



## TRƯỜNG MẦM NON NGHĨA THƯƠNG

# VAI TRÒ CỦA DINH DƯỠNG VÀ NGUYÊN TẮC CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG HỢP LÝ TRONG PHÒNG DỊCH BỆNH CHO TRẺ MẦM NON





## **Nội dung của chuyên đề**

### **1. Vai trò của dinh dưỡng và nguyên tắc chế độ dinh dưỡng hợp lý trong phòng dịch bệnh cho trẻ mầm non**

- Vai trò của dinh dưỡng và nguyên tắc chế độ dinh dưỡng hợp lý
- Sử dụng đa dạng các thực phẩm giàu vi chất trong bữa ăn của trẻ để giúp tăng cường hệ miễn dịch của cơ thể phòng chống dịch bệnh

### **2. Chế độ dinh dưỡng hợp lý giúp tăng cường miễn dịch phòng chống bệnh tật cho trẻ mầm non**

- Nguyên tắc xây dựng khẩu phần, thực đơn cho trẻ nhà trẻ và mẫu giáo tại các cơ sở giáo dục mầm non
- Tiêu chuẩn về năng lượng, các chất sinh năng lượng và số bữa ăn của trẻ nhà trẻ và mẫu giáo tại các cơ sở giáo dục mầm non

### **3. Sử dụng Tháp dinh dưỡng hợp lý cho trẻ 3-5 tuổi để giáo dục dinh dưỡng, tham khảo trong ước tính lượng thực phẩm theo đơn vị cho trẻ mẫu giáo tại các cơ sở giáo dục mầm non và gia đình**

- Các tầng của Tháp dinh dưỡng hợp lý cho trẻ 3-5 tuổi
- Số lượng đơn vị ăn khuyến cáo cho trẻ mẫu giáo theo Tháp dinh dưỡng hợp lý cho trẻ 3-5 tuổi

# **Vai trò của dinh dưỡng và nguyên tắc chế độ dinh dưỡng hợp lý trong phòng chống dịch bệnh cho trẻ MN**

## **1. Vai trò của dinh dưỡng và nguyên tắc chế độ DD hợp lý:**

Trẻ em trong những năm đầu, hệ miễn dịch chưa hoàn thiện, nên có nguy cơ ảnh hưởng sức khỏe rất lớn nếu bị lây nhiễm bệnh, nhất là những trẻ cân nặng thấp, suy dinh dưỡng hay có bệnh nền, bệnh mạn tính. Trẻ bị SDD hoặc thừa cân béo phì dễ có nguy cơ mắc các dịch bệnh hơn các trẻ có tình trạng dinh dưỡng bình thường do hệ miễn dịch bị suy giảm.

### **Làm thế nào để có cơ thể khỏe mạnh, tăng cường miễn dịch phòng dịch bệnh:**

- Chế độ ăn đủ năng lượng
- Đủ chất đạm vì chất đạm là nguyên liệu chính để tạo ra các kháng thể
- Các vitamin và khoáng chất tham gia quá trình miễn dịch vitamin A, C, D, E, sắt, kẽm, selen và các chất chống oxy hóa như Flavonoid, omega 3 và probiotic.
- Không có loại thức ăn, hoặc loại thuốc nào có thể ngay lập tức nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể
- Uống đủ nước
- Thời gian ngủ và hoạt động hợp lý

- Kiểm soát tốt các bệnh nền do rối loạn chuyển hóa đường, rối loạn chuyển hóa mỡ máu
- Chế độ dinh dưỡng khi trẻ bị bệnh

## **SỬ DỤNG ĐA DẠNG CÁC THỰC PHẨM GIÀU VI CHẤT TRONG BỮA ĂN CỦA TRẺ ĐỂ GIÚP TRẺ TĂNG CƯỜNG HỆ MIỄN DỊCH CỦA CƠ THỂ**

- ***Tỉ lệ các chất sinh năng lượng cho trẻ nhà trẻ (18-36 tháng tuổi):***

- Chất đạm (Protein) cung cấp khoảng 13% - 20% năng lượng khẩu phần.
- Chất béo (Lipid) cung cấp khoảng 30% - 40% năng lượng khẩu phần.
- Chất bột (Glucid) cung cấp khoảng 47% - 50% năng lượng khẩu phần.

