



BỘ Y TẾ
VIỆN DINH DƯỠNG

DỰ ÁN: GCP/VIE/013/AUL

với sự tài trợ của văn phòng hỗ trợ
phát triển quốc tế Australia (AIDAB)

VAC - NGUỒN CUNG CẤP THỰC PHẨM CHO BỮA ĂN GIA ĐÌNH



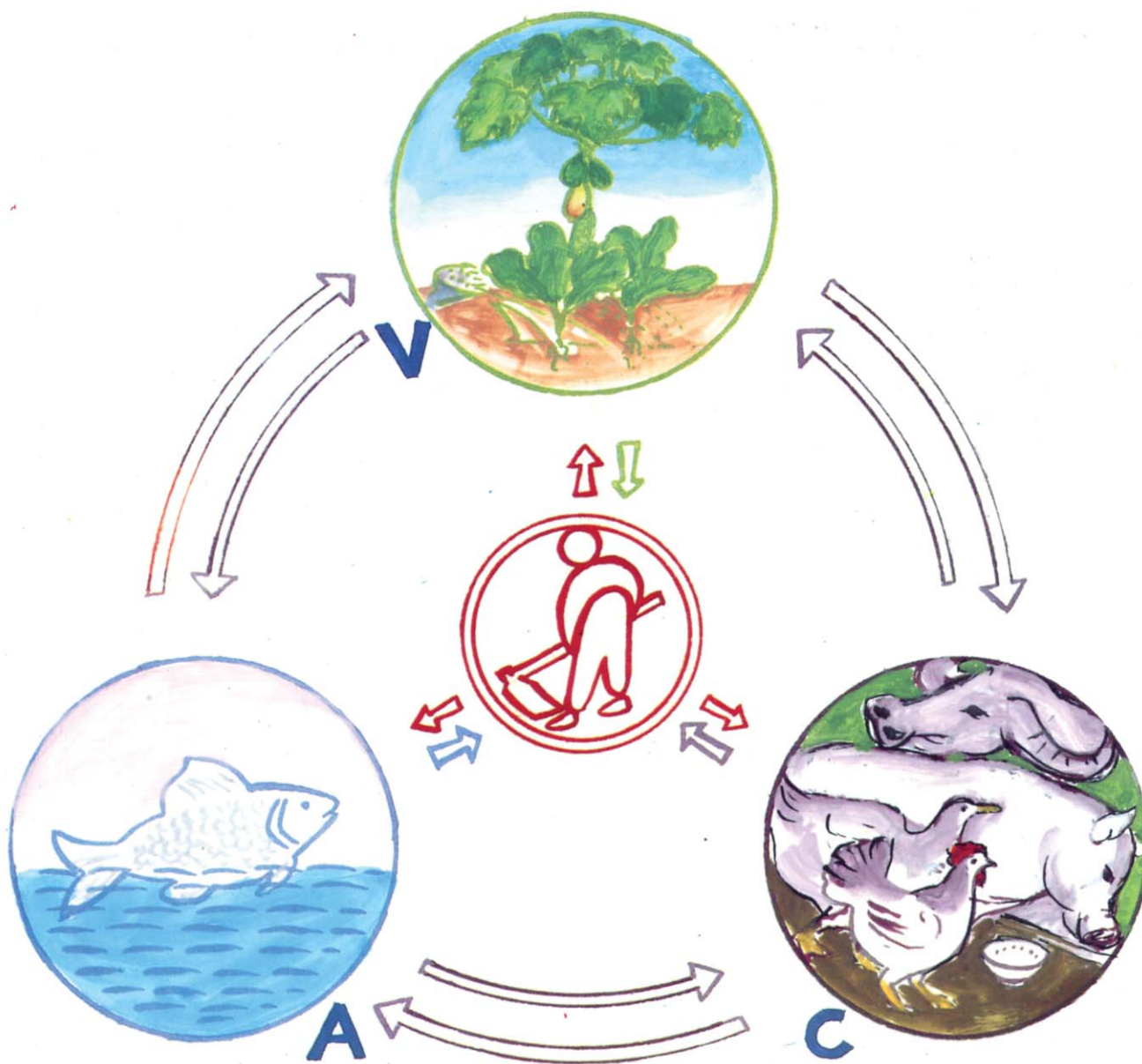
Tranh số 1: HỆ SINH THÁI VAC

VAC LÀ TÊN GHÉP CỦA: VƯỜN, AO VÀ CHUỒNG NUÔI.

