



DINH DƯỠNG CHO CẢ GIA ĐÌNH

Tài liệu hướng dẫn



DINH DƯỠNG CHO CẢ GIA ĐÌNH

Tài liệu hướng dẫn

Lời giới thiệu

1. Mục đích

Mục đích của quyển tài liệu này là giáo dục các gia đình về việc thực hành dinh dưỡng và sức khỏe bằng cách cung cấp các biện pháp can thiệp nhằm thay đổi những thói quen, tập quán và các hành vi liên quan đến dinh dưỡng, nhằm cải thiện tình trạng dinh dưỡng trong quá trình phát triển kinh tế và xã hội dựa trên các câu chuyện liên quan đến: các kiến thức cơ bản về dinh dưỡng, tình trạng sức khỏe, dinh dưỡng theo độ tuổi, các kiến thức cơ bản liên quan đến vấn đề ăn uống, vệ sinh cá nhân và vệ sinh môi trường.

2. Tài liệu này nên được sử dụng như thế nào?

Giảng viên tham khảo và trình bày nội dung của bộ tài liệu này và dẫn dắt các cuộc thảo luận bằng cách sử dụng các câu hỏi đã được cung cấp. Tương tác và thảo luận giữa giảng viên và học viên về các chủ đề được đề cập đến là điều cần thiết và hiệu quả khi sử dụng tài liệu này. Khuyến khích học viên đưa ra các câu hỏi và giảng viên có thể điều chỉnh cuộc thảo luận dựa trên nhu cầu của từng học viên riêng biệt trong phạm vi thực hành dinh dưỡng và sức khỏe

3. Tổng quan

Mỗi hình minh họa trong tài liệu này đều có chú thích để giới thiệu một chủ đề liên quan đến dinh dưỡng, sức khỏe, và các câu hỏi để dẫn dắt cuộc thảo luận liên quan đến chủ đề này. Tương tác và thảo luận của học viên là rất quan trọng. Vui lòng lắng nghe, phản hồi và đưa ra các câu hỏi khi cần thiết để giúp bạn và những người tham gia nâng cao nhận thức về tầm quan trọng của các nội dung trong mỗi chủ đề. Cảm ơn!



Tình huống 1: Gia đình chị Hoa gồm 5 thành viên, bé lớn 7 tuổi, bé giữa 3 tuổi, và bé út 6 tháng tuổi. Chị Hoa và chồng chủ động giữ gìn sức khỏe cho gia đình, lan tỏa lối sống khỏe mạnh đến những người xung quanh và cộng đồng. Và để duy trì việc đó, họ thực hành lối sống khỏe mạnh mỗi ngày để đảm bảo sức khỏe cho cả gia đình.



THẢO LUẬN

Sức khỏe quan trọng với bạn như thế nào?

Ai trong cuộc đời mà bạn muốn giữ gìn sức khỏe?

Bí quyết giúp bạn bảo vệ sức khỏe gia đình?



PHẦN 1

DINH DƯỠNG

CƠ BẢN



PHẦN 1

DINH DƯỠNG

CƠ BẢN

HOẠT ĐỘNG 1.1



HOẠT ĐỘNG 1.1

Chị Hoa và chồng hiểu rằng để gia đình luôn khỏe mạnh và con cái phát triển tốt thì họ cần có chế độ dinh dưỡng tốt

THẢO LUẬN

Dinh dưỡng là gì?

Dinh dưỡng là việc cung cấp các dưỡng chất cần thiết theo dạng thức ăn và dung nạp thực phẩm để phát triển, tái tạo và nuôi dưỡng các mô và duy trì các cơ quan chức năng. Dưỡng chất đóng vai trò hết sức quan trọng đối với sức khỏe, sự tăng trưởng và sự phát triển của não bộ trong suốt đời người.

Năm nhóm thực phẩm phổ biến là:

Trái cây

Rau quả

Các loại ngũ cốc, mì ống, gạo, bánh mì, và khoai tây

Thịt, đậu, và các loại quả đậu.

Sữa, chế phẩm từ sữa, và các loại thực phẩm giàu Canxi

Chất dinh dưỡng thiết yếu khác?

Nước! Nước đóng vai trò thiết yếu cho mỗi tế bào, mô và cơ quan trong cơ thể.



HOẠT ĐỘNG 1.2



HOẠT ĐỘNG 1.2

Chị Hoa lên thực đơn trong ngày cho gia đình, và nghĩ rằng làm sao để có thể chuẩn bị đa dạng các loại thực phẩm trong cả bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ. Chị Hoa biết rằng nên áp dụng chế độ ăn đa dạng thực phẩm. Và chị ấy thường dựa vào màu sắc, bằng cách ghi nhớ lợi ích của các màu sắc của thực phẩm, chị ấy biết rằng mình đang tối ưu hóa sức khỏe dinh dưỡng của tất cả các thành viên trong gia đình.



THẢO LUẬN

Tại sao ăn đa dạng thực phẩm từ các nhóm thực phẩm khác nhau lại quan trọng?

Điều này đảm bảo rằng cơ thể bạn có thể nhận được đầy đủ các chất dinh dưỡng thiết yếu bao gồm protein, chất béo, chất bột đường, vitamin và khoáng chất.

Các nhóm thực phẩm trong bữa chính và bữa phụ của gia đình bạn là gì?

Có món ăn mới nào bạn muốn thử không?

Làm thế nào bạn có thể chắc chắn rằng bạn và các thành viên trong gia đình ăn đa dạng thực phẩm?

Ăn thức ăn có nhiều màu sắc khác nhau và cố gắng thử các loại thức ăn mới



HOẠT ĐỘNG 1.3



Chị Hoa và chồng luôn cố gắng cho con ăn các loại thực phẩm như trứng, sữa, cá, rau xanh và trái cây tươi vì chúng giúp cung cấp các chất dinh dưỡng thiết yếu như vitamin A, vitamin C, sắt và i-ốt....

THẢO LUẬN

Vai trò của vitamin A và các loại thực phẩm giàu vitamin A?

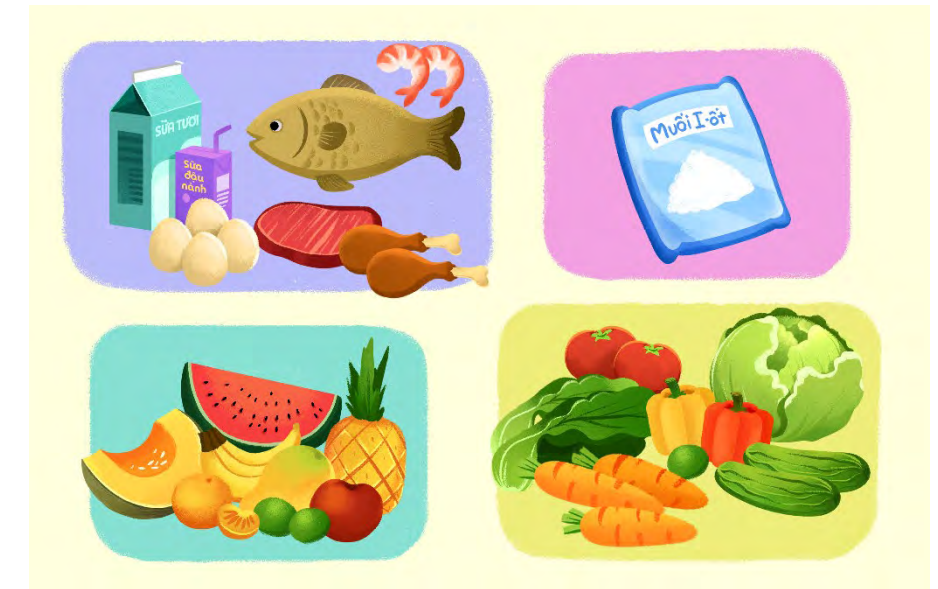
- Vitamin A là nhóm hợp chất tan trong chất béo, đóng vai trò quan trọng trong sự phát triển của xương và răng, thị giác, hệ miễn dịch, và sự phát triển của da.
- Thực phẩm giàu vitamin A: trứng, gan, cá (cá trích, cá ngừ, cá mòi), sữa và bơ

Vai trò của vitamin C và các loại thực phẩm giàu vitamin C?

- Vitamin C thuộc nhóm vitamin tan trong nước, có vai trò quan trọng đối với hệ miễn dịch, sự phát triển của da và tăng khả năng hấp thu sắt.
- Thực phẩm giàu vitamin C: các loại quả mọng nước, bông cải xanh, tiêu

Liệt kê một số loại vitamin và khoáng chất quan trọng khác mà bạn biết?

HOẠT ĐỘNG 1.3



Vai trò của sắt và các loại thực phẩm giàu sắt?

- Sắt đóng vai trò quan trọng trong sự phát triển của não bộ, vận chuyển oxy trong máu, tăng cường hệ miễn dịch.
- Thực phẩm giàu sắt: thịt, rau bina, các loại quả đậu, đậu nành, rau chùm ngây

Vai trò của I-ốt và các loại thực phẩm giàu I-ốt?

- I-ốt là khoáng chất thiết yếu cho sự hoạt động bình thường của tuyến giáp, giúp điều tiết sự tăng trưởng, phát triển và cách cơ thể sử dụng năng lượng và tạo các protein
- I-ốt được tìm thấy trong: muối ăn có chứa i-ốt, cá nước mặn và các loại động vật có vỏ, chế phẩm từ sữa.



HOẠT ĐỘNG 1.4



HOẠT ĐỘNG 1.4

Chị Hoa và chồng quyết định trồng cây trong vườn. Chị Hoa thường trò chuyện với bạn của chị ấy và biết rằng, trồng cây trong vườn chính là cách tốt nhất và đơn giản nhất để cung cấp trái cây và rau quả cho gia đình!



THẢO LUẬN

Vườn bếp là gì?

Là một khu vườn nhỏ cạnh nhà bếp để trồng trái cây, rau quả và thảo dược.

Tại sao chúng ta nên có một khu vườn nhỏ?

Giúp dễ dàng trồng các loại trái cây, rau quả và dược liệu và có thể đưa các sử dụng các loại thực phẩm này vào bữa ăn. Tăng cường trái cây, rau quả giúp tăng cường lượng vitamin và khoáng chất cho cơ thể. Cuối cùng, việc có một khu vườn nhỏ thúc đẩy các hành vi lành mạnh bằng cách vận động cơ thể thông qua việc trồng trọt và thu hoạch.





