần giảm cholesterol toàn phần và LDL-cholesterol (Cholesterol xấu) 2%. Dựa trên 40 thử nghiệm lâm sàng, nghiên cứu trên động vật, FDA của Mỹ đã khuyến cáo: Sử dụng cám hạt ngũ cốc là một phần của chế độ ăn giảm hàm lượng chất béo để góp phần làm giảm nguy cơ của bệnh mạch vành tim. Các lợi ích khác về mặt sức khỏe của chất xơ cũng phải kể đến đó là tăng sự nhạy cảm của

insulin, giảm triglycerid và góp phần kiểm soát cân nặng. Những thực phẩm có nhiều chất xơ cũng có nghĩa giúp làm chậm tăng đường huyết sau ăn. Điều này được ứng dụng trong lựa chọn thực phẩm cho bệnh nhân đái tháo đường type 2 hoặc những người bị tăng đường huyết, như vậy giúp ổn định đường máu, phòng ngừa được các biến chứng của đái tháo đường, kéo dài đời sống cho bệnh nhân.

Khi kết hợp với nước, chất xơ hút nước và nở to làm cho phân mềm và khô phân to ra hơn trước khiến vách thành ruột càng bị kích thích mạnh, làm tăng nhu động ruột, giúp cho việc bài tiết phân được dễ dàng. Tùy theo loại xơ mà có tác dụng tăng khối phân khác nhau. Ví dụ cùng là chất xơ trong củ cải, mỗi gram oligofructose ăn vào sẽ làm tăng thêm 1,3g phân trong khi mỗi gram inulin ăn vào làm tăng 2,0g phân. Việc dễ dàng đi tiêu giúp thải dễ dàng các độc tố và giảm độ đậm đặc của các chất độc này. Điều này giúp làm tránh được nguy cơ ung thư đại tràng. Ngoài ra chất xơ còn có tác dụng làm tăng khả năng miễn dịch hệ tiêu hoá nhờ việc làm tăng hệ vi khuẩn có ích trong lòng ruột, giảm nguy cơ nhiễm trùng đường tiêu hoá, nhất là giảm tiêu chảy ở trẻ em.

Những hiệu quả trên là cơ sở để đưa ra khuyến nghị tăng tiêu thụ các thực phẩm giàu chất xơ, rau quả là nguồn cung cấp chất xơ quan trọng;

Lượng chất xơ trong rau khoảng 0,3-3,5% tùy loại rau. Đặc biệt rau quả rất cần đối với người cao tuổi. Trong rau, cellulose ở dưới dạng liên kết với các chất pectin tạo thành phức hợp pectin-cellulose kích thích mạnh nhu động ruột và tiết dịch ruột.

Chất xơ có vai trò quan trọng với sự tiêu hoá của trẻ em. Trong sữa mẹ, glucid được cấu tạo phần lớn là oligosaccharides có thể giúp bé chống tiêu chảy và cả chống lại nhiễm trùng hô hấp và tai giữa. oligosaccharides trong sữa mẹ có tác dụng ức chế khả năng gây bệnh của Campylobacter jejuni, Vibrio cholera, Escherichia coli gây bệnh đường ruột và Streptococcus pneumoniae trong thực nghiệm và trong ống nghiệm. Người ta đã khẳng định sự phát triển ưu thế của Bifidobacteria trong ruột trẻ được nuôi bằng sữa mẹ có liên quan với lượng oligosaccharides trong sữa mẹ. Oligosaccharides không được hấp thu, đến đại tràng sẽ kích thích sự tăng trưởng hoặc hoạt tính của một hoặc một số vi khuẩn (Ví dụ như Bifidobacteria) sống tại đây và có thể tăng cường sức khoẻ.

Trẻ ở lứa tuổi ăn bổ sung: Có thể cung cấp chất xơ từ nguồn rau quả cho trẻ, hoặc một số thức ăn chế biến sẵn có bổ sung chất xơ; có tác dụng cân bằng vi khuẩn trong ruột, chống nhiễm khuẩn đường ruột, nâng cao khả năng miễn dịch và tình trạng sức khoẻ nói chung.

TS. Nguyễn Thị Lâm

Vì sao cần ăn sáng?

Để đánh giá các nhà nghiên cứu đã dùng phương pháp khác nhau và kết quả của thử nghiệm cho thấy:

VỀ THÀNH TÍCH HỌC TẬP:

Những học sinh được ăn sáng đều đặn có những thành tích học tập cao hơn ở các môn: toán, đọc và viết so với các bạn cùng lứa không ăn sáng và cao hơn ở tỷ lệ phần trăm học sinh đạt thành tích ở mức II hay III hoặc cao hơn hai mức này. Mức II đặc biệt quan trọng vì đây là mức xác định thành tích của phương pháp MCA (Minnesota Comprehensive Assessment).

Tỷ lệ các học sinh lớp 5 đạt thành tích ở mức II tăng lên của các môn như sau: Môn toán cao hơn gấp 3 lần, môn đọc và viết cao hơn gấp 2 lần so với trường đối chứng.

Về những thay đổi hành vi: kết quả cũng tương tự so với thành tích học tập ở trên. Điều này được các nhà nghiên cứu tại bệnh viện đa khoa ở Massachusetts và trường y khoa Harvard tìm ra sau cuộc đánh giá chương trình: Việc đi học đầy đủ trong năm: tăng lên

Bàn thêm về vấn đề này, tạp chí Tin tức Dinh dưỡng của Mỹ đã công bố một kết quả nghiên cứu thử nghiệm có đối chứng tại 2 trường tiểu học ở Minnesota (một trường cho tất các học sinh ăn sáng miễn phí đều đặn trong 6 tháng liền và trường thứ 2 học sinh không được cho ăn sáng). Mục đích của thử nghiệm là tìm tác động của bữa ăn sáng tới một số các yếu tố: thành tích học tập; tỷ lệ đạt được ở mức II các môn toán, đọc và viết; những thay đổi hành vi; những cải thiện về độ tập trung và hành vi học tập.

trung bình 2 ngày cho mỗi học sinh mỗi năm ở trường có thử nghiệm.

VỀ ĐỘ CHÚ Ý HỌC TẬP VÀ VẤN ĐỀ HÀNH VI:

Kết quả điều tra ở các lớp có ăn sáng cho thấy các chỉ tiêu về độ chú ý trong giờ học của học sinh cao hơn gần như gấp 2 lần và sự cải thiện có ý nghĩa ở những học sinh ở trường được thử nghiệm tốt hơn về hành vi và thái độ học tập. Tỷ lệ học sinh có cải thiện về hành vi học tập (làm bài tập đầy đủ, mang đủ sách vở, chú ý nghe

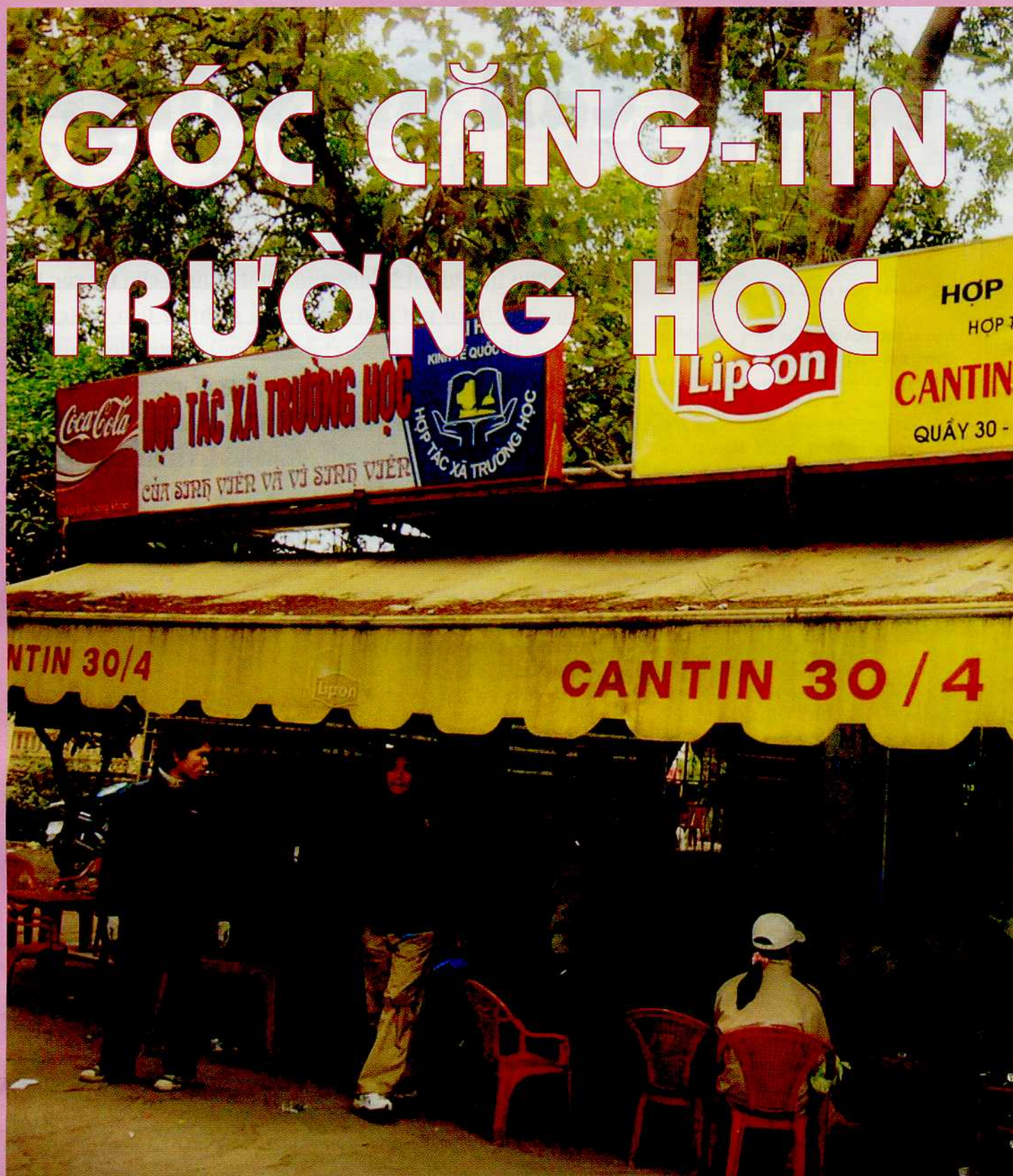
giảng...): ở trường đối chứng là 45% thì ở trường thử nghiệm sau 1 năm là 63% và sau 2 năm tăng lên là 79%. Cũng tương tự tỷ lệ của độ tập trung chú ý của học sinh trường đối chứng là 41%, ở trường thử nghiệm sau 1 năm tăng lên là 62% và sau 2 năm tỷ lệ này là 79%.

