

NUÔI DƯỠNG TRẺ 2 ĐẾN 5 TUỔI

- Trẻ có thể ăn cùng với gia đình 3 bữa cơm chính và ăn thêm 2 bữa phụ như bánh, sữa, trái cây...
- Cho trẻ ăn nhiều loại thức ăn giàu dinh dưỡng như thịt, cá, trứng, tôm, cua, ốc, các loại hạt, ngũ cốc (gạo, ngô, khoai...), rau quả tươi...
- Không nên kiêng khem cho trẻ. Tiếp tục cho trẻ bú mẹ nếu trẻ muốn.
- Trẻ cần có bát, thìa riêng để có thể ăn dễ dàng.
- Người lớn cần động viên, khuyến khích trẻ ăn.



BỔ SUNG VI CHẤT DINH DƯỠNG

- Sắt:** Trẻ cần ăn các thức ăn giàu chất sắt để phát triển về thể chất và tinh thần. Sắt có nhiều trong gan, thịt nạc, cá, trứng, đậu đỗ, rau quả có màu xanh đậm như rau ngót, rau muống...



- Vitamin A** giúp trẻ chống lại bệnh tật, nhất là bệnh về mắt gây mù lòa. Từ tháng thứ 6, trẻ cần được bổ sung vitamin A, 6 tháng một lần theo hướng dẫn của cán bộ y tế. Ngoài ra, vitamin A có nhiều trong gan, trứng, bơ, sữa, dầu gan cá, củ quả có màu vàng như đu đủ, cà rốt, xoài chín...



Các vi chất khác: I ốt và kẽm rất quan trọng cho sự phát triển trí tuệ và chiều cao của trẻ. Trẻ cần được bổ sung qua bữa ăn hoặc uống hàng ngày.

DINH DƯỠNG CHO TRẺ DƯỚI 5 TUỔI



TRUNG TÂM TRUYỀN THÔNG
GDSK TRUNG ƯƠNG



NUÔI DƯỠNG TRẺ DƯỚI 6 THÁNG TUỔI

- Cho trẻ bú mẹ càng sớm càng tốt, trong vòng 1 giờ đầu sau sinh. Cho trẻ bú mẹ ngay cả khi sữa chưa về.
- Bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu mà không cần ăn, uống thêm bất cứ thứ gì khác kể cả nước tráng miệng sau khi bú.
- Bú theo nhu cầu cả ngày lẫn đêm. Trẻ không bú được thì mẹ cần vắt sữa vào cốc và cho trẻ uống bằng thìa.
- Không cho trẻ bú bình, không sử dụng núm vú giả vì trẻ sẽ bỏ bú và dễ bị tiêu chảy.



CÁCH CHO TRẺ BÚ ĐÚNG TƯ THẾ

Cho trẻ bú đúng tư thế giúp bà mẹ có nhiều sữa và không bị đau đầu vú.

- Bà mẹ nằm hay ngồi ở tư thế thoải mái.
- Đầu, thân và hông trẻ trên một đường thẳng.
- Bụng trẻ áp sát vào bụng mẹ.
- Trẻ được đỡ đầu và cổ.
- Mặt trẻ hướng vào vú mẹ, mũi trẻ đối diện với núm vú.
- Cho trẻ bú từng bên, bú hết bên này mới chuyển sang bên kia.



Dấu hiệu nhận biết trẻ bú tốt:

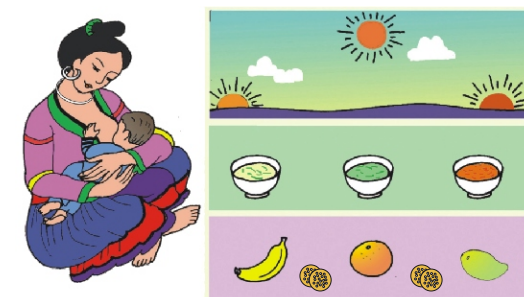
- Miệng trẻ mở rộng ngậm sâu vào quầng thâm quanh vú mẹ.
- Môi dưới trẻ trễ xuống và thấy lưỡi của trẻ giữa bầu vú và môi dưới.
- Trẻ bú dài hơi và sâu.
- Cằm của trẻ chuyển động sau mỗi lần mút.
- Người mẹ không thấy đau ở đầu vú.

NUÔI DƯỠNG TRẺ TỪ 6 ĐẾN 24 THÁNG TUỔI

- Cho trẻ ăn bổ sung khi trẻ tròn 6 tháng tuổi (180 ngày).
- Tiếp tục cho trẻ bú mẹ càng nhiều càng tốt, tới 24 tháng tuổi hoặc lâu hơn.
- Cho trẻ ăn từ loãng đến đặc, từ ít đến nhiều.
- Cho trẻ ăn nhiều bữa trong ngày.



Trẻ 7- 12 tháng: Bú mẹ, ăn 3 bữa bột và 2 bữa phụ



Trẻ 12 - 24 tháng: Bú mẹ, ăn 3 bữa cháo và 2 bữa phụ

- Cho trẻ ăn nhiều loại thức ăn giàu chất dinh dưỡng như thịt, cá, tôm, ốc, hến, trai, các loại rau và hoa quả...