

THÔNG ĐIỆP TRUYỀN THÔNG



NGÀY VI CHẤT DINH DƯỠNG (1-2/6/2026)

Vi chất dinh dưỡng rất cần thiết cho sự phát triển tâm vóc, trí tuệ và sức khỏe của mỗi người.

Để phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng, hãy thực hiện:



Ăn đủ, đa dạng và phối hợp các nhóm thực phẩm; tăng cường rau, củ, quả (trái cây) và các thực phẩm giàu vi chất dinh dưỡng.



Cho trẻ bú sớm trong vòng 1 giờ đầu sau sinh; nuôi trẻ hoàn toàn bằng sữa mẹ trong 6 tháng đầu và tiếp tục cho trẻ bú mẹ đến 24 tháng tuổi hoặc lâu hơn kết hợp với chế độ ăn bổ sung hợp lý.



Trẻ từ 24 tháng tuổi trở lên cần được tẩy giun định kỳ 2 lần mỗi năm; thực hiện vệ sinh cá nhân, vệ sinh ăn uống và vệ sinh môi trường để phòng chống nhiễm giun sán.



Phụ nữ tuổi sinh đẻ và phụ nữ có thai cần uống đầy đủ viên sắt, axit folic hoặc viên đa vi chất theo hướng dẫn của cán bộ y tế.



Người cao tuổi cần duy trì chế độ ăn và hoạt động thể lực hợp lý; ưu tiên các thực phẩm giàu đạm chất lượng cao (thịt, cá, trứng, sữa, đậu đỗ...), giàu các vi chất dinh dưỡng (canxi, vitamin D, vitamin B12,...), giúp tăng cường sức khỏe và phòng ngừa loãng xương.



Tắm nắng đúng cách hàng ngày, tăng cường hoạt động thể lực và duy trì lối sống năng động để xương khỏe mạnh.



Khám sức khỏe và tư vấn dinh dưỡng định kỳ để phát hiện sớm và phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng.



Hãy cho trẻ trong độ tuổi đi uống vitamin A liều cao mỗi năm 2 lần, theo hướng dẫn của trạm y tế xã, phường!

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ VITAMIN A



CHO TRẺ UỐNG VITAMIN A

ĐỂ TRẺ CAO LỚN, MẮT SÁNG, KHỎE MẠNH VÀ PHÁT TRIỂN TỐT

1 Vitamin A có vai trò gì?

Vitamin A giúp:

- Trẻ tăng trưởng và phát triển tốt
- Giúp mắt sáng, phòng khô mắt và mù lòa
- Tăng sức đề kháng, giảm nguy cơ mắc bệnh nhiễm khuẩn
- Hỗ trợ trẻ khỏe mạnh, ăn ngon



2 Nguyên nhân thiếu Vitamin A

Trẻ dễ thiếu Vitamin A khi:

- Bữa ăn thiếu chất đạm, chất béo và thực phẩm giàu Vitamin A
- Ít ăn rau xanh, quả chín màu vàng, đỏ
- Không được bú mẹ đầy đủ
- Hay mắc các bệnh như: sỏi, tiêu chảy, viêm hô hấp
- Trẻ suy dinh dưỡng

THỰC PHẨM GIÀU VITAMIN A

Nguồn động vật



Gan động vật, trứng, sữa, cá

Nguồn thực vật



Rau xanh đậm, gấc, cà rốt, bí đỏ, đu đủ, xoài chín...

3 Hậu quả thiếu Vitamin A

- Trẻ chậm lớn, suy dinh dưỡng
- Giảm sức đề kháng
- Dễ mắc bệnh nhiễm khuẩn
- Khô mắt, quáng gà
- Có thể dẫn đến mù lòa



4 Vì sao trẻ dưới 5 tuổi cần bổ sung Vitamin A?

- Đây là giai đoạn trẻ phát triển nhanh
- Nhu cầu Vitamin A cao
- Trẻ dễ mắc bệnh nhiễm khuẩn làm giảm hấp thu Vitamin A
- Chế độ ăn đôi khi chưa cung cấp đủ Vitamin A



6 Trẻ uống Vitamin A liều cao như thế nào?

Đối tượng	Liều uống (mỗi lần)	Lịch uống định kỳ
Trẻ từ 6 đến dưới 12 tháng tuổi	100.000 IU (1 viên nang mềm 100.000 IU) 	6 tháng/lần (vào tháng 6 và tháng 12 hằng năm)
Trẻ từ 12 đến dưới 60 tháng tuổi	200.000 IU (1 viên nang mềm 200.000 IU) 	6 tháng/lần (vào tháng 6 và tháng 12 hằng năm)

5 Làm thế nào để phòng chống thiếu Vitamin A?

- Cho trẻ ăn đa dạng đủ 4 nhóm thực phẩm
- Tăng cường thực phẩm giàu Vitamin A
- Cho trẻ bú mẹ hoàn toàn 6 tháng đầu và tiếp tục bú mẹ đến 24 tháng hoặc lâu hơn
- Đưa trẻ đi uống Vitamin A đúng lịch tại Trạm Y tế



VITAMIN A – DƯỠNG CHẤT THIẾT YẾU CHO SỨC KHỎE VÀ TƯƠNG LAI CỦA TRẺ!