Các kết quả nghiên cứu trên đây cho thấy tầm quan trọng của việc cho trẻ ở lứa tuổi học đường và khuyến cáo học sinh nên ăn sáng đều đặn.

TS. Phạm Thuý Hoà



GÓC CĂNG-TIN TRƯỜNG HỌC



Căng tin với nhiều người thì đó là cái tên thời bao cấp và xa lạ song với những cô cậu học trò còn đang ngồi trên ghế nhà trường thì đó là một điểm hẹn rất lý tưởng. Cũng chính từ những căng tin này rất nhiều ý tưởng thơ ca đã xuất hiện cũng bởi có lẽ nó đã đánh vào chính cái dạ dày của học trò trong những thời điểm nhậy cảm nhất, giờ ra chơi.



C huyện cũ nhắc lại song bất cứ ai đã từng là học sinh của một ngôi trường cấp ba phong cảnh hữu tình nhất Hà Nội, nằm bên bờ Hồ Tây mờ mờ sương khói thì chắc không bao giờ quên hương vị bún ốc đây quyến rũ. Quán bún ốc nhỏ nhỏ nằm gọn trong găm cầu thang của dãy nhà B, ngay cái địa điểm này cũng đã đủ tạo cảm giác rất khơi gợi. Bé là vậy, chặt chẽ là vậy song cô chủ quán vốn trước là một giáo viên của trường có cách phục vụ luôn đạt mức tối đa chỉ 10-15 phút nghỉ giữa giờ mà nơi này có thể đón tiếp vài chục thực khách với đủ mọi nhu cầu như bún không hành chỉ có tía tô, bún không ớt, nước canh ốc để chấm quẩy và có cả những suất bún không ốc để giảm thiểu chi phí trong cái ngân sách vốn đã rất hạn hẹp của học trò. Đồng là thế song lại vô vàn những chiếc miệng vốn đã lắm chuyện và những chiếc đầu đen lắm mưu nhiều kế luôn giục giã cho kịp giờ, song tịnh không có một tiếng ca thân hay gặt gồng của cô chủ. Vì vậy vài giờ nghỉ tiết vắng giáo viên vẫn thấy quán có thêm "nhân công" chuyên việc nhế ốc. Lúc bấy giờ chẳng ai còn có thời giờ để suy xét món ăn này có đủ chất dinh dưỡng và an toàn về vệ sinh hay không nhưng những con ốc đã béo mập với nồi nước dùng đang sôi ừng ực dậy mùi giấm bỗng đã trở thành một kỷ niệm khó quên với những cô cậu học trò trường Chu Văn An ngày ấy. Giờ đây quang cảnh của trường đã sạch đẹp và khang trang hơn, quán ốc nhỏ bé chân cầu thang không còn nữa cũng như nhiều trường học khác ở Hà Nội căng tin được làm mới với những món ăn nhanh như bánh ngọt, bánh rán, sữa chua, sữa tươi cùng những chiếc bánh mì kẹp nhân... Và đây cũng là một giải pháp bổ sung "calo" tốt để đủ sức chống chọi với 5 tiết học dài dằng dặc của những cô cậu học trò chẳng may không kịp dùng bữa trước khi đến trường.

Căng tin ở những trường cấp hai thường ít xôm trò song cũng bày bán đủ loại từ những

hạt ô mai chua chua giòn ngọt, kẹo sừng, kẹo mút, đồ uống giải khát đủ loại phổ biến nhất là nước trà và nhân trần đã với giá bán 500đ/cốc. Chuyên nghiệp và có tính tổ chức cao nhất phải kể tới căng tin của trường quốc tế Alexandros ngụ trên phố Núi Trúc. Căng tin nằm ngay trong khuôn viên của trường dưới mái nhà lợp mái lá đây dân dã, tuy diện tích có phần hơi chật song vẫn được chia làm hai khu riêng biệt là khu bếp chuyên chế biến và khu phục vụ. Hầu hết học sinh cấp 1 đều ăn tại trường nên nhà bếp thường phải lên trước thực đơn một tháng cho thầy hiệu trưởng và đảm bảo không có sự trùng lặp nào để có thể tạo cho trẻ em những bữa trưa thú vị và đầy đủ chất. Ngoài những món chọn theo phiếu ăn học sinh có thể gọi theo món, hoặc đặt xuất ăn kiếng. Vào những khoảng thời gian giữa những bữa ăn nơi này là địa điểm để học sinh có thể ngồi trò chuyện, chơi cờ hoặc nhâm nhi que kem, ly sinh tố... rất thoải mái.

Với các trường mẫu giáo căng tin sôi động nhất là vào buổi sáng khi đưa trẻ đến trường và khi đón trẻ về nhà vào buổi chiều. Nhiều bậc phụ huynh cảm thấy vô cùng khó khăn khi cho trẻ ăn tại nhà nhưng khi đến đây vẫn cháo thịt, bánh giò, trứng vịt lộn, sữa, bánh ngọt, sữa chua... nhưng chúng lại ăn rất tự nguyện. Nhiều trường còn phát triển thêm dịch vụ phục vụ bữa sáng cho những gia đình có yêu cầu vì trẻ thường rất nghe lời cô giáo và ăn rất ngoan.

Bổ sung năng lượng cho mỗi buổi đến trường là một nhu cầu thiết yếu, không chỉ giúp học sinh có đủ nguồn năng lượng cung cấp cho công việc học tập mà còn là nơi để chúng được giao lưu, gặp gỡ bạn bè. Tuy nhiên nhiều trường học vẫn chưa dành cho căng tin một vị trí và sự quan tâm xứng đáng đâu đó cũng là một điều cần suy nghĩ. Các bậc phụ huynh hãy thử vài lần tới căng tin của trường chắc chắn bạn sẽ hiểu nhiều những suy nghĩ của con yêu.

Trúc Anh



Lại một mùa xuân mới sắp tràn về Hà Nội. Những ngày giáp Tết, nắng bùng lên mỗi buổi trưa, nhưng mưa bụi cứ giăng đầy vào sáng sớm và lòng người chợt băng khuâng nhớ về một vùng quê xa xôi, nơi có mẹ già ngồi bên bếp củi và khói vương trên cành xoan những buổi chiều. Mỗi độ xuân về vẫn nhớ đến nao lòng mùi hương trầm trên bàn thờ tổ, miếng bánh chưng thơm lừng hương nếp mới và bát dưa hành cay cay sống mũi. Tết là thời gian sum họp quây quần, là thời khắc mỗi người quay về với cội rễ của mình, sống lại một thời thơ ấu. Tết làm náo nức trong lòng con trẻ và mang đến những hi vọng, hoài bão mới cho mỗi người.



Người nội trợ đất Hà thành vốn vẫn nổi danh là đảm đang, khéo léo thường có cách bày tỏ niềm vui khi Tết đến Xuân về bằng chính mâm cỗ Tết cổ truyền đầy đặn mà thơm tho. Cỗ Tết Hà Nội ở những gia đình trung lưu thường giữ nguyên 6 đĩa 4 bát. Đĩa gồm có xôi gấc, thịt gà ta luộc da vàng ươm, chặt miếng vuông vức điểm thêm vài sợi lá chanh thái nhỏ li ti như những sợi chỉ thêu vô tình làm đĩa thịt dày hương, nổi sắc. Đĩa thịt đông được nấu từ hồi hôm gặp tiết lạnh giá đã cứng lại nổi vân đen đen của nấm, cá đồng kho đỏ au mầu cánh gián, hạnh nhân xào còn đang bốc hơi nghi ngút và không thể thiếu một đĩa giò lụa với những nhát cắt mịn màng làm lộ mầu hồng hồng thơm nức của thịt mới. Bát bóng nấu chân tủy su hào cà rốt, đậu Hà Lan với thịt thăn và tôm nõn được bày theo từng cụm thơm loan xoăn vài lá rau mùi ta phía trên, bát nấm thơm nấu với nước dùng gà trong veo,

bát miến nấu với lòng, mê gà và tiêu điểm là bát măng lưỡi lợn được luộc trắng phau hầm chân giò. Giờ đây công việc bận rộn, nhiều nhà bỏ thói quen vo gạo, rửa lá dong để tự gói bánh chưng ngày Tết song trong mâm cỗ đón mừng năm mới sẽ không còn nhiều ý nghĩa nếu thiếu tấm bánh chưng xanh mượt vẫn thơm hương nếp mới. Có thoát ra khỏi những bận bịu công việc cuối năm để thưởng lãm không khí và cảnh sắc lúc sang mùa.

Hà Nội những ngày đầu xuân, ngập tràn trong biển hoa và người rực rỡ bởi hoa góp phần không nhỏ trong phong tục đón Tết của người Hà Nội. Dù giàu hay nghèo, người Hà Nội không thể thiếu cành đào hay cây quất trong những ngày Tết. Vì vậy, thăm chợ hoa ngày Tết đã trở thành truyền thống của người Hà Nội. Hoà mình vào dòng người tấp nập chuẩn bị đón Tết, du khách sẽ hiểu thêm phần nào phong cách sống lịch lãm của người Tràng An.

Năm nay Hà Nội sẽ tổ chức những phiên chợ Tết Nguyên Đán để dần khôi phục lại hình ảnh của những ngày xa xưa, với phen tre, nứa lá, nồi bánh chưng bốc hơi nghi ngút, tranh Đông Hồ và câu đối đỏ. Cô hàng hoa xinh tươi mang sắc xuân tràn đầy chợ Tết. Hàng phở gánh, bún ốc, bún riêu, bánh cuốn nóng thơm lừng trong tiết trời se lạnh. Ông già râu tóc bạc phơ cầm cùi ngỗng mài mực tàu. Mấy bà quần áo nâu, chít khăn mỏ quạ thì bận bịu bên mấy buồng cau còn mấy cô bận áo hoa đào, thắt lưng hoa thiên lý thì cười nói tíu tít ra dáng còn son rỗi. Xa xa một chút, ông hát xẩm kéo nhị nỉ non bên cạnh cụ già cần cù nặn những chú tò he bông phẩm màu.

Một năm mới sắp tới gần với cái rét rất ngọt của miền Bắc, song không ngăn nổi ước muốn được đi ra khỏi nhà để hít đầy lồng ngực hương vị của ngày xuân.

Thu Hà

Đón chào năm mới

Năm cũ sắp qua, năm mới sẽ đến cùng với nhiều niềm vui và hy vọng mới đang ở phía trước song ở những nước khác nhau thường đón mừng sự kiện này theo cách của riêng họ. Hãy cùng nhau đón chào năm mới.



