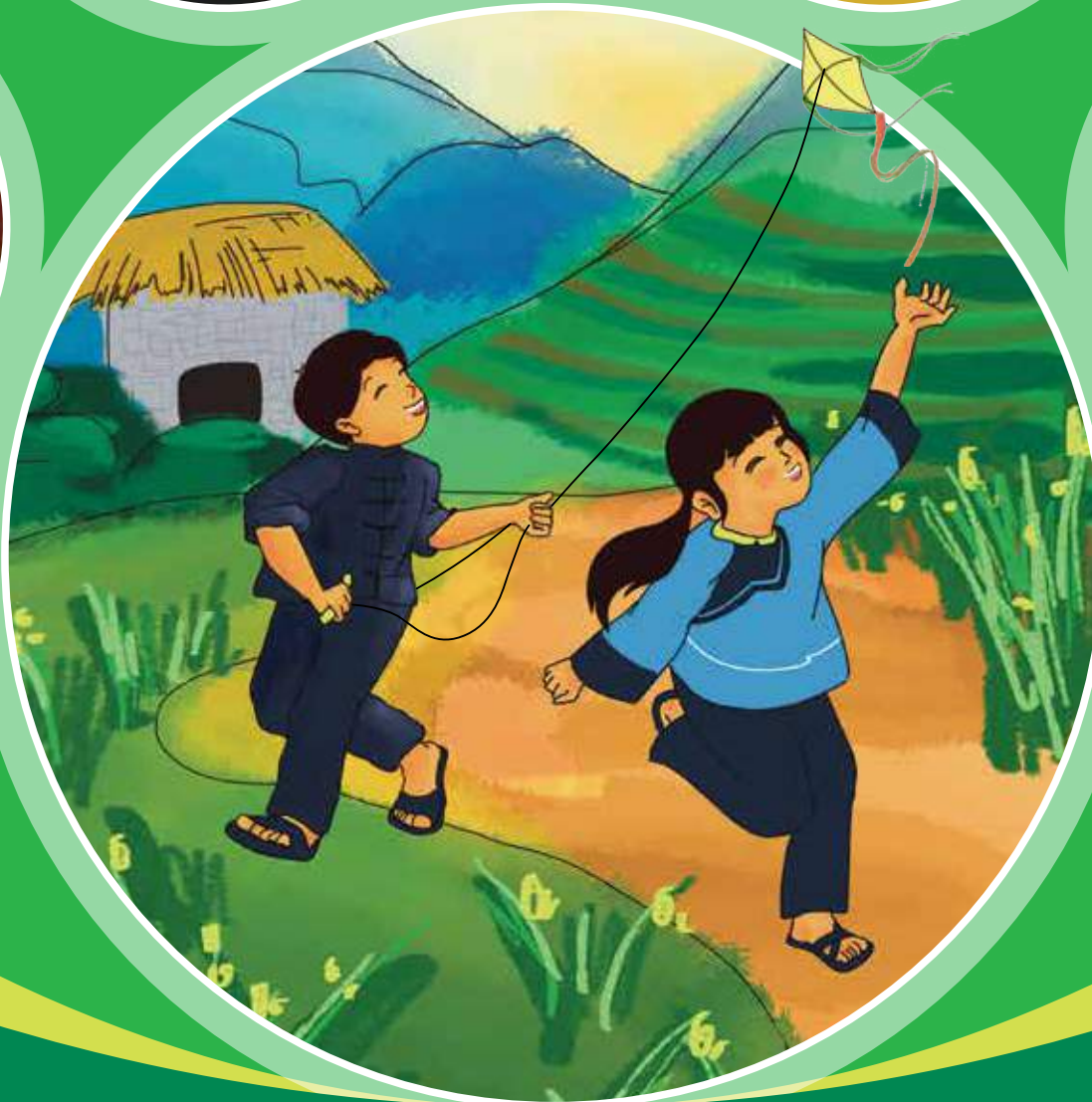


NUÔI DƯỠNG VÀ CHĂM SÓC

1000 NGÀY
ĐẦU ĐỜI

Cho một tương lai tươi sáng



DANH MỤC CÁC CHỦ ĐỀ CỦA TRANH LẬT

Chủ đề 1: Tầm quan trọng của dinh dưỡng với sự phát triển của trẻ

Chủ đề 2: Chế độ ăn uống của phụ nữ trước và trong khi mang thai

Chủ đề 3: Theo dõi cân nặng trong thời gian mang thai

Chủ đề 4: Khám thai định kỳ ít nhất 4 lần vào 3 thời kỳ của quá trình thai nghén

Chủ đề 5: Lợi ích của việc nuôi con bằng sữa mẹ

Chủ đề 6: Cho trẻ bú sớm trong vòng 1 giờ đầu sau sinh

Chủ đề 7: Nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu

Chủ đề 8: Những điều cần lưu ý khi cho trẻ ăn bổ sung.

Chủ đề 9: Cách chế biến thức ăn bổ sung cho trẻ

Chủ đề 10: Dinh Dưỡng cho trẻ từ 7 đến 9 tháng tuổi

Chủ đề 11: Dinh Dưỡng cho trẻ từ 10 đến 12 tháng tuổi

Chủ đề 12: Dinh Dưỡng cho trẻ từ 13 đến 24 tháng tuổi

Chủ đề 13: Sự phát triển của trẻ và thực hành tương tác với trẻ giai đoạn 0 đến 6 tháng tuổi

Chủ đề 14: Sự phát triển của trẻ và thực hành tương tác với trẻ giai đoạn 7 đến 12 tháng tuổi

Chủ đề 15: Sự phát triển của trẻ và thực hành tương tác với trẻ giai đoạn 13 đến 24 tháng tuổi

Chủ đề 16: Theo dõi chiều cao, cân nặng của trẻ

Chủ đề 17: Chăm sóc dinh dưỡng cho trẻ bị ốm (bệnh)

Chủ đề 18: Tìm kiếm thực phẩm sẵn có và tự tạo nguồn thực phẩm cho gia đình

Chủ đề 19: Rửa tay với nước và xà phòng tại các thời điểm quan trọng

Chủ đề 20: Chậm phát triển và các dấu hiệu cần lưu ý

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG TRANH LẬT

Bộ tranh lật này gồm 20 chủ đề. Mỗi chủ đề đều có trang tranh và trang chữ, là những nội dung chính cần truyền thông về chủ đề đó.

Cách sử dụng: Dùng trong truyền thông với cá nhân thông qua các cuộc thăm hộ gia đình hoặc thảo luận nhóm nhỏ.

• *Trước buổi truyền thông:*

- Chọn tranh: Một buổi nói chuyện chỉ nên giới thiệu 1 hoặc 2 chủ đề nhỏ và chỉ sử dụng vài tranh. Làm như vậy nội dung sẽ được giới thiệu kỹ, mọi người có nhiều cơ hội để trao đổi và sẽ nhớ lâu.
- Truyền thông viên xem trước chủ đề đã chọn: xem tranh, xem chữ nắm vững các nội dung truyền thông để có thể trình bày một cách lưu loát và hiệu quả.

• *Khi tiến hành truyền thông:*

- Đưa tranh lật ra đúng thời điểm thích hợp. Không đưa tranh lật từ đầu đến cuối buổi truyền thông.
- Cầm tranh lật trên tay hoặc đặt trên bàn. Phần tranh quay về phía đối tượng, ở vị trí trung tâm hoặc xoay chuyển để mọi người có thể nhìn thấy tranh. Phần chữ quay về phía truyền thông viên để có thể xem được các thông tin quan trọng.
- Để đối tượng xem tranh và nói về nội dung của tranh theo hiểu biết của họ.
- Thảo luận với đối tượng về nội dung của tranh. Khuyến khích đối tượng tham gia thảo luận bằng cách đặt các câu hỏi mở.
- Truyền thông viên giải thích và bổ sung thêm thông tin, tóm tắt lại nội dung tranh theo trình tự để đối tượng dễ nhớ, dễ hiểu.
- Để đối tượng trình bày lại nội dung tranh.
- Thảo luận và đi đến thống nhất những điều đối tượng cần làm.

Cách bảo quản:

- + Cần nhẹ nhàng khi lật chuyển các trang, tránh bị rách các khuyết.
- + Cất giữ cẩn thận sau khi sử dụng để tránh rách, hỏng.

CHỦ ĐỀ 1

TẦM QUAN TRỌNG CỦA DINH DƯỠNG VỚI SỰ PHÁT TRIỂN CỦA TRẺ

CÂU HỎI THẢO LUẬN

1. Anh/chị nhìn thấy gì trong bức tranh này?
2. Dinh dưỡng quan trọng thế nào đối với sự phát triển thể chất và tinh thần của trẻ?



NHỮNG ĐIỀU CẦN NHỚ

1. Dinh dưỡng có vai trò quan trọng với phát triển thể chất, tinh thần của trẻ.
2. Dinh dưỡng đầy đủ, cân đối giúp trẻ lớn nhanh, khỏe mạnh, thông minh.
3. Dinh dưỡng không hợp lý có thể gây những hậu quả nghiêm trọng, ảnh hưởng suốt cuộc đời của trẻ.

a) Nếu thiếu dinh dưỡng sẽ gây ra:

- Trẻ dễ nhẹ cân, sinh non.
- Trẻ kém phát triển trí tuệ: chậm chạp, tiếp thu khó, học tập kém...
- Chậm phát triển chiều cao, gầy yếu, thấp bé hơn bạn cùng tuổi.
- Dễ bị bệnh như: Khô mắt (do thiếu vitamin A); Thiếu máu (do thiếu sắt); Các rối loạn do thiếu I - ốt; Còi xương (do thiếu vitamin D, can-xi). Sức đề kháng kém, dễ bị tiêu chảy, nhiễm khuẩn hô hấp...

b) Nếu thừa dinh dưỡng gây thừa cân, béo phì, trẻ sẽ:

- Thường vụng về, chậm chạp, bị bạn bè trêu chọc ảnh hưởng không tốt đến tâm lý, khả năng học tập và giao tiếp.
- Có nguy cơ cao mắc các bệnh về tim mạch, đái tháo đường, bệnh thận, bệnh về xương khớp...

**DINH DƯỠNG ĐẦY ĐỦ, HỢP LÝ SẼ GIÚP TRẺ KHỎE MẠNH,
LỚN NHANH, THÔNG MINH (SÁNG DẠ)**

CHỦ ĐỀ 1

TẦM QUAN TRỌNG CỦA DINH DƯỠNG VỚI SỰ PHÁT TRIỂN CỦA TRẺ



DINH DƯỠNG ĐẦY ĐỦ, HỢP LÝ SẼ GIÚP TRẺ KHỎE MẠNH,
LỚN NHANH, THÔNG MINH (SÁNG DẠ)

CHỦ ĐỀ 2

CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG CỦA PHỤ NỮ TRƯỚC VÀ TRONG KHI MANG THAI

CÂU HỎI THẢO LUẬN

1. Anh/chị nhìn thấy gì trong bức tranh này?
2. Phụ nữ trước khi mang thai cần ăn uống thế nào?
3. Phụ nữ mang thai cần ăn uống thế nào?



NHỮNG ĐIỀU CẦN NHỚ

- 1. Phụ nữ trước và trong khi mang thai được dinh dưỡng đầy đủ** thì thai phát triển tốt, mẹ đủ sữa nuôi con.
- 2. Chế độ dinh dưỡng cho phụ nữ trước khi mang thai:** Cần ăn đầy đủ và cân đối 4 nhóm thực phẩm:
 - Chất bột: gạo, ngô, sắn, khoai...
 - Chất đạm: thịt, cá, trứng, sữa, tôm, cua, ốc, đậu, đỗ...
 - Chất béo: dầu, mỡ, lạc, vừng...
 - Vitamin và khoáng chất: các loại rau củ, quả.
- 3. Chế độ dinh dưỡng cho phụ nữ mang thai**
 - Cần ăn đầy đủ và cân đối 4 nhóm thực phẩm nêu trên.
 - Ăn nhiều hơn: mỗi ngày thêm một bữa, mỗi bữa ăn thêm 1/2 bát cơm cùng thức ăn.
 - Nên uống đủ nước (khoảng 1,5 - 2 lít nước mỗi ngày).
 - Không nên ăn quá kiêng khem, không nên dùng các loại đồ uống chứa chất kích thích như: rượu, cà phê, thuốc lá, thuốc lào, nước chè đặc...
 - Giảm ăn mặn: giảm muối, nước mắm, xì dầu, bột canh, hạt nêm, dưa muối, cà muối, mì tôm, cá khô...
 - Hạn chế: các thức ăn có tính kích thích như tỏi, ớt, hạt tiêu...
- 4. Gia đình và chồng cần hỗ trợ** để phụ nữ trước và trong khi mang thai được ăn uống đầy đủ.

