



HCDC
TT KIỂM SOÁT BỆNH TẬT TP. HCM

NGÀY VI CHẤT DINH DƯỠNG 1 - 2/6/2022



Vi chất dinh dưỡng cần thiết cho tăng trưởng, nâng cao tầm vóc, trí tuệ, sức khỏe, sức đề kháng cơ thể và chất lượng cuộc sống.

Ngày 1- 2 tháng 6, hãy cho trẻ trong độ tuổi đi uống vitamin A theo hướng dẫn của trạm y tế xã/phường.



HCDC
TT KIỂM SOÁT BỆNH TẬT TP. HCM

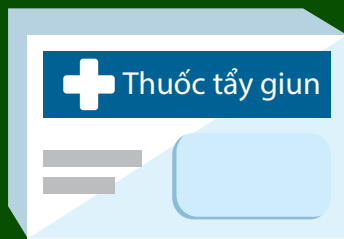
NGÀY VI CHẤT DINH DƯỠNG 1 - 2/6/2022



Để phòng thiếu vi chất dinh dưỡng cần:



Ăn đa dạng, phối hợp nhiều loại thực phẩm, lựa chọn các thực phẩm giàu vi chất dinh dưỡng cho bữa ăn hàng ngày.



Trẻ từ 24 đến 60 tháng tuổi uống thuốc tẩy giun 2 lần/năm. Thực hiện vệ sinh ăn uống, vệ sinh cá nhân, vệ sinh môi trường, phòng chống nhiễm giun.



HCDC
TT KIỂM SOÁT BỆNH TẬT TP. HCM

NGÀY VI CHẤT DINH DƯỠNG 1 - 2/6/2022



Để phòng thiếu vi chất dinh dưỡng cần:



Cho trẻ bú sớm, nuôi trẻ hoàn toàn bằng sữa mẹ trong 6 tháng đầu, tiếp tục cho trẻ bú sữa mẹ đến 24 tháng tuổi hoặc lâu hơn cùng với ăn bổ sung hợp lý.



Phụ nữ tuổi sinh đẻ, phụ nữ có thai cần uống viên sắt và axit folic hoặc viên đa vi chất theo hướng dẫn.

NGÀY VI CHẤT DINH DƯỠNG 1 - 2/6/2022



Để phòng thiếu vi chất dinh dưỡng cần:



Bữa ăn bổ sung của trẻ cần có các thực phẩm giàu vi chất dinh dưỡng, thêm mỡ hoặc dầu để tăng cường hấp thu vitamin A, vitamin D.



Cho trẻ trong độ tuổi uống vitamin A liều cao 2 lần/năm, bà mẹ sau sinh trong vòng một tháng uống một liều vitamin A.