NHẬT BẢN:

Đêm giao thừa ở Nhật Bản ngoài việc mọi thành viên trong gia đình cùng nhau ăn bữa cơm đón năm mới và mừng tuổi thì ở các miếu chùa còn đánh 108 tiếng chuông để xua đuổi hết tà ma. Từ thành thị tới nông thôn, mâm cơm cúng đầu năm bao giờ cũng có món ăn truyền thống là những nắm cơm tròn, dẹt kèm với nước tổng hợp có vị cay, ngọt. Rượu ngọt Tô sô được ngâm nhiều gia vị đặc biệt và cháo Zôni gồm một loại bột mian nấu với nước trái cây đôi khi có kèm theo một con vịt. Món cá chép nướng tượng trưng cho sự khắc phục khó khăn, hy vọng vào tương lai tốt đẹp... là những món ăn chính ngày Tết của người Nhật. Ngoài ra mâm cỗ còn có món cá kho là dấu hiệu của bình đẳng và và sáng khoái, món trứng cá trích dấu hiệu của niềm vui về con cái và hạnh phúc gia đình.

TRUNG QUỐC:

Món các chép cũng chiếm một vị trí quan trọng trong bữa tiệc năm mới, theo người Trung Quốc cá chép có nghĩa "lời, lãi", món chim bồ câu là biểu tượng của sự bình yên, may mắn và thịnh vượng. Ngoài những món đặc sản đón Tết, trong mâm cỗ tưởng nhớ gia tiên nhất định phải có bát canh miến để nguyên sợi thật dài. Độ dài của sợi miến là biểu tượng cho hạnh phúc và ước nguyện trường thọ và một năm may mắn.

BA LAN:

Thực đơn đón Tết của người Ba Lan có 12



món nhưng không món nào dùng đến thịt gia súc, gia cầm nhưng nhất thiết phải có cá chép vì chúng tượng trưng cho hạnh phúc gia đình.

BUNGARI:

Bữa ăn đón chào năm mới bao giờ cũng có món bánh cắt trứng nhân nho khô. Trong nhân bánh có một đồng xu và một bông hoa

hồng. Khi cắt bánh, nếu ai nhận được phần có đồng xu thì năm tới sẽ làm ăn phát đạt, nếu có bông hồng thì thời gian tới sẽ là những ngày ngập tràn hạnh phúc và tình yêu.

GRUDIA:

Người dân ở đây có quan niệm quả hồ đào là tượng trưng cho số nhiều, nếu ăn chúng trong ngày Tết nhà bạn sẽ có mọi thứ. Mật ong vàng tượng trưng cho cuộc sống phong lưu, giàu sang vì vậy món hồ đào nấu mật ong luôn xuất hiện trong những ngày đầu năm mới.

MADAGATXCA:

Trong bữa cơm chiều cuối cùng của năm cũ người ta chỉ ăn một số thực phẩm làm bằng thịt gia cầm. Năm mới con gái hướng về bố mẹ làm lễ tặng đuôi gà để biểu thị lòng kính trọng cha mẹ, người thân làm lễ tặng chân gà để biểu thị lòng quan tâm và sự thân thiết.

THỤY SỸ:

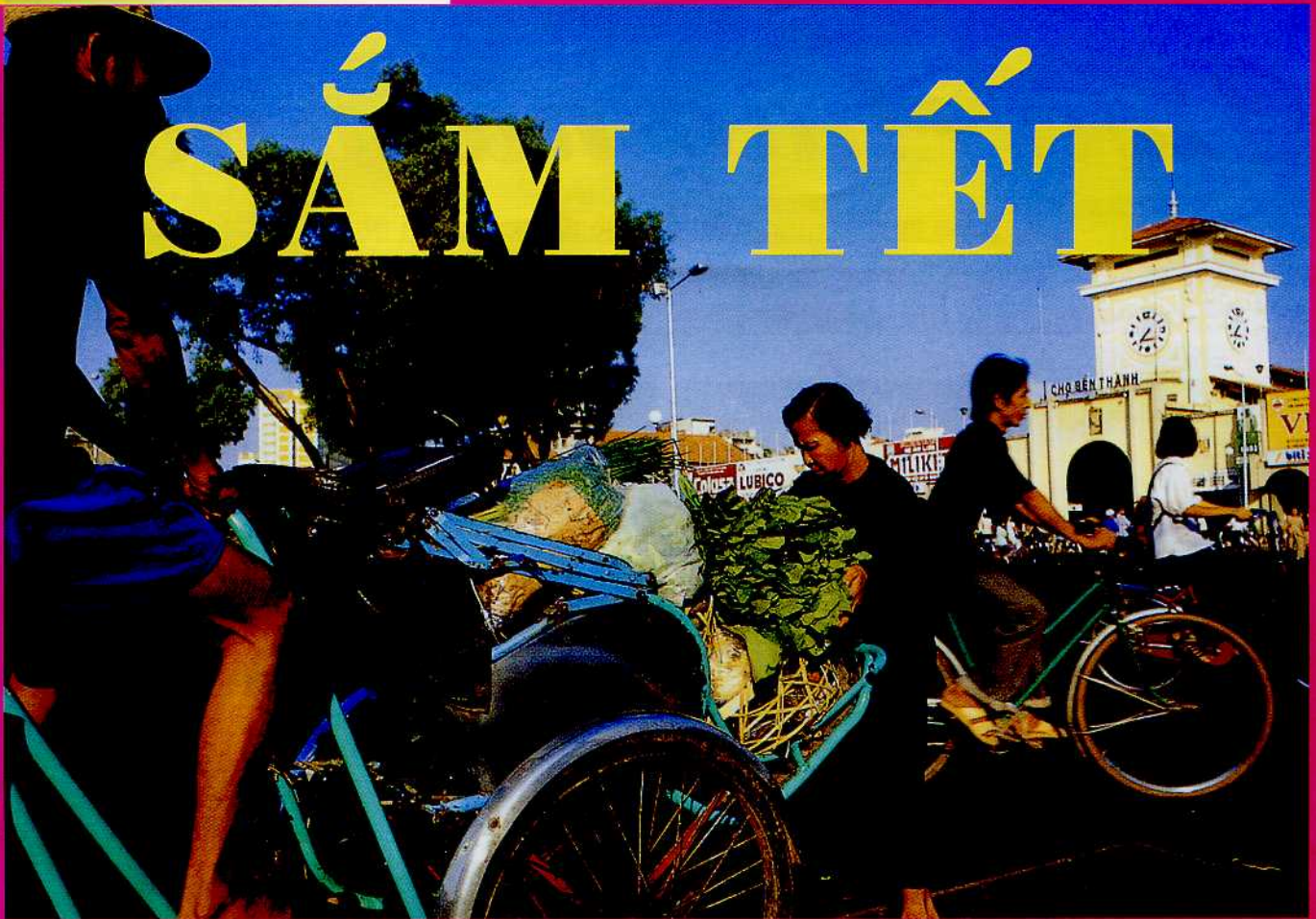
Người dân thường tổ chức tiệc trên đỉnh núi tuyết, đứng giữa đất trời trắng xóa mọi người hò hét thật lớn để tiễn đưa năm cũ và đón chào năm mới.

ĐÀI LOAN:

Người dân thường nấu lẩu thịt cá voi viên, cà rốt đỏ là sự sum vầy, gặp vận may và rau cải xanh nguyên lá là biểu thị sự trọn vẹn của việc làm để chúc cha mẹ sống lâu.

Trúc Anh(st)

SẮM TẾT



Ngoài những món đồ khô như măng, miến, bóng có thể mua trước hàng tuần thì những vật dụng trong gia đình như bát đĩa, cốc chén, lọ hoa, khay, đĩa đựng mứt Tết... cùng những loại thức uống, đồ ngọt được mọi người mua sắm nhiều.

Thị trường bánh, kẹo ngày càng trở nên phong phú với những sản phẩm trong nước. Một trong những thương hiệu được mọi người chú ý nhiều nhất là bánh kẹo của Kinh Đô, bánh kẹo Biên Hoà, Vinabico Kotobuki... Mứt truyền thống có phần chũm lại một phần do thói quen tiêu dùng của người dân đã thay đổi, họ thường hướng tới những sản phẩm sạch, đảm bảo chất lượng vệ sinh an toàn thực phẩm. Chính vì vậy, sản phẩm mứt được làm theo phương pháp thủ công đã gần như mất chân trên thị trường ở thành phố. Rượu cùng các loại trà túi lọc được tiêu thụ mạnh dù giá có đẩy lên cao hơn so với ngày thường, một số sản phẩm được ưa thích vẫn là rượu hoa quả, vang nhẹ, sâm panh.

Bát đĩa bây giờ không chỉ dùng để ăn mà nó còn dùng để chưng, để tiếp khách với rất nhiều loại, với đa dạng chất liệu bằng sứ, thủy tinh trong, đục hay nhựa melamine... do những cơ sở trong nước sản xuất với chất lượng tốt như Minh Long, Bát Tràng, Hải Dương, bát đĩa Trung Quốc, bát đĩa nhập ngoại của những hãng có giá dao động lớn từ vài trăm nghìn tới

Ngày nay khi công nghệ thông tin hiện đại được ứng dụng nhiều vào cuộc sống, người nội trợ có thể ngồi tại nhà mua sắm mọi thứ song với phụ nữ tự mình đi sắm Tết vẫn là một thú vui khó có thể cưỡng lại khi những ngày đón năm mới sắp tới gần.

vài triệu. Khay mứt kẹo năm nay lại thấy xuất hiện nhiều kiểu mới, cạnh những khay tròn bằng nhựa với những ô nhỏ tách rời, khay mứt nhựa giả sơn mài có nhạc vui tai cùng những vòng xoay thì mọi người thường thích dùng những hộp đựng có nắp riêng lẻ vừa dễ bày đồ, gọn, đẹp mắt, hộp làm bằng gỗ, gốm sứ... hoặc bằng thủy tinh cao cấp. Hộp mứt theo kiểu truyền thống giá bán 30.000đ-70.000đ/chiếc, hộp đựng mứt riêng lẻ tùy vào chất liệu nhựa thủy tinh cao cấp hoặc pha lê có hình bầu dục, hình tròn, hình chiếc lá... giá dao động 100.000đ-70.000đ/chiếc.

