

# **NỘI DUNG BÀI TẬP HUẤN II**

**1- 4 NHÓM DINH DƯỠNG**

**2- THÁP DINH DƯỠNG**

**3- CHẾ BIẾN THỨC ĂN CHO TRẺ**

**4- CHĂM SÓC TRẺ ỒM**

## HDRĂ KLEI HRIĂM TAL II

- 1- 4 KDRĂP MNŌNG BŌNG JĂK
- 2- PRĂP MNŌNG BŌNG JĂK
- 3- DUH MKRA MNŌNG BŌNG KŌ HĐEH
- 4- KRIÊ DLĂNG HĐEH ÊNGOH DUĂM

**NHU CẦU CỦA TRẺ = SỮA MẸ + ĂN BỔ SUNG**

## **ĂN BỔ SUNG**

- ✦ Đủ số lượng bữa ăn trong một ngày theo độ tuổi
- ✦ Đủ số lượng thức ăn trong 1 bữa
- ✦ Đa dạng thực phẩm trong mỗi bữa ăn

DỠ ỚUẢN KỚ HĐEH = ÊA KSÂO AMỈ + WẮT  
BỜNG THIẨM

## BỜNG THIẨM

- ✿ Bi djăp mnởng bởng grăp hruê hlue thũn
- ✿ Bi djăp mnởng kớ sa bliữ bởng
- ✿ Lu mta mnởng bởng kớ grăp bliữ bởng

# 4 NHÓM THỰC PHẨM

- **Bột - đường:** các loại ngũ cốc (*gạo, bắp, khoai, các loại đậu,...*)
- **Béo:** mỡ (*động vật*), dầu (*thực vật: dầu đậu phụng, mè, ô liu,...*)
- **Đạm:** thịt (*heo, bò, gà, vịt, chim,..*); cá, tôm, cua, mực, ngêu, sò, ốc, hến,..; trứng (*gà, vịt, chim,..*)
- **Chất xơ – Vitamin:** các loại rau, quả

## 4 KDRÁP MNŒNG BŒNG

- **Kpŭng sĭk:** Djăp mta êtak (*ktơ, braih, djăp mta boh hbei,...*)
- **Prăi:** prăi (*mnŏng hdĭp*), wăt prăi (*mnŏng pla mjing: tak lăn, êngu, ênga,...*)
- **Kđeh:** čĭm (*ũn, êmô, mnŭ, bip, čĭm,..*); akan, hdang, ariêng, akan mŭk, kŭng, briăng, abao, adě,..; boh (*mnŭ, bip, čĭm,..*)
- **Mnŏng bơ biă - Vitamin:** Djăp mta hla djan mkăn

