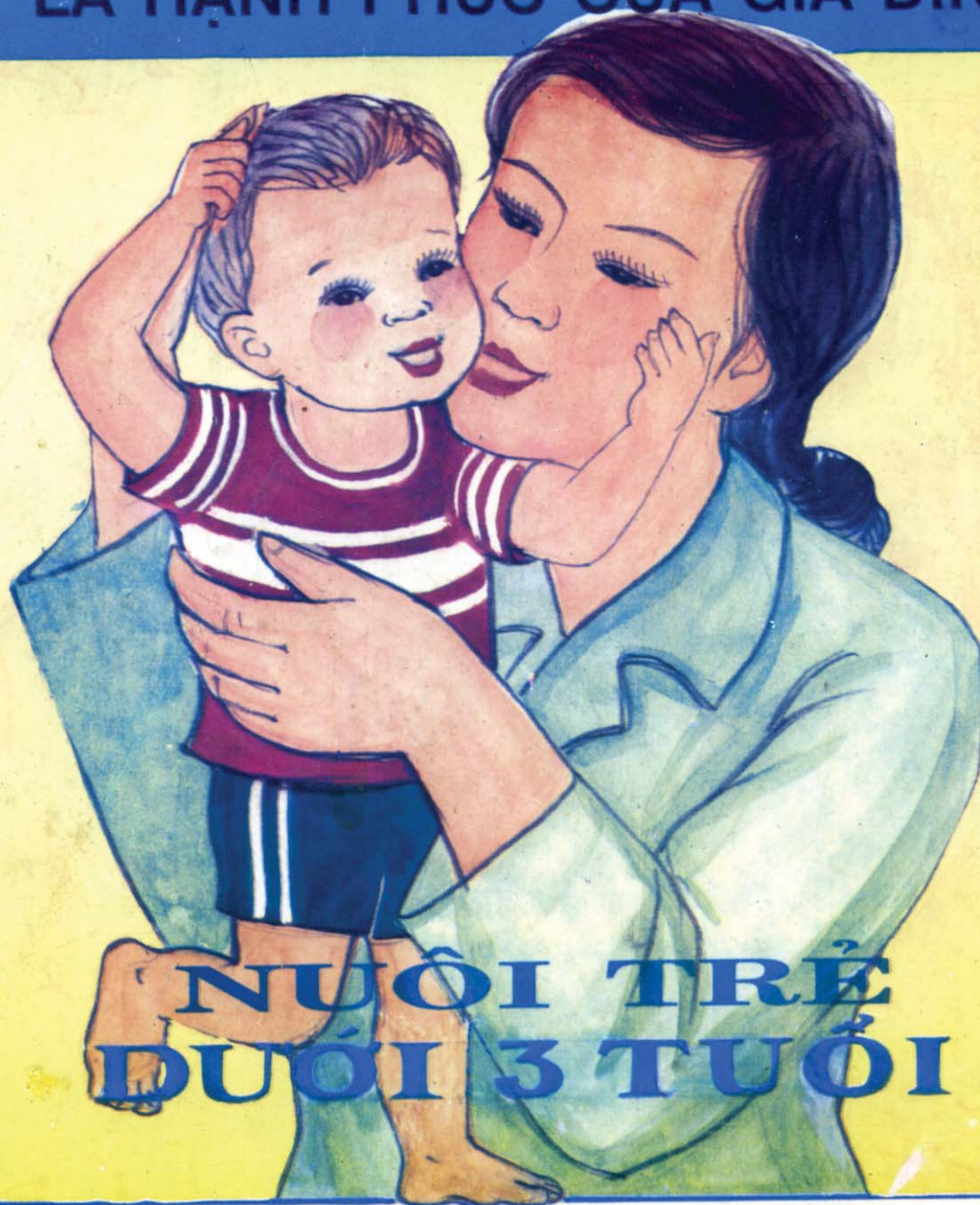


BỘ Y TẾ
VIỆN DINH DƯỠNG

TRẺ KHỎE

LÀ NIỀM VUI CỦA CHA MẸ
LÀ HẠNH PHÚC CỦA GIA ĐÌNH



NUÔI TRẺ
DƯỚI 3 TUỔI



DỰ ÁN: GCP / VIE / 013 / AUL
với sự tài trợ của văn phòng hỗ trợ phát triển quốc tế
Australia (AIDAB)

Tranh số: 1

**MỌI GIA ĐÌNH ĐỀU CÓ THỂ NUÔI ĐƯỢC CON
KHỎE MẠNH**

- Dù kinh tế khó khăn, nhưng nếu biết cách nuôi con tốt, biết chăm sóc chu đáo, trẻ vẫn khỏe mạnh.
- Gia đình khá giả, nhưng không biết cách nuôi con, trẻ cũng có thể ốm yếu.

**Tranh 1: MỌI GIA ĐÌNH ĐỀU CÓ THỂ NUÔI
ĐƯỢC CON KHỎE MẠNH.**



Tranh số 2:
SỮA MẸ LÀ THỨC ĂN TỐT NHẤT CHO TRẺ
DƯỚI 1 TUỔI.

- 4 tháng đầu sau khi sinh, trẻ chỉ cần bú mẹ là đủ, không cần cho ăn uống thêm các thứ khác.
- Cho trẻ ăn thêm sớm, trẻ dễ bị rối loạn tiêu hóa.