CHƯƠNG 2

THEO DÕI MỨC ĐỘ
TĂNG TRƯỞNG



CHƯƠNG 2
THEO DÕI MỨC ĐỘ
TĂNG TRƯỞNG

HOẠT ĐỘNG 2.1



HOẠT ĐỘNG 2.1

Chị Hoa biết rằng chế độ dinh dưỡng tốt sẽ giúp con không bị suy dinh dưỡng. Có hai loại suy dinh dưỡng chính bao gồm thiếu dinh dưỡng (Undernutrition) và thừa dinh dưỡng (Overnutrition).

THẢO LUẬN

Thiếu dinh dưỡng là gì?

Là một loại suy dinh dưỡng xảy ra khi cơ thể không nhận đủ chất dinh dưỡng thiết yếu từ chế độ ăn uống để đáp ứng tất cả các nhu cầu của cơ thể.

Thừa dinh dưỡng là gì?

Là khi cơ thể chúng ta tiêu thụ quá nhiều chất dinh dưỡng so với nhu cầu cơ thể của chúng ta.

Nguyên nhân gây ra suy dinh dưỡng?

- Bữa ăn nghèo nàn cả về chất lượng và số lượng của các dưỡng chất, hoặc tiêu thụ quá nhiều dưỡng chất so với nhu cầu cơ thể, bệnh tật/nhiễm trùng.
- Trẻ sơ sinh không được bú sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu tiên, không bú đủ sữa mẹ hoặc cho ăn dặm quá sớm. Khả năng hấp thu các chất dinh dưỡng kém do bệnh lý đường tiêu hóa, nhiễm ký sinh trùng hoặc sau một đợt ốm nặng.

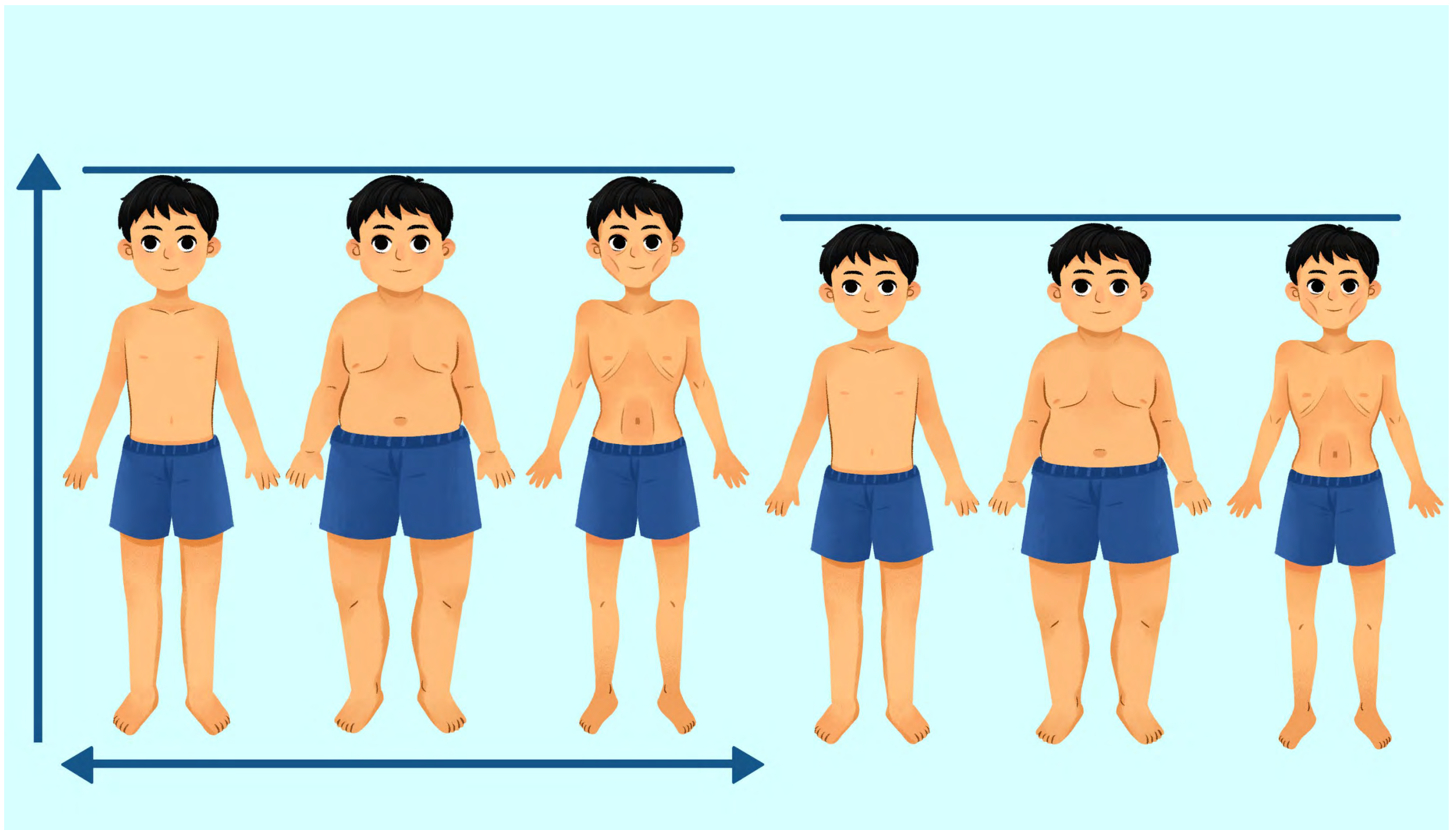
Hậu quả của suy dinh dưỡng?

Chậm phát triển

Giảm phát triển trí não, giảm khả năng tiếp thu, học hỏi Hệ miễn dịch suy yếu.



HOẠT ĐỘNG 2.2



HOẠT ĐỘNG 2.2

Chị Hoa biết rằng bằng cách bổ sung cho con mình đa dạng các loại thực phẩm bổ dưỡng, chế biến phù hợp thì chúng có thể tránh được tình trạng còi cọc, gầy còm, thiếu cân, thừa cân hoặc thiếu vi chất dinh dưỡng.

THẢO LUẬN

Phân loại suy dinh dưỡng thể thấp còi, gầy còm, nhẹ cân, thừa cân và thiếu chất?

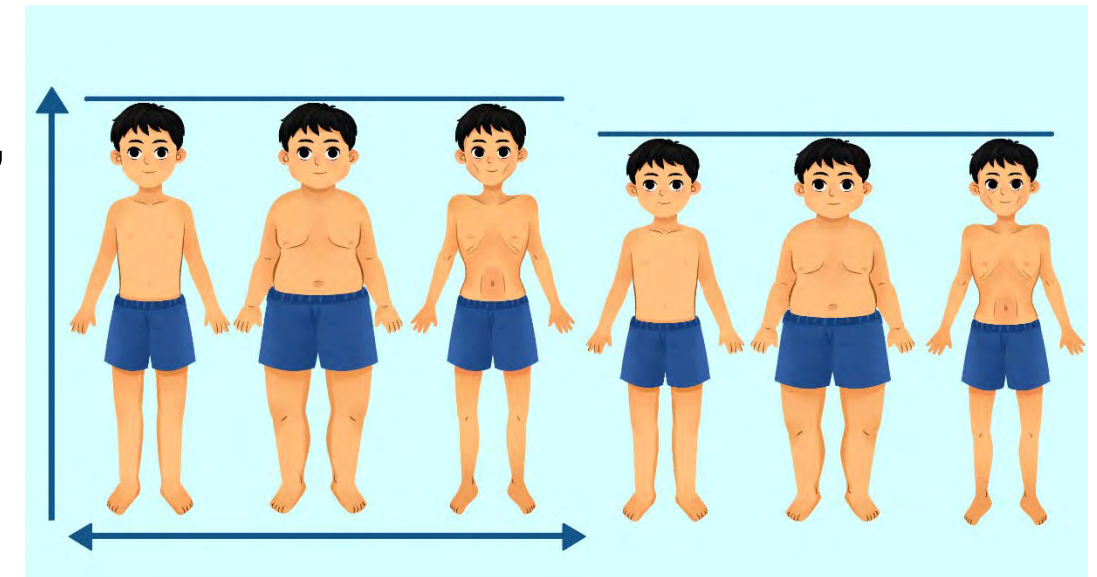
- Trẻ phát triển bình thường là khi trẻ có số đo cân nặng và chiều cao như mong đợi so với lứa tuổi.
- Thừa cân là tình trạng cân nặng cơ thể quá mức so với cân nặng chuẩn tương ứng với chiều cao.
- Gầy còm là khi chỉ số cân nặng của trẻ tụt xuống quá thấp so với cân nặng chuẩn tương ứng với chiều cao.
- Thấp còi là hiện tượng trẻ có chiều cao theo tuổi thấp hơn so với chiều cao chuẩn.

Thiếu hụt vi chất dinh dưỡng cũng là một dạng suy dinh dưỡng khác xảy ra khi con bạn không nhận đủ các vitamin và khoáng chất thiết yếu.

Đôi khi trẻ có thể mắc cùng lúc nhiều thể suy dinh dưỡng khác nhau.

Làm thế nào để ngăn ngừa tình trạng suy dinh dưỡng?

- Có chế độ ăn uống lành mạnh, đa dạng các loại rau củ, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt, các loại đậu, cá và chất béo không bão
- Hạn chế các loại thức ăn đóng gói sẵn, mỡ động vật, muối, thức ăn nhanh, các loại đồ uống có đường và thực phẩm chứa nhiều đường.
- Tham gia các hoạt động thể chất hằng ngày
- Khám sức khỏe định kỳ và theo dõi sự tăng trưởng của trẻ
- Giữ gìn vệ sinh cá nhân và vệ sinh môi trường
- Bổ sung vitamin A và xổ giun định kỳ.



HOẠT ĐỘNG 2.3



HOẠT ĐỘNG 2.3

Sinh ra với trọng lượng sơ sinh thấp. Điều này khiến cho trẻ có nguy cơ thiếu máu do thiếu sắt. Thiếu máu có thể khiến cho trẻ cảm thấy mệt mỏi và ốm yếu. Bố mẹ hãy đảm bảo cho trẻ tẩy giun định kỳ vì điều này có thể giúp ngăn ngừa nguy cơ thiếu máu ở trẻ. Để giữ cho con mình luôn khỏe mạnh, bố mẹ hãy đảm bảo cung cấp cho con những loại thực phẩm giàu chất sắt như trứng, thịt, đậu nành, yến mạch và rau bina để ngăn ngừa tình trạng thiếu máu ở trẻ.