# THÁP DINH DƯỠNG CHO TRẺ

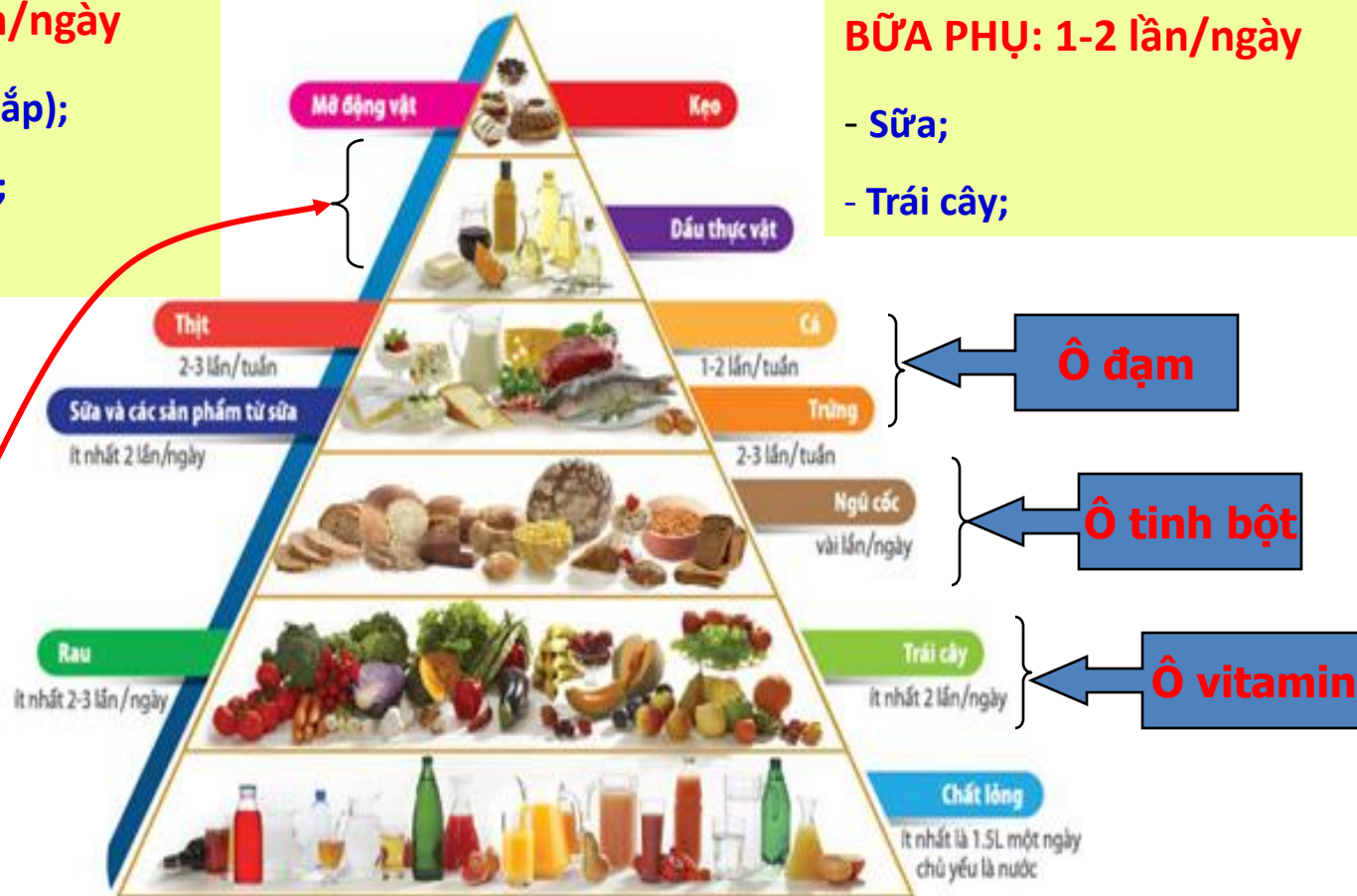
## BỮA CHÍNH: 2-3 lần/ngày

- Ngũ cốc (gạo, đậu, bắp);
- Đạm (thịt/cá/trứng);
- Rau, quả.

## BỮA PHỤ: 1-2 lần/ngày

- Sữa;
- Trái cây;

