TRƯỜNG THCS TAM HƯNG

**BẢN TUYÊN TRUYỀN**

**PHÒNG CHỐNG SUY DINH DƯỠNG**

***“****Dinh dưỡng”* là một trong những yếu tố không thể thiếu đối với mỗi cơ thể của chúng ta. Chính vì thế mà dinh dưỡngluôn luôn là một vấn đề nóng và là mối quan tâm lớn của toàn xã hội hiện nay. Đặc biệt đối với trẻ em cơ thể đang trong giai đoạn phát triển nên chế độ dinh dưỡng đầy đủ và hợp lý là rất cần thiết giúp cho cơ thể trẻ phát triển cân đối, hài hòa, khoẻ mạnh. Từ đó giúp trẻ phát triển toàn diện về mọi mặt, là tiền đề cho sự phát triển sau này của trẻ

1. **Nguyên nhân dẫn tới suy dinh dưỡng:**
* Sự nghèo khổ, yếu tố kinh tế xã hội
* Yếu tố môi trường như việc quản lý phân kém, thiếu nước sạch, nhiều nhà không có hố xí.
* Dịch vụ chăm sóc y tế cơ sở còn yếu, chưa phối hợp liên ngành.
* Chế độ ăn không đủ về chất lượng và số lượng, thiếu năng lượng và protein và các chất dinh dưỡng khác bao gồm cả vitamin và vi lượng
* Các bệnh nhiễm trùng càng làm tăng nguy cơ suy dinh dưỡng.

**2. Các biện pháp phòng chống suy dinh dưỡng:**

- Xây dựng chế độ ăn trong ngày của trẻ phải đầy đủ 4 nhóm thực phẩm đó là: Nhóm chất bột đường, chất đạm, chất béo, vitamin – khoáng chất và chất xơ. Trong đó:

+ Chất bột đường có nhiều trong các loại ngũ cốc, trái cây và rau củ.
+ Chất đạm có nhiều trong các loại trứng, sữa, thịt, cá…
+ Chất béo trong các loại thực phẩm như cá, thịt gia cầm, các loại hạt, bơ đậu phộng, bơ và dầu thực vật.
+ Vitamin – khoáng chất và chất xơ có nhiều trong các loại rau – củ – quả.

- Chǎm sóc về tâm lý, tình cảm và chǎm sóc về vệ sinh cá nhân cũng như vệ sinh môi trường.

- Uống đủ nước, ngủ đủ giấc và tẩy giun theo định kỳ (6 tháng 1 lần)

- Đối với trẻ suy dinh dưỡng nhẹ cân nên tăng lượng dầu mỡ vào các bữa ăn cho trẻ, tăng cường uống sữa bột và một số thực phẩm có chứa hàm lượng sữa béo giúp trẻ tăng cân nhanh

- Đối với trẻ suy dinh dưỡng thấp còi nên tăng thức ăn có nhiều can xi, tăng cường cho trẻ uống sữa bột chứa nhiều can xi, tập các động tác thể dục phát triển chiều cao như vươn vai kết hợp kiểng chân, các động tác đu.