**Tranh 2: SỮA MẸ LÀ THỨC ĂN TỐT NHẤT
CHO TRẺ DƯỚI 1 TUỔI.**



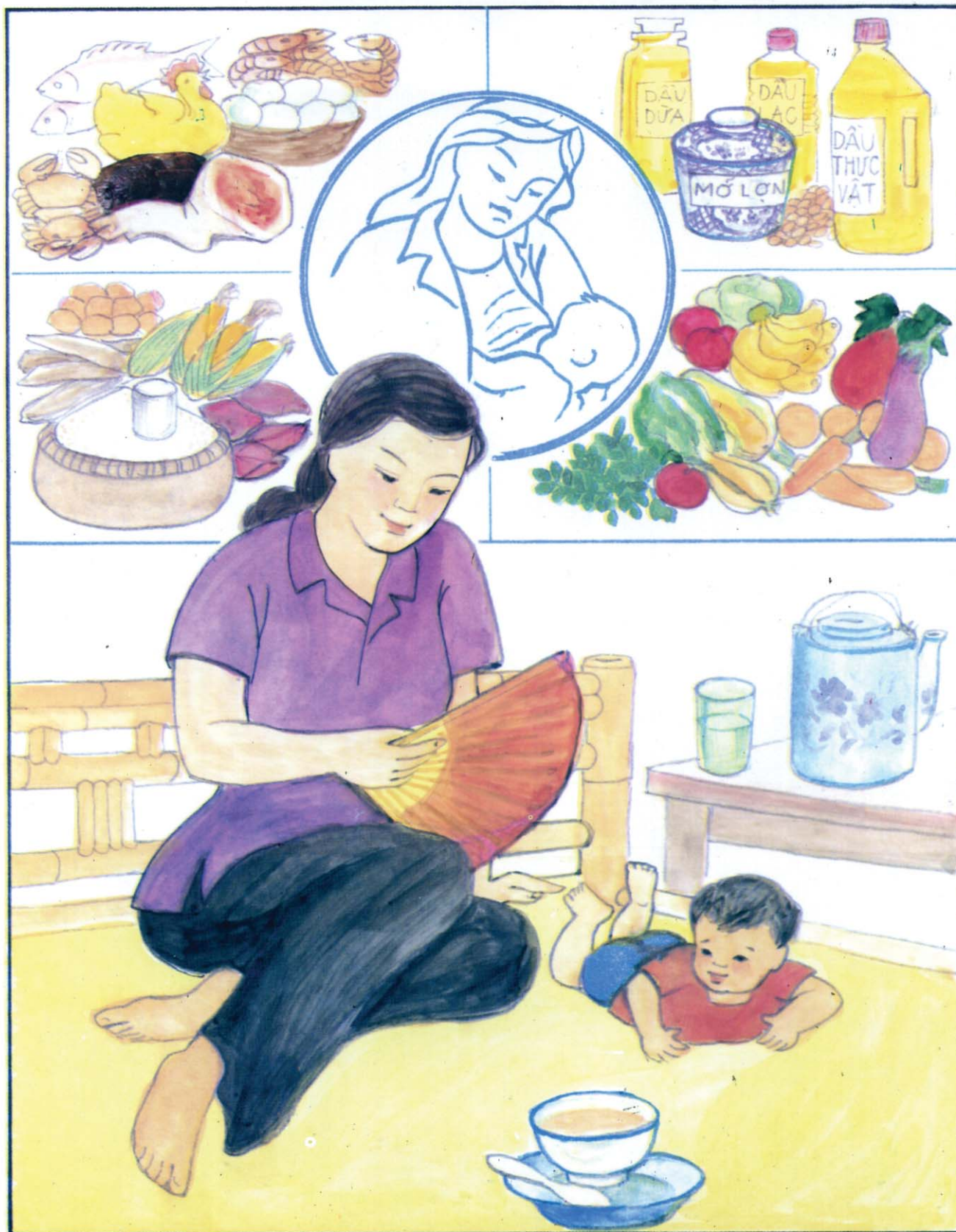
Tranh số: 3

BẮT ĐẦU CHO TRẺ ĂN BỔ SUNG

(ĂN THÊM, ĂN SAM, ĂN DẶM) TỪ THÁNG THỨ 5.

- Tuy sữa mẹ tốt nhưng từ tháng thứ 5, phải cho trẻ ăn thêm mới đủ lớn. Trẻ ăn thêm, nhưng vẫn cần cho bú sữa mẹ.

Tranh 3: BẮT ĐẦU CHO TRẺ ĂN BỔ SUNG (ĂN THÊM, ĂN SAM, ĂN DẶM) TỪ THÁNG THỨ 5.



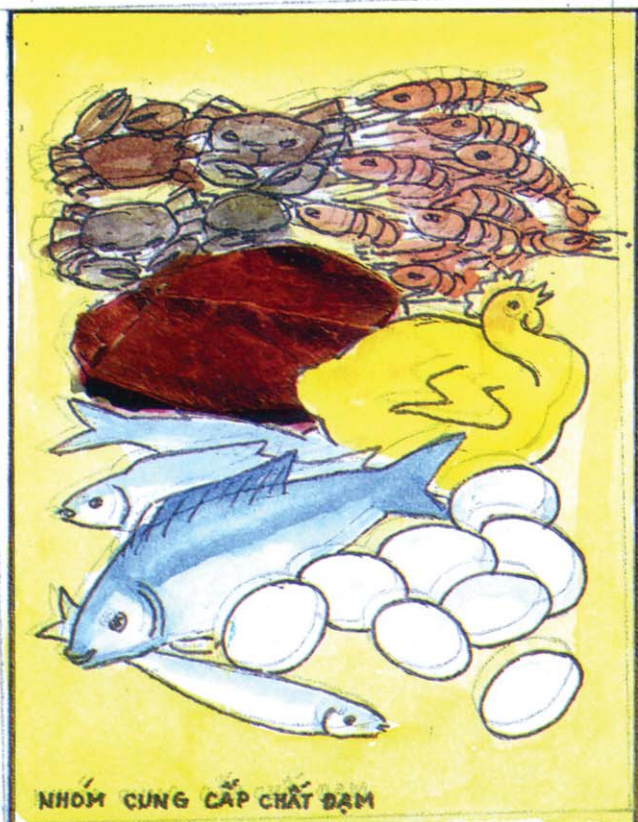
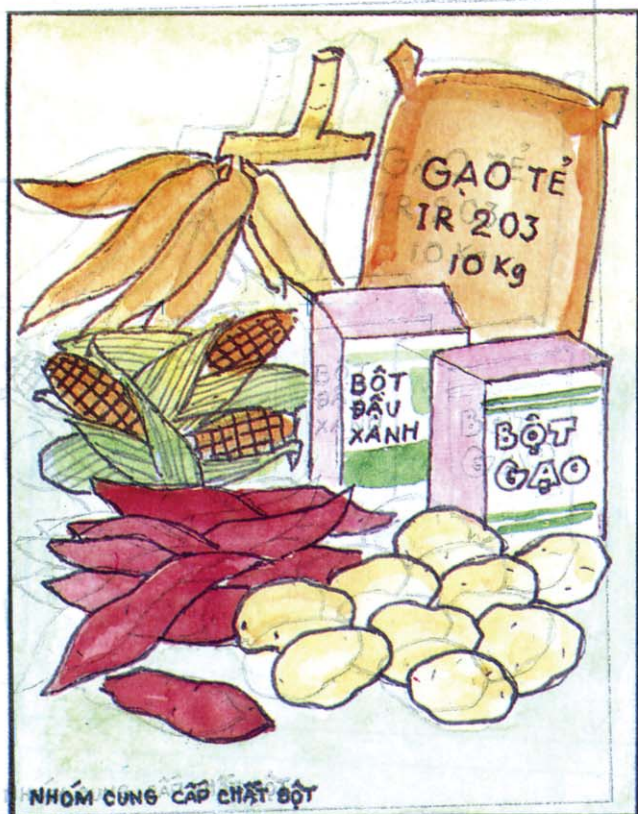
Tranh số 4:

TRẺ CÓ THỂ ĂN NHIỀU LOẠI THỨC ĂN KHÁC NHAU SẴN CÓ Ở ĐỊA PHƯƠNG.

Thực phẩm dùng cho bữa ăn bổ sung của trẻ có thể được xếp thành 4 nhóm:

- Nhóm thức ăn cơ bản: Bột gạo, mỳ, ngô, khoai.
- Nhóm thức ăn giàu chất đạm: Thịt, cá, trứng, sữa, lạc vừng và các loại hạt đậu đỗ.
- Nhóm thức ăn giàu chất khoáng và vitamin: rau xanh, quả chín các loại.
- Nhóm thức ăn giàu chất béo: dầu, mỡ các loại (mỡ lợn, dầu lạc, vừng, dừa v.v...) và vừng lạc.

Tranh 4: TRẺ CÓ THỂ ĂN NHIỀU LOẠI THỨC
ĂN KHÁC NHAU SẴN CÓ Ở ĐỊA PHƯƠNG



Tranh số 5:
TRẺ CẦN ĐƯỢC TẬP QUEN DẦN VỚI THỨC ĂN
BỔ SUNG.

● Cho trẻ ăn thêm phải bắt đầu từ ít đến nhiều về lượng ăn trong một bữa và số lần ăn trong một ngày.

