U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS
USCRI
www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants, Upholding Freedom since 1911

SUY DINH DƯỠNG NƠI TRẺ EM

NHỮNG ĐIỀU CHA MẸ NÊN BIẾT

SUY DINH DƯỠNG CÓ HẠI NHƯ THẾ NÀO CHO CON QUÝ VỊ?

Suy dinh dưỡng làm ảnh hưởng đến sự phát triển của cơ thể và não của đứa trẻ. Những trẻ em nào bị suy dinh dưỡng sẽ gặp khó khăn với việc học ở trường. Các em thường dễ bị bệnh hơn bởi vì suy dinh dưỡng làm cơ thể bị giảm bớt khả năng để chống lại nhiễm trùng.

Suy dinh dưỡng xảy ra khi cơ thể không nhận được đủ những thực phẩm cần thiết để tăng trưởng và giữ cho khỏe mạnh. Điều này xảy ra là khi một người không ăn đủ thức ăn hoặc không ăn những loại thức ăn nào đó quan trọng cho sức khỏe và sự tăng trưởng. Một số người cũng có thể bị suy dinh dưỡng bởi vì họ bị bệnh và những mầm bệnh không cho họ được lấy chất dinh dưỡng từ những thực phẩm mà họ ăn.

NHỮNG AI CÓ NGUY CƠ BỊ SUY DINH DƯỠNG?

Trẻ em bị nguy cơ này nhiều nhất bởi vì các em cần rất nhiều thức ăn khác nhau để cơ thể tăng trưởng và được mạnh khỏe.

CÓ NHỮNG DẤU HIỆU NÀO CHO THẤY BỊ SUY DINH DƯỠNG KHÔNG?

Đôi khi, một đứa trẻ có thể nhìn thấy bình thường và khỏe mạnh cho dù em bị suy dinh dưỡng. Đó là lý do tại sao nên đưa các em đi khám sức khỏe tại y viện là điều quan trọng.

Trong những trường hợp khác những dấu hiệu có thể bao gồm như:

- Mệt mỏi
- Bị trở ngại trong việc chú tâm
- Bụng căng phồng
- Da khô
- Rất ốm yếu và thấp so với lứa tuổi của em

QUÝ VỊ NÊN LÀM GÌ?

- Nếu quý vị nghĩ con quý vị có thể bị suy dinh dưỡng, hãy đến gặp bác sĩ hoặc văn phòng WIC. Họ sẽ khám sức khỏe cho con quý vị và cho quý vị biết quý vị cần phải làm gì để con quý vị được mạnh mẽ và khỏe mạnh. Quý vị nên đem con trở lại khám sức khỏe thêm để biết con của quý vị đang phát triển mạnh mẽ và khỏe mạnh.

- Cho con quý vị ăn nhiều những thức ăn lành mạnh mỗi ngày kể cả ngũ cốc, trái cây, rau quả, sữa và những thực phẩm bơ sữa, thịt, cá và đậu.

- Nếu quý vị cho con bú sữa mẹ, quý vị nên ăn đầy đủ những thực phẩm lành mạnh để cơ thể của quý vị có thể tạo ra đủ sữa cho con quý vị và cho quý vị có đủ sinh lực và những chất dinh dưỡng khác. Quý vị nên ăn thật nhiều trái cây, rau quả, ngũ cốc, chất đạm và những thực phẩm có chất vôi thí dụ như sữa.

•1717 Massachusetts Ave. NW, Suite 200, Washington, DC 20036•Ph: 202-347-3507•Fax: 202-347-7177• -