PHỤ NỮ TRƯỚC VÀ TRONG KHI MANG THAI CẦN ĐƯỢC ĂN UỐNG ĐẦY ĐỦ ĐỂ SINH CON KHỎE MẠNH VÀ ĐỦ SỮA NUÔI CON

CHỦ ĐỀ 2

CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG CỦA PHỤ NỮ TRƯỚC VÀ TRONG KHI MANG THAI



PHỤ NỮ TRƯỚC VÀ TRONG KHI MANG THAI CẦN ĐƯỢC ĂN UỐNG ĐẦY ĐỦ ĐỂ SINH CON KHỎE MẠNH VÀ ĐỦ SỮA NUÔI CON

CHỦ ĐỀ 3

THEO DÕI CÂN NẶNG TRONG THỜI GIAN MANG THAI

CÂU HỎI THẢO LUẬN

1. Anh, chị nhìn thấy gì trong bức tranh này?
2. Theo dõi cân nặng trong thời gian mang thai có lợi ích gì?
3. Trong thời gian mang thai người phụ nữ cần tăng bao nhiêu cân?



NHỮNG ĐIỀU CẦN NHỚ

1. Lợi ích của việc theo dõi cân nặng khi mang thai

- Giúp người mẹ biết được sự phát triển của thai nhi để có chế độ dinh dưỡng phù hợp.

2. Mức tăng cân phù hợp khi mang thai

Phụ nữ trong thời gian mang thai cần tăng từ 10-12 kg.

- 3 tháng đầu tăng 1 kg
- 3 tháng giữa tăng 4-5 kg
- 3 tháng cuối tăng 5-6 kg

3. Nếu thấy cân nặng không tăng hoặc tăng quá nhanh: cần đến cơ sở y tế để được khám và tư vấn kịp thời.

4. Gia đình và chồng cần hỗ trợ phụ nữ có thai được theo dõi cân nặng thường xuyên.

**PHỤ NỮ TRONG THỜI KỲ CÓ THAI CẦN TĂNG ĐƯỢC 10-12 KG
ĐỂ ĐẢM BẢO THAI NHI KHÔNG BỊ SUY DINH DƯỠNG**

CHỦ ĐỀ 3

THEO DÕI CÂN NẶNG TRONG THỜI GIAN MANG THAI



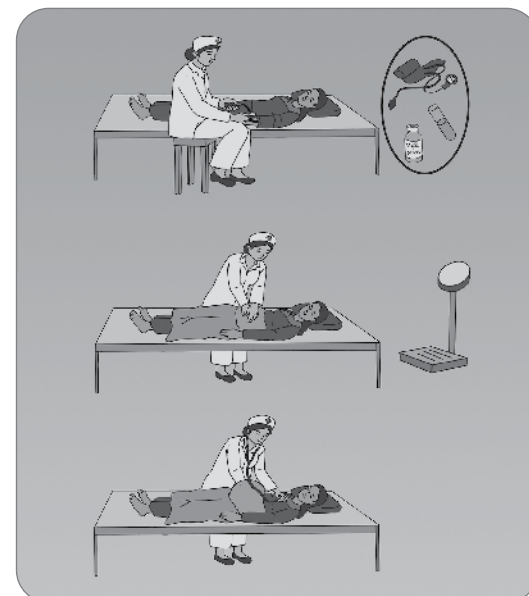
**PHỤ NỮ TRONG THỜI KỲ CÓ THAI CẦN TĂNG ĐƯỢC 10-12 KG
ĐỂ ĐẢM BẢO THAI NHI KHÔNG BỊ SUY DINH DƯỠNG**

CHỦ ĐỀ 4

KHÁM THAI ĐỊNH KỲ ÍT NHẤT 4 LẦN VÀO 3 THỜI KỲ CỦA QUÁ TRÌNH THAI NGHÉN

CÂU HỎI THẢO LUẬN

1. Anh/chị nhìn thấy gì trong bức tranh này?
2. Phụ nữ mang thai cần đi khám thai ít nhất mấy lần? Vào những thời điểm nào?
3. Theo anh/chị khám thai có lợi ích gì?



NHỮNG ĐIỀU CẦN NHỚ

1. Phụ nữ mang thai cần đi khám thai ít nhất 4 lần trong 3 kỳ thai tại cơ sở y tế

- Lần 1: ngay khi nghi ngờ mình có thai, để xác định có thai hay không và được tư vấn về chăm sóc sức khỏe.
- Lần 2: khi thai từ 4 đến 6 tháng, để theo dõi sức khỏe của bà mẹ và sự phát triển của thai nhi.
- Lần 3, lần 4: khi thai từ 7 đến 9 tháng, để phát hiện các dấu hiệu bất thường của bà mẹ và thai nhi, dự kiến ngày sinh, lựa chọn nơi đẻ an toàn.

Ngoài ra, nếu phụ nữ mang thai có bất kỳ dấu hiệu bất thường nào phải đến khám ngay tại cơ sở y tế.

2. Lợi ích khám thai

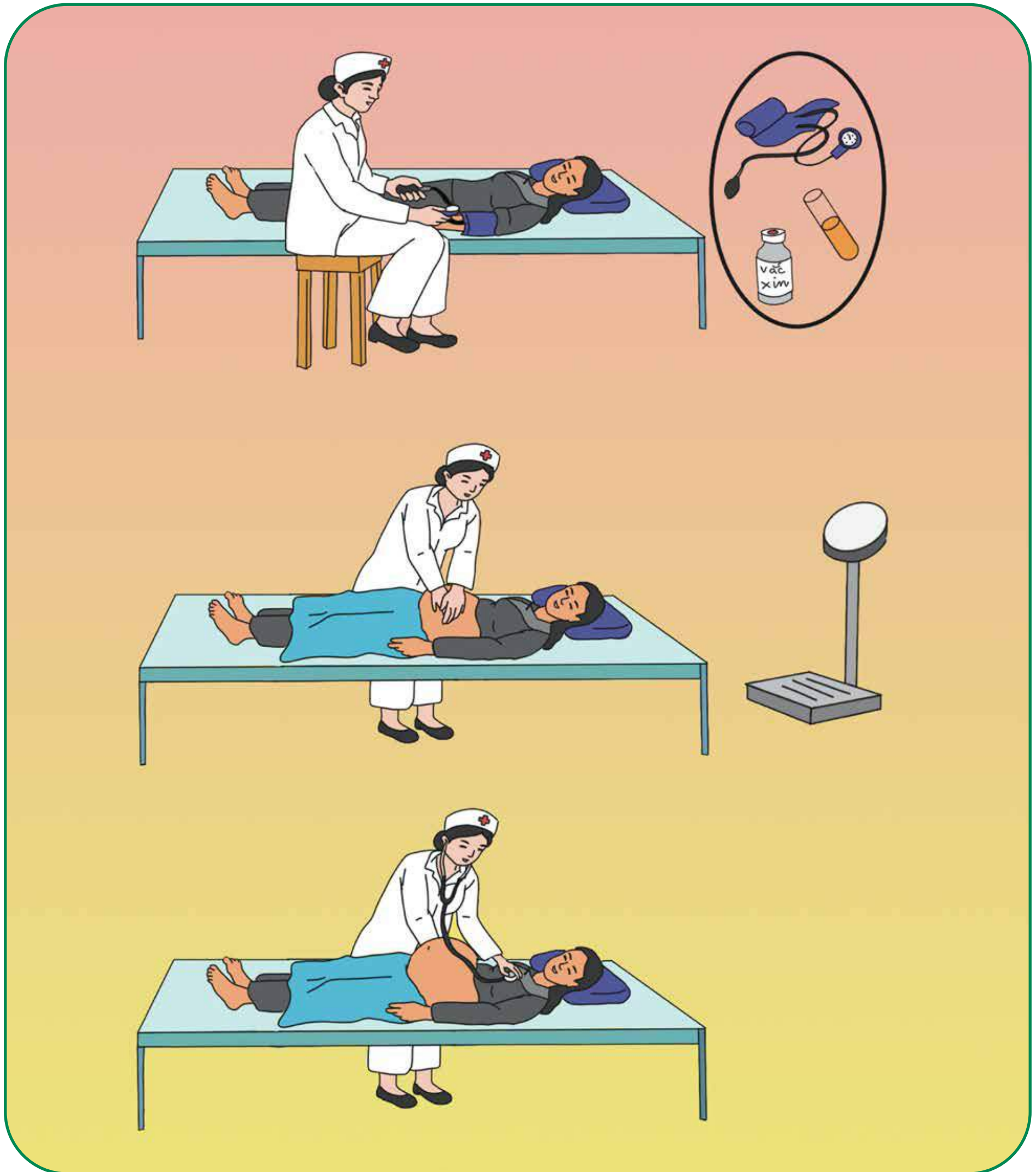
- Được tiêm phòng uốn ván để an toàn cho mẹ và con
- Được theo dõi cân nặng và tư vấn chế độ ăn
- Được phát hiện dấu hiệu nguy hiểm để xử trí kịp thời
- Được uống viên sắt-a xít Folic hoặc viên đa vi chất để phòng thiếu máu
- Được tư vấn về chăm sóc thai nghén

3. Người chồng và gia đình cần nhắc nhở, giúp đỡ người phụ nữ mang thai đi khám thai định kỳ tại cơ sở y tế

PHỤ NỮ MANG THAI HÃY ĐẾN KHÁM THAI ÍT NHẤT 4 LẦN TRONG 3 THAI KỲ TẠI CƠ SỞ Y TẾ ĐỂ ĐƯỢC THEO DÕI SỨC KHOẺ VÀ TƯ VẤN

CHỦ ĐỀ 4

KHÁM THAI ĐỊNH KỲ ÍT NHẤT 4 LẦN VÀO 3 THỜI KỲ CỦA QUÁ TRÌNH THAI NGHÉN



PHỤ NỮ MANG THAI HÃY ĐẾN KHÁM THAI ÍT NHẤT 4 LẦN TRONG 3 THAI KỲ TẠI CƠ SỞ Y TẾ ĐỂ ĐƯỢC THEO DÕI SỨC KHOẺ VÀ TƯ VẤN

CHỦ ĐỀ 5

LỢI ÍCH CỦA VIỆC NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

CÂU HỎI THẢO LUẬN

1. Anh/chị nhìn thấy gì trong bức tranh này?
2. Nuôi con bằng sữa mẹ sẽ có lợi ích gì?



NHỮNG ĐIỀU CẦN NHỚ

1. Nuôi con bằng sữa mẹ sẽ có lợi ích cho con

- Sữa mẹ là thức ăn và nước uống duy nhất mà trẻ cần trong 6 tháng đầu đời.
- Có đủ chất dinh dưỡng cần thiết giúp trẻ lớn nhanh, khỏe, thông minh.
- An toàn, dễ tiêu hóa và hấp thu.
- Sữa mẹ, đặc biệt là sữa non có chất kháng khuẩn giúp bảo vệ trẻ khỏi mắc bệnh như tiêu chảy, dị ứng, nhiễm khuẩn hô hấp...
- Trẻ bú mẹ có cảm giác được che chở, an toàn, gắn bó tình cảm mẹ con và không bị lạnh.

