

Thông điệp truyền thông Ngày Vi chất dinh dưỡng (1-2/6/2020)
(Kèm theo công văn số: 174/VDD-PE/L, ngày 15 tháng 05 năm 2020)

Hưởng ứng Ngày Vi chất dinh dưỡng (1 - 2/6/2020)

Vi chất dinh dưỡng cần thiết cho tăng trưởng, phát triển trí tuệ, nâng cao sức khỏe và sức đề kháng, góp phần phòng chống dịch COVID-19.

Để phòng thiếu vi chất dinh dưỡng cần:

1. Ăn đa dạng, phối hợp nhiều loại thực phẩm; Ưu tiên lựa chọn các thực phẩm giàu vi chất dinh dưỡng. Tăng cường sử dụng các loại thực phẩm có bổ sung vi chất dinh dưỡng.
2. Cho trẻ bú sớm trong vòng 1 giờ đầu sau sinh. Nuôi trẻ hoàn toàn bằng sữa mẹ trong 6 tháng đầu; cho trẻ bú mẹ đến 24 tháng tuổi hoặc lâu hơn.
3. Sử dụng các thực phẩm giàu vi chất dinh dưỡng cho bữa ăn bổ sung của trẻ. Thêm mỡ hoặc dầu ăn để tăng hấp thu vitamin A, vitamin D.
4. 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**.
5. 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 để phòng chống nhiễm giun.
6. Phụ nữ tuổi sinh đẻ; Phụ nữ mang thai nên uống **viên sắt/axit folic** hoặc **viên đa vi chất** theo hướng dẫn.

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

Viện Dinh dưỡng – Bộ Y tế

Hà Nội, ngày 15 tháng 5 năm 2020



Trung tâm Giáo dục truyền thông dinh dưỡng – Viện Dinh dưỡng Quốc gia.
Đ/c: 48B Tầng Bạt Hồ - Hai Bà Trưng – Hà Nội. ĐT: 02439713090