- ***Tỉ lệ các chất sinh năng lượng cho trẻ mẫu giáo (36-72 tháng tuổi)***

- Chất đạm (Protein) cung cấp khoảng 13% - 20% năng lượng khẩu phần.
- Chất béo (Lipid) cung cấp khoảng 25% - 35% năng lượng khẩu phần.
  - Chất bột (Glucid) cung cấp khoảng 52% - 60% năng lượng khẩu phần.



## **VAI TRÒ CỦA PROTEIN**

- Protein là thành phần cơ bản của các vật chất sống. Protein tham gia vào thành phần cấu tạo tế bào.
- Protein cũng tham gia vào hoạt động điều hòa chuyển hoá, duy trì cân bằng dịch thể.
- Protein có vai trò quan trọng trong vận chuyển một số chất dinh dưỡng qua thành ruột vào máu và từ máu (sắt, kẽm) đến các mô của cơ thể và qua màng tế bào.
- Protein là thành phần nền tảng cơ bản, cấu tạo nên các tế bào và các mô của cơ thể (trong đó có các tế bào miễn dịch và các kháng thể), tham gia các phản ứng miễn dịch của cơ thể.
- Thiếu protein, cơ thể gây ức chế việc hình thành kháng thể, dẫn đến lượng kháng thể giảm, khả năng tiêu diệt vi khuẩn, vi rút có hại cho cơ thể giảm

## **NGUỒN THỰC PHẨM CUNG CẤP PROTEIN**



## VAI TRÒ CỦA LIPID

- **Tham gia trong** cấu trúc màng tế bào và dự trữ **trong** các mô, giống như nguồn năng lượng dự trữ.
- Đặc biệt, nó còn là môi trường dung môi để hòa tan các vitamin **trong** chất béo (A, D, K, E)
- Thành phần cung cấp năng lượng quan trọng **trong** khẩu phần ăn hàng ngày

## NGUỒN THỰC PHẨM CUNG CẤP CHẤT BÉO



## **VAI TRÒ CỦA VITAMIN A**

- **Tăng trưởng:** Giúp trẻ lớn lên và phát triển bình thường, thiếu vitamin A trẻ sẽ chậm lớn, còi cọc.
- **Thị giác:** Vitamin A có vai trò trong quá trình nhìn thấy của mắt, biểu hiện sớm của thiếu vitamin A là giảm khả năng nhìn thấy lúc ánh sáng yếu (quáng gà).
- **Bảo vệ biểu mô:** Vitamin A bảo vệ sự toàn vẹn của các biểu mô, giác mạc mắt, da, niêm mạc, khí quản, ruột non và các tuyến bài tiết. Khi thiếu vitamin A, biểu mô và niêm mạc bị tổn thương. Tổn thương giác mạc dẫn đến hậu quả mù lòa.
- **Miễn dịch:** Vitamin A tăng cường khả năng miễn dịch của cơ thể.

## THỰC PHẨM GIÀU VITAMIN A



## VAI TRÒ CỦA VITAMIN C

- Là một loại vitamin thiết yếu cho hệ thống miễn dịch của cơ thể.
- Vitamin C hỗ trợ chức năng tế bào cho hệ thống đáp ứng miễn dịch, chức năng hàng rào nội mạc chống lại yếu tố gây bệnh, tăng cường hoạt động dọn dẹp chất gây oxy hóa bảo vệ cơ thể.
- Thiếu vitamin C làm suy giảm khả năng miễn dịch, dễ bị nhiễm trùng.
- Nguồn thực phẩm giàu vitamin C từ hoa quả, trái cây và rau tươi như: cam, quýt, bưởi, ổi, đu đủ, xoài, táo, nho, kiwi, cà chua, súp lơ, củ cải, rau ngót, ớt chuông, rau cải bó xôi...



## Vitamin C

- Vitamin C có rất nhiều trong các loại rau hàm lượng khoảng 50-100 mg/100 g rau
- (rau cải ngọt: 78.4 mg;
- rau súp lơ: 88,1 mg,
- rau dền đỏ: 89 mg; đay: 77 mg)
- Bưởi (95mg); cam (40 mg), đu đủ (54 mg).

