

DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI SỰ PHÁT TRIỂN CỦA THỂ HỆ TRẺ

PGS. TS. Trương Tuyết Mai¹

1. Tình trạng dinh dưỡng và định hướng can thiệp dinh dưỡng ở trẻ em Việt Nam

Dinh dưỡng hợp lý, nâng cao tầm vóc và trí tuệ cho người Việt Nam luôn được đặt trong những mối quan tâm hàng đầu của Đảng, Chính phủ nhằm có được nguồn nhân lực chất lượng cao để xây dựng và bảo vệ tổ quốc. Sinh thời Hồ Chủ Tịch đã nêu rõ “dân cường thì quốc thịnh” và Người phát biểu “cái mầm có xanh thì cây mới vững, cái búp có xanh thì lá mới tươi quả mới tốt, con trẻ có được nuôi dưỡng giáo dục hẳn hoi thì dân tộc mới tự cường tự lập”.

Trong những năm qua, Ngành Y tế đã tích cực phối hợp với các Bộ, ban, ngành liên quan và các địa phương triển khai có hiệu quả việc cải thiện tình trạng dinh dưỡng, chăm sóc sức khỏe người dân và đã đạt được những kết quả quan trọng. Việt Nam là điểm sáng về thực hiện các mục tiêu Thiên niên kỷ của Liên hợp quốc trong lĩnh vực bảo vệ, chăm sóc sức khỏe và nâng cao sức khỏe nhân dân nói chung, cũng như cải thiện tình trạng dinh dưỡng của người dân nói riêng. Nhiều chỉ tiêu về dinh dưỡng cho bà mẹ, trẻ em đều đạt và bền vững, hiểu biết của người dân về dinh dưỡng hợp lý được nâng cao, đặc biệt là trong 10 năm qua chiều cao của nam thanh niên 18 tuổi đã lên được 3,7 cm vượt mục tiêu đề ra (> 2cm).

Dinh dưỡng đóng vai trò không thể thiếu trong sự phát triển thể chất trẻ em và thanh thiếu niên. Những năm đầu đời đánh dấu giai đoạn quan trọng khi nền tảng cho sự phát triển về thể chất và trí tuệ trong tương lai của một đứa trẻ được hình thành. Dinh dưỡng đầy đủ trong giai đoạn này không chỉ hỗ trợ tăng trưởng mà còn tác động đến sự phát triển nhận thức, chức năng miễn dịch và sức khỏe tổng thể của mỗi đứa trẻ. Nếu không được cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết, đứa trẻ sẽ không thể phát triển đúng với tiềm năng của mình, thậm chí dẫn đến những vấn đề sức khỏe như thừa cân béo phì,

suy dinh dưỡng và các bệnh không lây nhiễm.

Việt Nam là một nước đang phát triển, thu nhập bình quân ở mức trung bình thấp, đang phải đối mặt với nhiều thách thức về dinh dưỡng cần phải được quan tâm, giải quyết trong thời gian tới đó là giải quyết gánh nặng kép 3 về suy dinh dưỡng: Tỷ lệ suy dinh dưỡng thấp còi ở trẻ em ở khu vực miền núi, vùng sâu, vùng xa, vùng đồng bào dân tộc thiểu số còn cao (>38% trẻ dưới 5 tuổi suy dinh dưỡng thấp còi ở vùng miền núi và đồng bào dân tộc thiểu số); thừa cân, béo phì và các bệnh mạn tính liên quan đến rối loạn chuyển hóa dinh dưỡng có xu hướng tăng nhanh (19,6% trẻ 5-19 tuổi thừa cân, béo phì); thiếu vi chất dinh dưỡng ở những đối tượng nguy cơ cao vẫn còn ở mức có ý nghĩa sức khỏe cộng đồng (gần 25% trẻ dưới 5 tuổi thiếu máu, 70% trẻ thiếu kẽm tại các vùng núi). Ngoài ra nguy cơ mất an ninh lương thực, an ninh dinh dưỡng vẫn còn tiềm ẩn do biến đổi khí hậu, dịch bệnh, thiên tai, hạn hán, xâm nhập mặn, đô thị hóa,... đây là những yếu tố ảnh hưởng đến chất lượng nguồn nhân lực và sự phát triển kinh tế xã hội của quốc gia.

