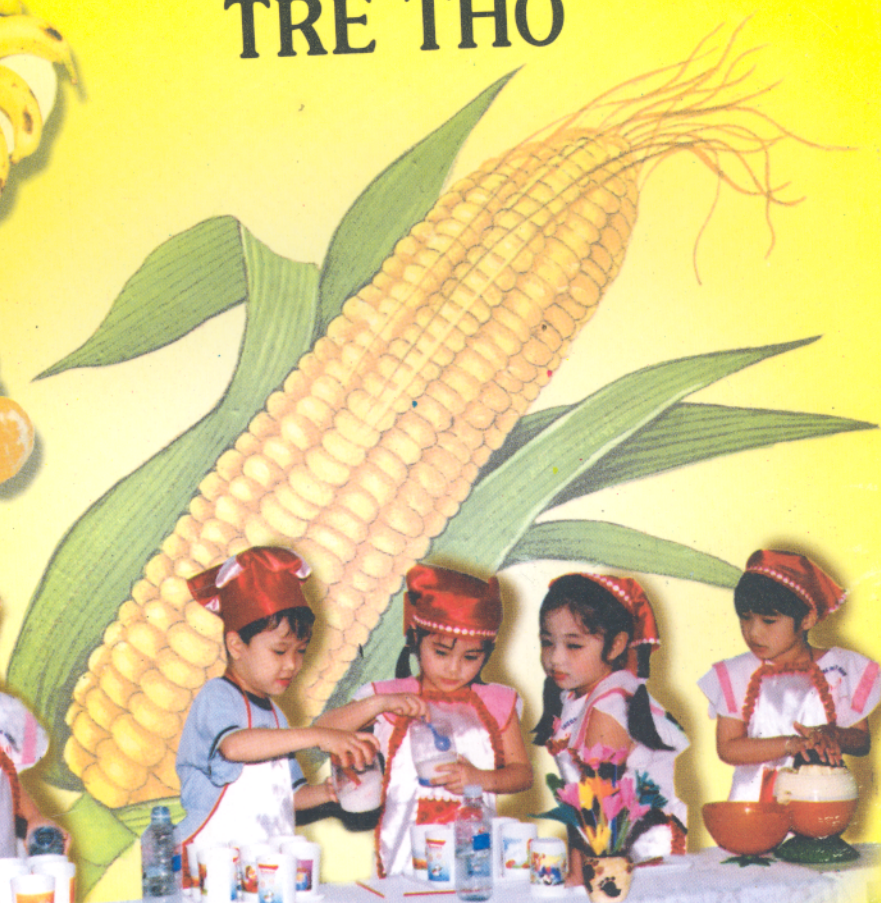


VỤ GIÁO DỤC MẦM NON
TS. LÊ MINH HÀ - TS. NGUYỄN CÔNG KHẮN (Chủ biên)

ĐINH DƯỠNG và sự phát triển TRẺ THƠ



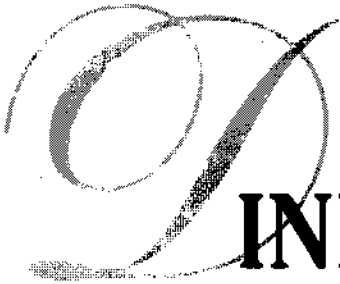
BẢNG ĐỊNH CHÍNH : DINH DƯỠNG VÀ SỰ PHÁT TRIỂN TRẺ THƠ

TRANG	DÒNG	IN SAI	XIN SỬA LÀ
46	Bảng	Lệch dòng ở cột (9), (10)	Xin sửa lại theo bảng sau :

Thực phẩm	Lượng ghi số (g)	Lượng trẻ thực ăn	Lượng thức ăn cho trẻ / ngày (g)	Protit (g)		Lipit (g)		Gluxit (g)	Calo
				Động vật	Thực vật	Động vật	Thực vật		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)
Gạo tẻ	48.000	47.040	136.70		10.39		1.36	104.30	483.6
Bánh phở	5.000	5.000	14.50		0.46			4.65	21.02
Thịt lợn sườn	8.700	8.548	24.80	4.09		5.33			66.46
Thịt lợn nạc	1.000	998	2.90	0.55		0.2			4.14
Bột cao đạm	450	450	1.30	0.78					5.46
Đậu phụ	1.800	1.800	5.23		0.57		0.28	0.03	5.12
Rau muống	1.500	1.257	3.70		0.11			0.09	0.85
Rau ngót	1.300	1.001	2.90		0.15			0.09	1.04
Xu hào	1.000	780	2.26		0.06			0.14	0.83
Cải cúc	2.000	1.500	4.36		0.06			0.06	0.61
Cà chua	1.800	1.710	4.97		0.03			0.20	0.99
Hành lá	1.100	880	2.55		0.03			0.10	0.58
Cải sen	600	456	1.32		0.02			0.03	0.21
Cộng:				5.42	11.88	5.53	1.64	109.71	590.9