Lọ lộc bình lớn, lọ hoa cắm bàn... năm nay được người tiêu dùng lựa chọn nhiều là sản phẩm gốm sứ Bát Tràng, gốm sành Hà Bắc, hay gốm sứ Trung Quốc, pha lê... Ngoài tác dụng dùng để cắm thi bình, lọ cũng tự mình có tiếng nói riêng với những kiểu dáng lạ, trang nhã nhưng vẫn đầy cá tính cùng sự phối màu đơn giản thiên về những gam tự nhiên như

xanh, nâu, trắng... Nếu mua ở những người bán hàng rong giá thường rất rẻ nhưng đây chủ yếu là hàng loại do nung quá kỹ hoặc méo, nứt nếu có mua bạn cần chọn thật kỹ. Tuy nhiên dịch vụ hoa tươi năm nay phát triển mạnh hơn với kiểu bình, lọ cắm sẵn chỉ việc đưa về đặt lên bàn. Giá bán những giỏ, lọ bình hoa cắm sẵn tùy theo kiểu và lượng hoa sử dụng song chỉ dao động trên dưới 100.000đ/lọ.

Nếu hoa tầm xuân những năm trước luôn được coi là hợp mốt thì năm nay, thay thế cho những sắc hoa hồng thắm ở đất đào Nhật Tân người Hà Nội chọn cho mình loài hoa kiêu sa: hoa lan. Lan được bán theo cành, được trồng vào những chiếc chậu nhỏ nhắn có thể đặt trên bàn nước trong phòng khách hay treo rủ bên khung cửa sổ. Lan đẹp, chơi rất bền giá chỉ khoảng trên dưới 100.000đ/giò nên loại hoa này được coi là tiêu điểm cho những bà nội trợ trong dịp Tết đến, Xuân về.

Hà Trang

PHIÊN CHỢ TẾT VÙNG CAO

Chúng tôi đã sống những ngày Tết với đồng bào H'mông vùng Đông Văn, Quản Bạ... những huyện cao nhất của tỉnh Hà Giang. Từ mồng chín, mồng mười tháng chạp âm lịch bà con đã chuẩn bị sẵn sàng Tết. Thanh niên nam nữ thường xuyên hát sáo và rủ nhau đi phiên chợ giáp Tết.

Nói đến phiên chợ vùng cao, nhất là những phiên chợ giáp Tết, ta phải nói đến món thắng cố, niềm vui và nỗi nhớ của những chàng trai, cô gái H'mông. Thắng cố là món ăn độc đáo, nó tổng hợp nhiều bộ phận của con vật từ thịt, lòng, tiết đến chân, móng, đầu xương, gân đủ cả. Cách nấu này được bà con gọi là "Nhất oa thang" (oa là nôi, vạc, chảo; thang là canh) tức là một nồi hoặc cho canh tổng hợp đủ cả lòng, xương, thịt.

Thực ra trong những ngày Tết, cười hời, ma chay, làm nhà mới... đồng bào cũng nấu món canh tổng hợp này nhưng tên Thắng cố chỉ dành cho những món canh thịt được nấu và bán ở chợ.

Sau khi giết con vật, các bộ phận đều

được cạo, rửa sạch tại nhà, sau đó cho ngựa thồ tất cả cùng chảo hoặc vạc và củi đến chợ từ sáng sớm. Chọn mấy hòn đá to để bắc chảo sau đó pha, chặt các bộ phận của con vật thành từng miếng cho vào chảo, đổ nước, tra muối và bắt đầu đun. Cho thắng cố được đun liên tục cho đến khoảng 9-10 giờ sáng thì chín; đây cũng là lúc chợ bắt đầu đông và nhà hàng chuẩn bị đón khách đến ăn. Dụng cụ ăn uống của những hàng ăn bình dân rất đơn giản. Hiện nay nhiều nơi đã dùng thìa, bát sứ hoặc đồ nhựa, nhưng trước đây bà con thường dùng muôi gỗ và những máng tre thay bát. Khi ăn Thắng cố được múc dần vào bát, kèm theo mảnh lá chuối để đựng thức ăn. Rượu có thể mang từ nhà đi hoặc mua của nhà hàng. Khách đến hàng ăn uống vui vẻ, từng cặp hoặc từng nhóm đông người, coi đây là nơi gặp gỡ thân mật của bạn bè gần xa, trao đổi tâm tình hoặc bàn bạc công việc làm ăn, giải quyết, xuy xỏ những vướng mắc trong cuộc sống... có lẽ vì vậy mà không phiên chợ nào ở vùng cao lại có thể thiếu món ăn mang đầy tâm tình này.

Kim Minh

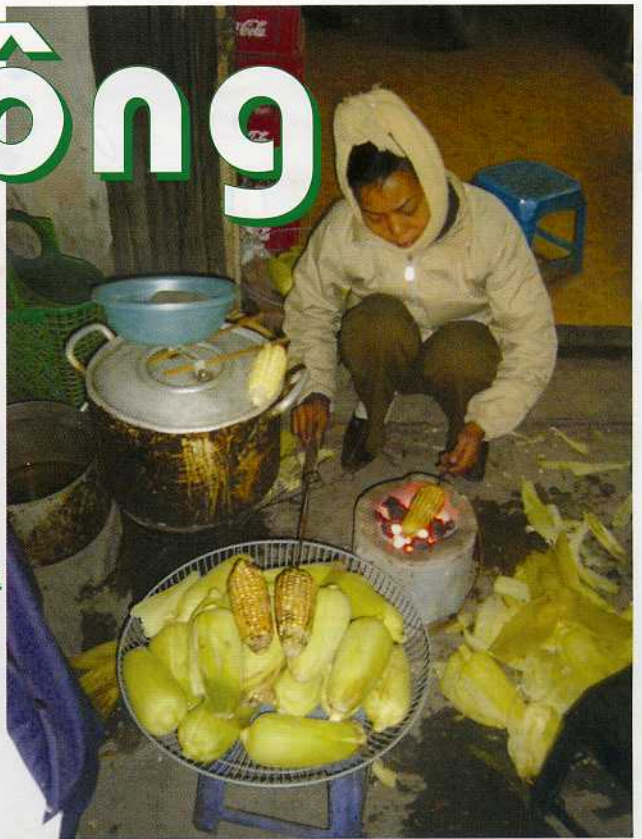
CAO VÀ MÓN THẮNG CỐ

Mùa xuân ở các vùng cao thường đến sớm hơn nơi khác. Ngay từ những ngày cuối tháng chạp âm lịch, cây rừng đã đua nhau đâm chồi nảy lộc; hoa đào, hoa mai, hoa mận và hàng trăm thứ hoa rừng sắc sỡ cùng nhau đua nở, in những cánh hồng, cánh vàng, cánh trắng trên màu xanh tươi của cây rừng, màu xanh lam của vách núi làm phong cảnh vốn đã đẹp của vùng núi cao càng thêm đẹp.



Quà đông

Mỗi khi tiết trời chuyển sang se lạnh, những cơn gió đầu hiu lạt qua lạt lại đám lá vàng khô ròn trên hè phố và không khí ẩm cúng trong phòng như níu giữ người ta ngồi thêm một chút nữa trước khi phải bước ra phố lạnh ngoài kia, tôi thường không sao ngăn được cảm giác phải ăn thêm một cái gì đó thật nóng. Vặn thêm một chiếc áo ấm, đội trên đầu một chiếc mũ len dày cộm, rúc đôi chân vốn đang trắng bợt vì lạnh vào đôi tất xù to ụch là có thể yên tâm ra phố để thưởng thức một chút gì đó nồng ấm của quà đêm mùa đông miền Bắc mặc những cơn gió mùa đông bắc vi vút thổi trên những cành cây.



Cái lạnh của miền Bắc không bằng giá đến nỗi tuyết rơi, song những cơn gió mùa đông bắc cũng đủ khơi dậy cả một bức tranh ẩm thực đầy thi vị của người dân Hà Nội. Có người nói rằng Hà Nội là nơi tụ hội vô vàn những món ngon của bao tỉnh thành khác có lẽ cùng không ngoa, song khi chúng về với đất này đã dần dà thay da, đổi thịt để làm vừa lòng những thực khách khó tính.

Hà Nội có đủ mọi quán xá dành cho mọi hạng người khác nhau từ những quán thượng lưu sang trọng, quán trung lưu sạch sẽ cho tới những quán vỉa hè song chính tại chốn ăn dân già này rất nhiều lại dễ để lại trong kho tàng ẩm thực những dấu ấn khó quên nhất. Một ngõ nướng góc phố, hàng bánh bao đi rong, những nồi ngô, sắn luộc, ngô chiên bơ lên xe ba bánh len lỏi mọi ngõ ngách... dành cho những người lười ra phố và phần thưởng chỉ dành cho những người thích tìm tòi và quyết tâm đi tìm cảm giác ẩm thực đích thực. Quà đêm Hà Nội giờ không chỉ co cụm ở những con phố trung tâm mà chúng xuất hiện ở những điểm đông dân, thuận tiện đường qua lại. Đôi khi quà đêm chỉ là thức để dành cho những vị khách ưa nhâm nhi cho đỡ buồn vào lúc tối trời song với người thợ mới tan ca, người dân ngoại tỉnh chờ họp chợ sớm hay những cô, cậu học trò đang miệt mài sách vở chuẩn bị qua mỗi kỳ thi... thì đây là món ăn lót lòng vô cùng quý giá.

Bánh khúc có lẽ là một món quà đặc biệt chỉ dành riêng cho mùa đông. Không của hiệu, không bàn ghế mà chỉ có độc một chiếc nồi

hồng được ủ bông kín nằm cạnh là chiếc rổ đựng đầy lá chuối, lá dong riêng tươi cùng những gói muối vùng nhỏ xíu được cô chủ gói cẩn thận trong những vuông giấy nhỏ. Khi khách mua bánh cô hàng nhanh chóng lật chiếc vỉ cói sẫm nâu thẫm để lộ ra màu trắng muốt nuốt nà của cơm nếp. Ngay dưới đó những chiếc bánh khúc nhỏ thắm màu xanh nâu bám những hạt xôi căng mọng, bóng mẩy nghi ngút khói. Cô bán hàng luôn tay xới, đùm bánh kỹ trong chiếc lá tươi, xanh muốt mà chỉ ít phút bị hơi nóng của bánh khúc làm trở nên héo rũ. Về về vài hạt xôi ở đầu ngón tay, chấm nhẹ chút muối vùng rồi bỏ vào miệng vị béo béo thơm thơm của muối vùng giúp đánh thức cảm nhận vị giác đang bị bà chúa đông ngự trị để dễ dàng đón nhận hương thơm dịu mát của thứ lá khúc dân già đó.

Nếu trước kia phố Cấm chỉ được coi là thủ phủ của các loại xôi như xôi ba tề, xôi giò, xôi trứng, xôi rước... thì nay Nguyễn Hữu Huân được dân sành của nếp biết đến với những hương vị của xôi lúa, xôi ngô, xôi gà... Muốn lai rai đôi chút cùng bạn bè có thể kéo tới phố mực nướng, nem chua nướng trên phố Hàng Bạc hay xuýt xoa ấm lòng với nồi lẩu nóng hổi của phố lẩu Phan Đình Phùng. Những quán chân gà nướng vượt qua dịch cúm gia cầm một cách ngoạn mục nay lại tiếp tục đỏ lửa khơi gợi thực khách bằng vị lách tách, xèo xèo của lửa làm tôi không thể không nao lòng nhớ tới một món quà nơi miền biên giới trong những ngày đông.