Ngày 25/10/2017, Ban chấp hành Trung ương Đảng khóa XII đã ban hành Nghị quyết 20-NQ/TW về tăng cường công tác bảo vệ, chăm sóc và nâng cao sức khỏe nhân dân trong tình hình mới trong đó có đặt ra mục tiêu, khát vọng về dinh dưỡng đến năm 2030 là: giảm tỉ lệ suy dinh dưỡng thể thấp còi của trẻ em dưới 5 tuổi xuống dưới 15%; không chế tỉ lệ béo phì ở người trưởng thành dưới 10%; tăng chiều cao trung bình thanh niên 18 tuổi đối với nam đạt 168,5 cm, nữ 157,5 cm. Để thể chế hóa quan điểm, mục tiêu của Đảng, Chính phủ đã ban hành Nghị quyết số 139/NQ-CP ngày 31/12/2017 và Quyết định số 02/QĐ-TTg của Thủ tướng Chính phủ về Chiến lược quốc gia về dinh dưỡng giai đoạn 2021-2030 tầm nhìn đến năm 2040, trong đó mục tiêu trọng tâm là cải

1. Phó Viện trưởng Viện Dinh dưỡng Quốc gia

thiện tình trạng dinh dưỡng và nâng cao tầm vóc, trí tuệ của người Việt Nam.

2. Vai trò và nhu cầu của các chất dinh dưỡng đối với sự phát triển thể chất/hoạt động thể lực, trí tuệ của trẻ

2.1. Nhóm sinh năng lượng

Cơ thể cần năng lượng để tái tạo các mô trong cơ thể, duy trì thân nhiệt, tăng trưởng và các hoạt động. Protein, lipid và glucid có trong thực phẩm là nguồn cung cấp năng lượng chính. Năng lượng ăn vào của trẻ em phải đủ để chúng sống, hoạt động và phát triển. Nhu cầu năng lượng của trẻ em tính theo cân nặng cơ thể cao hơn so với người lớn do chuyển hoá cơ bản cao hơn và trẻ em cần một lượng đáng kể để thúc đẩy sự tăng trưởng nhanh chóng và mức độ hoạt động cao.

Chất bột (Glucid): Đóng vai trò là nguồn năng lượng chính của cơ thể, chiếm từ 56 – 70% nhu cầu năng lượng của cơ thể. Chúng cung cấp năng lượng cho các chức năng khác nhau của cơ thể, bao gồm các hoạt động thể chất và chức năng não. Một lượng cân bằng glucid phức hợp từ các nguồn như ngũ cốc nguyên hạt, trái cây và rau quả là rất quan trọng để duy trì mức năng lượng và tăng trưởng tối ưu cho trẻ em và thanh thiếu niên.

Chất béo (Lipid): Chất béo trong chế độ ăn rất cần thiết cho sự phát triển của hệ thần kinh, tính toàn vẹn của màng tế bào và sự hấp thụ các vitamin tan trong dầu. Đặc biệt các axit béo không no như linoleic, arachidonic... rất cần thiết cho trẻ em vì nó thúc đẩy sự phát triển thể chất và nhận thức tối ưu. Theo nhu cầu khuyến nghị cho trẻ từ 6 – 19 tuổi, năng lượng do lipid cung cấp hàng ngày nên chiếm 20 – 30% nhu cầu năng lượng của cơ thể. Do cơ thể trẻ đang phát triển nhanh, rất cần acid arachidonic, một acid béo không no có nhiều trong mỡ động vật, do đó tỷ lệ cân đối giữa lipid động vật và lipid thực vật được khuyến nghị là 70% và 30%.

Chất đạm (Protein): Vai trò quan trọng nhất của protein là xây dựng và tái tạo tất cả các mô của cơ thể, giúp phát triển cơ bắp, và chức năng miễn dịch. Trẻ em cần được cung cấp đủ lượng protein chất lượng cao từ các nguồn như thịt

nạc, sữa và các loại đậu để hỗ trợ sự tăng trưởng và phát triển của trẻ. Nhu cầu protein thay đổi rất nhiều tùy thuộc vào lứa tuổi và giới, nhu cầu khuyến nghị protein nên chiếm từ 12 – 14%, đối với trẻ từ 7 – 9 tuổi hiện nay nhu cầu protein là 1,43g/kg/ngày; năng lượng khẩu phần trong đó protein có nguồn gốc động vật chiếm khoảng 50%.