### NGUỒN THỰC PHẨM GIÀU VITAMIN C



### VITAMIN

- Là vitamin được tổng hợp từ ánh nắng mặt trời khi da tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng 90% được tổng hợp khi tiếp xúc với ánh nắng, trong thực phẩm rất thấp chiếm khoảng 10%



- **Thiếu vitamin D**
- Trẻ dễ bị còi xương, thấp còi, dễ mắc các bệnh nhiễm trùng, cảm cúm.

- Một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng thiếu vitamin D làm tăng nguy cơ mắc bệnh ung thư, tim mạch, cao huyết áp, đái tháo đường, viêm đường ruột, viêm gan, lao phổi, nhiễm trùng...
- Nghiên cứu trên trẻ em Ethiopia cho thấy nhóm trẻ thiếu vitamin D có nguy cơ mắc bệnh viêm phổi lên tới 13 lần so với nhóm trẻ bình thường.

### **TÌNH HÌNH THIẾU VITAMIN D**

- ✓ 73% trên tổng số 98 trẻ từ 0-5 tuổi đến khám tại Medlatec (nghiên cứu của Medlatec)
- ✓ 23,6% trên tổng số 186 trẻ từ 1-6 tháng tuổi tại nông thôn, Hà Nội (nghiên cứu của Viện Dinh dưỡng - 2010)
- ✓ 46-58% ở học sinh tiểu học của 6 tỉnh tại Việt Nam bị thiếu vitamin D, 12-19% có vitamin D huyết thanh thấp (nghiên cứu của Viện Dinh dưỡng – 2011)

### **VAI TRÒ CỦA VITAMIN E**

- Vitamin E có thể thúc đẩy sự phát triển của các cơ quan miễn dịch, sự phân hóa của các tế bào.
- Thực phẩm giàu vitamin E gồm các loại hạt như hạt hướng dương, các sản phẩm từ đậu nành, lúa mì, giá đỗ, rau mầm, rau chân vịt.....



## **VAI TRÒ CỦA SELEN**

- Selen: nguyên tố vi lượng selen là một chất chống oxy hóa mạnh. Đủ lượng selen sẽ giúp tăng cường khả năng chống nhiễm trùng cho cơ thể.
- Nguồn cung cấp selen là các loại thực phẩm như gạo lứt, gạo lật nảy mầm, gạo mầm, cá, tôm, rong biển...

## **VAI TRÒ CỦA SẮT VÀ KẼM**

- Sắt và kẽm giúp duy trì hoạt động bình thường của hệ thống miễn dịch.
- Các loại thịt gia cầm (gà...) và các loại động vật có vỏ và hải sản như: hàu, cua, sò... là nguồn cung cấp kẽm vô cùng phong phú.
- Gan động vật và thịt nạc cũng rất giàu sắt, cơ thể có thể dễ dàng hấp thụ.

## Hậu quả thiếu kẽm

- ✓ Khi bị thiếu kẽm, trẻ sẽ ăn uống kém thậm chí còn chán ăn thường xuyên. Sức đề kháng giảm, dễ bị mắc các bệnh nhiễm trùng.
- ✓ Trẻ bị thiếu kẽm thường trăn trọc khó ngủ, thức giấc nhiều lần trong đêm.
- ✓ Trẻ thiếu kẽm, tế bào sẽ chậm phân chia, ảnh hưởng trầm trọng đến sự tăng trưởng. Tình trạng này cũng dẫn đến chậm phát triển chiều cao, chậm lớn và chậm dậy thì.



## Nhóm thực phẩm chứa Flavonoid

- Nhóm thực phẩm chứa Flavonoid cũng đóng vai trò quan trọng giúp tăng khả năng chống oxy hóa và tăng cường miễn dịch của cơ thể.
- Các thực phẩm giàu flavonoid như: các loại rau gia vị như các loại húng, tía tô, súp lơ xanh, cải xanh, táo, trà xanh, gừng, tỏi, nghệ, các loại rau lá màu xanh.

## Omega 3

- Omega 3: là 1 loại acid béo thiết yếu mà cơ thể không tự tổng hợp được, có vai trò quan trọng trong chống viêm và cải thiện hệ miễn dịch.
- Omega 3 có nhiều trong các sản phẩm: dầu cá, dầu gan cá, cá mòi, cá hồi, các basa, cá bơn, cá trích, cá ngừ, hàu, và một số loại hạt...