- Vườn: Tất cả những hoạt động về trồng trọt trong vườn nhà, vườn đồng, vườn đồi, vườn rừng.
- Ao: Những hoạt động về nuôi, trồng thủy sản trên mặt nước và giải quyết nước cho vườn và chăn nuôi.
- Chuồng nuôi: Những hoạt động về nuôi động vật trên cạn để giải quyết thực phẩm cho người và phân bón cho cây và ao.

Kết hợp tốt 3 hoạt động trên sẽ có hiệu quả cao về dinh dưỡng và kinh tế.

Tranh số 1: HỆ SINH THÁI VAC



Tranh số 2: VAC GIA ĐÌNH VÙNG ĐỒNG BẰNG VÀ VEN BIỂN

Bố trí hợp lý vườn, ao, chuồng nuôi sẽ có:

- Thực phẩm phong phú cho bữa ăn.
 - Thu nhập gia đình tăng thêm
 - Môi trường sống sạch sẽ và sức khỏe của các thành viên trong gia đình được nâng cao.
 - Cuộc sống gia đình vui vẻ, hòa thuận.
-

Tranh số 2: VAC GIA ĐÌNH VÙNG ĐỒNG BẰNG
VÀ VEN BIỂN



Tranh số 3: VAC GIA ĐÌNH VÙNG TRUNG DU VÀ MIỀN NÚI

Tận dụng nơi đất thấp ven đồi để đào ao và trồng rau.

Trồng thêm nhiều cây ăn quả, cây công nghiệp ngắn ngày
và cây lấy gỗ củi (Nông - Lâm kết hợp).