VỤ GIÁO DỤC MẦM NON

TS. LÊ MINH HÀ - TS. NGUYỄN CÔNG KHẮN (Chủ biên)
BS. NGUYỄN THỊ HỒNG THU - ThS. NGUYỄN ĐỖ HUY



Đ
INH DƯỠNG
và sự phát triển
TRẺ THƠ

**Tài liệu dùng cho tập huấn giáo viên Mầm non
và cộng tác viên dinh dưỡng để tuyên truyền
phổ biến cho các gia đình và cộng đồng**

LỜI NÓI ĐẦU

Những năm gần đây, dinh dưỡng hợp lí ngày càng thu hút sự quan tâm của nhân dân. Chiến lược Quốc gia về dinh dưỡng 2001 - 2010 đã khẳng định: "Nâng cao hiểu biết của mọi người dân về ăn uống và chăm sóc sức khoẻ. Tuyên truyền, phổ biến kiến thức về dinh dưỡng cho những người trực tiếp chăm sóc, giáo dục trẻ, đặc biệt là giáo viên Mầm non, tuyên truyền viên giáo dục cha mẹ là hết sức cần thiết".

Cuốn "Dinh dưỡng và sự phát triển trẻ thơ" được biên soạn đơn giản, dễ hiểu trên cơ sở phát triển các kinh nghiệm có lợi về mặt sức khoẻ của từng cá nhân. Nội dung cuốn sách nhằm nâng cao kiến thức, hướng dẫn kĩ năng thực hành dinh dưỡng, chăm sóc bảo vệ sức khoẻ và kích thích sự phát triển trẻ thơ cho giáo viên Mầm non, trên cơ sở đó tuyên truyền giáo dục các bậc cha mẹ.

Cuốn sách được hoàn thành với sự tham gia, giúp đỡ, góp ý kiến của các chuyên gia về dinh dưỡng và giáo dục Mầm non. Lần đầu tiên xuất bản chắc chắn cuốn sách không thể tránh khỏi những thiếu sót, chúng tôi rất mong các bạn đồng nghiệp, các cô giáo Mầm non, các bậc cha mẹ đóng góp để cuốn sách ngày càng hoàn thiện hơn.

VỤ GIÁO DỤC MẦM NON

CHƯƠNG I

DINH DƯỠNG VÀ SỰ PHÁT TRIỂN TRẺ THƠ

KHI NGƯỜI MẸ MANG THAI

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Học viên nắm được khi có thai, bà mẹ cần ăn uống, nghỉ ngơi như thế nào?

– Liên hệ với thực tế địa phương để tuyên truyền hướng dẫn các bà mẹ trẻ cách chăm sóc bảo vệ thai nhi.

II. THẢO LUẬN NHÓM

1. Ở địa phương chị, khi bà mẹ mang thai, chế độ ăn uống nghỉ ngơi như thế nào?

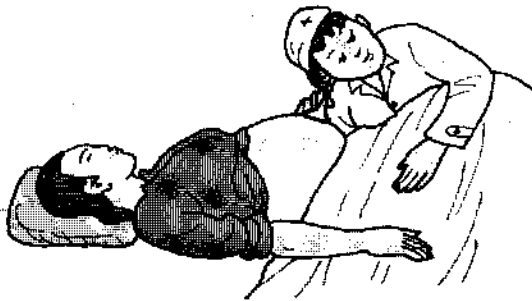
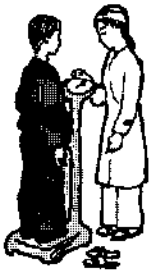
2. Chị hãy liệt kê những tập quán ở địa phương mà theo chị là chưa tốt trong việc chăm sóc, dinh dưỡng bà mẹ mang thai và đề ra biện pháp giải quyết.

