



VI CHẤT DINH DƯỠNG RẤT CẦN THIẾT CHO SỰ PHÁT TRIỂN TOÀN DIỆN CỦA TRẺ



THỰC HIỆN DINH DƯỠNG HỢP LÝ PHÒNG CHỐNG THIẾU VI CHẤT DINH DƯỠNG ĐỂ TRẺ EM KHOẺ MẠNH VÀ THÔNG MINH HƠN!

Vi chất dinh dưỡng bao gồm vitamin và chất khoáng (như vitamin A, iot, sắt, kẽm...) đóng vai trò quan trọng đối với sự phát triển về tâm vóc và trí tuệ của trẻ. Để phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng, cần cho trẻ ăn đa dạng thực phẩm, đặc biệt là những thực phẩm có hàm lượng vi chất cao như:

- **Thực phẩm giàu vitamin A:** thịt, cá, trứng và các loại rau củ quả như rau ngót, cà rốt, bí đỏ, đu đủ...
- **Thực phẩm giàu i-ốt tự nhiên:** các loại thủy hải sản như tôm, cua, ốc, cá, rong biển, tảo biển...
- **Thực phẩm giàu sắt:** thịt, cá, trứng, hải sản và rau có màu xanh đậm như rau đay, rau giền, rau ngót...
- **Thực phẩm giàu kẽm:** thịt, cá, trứng, thủy hải sản cùng với các loại hạt như vừng, lạc, hạt điều...