## Probiotic

- Các loại thực phẩm có các loại vi sinh vật sống có lợi cho sức khỏe (Probiotic) như các loại sữa chua, một số loại phô mai, đậu tương lên men (miso, natto)...có tác dụng hỗ trợ tăng cường hệ miễn dịch cơ thể.

## CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG HỢP LÝ CHO TRẺ LỨA TUỔI MẦM NON

**1. Nguyên tắc xây dựng khẩu phần, thực đơn cho trẻ nhà trẻ, mẫu giáo tại các cơ sở GDMN:**

- a) *Khẩu phần đáp ứng nhu cầu năng lượng và các chất dinh dưỡng:*
- Phải đạt tối ưu, cân đối giữa các nhóm chất sinh năng lượng (P-L-G).

- Cần đạt tối ưu cân bằng của các chất dinh dưỡng (protein động vật/protein thực vật; lipit động vật/lipit thực vật).
- Phải được XD dựa trên thực phẩm sẵn có của địa phương và mức đóng góp tiền ăn của trẻ.
- XD thực đơn hàng ngày, theo tuần, theo mùa. Các món ăn của thực đơn không nên lặp lại trong 2-4 tuần để tránh cho trẻ không bị nhàm chán. Thay đổi sự kết hợp giữa các loại thực phẩm để tạo ra các món ăn khác nhau.
- Hạn chế sử dụng thực phẩm đóng gói và chế biến sẵn.
- Hạn chế đường và muối

*b) Phối hợp nhiều loại thực phẩm trong bữa ăn:*

- Bữa ăn hàng ngày cần đa dạng, phối hợp nhiều loại thực phẩm  
⇒ chất thừa của loại này sẽ bổ sung cho chất thiếu của loại thức ăn khác, giá trị sử dụng của thức ăn sẽ tăng lên.
- Thực đơn 1 ngày của trẻ ở TMN bao gồm các món ăn của các bữa chính và bữa phụ: Bữa trưa gồm các món cơm, món mặn, món xào, canh và tráng miệng và có trên 10 loại thực phẩm/thực đơn bữa trưa và có trên 15 loại thực phẩm/thực đơn cả ngày. Để tăng thêm khẩu phần canxi, bữa phụ cho trẻ sử dụng thêm sữa và chế phẩm sữa.
- Thực đơn sử dụng đa dạng các loại thực phẩm giàu đạm (2-3 loại), đa dạng về các loại rau củ (3-5 loại).
- Bữa ăn hợp lý có đủ các nhóm thức ăn và tỷ lệ thích hợp từ 4 nhóm thực phẩm cung cấp dinh dưỡng như sau:
  - + Nhóm thức ăn cung cấp chất bột (đường): Ngũ cốc cung cấp năng lượng chủ yếu, ngoài ra còn có nhiều vitamin nhóm B
  - + Nhóm cung cấp chất đạm: Đạm động vật và đạm thực vật
  - + Nhóm cung cấp chất béo: Dầu ăn, mỡ, lạc, vừng

+ Nhóm thức ăn cung cấp vitamin và chất khoáng: Rau xanh, quả chín. Cần lưu ý: vitamin C sẽ bị mất mát khi rau giập nát, vì thế bữa ăn nên sử dụng rau tươi, nấu xong ăn ngay. Rau và quả chín còn là nguồn cung cấp chất xơ quý, có tác dụng chống táo bón và phòng xơ vữa động mạch.

*c) Phối hợp nguồn chất đạm động vật và thực vật, béo động vật và thực vật:*

- Có 2 nguồn cung cấp chất đạm cho cơ thể: Chất đạm động vật (thịt, cá, tôm..); chất thực vật (đậu, đỗ..). Bữa ăn nên cân đối giữa đạm động vật và đạm thực vật.

- Chất béo là dung môi cho các vitamin tan trong dầu mỡ (A, D, E, K). Cần lưu ý về cơ cấu khẩu phần chất béo trong khẩu phần, tỷ lệ cân đối giữa lipit động vật và lipit thực vật được khuyến nghị là 70% và 30%.

*d) Sử dụng muối hợp lý trong bữa ăn:* Không nên ăn mặn, nên sử dụng muối i-ốt trong chế biến món ăn. Với trẻ MN nên sử dụng dưới 3gram muối/ngày.