Tranh số 3: VAC GIA ĐÌNH VÙNG TRUNG DU VÀ
MIỀN NÚI

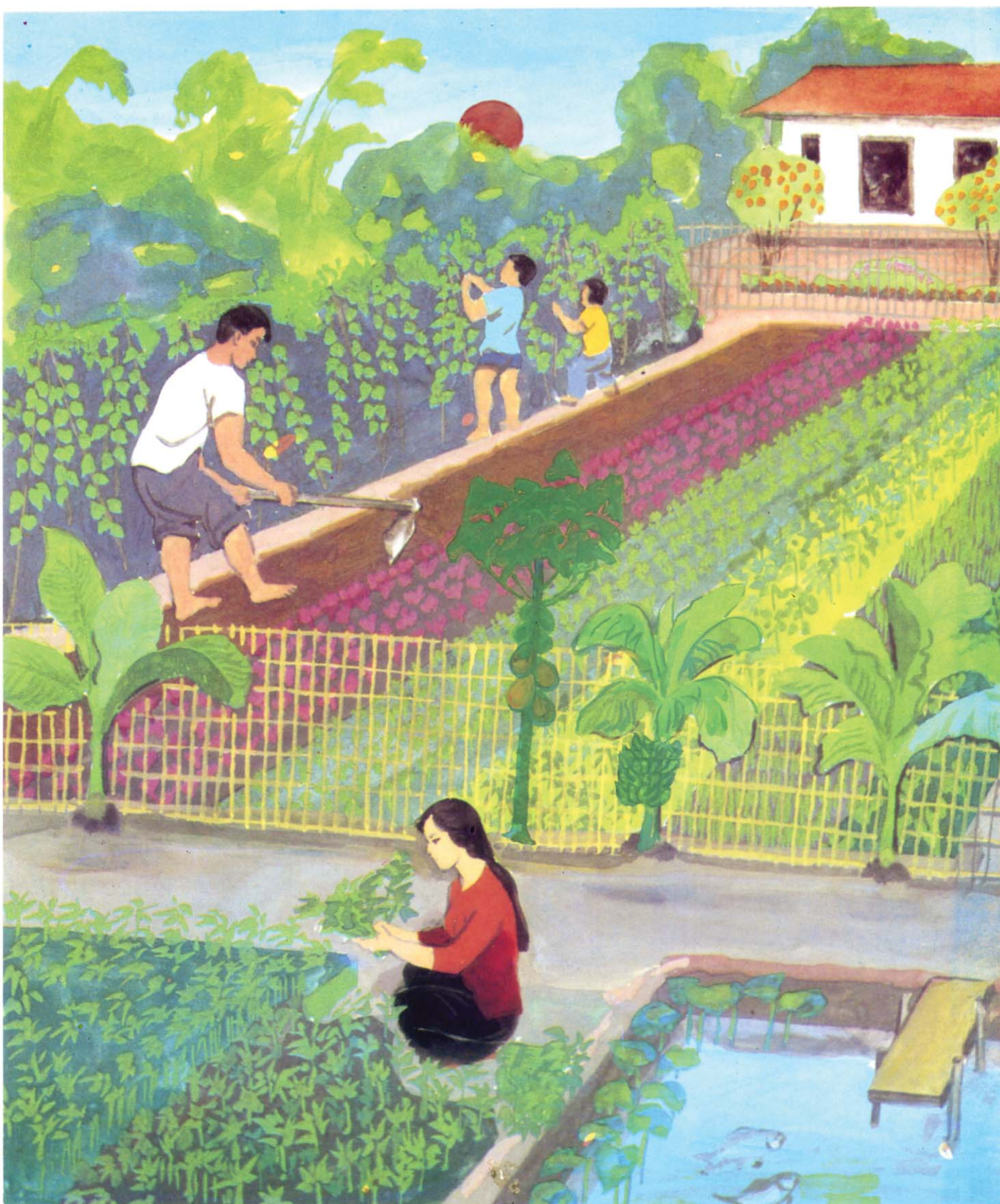


Tranh số 4: "Ô DINH DƯỠNG"

Muốn cải thiện bữa ăn, mỗi nhà cần có một "ô dinh dưỡng" để đảm bảo có rau ăn quanh năm

- Trồng nhiều rau ăn và rau gia vị
- Nuôi cá theo phương thức "đánh tủa thả bù".
- Nuôi thêm gà, vịt, ngan, ngỗng, để thường xuyên có thịt và trứng.

Tranh số 4: "Ô DINH DƯỠNG"



Tranh số 5: CÁC DỤNG CỤ THƯỜNG DÙNG

Sử dụng những vật liệu sẵn có của địa phương để làm những dụng cụ thích hợp cho nghề vườn.

Tranh số 5: CÁC DỤNG CỤ THƯỜNG DÙNG



Tranh số 6: Ủ PHÂN

Trồng rau quả nhất thiết phải bón phân ủ hoai mục.

Phân được ủ từ 2-3 tháng, theo tỷ lệ sau:

- Phân chuồng: 2 phần
- Rau, lá phân xanh: 1 phần
- Đất mùn: 1 phần.

Nếu có điều kiện cho thêm 3-5% phân lân, và vôi bột, ủ xong trát bùn kín.

Tranh số 6: Ủ PHÂN



Tranh số 7: LÀM ĐẤT GIEO RAU GIỐNG

Đất gieo rau giống phải làm kỹ, sạch cỏ, bón lót phân hoai mục.

Sau khi gieo phải che phủ mặt luống bằng rơm rạ, hoặc làm mái che để giữ ẩm và chống mưa, nắng to.

Phải tưới nước giữ cho đất luôn đủ ẩm để hạt chóng mọc.