2.2. Nhóm vitamin và khoáng chất

Vitamin là một nhóm chất hữu cơ mà cơ thể không thể tự tổng hợp được. Vitamin và khoáng chất là những vi chất dinh dưỡng cần thiết cho các quá trình sinh lý khác nhau và rất quan trọng cho sự tăng trưởng và phát triển của trẻ. Thiếu vi chất dinh dưỡng sẽ dẫn đến nhiều hậu quả nặng nề cho sự phát triển toàn diện ở trẻ. Thiếu vitamin A gây mù do khô loét giác mạc, tăng nguy cơ tử vong, kìm hãm sự phát triển thể lực, trí tuệ. Thiếu sắt gây thiếu máu dinh dưỡng, làm giảm khả năng lao động, khả năng học tập. Thiếu iốt gây bệnh đần độn, kém phát triển trí tuệ, suy dinh dưỡng, bướu cổ. Thiếu vitamin D gây còi xương, thấp còi, chậm tăng trưởng.

Các vitamin tan trong dầu: Bao gồm vitamin A, D, E, K, với nhiều chức năng quan trọng với cơ thể con người như: tham gia chức năng thị giác (vitamin A), đáp ứng miễn dịch, tạo máu, tham gia quá trình đông máu (vitamin K), chống lão hoá (vitamin E),... Đặc biệt các vitamin A và D đóng vai trò quan trọng trong sự phát triển tế bào và các mô trong hệ cơ-xương, nên vitamin là yếu tố không thể thiếu đối với sự phát triển của phôi thai và trẻ em. Nhu cầu khuyến nghị đối với vitamin A là 500 – 600µg/ngày, vitamin D là 5µg. Bên cạnh đó, các vitamin tan trong nước như vitamin C, B1, B2, PP, B6, B12, acid folic... là những vitamin cần thiết cho sự chuyển hoá năng lượng và tổng hợp các chất cần thiết của cơ thể.

Chất khoáng: Các khoáng chất như canxi, sắt, magie rất cần thiết cho sức khỏe của xương, chức năng thần kinh, tạo máu và vận chuyển oxy. Việc hấp thụ cân bằng các khoáng chất đặc biệt quan trọng trong quá trình tăng trưởng nhanh để hỗ trợ sự phát triển của xương và sức khỏe thể chất tổng thể. Nhu cầu khuyến nghị

canxi đối với trẻ từ 7 – 9 tuổi là 700mg/ngày, 10 – 18 tuổi là 1000mg/ngày. Nhu cầu về sắt rất khác nhau theo lứa tuổi và giới, được áp dụng theo khuyến nghị của FAO/WHO 2004, SEAR-DAs 2005 và được tính toán dựa trên giá trị sinh học của sắt trong khẩu phần ăn.

2.3 Các chất sinh học khác

Chất xơ: Hầu hết các chất xơ không có giá trị dinh dưỡng, nhưng được coi là một thực phẩm chức năng, không chỉ hỗ trợ quá trình tiêu hoá tốt hơn, chất xơ còn cung cấp nhiều lợi ích khác cho cơ thể như: làm giảm lượng cholesterol trong máu, hấp thụ một số chất có hại, tham gia điều hoà đường huyết,... Nhu cầu chất xơ khuyến nghị ít nhất là 20 – 30g/người/ngày.

Nước: Nước chiếm từ 50 – 70% trọng lượng cơ thể tùy theo tuổi, giới. Nước là dung môi hòa tan các chất dinh dưỡng và các chất điện giải cũng như tham gia vào quá trình trao đổi chất của tế bào, thiếu nước các chức năng sống của cơ thể sẽ không thể điều hòa và thực hiện được.

