**THÔNG ĐIỆP TRUYỀN THÔNG**

**NGÀY VI CHẤT DINH DƯỠNG, 1 - 2/6/2025**

**Vi chất dinh dưỡng rất cần thiết cho quá trình tăng trưởng, phát triển về thể lực, tầm vóc và trí tuệ, nâng cao sức khỏe, tăng cường sức đề kháng của cơ thể.**

**Để phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng, mỗi người, mỗi gia đình hãy thực hiện:**

1. Bữa ăn hằng ngày cần đa dạng, phối hợp nhiều loại thực phẩm; ưu tiên lựa chọn, sử dụng thực phẩm giàu vi chất dinh dưỡng; thực phẩm được tăng cường vi chất dinh dưỡng.
2. Cho trẻ bú sớm trong vòng 1 giờ đầu sau sinh. Nuôi trẻ bằng sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu; cho trẻ bú mẹ đến 24 tháng tuổi hoặc lâu hơn cùng chế độ ăn bổ sung hợp lý.
3. Sử dụng các thực phẩm giàu vi chất dinh dưỡng sẵn có ở địa phương cho bữa ăn
hằng ngày của trẻ; thêm mỡ hoặc dầu ăn để tăng cường hấp thu tốt các vitamin tan trong chất béo như vitamin A, vitamin D, vitamin E, vitamin K.
4. Cho trẻ trong độ tuổi uống vitamin A liều cao một năm 2 lần theo hướng dẫn của trạm y tế xã, phường.
5. Trẻ trên 2 tuổi cần được uống thuốc tẩy giun định kỳ một năm 2 lần.Thực hiện vệ sinh ăn uống, vệ sinh cá nhân, vệ sinh môi trường để phòng chống nhiễm giun, sán.
6. Phụ nữ tuổi sinh đẻ và phụ nữ có thai cần uống viên sắt, axit folic hoặc viên đa vi chất theo hướng dẫn.
7. Tiếp xúc ánh nắng hằng ngày, đúng cách để dự phòng thiếu vitamin D.
8. Đảm bảo an toàn thực phẩm góp phần phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng.

**Hãy cho trẻ trong độ tuổi đi uống vitamin A liều cao mỗi năm 2 lần,**

**theo hướng dẫn của trạm y tế xã, phường.**

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Hà Nội, ngày 14 tháng 05 năm 2025***VIỆN TRƯỞNG****Trần Thanh Dương** |