|  |  |
| --- | --- |
| UBND HUYỆN GIA LỘC**TRƯỜNG MN HOÀNG DIỆU** |  **CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM****Độc lập – Tự do – Hạnh phúc** *Hoàng Diệu, ngày 12 tháng 12 năm 2023* |

**BÀI TUYÊN TRUYỀN VỀ PHÒNG CHỐNG THIẾU VI CHẤT DINH DƯỠNG**

***Kính thưa các bậc phụ huynh và các em học sinh thân mến!***

Cơ thể con người chỉ cần một lượng rất nhỏ các loại vi chất dinh dưỡng bao gồm, các nhóm vitamin A, B, C, D, E… và các nhóm nguyên tố khoáng như: can xi, phốt pho, sắt, kẽm, magie, Iốt, selen, đồng… nhưng nó lại đóng một vai trò hết sức quan trọng. Vi chất dinh dưỡng tham gia vào nhiều quá trình chuyển hóa và là thành phần cấu tạo nên cơ thể. Thiếu những chất này sẽ làm ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe, đặc biệt là ở trẻ nhỏ. Một số bệnh thường gặp khi cơ thể thiếu vi chất dinh dưỡng như: thiếu máu dinh dưỡng do thiếu sắt; còi xương do thiếu canxi và vitamin D; bướu cổ do thiếu I ốt; suy dinh dưỡng, thấp còi do thiếu kẽm; thiếu vitamin A và bệnh khô mắt… Theo khuyến cáo của Viện dinh dưỡng, để phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng chủ động và an toàn nhất là thông qua nguồn thực phẩm để bổ sung vitamin và các khoáng chất trong từng bữa ăn, cần đa dạng, phối hợp nhiều loại thực phẩm từ 4 nhóm thức ăn và thường xuyên thay đổi ngay từ khi trẻ nhỏ mới bắt đầu ăn bổ sung (cho trẻ ăn dặm)

Bà mẹ cho con bú ngay sau sinh để trẻ bú được sữa non vì trong sữa non có hàm lượng vitamin A cao giúp trẻ khỏe, tăng sức đề kháng và chống được các bệnh. Trẻ nhỏ cần được bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu, vì sữa mẹ là nguồn thực phẩm tự nhiên có đủ vi chất dinh dưỡng đáp ứng được nhu cầu của trẻ. Vitamin A là một trong số loại vi chất dinh dưỡng quan trọng ảnh hưởng đến sự phát triển cơ thể của trẻ em. Nhiều nghiên cứu trên thế giới cho thấy thiếu vitamin A gây khô mắt, nếu nặng có thể gây mù mắt, chậm phát triển cân nặng, chiều cao, làm tăng tỷ lệ mắc bệnh và tỷ lệ tử vong ở trẻ em tiền học đường. Bổ sung vitamin A liều cao làm tăng tỷ lệ sống ở trẻ nhỏ tới 20 đến 30% do làm giảm tỷ lệ mắc bệnh nhiễm khuẩn như tiêu chảy và nhiễm khuẩn hô hấp cấp.

Để bảo vệ cho trẻ trước những nguy cơ mắc bệnh do thiếu vi chất dinh dưỡng, các gia đình hãy lựa chọn sử dụng thực phẩm như muối, bột canh, nước mắm có Iốt; bột mỳ có chữa sắt và kẽm, dầu ăn có Vitamin A, dầu mè, nước tương có chứa sắt ghi trên nhã bao bì và đặc biệt hãy đưa con, em mình trong độ tuổi đến các điểm uống bổ sung vitamin A trong ngày ......... và tuân thủ đúng các khuyến cáo của Bộ Y tế về phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng.

**Khuyến cáo của Bộ Y tế về phòng, chống thiếu vi chất dinh dưỡng:**

1. Sử dụng đa dạng, phối hợp nhiều loại thực phẩm cho bữa ăn hàng ngày; khuyến khích lựa chọn thực phẩm có tăng cường vi chất dinh dưỡng.
2. Cho trẻ bú sớm, nuôi trẻ hoàn toàn bằng sữa mẹ trong 6 tháng đầu.
3. Bữa ăn của trẻ cần các thực phẩm giàu vi chất dinh dưỡng. Thêm mỡ hoặc dầu để tăng hấp thu Vitamin A, Vitamin D.
4. Trẻ em trong độ tuổi uống Vitamin A 2 lần/ năm. Bà mẹ sau sinh trong vòng một tháng được uống một liều Vitamin A.
5. Trẻ từ 24 đến 60 tháng tuổi cần được uống thuốc tẩy giun 2 lần/ năm. Thực hiện vệ sinh ăn uống, vệ sinh môi trường phòng chống nhiễm giun.
6. Phụ nữ tuổi sinh đẻ, phụ nữ có thai cần uống viên Sắt/axit folic hoặc viên đa vi chất theo hướng dẫn

 **TM NHÀ TRƯỜNG**

 (Ký, ghi rõ họ tên)



 **XÁC NHẬN CỦA TRƯỞNG ĐÀI TRUYỀN THANH XÃ**

Ngày phát:...................... **Nguyễn Thị Loan**

Số lần phát:....................

 **TRƯỞNG ĐÀI**

 (Ký, ghi rõ họ tên)

 ****