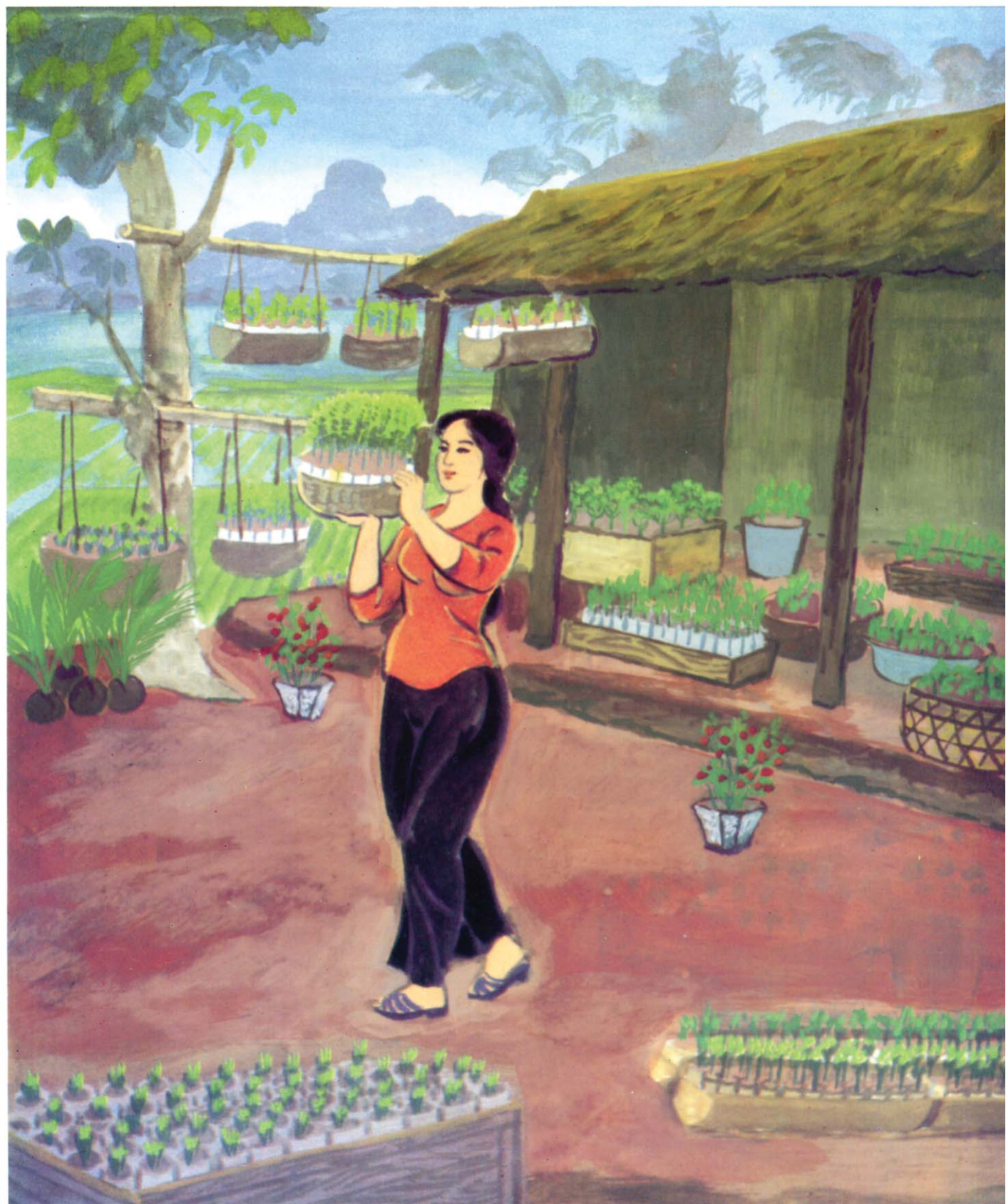
Tranh số 7: LÀM ĐẤT GIEO RAU GIỐNG



Tranh số 8: SỬ DỤNG MỌI DỤNG CỤ ĐỂ ƯƠM CÂY GIỐNG

Sử dụng thùng gỗ, xô, chậu, sọt, hộp giấy, ống bơ, ống nứa, túi nhựa..., để ươm cây con vừa tiện chăm sóc, bảo vệ, vừa tranh thủ thời vụ và đảm bảo chất lượng cây con.

Tranh số 8: SỬ DỤNG MỌI DỤNG CỤ ĐỂ ƯƠM
CÂY GIỐNG



Tranh số 9: LÀM ĐẤT TRỒNG RAU

Làm đất trồng rau phải đạt các yêu cầu sau:

- Cuốc sâu, để ải ít nhất 3-5 ngày.
- Lên luống cao 25-30cm để chống úng cho rau.
- Làm sạch cỏ dại.
- Mặt luống rộng 80-120cm tùy theo kỹ thuật trồng.
- Nhất thiết phải bón lót cho rau: bón vào từng hốc.