III. NỘI DUNG CHÍNH

1. Để bảo vệ sức khoẻ cho cả con và mẹ, khi mang thai bà mẹ cần:

– Ăn uống nhiều hơn bình thường, ăn đầy đủ các chất dinh dưỡng, không nên kiêng khem vô lí, tránh quan niệm ăn nhiều, thai to khó đẻ, không nên hút thuốc, uống rượu, cà phê và các chất kích thích.

– Đến khám và tư vấn tại cơ sở y tế khi có những biểu hiện bất thường trong thời gian có thai, nhất là giai đoạn 3 tháng cuối.



- Khám thai ít nhất ba lần vào tháng thứ 3,5,8.

- Tiêm đủ hai mũi vaccin phòng uốn ván.

- Lao động nhẹ, nghỉ ngơi nhiều hơn, tinh thần thoải mái.

- Giữ gìn vệ sinh cá nhân, vệ sinh môi trường xung quanh (lưu ý phòng ngủ).

- Uống thêm viên sắt để phòng chống thiếu máu.

- Theo dõi cân nặng: đến tháng thứ chín người mẹ tăng từ 10 - 12 kg.

- Khi dùng thuốc phải có hướng dẫn của cán bộ y tế.

- Tránh tiếp xúc với các chất độc hại như thuốc trừ sâu, hoá chất, khói bụi.

- Để tại cơ sở y tế để tránh các tai biến nguy hiểm có thể xảy ra.

2. Kích thích sự phát triển thai nhi trong bụng mẹ như thế nào?

Để trẻ phát triển tốt cần phải chăm sóc trẻ ngay từ khi còn trong bụng mẹ.

- Người mẹ khi mang thai, ngoài việc được chăm sóc dinh dưỡng như đã nêu ở trên còn cần được sự thông cảm, chăm sóc chia sẻ của mọi thành viên trong gia đình, tránh lo âu, phiền muộn ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi.

- Thường xuyên trò chuyện với thai nhi bằng giọng nói trìu mến, yêu thương.

- Người mẹ nên nghe những bài hát, làn điệu dân ca êm dịu giúp thai nhi cảm nhận được niềm vui của cuộc sống.

IV. BÀI TẬP

BÀI TẬP 1: Trong những câu sau đây câu nào đúng, câu nào sai, tại sao?

1. Trong thời gian có thai cần ăn tăng thêm để mẹ tăng cân tốt (từ 9-12 kg) con mới khỏe .
2. Trong thời gian có thai cần lao động thể lực nặng nhiều hơn cho dễ đẻ.
3. Trong thời gian có thai cần đi khám thai đều, ít nhất 3 lần trong thời kì có thai để đề phòng tai biến sản khoa.
4. Để đề phòng thiếu máu khi mang thai, chỉ cần uống viên sắt vào tháng cuối.
5. Để đề phòng thiếu máu khi mang thai, cần tăng cường các thực phẩm giàu chất sắt như : thịt, gan, đậu đỏ, rau xanh ...
6. Khi có thai không nên sờ sóc đầu vú để gây mất sữa.
7. Khi có thai nên mua các loại thuốc bổ uống, tốt cho cả mẹ và con .
8. Để có đủ vitamin A trong sữa mẹ, khi mang thai người mẹ cần được uống vitamin A liều cao.

BÀI TẬP 2: Nhận xét và tô màu bức tranh dưới đây



NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Học viên nắm được cách nuôi trẻ bằng sữa mẹ và làm thế nào để bà mẹ có đủ sữa cho con bú.

- Liên hệ với thực tế địa phương để hướng dẫn bà mẹ cách nuôi con bằng sữa mẹ.

II. THẢO LUẬN NHÓM

1. Ở địa phương bạn, các bà mẹ có thói quen nào trong việc cho con bú? Hãy liệt kê những thói quen tốt và những thói quen mà theo bạn cần phải thay đổi.

2. Theo bạn, làm thế nào để bà mẹ có nhiều sữa cho con bú? Ở địa phương bạn, có những phương pháp gì giúp cho bà mẹ có nhiều sữa?

III. NỘI DUNG CHÍNH

1. Nuôi con bằng sữa mẹ như thế nào?

- Cho trẻ bú ngay trong nửa giờ sau khi sinh, để trẻ được bú sữa non.