THẢO LUẬN

Phòng ngừa thiếu máu bằng cách nào?

- Bắt đầu cho trẻ uống thuốc xổ giun khi trẻ được 1 tuổi và tiếp tục cho trẻ xổ giun định kỳ 6 tháng một lần.
- Cung cấp chế độ ăn uống giàu sắt bao gồm các loại thực phẩm được liệt kê ở trên



HOẠT ĐỘNG 2.4



HOẠT ĐỘNG 2.4

Khi trẻ quấy khóc nhiều hơn, biếng ăn, ngủ không sâu giấc, lười chơi hoặc lừ đừ, mẹ hãy kiểm tra thân nhiệt cho con. Kiểm tra thân nhiệt giúp xác định xem trẻ có bị sốt hay không. Nếu có, đó có thể là dấu hiệu của nhiều bệnh lý khác nhau. Sốt là một phản ứng sinh học bình thường của cơ thể trước nhiều yếu tố, nhưng hãy hạ sốt cho trẻ khi trẻ có những biểu hiện khó chịu ở trên.



THẢO LUẬN

Những vị trí đo thân nhiệt xác định trẻ bị sốt?

- Trực tràng (ở phía dưới) > 38 C, > 100.4 F
- Ở tai (phía trong tai) > 38 C, > 100.4
- Miệng (bên trong miệng) > 37.5 C, > 99.5 F
- nách > 37.2 C , > 99 F

Các thời điểm trẻ thường bị sốt?

- Sau khi tiêm phòng (sốt có thể kéo dài từ 1 – 2 ngày sau tiêm phòng)
- Khi trẻ mọc răng (nhiệt độ thường không quá 37.8°C/100 °F)

Trẻ bị sốt nên cho ăn như thế nào?

- Cho trẻ ăn/uống các loại thức ăn lỏng như nước và súp
- Nếu trẻ bị tiêu chảy và/hoặc nôn, cho trẻ uống bù nước và điện giải nếu cần
- Hạn chế các loại nước ép trái cây.
- Tránh các đồ uống có đường.
- Không ép trẻ ăn.
- Chia thành nhiều bữa nhỏ (mỗi 3-4 tiếng) nếu trẻ không có cảm giác thèm ăn



HOẠT ĐỘNG 2.5



HOẠT ĐỘNG 2.5

Khi thấy trẻ đầy bụng, đau bụng và/hoặc ăn không ngon, mẹ nghi ngờ trẻ có thể bị táo bón. Táo bón là tình trạng phân khô và cứng hoặc tần suất đại tiện ít hơn ba lần một tuần. Đối với trẻ khỏe mạnh, số lần đi đại tiện hoặc đi tiêu thay đổi tùy theo độ tuổi và chế độ dinh dưỡng. Trẻ sơ sinh có thể đi đại tiện hoặc đi tiêu nhiều lần trong ngày.

THẢO LUẬN

Nguyên nhân gây ra tình trạng táo bón ở trẻ?

- Uống ít nước hoặc chế độ ăn không đủ chất xơ
- Không có thói quen đi vệ sinh hằng ngày
- Bị ép đi vệ sinh
- Sợ đi đại tiện vì đau
- Nhịn khi thấy mót đi đại tiện hoặc đi cầu
- Bị ức chế, lo lắng, hoặc căng thẳng

Phòng ngừa và điều trị táo bón?

- Nên ăn/uống bổ sung nước, chất xơ (rau xanh, hoa quả, ngũ cốc nguyên cám, các loại đậu, đỗ) nước ép rau và trái cây (mận, lê và táo)
- Khuyến khích thói quen vận động thường xuyên, ít nhất 20 đến 30 phút mỗi ngày.
- Tạo thói quen đi đại tiện hoặc đi vệ sinh có giờ giấc
- Chỉ sử dụng thuốc nhuận tràng khi có chỉ định của bác sỹ và sử dụng đúng theo chỉ dẫn



Tùy theo độ tuổi mà mỗi lần nên cho trẻ uống lượng nước ép như sau:

- Dưới 6 tháng tuổi: không cho uống
- Từ 6 – 12 tháng tuổi: hạn chế uống nước ép trái cây và tránh uống trước giờ đi ngủ
- Từ 1 – 6 tuổi: uống 120-180 ml/ngày
- Từ 7 – 18 tuổi: uống 250 ml/ngày

Dấu hiệu và triệu chứng của táo bón?

Đau bụng chướng bụng, bỏ hoặc biếng ăn, khó chịu, hay cáu gắt, đau, co thắt và/hoặc phải rặn mạnh khi đi đại tiện hoặc đi cầu



HOẠT ĐỘNG 2.6



Bố - Mẹ biết rằng tiêu chảy là mối đe dọa nghiêm trọng đối với con cái của mình.

THẢO LUẬN

Tiêu chảy là gì?

Là sự gia tăng số lần trẻ đi đại tiện so với thói quen hằng ngày.

Phân loại tiêu chảy:

- Tiêu chảy cấp: thường xuất hiện đột ngột với tình trạng đi đại tiện phân lỏng nhiều nước, nhiều hơn 3 lần/ngày kéo dài trên 24 giờ.
- Tiêu chảy kéo dài: khởi phát tương tự như tiêu chảy cấp nhưng thường kéo dài trên 14 ngày.
- Tiêu chảy mãn tính: một đợt tiêu chảy kéo dài trên 28 ngày, hoặc những đợt tái phát xuất hiện cách nhau vài tuần.

Nguyên nhân gây tiêu chảy?

- Thiếu nguồn nước sinh hoạt an toàn.
- Sống trong khu vực hoặc công đồng với cơ sở hạ tầng, điều kiện vệ sinh ô nhiễm.
- Tin cậy vào cô nuôi, bảo mẫu và người lớn khác thực hiện vệ sinh không tốt.
- Sống gần các khu nhà ở với trẻ em và các cô nuôi.

HOẠT ĐỘNG 2.6



HOẠT ĐỘNG 2.7



HOẠT ĐỘNG 2.7

Bố mẹ rất quan tâm đến bệnh tiêu chảy vì họ biết nó có thể gây ra các tình trạng sức khỏe nghiêm trọng khác như mất nước và suy dinh dưỡng. Họ đảm bảo thực hành vệ sinh môi trường tốt, tiêu thụ nhiều loại thực phẩm tốt cho sức khỏe và nước sạch, đồng thời tiêm phòng sởi cho con của họ.

THẢO LUẬN

Biến chứng của tiêu chảy?

- Mất nước – Nên được điều trị bằng cách bù nước và điện giải càng sớm càng tốt. Tình trạng mất nước thường xảy ra nhanh hơn ở trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ, ở môi trường khí hậu nóng, hay khi bị sốt.
- Suy dinh dưỡng
- Nhiễm trùng – Có thể do chán ăn, thiếu hụt dinh dưỡng do tiêu chảy, thiếu kẽm (kẽm có vai trò giúp phát triển và duy trì hoạt động của hệ miễn dịch, bảo vệ cơ thể khỏi các tác nhân gây bệnh)

Điều trị tiêu chảy

- Phòng ngừa tình trạng mất nước nếu có thể.
- Nếu có tình trạng mất nước xảy ra, điều trị ngay bằng cách bổ sung chất lỏng thích hợp và/hoặc nước điện giải (ORS)
- Cho trẻ uống bổ sung kẽm trong vòng 14 ngày để làm giảm các mức độ trầm trọng của đợt dịch và giảm nguy cơ tái phát dịch tiêu chảy trong 2 đến 3 tháng tới.
- Duy trì chế độ dinh dưỡng cho trẻ trong suốt đợt tiêu chảy, và tăng cường chế độ dinh dưỡng sau khi đợt dịch đã qua.
- Chỉ sử dụng kháng sinh khi thật cần thiết, ví dụ: khi thấy trong phân và dịch có lẫn máu
- Tránh sử dụng thuốc cầm tiêu chảy.





CHƯƠNG 3

PHỤ NỮ & TRẺ SƠ SINH:

TRƯỚC, TRONG VÀ SAU KHI
SINH CON

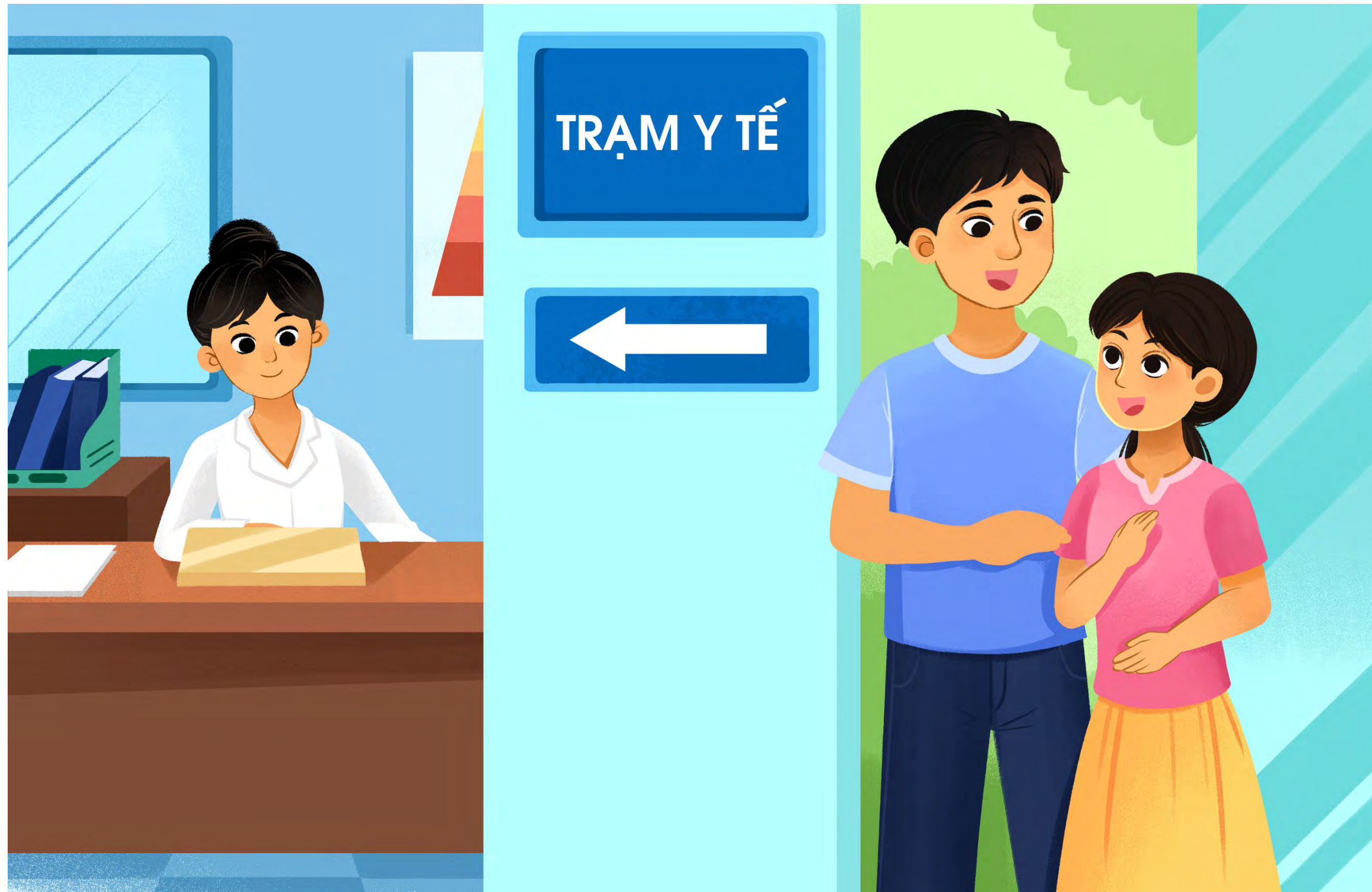


CHƯƠNG 3

PHỤ NỮ & TRẺ SƠ SINH:

TRƯỚC, TRONG VÀ SAU KHI
SINH CON

HOẠT ĐỘNG 3.1



HOẠT ĐỘNG 3.1

Trước khi kết hôn, Chị Hoa và chồng biết rằng sẽ sử dụng các biện pháp tránh thai và có kế hoạch để đảm bảo các lần sinh cách nhau để họ có thể chăm sóc tốt nhất cho con cái. Họ đã bàn bạc cùng nhau để lên một kế hoạch và sinh con đúng như kế hoạch, con lớn 7 tuổi, con thứ 3 tuổi và con út 6 tháng tuổi trong khi vẫn đảm bảo dinh dưỡng, đảm bảo tài chính và chăm sóc con cái khỏe mạnh.

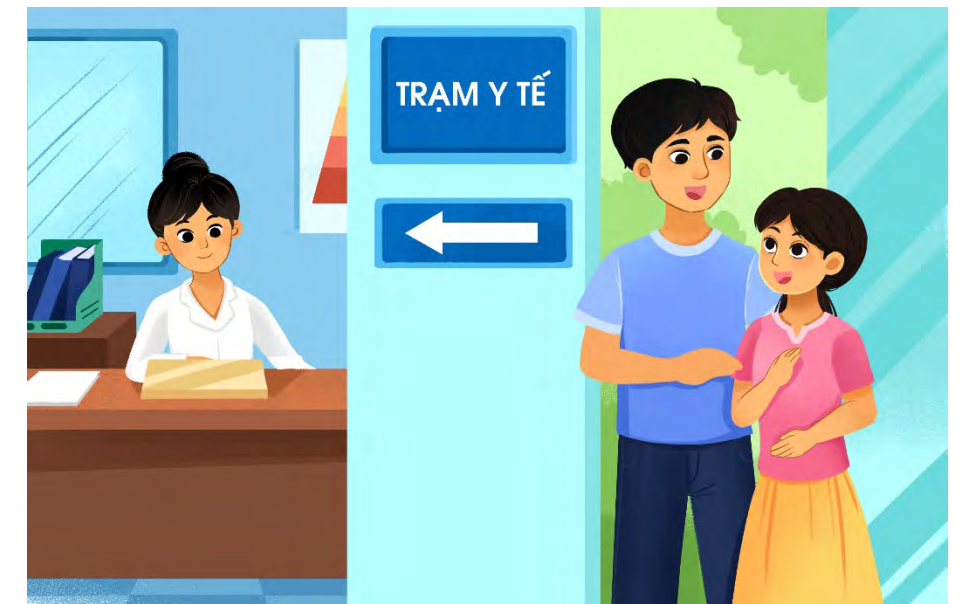
THẢO LUẬN

Hậu quả của những lần mang thai gần nhau?

- Sinh non
- Trẻ nhẹ cân
- Nguồn dinh dưỡng dự trữ của mẹ chưa được bổ sung đầy đủ để con có thể phát triển khỏe mạnh
- Quá trình mang thai gặp nhiều khó khăn và tăng nguy cơ tử vong
- Suy dinh dưỡng bào thai
- Giảm thời gian cho con bú đối với trẻ đang bú mẹ
- Suy dinh dưỡng ở trẻ, nhất là những đứa trẻ đang bú mẹ
- Tăng nguy cơ nhiễm HIV từ mẹ sang con nếu mẹ đang bị nhiễm HIV

Lợi ích của kế hoạch hóa gia đình?

- Đảm bảo chất lượng cuộc sống gia đình
- Trẻ sinh đủ tháng
- Đảm bảo kinh tế gia đình
- Giảm tỷ lệ tử vong và suy dinh dưỡng ở trẻ
- Trẻ được đến trường và được giáo dục tốt
- Chủ động trong việc mang thai
- Giảm nguy cơ lây nhiễm HIV từ mẹ sang con khi người mẹ bị nhiễm HIV



Khuyến nghị

- Các lần mang thai nên cách nhau 3 năm, con út phải được 2 tuổi mới mang thai lại.
- Tiếp cận các phương pháp kế hoạch hóa gia đình từ trung tâm y tế địa phương để phù hợp với nhu cầu của gia đình.
- Lập kế hoạch cho trẻ phù hợp với nguồn lực có sẵn của gia đình



HOẠT ĐỘNG 3.2



HOẠT ĐỘNG 3.2

Khi còn trẻ, trước khi mang thai, chị Hoa rất chú trọng đến chế độ dinh dưỡng. Cô ăn đủ ba bữa một ngày và chú trọng ăn đa dạng thực phẩm, đặc biệt là thực phẩm chứa vitamin A, vitamin C, sắt và protein.



THẢO LUẬN

Những điều phụ nữ nên làm để mẹ và con khỏe mạnh trong suốt thai kỳ? Ăn thêm một bữa trong ngày

- Ăn đa dạng thực phẩm và theo chế độ ăn cầu vồng, ví dụ như ăn đa dạng trái cây và rau quả để đảm bảo đủ lượng vitamin và khoáng chất
- Bổ sung các thực phẩm giàu sắt và acid folic hằng ngày, ví dụ các loại quả đậu, rau xanh lá, ngũ cốc và thịt
- Bổ sung các thực phẩm giàu vitamin C để tăng khả năng hấp thu sắt
- Bổ sung muối i-ốt
- Nghỉ ngơi thường xuyên hơn
- Uống nhiều nước trong quá trình mang thai. Mẹ bầu cần bổ sung khoảng 3 lít nước hoặc 10 ly nước mỗi ngày.
- Uống bổ sung sắt và acid folic trong suốt thai kỳ.
- Uống thuốc tẩy giun hoặc bổ sung vitamin A theo chỉ định của bác sĩ



HOẠT ĐỘNG 3.3



HOẠT ĐỘNG 3.3

Khi mang thai, chị Hoa và chồng luôn đảm bảo ưu tiên sức khỏe của cả mẹ và con. Cô tập trung vào chế độ dinh dưỡng tốt, uống vitamin trước khi sinh và nghỉ ngơi khi cần thiết.



THẢO LUẬN

Những điều phụ nữ nên làm để mẹ và con khỏe mạnh trong suốt thai kỳ?

- Ăn thêm một bữa trong ngày
- Ăn đa dạng thực phẩm và theo chế độ ăn cầu vòng, ví dụ như ăn đa dạng trái cây và rau quả để đảm bảo đủ lượng vitamin và khoáng chất
- Bổ sung các thực phẩm giàu sắt và acid folic hằng ngày, ví dụ các loại quả đậu, rau xanh lá, ngũ cốc và thịt
- Bổ sung các thực phẩm giàu vitamin C để tăng khả năng hấp thu sắt
- Bổ sung muối i-ốt
- Nghỉ ngơi thường xuyên hơn
- Uống nhiều nước trong quá trình mang thai. Mẹ bầu cần bổ sung khoảng 3 lít nước hoặc 10 ly nước mỗi ngày.
- Uống bổ sung sắt và acid folic trong suốt thai kỳ.
- Uống thuốc tẩy giun hoặc bổ sung vitamin A theo chỉ định của bác sỹ.



HOẠT ĐỘNG 3.4



HOẠT ĐỘNG 3.4

Trong thời kỳ cho con bú, chị Hoa tiếp tục chú trọng đến việc bổ sung đủ chất dinh dưỡng để cơ thể nhanh khỏe hơn và đảm bảo bé nhận được đầy đủ các dưỡng chất cần thiết từ sữa mẹ. Nuôi con bằng sữa mẹ tốn rất nhiều calo và chất dinh dưỡng từ người mẹ, vì vậy điều quan trọng đối với mẹ là bổ sung đầy đủ chất dinh dưỡng cho cơ thể và giúp con phát triển khỏe mạnh.



THẢO LUẬN

Những điều phụ nữ nên làm để mẹ và con khỏe mạnh sau sinh và trong giai đoạn cho con bú?