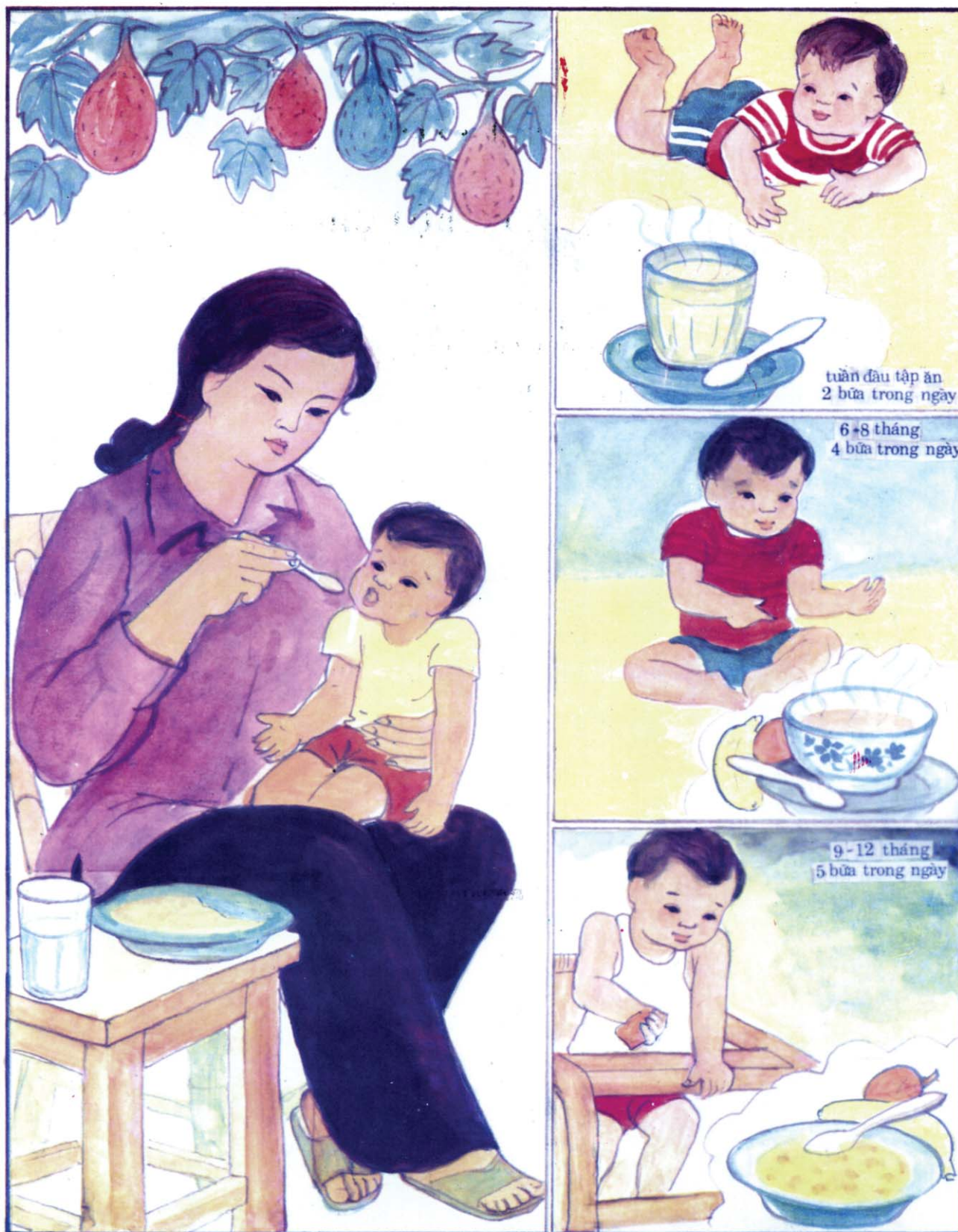
- Tuần đầu mới tập ăn: 2 bữa bột hoặc cháo loãng trong ngày
- Từ 6 đến 8 tháng : 4 bữa trong ngày.
- 9 đến 12 tháng: 5 bữa trong ngày.

● Cho trẻ ăn thêm phải bắt đầu từ dạng thức ăn lỏng, nhuyễn đến đặc dần và thô dần:

- Dưới 6 tháng: Thức ăn ở dạng lỏng nhuyễn, không có xơ.
- Từ 6 đến 8 tháng: thức ăn phải ở dạng lỏng hoặc nghiền nát.
- 9 đến 11 tháng: thức ăn phải được băm hoặc giã nhỏ.
- Từ 1 năm trở đi: Trẻ có thể ăn được các miếng thức ăn nhỏ.

● Cho trẻ tập làm quen dần với các thức ăn mới.

Tranh 5: TRẺ CẦN ĐƯỢC TẬP QUEN DẦN VỚI
THỨC ĂN BỔ SUNG



Tranh số 6:

HÃY TÔ MÀU ĐĨA BỘT CHO TRẺ.

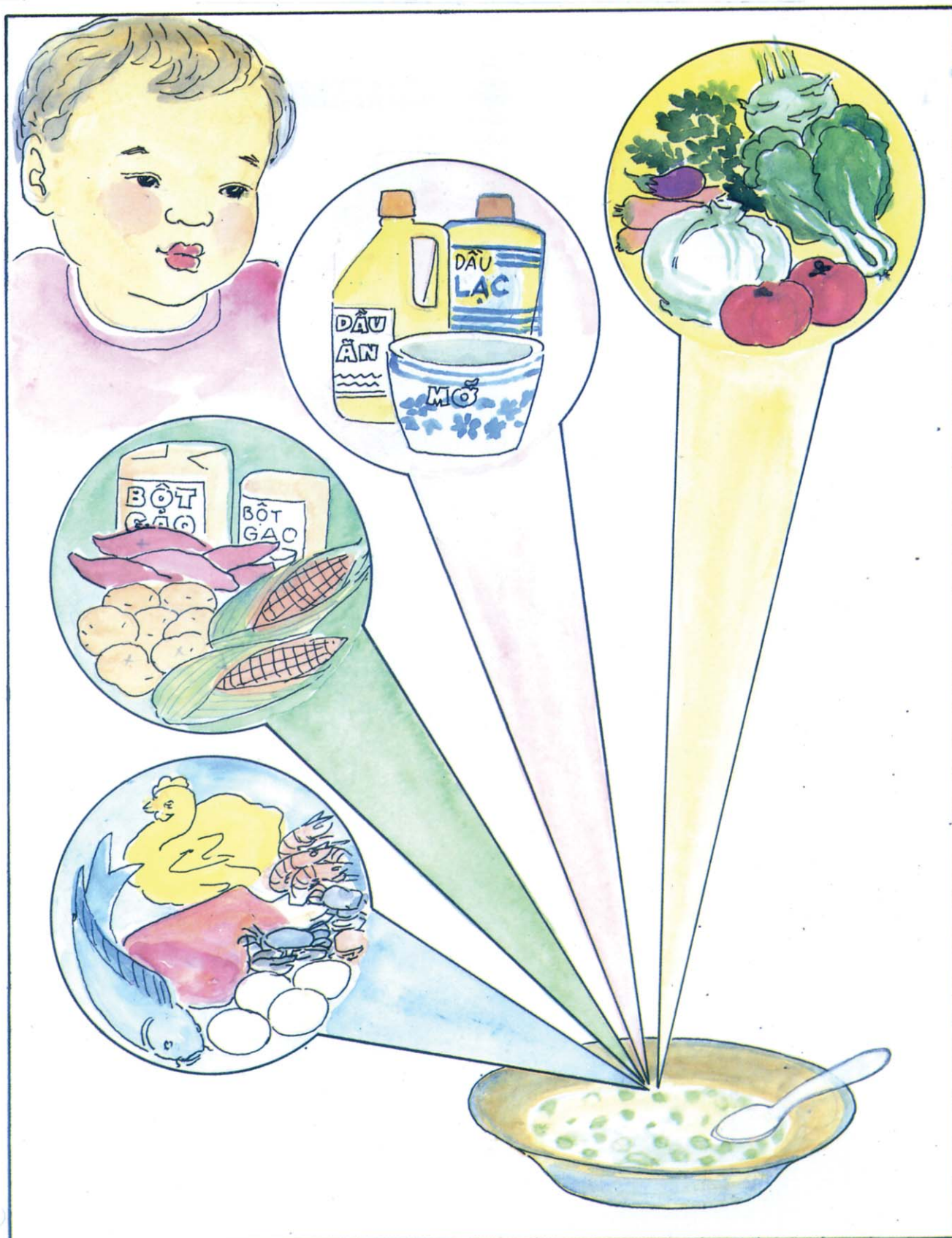
- Trong một bữa ăn, bột của trẻ ngoài bột gạo cần được thêm nhiều loại thức ăn khác từ các nhóm đạm, béo và rau quả.

Ví dụ:

Hỗn hợp bột gạo, bột đậu: Thêm trứng gà, vịt hoặc thịt băm nhỏ hay ninh nhừ.

- Thêm nước rau lọc sau khi giã nhỏ (Rau ngót, hoặc rau dền, rau muống...)
- Thêm dầu hoặc mỡ
- Các thực phẩm có màu xanh, vàng, da cam hoặc đỏ thường có nhiều bê-ta caroten, khi vào cơ thể sẽ thành vitamin A rất cần cho sự phát triển của trẻ.