**Ô béo**



- Dầu/ mỡ: nêm hàng ngày (nên SD dầu nhiều hơn mỡ)
- Hạn chế ăn kẹo, bánh ngọt

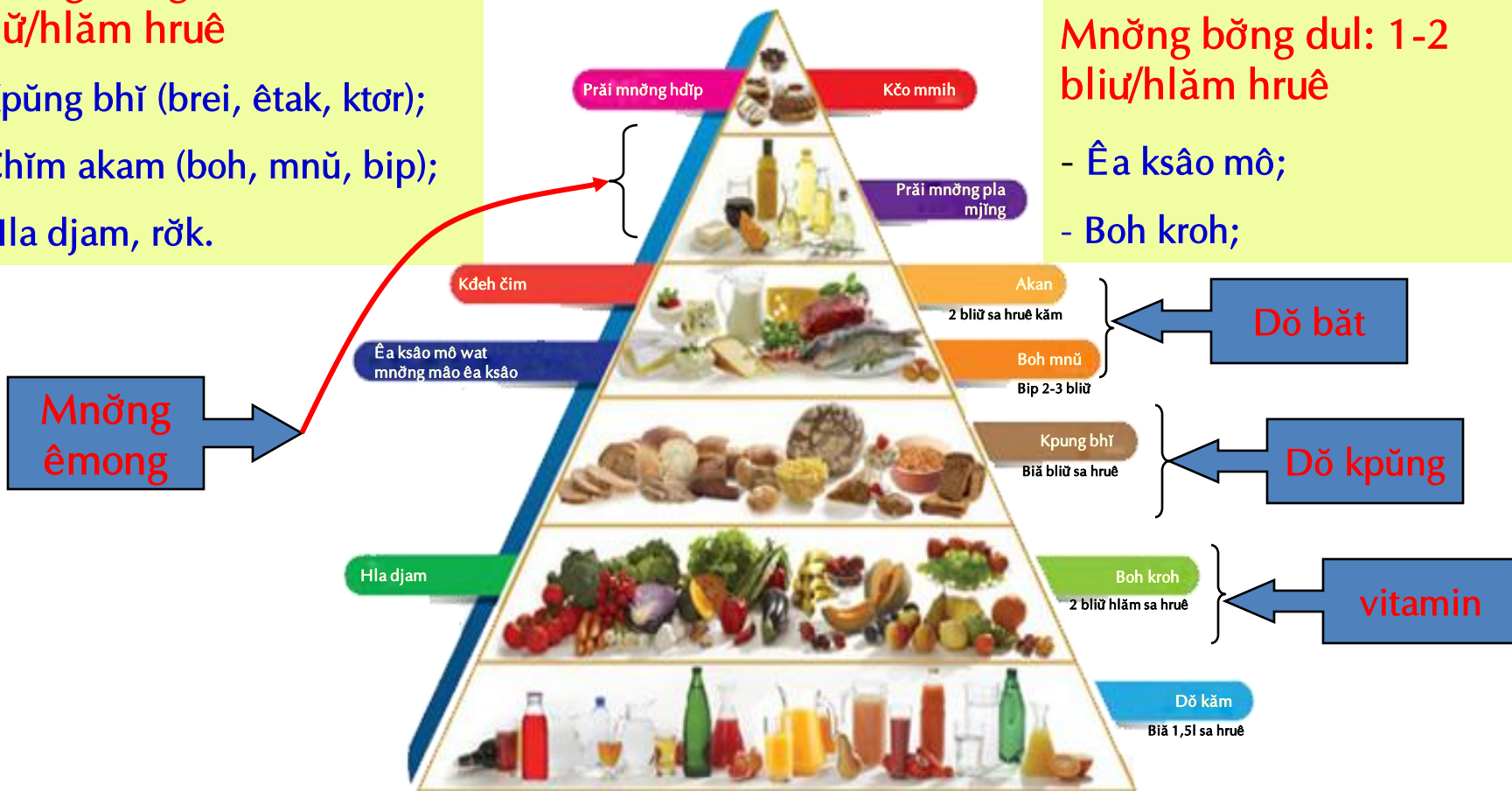
# MPRÁP MNŒNG BŒNG KŒ HĐEH

MnŒng bŒng sít: 2-3 bliŒ/hlăm hruê

- KpŒng bhĩ (brei, êtak, ktŒr);
- Chĩm akam (boh, mnŒ, bip);
- Hla djam, rŒk.

MnŒng bŒng dul: 1-2 bliu/hlăm hruê

- Êa ksăo mŒ;
- Boh kroh;



- Prăi êmă: KŒ grăp hruê (yua êa prăi ĵăk hĩn kŒ êmă)
- Amăo bŒng lu keo mmih ôh



# 3 TIÊU CHÍ CƠ BẢN CỦA BỮA ĂN BỔ SUNG CHO TRẺ

## *Cần đảm bảo 3 tiêu chí:*

1. Đủ về số lượng
2. Đủ về chất lượng
3. Phù hợp với sức chứa dạ dày trẻ



Dung tích dạ dày trẻ  
8 tháng tuổi = 200ml

### 3 BOH YUÔM HĨN KƠ MNỜNG BỜNG JẮK HĐEH ĐĨ ASEI

#### *Bi kjăp mào 3 mta:*

1. Djỏ hống ênoh hnởng
2. Bi djăp mnởng jắk
3. Guôp hống ai tiê wăt êhũng kơ hđeh



Hnởng prồc êhũng  
8 mlán thũn = 200ml

# **4 SẠCH TRONG KHI CHẾ BIẾN THỨC ĂN CHO TRẺ**

- Bàn tay “sạch”
- Thực phẩm “sạch”
- Dụng cụ “sạch”
- Nơi bảo quản thực phẩm “sạch”

## 4 DOH JĂK DUH MKRA MNŌNG BŌNG KŌ HĐEH

- Kiê kngan “doh”
- Mnŏng bŏng “doh”
- Dụng cụ “doh”
- Anôk pioh mnŏng bŏng “doh”

# BÀN TAY "SẠCH"

**Rửa tay bằng xà phòng  
và nước sạch khi**

- ☞ Trước khi cầm thức ăn,  
chuẩn bị bữa ăn**
- ☞ Sau khi đi vệ sinh, vệ  
sinh cho trẻ, tiếp xúc với  
động vật**
- ☞ Rửa tay mình và tay trẻ  
trước khi cho trẻ ăn**



# KIÊ KNGAN “DOH”

Rao kngan hǒng kbu wăt  
êa doh

- ☞ Êlâu kơ dǎ mnǒng bǒng,  
prăp mnǒng bǒng
- ☞ Hlăk leh nao tlô, bi doh kơ  
hđeh, jě giăm mǎ mnǒng rông
- ☞ Rao kngan pô wăt kngan  
hđeh êlâu, hlăk brei hđeh  
bǒng mnǒng



# DỤNG CỤ "SẠCH"

- Dao, thớt, đồ đựng thức ăn và nơi nấu ăn luôn sạch
- Rửa ngay các dụng cụ sau khi chế biến thức ăn
- Để riêng thức ăn sống với thức ăn chín
- Sử dụng dao, thớt riêng cho thức ăn sống và thức ăn chín



# DỠ YUA “DOH”

- Dhǒng, thǒt, dǒ dừm kơ mnǒng bǒng anôk duh bǒng nanao doh
- Rao kngan wăt do yua leh duh mkra mnǒng bǒng
- Dừm mdê mnǒng bǒng mtal wăt ksă
- Leh yua dhǒng, thǒt mdê hǒng mnǒng bǒng dôk mtah, hǒng dǒ leh, kră.