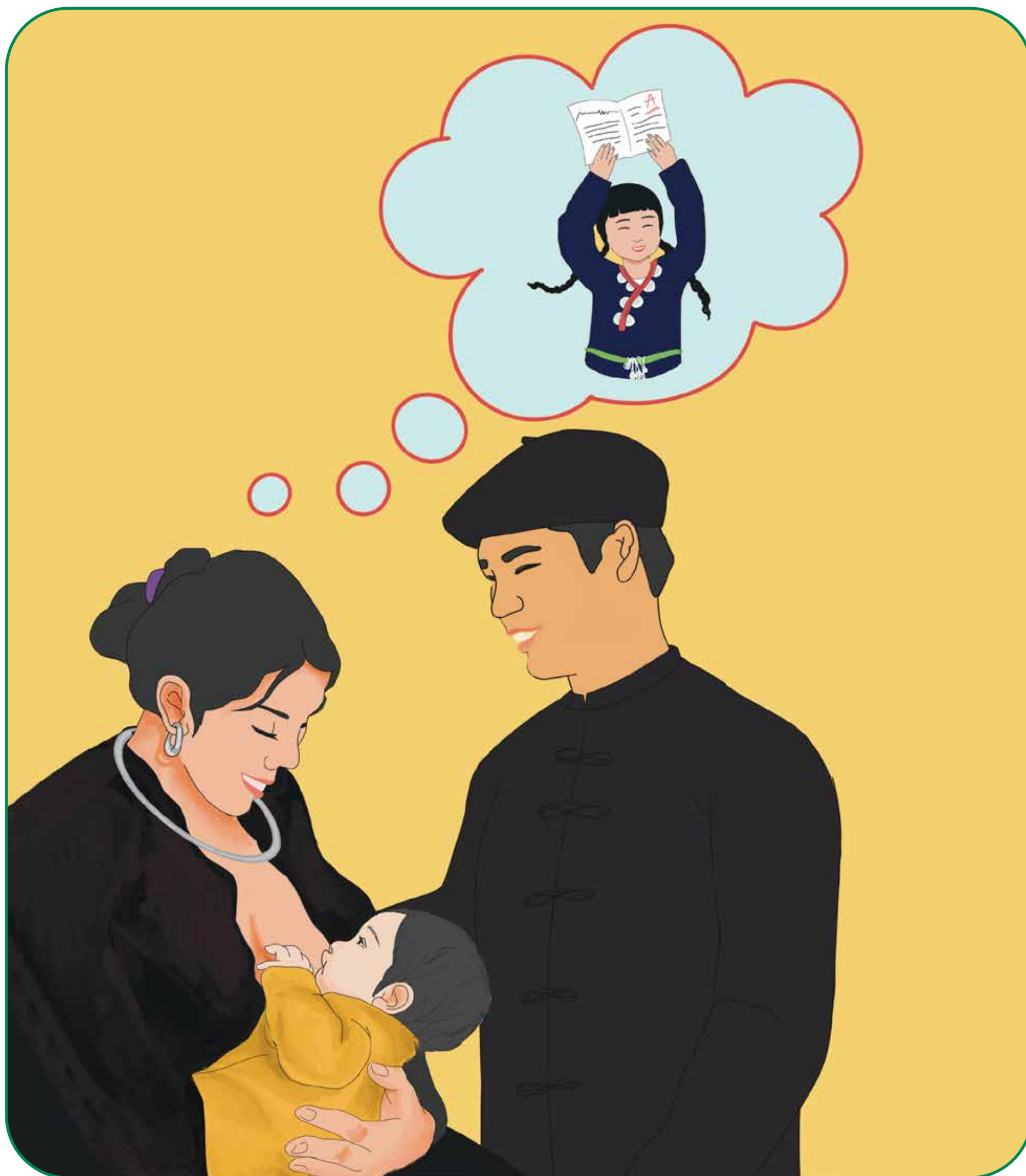
2. Nuôi con bằng sữa mẹ sẽ có lợi ích cho mẹ và gia đình

- Trẻ mút vú làm cho sữa về nhanh hơn, dạ con mẹ co tốt hơn, giảm chảy máu sau sinh.
- Sữa mẹ luôn luôn có sẵn, hợp vệ sinh, cho trẻ bú thuận tiện, không mất tiền mua, không tốn thời gian pha chế.
- Cho con bú giúp mẹ giảm cân sau sinh, giảm nguy cơ ung thư vú, tử cung, buồng trứng, tiểu đường và loãng xương.

**NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ MANG LẠI NHIỀU LỢI ÍCH
CHO CẢ CON VÀ MẸ**

CHỦ ĐỀ 5

LỢI ÍCH CỦA VIỆC NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ



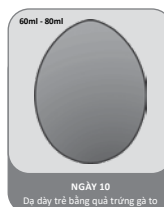
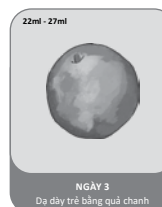
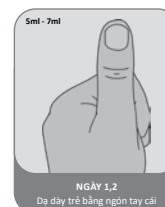
NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ MANG LẠI NHIỀU LỢI ÍCH
CHO CẢ CON VÀ MẸ

CHỦ ĐỀ 6

CHO TRẺ BÚ SỚM TRONG VÒNG 1 GIỜ ĐẦU SAU SINH

CÂU HỎI THẢO LUẬN

1. Anh/chị nhìn thấy gì trong bức tranh này?
2. Sau khi sinh, lúc nào bắt đầu cho trẻ bú là tốt nhất?
3. Vì sao bà mẹ cần cho trẻ bú sớm sau sinh?



NHỮNG ĐIỀU CẦN NHỚ

- 1. Cho trẻ bú mẹ ngay trong vòng một giờ đầu sau sinh**, ngay cả khi sữa chưa về để trẻ được bú sữa non.
- 2. Sữa non** là những giọt sữa mẹ đầu tiên có sẵn trong bầu vú mẹ khi mang thai và chỉ được tiết ra trong vòng 2-3 ngày đầu sau sinh.
- 3. Lợi ích của sữa non**
 - Sữa non có nhiều vitamin A, chất đạm và chất kháng khuẩn.
 - Sữa non giúp trẻ tăng khả năng miễn dịch, bảo vệ trẻ không bị bệnh tật.
 - Sữa non có ít nhưng đủ cho trẻ mới sinh vì giàu chất dinh dưỡng và dạ dày của trẻ lúc mới sinh rất nhỏ:
 - Ngày thứ 1 và 2: bằng đầu ngón tay cái của mẹ, chứa được 5-7ml
 - Ngày thứ 3: bằng quả bóng bàn hoặc nắm tay của trẻ, chứa được 22-27ml.
 - Ngày thứ 10: bằng quả trứng gà, chứa được 60-80ml.
- 4. Lợi ích của bú sớm:** Trẻ mút vú làm cho sữa về nhanh hơn, giúp tử cung co tốt hơn, giảm nguy cơ chảy máu sau sinh cho mẹ; giúp trẻ không bị lạnh.
- 5. Gia đình và chồng** cần động viên bà mẹ cho trẻ bú sớm trong vòng 1 giờ đầu sau sinh. Khi đưa bà mẹ đi sinh, không mang theo sữa bột, mật ong...

**HÃY CHO TRẺ BÚ SỚM
TRONG VÒNG 1 GIỜ ĐẦU SAU SINH ĐỂ TRẺ ĐƯỢC BÚ SỮA NON**

CHỦ ĐỀ 6

CHO TRẺ BÚ SỚM TRONG VÒNG 1 GIỜ ĐẦU SAU SINH



5ml - 7ml



NGÀY 1,2

Dạ dày trẻ bằng ngón tay cái

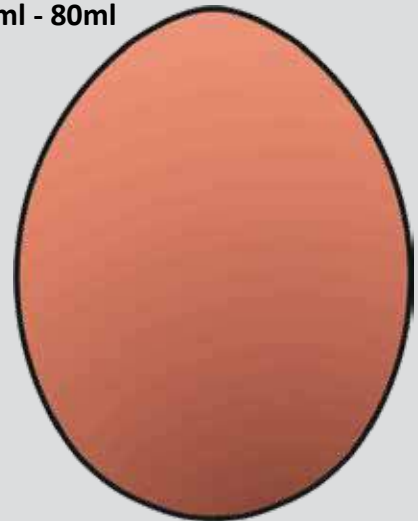
22ml - 27ml



NGÀY 3

Dạ dày trẻ bằng quả chanh

60ml - 80ml



NGÀY 10

Dạ dày trẻ bằng quả trứng gà to

**HÃY CHO TRẺ BÚ SỚM
TRONG VÒNG 1 GIỜ ĐẦU SAU SINH ĐỂ TRẺ ĐƯỢC BÚ SỮA NON**

CHỦ ĐỀ 7

NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ HOÀN TOÀN TRONG 6 THÁNG ĐẦU

CÂU HỎI THẢO LUẬN

1. Anh/chị nhìn thấy gì trong bức tranh này?
2. Anh/chị hiểu cho trẻ bú mẹ hoàn toàn là như thế nào?
3. Theo anh/chị, nếu cho trẻ ăn bổ sung trong 6 tháng đầu sẽ có tác hại gì?



NHỮNG ĐIỀU CẦN NHỚ

- 1. Cho trẻ bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu** là chỉ cho trẻ bú mẹ mà không cho ăn, uống bất cứ thức ăn, đồ uống nào khác kể cả nước trắng, trừ các trường hợp phải uống bổ sung các vitamin, khoáng chất hoặc thuốc.
- 2. Trẻ được tròn 6 tháng (180 ngày)** bắt đầu cho trẻ ăn bổ sung (ăn dặm, ăn dăm) nhưng vẫn duy trì cho trẻ bú mẹ đến 24 tháng tuổi hoặc lâu hơn.
- 3. Hậu quả của việc cho trẻ ăn bổ sung sớm:**
 - **Với trẻ**
 - Trẻ không bú được nhiều sữa mẹ do đã ăn thức ăn khác
 - Trẻ tăng cân kém
 - Tăng nguy cơ mắc tiêu chảy, dị ứng và các bệnh khác
 - **Với bà mẹ và gia đình**
 - Giảm nguồn sữa mẹ do trẻ bú ít
 - Tổn tiền mua sữa và thức ăn cho trẻ
 - Nuôi trẻ khó khăn hơn vì trẻ hay ốm đau

**SỮA MẸ LÀ THỨC ĂN VÀ NƯỚC UỐNG DUY NHẤT
MÀ TRẺ CẦN TRONG 6 THÁNG ĐẦU ĐỜI**

CHỦ ĐỀ 7

NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ HOÀN TOÀN TRONG 6 THÁNG ĐẦU



SỮA MẸ LÀ THỨC ĂN VÀ NƯỚC UỐNG DUY NHẤT
MÀ TRẺ CẦN TRONG 6 THÁNG ĐẦU ĐỜI

CHỦ ĐỀ 8

NHỮNG ĐIỀU CẦN LƯU Ý KHI CHO TRẺ ĂN BỔ SUNG

CÂU HỎI THẢO LUẬN

1. Anh/chị nhìn thấy gì trong bức tranh này?
2. Trẻ cần được ăn bổ sung từ tháng thứ mấy?
3. Theo anh chị khi cho trẻ ăn bổ sung cần lưu ý những gì?



NHỮNG ĐIỀU CẦN NHỚ

1. Ăn bổ sung (ăn sam, ăn dặm)

- Là cho trẻ ăn thêm các thức ăn khác ngoài sữa mẹ để đảm bảo đủ nhu cầu dinh dưỡng của trẻ trong giai đoạn chuyển tiếp từ bú mẹ hoàn toàn sang ăn thức ăn gia đình.
- Trẻ cần được ăn bổ sung khi trẻ tròn 6 tháng tuổi (180 ngày).

2. Những điều cần lưu ý khi cho trẻ ăn bổ sung

- Sử dụng đủ 4 nhóm thực phẩm để chế biến thức ăn cho trẻ: Nhóm tinh bột (gạo, mì, khoai, ngô...); Nhóm đạm (thịt, cá, tôm, trứng, sữa, đậu đỗ...); Nhóm chất béo (dầu, mỡ, lạc, vừng...); Nhóm giàu vitamin và chất khoáng (rau, củ, quả...).
- Tận dụng các nguồn thực phẩm sẵn có tại địa phương, gia đình.
- Chế biến thức ăn mềm, dễ nhai và dễ nuốt, hợp với khẩu vị của trẻ.
- Cần cho trẻ quen dần với thức ăn mới. Khi mới cho trẻ ăn, cho trẻ tập ăn mỗi lần 2-3 thìa nhỏ x 2 lần một ngày (trong vài ba ngày).
- Thức ăn của trẻ phải đảm bảo độ đậm đặc để trẻ có đủ dinh dưỡng vì dạ dày của trẻ còn nhỏ.
- Lượng thức ăn và số bữa ăn tăng dần theo tuổi.
- Tất cả dụng cụ chế biến phải sạch sẽ. Rửa tay bằng xà phòng và nước sạch trước khi chế biến thức ăn và trước khi cho trẻ ăn.
- Không cho trẻ ăn bánh kẹo, uống nước ngọt trước bữa ăn vì sẽ làm trẻ chán ăn, ăn ít.

