SỞ Y TẾ HÀ GIANG
TTYT HUYỆN ĐỒNG VĂN

CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

Số: 82/KH-TTYT

Đồng Văn, ngày 30 tháng 03 năm 2018

KẾ HOẠCH
Truyền thông cải thiện Dinh dưỡng trẻ em năm 2018

Thực hiện kế hoạch số 97/KH-BCĐ ngày 13 tháng 3 năm 2018 của Ban chỉ đạo chăm sóc sức khỏe nhân dân huyện Đồng Văn về hoạt động cải thiện tình trạng dinh dưỡng trẻ em năm 2018;

Trung tâm Y tế huyện Đồng Văn xây dựng Kế hoạch truyền thông cải thiện tình trạng dinh dưỡng trẻ em năm 2018 như sau;

I. MỤC TIÊU CHUNG

Để tiếp tục đẩy mạnh các hoạt động truyền thông Cải thiện tình trạng dinh dưỡng trẻ em, từng bước hạn chế tình trạng thừa cân, béo phì. Tiếp tục cải thiện tình trạng thiếu vi chất dinh dưỡng của trẻ em và phụ nữ mang thai, Nhằm nâng cao kiến thức dinh dưỡng cho bà mẹ đang nuôi con và người chăm sóc nuôi dưỡng trẻ nhỏ về các buổi nói truyện về dinh dưỡng hợp lý, sử dụng đa dạng nguồn thực phẩm sẵn có tại gia đình và địa phương cho bữa ăn để có đủ dinh dưỡng, đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.

II. MỤC TIÊU CỤ THỂ

- Trên 85% người dân được tuyên truyền về cải thiện tình trạng dinh dưỡng trẻ em.
- Phối hợp với các cơ quan, ban ngành đoàn thể huyện, xã, thị trấn tổ chức truyền thông qua các phương tiện thông tin đại chúng, trực tiếp qua các buổi họp thôn bản, các phiên chợ phiên.
- Tăng cường hoạt động truyền thông bằng nhiều hình thức, kiểm tra giám sát chất lượng vệ sinh an toàn thực phẩm và nâng cao ý thức tạo ra nguồn lương thực - thực phẩm sạch, an toàn. Hướng dẫn sử dụng các thực phẩm giàu dinh dưỡng.

III. NỘI DUNG

1. Tuyên truyền 10 lời khuyên dinh dưỡng hợp lý, lựa chọn thực phẩm đa dạng, vệ sinh an toàn thực phẩm, phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em, đặc biệt là các gia đình ở những vùng khó khăn, thực hiện bữa ăn dinh dưỡng với đa dạng nguồn thực phẩm sẵn có tại địa phương và nâng cao nhận thức của các bà mẹ về chăm trẻ trong phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em.

2. Tổ chức hội thi bữa ăn gia đình, kiến thức bố - mẹ sức khoẻ con với qui mô tuyến xã lựa chọn, chế biến, sử dụng đa dạng nguồn thực phẩm sẵn có ở địa phương cho bữa ăn gia đình, dinh dưỡng hợp lý để phòng chống suy dinh dưỡng thấp còi nâng cao thể lực và tầm vóc người Việt Nam.

3. Lựa chọn, chế biến, sử dụng đa dạng nguồn thực phẩm sẵn có ở địa phương cho bữa ăn gia đình. Ăn uống hợp lý để phòng cống suy dinh dưỡng thấp còi, nâng cao thể lực và tầm vóc người Việt Nam, thực hiện dinh dưỡng lành mạnh và tăng cường vận động thể lực và chống thừa cân béo phì. Thúc đẩy chính sách

bảo trợ xã hội và nâng cao chất lượng dịch vụ trong chăm sóc sức khoẻ, dinh dưỡng cho bà mẹ và trẻ em.