- Cho trẻ bú theo yêu cầu của trẻ: khi trẻ đói, khóc đòi ăn thì cho bú, không kể ngày hay đêm.

- Nếu mẹ ít sữa, càng phải cho trẻ bú nhiều để kích thích vú mẹ tiết ra sữa.

Cách cho trẻ bú:

- Mẹ ngồi hoặc nằm cho trẻ bú theo tư thế thoải mái.

- Toàn thân trẻ áp sát vào người mẹ.

- Cho trẻ ngậm sâu vào trong vú, hết quảng thâm của vú.
- Sau khi cho bú hết một bên vú mới chuyển sang vú bên kia.
- Thời gian cho trẻ bú tùy thuộc vào từng đứa trẻ, cho bú tới khi trẻ no rời bầu vú mẹ.

CHÚ Ý:

- Nếu trẻ không bú mẹ được (trẻ đẻ non, trẻ yếu, trẻ ốm) hoặc bà mẹ đi làm xa, nên vắt sữa ra cốc cho trẻ ăn bằng thìa (không để lâu quá 2 giờ) hay cho trẻ bú chực bà mẹ khác.

- Trẻ ốm, tiêu chảy cần cho bú mẹ nhiều hơn.

- Trong 4 - 6 tháng đầu sau khi sinh, chỉ cần cho trẻ bú sữa mẹ là đủ, không cần ăn bất kì loại thức ăn, nước uống nào khác.

- Cho trẻ bú càng dài, càng tốt, cho trẻ bú mẹ đến 18 - 24 tháng, không nên cai sữa trước 12 tháng tuổi.

Cách cai sữa:

- Nên cai sữa từ từ để trẻ thích nghi với chế độ ăn mới, tăng dần chế độ ăn thêm, giảm dần số bữa bú, chỉ cai sữa khi trẻ ăn đầy đủ các thức ăn thay thế sữa mẹ, đảm bảo nhu cầu dinh dưỡng cho trẻ phát triển bình thường.

- Nên chọn thời điểm cai sữa thích hợp: thời tiết mát mẻ, trẻ khoẻ mạnh. Tránh cai sữa khi trẻ đang ốm, mẹ đi làm xa hoặc thời tiết quá nóng bức...

2. Bà mẹ cần làm gì để có nhiều sữa cho con bú

- Luôn tin tưởng mình có đủ sữa nuôi con bú.

- Ăn nhiều loại thức ăn khác nhau như gạo nếp, chân giò, đu đủ, thịt gà, rau quả các loại.

- Bà mẹ nuôi con cần ăn nhiều bữa hơn bình thường, uống nhiều nước để đảm bảo sự tiết sữa.



- Bà mẹ không nên uống rượu, hút thuốc, sử dụng các chất kích thích trong thời gian cho con bú, không tự ý dùng thuốc khi không có sự chỉ dẫn của cán bộ y tế.

- Tinh thần thoải mái.

IV. BÀI TẬP

BÀI TẬP 1: Thi ai đúng, ai nhanh:

Học viên chia làm hai nhóm mỗi nhóm 4-5 người, thi trong vòng 5 phút, nhóm có câu trả lời đúng trước thì được một điểm. Nhóm nào được nhiều điểm hơn thì nhóm đó thắng cuộc.

Trong những câu sau đây câu nào đúng, câu nào sai, tại sao?

1. Sau khi sinh con, cho trẻ bú trong vòng 30 phút đầu (Đúng).
2. Sau khi sinh cho trẻ uống mật ong, cam thảo, nước đường rồi mới cho bú (Sai).
3. Sau khi sinh, khi nào sữa về mới cho con bú (Sai).
4. Sau khi vắt sữa non, không nên cho bú vì sữa này không tốt (Sai).
5. Cho trẻ bú bất kì lúc nào trẻ muốn, kể cả ban đêm (Đúng).

BÀI TẬP 2: Đố vui

"Sữa gì giúp bé lớn nhanh

Càng thêm thắm thiết nghĩa tình mẹ con".

(Sữa mẹ)

CHO TRẺ ĂN BỔ SUNG

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Học viên nắm được cần cho trẻ ăn bổ sung để nuôi trẻ khoẻ mạnh.

- Liên hệ với thực tế địa phương để thực hành tại trường và hướng dẫn bà mẹ cách nuôi trẻ đúng cách.