**TẠI SAO PHẢI BỔ SUNG VITAMIN A CHO TRẺ?**

**1.Tầm quan trọng của vitamin A**

- Vitamin A là loại vitamin tan trong chất béo**. V**itamin A giúp cho mắt có thể thích nghi với sự thay đổi “sáng - tối” một cách nhanh chóng. Thiếu hụt vitamin A đồng nghĩa với khả năng nhìn trong môi trường ánh sáng yếu bị giảm, biểu hiện sớm là hiện tượng “quáng gà” xuất hiện khi trời nhá nhem tối.

 - Vitamin A có vai trò quan trọng trong việc thúc đẩy sự phát triển và bảo vệ toàn vẹn các tế bào biểu mô ở mắt, da, đường hô hấp, tiêu hóa và tiết niệu.

- Vitamin A tham gia vào quá trình đáp ứng miễn dịch của cơ thể, làm tăng đề kháng của cơ thể đối với bệnh tật. Thiếu vitamin A trẻ dễ bị mắc bệnh nhiễm khuẩn

- Vitamin A có vai trò trong sự tăng trưởng, giúp trẻ phát triển bình thường. Thiếu vitamin A làm trẻ chậm lớn.

**2. Để phòng ngừa thiếu vitamin A cần thực hiện các biện pháp sau:**

-  Ăn đa dạng, phối hợp nhiều loại thực phẩm, lựa chọn các thực phẩm giàu giàu vitamin A cho bữa ăn hàng ngày. Thực phẩm chứa nhiều vitamin A có nguồn gốc từ động vật như gan, lòng đỏ trứng, bơ, sữa, pho mát... Thực phẩm có nguồn gốc từ thực vật như các loại rau có màu xanh đậm (rau muống, rau ngót, rau dền…) hoặc củ quả có màu vàng cam đậm (bí đỏ, cà rốt, xoài chín, gấc…).

- 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.

- Thực hiện vệ sinh ăn uống, vệ sinh cá nhân và vệ sinh môi trường phòng chống nhiễm giun.

      Bên cạnh chế độ ăn, bổ sung vitamin A liều cao định kỳ mỗi 6 tháng cho trẻ là giải pháp hiệu quả góp phần phòng chống thiếu vitamin A. Mỗi liều dự phòng có thể bảo vệ trẻ trong thời gian từ 4 – 6 tháng. Vì vậy, hãy cho trẻ 6 – 36 tháng tuổi đi uống vitamin A theo hướng dẫn của trạm y tế phường đối với những trẻ chưa đi học, còn những bé đã đến trường sẽ được uống Vitamin A tại trường.