4. Nâng cao kiến thức thực hành dinh dưỡng cho người dân để thay đổi hành vi có lợi cho sức khoẻ, biết lựa chọn và sử dụng thực phẩm đảm bảo dinh dưỡng, an toàn vệ sinh thực phẩm, phòng chống được thừa cân - béo phì, thực hiện 10 lời khuyên dinh dưỡng hợp lý, bữa ăn dinh dưỡng với đa dạng nguồn thực phẩm sẵn có tại gia đình, địa phương.

5. Khuyến khích người dân tạo ra nguồn lương thực, thực phẩm, biết cách bảo quản, thực hành, chế biến thực phẩm, vệ sinh đúng, không bị hao hụt chất dinh dưỡng đảm bảo thức ăn không trở thành nguồn lây bệnh. Đảm bảo đủ khẩu phần ăn tối thiểu theo qui định cho mỗi người. Cung cấp đầy đủ các kiến thức về dinh dưỡng của các loại lương thực, thực phẩm để người dân có sự lựa chọn hợp lý trong chi tiêu dành cho lương thực, thực phẩm.

IV. THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM

1. Thời gian

- Từ tháng 4 đến tháng 12 năm 2018.

2. Địa điểm

- Tổ chức truyền thông 19/19 xã, thị trấn.

V. KINH PHÍ

Tuyến huyện: Sử dụng kinh phí chương trình mục tiêu Quốc gia về Y tế năm 2018 (nếu có) và hỗ trợ của đơn vị.

Tuyến xã: Các xã, thị trấn, xây dựng kế hoạch xin kinh phí hỗ trợ của UBND xã, thị trấn.

VI. TỔ CHỨC THỰC HIỆN

Giao cho Phòng truyền thông GDSK chuẩn bị các nội dung bài truyền thông, tài liệu truyền thông. Phối hợp với các Khoa, phòng liên quan, Trạm Y tế các xã, thị trấn, PKĐKKV, Cử cán bộ tổ chức các buổi truyền thông theo kế hoạch.

Sau khi kết thúc đợt truyền thông, Trạm Y tế các xã, thị trấn, PKĐKKV gửi báo cáo về Trung tâm Y tế huyện (Phòng truyền thông GDSK) trước ngày 22 hàng tháng để tổng hợp báo cáo gửi Trung tâm Kiểm soát bệnh tật tỉnh.

Trên đây là Kế hoạch truyền thông cải thiện tình trạng Dinh dưỡng trẻ em năm 2018. Trung tâm Y tế huyện Đồng Văn yêu cầu các Khoa, phòng liên quan, Trạm Y tế, các xã, thị trấn, PKĐKKV nghiêm túc triển khai thực hiện./.

KT.GIÁM ĐỐC
PHÓ GIÁM ĐỐC

SỞ Y TẾ TỈNH HÀ GIANG
TRUNG TÂM Y TẾ H.ĐỒNG VĂN

Lương Triệu Huynh

Nơi nhận:
- Trung tâm KSBT tỉnh;
- Ban Giám đốc TTYT;
- Các khoa, Phòng TTYT;
- TYT các xã, TT, PKĐKKV;
- Lưu: VT.

SỞ Y TẾ TỈNH HÀ GIANG
TRUNG TÂM Y TẾ H.ĐỒNG VĂN

PHÒNG CHỐNG SUY DINH DƯỠNG TRẺ EM DƯỚI 5 TUỔI

Suy dinh dưỡng là tình trạng các chức năng sinh lý bình thường của trẻ bị suy giảm, trẻ không còn khả năng duy trì được tốc độ phát triển hay khả năng chống đỡ để vượt qua những tác động của bệnh tật, giảm hoạt động thể lực và quá trình tăng cân.

Tỷ lệ suy dinh dưỡng trẻ em dưới 5 tuổi chủ yếu là suy dinh dưỡng thể thấp còi, tiếp đến là suy dinh dưỡng thể nhẹ cân. Vì thế, cần phải phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em dưới 5 tuổi để ngăn chặn nhiều hậu quả xấu đến trẻ có thể xảy ra.