**KHI TRẺ TRÒN 6 THÁNG TUỔI CẦN ĐƯỢC ĂN BỔ SUNG
BẰNG NHIỀU LOẠI THỰC PHẨM ĐỂ TRẺ CÓ ĐỦ DINH DƯỠNG**

CHỦ ĐỀ 8

NHỮNG ĐIỀU CẦN LƯU Ý KHI CHO TRẺ ĂN BỔ SUNG



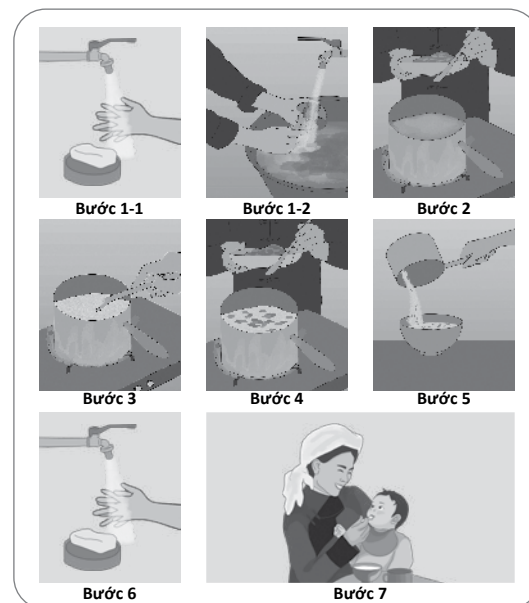
KHI TRẺ TRÒN 6 THÁNG TUỔI CẦN ĐƯỢC ĂN BỔ SUNG BẰNG
NHIỀU LOẠI THỰC PHẨM ĐỂ TRẺ CÓ ĐỦ DINH DƯỠNG

CHỦ ĐỀ 9

CÁCH CHẾ BIẾN THỨC ĂN BỔ SUNG CHO TRẺ

CÂU HỎI THẢO LUẬN

1. Anh /chị nhìn thấy gì trong những bức tranh này?
2. Hãy kể lại trình tự nấu một bữa ăn bổ sung cho trẻ?



NHỮNG ĐIỀU CẦN NHỚ

1. Chuẩn bị:

- Chọn đủ 4 nhóm thực phẩm để nấu một bữa ăn cho trẻ, thực phẩm tươi
- Chuẩn bị dụng cụ sạch và nước sạch

2. Cách chế biến một bữa ăn bổ sung cho trẻ

• Bước 1

- Rửa tay bằng xà phòng và nước sạch
- Sơ chế thực phẩm:

✓ Rửa thực phẩm sạch sẽ

✓ Thịt, tôm(bóc vỏ), cá (bỏ xương) rau xanh, củ, quả: Băm hoặc nghiền nhỏ

- **Bước 2:** Cho nước sạch (hoặc nước cua, nước đỗ tương) vào nồi, cho thịt hoặc cá hoặc đậu, lạc... vào nồi quấy đều vớt bỏ gân, xơ

- **Bước 3:** Cho bột vào nồi quấy tan đều, bắc nồi lên bếp, quấy đều tay cho đến khi bột chín (khoảng 10 phút)

- **Bước 4:** Cho thêm rau xanh đã băm hoặc nghiền nhỏ, cho đủ lượng dầu/mỡ, nêm vừa mắm/muối quấy đều tay, đậy nắp đến lúc sôi trở lại thì tắt bếp. (nếu sử dụng trứng thì phải đánh trứng cho tan đều rồi cho vào sau khi bột chín)

- **Bước 5:** Đổ bột ra bát

- **Bước 6:** Rửa tay bằng xà phòng và nước sạch

- **Bước 7:** Cho trẻ ăn ngay khi bột còn ấm

CHẾ BIẾN THỨC ĂN BỔ SUNG CHO TRẺ ĐÚNG CÁCH
SẼ ĐẢM BẢO VỆ SINH VÀ ĐỦ DINH DƯỠNG CHO TRẺ

CHỦ ĐỀ 9

CÁCH CHẾ BIẾN THỨC ĂN BỔ SUNG CHO TRẺ



Bước 1a



Bước 1b



Bước 2



Bước 3



Bước 4



Bước 5



Bước 6



Bước 7

CHẾ BIẾN THỨC ĂN BỔ SUNG CHO TRẺ ĐÚNG CÁCH
SẼ ĐẢM BẢO VỆ SINH VÀ ĐỦ DINH DƯỠNG CHO TRẺ

DINH DƯỠNG CHO TRẺ TỪ 7 ĐẾN 9 THÁNG TUỔI

CÂU HỎI THẢO LUẬN

1. Anh/chị nhìn thấy gì trong bức tranh này?
2. Trẻ từ 7-9 tháng tuổi cần được ăn thêm mấy bữa?
3. Trẻ từ 7-9 tháng tuổi biết làm gì và cách tương tác với trẻ?



NHỮNG ĐIỀU CẦN NHỚ

1. Đặc điểm dinh dưỡng và phát triển của trẻ từ 7-9 tháng

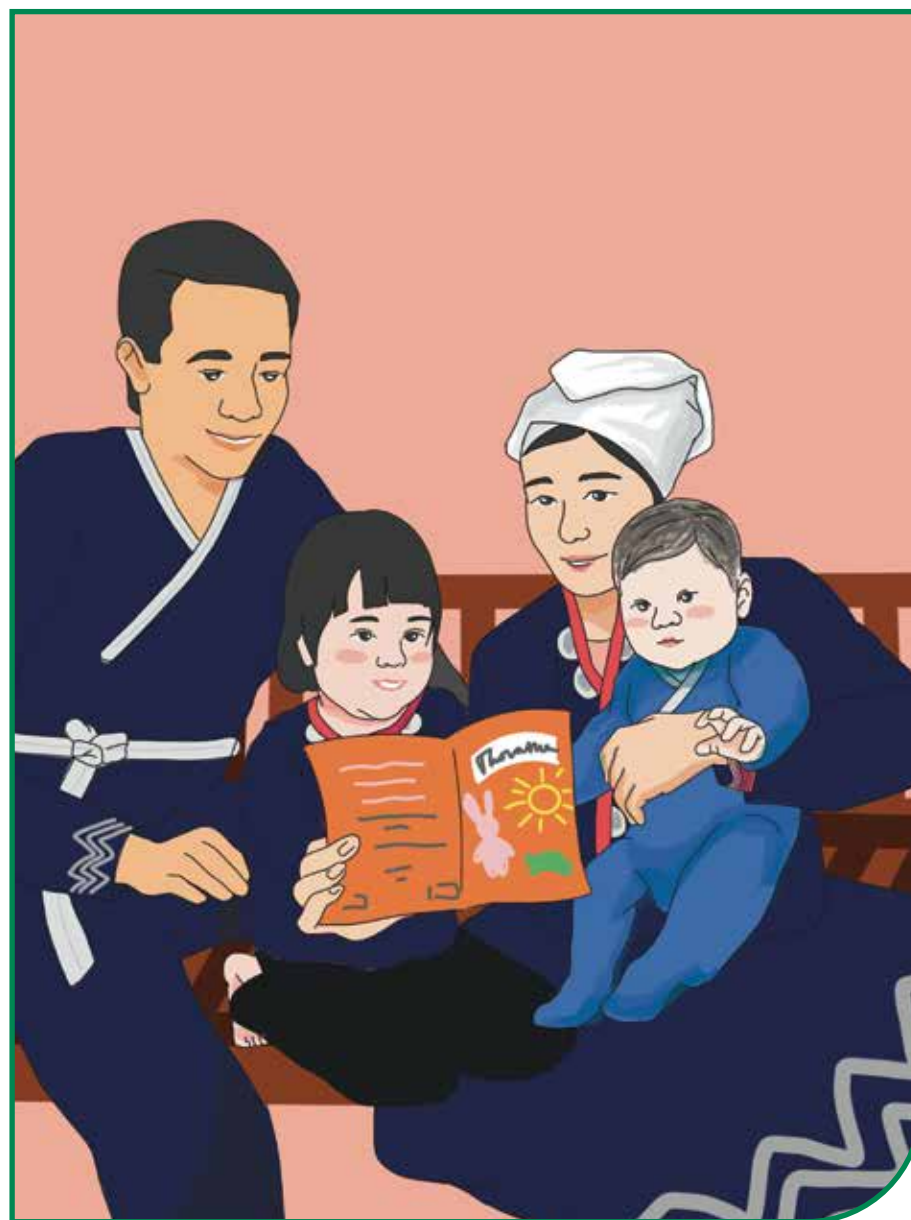
- Khi trẻ sang tháng thứ 7, sữa mẹ không cung cấp đủ năng lượng cho trẻ. Vì vậy, trẻ cần được ăn bổ sung thêm các thức ăn khác để bù đắp sự thiếu hụt này.

2. Chế độ ăn của trẻ từ 7-9 tháng

- Khi bắt đầu ăn bổ sung, trẻ cần có thời gian để thích nghi với thức ăn mới, trẻ cần học cách ăn, gia đình nên tập ăn cho trẻ bằng cách cho trẻ ăn lượng tăng dần. Lúc đầu cho ăn 2-3 thìa bột loãng mỗi lần, mỗi ngày cho trẻ ăn từ 2-3 lần (trong vài ba ngày).
- Khi trẻ đã quen với thức ăn mới, tăng độ đặc của bột. Cho ăn từ 2-3 bữa bột một ngày (mỗi bữa từ 1/2-2/3 bát ăn cơm).
- Cho trẻ ăn thêm các loại quả chín như: chuối, hồng, đu đủ, cam, chanh, bưởi, xoài... 50-100gr quả chín/ngày.
- Cho trẻ bú mẹ theo nhu cầu: Nếu không có sữa mẹ thì dùng sữa công thức theo lứa tuổi của trẻ 600ml/ngày.

→ **TRẺ CẦN ĐƯỢC ĂN BỔ SUNG BẰNG NHIỀU LOẠI THỰC PHẨM
TỪ KHI TRẺ TRÒN 6 THÁNG TUỔI (180 NGÀY)**

DINH DƯỠNG CHO TRẺ TỪ 7 ĐẾN 9 THÁNG TUỔI



TRẺ CẦN ĐƯỢC ĂN BỔ SUNG BẰNG NHIỀU LOẠI THỰC PHẨM
TỪ KHI TRẺ TRÒN 6 THÁNG TUỔI (180 NGÀY)

CHỦ ĐỀ 11

DINH DƯỠNG CHO TRẺ TỪ 10 ĐẾN 12 THÁNG TUỔI

CÂU HỎI THẢO LUẬN

1. Anh/chị nhìn thấy gì trong bức tranh này?
2. Trẻ từ 10-12 tháng cần được ăn thêm mấy bữa?



NHỮNG ĐIỀU CẦN NHỚ

1. Đặc điểm dinh dưỡng của trẻ từ 10-12 tháng

Nhu cầu của trẻ cũng tăng lên về lượng và chất so với thời gian đầu mới ăn bổ sung.

2. Chế độ ăn của trẻ 10-12 tháng

- Trẻ cần được ăn thêm 3-4 bữa bột đặc/ngày, mỗi bữa từ 2/3 đến 3/4 bát.
- Cho trẻ ăn thêm các loại quả chín như: chuối, hồng, đu đủ, cam, chanh, bưởi, xoài... 100-120 gr quả chín/ngày.
- Cho trẻ bú mẹ theo nhu cầu: Nếu không có sữa mẹ thì dùng sữa công thức theo lứa tuổi của trẻ 500-600ml/ngày.