- Trong thời kỳ cho con bú, mẹ nên uống 3.8 lít nước hoặc 13 ly nước mỗi ngày.
- Dành thời gian nghỉ ngơi và ngủ ít nhất 8 tiếng mỗi ngày
- Ăn tối thiểu từ 4 đến 6 bữa mỗi ngày
- Có chế độ ăn đa dạng theo chế độ ăn cầu vòng, bổ sung đa dạng rau củ quả.
- Ăn các loại thực phẩm giàu protein như cá, trứng, đậu, các loại hạt và thịt
- Tăng cường các thực phẩm giàu sắt để bổ sung lượng sắt đã mất trong quá trình sinh nở và cho con bú.
- Cân nhắc tiếp tục bổ sung sắt và acid folic 3 tháng sau sinh
- Bổ sung thực phẩm giàu vitamin C để tăng khả năng hấp thu sắt
- Nếu sống trong vùng có dịch sốt rét, cả mẹ và con nên ngủ trong màn tẩm hóa chất diệt muỗi



HOẠT ĐỘNG 3.5



Chị Hoa đã cho con bú hoàn toàn bằng sữa mẹ trong vòng 6 tháng và sử dụng “Thuốc tránh thai” trong vòng 6 tháng sau sinh để tránh mang thai.

THẢO LUẬN

Một số phương pháp kế hoạch hóa gia đình khác mà bạn có thể sử dụng bất kỳ lúc nào sau khi sinh và hiệu quả của các phương pháp đó?

- Cho trẻ bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu (99.1%)
- Sử dụng bao cao su khi quan hệ tình dục (Bao cao su nam – 98% và Bao cao su nữ - 95%)
- Đặt vòng tránh thai (99.4%)
- Cây que tránh thai (99.9%)
- Triệt sản (Nam – 99.9% và Nữ - 99.1-99.5% tùy loại)
- Kế hoạch hóa gia đình (Tỷ lệ hiệu quả không cao)
- Xuất tinh ngoài âm đạo (96%)
- Kiêng quan hệ tình dục hoặc quan hệ tình dục ngoài (100%)

Một số phương pháp có thể được sử dụng sau 6 tuần sau sinh là gì?

- Sử dụng thuốc tránh thai chỉ chứa progesterone (99.7%)
- Thuốc tiêm chỉ chứa progesterone (99.8%)

Một số phương pháp có thể được sử dụng 6 tháng sau sinh là gì?

- Thuốc tránh thai kết hợp chứa progesterone và estrogen (99.7%)
- Thuốc tiêm kết hợp chứa progestin và estrogen (99.95%)

Những phương pháp kế hoạch hóa gia đình nào hiệu quả nhất và dễ áp dụng nhất?

Kiêng quan hệ tình dục hoặc quan hệ ngoài (100%), sử dụng thuốc tiêm tránh thai (kết hợp progestin và estrogen) (99.95%), cây vòng tránh thai (99.9%), triệt sản ở nam (99.9%), triệt sản ở nữ (99.1-99.5% tùy loại), đặt vòng tránh thai (99.4%)

HOẠT ĐỘNG 3.5



Tại sao việc sử dụng các biện pháp tránh thai và kế hoạch hóa gia đình lại quan trọng?

Việc sử dụng các biện pháp tránh thai và kế hoạch hóa gia đình không đúng cách có thể làm tăng khả năng mang thai.



CHƯƠNG 4

**DINH DƯỠNG
THEO ĐỘ TUỔI**



CHƯƠNG 4

**DINH DƯỠNG
THEO ĐỘ TUỔI**



HOẠT ĐỘNG 4.1



HOẠT ĐỘNG 4.1

Chị Hoa đã cho con bú hoàn toàn bằng sữa mẹ trong 6 tháng đầu đời vì chị biết rằng sữa mẹ chứa tất cả các chất dinh dưỡng thiết yếu cho nhu cầu tăng trưởng và phát triển của con. Chị Hoa đảm bảo bé ở tư thế thoải mái, an toàn để bé bú dễ dàng.



THẢO LUẬN

Tại sao cho con bú bằng sữa mẹ lại quan trọng?

Sữa mẹ chứa đầy đủ các chất dinh dưỡng thiết yếu và các kháng thể cần thiết cho sự tăng trưởng và phát triển của trẻ.

Phụ nữ trong cộng đồng của bạn có gặp vấn đề với việc cho con bú không? Loại vấn đề nào? Phụ nữ tìm kiếm sự giúp đỡ với những vấn đề này ở đâu?

Tại sao việc cho trẻ bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu lại quan trọng?

Sữa mẹ chứa đầy đủ các chất dinh dưỡng thiết yếu mà trẻ cần để phát triển và giúp ích cho cơ thể người mẹ. Cụ thể, trẻ sơ sinh phát triển tốt hơn, ít bị nhiễm trùng hoặc tiêu chảy hơn, trẻ ngủ ngon hơn, giảm nguy cơ dị ứng, hen suyễn hoặc các vấn đề sức khỏe khác và học hành tốt hơn sau này khi được bú sữa mẹ. Đối với các bà mẹ, việc cho con bú giúp bảo vệ họ khỏi bệnh tật, giúp bà mẹ giảm cân, cải thiện sự gắn kết và trì hoãn chu kỳ kinh nguyệt.



HOẠT ĐỘNG 4.2



HOẠT ĐỘNG 4.2

Chị Hoa cho con bú bất cứ khi nào bé đói. Chị Hoa biết rằng bằng cách cho con bú ít nhất 8 đến 12 lần một ngày sẽ giúp bé khỏe mạnh và phát triển bình thường. Chị Hoa cũng cảm thấy dễ chịu hơn khi cho bé bú thường xuyên vì điều này giúp cơ tăng tiết sữa và giúp bé thoải mái.



THẢO LUẬN

Nên cho trẻ dưới 6 tháng tuổi ăn gì?

Cho trẻ bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu. Hệ thống tiêu hóa của trẻ dưới 6 tháng tuổi phát triển chưa hoàn thiện, vì vậy không nên cho trẻ ăn bất kì loại thực phẩm nào trong giai đoạn này, điều này có thể dẫn đến tình trạng suy dinh dưỡng ở trẻ.

Làm sao biết trẻ đang đói để cho bú?

Khi trẻ liếm môi hoặc lè lưỡi (di chuyển hàm, miệng hoặc đầu để tìm vú của mẹ), trẻ há miệng miệng, ngậm đồ vật, quấy khóc hoặc cho tay vào miệng.

Bao lâu cho trẻ bú một lần?

Nên cho trẻ bú ít nhất từ 8 đến 12 lần mỗi ngày. Trẻ sơ sinh sẽ bú mỗi 2-3 giờ/lần, trẻ 2 tháng bú từ 3-4 giờ/lần và trẻ 6 tháng tuổi sẽ bú từ 4-5 giờ/lần.

Mẹ nên cho con bú trong bao lâu?

Nên cho trẻ bú sữa mẹ đến 2 tuổi, mặc dù đa số trẻ em sẽ bắt đầu cai sữa hoặc chuyển sang các dạng thức ăn đặc khi được 1 tuổi.



HOẠT ĐỘNG 4.3



HOẠT ĐỘNG 4.3

Vì mới tròn 6 tháng nên bé chỉ bú sữa mẹ. Chị Hoa biết rằng việc cho trẻ ăn dặm sau 6 tháng là an toàn. Chị Hoa sẽ bắt đầu cho bé một ít ngũ cốc gạo và trái cây và rau củ xay nhuyễn trong khi vẫn tiếp tục cho bé bú mẹ.

THẢO LUẬN

Khi nào thì nên cho trẻ ăn bổ sung?

Từ khi tròn 6 tháng tuổi, tốc độ tăng trưởng của trẻ tăng lên, vì vậy nhu cầu dinh dưỡng của trẻ cũng tăng lên và sữa mẹ không thể đáp ứng nhu cầu này, do đó cần cho trẻ ăn bổ sung ngoài sữa mẹ.

Trẻ sơ sinh cần bổ sung bữa ăn dặm như thế nào?

Ban đầu, nên bổ sung cho trẻ từ 2-3 bữa mỗi ngày trong giai đoạn 6 – 8 tháng tuổi, khi trẻ được 9-11 tháng tuổi tăng lên 3-4 bữa mỗi ngày cho đến khi trẻ được 12-24 tháng tuổi. Các bữa ăn nhẹ cũng nên được tăng lên từ 1-2 lần mỗi ngày trong giai đoạn trẻ từ 12-24 tháng, tùy theo nhu cầu. Khi trẻ đủ 12 tháng tuổi, phần lớn trẻ có thể ăn các loại thức ăn giống với các thành viên khác trong gia đình, và lưu ý đến nhu cầu của trẻ về các nhóm thức ăn bao gồm thịt, gia cầm, cá, trứng và các chế phẩm từ sữa.

Một số ví dụ về các loại thực phẩm bổ sung an toàn cho trẻ sơ sinh?

Đầu tiên phải kể đến gạo, ngũ cốc, trái cây, rau quả xay nhuyễn. Dần dần tăng độ đặc và độ đa dạng của thức ăn khi trẻ lớn hơn, phù hợp với nhu cầu và khả năng của trẻ. Trẻ sơ sinh có thể ăn thức ăn được nghiền nhỏ, và lỏng từ 6 tháng. Khi được 8 tháng hầu hết trẻ sơ sinh cũng có thể ăn “bánh ăn dặm”, và tự ăn..

Loại thực phẩm nào trẻ sơ sinh không nên ăn?

Tránh các loại thực phẩm có thể gây nghẹn, ví dụ như nho nguyên quả hoặc cà rốt sống.

Tránh cho trẻ uống các loại đồ uống có giá trị dinh dưỡng thấp, như trà, cà phê, và đồ uống có đường. Hạn chế lượng nước ép trái cây để thay thế cho các loại đồ uống giàu dinh dưỡng, bao gồm cả sữa mẹ.



Thử nghiệm

Dạ dày của trẻ sơ sinh chỉ có kích thước bằng nắm tay. Nếu được lấp đầy bởi các loại thực phẩm không có giá trị dinh dưỡng cao như soda, như vậy trẻ sẽ không thể tiêu thụ được những thực phẩm giàu dinh dưỡng, dẫn đến chúng có thể bị suy dinh dưỡng.



HOẠT ĐỘNG 4.4



HOẠT ĐỘNG 4.4

Khi được 14 tháng tuổi, bé bắt đầu tỏ ra thích thú với thức ăn đặc. Chị Hoa và chồng quyết định đã đến lúc phải cai sữa cho bé và thay thế bằng một chế độ ăn uống cân bằng.



THẢO LUẬN

Một số phương pháp giúp cai sữa là gì?