Lào cai được thiên nhiên ban tặng phong cảnh sơn thủy hữu tình, nếu may mắn được dạo chơi

nơi đây lúc chiều tà bạn sẽ nhận thấy thoáng trong hơi lạnh mát lành của tiết đông là hương thơm ngào ngạt của những quả nướng nho nhỏ, dân già. Khó lòng dứt khỏi ham muốn được sà vào để hít hà hương thơm rất lạ của những miếng đậu phụ nướng trên than hồng mà người dân ở đây gọi chúng với cái tên chẳng được mỉa miếu cho lắm là "đậu phụ thối nướng". Miếng đậu phụ thối nếu cầm vào sẽ có cảm giác hơi nhờn nhớt song rất trắng, chỉ phết chút dầu ăn dành riêng cho món nướng rồi đặt lên tấm phên sắt bắc trên lò than hồng rực chừng dăm phút đậu đổi mình thay một chiếc áo mới vàng ruộm, giòn rụm. Chấm đậu nướng với một loại bột gia vị với tên gọi bột "tê tê" sẽ có cảm giác vô cùng thích thú tê tê nơi đầu lưỡi. Chỉ một miếng đậu nhỏ bé song cũng làm đánh thức ngũ quan vị giác của thực khách. Nếu thanh cảnh và lãng mạn hơn chút nữa có thể mua một tấm mía hấp nghi ngút khói, ngọt lịm tới tận chân răng. Vừa thả bộ trên cầu Cốc Lếu để tận hưởng hương gió của cửa con sông Hồng nơi đầu nguồn chảy vào nước Việt vừa hít hà vị ngọt mát của tấm mía tím mềm mại và ấm nóng cảm giác thật thi vị. Hà nội mùa này cũng có mía hấp song người bán hàng tinh ý ủ thêm chút hương bưởi làm át đi hơi nồng nồng của mật thay vào đó là làn hương thoảng nhẹ của bông bưởi trắng muốt làm say lòng vị khách sành ăn chốn đô thành.

Lại một mùa đông mới về, quà đông Hà Nội lại có dịp nở rộ với những quán gánh vỉa hè với đủ các món ăn dân già, truyền thống có, du nhập cũng có và chính nó tạo ra cho Hà Nội một nét văn hoá ẩm thực của riêng mình.

Trần Sơn

Trẻ biếng ăn?

Người tiêu hóa kém?

Đã có MEN TIÊU HOÁ PEPSIN



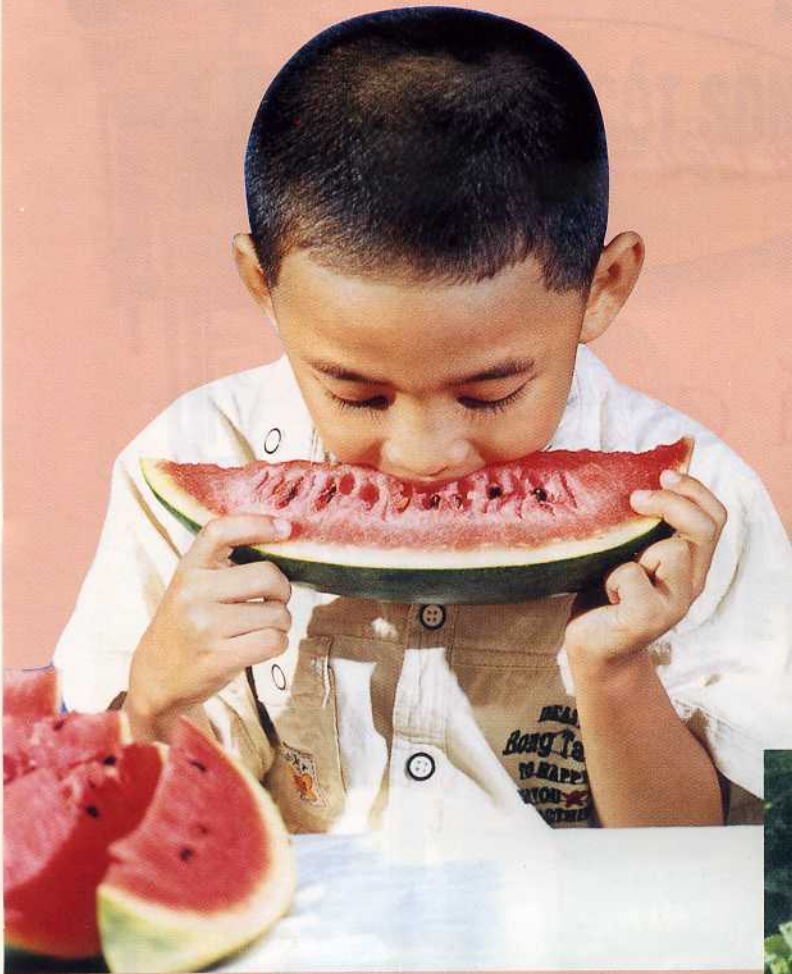
Công dụng:

- ☺ Kích thích tiêu hoá và hấp thu thức ăn, nhất là thức ăn giàu đạm.
- ☺ Rất tốt cho việc phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em
- ☺ Phục hồi sức khoẻ nhanh cho người ốm.

Men Pepsin không có tác dụng phụ. Đọc kỹ hướng dẫn trước khi sử dụng

Sản xuất tại: **Trung tâm Thực phẩm Dinh dưỡng - Viện Dinh dưỡng**
48 B Tăng Bạt Hổ - Hà Nội; ĐT: (04) 971 62 93 Fax: (04) 971 78 85

Dưa hấu



T hái Bình quê tôi có câu "Dưa Quài, khoai Bái, gái Thượng" ý nói dưa hấu ở làng Quài ngon ngọt nổi tiếng. Hai thứ kia cũng vậy. Bây giờ người Hà Nội, người miền Bắc được ăn dưa hấu quanh năm kể cả 3 ngày Tết từ miền Nam đưa ra, không phải chờ đến 3 tháng hè.

Lượng nước trong quả dưa hấu có tới 70%. Ăn dưa hấu giải khát, lợi tiểu, hạ nhiệt, giải độc, chống huyết áp cao. Dưa hấu rất giàu vitamin A chống được viêm loét giác mạc, là căn bệnh gây mù loà. Phụ nữ mang bầu ăn nhiều dưa hấu rất có lợi cho đứa con tương lai vì dưa hấu rất giàu khoáng chất, có kẽm làm tăng trí nhớ. Người cao tuổi ăn dưa hấu thường xuyên chống được chứng hay quên, phòng đái tháo đường, béo phì, đặc biệt là bị viêm loét đại tràng. Ăn dưa hấu chấm muối ớt rất dễ tiêu, thông khí, khỏi táo bón. Phần cùi trắng của dưa hấu làm món nộm ăn rất ngon. Lấy cái nạo bí nạo phần cùi trắng thành những sợi nhỏ. Thịt lợn ba chỉ luộc thái nhỏ, tôm bóc nõn, đồ chín, rau thơm, chanh ớt...trộn vào. Thế là có một món nộm dưa hấu... trên cả tuyệt vời. Lát dưa hấu ra những miếng nhỏ, trộn với chuối thái nhỏ, dứa, bơ và sữa tươi...làm bữa ăn phụ thường xuyên, da dễ sẽ mịn màng. Phái đẹp ăn dưa hấu da dễ đẹp, người tăng sức khỏe. Dưa hấu chính là một loại "kem" mịn da có rất nhiều ở nước ta. Dưa hấu cắt thành lát mỏng xoa lên mặt, lên người vào ngày hè làm dễ chịu, khỏi mẩn ngứa, rôm sảy.

Trồng dưa hấu đem lại cho nhà nông món lợi hơn cả cấy lúa. Dưa hấu góp phần to lớn cho việc cải tạo cuộc sống của nhà nông.

Phó Đức An





CHUYỆN LẠ VỀ TRỨNG GÀ

NHUỘM LÔNG GÀ TỪ TRONG TRỨNG:

Ông chủ trang trại chăn nuôi gia cầm Trriple D. Farm & Hatchery ở Alaska (Mỹ) đã có sáng kiến tiêm vào trứng gà, vịt đang được ấp chất nhuộm thực phẩm không độc hại. Kết quả là những chú gà, vịt nở ra có bộ lông màu xanh, đỏ, tím, vàng, hồng.... trông rất ngộ nghĩnh. Theo người chủ trang trại, mỗi năm cứ chuẩn bị lễ Phục Sinh là ông lại tạo ra những con gà, vịt xinh xắn đủ màu sắc để làm quà cho bọn trẻ. Công đoạn tiêm chất màu vào trứng được thực hiện trước khi nở vài tuần. Màu sắc này cứ mất dần khi bộ lông mới của chúng mọc ra thay thế lớp lông tơ.

TRỨNG GÀ KHÔNG CÓ LÔNG ĐỎ:

Tại thành phố Tirana, thủ đô Anbani, người dân rất ngạc nhiên trước việc nhiều quả trứng họ mua về không có lông đỏ. Cơ quan kiểm định thực phẩm cho rằng tất cả số trứng không có lông đỏ này có cùng một nguồn gốc từ một nông trại ở ngoại ô Tirana. Theo các bác sĩ thú y, những quả trứng không có lông đỏ là sản phẩm của những con gà mái bị người nuôi lạm dụng kỹ thuật ép để trứng để tăng năng suất. Đầu tháng 2/2004, một trang trại khác ở Tirana có xuất hiện hiện tượng kỳ lạ là gà trống cũng đẻ trứng !

VỎ TRỨNG GÀ CÓ THẬT NHỎ LÍ ?

Thật ra vỏ trứng có đến7.000 lỗ nhỏ

li ti. Từ các lỗ này, ôxy của không khí sẽ thấm và và khí cacbonic thải ra trong thời gian ấp trứng. Vi khuẩn cũng có thể xâm nhập qua những lỗ này. Suốt thời gian 21 ngày ấp trứng, cái phôi của gà hấp thụ 4 - 4,5 lít oxy và thải ra 3 - 4 lít cacbonic. Nếu không ấp thì sau 2 tháng bảo quản, trứng giảm đi tới 15 - 20% trọng lượng do sự bay hơi của hơi nước qua các lỗ trên vỏ trứng.

MÀU VỎ TRỨNG KHÁC NHAU DO ĐÂU ?

