

ĐỂ CON KHỎE MẠNH, THÔNG MINH

PHỤ NỮ MANG THAI

cần ăn đầy đủ và cân đối 4 nhóm thực phẩm



Chất bột



Chất đạm



Chất béo



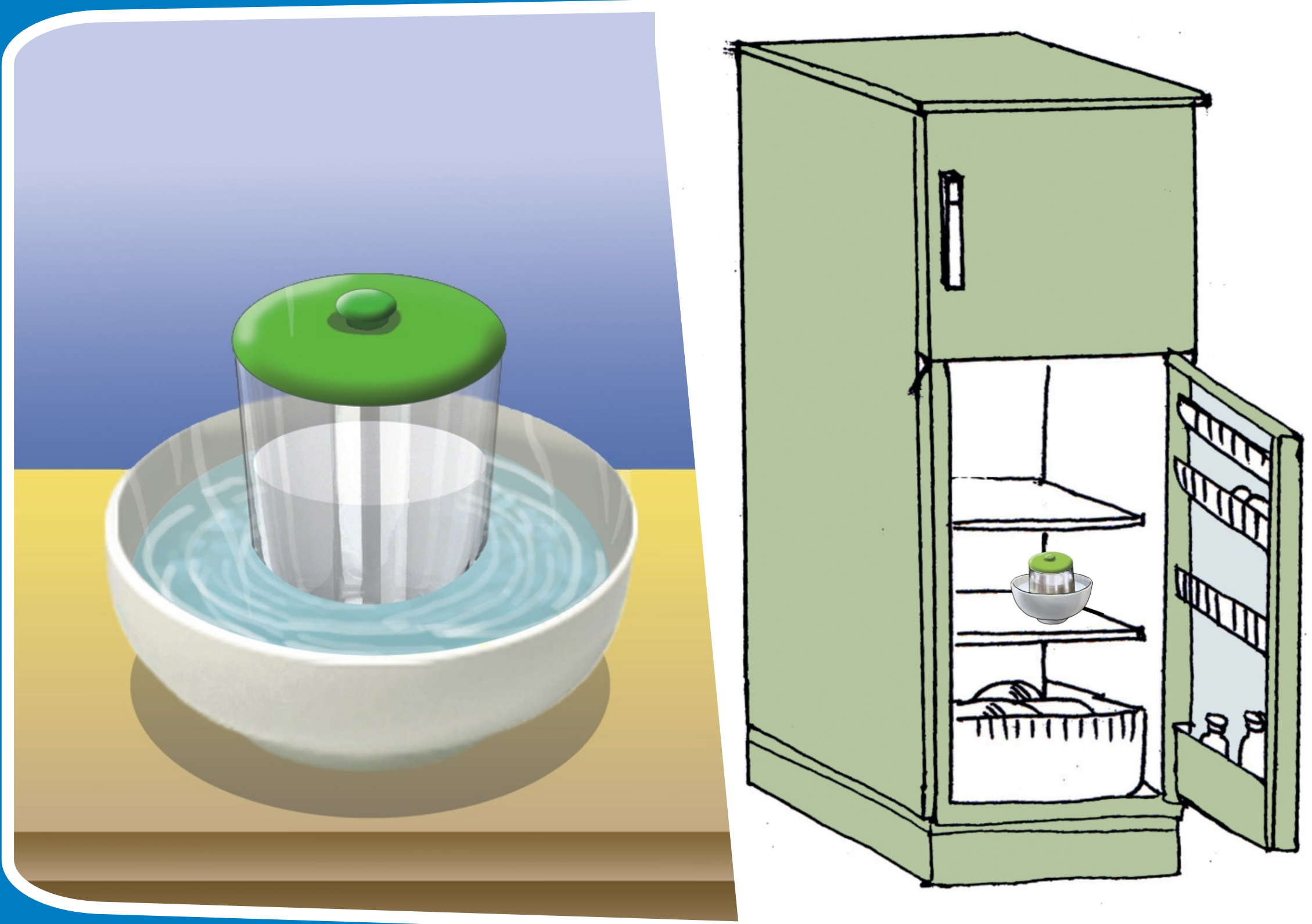