# THỰC PHẨM "SẠCH"

## Nước:

- Dùng nước sạch hoặc nước đã lọc để chế biến thức ăn
- Cho trẻ uống nước đun sôi để nguội

## Thực phẩm:

- Thực phẩm tươi, có nguồn gốc rõ ràng, không quá hạn
- Rửa sạch trước khi chế biến
- Phải nấu chín kỹ
- Cho trẻ ăn ngay sau khi chế biến
- Nếu ăn thức ăn cũ cần đun sôi lại



# MNŨNG BỔNG “DOH”

## Êa:

- Yua êa doh amâo dah êa leh kar duh mkra mnŭng bŏng
- Brei hđeh mnăm êa atŭk leh bĩ êăt

## Mnŭng bŏng:

- Mnŭng bŏng mtah, klă bi mâo phŭn agha, amâo êgao hnŭng yua
- Rao doh êlâo kơ doh mkra
- Atŭk bi kră bi nik
- Leh kmra brei hđeh hlŏng bŏng
- Dah bŏng mnŭng hđăp, lŏ bi atŭk hlơ hể.



# BẢO QUẢN "SẠCH"

- ✦ Đựng thức ăn trong dụng cụ có nắp đậy kín.
- ✦ Giữ thức ăn ở nơi sạch sẽ khô mát.
- ✦ Bảo quản thực phẩm khô (như sữa, bột, đường) tránh kiến, côn trùng bò vào.
- ✦ Sử dụng thức ăn đã chế biến trong vòng 1 giờ.



# KRIÊ PIOH “DOH”

- ✿ Dưm mnǎng bǎng hlǎm dǎ  
mâo kdruǎ gǎm krĭp
- ✿ Pioh mnǎng bǎng hlǎm anôk  
doh, thu êđăp.
- ✿ Kriê pioh mnǎng bǎng thu  
(*msě êa ksâo, kpǔng, sĭk*) đăm  
hdăm djim, wăt mnǎng djǎ  
mkăn.
- ✿ Yua mnǎng bǎng leh duh  
mkra hlǎm sa mông đưc.



# DINH DƯỠNG CHO TRẺ BỆNH VÀ GIAI ĐOẠN PHỤC HỒI

- **Tăng cường** cho bú mẹ
- **Tăng thêm** bữa
- **Tăng** số lượng mỗi bữa
- **Tăng thêm** thức ăn giàu năng lượng
- **Kiên trì** và dành tình cảm yêu thương cho trẻ hơn

# MNŌNG BŌNG BI JĂK KŌ HĐEH RUĂ DUĂM HLĂK ÊJAI DUH MDRAO

- Brei măm êa ksâu amĩ lu hĩn
- Lŏ bi mđĩ mmông bŏng hoă
- Lŏ mđĩ dŏ bŏng grăp bliư hoă
- Mđĩ dŏ bŏng mâu lu dŏ jăk
- Thâu greh griêp bi êdah klei thâu khăp kŏ hđeh lu hĩn

# CHĂM SÓC TRẺ BỆNH

## ● Đối với trẻ bệnh:

- Bú mẹ nhiều hơn,
- Chia nhỏ bữa ăn và cho ăn làm nhiều lần hơn,
- Uống nhiều nước và bổ sung vitamin C.

## ● Đối với trẻ đang hồi phục:

- Tiếp tục cho bú và
- ăn nhiều hơn bình thường 1 bữa/ ngày cho đến khi trẻ tăng cân trở lại

✦ ***Đưa trẻ đến cơ sở y tế ngay khi thấy trẻ có các dấu hiệu nguy hiểm***

# KRIÊ DLĂNG HÐEH RUĂ DUĂM

## ● Bi hõng hðeh ruă duăm:

- Măm amĩ lu hĩn,
- Jing mbha lu bliũ hĩn kơ mnõng bõng,
- Mnăm lu êa wăt lõ thiăm Vitamin C.

## ● Bi hõng hðeh dõng dưi biă:

- Lõ brei măm wăt
- Bõng mnõng lu hĩn msě êđar hruê, sa bliũ hlăm sa hruê hõng kơ gở wĩt msě êlâu đi kỹ.

☛ *Ba hðeh ti sang êa drao tơ dah buh hðeh mào klei bi kñal hũi hyut.*