3. Công thức nấu bột

- Bột thịt/cá/tôm/lươn/gan: 4 thìa cà phê bột gạo (20g), 2 thìa thịt/cá/tôm/cua (20g), 2 thìa rau băm nhỏ, 1-2 thìa dầu mỡ.
- Bột trứng: 4 thìa cà phê bột gạo (20g), 2 thìa rau băm nhỏ, 1-2 thìa dầu mỡ, 1 lòng đỏ trứng gà (gần bắc bột ra mới cho vào).

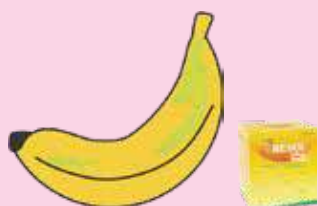
**TRẺ 10-12 THÁNG TUỔI NGOÀI BÚ MẸ, CẦN ĐƯỢC ĂN
THỨC ĂN BỔ SUNG BẰNG NHIỀU LOẠI THỰC PHẨM**

CHỦ ĐỀ 11

DINH DƯỠNG CHO TRẺ TỪ 10 ĐẾN 12 THÁNG TUỔI



SÁNG
2/3-3/4 bát bột



TRƯA
2/3-3/4 bát bột



TỐI
2/3-3/4 bát bột



TRẺ 10-12 THÁNG TUỔI NGOÀI BÚ MẸ, CẦN ĐƯỢC ĂN THỨC ĂN
BỔ SUNG BẰNG NHIỀU LOẠI THỰC PHẨM

CHỦ ĐỀ 12

DINH DƯỠNG CHO TRẺ TỪ 13 ĐẾN 24 THÁNG TUỔI

CÂU HỎI THẢO LUẬN

1. Anh/chị nhìn thấy gì trong bức tranh này?
2. Trẻ từ 13-24 tháng tuổi cần được ăn thêm mấy bữa mỗi ngày?



NHỮNG ĐIỀU CẦN NHỚ

1. Đặc điểm dinh dưỡng của trẻ từ 13-24 tháng

- Trẻ có thể ăn thức ăn cứng hơn, đặc hơn. Cần tăng lượng và đa dạng hóa thức ăn bổ sung cho trẻ.

2. Chế độ ăn của trẻ 13-24 tháng

- Trẻ cần được ăn thêm 3-4 bữa cháo mỗi ngày. Mỗi bữa 1 bát.
- Cho trẻ ăn thêm các bữa phụ hoa quả, sữa chua, bánh xen kẽ các bữa chính.
- Khuyến khích trẻ ăn thêm những loại thức ăn mới bằng cách cắt nhỏ để trẻ tự cầm ăn.
- Cho trẻ bú mẹ theo nhu cầu: Nếu không có sữa mẹ thì dùng sữa công thức theo lứa tuổi của trẻ 400-500ml/ngày.

3. Công thức nấu cháo

- Cháo thịt/cá/tôm/lươn/gan: 1 bát cháo, 3-4 thìa thịt/cá/tôm/cua (20g), 3-4 thìa rau băm nhỏ, 2-3 thìa dầu mỡ.
- Cháo trứng: 1 bát cháo, 3-4 thìa rau băm nhỏ, 2-3 thìa dầu mỡ, 1 lòng đỏ trứng gà.

TRẺ TỪ 13-24 THÁNG TUỔI VẪN TIẾP TỤC CHO BÚ MẸ,
ĂN 3-4 BỮA CHÁO VÀ QUẢ CHÍN TRONG NGÀY

CHỦ ĐỀ 12

DINH DƯỠNG CHO TRẺ TỪ 13 ĐẾN 24 THÁNG TUỔI



SÁNG
1 bát cháo



TRƯA
1 bát cháo



TỐI
1 bát cháo



**TRẺ TỪ 13-24 THÁNG TUỔI VẪN TIẾP TỤC CHO BÚ MẸ,
ĂN 3-4 BỮA CHÁO VÀ QUẢ CHÍN TRONG NGÀY**

CHỦ ĐỀ 13

SỰ PHÁT TRIỂN CỦA TRẺ VÀ THỰC HÀNH TƯƠNG TÁC VỚI TRẺ GIAI ĐOẠN 0-6 THÁNG TUỔI

CÂU HỎI THẢO LUẬN

1. Anh/chị nhìn thấy gì trong bức tranh này?
2. Sự phát triển của trẻ qua các mốc thời gian như thế nào?
3. Cha, mẹ và người chăm sóc thực hành tương tác với trẻ trong lứa tuổi này như thế nào?



NHỮNG ĐIỀU CẦN NHỚ

1. Sự phát triển trí tuệ, cảm xúc và ngôn ngữ của trẻ giai đoạn 0-6 tháng tuổi

Từ sơ sinh đến 3 tháng

- Giai đoạn này tính cách cá nhân bắt đầu thể hiện, có trẻ sẽ thích gây ồn ào, trong khi có trẻ thì im lặng hơn.
- Trẻ có thể nhìn rõ vật từ khoảng cách dưới 20cm và phân biệt giữa màu sắc và ánh sáng. Trẻ thích các đồ vật có màu sắc sặc sỡ.
- Trẻ có thể nhận ra giọng nói của bố, mẹ..., phản ứng lại với các ngữ điệu của giọng nói.

Giai đoạn từ 3 đến 6 tháng

- Trẻ thích chơi trò ú tim, trẻ biết khi mọi người gọi tên mình, trẻ tự mỉm cười và cười lớn tiếng.

2. Cha, mẹ và người chăm sóc tương tác với trẻ

Giai đoạn bào thai

- Mẹ có thể kể chuyện và hát cho bé nghe.
- Bố có thể cùng trò chuyện với mẹ và bé ở giai đoạn này.

Giai đoạn từ sơ sinh đến 3 tháng tuổi

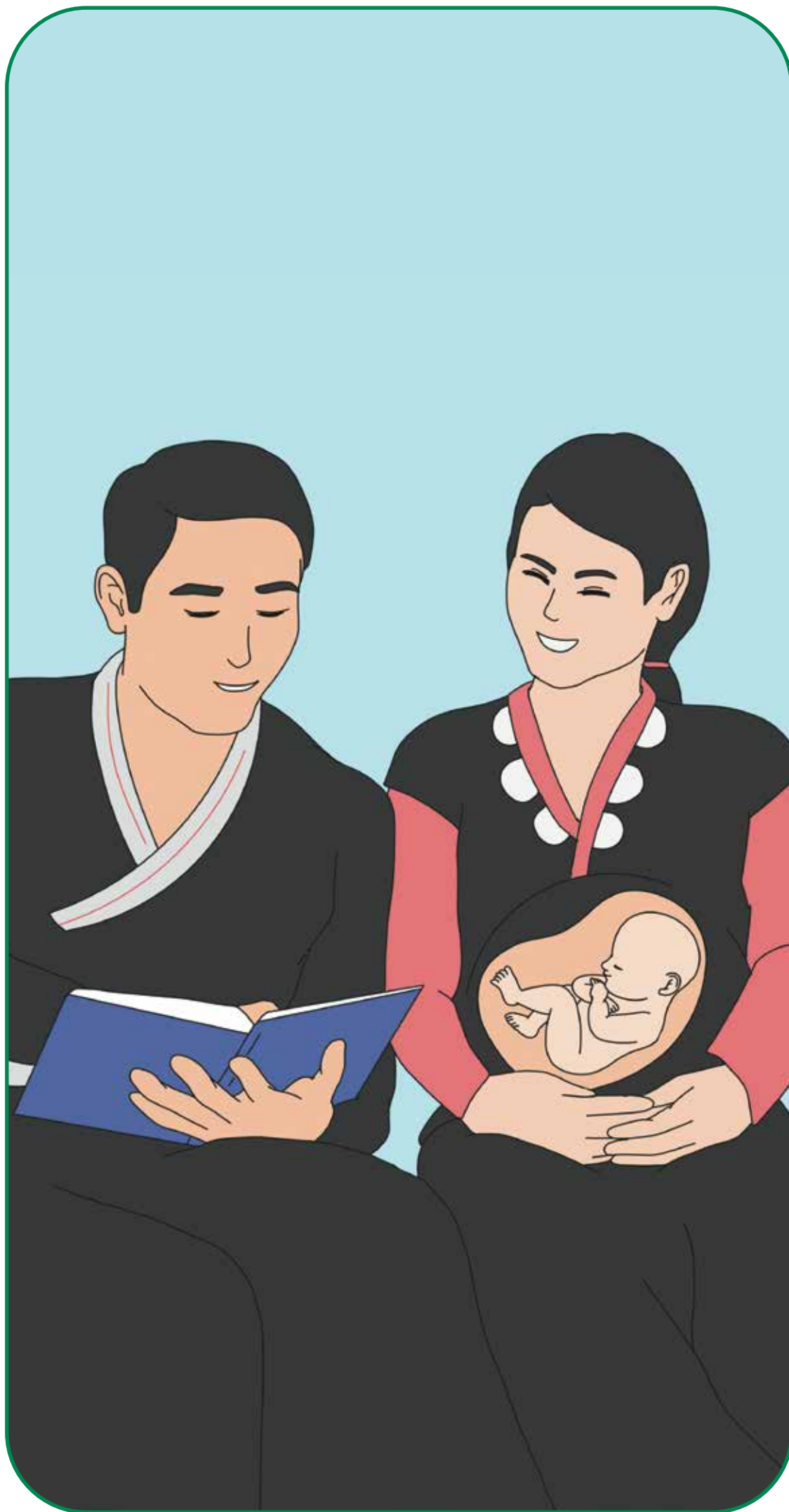
- Khuyến khích trẻ ngẩng đầu lên bằng cách cho trẻ nằm sấp và nói chuyện với trẻ từ trên cao.
- Nâng trẻ lên vai để trẻ có thể nhìn thấy xung quanh.
- Cho trẻ tập nhìn bằng 2 mắt bằng cách buộc các vật có nhiều màu sắc vào sợi dây và từ từ di chuyển từ phía này sang phía khác trước mặt trẻ.
- Tích cực trò chuyện cùng trẻ.
- Vuốt ve, âu yếm và làm cho trẻ cảm thấy thoải mái khi có người ở bên.

Giai đoạn từ 3 đến 6 tháng tuổi

- Chuẩn bị các chỗ nằm phẳng, sạch sẽ để trẻ tập các vận động cơ như lật, lẫy.
- Luyện cho trẻ cầm nắm đồ chơi bằng các vật dụng an toàn với trẻ.
- Chơi trò ú tim với trẻ.
- Nặng bằng cách gọi tên trẻ nhiều hơn.

**CÁC HÀNH ĐỘNG TƯƠNG TÁC GIAI ĐOẠN 6 THÁNG ĐẦU ĐỜI
GIÚP TRẺ PHÁT TRIỂN TOÀN DIỆN**

SỰ PHÁT TRIỂN CỦA TRẺ VÀ THỰC HÀNH TƯƠNG TÁC VỚI TRẺ GIAI ĐOẠN 0-6 THÁNG TUỔI



CÁC HÀNH ĐỘNG TƯƠNG TÁC GIAI ĐOẠN 6 THÁNG ĐẦU ĐỜI
GIÚP TRẺ PHÁT TRIỂN TOÀN DIỆN

CHỦ ĐỀ 14

SỰ PHÁT TRIỂN CỦA TRẺ VÀ THỰC HÀNH TƯƠNG TÁC VỚI TRẺ GIAI ĐOẠN 7-12 THÁNG TUỔI

CÂU HỎI THẢO LUẬN

1. Anh/chị nhìn thấy gì trong bức tranh này?
2. Sự phát triển của trẻ qua các mốc thời gian như thế nào?
3. Cha, mẹ và người chăm sóc thực hành tương tác với trẻ trong lứa tuổi này như thế nào?