3. Dinh dưỡng hợp lý làm nền tảng cho sự phát triển thể chất của trẻ

3.1. Nguyên tắc chung

Dinh dưỡng hợp lý cho trẻ bao gồm sự cân đối giữa các nhóm thức ăn và chất dinh dưỡng. Trẻ em và thanh thiếu niên cần được cung cấp đủ năng lượng và các chất dinh dưỡng quan trọng để phát triển toàn diện về thể chất lẫn trí tuệ. Điều này bao gồm việc ăn đa dạng thức ăn, uống đủ nước, và duy trì một chế độ ăn cân đối đảm bảo đủ 4 nhóm: chất bột, chất đạm, chất béo, vitamin và muối khoáng. Đặc biệt, trẻ cần duy trì khẩu phần ăn giàu rau quả và ngũ cốc nguyên hạt để cung cấp các chất dinh dưỡng cần thiết.

3.2. Những điều nên và không nên làm

Nên:

Phối hợp thức ăn nguồn đạm động vật và thực vật, nên ăn tôm, cua, cá và đậu đỗ. Ăn phối hợp dầu thực vật và mỡ động vật hợp lý, nên ăn vùng, lạc.

Khuyến khích tiêu thụ thực phẩm nguyên chất như trái cây, rau, ngũ cốc nguyên hạt, protein nạc và chất béo lành mạnh.

Cho trẻ bú mẹ ngay sau khi sinh, bú sữa mẹ

hoàn toàn trong 6 tháng đầu, ăn bổ sung hợp lý và tiếp tục cho bú đến 24 tháng.

Đảm bảo ăn đủ thực phẩm giàu canxi như các sản phẩm từ sữa hoặc các sản phẩm thay thế có nguồn gốc thực vật tăng cường để hỗ trợ sức khỏe của xương.

Tăng cường hoạt động thể lực, duy trì cân nặng ở mức hợp lý, không hút thuốc lá, hạn chế uống rượu, bia, nước có ga và ăn, uống đồ ngọt.

Không nên:

Không khuyến khích tiêu thụ quá nhiều thực phẩm chế biến sẵn có nhiều đường, muối và chất béo không lành mạnh.

Giảm thiểu việc ăn đồ ăn nhẹ và món tráng miệng có đường, có thể dẫn đến tăng cân và các vấn đề về răng miệng.

Hạn chế sử dụng caffeine và nước tăng lực, những thứ này có thể ảnh hưởng tiêu cực đến giấc ngủ và sức khỏe tổng thể của trẻ.

Tóm lại, dinh dưỡng đóng vai trò quan trọng trong sự phát triển thể chất của thể hệ trẻ. Các chất dinh dưỡng cung cấp năng lượng, hỗ trợ tăng trưởng, cải thiện hoạt động thể lực, và tăng cường trí tuệ. Để đảm bảo sự phát triển toàn diện cho trẻ, cần phải tuân thủ nguyên tắc dinh dưỡng hợp lý và tạo ra một môi trường ăn uống lành mạnh. Cần đảm bảo rằng thể hệ trẻ được cung cấp đủ các chất dinh dưỡng cần thiết để họ có cơ hội phát triển tốt nhất trong tương lai. Dinh dưỡng là nền tảng quan trọng cho sự thành công và sức khỏe của thể hệ trẻ. Các can thiệp dinh dưỡng nhằm phòng chống suy dinh dưỡng, thừa cân béo phì, thiếu vi chất dinh dưỡng ở trẻ cần được thực hiện sớm, chú trọng chăm sóc dinh dưỡng 1000 ngày đầu đời của trẻ. Các can thiệp trực tiếp (giáo dục truyền thông tư vấn dinh dưỡng, nuôi con bằng sữa mẹ, ăn bổ sung, bổ sung vi chất dinh dưỡng, hoạt động thể lực hợp lý...) và các can thiệp gián tiếp (môi trường, nước sạch, vệ sinh, an sinh xã hội, kinh tế, tính sẵn có thực phẩm, hệ thống thực phẩm...) cần được thực hiện đồng bộ, có sự phối hợp liên ngành, huy động nguồn lực các bên tham gia, đặc biệt trách nhiệm của cha mẹ, gia đình trong việc chăm sóc dinh dưỡng cho thể hệ trẻ.