*e) Sử dụng nguồn thực phẩm giàu dinh dưỡng của địa phương cho bữa ăn của trẻ:* Sử dụng tối đa nguồn thực phẩm giàu dinh dưỡng sẵn có ở địa phương cho bữa ăn của trẻ.

## **NGUYÊN TẮC BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG**

- ❖ Thực đơn đa dạng về loại đạm động vật và thực vật: lợn, bò, gà, cá, trứng, tôm, mực, cua, hến, ngao, đậu đỗ...
- ❖ Thực đơn đa dạng về các loại rau củ và phù hợp với trẻ em
- ❖ Số lượng nguyên liệu chế biến cho bữa trưa:
  - ✓ Các loại rau củ: 3-5 loại (để đa dạng các loại rau thực đơn có 1 số món như canh rau củ thập cẩm, rau xào thập cẩm, canh rau thập cẩm....)

- ✓ Các loại đạm (thịt, cá...): từ 2-3 loại (Ví dụ thực đơn có 1 món hải sản như canh nấu tôm + bò + gà).
- ❖ Hạn chế sử dụng thực phẩm gói và chế biến sẵn (VD: xúc xích...)
- ❖ Sử dụng lượng muối vừa phải, không mặn.
- ❖ Sử dụng sữa cải thiện khẩu phần Cacli

## **NGUYÊN TẮC BỮA ĂN BỔ SUNG**



## NHÓM THỰC PHẨM CUNG CẤP CHẤT BỘT



NGUỒN CUNG CẤP CHẤT BỘT ĐƯỜNG LÀ GAO, CÁC SẢN PHẨM TỪ GAO (BUN, MIẾN, PHỞ), NGŨ, KHOAI MI VÀ CÁC LOẠI CŨ KHÁC. CHẤT BỘT ĐƯỜNG LÀ NGUỒN CUNG CẤP NĂNG LƯỢNG CHỦ YẾU CHO CƠ THỂ ĐỂ DUY TRÌ THÂN NHIỆT VÀ HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC. NGOÀI RA CHẤT BỘT ĐƯỜNG CÒN CÓ VAI TRÒ TẠO HÌNH VI CÔ MẬT TRONG THÀNH PHẦN TẾ BÀO VÀ THAM GIA VÀO CHUYỂN HÓA CHẤT BÉO

## NHÓM THỰC PHẨM CUNG CẤP CHẤT ĐAM



THỊT, CÁ, HẢI SẢN, TRỨNG, SỮA, CÁC SẢN PHẨM TỪ SỮA, ĐÀU ĐỎ VÀ CÁC SẢN PHẨM TỪ ĐÀU (SỮA ĐÀU NÀNH VÀ ĐÀU PHỤ) LÀ NGUỒN CUNG CẤP CHẤT ĐAM CHỦ YẾU CHO CƠ THỂ. CHẤT ĐAM THAM GIA VÀO THÀNH PHẦN TẾ BÀO. CHẤT ĐAM CÙNG LÀ THÀNH PHẦN QUAN TRỌNG CỦA CÁC HORMON, CÁC ENZYM, THAM GIA QUÁ TRÌNH SẢN XUẤT KHÁNG THỂ VÀ LÀ NGUỒN CUNG CẤP NĂNG LƯỢNG CHO CƠ THỂ

## NHÓM THỰC PHẨM CUNG CẤP VITAMIN VÀ KHOÁNG CHẤT



VITAMIN VÀ KHOÁNG CHẤT CÓ VAI TRÒ QUAN TRỌNG TRONG CÁC HOẠT ĐỘNG CHUYỂN HÓA CỦA CƠ THỂ. RAU VÀ QUẢ CHÍN LÀ NGUỒN CUNG CẤP CHỦ YẾU CÁC VITAMIN VÀ KHOÁNG CHẤT NÀY. VÍ DỤ: CÁC LOẠI RAU CŨ QUẢ MÀU VÀNG HOẶC ĐỎ GIÀU TIỀN CHẤT VITAMIN A. RAU CỎ MÀU XANH ĐÀM GIÀU VITAMIN C, MAGIÊ, SẮT VÀ CANXI...