NHỮNG ĐIỀU CẦN NHỚ

1. Sự phát triển của trẻ

Phát triển thể chất

Giai đoạn từ 7 đến 9 tháng tuổi

Giai đoạn này trẻ có thể làm:

- Ngồi với sự trợ giúp
- Bò, chộp và kéo đồ vật về phía mình
- Đưa vật từ tay này sang tay kia
- Vỗ 2 tay vào nhau

Phát triển trí tuệ, cảm xúc và ngôn ngữ

Giai đoạn từ 7 đến 9 tháng tuổi

- Trẻ biết thể hiện các trạng thái tình cảm như tức giận, vui, buồn một cách rõ rệt
- Trẻ có thể phân biệt được người lạ, và có phản xạ với lời nói và cử chỉ
- Trẻ có thể nhận biết được các vật động và vật tĩnh
- Trẻ bắt đầu bập bẹ nói, và thể hiện nét mặt với các từ quen thuộc như ú-òà

Giai đoạn từ 10 đến 12 tháng

Giai đoạn này trẻ có thể:

- Ngồi một mình
- Đi chập chững
- Đứng vững
- Lăn bóng
- Ném đồ vật, đồ chơi

Giai đoạn từ 10 đến 12 tháng tuổi

- Trẻ có thể bắt chước một số hành động đơn giản, và có thể tự bốc thức ăn bằng tay
- Tổ ra buồn bã khi rời xa mẹ hoặc người thân
- Trẻ có thể xác nhận được phương hướng, và có phản ứng với các câu nựng từ người lớn
- Thích xem tranh ảnh bắt chước nét mặt và các hành động của người lớn
- Thích quan sát việc tháo lắp các đồ vật và đồ chơi

2. Cha, mẹ và người chăm sóc tương tác với trẻ

Giai đoạn từ 7 đến 9 tháng tuổi

- Tập cho trẻ sử dụng 2 bàn tay bằng cách đưa cho trẻ các đồ vật vừa tay, hoặc vỗ tay để trẻ làm theo
- Giúp trẻ ngồi thẳng lưng bằng cách đỡ nhẹ hai tay nâng trẻ ngồi lên
- Hãy thể hiện cảm xúc của bạn với trẻ, bạn vui vì trẻ ngoan và không vui khi trẻ chưa ngoan
- Cho trẻ chơi các đồ chơi chuyển động và phát ra âm thanh

Giai đoạn từ 10 đến 12 tháng tuổi

- Khuyến khích trẻ đi lấy đồ chơi bằng cách đặt ở nơi xa hơn
- Cho trẻ chơi với nhiều loại đồ chơi phù hợp
- Thường xuyên trò chuyện, cười đùa với trẻ: vỗ tay, chào, hoan hô, ú òa...
- Tập cho trẻ tự ăn mặc dù trẻ có thể làm rơi, vãi đồ ăn...
- Đọc sách cho trẻ nghe mọi lúc đặc biệt là trước khi đi ngủ với loại sách có nhiều tranh, ảnh minh họa
- Kể chuyện cho trẻ nghe kèm theo điệu bộ

CÁC HÀNH ĐỘNG TƯƠNG TÁC GIAI ĐOẠN 7 ĐẾN 12 THÁNG
ĐẦU ĐỜI GIÚP TRẺ PHÁT TRIỂN TOÀN DIỆN

CHỦ ĐỀ 14

SỰ PHÁT TRIỂN CỦA TRẺ VÀ THỰC HÀNH TƯƠNG TÁC VỚI TRẺ GIAI ĐOẠN 7-12 THÁNG TUỔI



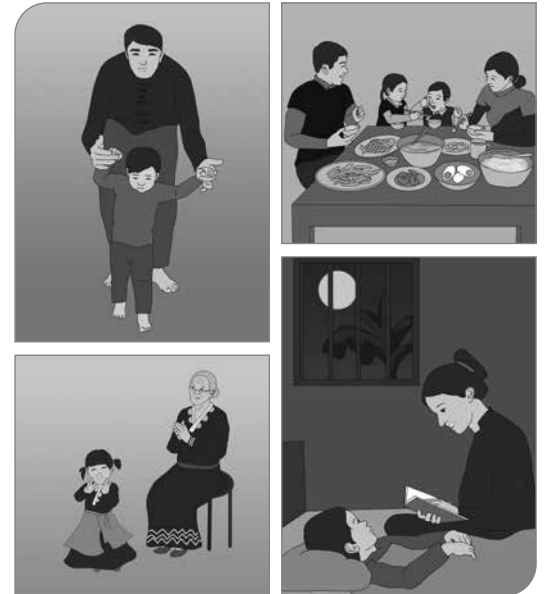
CÁC HÀNH ĐỘNG TƯƠNG TÁC GIAI ĐOẠN 7 ĐẾN 12 THÁNG
ĐẦU ĐỜI GIÚP TRẺ PHÁT TRIỂN TOÀN DIỆN

CHỦ ĐỀ 15

SỰ PHÁT TRIỂN CỦA TRẺ VÀ THỰC HÀNH TƯƠNG TÁC VỚI TRẺ GIAI ĐOẠN 13-24 THÁNG TUỔI

CÂU HỎI THẢO LUẬN

1. Anh/chị nhìn thấy gì trong bức tranh này?
2. Sự phát triển của trẻ qua các mốc thời gian như thế nào?
3. Cha, mẹ và người chăm sóc thực hành tương tác với trẻ trong lứa tuổi này như thế nào?



NHỮNG ĐIỀU CẦN NHỚ

1. Sự phát triển của trẻ

Các dấu hiệu lưu ý theo độ tuổi

Từ 12 đến 18 tháng

Giai đoạn này trẻ có thể biết đi và vận động một cách dễ dàng hơn. Trẻ có thể:

- Bước lùi và đi một mình
- Đẩy, kéo đồ vật và cúi xuống nhặt đồ vật
- Tự ngồi xuống ghế và lắc lư người theo nhạc

Từ 19 đến 24 tháng

Giai đoạn này trẻ có thể giữ thăng bằng tốt hơn. Trẻ có thể:

- Lật các trang sách
- Vận các tay cầm ở cửa tủ hoặc cửa ra vào
- Chộp và giữ bóng, hoặc ném bóng
- Chuyển bút từ tay này sang tay kia và vẽ nguệch ngoạc

Phát triển trí tuệ, cảm xúc và ngôn ngữ

Giai đoạn này trẻ có thể:

- Nhận ra mình trong gương và mỉm cười hoặc làm mặt xấu
- Biểu hiện thái độ trêu mếu với cha, mẹ
- Thể hiện việc tức giận, cáu, gắt...
- Làm theo hoặc nói theo người lớn
- Nhận thức được các nhân vật trong truyện với sự gợi ý của người lớn
- Hiểu và trả lời được các câu hỏi đơn giản
- Bắt chước người khác và hiểu người khác nói gì
- Nói được một số từ và có ý thức sở hữu đồ chơi

2. Cha, mẹ và người chăm sóc tương tác với trẻ

- Khuyến khích trẻ tập đi, đưa trẻ ra ngoài chơi nhiều để trẻ tiếp xúc và khám phá môi trường xung quanh mình
- Cho trẻ chơi các trò chơi với các vật có hình dạng, màu sắc khác nhau để trẻ tập các động tác ném, gõ, xếp, kéo, đẩy
- Tập cho trẻ cầm thìa xúc cơm và cất gọn đồ chơi sau khi chơi xong
- Tập cho trẻ vẽ các hình đơn giản và tô màu
- Tập cho bé chào hỏi, cảm ơn và xin lỗi
- Đọc chuyện cho trẻ nghe đặc biệt là trước khi đi ngủ và yêu cầu bé nhắc tên nhân vật
- Hát, đọc thơ hoặc bài đồng dao cho trẻ nghe

**CÁC HÀNH ĐỘNG TƯƠNG TÁC GIAI ĐOẠN
13 ĐẾN 24 THÁNG TUỔI GIÚP TRẺ PHÁT TRIỂN TOÀN DIỆN**

SỰ PHÁT TRIỂN CỦA TRẺ VÀ THỰC HÀNH TƯƠNG TÁC VỚI TRẺ GIAI ĐOẠN 13-24 THÁNG TUỔI



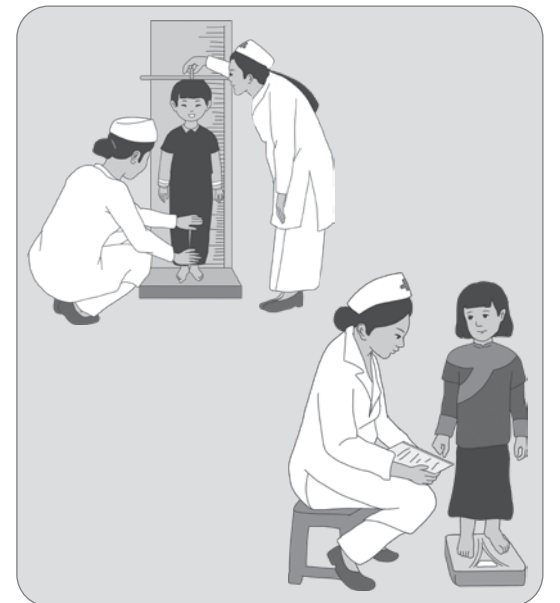
CÁC HÀNH ĐỘNG TƯƠNG TÁC GIAI ĐOẠN
13 ĐẾN 24 THÁNG TUỔI GIÚP TRẺ PHÁT TRIỂN TOÀN DIỆN

CHỦ ĐỀ 16

THEO DÕI CHIỀU CAO, CÂN NẶNG CỦA TRẺ

CÂU HỎI THẢO LUẬN

1. Anh/chị nhìn thấy gì trong bức tranh này?
2. Tại sao cần cân và đo chiều cao của trẻ thường xuyên?
3. Cách theo dõi biểu đồ tăng trưởng của trẻ như thế nào?



NHỮNG ĐIỀU CẦN NHỚ

1. Lợi ích của việc theo dõi chiều cao, cân nặng của trẻ

- Đo chiều cao và cân nặng của trẻ thường xuyên sẽ biết trẻ có phát triển (lớn lên) bình thường hay không
- Không tăng cân và không tăng chiều cao là dấu hiệu trẻ bị suy dinh dưỡng, cần đưa trẻ đến cơ sở y tế để được khám và tư vấn kịp thời

2. Cách sử dụng biểu đồ tăng trưởng theo dõi chiều cao cân nặng của trẻ

- Mỗi trẻ có một biểu đồ tăng trưởng riêng
- Cân và đo chiều cao trẻ hằng tháng và đánh dấu trên biểu đồ tăng trưởng
- Nếu đường đánh dấu trên biểu đồ có chiều hướng đi lên chứng tỏ trẻ khỏe mạnh, phát triển bình thường. Nếu đường đánh dấu trên biểu đồ có chiều hướng nằm ngang là dấu hiệu cảnh báo trẻ có nguy cơ suy dinh dưỡng
- Nếu đường đánh dấu cân nặng trên biểu đồ có chiều hướng đi xuống là dấu hiệu nguy hiểm, trẻ bị suy dinh dưỡng thể nhẹ cân
- Nếu đường đánh dấu chiều cao và cân nặng đều đi xuống là dấu hiệu trẻ bị suy dinh dưỡng thể thấp còi

3. Cha mẹ cần làm gì khi trẻ bị suy dinh dưỡng?

- Nếu trẻ suy dinh dưỡng thể nhẹ cân là biểu hiện trẻ không được nhận đủ dinh dưỡng
- Nếu trẻ bị suy dinh dưỡng thể thấp còi: Đây là tình trạng suy dinh dưỡng của trẻ đã kéo dài. Nếu không được khắc phục, những trẻ này sẽ bị thấp bé, trí tuệ sẽ kém phát triển, sức khỏe kém
- Cần đưa trẻ suy dinh dưỡng đến cơ sở y tế để khám, điều trị và được tư vấn

**CÂN ĐO THƯỜNG XUYỀN CHO TRẺ
ĐỂ THEO DÕI TĂNG TRƯỞNG CỦA TRẺ**

THEO DÕI CHIỀU CAO, CÂN NẶNG CỦA TRẺ



CÂN ĐO THƯỜNG XUYÊN CHO TRẺ
ĐỂ THEO DÕI TĂNG TRƯỞNG CỦA TRẺ

CHĂM SÓC DINH DƯỠNG CHO TRẺ BỊ ỐM (BỆNH)

CÂU HỎI THẢO LUẬN

1. Anh/chị nhìn thấy gì trong bức tranh này?
2. Khi trẻ bị ốm (bệnh) cần nuôi dưỡng như thế nào?



NHỮNG ĐIỀU CẦN NHỚ

1. Đặc điểm dinh dưỡng của trẻ khi ốm (bệnh)