Tranh số 9: LÀM ĐẤT TRỒNG RAU



Tranh số 10: TRỒNG RAU

Khi trồng rau cần chú ý:

- Nên trồng vào sáng sớm hoặc chiều tối
 - Chọn cây giống khỏe, không sâu bệnh, không bị đứt rễ.
 - Trồng vào hố đã đào và bón phân lót.
 - Che nắng, tưới ẩm cho đến khi cây hồi xanh
 - Trồng dặm những cây khô héo, còi cọc.
-

Tranh số 10: TRỒNG RAU



Tranh số 11: CHĂM SÓC RAU

Phải thường xuyên xới xáo, làm cỏ, tưới ẩm, bón thúc và bắt sâu kịp thời cho rau.

Thu hái đúng lúc để khỏi ảnh hưởng năng suất đợt sau.

Tranh số 11: CHĂM SÓC RAU



Tranh số 12: CHỦ ĐỘNG ĐỂ GIỐNG RAU CHO VỤ SAU

Cần giữ giống rau để chủ động gieo trồng cho vụ sau.

- Khi quả chín, thu hái kịp thời, phơi khô và làm sạch hạt.
 - Bảo quản hạt giống trong chai lọ khô, sạch sau đó cho tro bếp lên trên và để nơi khô ráo.
 - Dán nhãn đề tên hạt giống và ngày bảo quản
-

Tranh số 12: CHỦ ĐỘNG ĐỂ GIỐNG RAU CHO
VỤ SAU



Tranh số 13: TRỒNG NHIỀU LOẠI RAU GIA VỊ

Rau gia vị dễ trồng, tăng khẩu vị và có nhiều vitamin cho bữa ăn.

Tranh số 13: TRỒNG NHIỀU LOẠI RAU GIA VỊ



Tranh số 14: TRỒNG RAU GẦN CÁC NGUỒN NƯỚC

Những nơi gần nhà không có điều kiện trồng rau, cần tận dụng những mảnh đất nhỏ gần nguồn nước tự nhiên để trồng rau ăn.

Tranh số 14: TRỒNG RAU GẦN CÁC NGUỒN NƯỚC



Tranh số 15: LÀM GIÀN TRỒNG CÂY LEO

Tận dụng bờ rào, bờ tường, góc sân, góc ao làm giàn trồng cây leo để giải quyết rau ăn quanh năm và rau giáp vụ.