Vitamin, khoáng chất
và chất xơ



Khi mẹ vắng nhà trẻ vẫn được nuôi dưỡng **BẰNG SỮA MẸ**



1. Vắt sữa



2. Bảo quản sữa ở nơi thoáng mát hoặc trong tủ lạnh



3. Làm ấm sữa trước khi cho trẻ uống

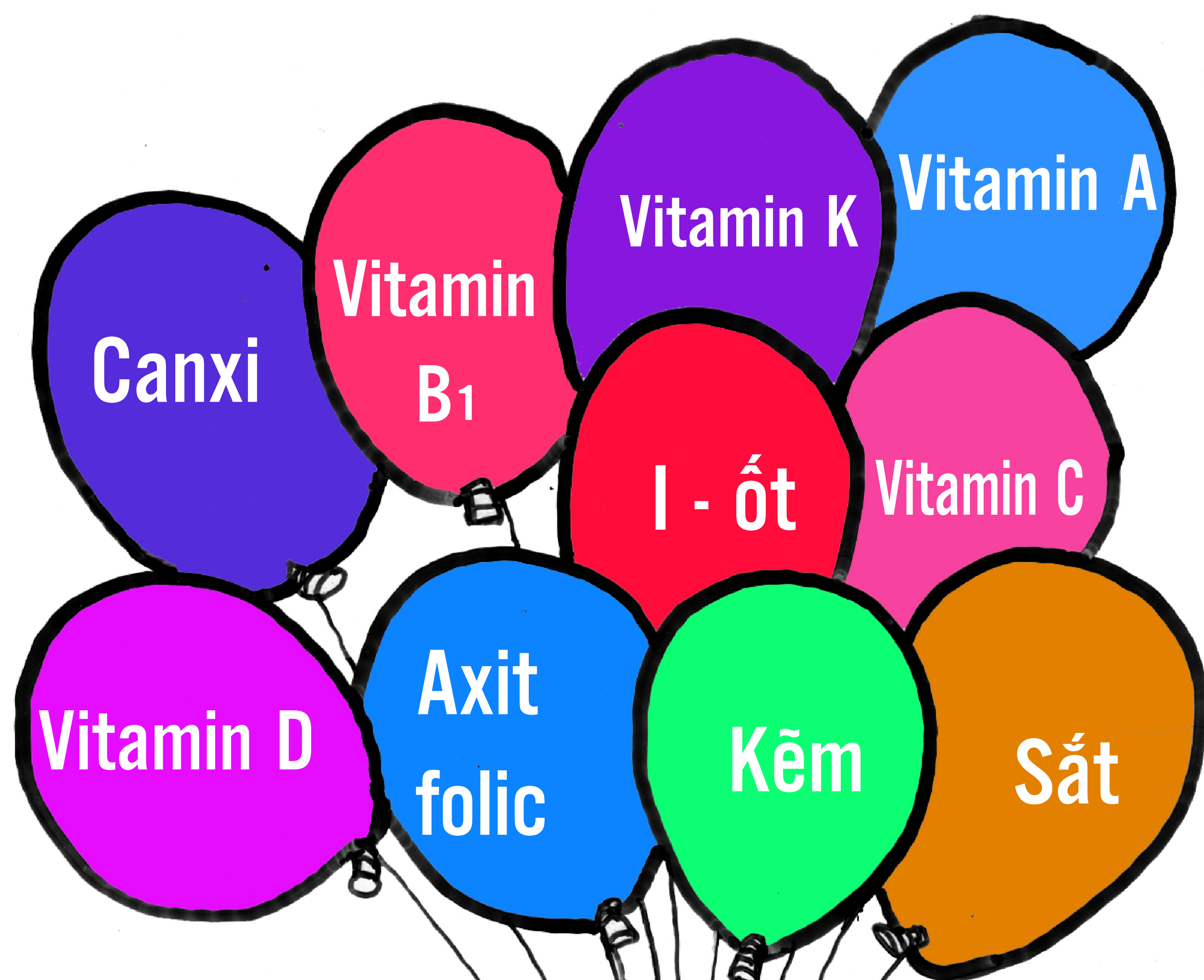


4. Cho trẻ uống sữa bằng cốc, thìa



Để trẻ cao lớn, khỏe mạnh, thông minh

