

PHÒNG BỆNH ĐƯỜNG TIÊU HÓA CHO TRẺ

Để phòng bệnh đường tiêu hóa cho trẻ mầm non, cần tập trung vào **vệ sinh cá nhân và môi trường** (rửa tay, giữ đồ chơi sạch), **đảm bảo vệ sinh thực phẩm** (ăn chín uống sôi, thực phẩm tươi sạch, hạn chế đồ ăn ngoài đường phố), **xây dựng chế độ ăn uống khoa học** (cân đối dinh dưỡng, ăn chậm nhai kỹ, bổ sung men vi sinh), và **khuyến khích vận động**; đồng thời, cha mẹ cần cho trẻ đi khám bác sĩ ngay khi có dấu hiệu bất thường, tránh tự ý dùng thuốc.

1. Vệ sinh cá nhân & Môi trường

• **Rửa tay thường xuyên:** Dạy trẻ rửa tay bằng xà phòng trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh.

• **Giữ sạch môi trường:** Vệ sinh nhà cửa, đồ chơi, chăn màn của trẻ sạch sẽ.

• **Cắt móng tay:** Giữ móng tay trẻ ngắn để tránh tích tụ vi khuẩn.

2. Vệ sinh an toàn thực phẩm

• **Ăn chín uống sôi:** Thực phẩm phải tươi sạch, rõ nguồn gốc, nấu chín kỹ.

• **Hạn chế thực phẩm:** Tránh đồ ăn đường phố, thức ăn nhanh, đồ chiên rán, đồ ăn sống (gỏi, tiết canh).

• **Bảo quản đúng cách:** Đảm bảo thực phẩm được bảo quản trong tủ lạnh, hâm nóng lại trước khi ăn.

3. Chế độ dinh dưỡng khoa học

• **Đủ chất:** Xây dựng bữa ăn cân đối 4 nhóm chất (bột đường, đạm, béo, vitamin).

• **Ăn chậm nhai kỹ:** Giúp thức ăn tiêu hóa tốt hơn.

• **Bổ sung lợi khuẩn:** Cho trẻ ăn sữa chua hoặc men vi sinh.

• **Uống đủ nước:** Khuyến khích trẻ uống đủ nước trong ngày, đặc biệt mùa hè.

• **Tránh ăn quá no:** Không cho trẻ ăn quá no để gây chướng bụng.

4. Vận động & Thói quen

- **Khuyến khích vận động:** Các hoạt động thể chất phù hợp giúp tăng cường trao đổi chất và tiêu hóa.

- **Tạo thói quen đi vệ sinh:** Rèn luyện cho trẻ đi đại tiện đúng giờ.

5. Lưu ý khi có dấu hiệu bất thường

- **Đưa đi khám ngay:** Khi trẻ có biểu hiện tiêu chảy, nôn mửa, đau bụng, cần đưa đến cơ sở y tế uy tín.

- **Không tự ý dùng thuốc:** Tránh cho trẻ dùng kháng sinh bừa bãi và tự ý dùng thuốc điều trị.

PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Y TẾ



Nguyễn Thị Huỳnh Lê

Nguyễn Thị Trang