## NHÓM THỰC PHẨM CUNG CẤP CHẤT BÉO



ĐÀU THỰC VẬT, MỠ ĐỘNG VẬT, BƠ, CÁC LOẠI HẠT CHỨA NHIỀU CHẤT BÉO (LẠC, VỪNG) LÀ NGUỒN CUNG CẤP CHẤT BÉO CHỦ YẾU CHO CƠ THỂ. CHẤT BÉO ĐÓNG VAI TRÒ QUAN TRỌNG TRONG CẤU TRÚC MÀNG TẾ BÀO, LÀ DUNG MÔI ĐỂ HÒA TAN CÁC VITAMIN TAN TRONG DẦU, VÀ LÀ NGUỒN CUNG CẤP NĂNG LƯỢNG QUAN TRỌNG CHO CƠ THỂ.

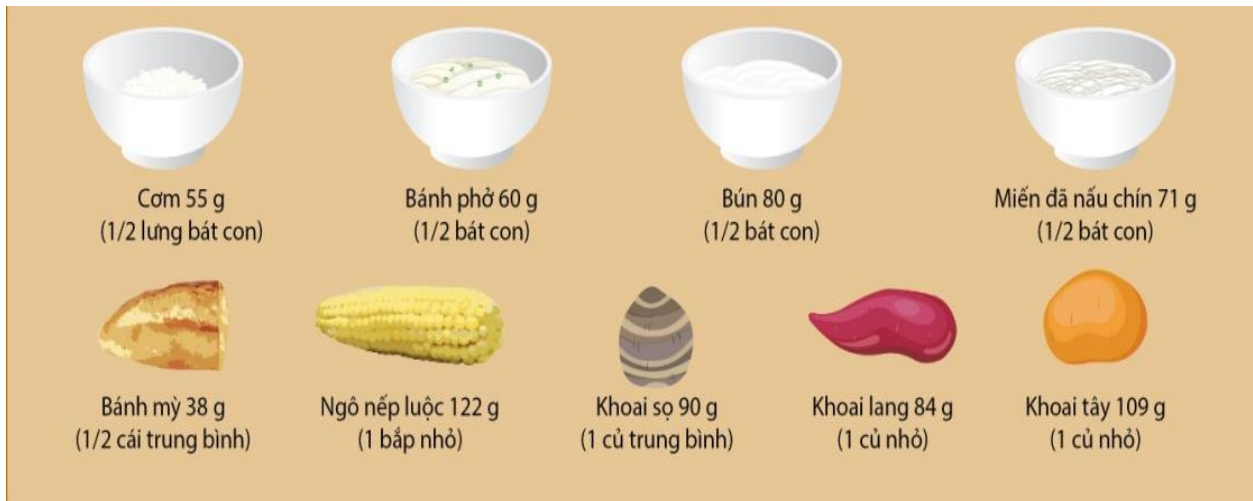
# TIÊU CHUẨN NĂNG LƯỢNG, CÁC CHẤT SINH NĂNG LƯỢNG VÀ SỐ BỮA ĂN CỦA TRẺ TẠI CSGDMN

Nhu cầu năng lượng và chế độ ăn đối với trẻ nhà trẻ, mẫu giáo thực hiện theo Thông tư 28/2016/TT-BGDĐT ngày 30/12/2016 sửa đổi, bổ sung một số nội dung của Chương trình GDMN ban hành kèm theo TT số 17/2009/TT-BGDĐT ngày 25/7/2009 của Bộ trưởng Bộ GDĐT. Cần lưu ý:

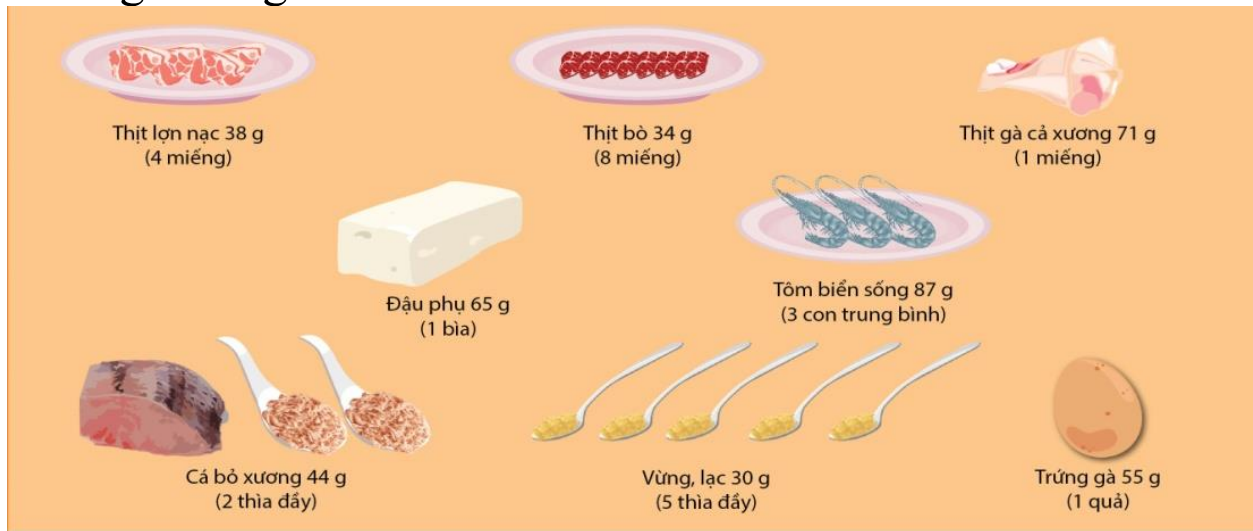
- Số bữa ăn của trẻ nhà trẻ tại CSGDMN: 2 bữa chính, 1 bữa phụ
- Số bữa ăn của trẻ mẫu giáo tại CSGDMN: 1 bữa chính, 1 bữa phụ
- Chế độ ăn: Trẻ 12-18 tháng ăn cháo + sữa mẹ; trẻ 18-24 tháng ăn cơm nát + sữa mẹ; trẻ 24-36 tháng và mẫu giáo ăn cơm thường



- **Ngũ cốc:** Trẻ cần ăn trung bình 5-6 đơn vị ăn ngũ cốc, khoai củ và sản phẩm chế biến trong một ngày. Trong mỗi bữa ăn nên có sự phối hợp giữa ngũ cốc và khoai củ.
- Một đơn vị ngũ cốc cung cấp 20 g glucid và tương đương với:



- **Chất đạm:** Thịt/ thủy sản/ trứng/ đậu đỗ. Nên sử dụng 3,5 đơn vị thực phẩm cung cấp chất đạm một ngày. Bữa ăn cần đa dạng các loại thực phẩm giàu đạm, cần cân đối giữa đạm động vật và đạm thực vật.
- Mỗi đơn vị thịt/ thủy sản/ trứng/ đậu đỗ cung cấp 7 g protein và tương đương với:



## RAU LÁ, RAU CỦ QUẢ

Trẻ 3-5 tuổi nên ăn 2 đơn vị rau lá, rau củ quả/1 ngày

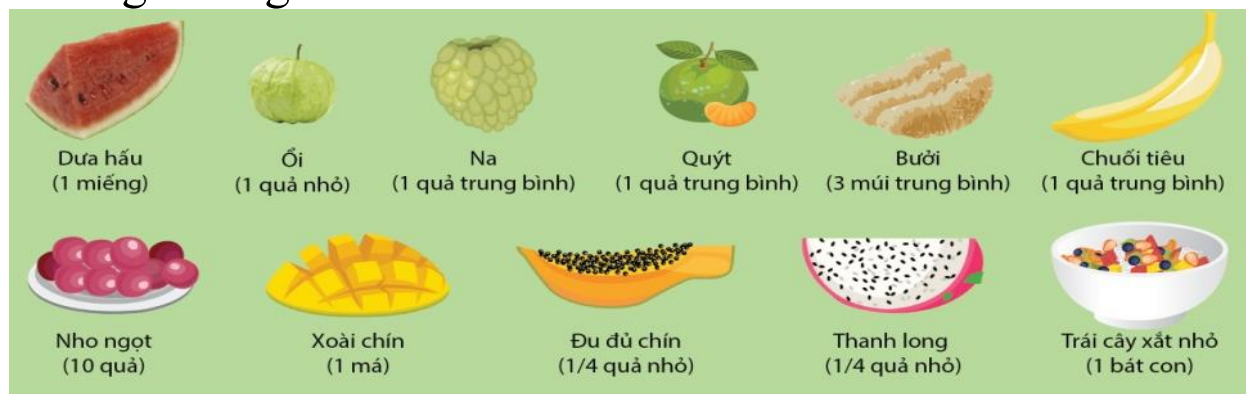
Một đơn vị ăn rau lá, rau củ quả tương đương với **80g rau lá, củ quả:**

- 80g rau lá (rau muống, rau dền, rau mùng tơi, rau bắp cải...).