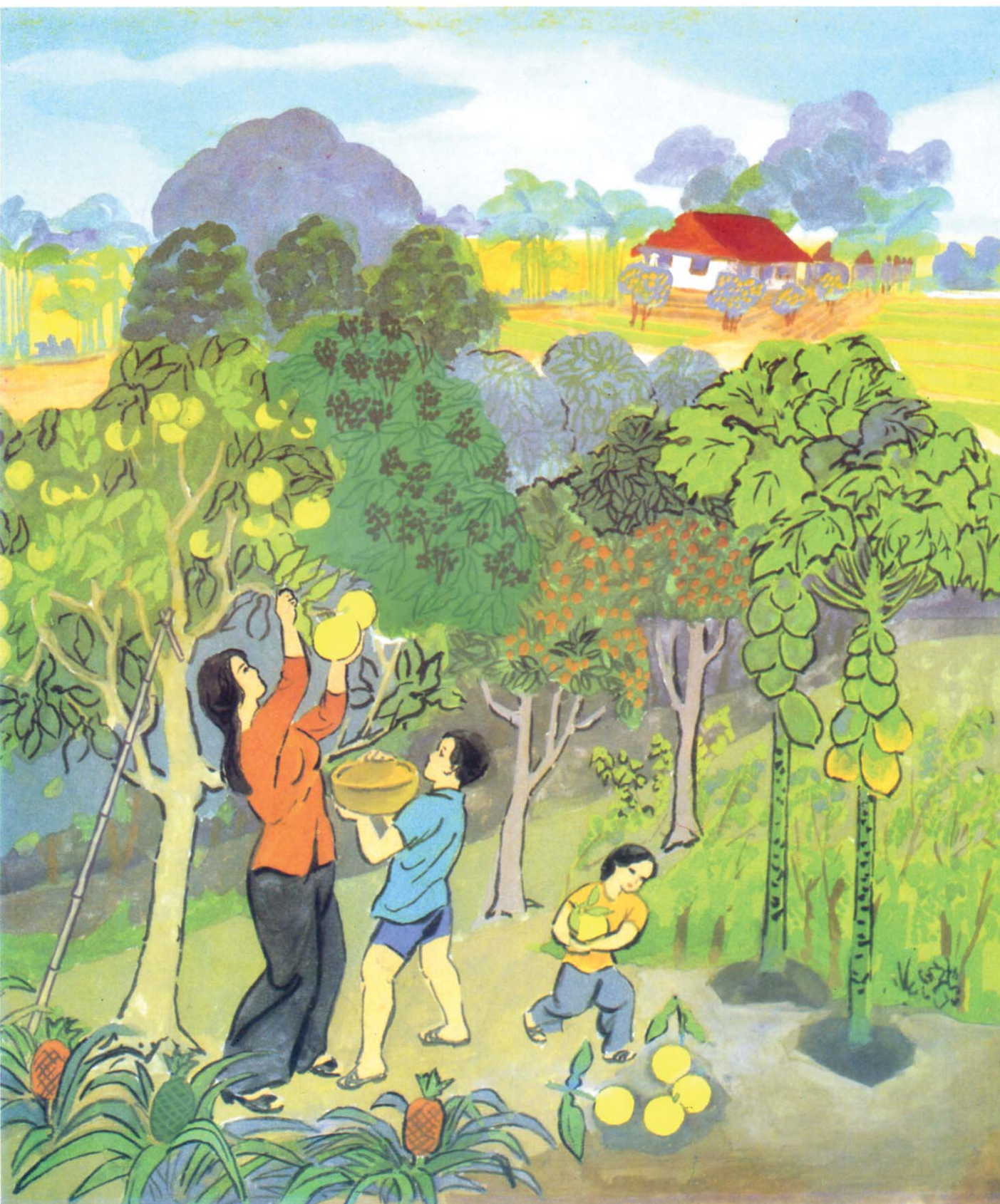
Tranh số 15: LÀM GIÀN TRỒNG CÂY LEO



Tranh số 16: CÂY ĂN QUẢ TRONG VƯỜN

Trồng nhiều loại cây ăn quả trong vườn để tận dụng đất đai và ánh sáng, lại có quả ăn quanh năm.

Tranh số 16: CÂY ĂN QUẢ TRONG VƯỜN



Tranh số 17: TRỒNG CÂY ĂN QUẢ

Cây ăn quả thường là cây nhiều năm, nhưng sự phát triển của cây trong năm đầu rất quan trọng. Vì vậy khi trồng phải chú ý:

- Đào hố theo yêu cầu mỗi loại cây.
- Bón lót càng nhiều càng tốt.
- Phủ gốc bằng rơm, rạ khô để giữ ẩm và hạn chế cỏ dại mọc, che nắng cho cây khi mới trồng.
- Cắm cọc chống gió làm long gốc cây và rào quanh gốc để bảo vệ.