- Hãy để cho trẻ làm quen với việc uống bằng cốc và ăn bằng thìa ngay từ lúc 6 tháng tuổi.
- Tăng dần số lần cho trẻ sử dụng cốc và để trẻ tự xúc ăn. Cho trẻ ăn đúng giờ và quan sát trẻ trong suốt bữa ăn.

Bố và mẹ hãy trở thành một hình mẫu lý tưởng trong cách ăn và uống để trẻ noi theo. Trẻ sẽ học hỏi từ việc quan sát người khác. Sau khi cai sữa, trẻ nên được bổ sung 3 bữa ăn mỗi ngày cùng với các bữa ăn nhẹ từ 2-3 lần mỗi ngày.



HOẠT ĐỘNG 4.5



HOẠT ĐỘNG 4.5

Chị Hoa biết rằng bé sẽ trải qua giai đoạn tăng trưởng vượt bậc và cần nhiều thức ăn để phát triển khỏe mạnh. Để có đủ thức ăn, cô muốn đảm bảo con mình được ăn đủ khẩu phần của từng nhóm thực phẩm.

THẢO LUẬN

Một đứa trẻ cần bao nhiêu khẩu phần ăn từ mỗi nhóm thực phẩm?

- Ngũ cốc, mì, gạo, khoai tây, bánh mì: 2-3 khẩu phần ăn mỗi ngày (1 khẩu phần = 1 lát bánh mì; (1/2 chén hoặc 113g cơm hoặc ngũ cốc).
- Trái cây và rau quả: khoảng 230-470g (1/2 chén) mỗi ngày hoặc 5 đơn vị.
- Sữa bò hoặc sữa động vật (nguyên chất béo), sữa hoặc thực phẩm giàu canxi: khoảng 2 khẩu phần hoặc 470ml (2 ly) mỗi ngày.
- Thịt, đậu và các loại củ đậu: 2-4 khẩu phần mỗi ngày (1 khẩu phần = 1 quả trứng, 113g rau nấu chín, 57g đậu nành, 28g thịt cừu, thịt gà hoặc cá).

Trẻ cũng cần được bổ sung nhiều nước hằng ngày.

- 1-5 tuổi: 4-5 ly / 1.3 – 1.5l
- 4-8 tuổi: 5-6 ly / 1.7 - 1.8l
- 9-13 tuổi: 7-8 ly / 2.1- 2.4l
- 14-18 tuổi: 8-11 ly / 2.3- 3.3l

Cách tính khẩu phần ăn của một đứa trẻ?

Khẩu phần ăn cho trẻ bằng khoảng 1/4 khẩu phần ăn của người lớn. Theo quy luật ngón tay cái (quy luật đúc kết từ kinh nghiệm) khẩu phần ăn cho trẻ là khoảng 15g hoặc 15ml (1 muỗng canh) thực phẩm cho một năm tuổi. Ví dụ: một khẩu phần ăn cho trẻ 2 tuổi sẽ khoảng 30g (2 muỗng canh).



HOẠT ĐỘNG 4.6



HOẠT ĐỘNG 4.6

Các anh, chị, em trong gia đình tận hưởng thời gian vui chơi và hoạt động thể chất. Chị Hoa và chồng cũng khuyến khích chúng duy trì hoạt động để có thể xây dựng cơ thể khỏe mạnh.

THẢO LUẬN



Tại sao hoạt động thể chất và tập thể thao hằng ngày lại quan trọng?

Giúp xây dựng khối cơ bắp, khớp và xương, hỗ trợ phát triển trí não, duy trì cân nặng, hỗ trợ tim và phổi, cải thiện các vấn đề về da và kiểm soát các chuyển động, đồng thời hỗ trợ sức khỏe tinh thần và tăng sự tự tin.

Ai nên duy trì hoạt động thể chất và tập thể thao hằng ngày?

Duy trì các hoạt động thể chất và tập thể thao hằng ngày là quan trọng cho mọi lứa tuổi, kể cả trẻ khuyết tật

Một số ví dụ về các hoạt động thể chất?

Chơi, làm việc nhà, tập thể dục, đi bộ hoặc chơi các trò chơi dân gian.



HOẠT ĐỘNG 4.7



HOẠT ĐỘNG 4.7

Chị Hoa và chồng đưa trẻ đi khám sức khỏe định kỳ. Họ biết rằng việc kiểm tra sức khỏe rất quan trọng để theo dõi tình trạng phát triển của trẻ

THẢO LUẬN

Tại sao kiểm tra sức khỏe cho trẻ lại quan trọng?

- Để theo dõi mức độ tăng trưởng của trẻ
- Tiêm chủng và uống vitamin theo chương trình tiêm chủng quốc gia.
- Phát hiện bệnh sớm để điều trị





CHƯƠNG 5
HỖ TRỢ CHO ĂN
&
SỐ BỮA ĂN



CHƯƠNG 5
HỖ TRỢ CHO ĂN
&
SỐ BỮA ĂN

HOẠT ĐỘNG 5.1



HOẠT ĐỘNG 5.1

Chị Hoa và chồng luôn đảm bảo các con của mình ngồi ăn ở tư thế an toàn. Họ biết rằng tư thế ngồi rất quan trọng đối với sự an toàn của trẻ khi chúng ăn. Ăn đúng tư thế có thể giúp trẻ không bị nghẹn hoặc ho vào đồ ăn, đồ uống.



THẢO LUẬN

Tư thế đúng khi cho trẻ ăn?

Ngồi thẳng trên ghế, chân chạm sàn, ngồi bệt xuống sàn lưng thẳng, không nằm, không chơi trong khi ăn.

Con của bạn thường ăn ở đâu? Làm thế nào để bạn biết được con bạn đang ngồi ăn ở tư thế đúng hay không?



HOẠT ĐỘNG 5.2



HOẠT ĐỘNG 5.2

Chị Hoa và chồng đã thực hành việc cho con ăn từ sớm. Họ biết rằng cấu trúc các loại thức ăn là điều quan trọng cần lưu ý vì sự an toàn của con cái họ. Vì chị Hoa mới bắt đầu cho bé ăn bổ sung nên chị Hoa chỉ cho bé ăn những thức ăn được xay nhuyễn mịn.

THẢO LUẬN

Những loại thực phẩm và cấu trúc thức ăn nào phù hợp cho sự phát triển của từng lứa tuổi của trẻ?

Từ 0 đến 5-6 tháng tuổi và/hoặc giai đoạn bú sữa mẹ

- Cho trẻ bú sữa mẹ trực tiếp/hoặc cho trẻ bú bình

Từ 5-6 tháng tuổi

- Có thể bắt đầu cho trẻ ăn các thực phẩm xay nhuyễn

Từ 7 – 9 tháng tuổi

- Thức ăn đặc, nhuyễn
- Thức ăn tan nhanh trong nước bọt, ví dụ như bánh quy, bánh bơ...v.v. Các loại thức ăn mềm ví dụ như chuối, bơ, cà rốt nấu nhừ và nghiền....

Những loại thực phẩm và cấu trúc thức ăn nào phù hợp cho sự phát triển của từng lứa tuổi của trẻ?

Từ 12-14 tháng tuổi

- Trẻ có thể ăn các loại thực phẩm như trên (7-9 tháng)

Từ 14-18 tháng tuổi

- Các loại thịt mềm và cấu trúc hỗn hợp như ngũ cốc với sữa, cơm, súp và đậu....

Từ 18-24+ tháng

- Thịt
- Các loại trái cây và rau củ
- Các loại cấu trúc hỗn hợp



HOẠT ĐỘNG 5.3



HOẠT ĐỘNG 5.3

Nhiều trẻ em bị khuyết tật hoặc có nhu cầu đặc biệt. Những đứa trẻ này cần được yêu thương, vui chơi, tương tác và hỗ trợ giống như những đứa trẻ khác nhưng đôi khi cần một số hỗ trợ bổ sung để lớn lên và phát triển hết tiềm năng của chúng. Một số trẻ cần có các thiết bị hỗ trợ như xe lăn hoặc cần thêm thời gian trong bữa ăn hoặc ở trường học.

THẢO LUẬN

Một số dạng khuyết tật phổ biến ở địa phương bạn sinh sống là gì?

Ví dụ: sốt môi hở hàm ếch, mù, Down, bại não, tự kỷ, tăng động giảm chú ý

Một số thách thức thường gặp đối với trẻ em có nhu cầu chăm sóc đặc biệt?

- Tăng trưởng bất thường (ví dụ: nhẹ cân, béo phì và/hoặc còi cọc, thấp còi)
- Ăn uống không đủ chất nên không đảm bảo sức khỏe và tăng trưởng
- Gặp các vấn đề về ăn uống liên quan đến vận động miệng (khó nhai, khó nuốt, sặc)
- Gặp các vấn đề liên quan đến hành vi (dễ bị phân tâm, dễ bị kích thích, bỏ bữa, có hành vi tấn công người khác)
- Giảm trương lực cơ
- Táo bón hoặc tiêu chảy mãn tính.

Dinh dưỡng ảnh hưởng như thế nào đối với trẻ có nhu cầu đặc biệt?

Tất cả trẻ em đều cần dinh dưỡng tốt để tăng trưởng và phát triển. Tuy nhiên, trẻ em có nhu cầu đặc biệt có những nhu cầu có thể làm thay đổi quá trình tăng trưởng, chế độ ăn uống, cách cho ăn và hành vi ăn uống cũng như thói quen đại tiện và chất lỏng. Khi những vấn đề này không được giải quyết thỏa đáng, trẻ có thể thường xuyên bị ốm trong một khoảng thời gian dài hơn. Các vấn đề về dinh dưỡng và ăn uống mà trẻ có nhu cầu đặc biệt gặp phải có thể được cải thiện hoặc kiểm soát nhưng thường không được giải quyết hoàn toàn. Những đứa trẻ này sẽ cần được sàng lọc và can thiệp dinh dưỡng liên tục và định kỳ cũng như có sự tham gia của các chuyên gia trị liệu để cung cấp dịch vụ chăm sóc liên ngành.



HOẠT ĐỘNG 5.4



HOẠT ĐỘNG 5.4

Vì cấu trúc thức ăn phụ thuộc vào sự phát triển của trẻ nên cần có những cân nhắc khác dành cho trẻ khuyết tật. Chị Hoa có quen với một gia đình có con mắc bệnh Bại não. Tình trạng này ảnh hưởng đến khả năng ăn uống của trẻ. Đối với những đứa trẻ này, thời gian ăn có thể kéo dài hơn và đòi hỏi nhiều nỗ lực hơn từ người chăm sóc, khiến chúng có nguy cơ bị suy dinh dưỡng..