- 80g củ quả (cà rốt, cà chua, dưa chuột, bí xanh.....).
- 1/2 bát con rau lá đã nấu chín.
- 1/3 bát con rau củ đã nấu chín, 10 miếng bí xanh, 1/2 quả cà chua...
- **Rau lá, rau củ, quả:** Nên sử dụng 2 đơn vị rau lá, rau củ, quả một ngày. Bữa ăn nên phối hợp nhiều loại rau, củ, quả để cung cấp đa dạng các loại vitamin và chất khoáng khác nhau
- Một đơn vị rau lá, rau củ bằng 80 g rau, củ và tương đương với:



- **Quả chín:** Nên sử dụng 2 đơn vị quả chín một ngày. Nên cho trẻ ăn đa dạng các loại trái cây, quả chín
- Một đơn vị ăn trái cây/ quả chín bằng 80g trái cây/ quả chín tương đương với:



## **BỮA PHỤ: KHUYẾN NGHỊ SỬ DỤNG SỮA VÀ CHẾ PHẨM SỮA CHO TRẺ EM**



## TẦNG 5: DẦU MỠ

### Cách tính một đơn vị ăn dầu mỡ:

- Một đơn vị ăn dầu mỡ tương đương với **5g mỡ** (1 thìa 2,5ml mỡ đầy) hoặc tương đương với 5ml dầu ăn (1 thìa 5ml dầu ăn), một miếng bơ 6g.

**Số lượng đơn vị ăn dầu mỡ của trẻ 3-5 tuổi:** 5 đơn vị

## TẦNG 6: ĐƯỜNG, MUỐI

### TẦNG 6: ĐƯỜNG

- Cách tính một đơn vị ăn đường: Một đơn vị ăn đường tương đương với **5g đường** (1 thìa 2,5ml đường đầy), 1 thìa mật ong 6g, 1 miếng kẹo lạc 8g.
- Trẻ 3-5 tuổi chỉ nên sử dụng dưới 15g đường 1 ngày (3 đơn vị)
- Trẻ 3-5 tuổi chỉ nên sử dụng dưới 3g muối 1 ngày.
- Tương đương với: 1 thìa nhỏ muối (3g); 1,5 thìa bột canh (5g); 1,5 thìa hạt nêm (6g); 1,5 thìa mắm (15g); 2 thìa xì dầu (21g)

**Uống đủ nước**

- Nhu cầu nước uống tùy theo cân nặng, tuổi và hoạt động thể lực của trẻ. Trẻ 3-5 tuổi cần uống trung bình từ 1300ml nước tương đương với 6 ly nước mỗi ngày để cơ thể khỏe mạnh và chuyển hóa tốt.

### **Tăng cường vận động thể lực hàng ngày**

- Theo tổ chức Y tế thế giới trẻ nhỏ dưới 5 tuổi nên được tạo điều kiện hoạt động thể lực hàng ngày. Đối với trẻ 5 tuổi cần hoạt động thể lực cường độ vừa trở lên trong ít nhất 60 phút mỗi ngày. Có thể chia nhỏ thời gian vận động nhưng ít nhất là 10 phút cho mỗi lần vận động. Nên đa dạng hóa tối đa các hình thức tập luyện để cải thiện về độ bền, độ mềm dẻo, tốc độ, sự phản ứng nhanh và khả năng phối hợp.

### **Hoạt động thể lực**

- Giảm stress
- Giúp hệ hô hấp và tuần hoàn khỏe mạnh
- Giúp mật độ xương đạt mức độ tối đa lúc trưởng thành

**DINH DƯỠNG HỢP LÝ KẾT HỢP VỚI HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT LÀ NỀN TẢNG CỦA SỨC KHỎE CẦN CÓ SỰ PHỐI HỢP GIỮA NHÀ TRƯỜNG VÀ GIA ĐÌNH**