Lí do là theo giống gà. Chẳng hạn trứng gà giống Leghorn của Mỹ có vỏ màu trắng, trứng gà giống isabrown hoặc Lohmann của Pháp có vỏ màu nâu, lại có giống gà ở miền nam nước Pháp, vỏ trứng có màu chocolat. Theo chuyên gia Jean - Jacques Matines - Masd'Auge, màu vỏ trứng không ảnh hưởng gì đến chất lượng của trứng.

Thu Nga(st)

HỘI THẢO QUỐC GIA

“THÚC ĐẨY HỢP TÁC LIÊN NGÀNH VÌ DINH DƯỠNG VÀ SỨC KHOẺ HỌC ĐƯỜNG”



Tại diễn đàn giáo dục thế giới do UNESCO tổ chức (Dakar, Senegal) tháng 4/2000, chương trình “tập chung nguồn lực hỗ trợ cho sức khỏe học đường hiệu quả-FRESH đã được UNESCO cùng với UNICEF, WB, WHO đề ra với mục đích thúc đẩy sự hợp tác liên ngành trong việc nâng cao chất lượng và bình đẳng trong giáo dục, hướng tới các mục tiêu giáo dục cho mọi người. Đây là một chương trình kết nối tiếp giữa hai nội dung: sức khỏe và học tập, hai mặt biện chứng của vấn đề chất lượng giáo dục.

Ngày 8 /9/2004, Viện Dinh Dưỡng- Bộ Y tế, phối hợp với Bộ Giáo Dục Đào tạo và Ủy Ban Quốc Gia UNESCO Việt Nam đã tổ chức Hội thảo Quốc gia về “thúc đẩy hợp tác liên ngành vì dinh dưỡng và sức khỏe học đường” tại Hà Nội với sự tham dự của gần 60 đại biểu, gồm: các nhà quản lý, các nhà nghiên cứu trong lĩnh vực dinh dưỡng, sức khỏe học đường và giáo dục, các tổ chức Quốc tế trong và ngoài nước, nhằm mục đích: đánh giá hiện trạng về dinh dưỡng và sức khỏe học đường; thúc đẩy hợp tác liên ngành trong việc thực hiện chương trình này; xây dựng chiến lược và hành động quốc gia dinh dưỡng vì sức khỏe học đường.

Tại phiên khai mạc, Hội thảo đã được nghe

các bài phát biểu quan trọng của TS. Trần Chí Liêm - thứ trưởng Bộ Y tế; GS.TS Trần Văn Nhung- Thứ trưởng Bộ GD&ĐT; Tổng thư ký UBQG UNESCO Việt Nam, ông Lê Kinh Tài- trợ lý bộ trưởng Bộ ngoại Giao và ông Chu Shiu-Kee-Đại diện, Trưởng văn phòng UNESCO Hà Nội. Các đại diện cấp cao từ các ngành Y tế, Giáo Dục, UNESCO, trong bài phát biểu của mình đều đã nhấn mạnh tầm quan trọng của công tác dinh dưỡng và sức khỏe học đường, khẳng định sự cần thiết để có một cơ chế phối hợp chặt chẽ giữa hai ngành Y tế, Giáo Dục, sự tham gia của xã hội, của các tổ chức và sự chủ động của các gia đình, của mỗi học sinh trong hoạt động này. Các vị đại diện cũng cam kết mạnh mẽ trong việc chỉ đạo triển khai hoạt động phối hợp liên ngành để công tác này đạt hiệu quả cao. Ông Chu Shiu-Kee, Đại diện, Trưởng văn phòng UNESCO Hà Nội đã bày tỏ sự tin tưởng vào những thành công mới trong chương trình sức khỏe học đường tại Việt nam. Ông cũng khẳng định: thúc đẩy chương trình dinh dưỡng và sức khỏe học đường toàn diện phát triển mạnh mẽ sẽ đóng góp một cách có hiệu quả vào việc nâng cao khả năng tiếp cận với trường học, an toàn học đường và chất lượng giáo dục ở Việt Nam. Theo ông, Hội thảo này là một bước quan trọng thúc đẩy các đối tác, các bên có trách nhiệm, bao gồm: các cơ

quan hữu quan của chính phủ Việt Nam và các tổ chức Quốc tế hợp tác chặt chẽ cùng nhau nhằm đạt được các tiến bộ quyết định trong cuộc chiến chống HIV/AIDS, dinh dưỡng và sức khỏe học đường.

Hội thảo cũng đã được nghe nhiều báo cáo, tham luận quan trọng, đặc biệt là bài tham luận của bà Lucille Gregorio- chuyên gia giáo dục khoa học và kỹ thuật, UNESCO Bang cốc về “Hợp tác liên ngành vì sức khỏe và dinh dưỡng học đường tại Việt nam thông qua FRESH”, với phần mở đầu bằng việc trình bày một thách thức đối với Việt Nam trong chủ trương và hỗ trợ cho các chương trình sức khỏe học đường một cách hiệu quả trong khuôn khổ Chương trình Quốc gia “Giáo dục cho mọi người”. Điều này dựa trên lập luận rằng: học sinh có sức khỏe kém, thiếu dinh dưỡng là nguyên nhân bỏ học, trốn học thường xuyên, năng lực học kém, thậm chí bị đuổi học sớm.

Trong phiên thảo luận, ngoài những đóng góp ý kiến cho các báo cáo trình bày tại Hội thảo, các đại biểu đã tập trung thảo luận để đưa ra các khuyến nghị, các chiến lược và chương trình hành động Quốc gia nhằm thúc đẩy sự hợp tác liên ngành vì dinh dưỡng và sức khỏe học đường.

Khánh Kiên

HỘI NGHỊ CỘNG TÁC VIÊN GIỎI TOÀN QUỐC LẦN THỨ NHẤT

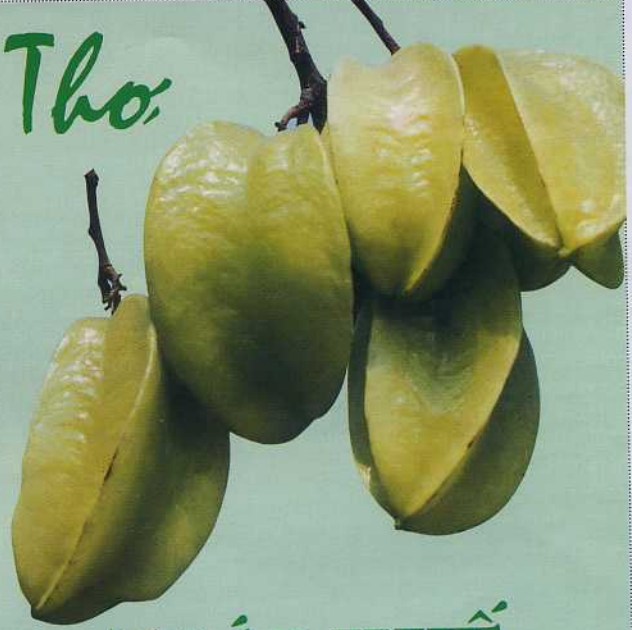


Nhằm nâng cao chất lượng và vai trò của cộng tác viên, khen thưởng các tập thể và cá nhân đã có những đóng góp xuất sắc vào hoạt động phòng chống suy dinh dưỡng trong 5 năm qua đồng thời tạo ra một phong trào xã hội nhằm quan tâm nhiều hơn đến công tác chăm sóc dinh dưỡng trẻ em, được sự đồng ý của Bộ Y tế, chương trình Phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em đã tổ chức hội nghị cộng tác viên dinh dưỡng giỏi toàn quốc lần thứ nhất vào ngày 14 và 15 tháng 10 năm 2004 tại Hà Nội

Hội nghị cũng là cơ hội để cộng tác viên Giao lưu, trao đổi kinh nghiệm triển khai hoạt động, đề xuất quan điểm, nguyện vọng thông qua các báo cáo, tham luận. Đánh giá, kiểm điểm hoạt động của cộng tác viên một cách toàn diện, biểu dương thành tích, rút kinh nghiệm chỉ đạo và đề ra phương hướng hoạt động trong thời gian tới. Huy động các nguồn nhân lực và kinh phí cho hoạt động phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em.

Tới tham dự có 448 đại biểu của 64 tỉnh thành trong cả nước, bao gồm đại diện của ban chỉ đạo PCSDDTE tỉnh, trung tâm bà mẹ trẻ em- kế hoạch hoá gia đình, trung tâm y tế dự phòng, thư ký chương trình phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em tỉnh và các cộng tác viên giỏi các tỉnh.

Ths. Trương Hồng Sơn



Thơ

TRÁI KHẾ

Nguyễn Thị Kim

*Chim ăn trái khế trả vàng
 Ai ơi may túi ba gang đợi chờ
 Đùng đưa trái khế vị chua
 Cho người ăn dở suốt mùa hời thắm
 Bát riêu cá, vị chua dầm
 Chông chan vợ húp nhọc nhằn tiêu tan
 Khế chua, chuối chín, dinh lăng...
 Khiến cho thịt luộc hết dằm thừa dư
 Bé con đi học khư khư
 Gói ô mai khế ngọt lừ đôi môi
 Ngọt bùi là mật cuộc đời
 Chua cay gỡ sợi rối bởi tơ duyên
 Hết mùa me sầu ngủ yên
 Khế xinh như lúm đồng tiền má ai.*

Một góc đêm

Nếu như nửa đầu của đêm là thời điểm ngự trị của những ánh đèn màu rực rỡ hắt ra từ bảng màu điện tử trên nhiều nhà hàng khách sạn, từ những vũ trường đóng cửa muộn, từ nhiều điểm vui chơi giải trí, những phố ăn đêm... Thì nửa còn lại mà người còn chưa biết tới đó là một Hà Nội đêm với những giọt mồ hôi mặn mòi cần mẫn của người lao động. Mỗi sáng sớm, khi nhiều khu chợ nội thành vừa mở cửa, các bà, các mẹ đã có thể mua được những mớ rau tươi rói, những lang thịt hồng hồng, ăm, mềm....để kịp chuẩn bị những bữa sáng nóng hổi cho những người thân yêu trong gia đình. Chính những người người lao động âm thầm đó là một trong những mắt xích quan trọng cung cấp thực phẩm tươi sống giúp chúng ta có những bữa ăn ngon trong mỗi ngày.

