PHÒNG GD&ĐT TX BUÔN HỒ **CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**

**TRƯỜNG MG HOA ĐÀO Độc lập – Tự do – Hạnh phúc**

**BIỆN PHÁP PHÒNG CHỐNG SUY DINH DƯỠNG CHO TRẺ**

**1. Suy dinh dưỡng là gì?**

* Suy dinh dưỡng là tình trạng cơ thể không được cung cấp đầy đủ năng lượng và chất đạm cũng như các yếu tố vi lượng khác để đảm bảo cho cơ thể phát triển.

2. **Biểu hiện của trẻ bị suy dinh dưỡng:**

          Biểu hiện chủ yếu là chậm lớn và thường hay mắc bệnh nhiễm khuẩn như tiêu chảy và [viêm đường hô hấp](http://conlatatca.vn/benh-tre-em/viem-duong-ho-hap-o-tre-khi-nao-nen-dua-be-den-vien/), trẻ bị giảm khả nǎng học tập, nǎng suất lao động kém khi trưởng thành.

**3. Trường hợp dễ khiến trẻ có nguy cơ suy dinh dưỡng:**

          Trẻ dưới 5 tuổi (độ tuổi mầm non) cần có nhu cầu dinh dưỡng cao. Các nguy cơ dẫn đến [suy dinh dưỡng ở trẻ](http://conlatatca.vn/benh-tre-em/tat-tan-tat-nhung-dieu-me-can-biet-ve-benh-suy-dinh-duong-o-tre-em/) có thể là:

          - Do trẻ thiếu dinh dưỡng: Cho trẻ ăn uống không đúng về số lượng và chất lượng phù hợp với lứa tuổi, mẹ thiếu các kiến thức về dinh dưỡng hoặc không có thời gian chăm sóc con cái.

          - Do thể trạng trẻ dị tật: Trẻ đẻ non, suy dinh dưỡng bào thai, các dị tật sứt môi, hở hàm ếch, tim bẩm sinh cũng có nguy cơ bị suy dinh dưỡng.

          - Do ốm đau kéo dài: Trẻ mắc các bệnh nhiễm khuẩn đường hô hấp như viêm phế quản, viêm phổi, rối loạn tiêu hóa, biến chứng sau các bệnh viêm phổi, sởi, lỵ…

          - Người mẹ bị suy dinh dưỡng lúc mang thai: Người mẹ trước và trong khi mang thai ǎn uống không đầy đủ dẫn đến bị suy dinh dưỡng và có thể sinh con nhẹ cân, còi cọc. Đứa trẻ bị suy dinh dưỡng từ trong bào thai sẽ dễ bị suy dinh dưỡng sau này. Người mẹ bị suy dinh dưỡng, ǎn uống kém trong những tháng đầu sau sinh cũng dễ dẫn đến việc bị thiếu sữa hoặc mất sữa, do đó dễ khiến [trẻ bị suy dinh dưỡng](http://conlatatca.vn/benh-tre-em/tre-bi-suy-dinh-duong-me-can-lam-gi/).

**4. Cách phòng chống suy dinh dưỡng cho trẻ mầm non:**

**-**Cân đối giữa năng lượng ăn vào và năng lượng tiêu hao trong bữa ăn của trẻ

          Một khẩu phần ăn cân đối sẽ giúp cho cơ thể có đủ năng lượng và các chất dinh dưỡng cần thiết cho sự phát triển của trẻ. Nếu ăn nhiều mà không hoạt động dẫn đến thừa năng lượng thì sẽ gây béo phì, nếu để trẻ đói, ăn không đủ chất, đủ lượng, trẻ sẽ mệt mỏi, kém hoạt động và dẫn đến bị suy dinh dưỡng. Do đó, không nên cho trẻ ăn quá no cũng không quá đói.

- Bữa ăn phải điều độ theo yêu cầu dinh dưỡng

          Bữa ăn của trẻ phải có đủ 4 món cân đối: cơm (cung cấp nǎng lượng), rau quả (cung cấp vitamin, chất khoáng và chất xơ); đậu phụ, vừng lạc, cá, thịt, trứng (cung cấp chất đạm, chất béo) và canh cung cấp nước và các chất dinh dưỡng bổ sung. Nên thường xuyên thay đổi món ăn để bé không bị chán ăn và giúp trẻ ngon miệng.

**-**Vệ sinh môi trường sống của trẻ: Dùng nguồn nước sạch cho trẻ vệ sinh ,tắm rửa và nấu ăn; tẩy giun theo định kỳ; rửa tay trước khi ǎn và sau khi đi đại tiểu tiện.

**-** Đảm bảo vệ sinh thực phẩm, thức ăn cho bé cần nấu chín kỹ, không cho bé ăn thức ăn để qua ngày.

**-**Theo dõi khẩu phần ăn của trẻ ở trường, từ đây cha mẹ có thể biết được việc ăn uống của bé để bổ sung những chất còn thiếu vào bữa ăn tại nhà cho trẻ, đảm bảo bé luôn được cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cần thiết./.

*Cư Bao, ngày tháng năm*

**YTTH                                                             Phó Hiệu Trưởng**

**Nguyễn Thị Thanh Xuân Đặng Thị Uyên**