HÃY BỔ SUNG VI CHẤT DINH DƯỠNG



TRUNG TÂM TRUYỀN THÔNG
GIÁO DỤC SỨC KHỎE TRUNG ƯƠNG

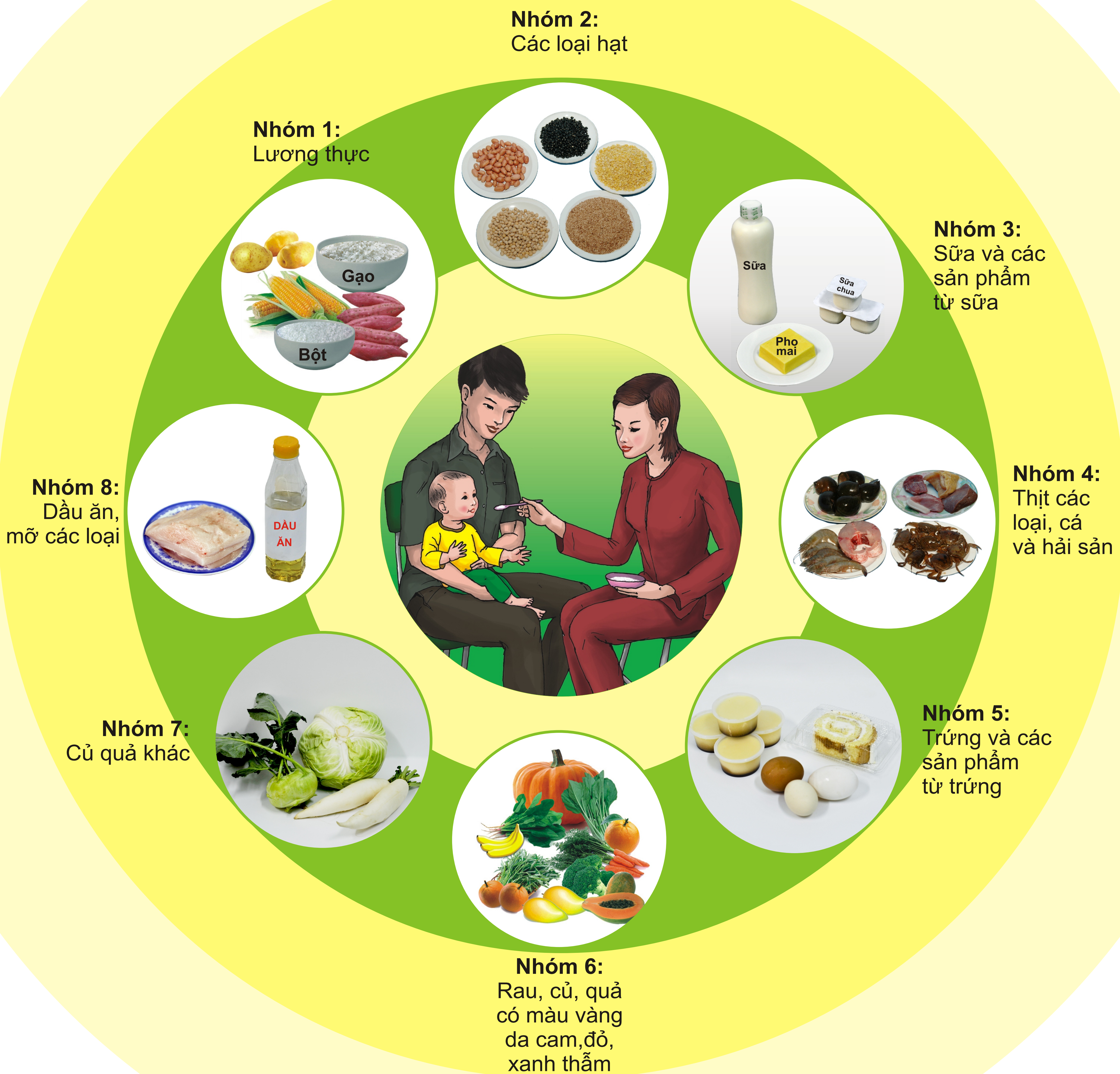
VỤ SỨC KHỎE BÀ MẸ - TRẺ EM