Tranh 6: HÃY "TÔ MÀU" ĐĨA BỘT CHO TRẺ

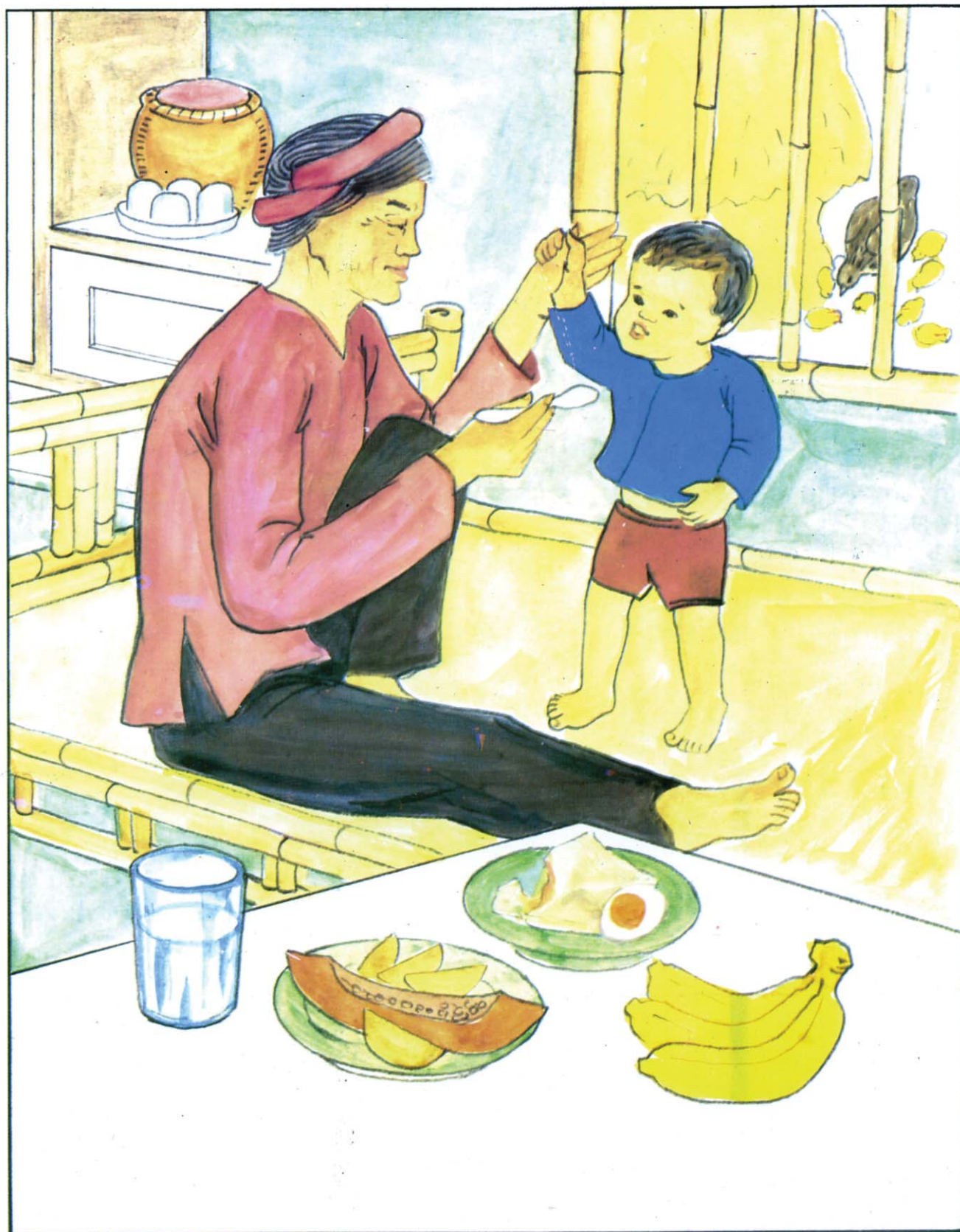


Tranh số 7:

TĂNG LƯỢNG ĂN VÀ THAY ĐỔI BỮA ĂN CHO TRẺ

- Trẻ lớn dần cần được ăn nhiều, trẻ dưới 3 tuổi cần được ăn từ 5 đến 6 bữa một ngày.
- Bữa ăn của trẻ nên được thay đổi thường xuyên để trẻ thích ăn.
- Có thể dùng các món ăn hoặc thức ăn chế biến sẵn (trong vòng 3 đến 4 giờ) như các loại bánh bột, bánh gói và hoa quả chín để đỡ công nấu nướng nhiều lần.

**Tranh 7: TĂNG LƯỢNG ĂN VÀ THAY ĐỔI BỮA
ĂN CHO TRẺ**



Tranh số 8:

TRẺ CẦN ĐƯỢC BÚ MẸ ĐẾN 18-24 THÁNG

- Dù đã ăn được thức ăn khác, sữa mẹ vẫn rất cần cho trẻ đến 18-24 tháng.
- Không nên cai sữa trẻ trước 12 tháng

Tranh 8: TRẺ CẦN ĐƯỢC BÚ MẸ ĐẾN 18-24 THÁNG



Tranh số 9:

QUÁNG GÀ, DẤU HIỆU SỚM CỦA TRẺ BỊ THIẾU VITAMIN A.

- Vitamin A rất cần cho sự phát triển của trẻ.
- Vitamin A giúp trẻ chống đỡ tốt các bệnh nhiễm khuẩn như tiêu chảy, viêm đường hô hấp... giúp trẻ hạn chế được bệnh tật và tử vong.
- Vitamin A giúp mắt trẻ thơ trong sáng, thiếu vitamin A trẻ bị quáng gà, có thể dẫn đến mù mắt không cứu chữa được.
- Trẻ cần được ăn thức ăn giàu vitamin A vốn sẵn có ở địa phương.

Tranh 9: QUÁNG GÀ, DẤU HIỆU SỚM CỦA TRẺ
BỊ THIẾU VITAMIN A

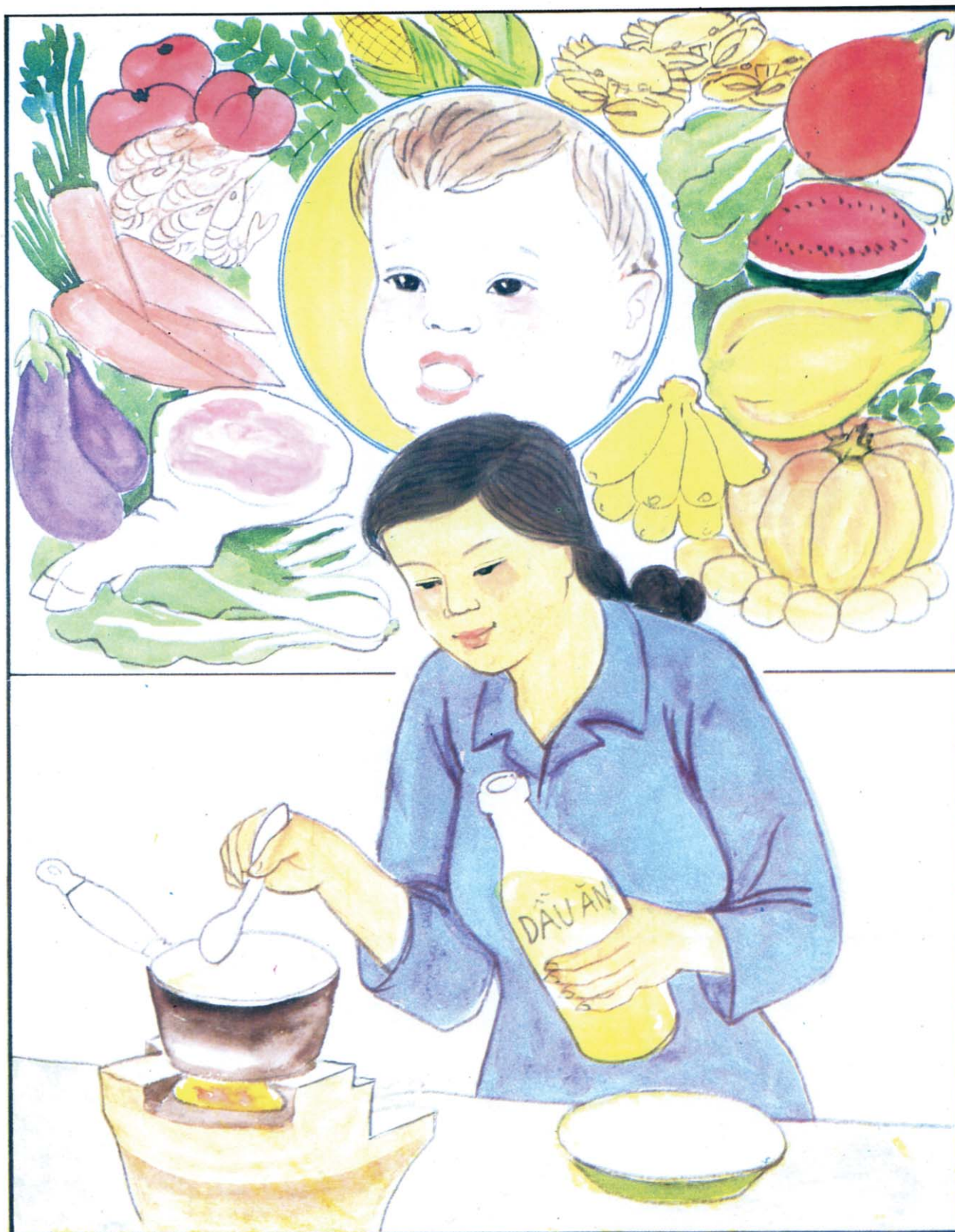


Tranh số 10:

THỨC ĂN GIÀU VITAMIN A

- Thịt, gan, trứng các loại thường rất giàu vitamin A.
- Các loại rau lá có màu xanh đậm, quả chín có màu vàng, da cam, đỏ cũng chứa nhiều chất cho Vitamin A, lại sẵn có trong địa phương và tiện trồng trong vườn gia đình.
- Dầu mỡ làm tăng chất lượng và sự thơm ngon của bát bột, lại giúp cơ thể trẻ hấp thụ được vitamin A có trong thức ăn.

Tranh 10: THỨC ĂN GIÀU VITAMIN A



Tranh số 11:

HÃY TIÊM CHỦNG CHO TRẺ ĐẦY ĐỦ.

- Trong năm đầu, trẻ phải được tiêm chủng đầy đủ, đúng lịch để phòng ngừa bệnh tật.
- Trẻ tiêm chủng và uống thuốc phòng đầy đủ có thể tránh được các bệnh hiểm nghèo như:

Lao

Sởi

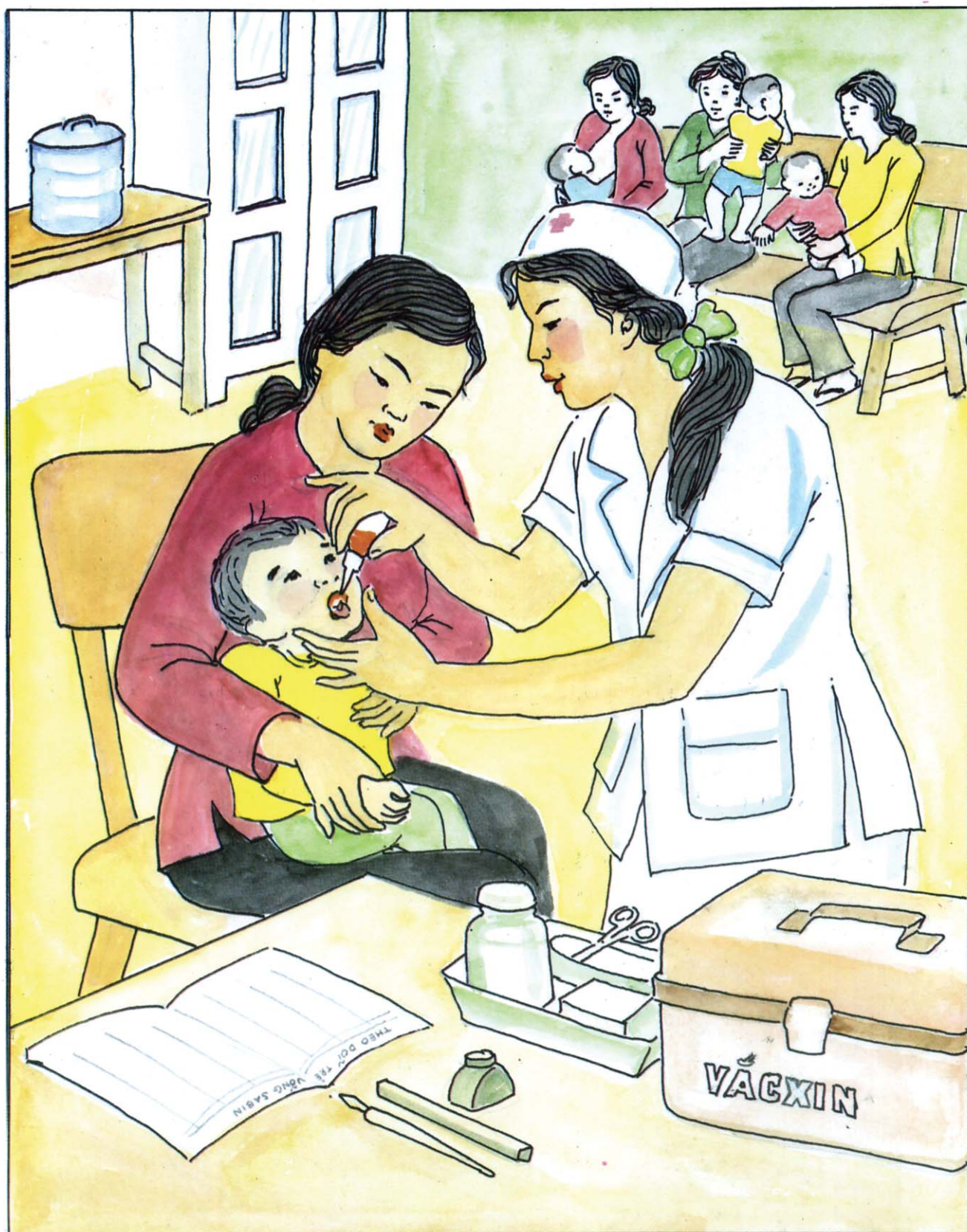
Bại liệt

Bạch hầu

Ho gà

Uốn ván

Tranh 11: HÃY TIÊM CHỦNG CHO TRẺ ĐẦY ĐỦ

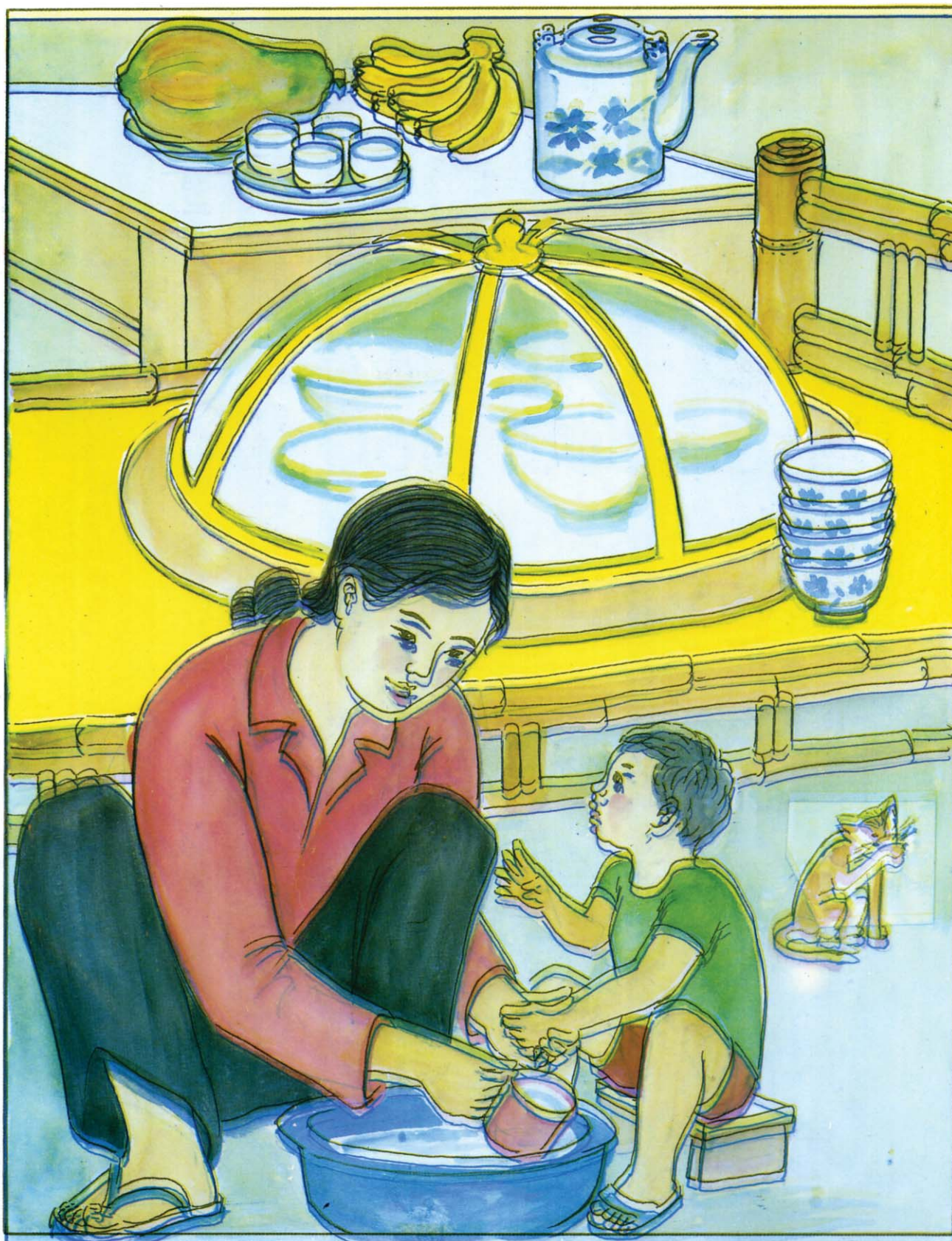


Tranh số 12:

VỆ SINH ĂN UỐNG CHO TRẺ

- Chú ý giữ vệ sinh trong ăn uống cho trẻ ở tất cả các khâu:
 - Chọn thức ăn sạch không bị ôi thiu.
 - Nơi làm thức ăn và nơi chế biến sạch.
 - Dùng nước sạch.. Dụng cụ chế biến và đồ chứa thức ăn sạch.
 - Để thức ăn ở nơi sạch, che đậy tốt, tránh ruồi, gián và bụi bặm.
 - Rửa tay bà mẹ và rửa tay cho trẻ trước khi ăn.
- Không cho trẻ ăn thức ăn đã nấu chín để quá buổi.

Tranh 12: VỆ SINH ĂN UỐNG CHO TRẺ