Tranh số 17: TRỒNG CÂY ĂN QUẢ

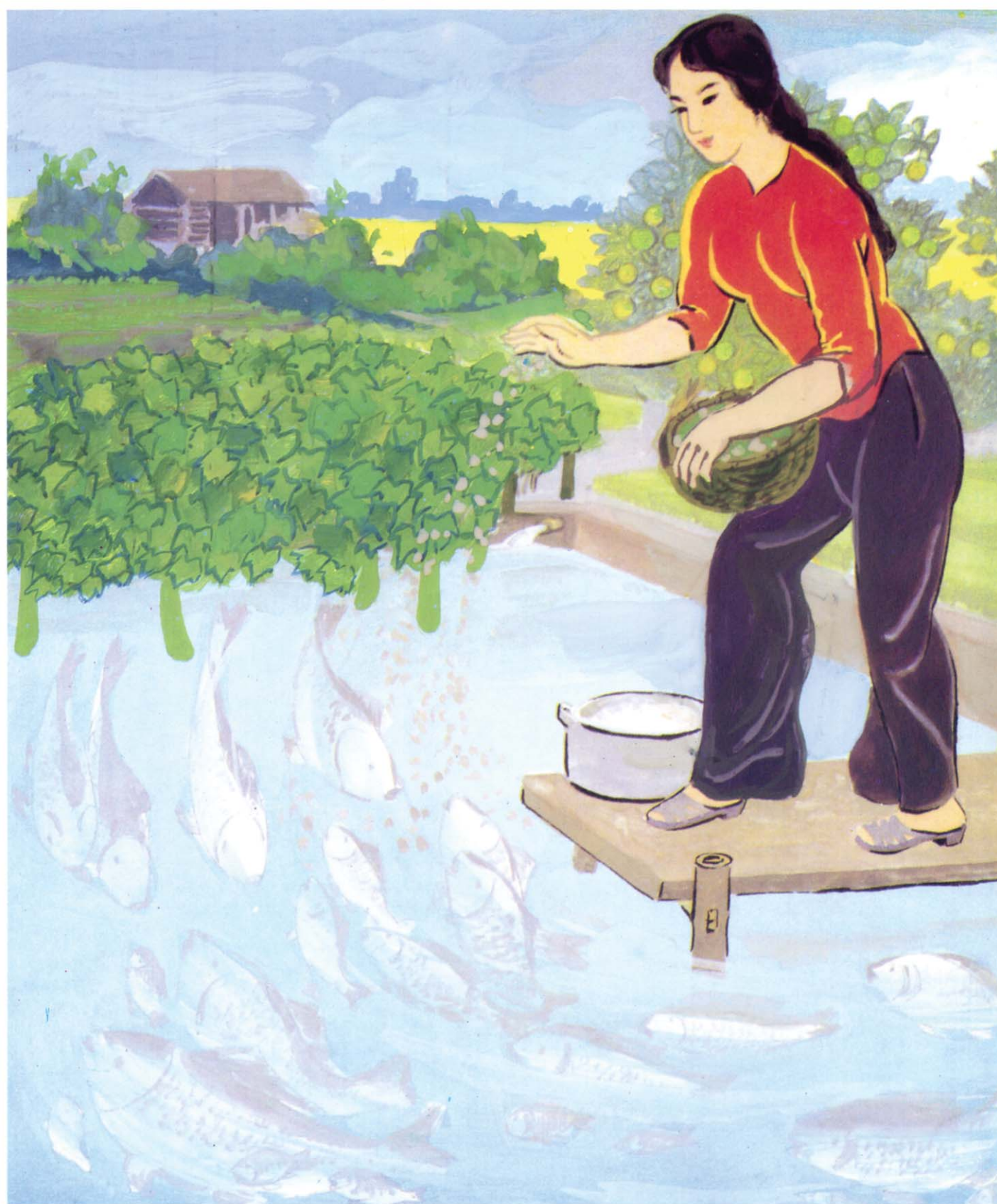


Tranh số 18: AO NUÔI CÁ NHIỀU TẦNG

Ao gia đình nhỏ, nên nuôi cá nhiều tầng và theo phương thức "đánh tủa thả bù":

- Tầng mặt: mè trắng, mè hoa
 - Tầng giữa: trôi, trắm cỏ
 - Tầng đáy: chép, rô phi
-

Tranh số 18: AO NUÔI CÁ NHIỀU TẦNG



Tranh số 19: MỌI GIA ĐÌNH CẦN NUÔI NHIỀU GÀ, VỊT

Gà, vịt, ngan, ngỗng... nguồn bổ sung quan trọng thịt, trứng cho bữa ăn hàng ngày đặc biệt cho trẻ nhỏ. Vì chúng mau lớn, dễ nuôi, nhỏ con, nhu cầu thức ăn ít và có thể tự kiếm một phần, đẻ trứng quanh năm.

Tranh số 19: MỌI GIA ĐÌNH CẦN NUÔI NHIỀU
GÀ, VỊT



**Tài liệu: VAC - NGUỒN CUNG CẤP THỰC PHẨM
CHO BỮA ĂN GIA ĐÌNH**

Xuất bản lần thứ I : 1991

Tái bản (có chỉnh lý) 1994

Số lượng tái bản : 1500 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: 257090

FAO Hà Nội 3 Nguyễn Gia Thiều - Hà Nội

Điện thoại: 257208