THẢO LUẬN

Bại não là gì?

Bại não là một rối loạn ảnh hưởng đến khả năng cử động và phối hợp với các cơ trong cơ thể do não bộ bị tổn thương. Một số trẻ bị bại não ngay từ khi còn trong bụng mẹ, hoặc do tai biến trong quá trình sinh nở hoặc trong những năm đầu đời. Trẻ bại não cũng như những trẻ em khác, chúng cũng cần được hỗ trợ, được yêu thương và được vui chơi.

Bại não ảnh hưởng đến việc ăn uống như thế nào?

Trẻ bại não ảnh hưởng đến việc đóng và mở cơ miệng, chuyển động môi và lưỡi, cũng như kiểm soát việc nuốt. Điều này có thể gây ảnh hưởng đến việc ăn và uống, hay còn gọi là chứng khó nuốt. Những khó khăn này gây ra các vấn đề từ nhẹ đến nặng trong quá trình bú sữa mẹ, nhai, giữ thức ăn trong miệng, nuốt thức ăn và uống nước một cách an toàn, cũng như là mất rất nhiều thời gian để hoàn thành bữa ăn.

Tại sao phải thay đổi thực phẩm cho trẻ bại não?

Một số khó khăn trong việc ăn uống có thể khiến thức ăn hoặc đồ uống lạc vào đường thở. Điều này có thể dẫn đến nhiễm trùng và gây ra viêm phổi. Một số khó khăn khi nuốt có thể dẫn đến tình trạng nghẹt thở, tình trạng này có thể trở thành trường hợp cấp cứu y tế đe dọa tính mạng. Cần tư vấn khẩn cấp với chuyên gia âm ngữ trị liệu nếu bạn hoặc thành viên gia đình bạn đang gặp phải những vấn đề này.



HOẠT ĐỘNG 5.5



HOẠT ĐỘNG 5.5

Chị Hoa và chồng cố gắng tạo điều kiện để cả gia đình cùng nhau dùng bữa. Chị Hoa và chồng biết rằng trẻ có thể khám phá được nhiều điều trong bữa ăn. Họ cố gắng làm gương tốt cho con cái để chúng học được những kỹ năng ăn uống thiết yếu. Họ cũng cho phép con mình ăn một số loại thực phẩm sau 6 tháng. Khám phá thực phẩm bằng cách chạm có thể giúp bé học cách tự ăn..



THẢO LUẬN

Gia đình bạn có dùng bữa cùng nhau không?

Có rào cản nào đối với việc dùng bữa cùng nhau như một gia đình không? Làm thế nào bạn có thể dành thời gian để ăn cùng nhau như một gia đình?

Khi nào nên để trẻ tự xử lý thức ăn của chúng?

Việc bắt đầu cho bé khám phá thực phẩm và đồ dùng bằng xúc giác là thích hợp sau 6 tháng. Tuy nhiên vẫn cần cho trẻ bú sữa mẹ hoặc thức ăn bổ sung để trẻ đạt được tình trạng dinh dưỡng tốt tuy nhiên cách tốt nhất là để trẻ khám phá các loại thực phẩm để trẻ có thể học cách tự ăn.



HOẠT ĐỘNG 5.6



HOẠT ĐỘNG 5.6

Chị Hoa gặp rắc rối khi con của chị lên hai và bé rất kén ăn. Thay vì cảm thấy bực bội, chị Hoa cố gắng tìm hiểu sở thích của con. Để giúp bé được chạm và chơi với những món ăn mới trước khi ăn để bé cảm thấy thoải mái hơn và có nhiều cơ hội thử những món ăn mới. Chị Hoa đã rèn luyện tính kiên nhẫn và kiên định và giờ bé đã lên 3, bé thích ăn nhiều đồ ăn hơn trước đây.



THẢO LUẬN

Một số phương pháp cải thiện sự kén ăn ở trẻ?

- Cho trẻ có cơ hội được khám phá thức ăn (kể cả những món ăn mới và những món ăn quen thuộc) bằng tay và bằng dụng cụ ăn uống
- Khuyến khích trẻ tiếp xúc với thức ăn. Khi trẻ cảm thấy tự chủ hơn trong bữa ăn, trẻ sẽ cởi mở hơn trong việc ăn uống.
- Mỗi lần cho trẻ ăn một lượng nhỏ, và có thể bổ sung thêm thức ăn sau khi bữa ăn đầu tiên kết thúc. Cho trẻ ăn những món ăn mới bên cạnh những món quen thuộc mà trẻ thích. Điều này làm giảm căng thẳng bằng cách cho trẻ thấy rằng trẻ cũng có nhiều sự lựa chọn, bao gồm cả những thứ chúng đã quen thuộc.
- Luôn tạo cho trẻ nhiều cơ hội để làm quen với các loại thức ăn trong bữa ăn. Cung cấp thực phẩm mới thường xuyên.
- Ăn cùng trẻ. Trẻ con thích bắt chước những việc người khác làm, vì vậy đây là cách tốt nhất để cho trẻ biết đây là các loại thực phẩm an toàn và bổ dưỡng. Cho phép trẻ có cơ hội được ăn cùng với những trẻ khác.
- Vui vẻ trải nghiệm thực phẩm theo những cách khác ngoài việc ăn uống. Nhìn vào hình ảnh hoặc đồ chơi về các loại thực phẩm, nhắc đến các loại thực phẩm bạn nhìn thấy xung quanh, chẳng hạn như ở chợ địa phương hoặc trong nhà bếp



HOẠT ĐỘNG 5.7



HOẠT ĐỘNG 5.7

Sự tương tác không chỉ quan trọng trong bữa ăn. Những tương tác tích cực và có ý nghĩa sẽ nâng cao chất lượng cuộc sống của trẻ, dẫn đến kết quả sức khỏe được cải thiện. Chị Hoa và chồng dù bận rộn nhưng vẫn cố gắng dành thời gian để chơi cùng con. Thời gian vui chơi giúp bé học hỏi và phát triển các kỹ năng.



THẢO LUẬN

Một số cách thực hành tương tác tích cực với trẻ em?

- Ở bên cạnh trong quá trình tương tác với trẻ - về thể chất và tinh thần
- Chú ý đến nhu cầu của trẻ để giúp trẻ cảm thấy được thấu hiểu
- Phản hồi kịp thời để trẻ học cách tin tưởng rằng người chăm sóc sẽ giữ chúng an toàn
- Tìm hiểu mong muốn và nhu cầu cá nhân của trẻ để có thể đáp ứng một cách nhất quán và tôn trọng từng đứa trẻ





CHƯƠNG 6

**NƯỚC SẠCH
& VỆ SINH MÔI
TRƯỜNG**



CHƯƠNG 6

**NƯỚC SẠCH
& VỆ SINH MÔI
TRƯỜNG**

HOẠT ĐỘNG 6.1



HOẠT ĐỘNG 6.1

Chị Hoa và chồng nhớ lại đợt dịch tiêu chảy năm ngoái, nó thật khủng khiếp. Chồng chị Hoa được biết rằng bệnh tiêu chảy có thể do vi khuẩn lây lan qua thực phẩm hoặc nước uống không đảm bảo vệ sinh và do tiếp xúc giữa người với người. Bây giờ anh luôn đun sôi nước trước khi sử dụng và bảo quản trong hộp đựng vô trùng, có nắp đậy. Anh cũng đảm bảo rửa tay trước khi trữ nước để đảm bảo nước không bị ô nhiễm sau khi đun sôi.



THẢO LUẬN

Nguyên nhân gây tiêu chảy là gì?

Vi khuẩn lây qua thực phẩm, nguồn nước, hoặc lây từ người qua người.

Chiến lược ngăn chặn tiêu chảy là gì?

Đun sôi nước trước khi sử dụng và bảo quản nguồn nước trong thùng có nắp đậy

Tại sao cần rửa tay trước khi trữ nước?

Để ngăn chặn tình trạng nước bị ô nhiễm khi lưu trữ



HOẠT ĐỘNG 6.2



HOẠT ĐỘNG 6.2

Một cách khác để gia đình ngăn chặn sự lây lan của vi khuẩn có hại là rửa tay thường xuyên. Chị Hoa và chồng luôn nhớ rửa tay trước khi chuẩn bị thức ăn hoặc ăn uống và sau khi đi vệ sinh hoặc thay tã cho con, và cũng giúp con rửa tay trước khi ăn.

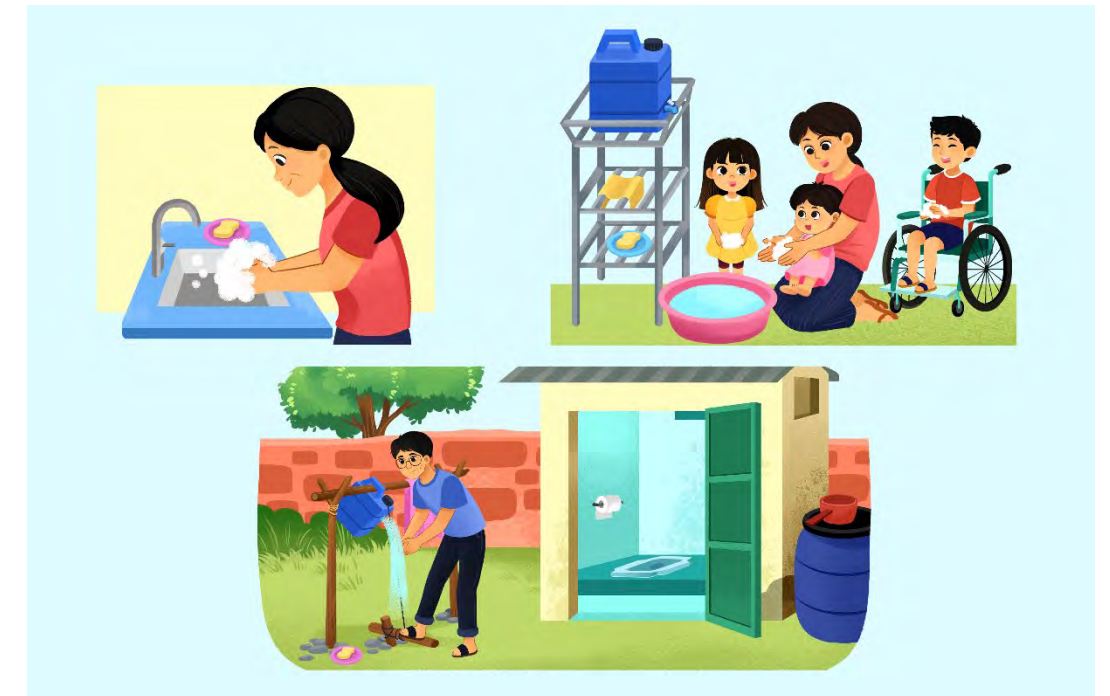
THẢO LUẬN

Khi nào nên rửa tay?