Tranh số 13:

CHĂM SÓC TRẺ VỀ MẶT TÌNH CẢM

- Tình cảm của những người thân quen rất cần cho sự phát triển của trẻ, cần âu yếm trẻ với những lời nói, thái độ nhẹ nhàng, thân thương vui vẻ. Không dọa nạt trẻ.

Tranh 13: CHĂM SÓC TRẺ VỀ MẶT TÌNH CẢM.



Tranh số 14:

CHĂM SÓC KHI TRẺ ỐM

- Trẻ ốm thường chán ăn, bỏ bú, cần tiếp tục cho cho trẻ bú và dỗ dành trẻ ăn, chờ ép trẻ ăn.
- Cho ăn các thức ăn trẻ thích.
- Cho trẻ ăn nhiều bữa, ít một và chế biến ở dạng lỏng, mềm để vừa dễ ăn, vừa dễ tiêu hóa.

Tranh 14: CHĂM SÓC KHI TRẺ ỐM



Tranh số 15:

CHĂM SÓC KHI TRẺ BỊ TIÊU CHẢY

- Khi bị tiêu chảy cần:
 - Tiếp tục cho trẻ bú nếu trẻ đang còn bú mẹ.
 - Dỗ dành trẻ ăn, chế biến thức ăn ở dạng mềm lỏng và chia nhỏ các bữa ăn.
 - Cho trẻ uống đủ nước và các loại dung dịch cần thiết khác như ORESOL hoặc cháo muối (1 nắm gạo, 1 nhúm muối, và 6 bát ăn cơm nước, đun đến nhừ là được).
- Đưa trẻ đến trạm y tế khi cần thiết.

Tranh 15: CHĂM SÓC KHI TRẺ BỊ TIÊU CHẢY

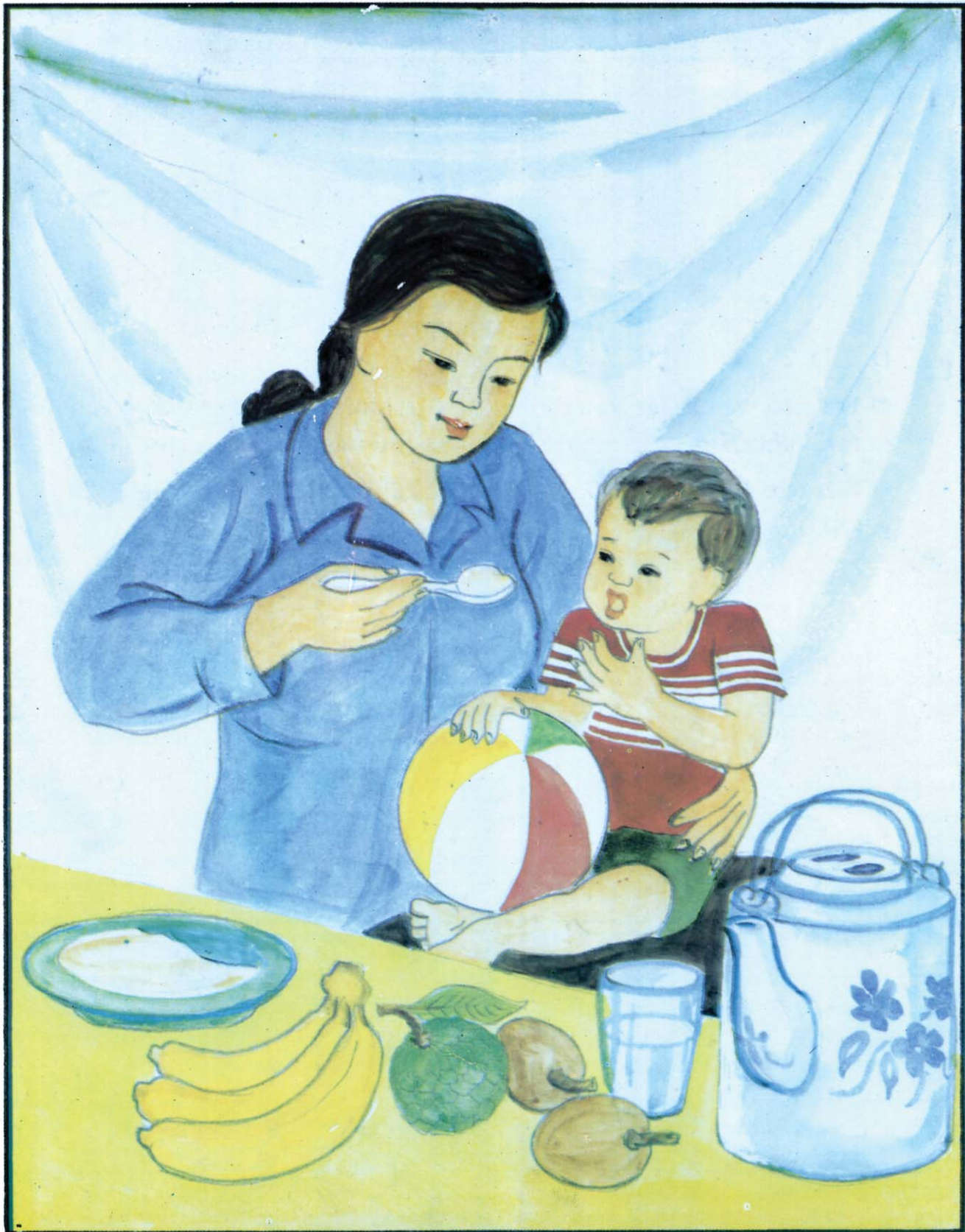


Tranh số 16:

CHĂM SÓC ĂN UỐNG KHI TRẺ MỚI ỒM DẬY

- Khi vừa ốm dậy, trẻ cần được ăn trả bữa để bù lại những ngày ốm, nên chọn những thức ăn có giá trị dinh dưỡng cao và cho trẻ ăn tùy theo sức ăn của trẻ.

