

BÀI TRUYỀN THÔNG
VI CHẤT DINH DƯỠNG CẦN THIẾT CHO SỰ PHÁT TRIỂN TRÍ TUỆ VÀ
THỂ LỰC CỦA TRẺ

Vũ Thị Duyên

Trưởng khoa Chăm sóc sức khoẻ sinh sản

Trung tâm y tế Hoàng Hoá

Kính thưa toàn thể nhân dân!

Vi chất dinh dưỡng là gì: Vi chất dinh dưỡng là những chất mà cơ thể chỉ cần một lượng rất nhỏ, nhưng lại không thể thiếu đối với sức khỏe và sự phát triển của cơ thể.

1. Vai trò của vi chất dinh dưỡng: Vi chất dinh dưỡng rất cần thiết đối với sức khỏe, tâm vóc và trí tuệ con người, có vai trò thiết yếu đối với sự phát triển và tăng trưởng của trẻ..

Trên thực tế, có khoảng 40 loại vitamin và chất khoáng mà cơ thể cần hấp thu. Cơ thể hầu như không thể tự tổng hợp được các vi chất dinh dưỡng mà cần phải được cung cấp hàng ngày thông qua các loại thực phẩm. Khi chế độ ăn nghèo nàn, đơn điệu thì sẽ dễ dẫn tới thiếu vi chất dinh dưỡng cung cấp cho nhu cầu cơ thể.

Thiếu vi chất dinh dưỡng ban đầu thường khó nhận biết và có thể phát triển thành bệnh hoặc hội chứng để lại hậu quả rất nặng nề, ảnh hưởng tới sự phát triển thể lực và trí tuệ của trẻ, làm giảm khả năng lao động và học tập. Thiếu vi chất dinh dưỡng là nguyên nhân tiềm tàng của tình trạng ốm đau, bệnh tật và tử vong ở bà mẹ và trẻ em, cụ thể như:

Nếu thiếu Vitamin A sẽ làm giảm khả năng miễn dịch ở trẻ, ảnh hưởng đến chức năng nhìn của đôi mắt. Nếu thiếu Vitamin A nặng sẽ gây mù lòa;

Nếu thiếu sắt sẽ gây thiếu máu, ảnh hưởng đến phát triển cân nặng của thai nhi, làm giảm khả năng học tập ở trẻ em và khả năng lao động ở người trưởng thành;

Thiếu iốt sẽ gây nên bệnh bướu cổ, kém phát triển trí tuệ, đần độn.

2. Để phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng, mỗi người, mỗi gia đình hãy thực hiện:

- Bữa ăn hằng ngày cần đa dạng, phối hợp nhiều loại thực phẩm; ưu tiên lựa chọn, sử dụng thực phẩm giàu vi chất dinh dưỡng và thực phẩm tăng cường vi chất dinh dưỡng.

- Cho trẻ bú sớm trong vòng 1 giờ đầu sau sinh. Nuôi trẻ hoàn toàn bằng sữa mẹ trong 6 tháng đầu; cho trẻ bú mẹ đến 24 tháng tuổi hoặc lâu hơn.

- Sử dụng các thực phẩm giàu vi chất dinh dưỡng sẵn có ở địa phương cho bữa ăn bổ sung hằng ngày của trẻ; thêm mỡ hoặc dầu ăn để tăng cường hấp thu vitamin A và các vitamin tan trong chất béo.

- Cho trẻ trong độ tuổi uống vitamin A một năm 2 lần theo hướng dẫn của trạm y tế xã, phường.

- Trẻ từ 24 – 59 tháng tuổi cần được uống thuốc tẩy giun định kỳ 2 lần một năm; Thực hiện vệ sinh ăn uống, vệ sinh cá nhân, vệ sinh môi trường để phòng chống nhiễm giun, sán.

- Phụ nữ tuổi sinh đẻ, phụ nữ có thai cần uống viên sắt, axit folic hoặc viên đa vi chất theo hướng dẫn.

- Tiếp xúc ánh nắng hằng ngày, đúng cách để dự phòng thiếu vitamin D.

- Đảm bảo an toàn thực phẩm góp phần phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng.

Vậy để bảo vệ cho trẻ trước những nguy cơ mắc bệnh do thiếu vi chất dinh dưỡng, mỗi gia đình hãy đưa trẻ đến các điểm uống bổ xung Vitamin A và cân đo trẻ ngày 1 - 2 tháng 6 năm 2024 và tuân thủ các khuyến cáo của Bộ y tế về phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng.

Hoàng hoá, ngày 20 tháng 5 năm 2024

**Xác nhận của Trung tâm
VHTT – TT&DL huyện**

Duyệt lãnh đạo

Lê Trọng Tiến