1. Dấu hiệu suy dinh dưỡng trẻ em dưới 5 tuổi

Theo các chuyên gia, suy dinh dưỡng trẻ em dưới 5 tuổi ảnh hưởng xấu đến vóc dáng, thể lực cũng như là trí não của trẻ sau này. Nếu trẻ bị suy dinh dưỡng từ nhỏ, lớn lên sẽ không đạt được tầm vóc như mong muốn, thậm chí còn thấp còi khiến trẻ vô cùng tự ti khi giao tiếp.

- Trẻ rất chậm lớn, không tăng cân hoặc cân nhẹ, không bảo đảm mức tăng cân bình thường theo sự phát triển của trẻ.

- Thường hay mắc những bệnh nhiễm khuẩn như tiêu chảy và viêm đường hô hấp. Khi đó, trẻ bị giảm khả năng học tập và ảnh hưởng đến chất lượng lao động khi trưởng thành.

Chú ý: Để phát hiện trẻ có bị suy dinh dưỡng hay không, cần theo dõi cân nặng của trẻ hàng tháng và kiểm tra sức khỏe định kỳ.

Trẻ dưới 5 tuổi có nhu cầu dinh dưỡng ngày một cao để phát triển thể chất và trí tuệ, do đó phụ huynh cần cho trẻ ăn uống đầy đủ theo lứa tuổi, vận động thể chất và tham gia các hoạt động xã hội để vừa phát triển thể chất lẫn trí não, kỹ năng cho trẻ.

2. Phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em dưới 5 tuổi

* Sữa mẹ vô cùng cần thiết

Trẻ em sau sinh cho bú mẹ ngay trong vòng 1 giờ đầu, và bú hoàn toàn 6 tháng đầu, mẹ nên cho bé bú đến khi trẻ được 24 tháng để bổ sung dưỡng chất và tăng cường sức đề kháng cho trẻ hiệu quả.

* Bổ sung dinh dưỡng cho trẻ đầy đủ, hợp lý

Đối với trẻ 1-2 tuổi, ngoài bú sữa, mẹ nên cho trẻ ăn 4-5 bữa/ngày. Trẻ từ 3-6 tuổi cần ăn 5-6 bữa/ngày. Trong các bữa ăn, cần phải cho trẻ ăn kết hợp thịt cá, dầu ăn, trứng, rau xanh...để có đủ dinh dưỡng. Ngoài ra, bố mẹ nên cho trẻ ăn thêm hoa quả chín và nước trái cây để tăng cường vitamin và chất khoáng giúp trẻ phát triển thể chất toàn diện.

Chú ý cho trẻ ăn chín uống sôi, tránh các thực phẩm bị ôi thiu, hỏng... Nếu thực phẩm chế biến đã quá 3 giờ khi cho trẻ ăn cần đun nóng lại.

* Tiêm phòng, tẩy giun định kỳ cho trẻ

Phụ huynh chú ý nên cho trẻ tiêm phòng, tẩy giun định kỳ cho trẻ để phòng các bệnh nhiễm khuẩn và lây lan, nguy hiểm đến sức khỏe của con.

* An toàn vệ sinh nơi sinh sống

Nhà cửa ô nhiễm, nguồn nước sinh hoạt không đảm bảo cũng là yếu tố dẫn đến suy dinh dưỡng ở trẻ. Chính vì thế, bố mẹ và người thân cần sử dụng nguồn nước sạch trong ăn uống sinh hoạt hàng ngày và vệ sinh nhà cửa sạch sẽ để phòng bệnh cho trẻ.

* Tạo tinh thần tốt cho trẻ

Ngoài việc chăm sóc về dinh dưỡng, môi trường sống, bố mẹ cần tạo cho trẻ tinh thần vui chơi thoải mái và giúp trẻ được phát triển khỏe mạnh một cách toàn diện nhất.

Trần Nhị - TTYT