Năm 2015



VIỆN DINH DƯỠNG

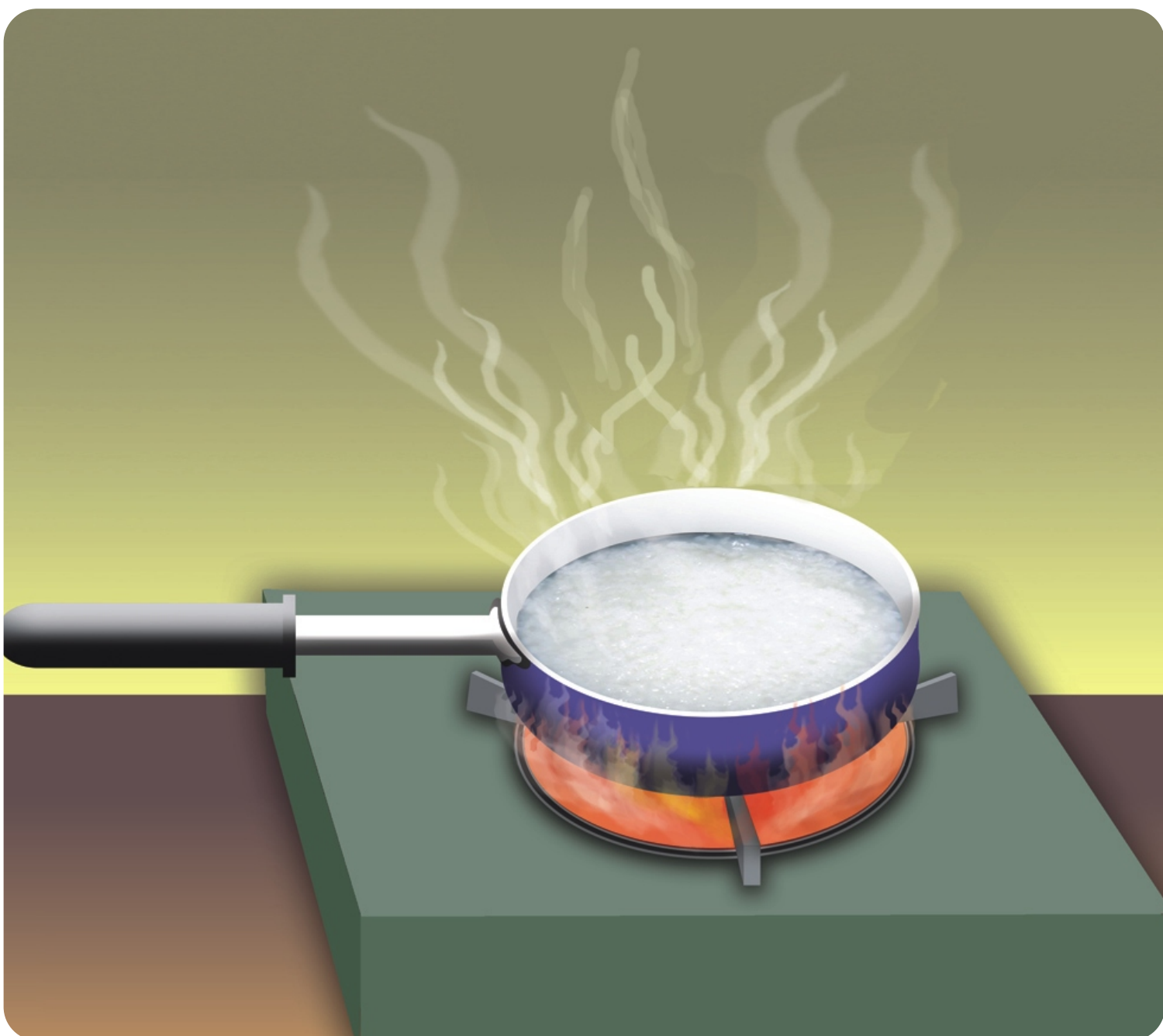
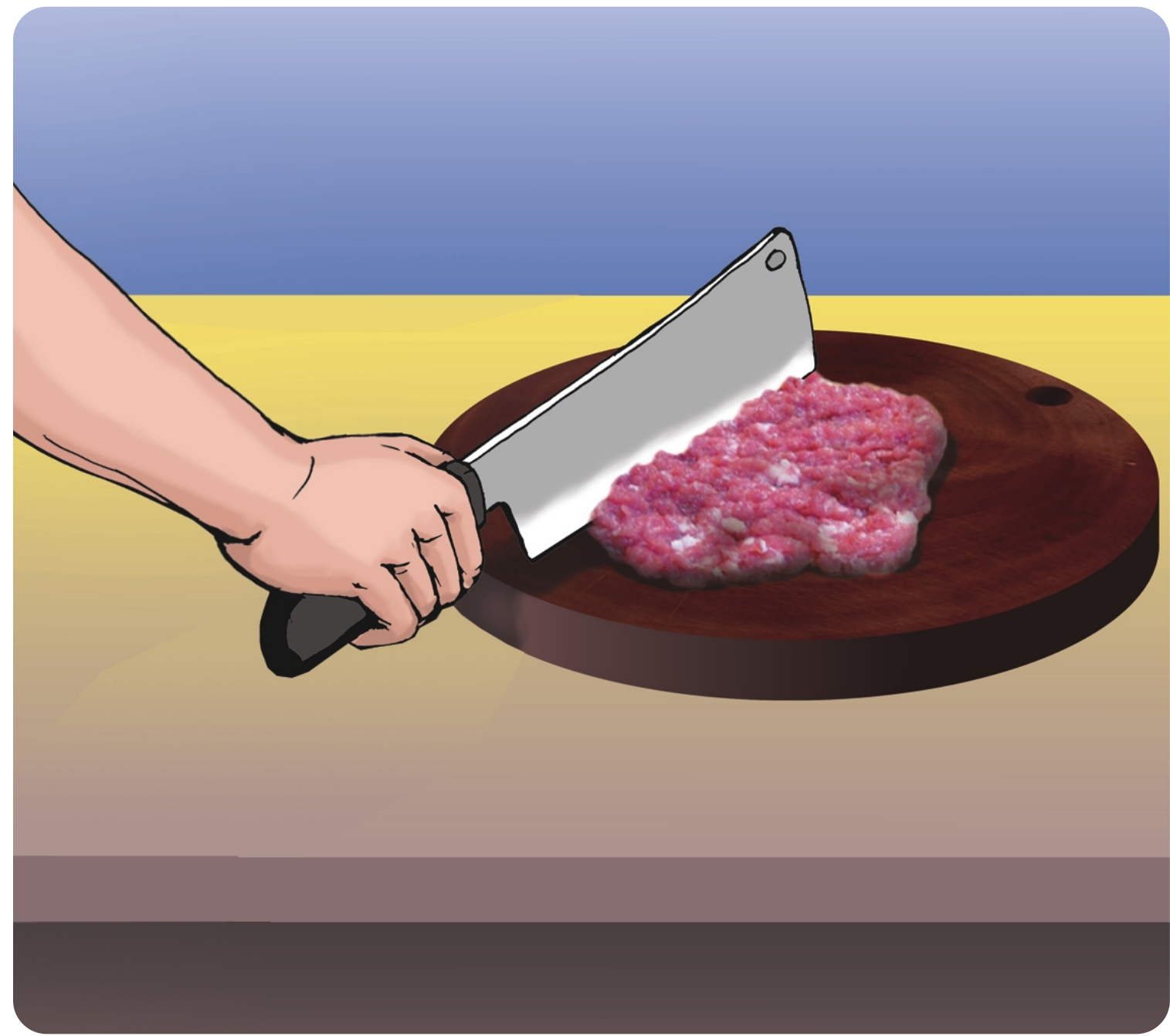
SỬ DỤNG ĐA DẠNG THỰC PHẨM cho bữa ăn của trẻ