ĐÊM CỦA NGƯỜI LAO ĐỘNG

Ngồi uống chén nước trà nóng để xua đi cái lạnh của buổi sương sớm, phía đầu kia của chân cầu Thăng Long, anh Hải lại gồng mình đẩy con ngựa sắt chất đầy dưa chuột lên dốc cầu dành cho người đi xe đạp để kịp buổi chợ. Sáng nào cũng vậy, một ngày lao động của anh được bắt đầu từ 2 giờ sáng, khi anh ra khỏi nhà với những bao tải dưa chuột được thu gom từ hồi chiều thì trong xóm mọi nhà vẫn đang ngủ. Con ngựa sắt già nua và ốm nhách hình như cũng biết được nhiệm vụ nặng nề của mình nên nhiều hôm trở chứng cũng chỉ dám rên lên những giai điệu ẻo ợt hoà cùng tiếng vo vo của hai dãy cột điện cao áp. Một mình đạp xe dọc theo con đường cao tốc xuôi về Hà Nội, bao giờ anh cũng dừng chân tại quán nước nơi chân cầu này khi thì làm chén nước trà chat lúc vui thì ăn bát phở cho ấm bụng.

Cùng đường với anh là anh Hùng ở Kim Trung. Hành trang của anh Hùng gọn nhẹ hơn nhiều, chỉ có một bao tải dưa được gấp gọn buộc chặt đằng sau xe. Lúc đầu chúng tôi ngỡ anh là một người buôn ngược nghĩa là đi sắm món gì đó ở chợ rồi đem về quê bán song khi được hỏi mới vỡ lẽ anh cũng đang trên đường kiếm sống với cái nghề nghe qua đã thấy đậm mùi dao thót đó là mổ lợn thuê. Anh Hùng làm thuê cho một chủ lò mổ gần hồ "mỏ" nằm trên đường Trường Chinh. Mỗi ngày anh được giao khoán mổ 5-6 con với giá 10.000đ/con do vậy nói chung cũng tạm đủ. Song do đặc thù công việc phải làm từ sớm trước giờ các chợ trong thành phố họp để kịp hàng cho những người bán lẻ đến lấy nên anh thường ra khỏi nhà từ 3 giờ sáng.

Từ tầng hai cầu Thăng Long nhìn về Hà Nội, dãy đèn cao áp trên đường đê uốn lượn như một con rồng lửa nổi bật trong đêm tối. Sông Hồng mùa này nước cạn, bãi giữa hiện ra với

những vệt đen sì lấp lánh, ở phía xa xa dưới đê kia, một buổi chợ sớm cũng đã bắt đầu. Chúng tôi đến đây vào lúc chợ mới bắt đầu họp, từ trên đê nhìn xuống chợ lúc đầu chỉ lờ mờ đám ba "lái" hoa từ các tỉnh đưa hàng về nhưng chỉ loáng một lúc sau chợ đông dần. Chợ hoa Ban mai họp khi trời còn rất tối, ánh

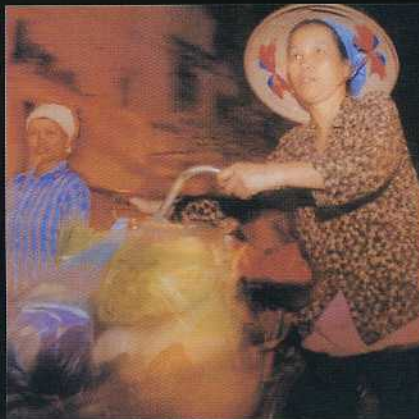
sáng mờ mờ hắt xuống từ những ngọn đèn cao áp chỉ đủ phân biệt được đâu là người đâu là hoa. Nếu không nhờ những hương vị rất riêng được chắt lọc từ những tinh túy của thiên nhiên thì khó có thể phân biệt các loại hoa. Tại đây ta có thể bắt gặp được nhiều loại hàng hoá không chỉ có hoa tươi mà còn có bao loại



Hà Nội

phụ liệu như lá măng, lá thông, .. hoặc như giỏ, sàng bằng tre, cho tới giấy gói hoa, dây lạt..hoặc chân đế để cắm hoa giỏ. Chợ là nơi tụ hội của nhiều vùng hoa như Hà Bắc, Hải Hưng, Vân Trì, Mê Linh, Cổ Nhuế.. Thời điểm này cúc đang nở rộ, một góc chợ ngát ngào trong hương cúc. Một chút hương nhẹ nhẹ ngọt ngào của hoa hồng len lỏi trong sương sớm như muốn vuốt ve mơn trớn cả người bán lẫn người mua. Chợ Ban Mai không có cái không khí xô bồ, nặng mùi tiền bạc như những chợ khác bởi lẽ cả người mua và bán đều phải nâng niu hàng hoá nhẹ nhàng chỉ nhờ nặng tay một chút là hàng mất giá.

Nếu như những con đường ở các khu phố chính vẫn còn đầm mình mê mướt sau một ngày làm việc đầy sôi động thì ngược lại, không khí tại các đầu ô được hâm nóng bởi nhiều khu chợ đêm. Người mua và bán được phân biệt một cách dễ dàng. Người bán thì gồng mình tải hai sọt nặng đầy rau củ, còn người mua thì dáng có vẻ nhẹ nhàng và gọn ghẽ hơn nhiều song họ cũng giống nhau ở một điểm đó là sự lam lũ và dùng những con



ngựa sắt già. Hiện tại Hà Nội có chợ rau lớn là chợ Cầu Giấy gần cổng trường Sư phạm, chợ rau họp ở chân cầu Long Biên với đủ loại rau củ trái mùa họp từ nửa đêm đến sáng, một chợ rau khác nằm phía đường Bạch Mai-Trương Định gần chợ Mơ, và chợ đầu mối phía nam.

Nằm ở vị trí ngoài ô, ngay dưới chân cầu Long Biên và gần đó là cầu Chương Dương do vậy chợ Long biên có nhiều thuận lợi trong việc chuyên chở tập kết hàng hoá từ các tỉnh chuyển ra. Khoảng không gian trong chợ giờ đây như quánh đặc lại trong mùi xăng dầu khét lẹt của những xe tải hạng nặng, mùi ngai ngái của quả tươi bị dập.... Chợ ngập tràn trong hoa quả, mùa nào thức nấy. Màu đỏ thắm của Thanh Long, màu nâu nâu thân thuộc của nhãn, làm ấm nóng cả một góc chợ ẩm ướt, những giỏ nho nặng trĩu được chằng buộc cẩn thận rồi đưa hầu, xoài, táo ... Tại đây ta có thể thấy được cảnh trăm người bán vạ người mua song đông hơn nữa là đội

quần gánh thuê. Họ chủ yếu là phụ nữ. Có thể nghe thấy ở đây nhiều kiểu tiếng địa phương khác nhau từ tiếng Hà Tây nghe đơn đót thiếu trong âm, tiếng miền Nam nghe rất chị Hai, tiếng Nghệ An, Thái Bình, Hải Hưng...Song họ giống nhau ở một điểm là cùng nghèo và cùng muốn lao động để kiếm sống. Trời căm căm lạnh, chiếc đòn kiu kịt nhún nhảy trên vai, giọt mồ hôi mặn mòi lăn trên trán hằn sâu những nét thời gian, sương gió.

LỜI KẾT

Khi quay vào trong phố cũng là lúc nhiều người dân đã thức dậy. Vài năm gần đây mọi người dường như đã biết chăm lo cho sức khoẻ mình hơn với những bài tập thể dục buổi sáng. Công viên, vườn hoa người đông như trẩy hội. Các hàng quán rục rịch mở cửa phục vụ khách. Ngày mới lại bắt đầu.

Hà Chi



Hoa quả trộn

Nguyên liệu:

- Quýt: 3 quả
- Chuối tây chín: 2 quả
- Kiwi: 2 quả
- Dâu tây: 200g
- Lê: 300g
- Đường kính, muối trắng, rượu hoa quả

Cách làm:

Quýt bóc vỏ, tách riêng múi, khéo léo tách bỏ lớp màng vỏ bao quanh nhưng vẫn phải giữ nguyên được các tép nhỏ. Dâu tây rửa sạch, cắt bỏ núm thái khoanh mỏng vừa. Kiwi gọt vỏ, thái khoanh tròn. Lê rửa sạch, gọt vỏ, bỏ hạt xắt miếng kiểu vuông quân cờ. Chuối lột vỏ, thái hơi chéo mỗi miếng có độ dày khoảng 0,7-1cm. Lấy nước sôi để nguội pha một âu nước muối loãng, cho tất cả hoa quả vào ngâm khoảng 5 phút vớt ra để ráo. Rắc 100g đường trắng vào xóc đều nhưng nhẹ tay để hoa quả không bị dập nát. Để âu hoa quả trộn vào ngăn mát tủ lạnh khoảng 1 tiếng cho ngấm là có thể đem ra dùng.

Khi ăn trộn thêm vào âu hoa quả 100ml rượu vang hoa quả cho dậy mùi. Hoa quả trộn chỉ dùng trong ngày.



Dưa góp

Nguyên liệu:

- Đu đủ: 300g
- Cà rốt: 200g
- Tỏi: 2 củ
- Đường, ớt tươi, giấm, muối, gia vị

Cách làm:

Đu đủ xanh chọn quả cùi dày, không non quá, gọt bỏ vỏ, nạo bỏ ruột rửa sạch. Pha đu đủ thành những khối chữ nhật 3cm x 7cm x 1cm, tĩa đu đủ tạo thành hình khác nhau rồi thái miếng dày 0,3cm. Cà rốt chọn củ thuần đều, gọt vỏ, rửa sạch tĩa hoa thái lát mỏng 0,3cm. Trộn đu đủ với cà rốt, xóc muối để khoảng 15 phút rồi rửa sạch, phơi nắng nhẹ và thoáng gió cho tới lúc hơi héo.

Tỏi bóc vỏ, đập dập, băm nhỏ, ớt bỏ hạt, thái chỉ.

Cho đu đủ, cà rốt, ớt, tỏi vào lọ, cho hai muống canh giấm, 2 thìa nhỏ gia vị, một muống canh đường vào xóc đều dùng vỉ dìm cho dưa góp ngập nước để khoảng 2-3 ngày là có thể ăn được.

Nếu muốn ăn ngay thì gia tăng thêm lượng giấm và không cần phơi cũng được song sẽ kém giòn và đậm đà.

Chú ý: với những người không thích dùng cà rốt có thể thay bằng su hào song dưa góp làm bằng su hào ăn ngay, nếu để su hào phơi qua đêm sẽ bị đắng.