Trước khi chế biến thực phẩm, trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh, sau khi thay tã

Các bước rửa tay đúng cách?

Làm ướt tay, thoa xà phòng lên tay, tạo bọt xà phòng, rửa sạch tay, làm khô tay bằng giấy hoặc khăn sạch.



HOẠT ĐỘNG 6.3



HOẠT ĐỘNG 6.3

Gia đình chị Hoa đã xây dựng một trạm rửa tay cơ bản để có thể dễ dàng rửa tay khi cần thiết. Họ biết được rằng các trạm rửa tay rất đơn giản, tiết kiệm chi phí và có thể giúp bảo vệ sức khỏe cho cả gia đình. Có nhiều cách để tạo ra một trạm rửa tay di động và có thể tạo ra các kiểu dáng khác nhau tùy thuộc vào nhu cầu chức năng..



THẢO LUẬN

Khi nào chúng ta nên sử dụng bồn rửa tay di động?

Khi nhà bếp hoặc phòng tắm không có bồn rửa tay, khi nguồn nước không đảm bảo an toàn và khi bị mất nước.

Những thiết bị cơ bản để tạo ra một bồn rửa tay di động?

Một thùng có nắp đậy có vòi để đựng nước uống, xô hoặc thùng để hứng nước, xà phòng (hoặc tro nếu không có xà phòng) và khăn giấy



HOẠT ĐỘNG 6.4



HOẠT ĐỘNG 6.4

Bố giúp đỡ bằng cách khử trùng nồi, chảo, chai, đĩa và đồ dùng bằng dung dịch thuốc tẩy hoặc nước sôi giữa các lần sử dụng. Mẹ vệ sinh các bề mặt chuẩn bị thức ăn bằng dung dịch nước tẩy hàng ngày. Cô cũng đảm bảo đậy kín thức ăn để bên ngoài để không bị sâu bọ hoặc bụi bẩn làm hỏng



THẢO LUẬN

Tại sao việc giữ gìn dụng cụ nấu nướng, bát đĩa và đồ dùng sạch sẽ lại quan trọng?

Việc sử dụng bát, đĩa, và dụng cụ bẩn có thể làm lây lan vi khuẩn và đó cũng là nguyên nhân gây tiêu chảy và các bệnh khác

Những phương pháp nào có thể sử dụng để khử trùng nồi, bát đĩa và dụng cụ nấu nướng?

Nước sôi hoặc pha dung dịch tẩy rửa với công thức 4 lít nước + 8 ml clo, để yên dung dịch trong 30 phút trước khi sử dụng.

Những phương pháp nào có thể sử dụng để vệ sinh bề mặt dụng cụ nấu nướng?

Pha 4 lít nước với 15 ml clo, để yên dung dịch trong 30 phút trước khi sử dụng.

Làm thế nào để ngăn chặn côn trùng và bụi bẩn làm hỏng thức ăn thừa?

Đậy thức ăn còn thừa.



HOẠT ĐỘNG 6.5



HOẠT ĐỘNG 6.5

Bố mẹ nhớ bảo quản đồ khô, đồ hộp ở nơi thoáng mát, sạch sẽ, khô ráo. Giữ cho khu vực bảo quản thực phẩm sạch sẽ là điều quan trọng đối với họ vì thực phẩm tiếp xúc và bảo quản thực phẩm không sạch sẽ có thể thu hút sâu bệnh và động vật có thể mang mầm bệnh nguy hiểm khiến gia đình họ gặp nguy hiểm.



THẢO LUẬN

Phòng lưu trữ thức ăn hoặc nơi lưu trữ đồ khô và đồ hộp nên như thế nào?

Phòng trữ đồ ăn nên là phòng khô ráo, thoáng mát và sạch sẽ. Những đồ vật nên được giữ trên kệ và cách xa sàn nhà.

Nên bảo quản hóa chất và chất tẩy rửa như thế nào?

Chất tẩy rửa và hóa chất phải được dán nhãn rõ ràng, đậy kín và cất giữ riêng biệt hoặc bên dưới bất kỳ dụng cụ đựng thực phẩm nào.



HOẠT ĐỘNG 6.6



HOẠT ĐỘNG 6.6

Gia đình sử dụng nhà tiêu hợp vệ sinh có trạm rửa tay gần đó để đảm bảo sức khỏe cho gia đình.



THẢO LUẬN

Như thế nào được coi là nhà vệ sinh hợp vệ sinh?

Nhà vệ sinh được đậy kín và/hoặc chất thải được xả đi.

Những đồ vật nên có ở gần nhà vệ sinh?

Bồn rửa tay.

Điều này bảo vệ sức khỏe mọi người như thế nào?

Khi nhà vệ sinh được đậy kín hoặc xả chất thải, điều này sẽ hạn chế cơ hội cho ruồi đậu trên phân và lây lan vi khuẩn hoặc lây lan do ô nhiễm của con người (tay hoặc giày chưa rửa) sang thực phẩm hoặc người khác. Nó làm giảm ô nhiễm đất và thực phẩm bị ô nhiễm.



HOẠT ĐỘNG 6.7



HOẠT ĐỘNG 6.7

Có rất nhiều điều bạn có thể làm để giúp các thành viên trong gia đình mình được khỏe mạnh. Khi bạn quan tâm đến dinh dưỡng, tương tác tích cực, hoạt động thể chất, xây dựng chế độ ăn uống lành mạnh, cũng như giữ gìn vệ sinh cá nhân và vệ sinh môi trường là bạn đang chăm sóc gia đình mình..



THẢO LUẬN

Bạn thường làm gì để bảo vệ sức khỏe gia đình?



This is a Holt International publication for educational purposes and materials are published and distributed without warranty of any kind, either expressed or implied. Research and improvements in the field could make some material outdated or not relevant for some situations or use. Holt's Child Nutrition Program works to support the health of children; however, the responsibility for the interpretation and use of the material lies with the reader. The information in this manual is for educational purposes and is subject to change without notice.

In no event shall Holt International be liable for damages arising from its use. The information in this manual is not intended or implied to be a substitute for professional medical advice, diagnosis or treatment. It is to support and provide general knowledge only and is not a substitute for medical advice. Holt International does not give medical advice or engage in the practice of medicine. Holt International under no circumstances recommends particular treatment for specific individuals and in all cases recommends consulting a qualified medical professional prior to pursuing any course of treatment. Never disregard professional medical advice or delay medical treatment because of something you have read in this manual.

Except as set forth herein, permission to reproduce content, graphics, photos or educational material, either in print, electronic media (such as web pages) or any media now known or hereinafter developed, throughout the world, must be obtained from Holt International. If permitted, each article or item must be reprinted in its entirety to avoid quoting the author or information out of context and must carry the following credit line:

Copyright © Holt International. September 2023. Reprinted with permission.

Written, edited and produced by Julia Hayes MS, RDN, and Emily DeLacey PhD, RDN, LDN, translations by Holt Vietnam, and illustrations by GinTran Art. For further information please contact Holt International: 1-888-355-HOLT (4658) info@holtinternational.org

References

1. Black RE, Victora CG, Walker SP, et al. Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *The Lancet* 2013; 382(9890): 427-51.
2. DeLacey E, Tann C, Smythe T, et al. Learning from the Implementation of the Child Nutrition Program: A Mixed Methods Evaluation of Process. *Children* 2022; 9: 1965.
3. Guyon A. QV, Nielsen J., Stone-Jimenez, . Essential Nutrition Actions and Essential Hygiene Actions Reference Manual: Health Workers and Nutrition Managers. Washington, DC: CORE Group, 2015.
4. Hayes J, Quiring M, Kerac M, et al. Mid-upper arm circumference (MUAC) measurement usage among children with disabilities: A systematic review. *Nutrition and Health* 2023. DOI:10.1177/02601060231181607.
5. HemoCue AB. HemoCue Hb 801 System Operating Manual. hemocue.com: HemoCue AB; 2023.
6. JSI Research & Training Institute, Inc. Infant and Young Child Feeding Image Bank. <https://iycf.advancingnutrition.org/> (accessed 2020).
7. Kaplan T, DeLacey E, Quiring M, et al. Holt's International's Feeding and Positioning Manual: Guidelines for Working with Babies and Children. Eugene, Oregon: Holt International; 2019.
8. UNICEF. The Community Infant and Young Child Feeding Counselling Package: Facilitator Guide. In: URC/CHS, editor.; 2013.
9. United Nations Children's Fund (UNICEF). Seen, Counted, Included: Using data to shed light on the well-being of children with disabilities. New York: UNICEF; 2021.
10. Werner D. Disabled Village Children: A Guide for Community Health Workers, Rehabilitation Workers, and Families: Hesperian Foundation; 1987.
11. WHO Multicentre Growth Reference Study Group. WHO Child Growth Standards: Head circumference-for-age, arm circumference-for-age, triceps skinfold-for-age and subscapular skinfold-for-age: Methods and development. Geneva: World Health Organization, 2007.
12. WHO Multicentre Growth Reference Study Group. WHO Child Growth Standards: Length/height-for-age, weight-for-age, weight-for-length, weight-for height and body mass index-for-age: Methods and development. Geneva: World Health Organization, 2006.
13. World Health Organization. Essential Nutrition Actions. www.who.int; 2013.
14. World Health Organization. Growth reference data for 5-19 years. <https://www.who.int/growthref/en/>; 2019.
15. World Health Organization. Training Course on Child Growth Assessment: Measuring a Child's Growth. Geneva, Switzerland: WHO; 2008.
16. World Health Organization. WHO Hemoglobin concentrations for the diagnosis of anemia and assessment of severity. Geneva: Vitamin and Mineral Nutrition Information System, 2011.