Các bước chế biến THỨC ĂN BỔ SUNG CHO TRẺ



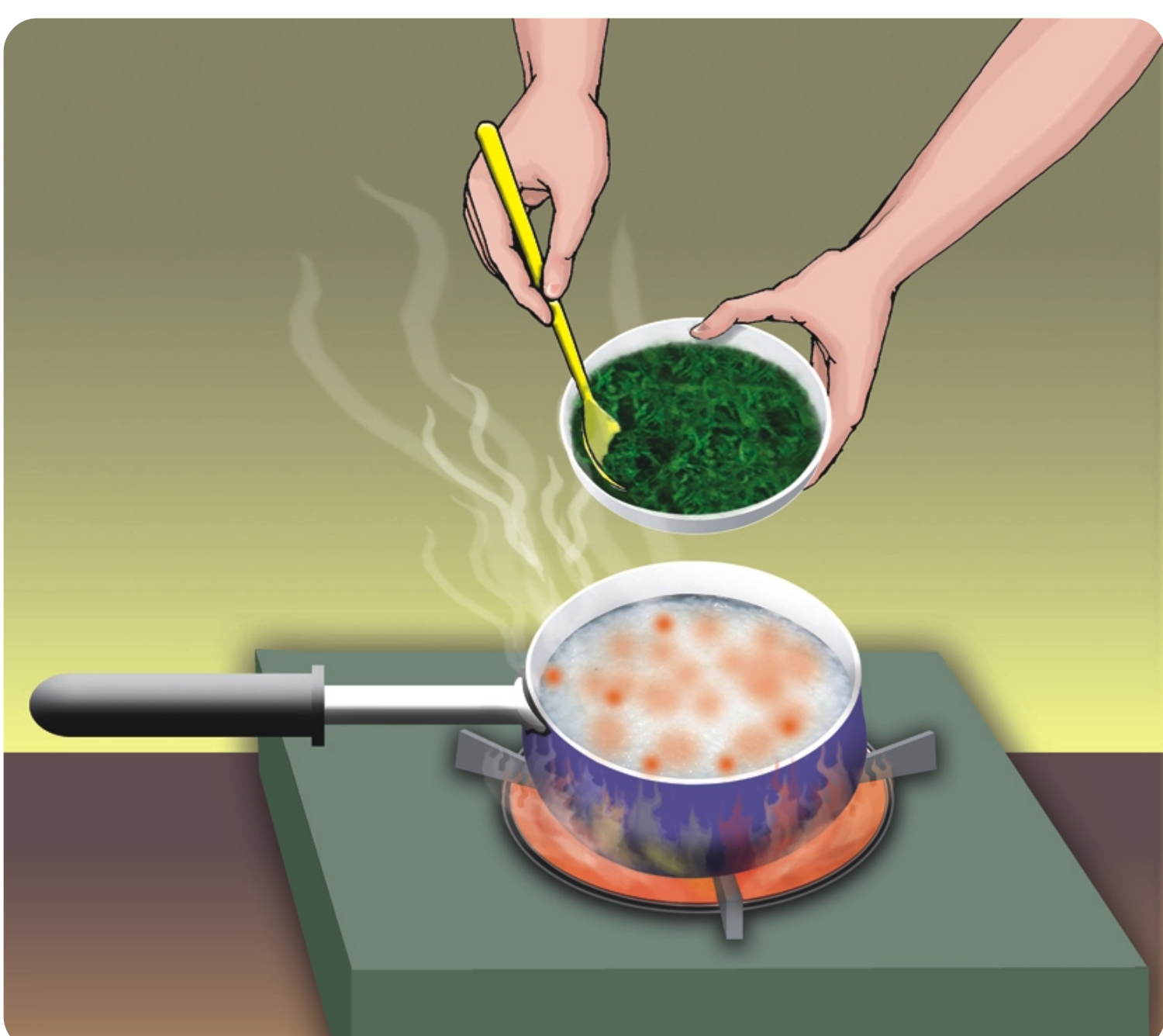
Bước 1: Sơ chế thực phẩm: Rửa sạch và băm nhỏ thực phẩm



Bước 2: Nấu chín cháo/bột



Bước 3: Thêm thịt/cá/tôm/trứng



Bước 4: Thêm rau/củ



Bước 5: Nêm nước mắm/muối và thêm dầu/mỡ



CHĂM SÓC DINH DƯỠNG ĐÚNG CÁCH giúp trẻ nhanh khỏi bệnh



Cho trẻ bú mẹ nhiều hơn



Chia nhỏ bữa ăn và động viên trẻ ăn



Cho trẻ ăn nhiều loại thực phẩm dễ tiêu hóa, giàu năng lượng





Cân, đo trẻ định kỳ để theo dõi sự tăng trưởng của trẻ



TRUNG TÂM TRUYỀN THÔNG
GIÁO DỤC SỨC KHỎE TRUNG ƯƠNG

VỤ SỨC KHỎE BÀ MẸ - TRẺ EM

Năm 2015



VIỆN DINH DƯỠNG