**Tranh 16: CHĂM SÓC ĂN UỐNG KHI TRẺ
MỚI ỒM DẬY**

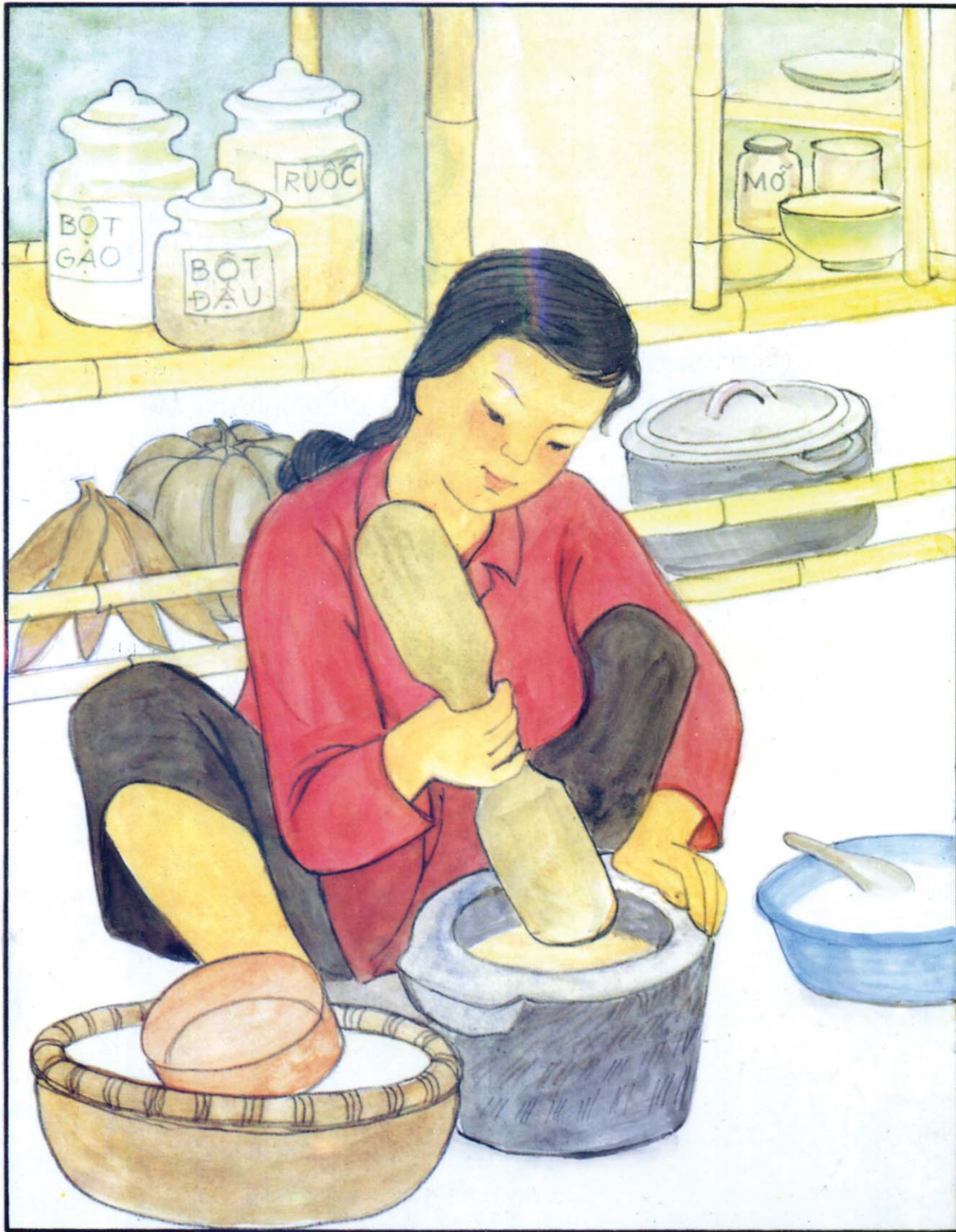


Tranh số 17:

DỰ TRỮ ĐỦ THỨC ĂN CHO TRẺ

- Bột gạo, vừng, lạc và các loại đậu là những thứ thường xuyên trẻ cần. Người mẹ cần phải chuẩn bị sẵn sàng cho con.
- Nếu có điều kiện ruốc thịt, ruốc tôm, ruốc cá... cũng là những thức ăn khô dự trữ để thêm vào bột cháo cho trẻ.

Tranh 17: DỰ TRỮ ĐỦ THỨC ĂN CHO TRẺ

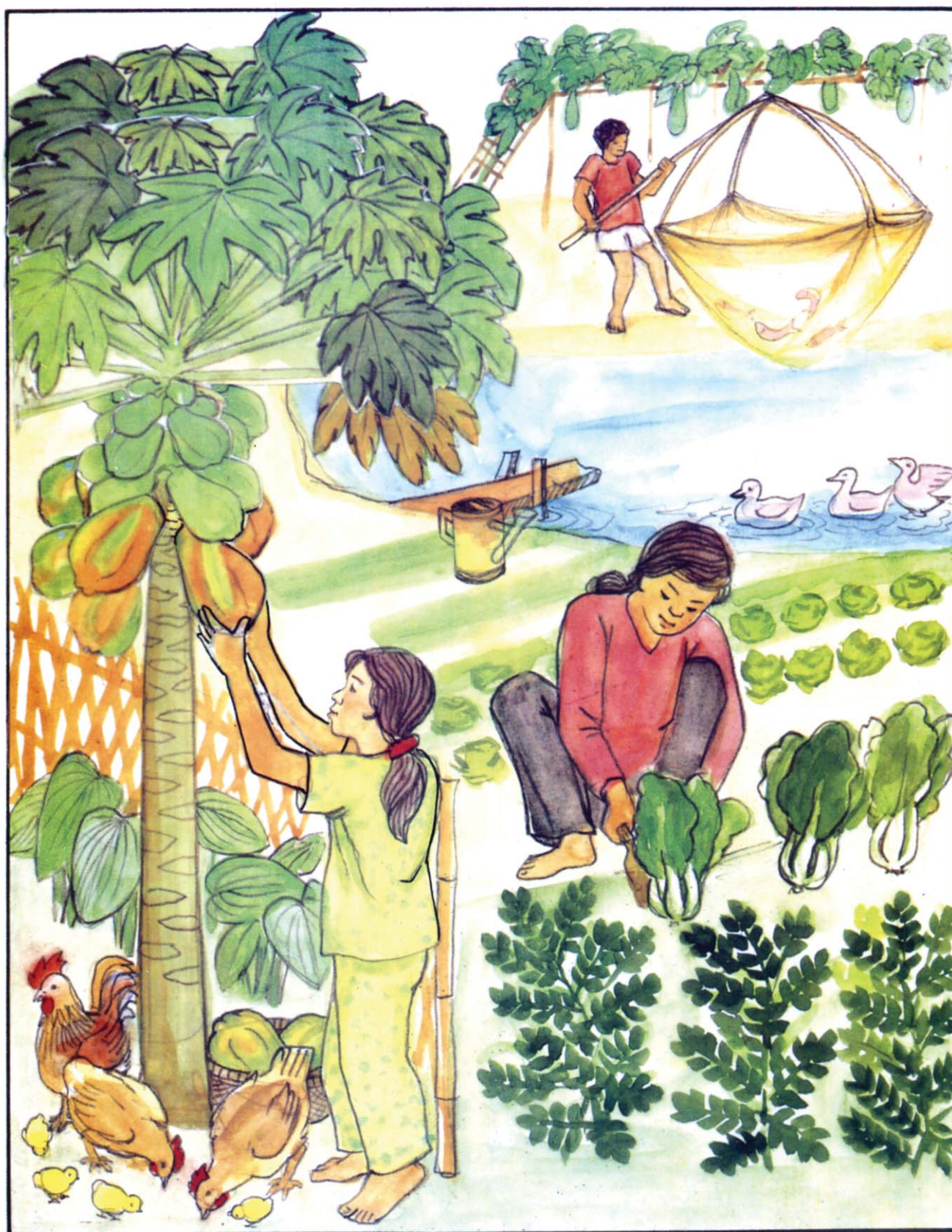


Tranh số 18:

VAC - NGUỒN DỰ TRỮ THỰC PHẨM TIỆN LỢI

- Vườn rau, ao cá, chuồng nuôi là nơi cung cấp và dự trữ thực phẩm tươi sống tốt nhất cho trẻ và cho gia đình.
- Thức ăn từ VAC gia đình có nhiều lợi thế:
 - Tươi, không mất chất dinh dưỡng.
 - Tiện lợi, khi cần có ngay, đỡ tốn công.
 - Tiết kiệm có thể chọn phần non, tốt cho trẻ, phần khác người lớn có thể ăn.
 - Không ngại nhiễm độc, bẩn... có hại.