- Khi bị bệnh trẻ cần nhiều chất dinh dưỡng để chống lại bệnh và phục hồi sức khỏe
- Trẻ bị bệnh thường chán ăn, ăn ít, hay nôn trớ. Vì vậy nếu không được nuôi dưỡng tốt thì trẻ bị sụt cân, lâu khỏi bệnh và sẽ suy dinh dưỡng

2. Nuôi dưỡng trẻ ốm (bệnh)

- Cho trẻ bú mẹ nhiều lần hơn
- Chia bữa ăn thành nhiều bữa nhỏ
- Cho trẻ ăn nhiều loại thực phẩm, ăn thức ăn mà trẻ yêu thích
- Ăn thức ăn giàu dinh dưỡng, lỏng hơn hoặc đặc hơn tùy theo ý thích và bệnh của trẻ. Thức ăn lỏng giúp trẻ dễ ăn hơn, nhất là trẻ bị viêm miệng, viêm họng, nôn kèm theo ho
- Cho trẻ uống nhiều hơn, nhất là trẻ bị sốt, tiêu chảy (sữa, nước hoa quả, nước cơm, nước cháo, nước sạch, dung dịch Oresol)
- Khi trẻ bị tiêu chảy cần tránh thức ăn có nhiều xơ và khó tiêu, đồ ăn uống có nhiều đường, có ga
- Bế, đặt trẻ ở tư thế thoải mái để trẻ cảm thấy dễ chịu khi ăn
- Kiên nhẫn hơn, yêu thương trẻ hơn, động viên khuyến khích trẻ nhiều hơn. Người cho ăn nên là người mà trẻ thích

3. Nuôi dưỡng trẻ giai đoạn hồi phục

- Cần: Tăng cường cho bú mẹ; Tăng thức ăn bổ dưỡng; Tăng số lượng thức ăn mỗi bữa; Tăng thêm số bữa; Kiên trì và dành sự yêu thương hơn cho trẻ
- Hãy cho trẻ ăn thêm 1-2 bữa mỗi ngày trong khoảng ít nhất 2 tuần, đến khi trẻ tăng cân trở lại và đạt mức tăng trưởng bình thường

➔ **KHI TRẺ BỊ ỐM (BỆNH), CẦN CHO TRẺ BÚ MẸ, ĂN UỐNG NHIỀU HƠN
ĐỂ TRẺ NHANH HỒI PHỤC VÀ KHÔNG BỊ SUY DINH DƯỠNG**

CHỦ ĐỀ 17

CHĂM SÓC DINH DƯỠNG CHO TRẺ BỊ ỐM (BỆNH)

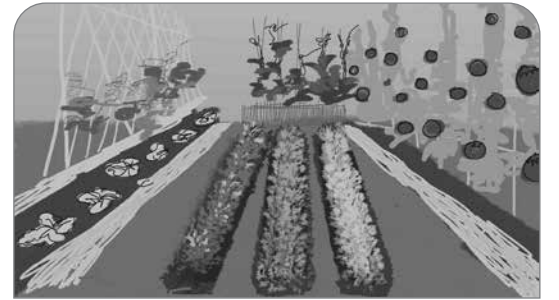


KHI TRẺ BỊ ỐM (BỆNH), CẦN CHO TRẺ BÚ MẸ, ĂN UỐNG NHIỀU HƠN
ĐỂ TRẺ NHANH HỒI PHỤC VÀ KHÔNG BỊ SUY DINH DƯỠNG

TÌM KIẾM THỰC PHẨM SẴN CÓ VÀ TỰ TẠO NGUỒN THỰC PHẨM CHO GIA ĐÌNH

CÂU HỎI THẢO LUẬN

1. Anh/chị nhìn thấy gì trong bức tranh này?
2. Làm thế nào để tự tạo nguồn thực phẩm cho gia đình?
3. Sử dụng nguồn thực phẩm sẵn có tại địa phương và gia đình sẽ có lợi ích gì?



NHỮNG ĐIỀU CẦN NHỚ

1. Mỗi gia đình cần tự tìm kiếm nguồn thực phẩm sẵn có tại địa phương

- Bắt tôm, cá, cua, ốc, lươn, ếch... ở sông, suối, ruộng, hồ...
- Hái rau, măng, củ, quả an toàn trên nương rẫy, rừng, đồng ruộng, ven sông, suối...

2. Mỗi gia đình cần tự tạo nguồn thực phẩm tại nhà

- Thực phẩm tốt sẵn có ở địa phương có thể nuôi trồng được tại gia đình
- Mỗi gia đình cần làm Vườn dinh dưỡng và chăn nuôi gia cầm bất kể mùa nào để tăng nguồn thực phẩm và tăng thu nhập cho gia đình
 - Vườn dinh dưỡng: đảm bảo tiêu chí có rau quanh năm để đảm bảo bữa ăn hộ gia đình
 - Chăn nuôi gia cầm: để lấy trứng và thịt phục vụ bữa ăn gia đình

3. Lợi ích khi sử dụng thực phẩm sẵn có tại địa phương và gia đình

- Luôn có sẵn nhiều loại thực phẩm để chủ động chế biến thức ăn cho bà mẹ, trẻ em và gia đình
- Không phải mua nên không tốn tiền
- Có thể đem bán để tăng thu nhập, nếu gia đình sử dụng không hết
- Luôn có thực phẩm tươi, sạch để đảm bảo đủ chất dinh dưỡng và an toàn cho sức khỏe bà mẹ, trẻ em và cả gia đình

**MỖI GIA ĐÌNH HÃY TỰ TẠO NGUỒN THỰC PHẨM
ĐỂ CẢI THIỆN BỮA ĂN CHO BÀ MẸ VÀ TRẺ EM**

TÌM KIẾM THỰC PHẨM SẴN CÓ VÀ TỰ TẠO NGUỒN THỰC PHẨM CHO GIA ĐÌNH



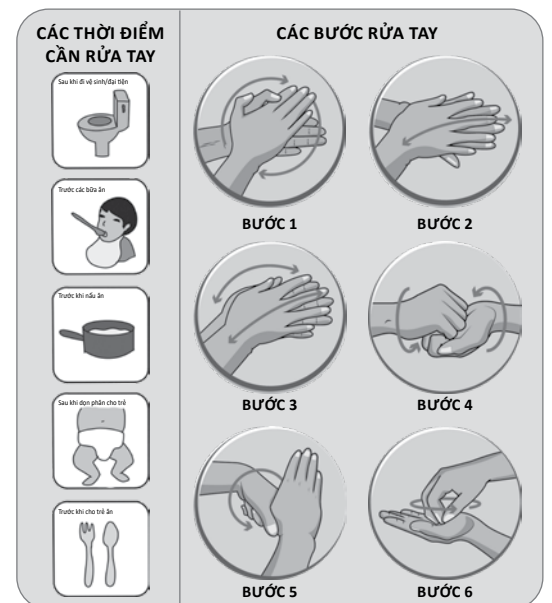
MỖI GIA ĐÌNH HÃY TỰ TẠO NGUỒN THỰC PHẨM
ĐỂ CẢI THIỆN BỮA ĂN CHO BÀ MẸ VÀ TRẺ EM

CHỦ ĐỀ 19

RỬA TAY VỚI NƯỚC VÀ XÀ PHÒNG, CÁC THỜI ĐIỂM QUAN TRỌNG

CÂU HỎI THẢO LUẬN

1. Anh/chị nhìn thấy gì trong bức tranh này?
2. Các bước rửa tay với nước và xà phòng?
3. Các thời điểm quan trọng mà người chăm sóc cần rửa tay với xà phòng?



NHỮNG ĐIỀU CẦN NHỚ

Lưu ý: Chủ đề này nên kết hợp giữa dùng tranh lật để hướng dẫn và thực hành trực tiếp.

1. Các bước rửa tay với nước và xà phòng

- Bước 1: Làm ướt hai lòng bàn tay bằng nước, lấy xà phòng vào lòng bàn tay. Chà 2 lòng bàn tay vào nhau
- Bước 2: Chà lòng bàn tay này lên mu bàn tay kia và ngược lại
- Bước 3: Chà 2 lòng bàn tay vào nhau, miết mạnh các ngón tay vào các kẽ ngón
- Bước 4: Chà mu các ngón tay này lên lòng bàn tay kia và ngược lại (mu tay để khum khớp với lòng bàn tay)
- Bước 5: Chà ngón cái của bàn tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại (lòng bàn tay ôm lấy ngón cái)
- Bước 6: Chà các đầu ngón tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại. Rửa sạch tay dưới vòi nước chảy đến cổ tay và làm khô tay

Chú ý: Rửa tay ít nhất trong 30 giây, mỗi thao tác lặp lại ít nhất 5 lần

2. Các thời điểm quan trọng mà người chăm sóc cần rửa tay với nước và xà phòng

1. Sau khi đi vệ sinh/đại tiện
2. Trước các bữa ăn
3. Trước khi nấu ăn
4. Sau khi dọn phân cho trẻ sơ sinh/thay tã bỉm/rửa ráy cho bé hoặc tiếp xúc với phân của động vật
5. Trước khi cho trẻ ăn

**RỬA TAY VỚI NƯỚC VÀ XÀ PHÒNG Ở NHỮNG THỜI ĐIỂM
QUAN TRỌNG ĐỂ PHÒNG, CHỐNG BỆNH TẬT**

RỬA TAY VỚI NƯỚC VÀ XÀ PHÒNG, CÁC THỜI ĐIỂM QUAN TRỌNG

CÁC THỜI ĐIỂM CẦN RỬA TAY

Sau khi đi vệ sinh/đại tiện



Trước các bữa ăn



Trước khi nấu ăn



Sau khi dọn phân cho trẻ



Trước khi cho trẻ ăn



CÁC BƯỚC RỬA TAY



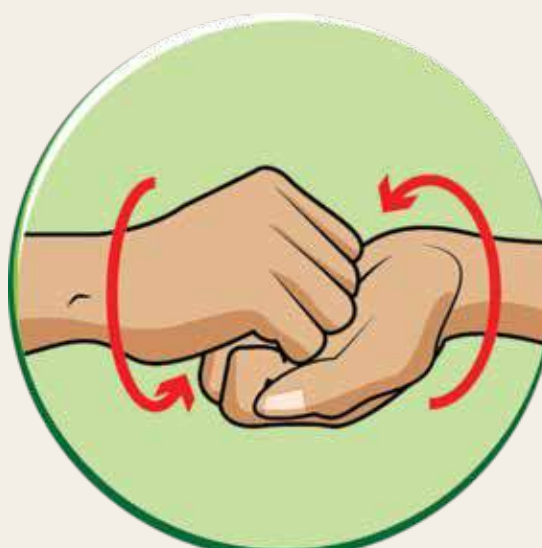
BƯỚC 1



BƯỚC 2



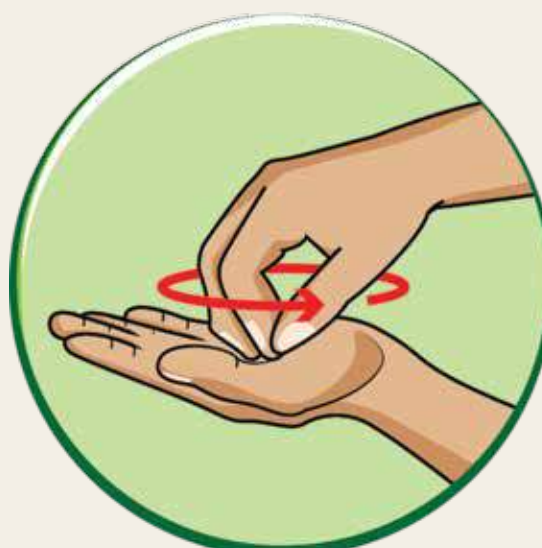
BƯỚC 3



BƯỚC 4



BƯỚC 5



BƯỚC 6

RỬA TAY VỚI NƯỚC VÀ XÀ PHÒNG Ở NHỮNG THỜI ĐIỂM
QUAN TRỌNG ĐỂ PHÒNG, CHỐNG BỆNH TẬT

CHẬM PHÁT TRIỂN VÀ CÁC DẤU HIỆU CẦN LƯU Ý

CÂU HỎI THẢO LUẬN

1. Anh/chị nhìn thấy gì trong bức tranh này?
2. Các dấu hiệu cần lưu ý theo từng độ tuổi?



NHỮNG ĐIỀU CẦN NHỚ

1. Các dấu hiệu cần lưu ý theo độ tuổi

Trẻ dưới 1 tháng tuổi

- Bú kém hoặc không chịu bú
- Ít cử động chân tay
- Không có phản ứng với âm thanh và ánh sáng
- Khóc liên tục không rõ nguyên nhân
- Nôn hoặc tiêu chảy kéo dài