Ngọc Châu



MÙA XUÂN

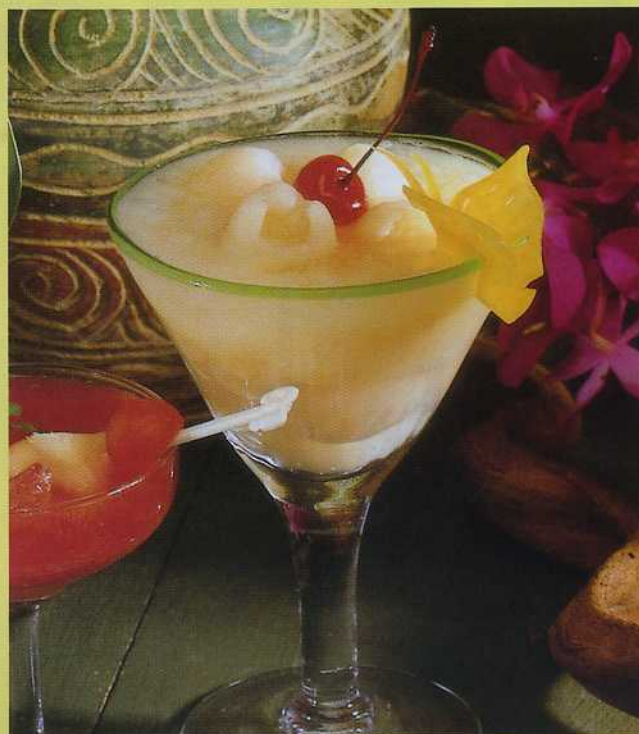
Sau một cái Tết đã quá dư thừa với bánh chưng, thịt mỡ thì chút vị chua chua, ngọt mát của rau quả sẽ giúp bạn tìm được những hương vị mới trong bữa ăn gia đình.

Nguyên liệu:

- Trái bơ: 300g
- Quả vải: 1 hộp
- Đường kính: 50g
- Sữa đặc: 1/3 hộp

Cách làm:

Bơ chọn quả tươi, rửa sạch vỏ ngoài, bỏ đôi, bỏ hạt nạo lấy ruột. Tách riêng phần nước vải và quả vải xếp vào cốc. Cho thịt trái bơ, đường, sữa đặc cùng nước vải vào máy xay nhuyễn. Trút sinh tố ra cốc đã xếp trái vải. Nếu chưa dùng ngay có thể cất trong ngăn mát của tủ lạnh. Nếu mùa vải chín có thể thay vải hộp bằng vải tươi và thay nước vải bằng sữa chua.



Sinh tố trái bơ và vải

Nộm hoa chuối

Nguyên liệu:

- Hoa chuối: 500g
- Giá đỗ: 200g
- Tôm tươi to: 200g
- Thịt vai: 100g
- Tai lợn: 100g
- Chanh tươi, rau thơm, rau mùi
- Vừng, lạc, đường, ớt, dấm

Cách làm:

Hoa chuối chọn bẹ non, thái chỉ ngâm trong nước có pha dấm khoảng 15 phút vớt ra để ráo. Giá đỗ rửa sạch, chần qua nước sôi. Thịt nạc vai, luộc chín thái chỉ, tai lợn luộc chín thái mỏng. Tôm hấp chín, bóc bỏ vỏ. Lạc, vừng rang vàng, xát vỏ giã dập, ớt bỏ hạt, băm nhỏ. Rau thơm, rau mùi, nhặt rửa sạch. Cho hoa chuối, giá đỗ, thịt luộc, tai luộc ớt tươi vào đĩa, rưới nước mắm pha chanh, tỏi, ớt, đường, trộn đều. Để nộm 15 phút cho ngấm, trước khi ăn, bày nộm ra đĩa, xếp phồng tôm rần xung quanh, rắc lạc, vừng, bày tôm và rau lên. Yêu cầu nộm trắng, có vị chua, cay, mặn, ngọt, giòn. Nộm ráo nước nhưng không quá khô.

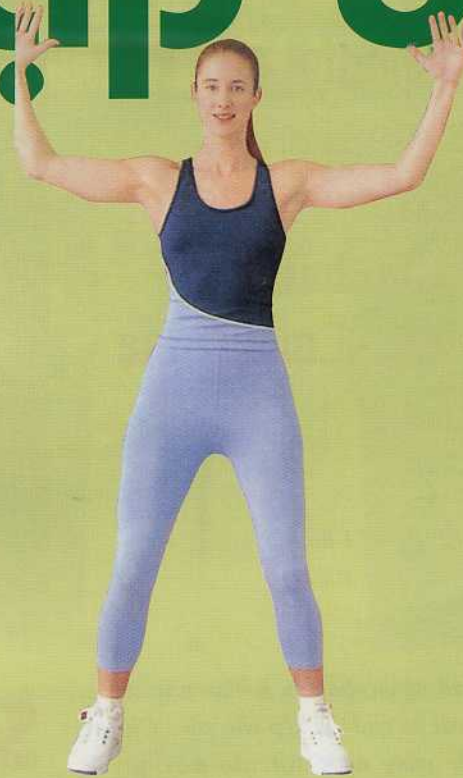


Bài tập buổi



1

Đứng thẳng, hai chân mở rộng bằng vai, tay trái giơ cao lòng bàn tay hướng vào trong, đồng thời nghiêng lườn trái hết cỡ. Đổi tay và tập 10 lần với mỗi bên



2

Hai chân mở rộng bằng vai, hai cánh tay nâng cao bằng vai, khuỷu tay gấp một góc vuông, hai lòng bàn tay hướng vào nhau đặt song song với đầu. Sau đó mở rộng cánh tay sang hai bên sao cho hai khuỷu tay và vai cùng nằm trên một đường thẳng. Gập tay vào kết hợp hít sâu, mở tay ra, thở mạnh. Tập 15 lần động tác này



4

Hai chân mở rộng bằng vai, đầu gối hơi nhún, hai cánh tay duỗi thẳng, đưa về phía sau, đẩy ngực ra phía trước sao cho cơ vai căng sau đó cơ tay lại đặt tay sát ngang eo đồng thời buông lỏng cơ vai. Tập 15 lần động tác này.



3

Đứng thẳng, hai tay chống hông, đá văng chân phải chéo về phía trái, trọng lực dồn vào chân trái. Đổi chân tập 10 lần với mỗi bên.



sáng

Với 30 phút luyện tập buổi sáng là cách đánh thức cơ thể một cách tốt nhất trước khi bước vào một ngày tràn đầy công việc.

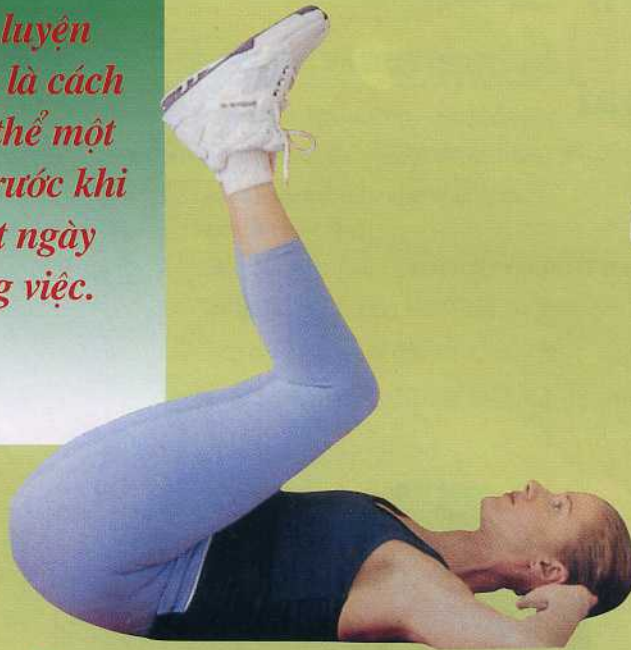
5

Hai chân mở rộng bằng vai, hai tay chống eo từ từ gập lưng xuống sao cho lưng và chân tạo thành một góc vuông sau đó đứng thẳng về tư thế ban đầu. Tập 15 lần động tác này.



6

Nằm trên mặt đất, đầu gối lên hai lòng bàn tay, cõ gối sát ngực rồi từ từ đẩy thẳng chân sao cho chân tạo với mặt đất một góc vuông. Tập 15 lần động tác này.



8

Hai chân mở rộng bằng vai, hai tay xuôi theo cơ thể, chân trái làm trụ, nâng chân phải sang ngang đồng thời vòng tay trái lên trên đầu trọng lực dồn về bên trái. Tập 10 lần động tác này với mỗi bên.



7

Đứng thẳng, hai tay giang rộng sang hai bên, dồn trọng lực vào mũi chân phải đá cao chân trái sao cho mũi chân chạm mũi bàn tay. Đổi chân tay và tập 10 lần với mỗi bên.

calcium corbière®

Cao HƠN
Cứng cáp HƠN

Trẻ Đang Lớn
Phụ nữ
mang thai



VN.CAL.03.06.03



SDK: VNB-0653-03



DẠNG TRÌNH BÀY: Hộp 24 ống 5 ml, hộp 10 ống 5 ml. Hộp 24 ống 10 ml, hộp 10 ống 10 ml. **THÀNH PHẦN:** Ống 5 ml: 0,55 g Calci glucoheptonate (= 45 mg ion Ca^{++}), 50 mg vitamin C, 25 mg vitamin PP, 20mg acid hypophosphoré. Ống 10 ml: 1,1 g Calci glucoheptonate (= 90 mg ion Ca^{++}), 100mg vitamin C, 50 mg vitamin PP, 40mg acid hypophosphoré. **CHỈ ĐỊNH:** Điều trị triệu chứng suy nhược chức năng. Tình trạng thiếu Can-xi & giai đoạn tăng nhu cầu Can-xi: trẻ em đang lớn, phụ nữ mang thai & cho con bú, tuổi già. **LIỀU DÙNG:** Ống 5 ml: Trẻ em 1-2 ống/ngày, vào buổi sáng & trưa. Ống 10 ml: Trẻ em: 1 ống/ngày, vào buổi sáng & trưa. Người lớn: 1-2 ống/ngày, vào buổi sáng & trưa. **CHỐNG CHỈ ĐỊNH:** Sỏi thận loại Can-xi, tăng Can-xi máu. **THẬN TRỌNG:** Mỗi ống 5 ml chứa 2,5 g đường. Mỗi ống 10 ml chứa 5 g đường. **TƯƠNG TÁC THUỐC:** Uống cách 3 giờ khi dùng với tetracycline. **BẢO QUẢN:** Dưới 25°C, tránh ánh sáng. SDK: VNB-0653-03. ĐỌC KỸ HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG TRƯỚC KHI DÙNG.

sanofi-synthelabo Vietnam

Thông tin chi tiết xin liên hệ: CTLDĐP SANOFI-SYNTHELABO VIETNAM
+ 440 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.3, TP.HCM ĐT: 8341440
+ Nhà G1-Tòa nhà Logitern, 104 Thái Thịnh, Q. Đống Đa, Hà Nội ĐT: 5371834

Số phiếu tiếp nhận hồ sơ đăng ký quảng cáo của cục QLĐVN:607/03/QLĐ-TT