Tranh 18: VAC - NGUỒN DỰ TRỮ THỰC PHẨM TIỆN LỢI



Tranh 19:

CÂN NGAY CHO TRẺ KHI MỚI SINH

- Tất cả trẻ cần được cân ngay sau khi sinh và ghi vào biểu đồ phát triển do bà mẹ hoặc cộng tác viên dinh dưỡng giữ để theo dõi tình trạng sức khỏe của cháu.
- Không nên quá lo lắng khi trẻ nhẹ cân lúc mới sinh (dưới 2.5kg). Tuy nhiên cần chú ý nuôi dưỡng tốt, nhất là mẹ lo đủ sữa cho trẻ bú để trẻ lên cân đều.

Tranh 19: CÂN NGAY CHO TRẺ KHI MỚI SINH

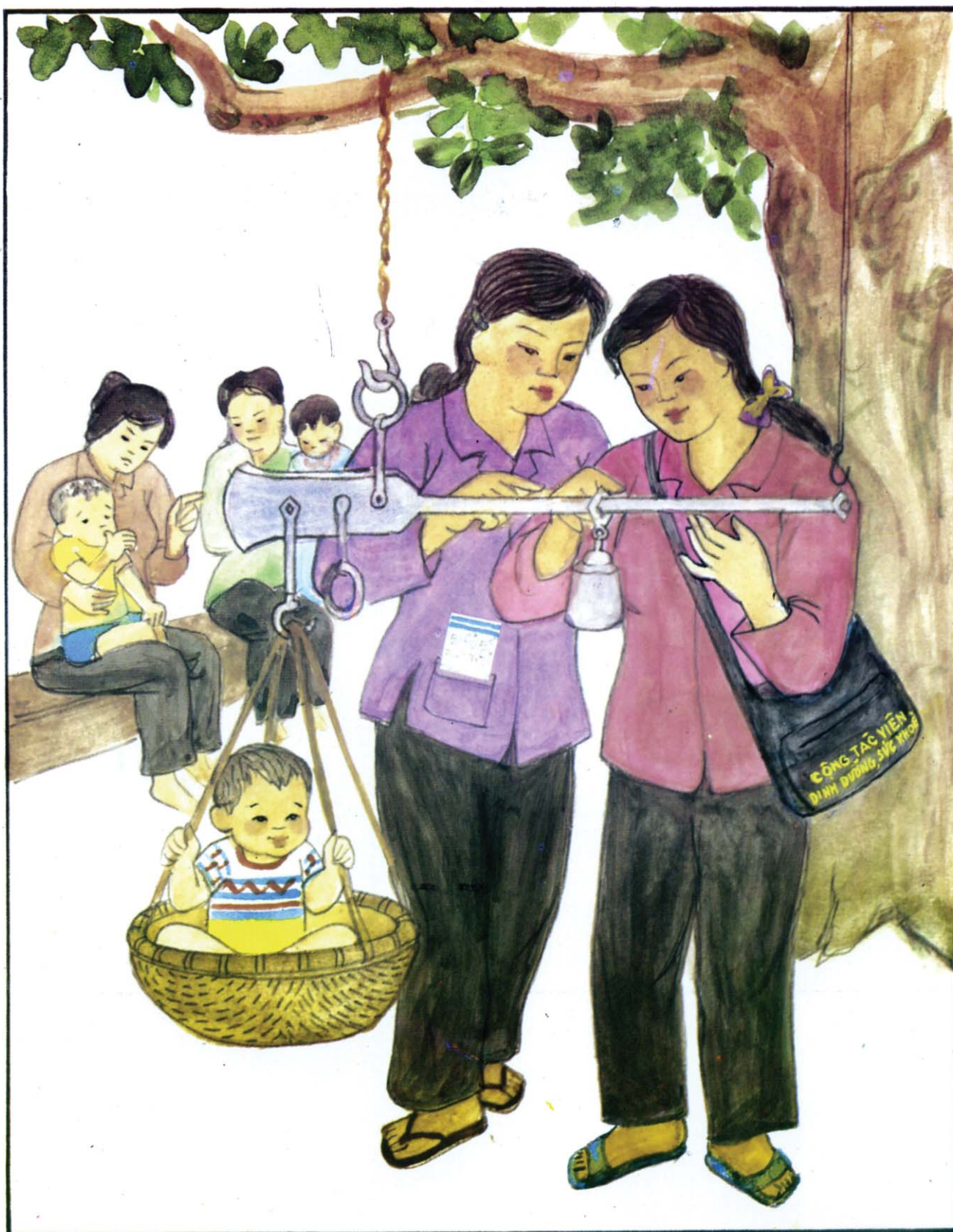


Tranh 20:

THEO DÕI THƯỜNG XUYÊN CÂN NẶNG CỦA TRẺ

- Ở trẻ, sự lên cân thường là dấu hiệu sức khỏe tốt, kiểm tra sự lên cân của trẻ bằng cách cân trẻ hàng tháng là cách theo dõi sức khỏe tốt nhất.
- Cần ghi lại cân nặng hàng tháng lên biểu đồ phát triển và theo dõi diễn biến cân nặng của cháu:
 - Khi trẻ lên cân chứng tỏ trẻ được nuôi tốt, mẹ đủ sữa, ăn uống đủ.
 - Khi trẻ không lên cân là điều đáng lo ngại, thông thường là do ăn uống chưa đủ.
 - Khi trẻ không lên cân 2 tháng liền hoặc sụt cân là sức khỏe của trẻ đang có điều không ổn. Cần tìm rõ nguyên nhân để khắc phục.

Tranh 20: THEO DÕI THƯỜNG XUYÊN CÂN
NẶNG CỦA TRẺ



Tranh 21:

CẦN LÀM GÌ KHI TRẺ TỤT CÂN

- Khi trẻ bị đứng cân hoặc tụt cân là lúc người mẹ cần sự chia sẻ kinh nghiệm nuôi con từ các nhân viên giáo dục dinh dưỡng và sức khỏe thông qua trao đổi trực tiếp hoặc trao đổi nhóm.

- Hai nội dung cần trao đổi là:

1. Điều gì đã làm trẻ không lên cân tháng qua?

Trẻ được bú đủ chưa?

- Trẻ được ăn đủ bữa trong ngày chưa?
- Bữa ăn của trẻ có đủ thực phẩm từ các nhóm chưa?
- Có người lớn chăm coi bữa ăn chưa?
- Trẻ được trạm y tế khám và kiểm tra sức khỏe, bệnh tật chưa? v.v...

2. Những điều bà mẹ có thể làm trong hoàn cảnh hiện tại của mình để trẻ không bị suy dinh dưỡng?

Tranh 21: CẦN LÀM GÌ KHI TRẺ TỤT CÂN



Tài liệu: NUÔI TRẺ DƯỚI 3 TUỔI

Xuất bản lần I: Năm 1991

Tái bản (có chỉnh lý) Năm 1994

Số lượng tái bản: 2000 cuốn

Bản quyền: - Viện Dinh Dưỡng - Bộ Y tế và FAO Hà Nội

Địa chỉ: Viện Dinh Dưỡng, 48 Tầng Bạt Hồ Hà Nội

Điện thoại: 2.57090

FAO - Hà Nội - Số 3 - Nguyễn Gia Thiều Hà Nội

Điện thoại: 2.57208