Trẻ từ 6-12 tháng tuổi

- Không bập bẹ hoặc phát ra âm thanh đáp lại người khác
- Không nhìn theo các vật chuyển động
- Không phản ứng hoặc phản ứng chậm khi tương tác
- Bú hoặc ăn uống kém

Trẻ từ 1 đến 6 tháng tuổi

- Cử động chân tay khó khăn
- Thường xuyên lắc lư đầu vì khó chịu
- Không có phản ứng hoặc phản ứng yếu với âm thanh, khuôn mặt người quen, vú mẹ
- Không chịu bú

Trẻ từ 13 đến 24 tháng tuổi

- Không phản ứng lại với người khác
- Khó giữ thăng bằng khi đi
- Có những biểu hiện bất thường về hành vi
- Ăn uống kém

2. Cha mẹ nên làm gì khi trẻ có dấu hiệu chậm phát triển?

- Bình tĩnh và tìm kiếm sự giúp đỡ của người có chuyên môn
- Không tự đánh giá và kết luận về sự phát triển của con vì việc này đòi hỏi phải có chuyên môn sâu
- Hướng dẫn con từ những hoạt động đơn giản nhất
- Cha mẹ nên đọc truyện cho trẻ, kể chuyện hằng ngày cho trẻ nghe, bày ra các trò chơi và cùng chơi với trẻ, khuyến khích vận động thể chất và cả trí tuệ...
- Cho trẻ giao tiếp xã hội nhiều hơn: gặp gỡ người lớn và học cách chào, chơi cùng các bé khác

3. Một số địa chỉ hỗ trợ đánh giá sự phát triển của trẻ em

1. Khoa Tâm bệnh

Bệnh viện Nhi Trung ương

Địa chỉ: 18/879 La Thành,
Láng Thượng, Đống Đa, Hà Nội
Điện thoại: 024 62 738 964
Email: k.tambenh@nch.org.vn

2. Trung tâm Giáo dục Đặc biệt Quốc gia

Địa chỉ: 52 Liễu Giai, Cống Vị,
Ba Đình, Hà Nội
Điện thoại: 0243 7620 118
Email: ncse@vnies.edu.vn
Website: ncse.edu.vn

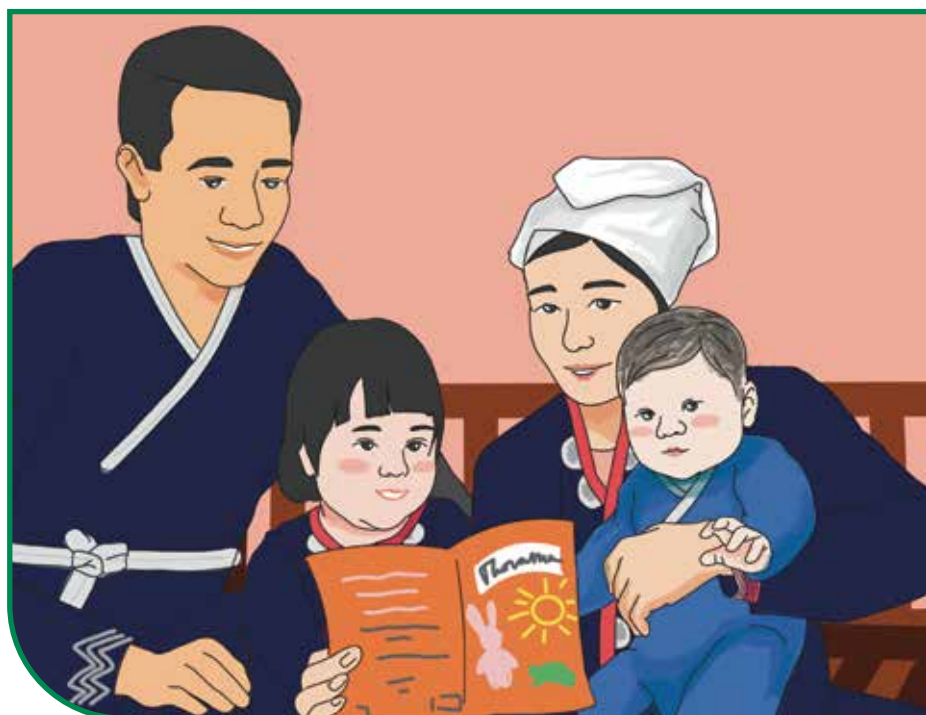
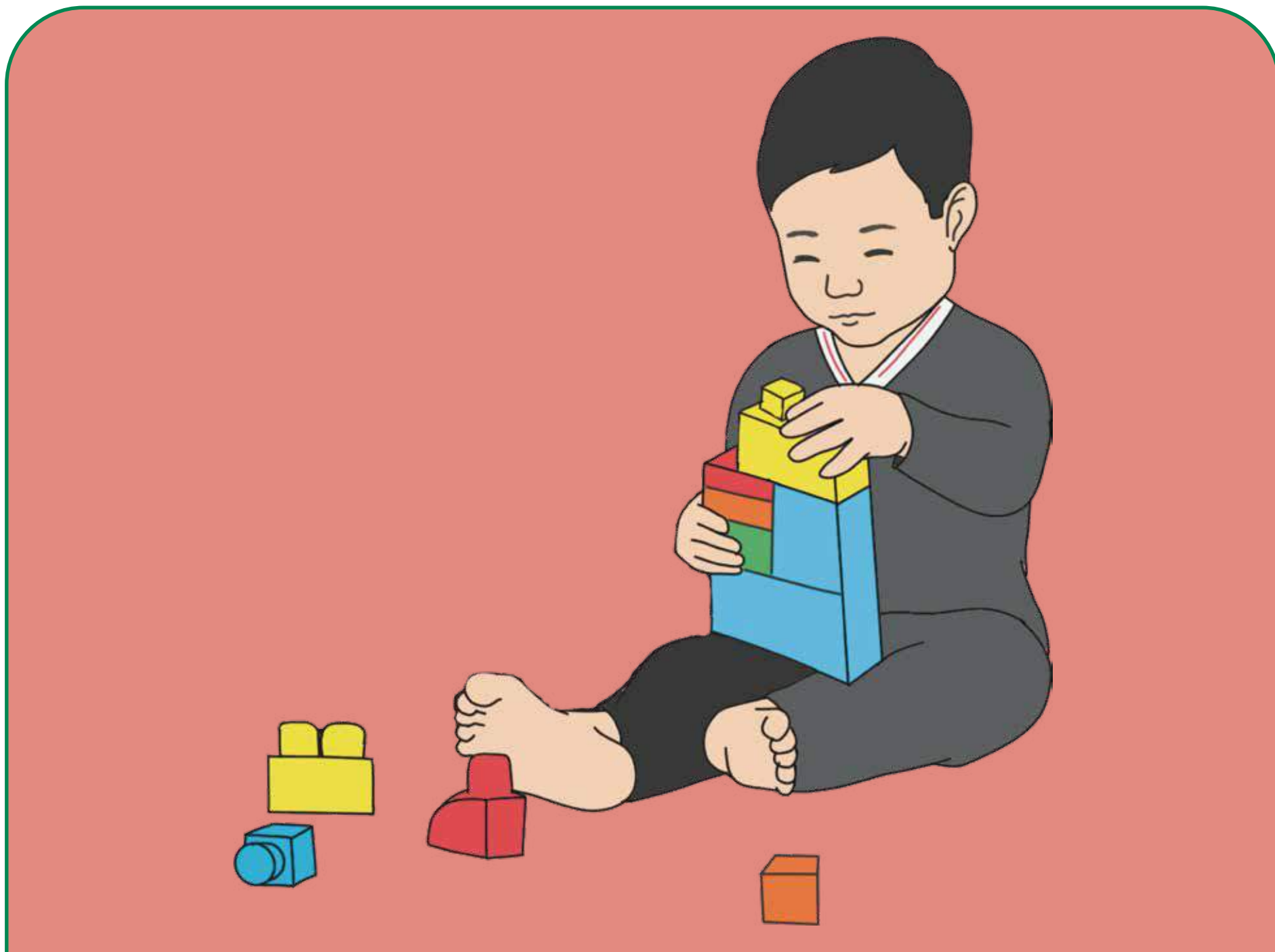
3. Trung tâm Khánh Tâm

Địa chỉ: 65-67 đường Trần Hữu Tước,
Nam Đồng, Đống Đa, Hà Nội
Điện thoại: 0243 22 427 217,
0983 265 711
Website: khanhtam.com.vn

**CHA, MẸ VÀ NGƯỜI CHĂM SÓC HÃY
DÀNH NHIỀU THỜI GIAN HƠN ĐỂ TƯƠNG TÁC VỚI TRẺ**

CHỦ ĐỀ 20

CHẬM PHÁT TRIỂN VÀ CÁC DẤU HIỆU CẦN LƯU Ý



CHA, MẸ VÀ NGƯỜI CHĂM SÓC HÃY
DÀNH NHIỀU THỜI GIAN HƠN ĐỂ TƯƠNG TÁC VỚI TRẺ

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG

Địa chỉ: Tầng 4 khu A, tòa nhà số 97, Trần Quốc Toản, P. Trần Hưng Đạo, Q. Hoàn Kiếm, Hà Nội Điện thoại: 024 38515380; Fax: 024 38515381
Email: info@nxblaodong.com.vn | Website: www.nxblaodong.com.vn

Chi nhánh phía Nam

Số 85 Cách mạng Tháng Tám, Quận 1, Tp Hồ Chí Minh | ĐT: 028 38390970 | Fax: 028 39257205

TỔ CHỨC CHILD FUND AUSTRALIA TẠI VIỆT NAM

Quy định sao chép: có thể sao chép, trích dẫn các thông tin trong cuốn tranh lật này nhằm mục đích truyền thông/giáo dục hoặc vì các mục đích phi thương mại khác mà không cần xin phép. Tuy nhiên cần ghi rõ nguồn tài liệu khi sao chép và trích dẫn.

NUÔI DƯỠNG VÀ CHĂM SÓC

1000 NGÀY ĐẦU ĐỜI

Cho một tương lai tươi sáng

Chịu trách nhiệm xuất bản:

MAI THỊ THANH HẰNG

Biên tập

PHAN THỊ ÁNH TUYẾT

Biên soạn

Tổ chức ChildFund Australia tại Việt Nam

Trung tâm kiểm soát bệnh tật tỉnh Bắc Kạn và Trung tâm kiểm soát bệnh tật tỉnh Cao Bằng

Thiết kế: Heart and Mind

Địa chỉ liên hệ:

Văn phòng đại diện ChildFund Australia tại Việt Nam

Tầng 5, tòa nhà Vinafor, 127, Lò Đúc, Hà Nội

Điện thoại: 0243 944 6449

Website: <https://childfund.org.vn/vi/>

Liên kết xuất bản

Công ty Cổ phần Công nghệ Truyền thông Hoàng Minh

Số 18/79 ngõ Thổ Quan, P. Thổ Quan, Q. Đống Đa, Hà Nội

In 500 cuốn, khổ 30x42cm, tại Công ty TNHH In An Bình Minh

Địa chỉ: Số nhà 15, ngõ 58, Vũ Trọng Phụng, tổ 6, P. Thanh Xuân Trung, Q. Thanh Xuân, Hà Nội

Số xác nhận ĐKXB: 1775-2023/CXBIPH/02-110/LĐ

Quyết định số: 735/QĐ-NXBLĐ ngày 02/06/2023

Mã ISBN: 978-604-393-913-2

In xong và nộp lưu chiểu năm 2023

XUẤT BẢN PHẨM KHÔNG BÁN