

DINH DƯỠNG DỰ PHÒNG COVID-19 CHO TRẺ EM TUỔI HỌC ĐƯỜNG

Đinh Thị Kim Liên¹

COVID-19 là bệnh do Corona virus gây ra. Mức độ lây lan nhanh và hiện nay đang là đại dịch trên toàn cầu. Bệnh diễn biến phức tạp khó lường trước được sự biến đổi của nó cũng như khi nào thì hết dịch. Các biện pháp cơ bản để tránh lây nhiễm: Dẫn cách xã hội - đeo khẩu trang - rửa tay thường xuyên, đã được Bộ y tế khuyến cáo rộng rãi. Để tránh lây lan và ảnh hưởng đến sức khỏe trẻ em, Việt nam đã cho học sinh nghỉ học trong giai đoạn 1 và 2 của phòng chống dịch. Tuy nhiên, không thể đợi khi hết dịch hoàn toàn mới cho trẻ đi học được mà hiện nay, trẻ bắt đầu đi học trở lại mặc dù dịch bệnh vẫn tồn tại. Chúng ta phải tìm cách để dự phòng lây nhiễm một cách hiệu quả.

Duy trì cơ thể khỏe mạnh, tăng cường các yếu tố miễn dịch để cơ thể có sức đề kháng tốt với dịch bệnh là 1 trong những yếu tố cần thiết dự phòng lây nhiễm và mắc bệnh COVID-19. Với trẻ em tuổi học đường (từ 6 -18 tuổi) là giai đoạn trẻ thay đổi rất nhanh cả về thể chất và tinh thần, bất kỳ một sự thiếu hụt hay dư thừa về dinh dưỡng cũng làm cho sự phát triển thể chất, trí tuệ và tâm sinh lý của trẻ bị khiếm khuyết, ảnh hưởng lớn đến tầm vóc, thể lực và trí tuệ của trẻ khi trưởng thành. Do vậy, chế độ dinh

dưỡng hợp lý, sinh hoạt điều độ, tăng cường hoạt động thể lực là những yếu tố quan trọng để nâng cao sức khỏe và tăng cường miễn dịch cho cơ thể. Mùa dịch, dẫn cách xã hội cũng làm thay đổi thói quen sinh hoạt và ăn uống của trẻ. Có thể trẻ sẽ ít vận động, sinh hoạt tĩnh tại nhiều hơn, ăn uống thất thường, thói quen ăn vặt sẽ phát huy mạnh.

Giữ cho cân nặng của trẻ trong giới hạn bình thường: Cần theo dõi cân nặng để duy trì cân nặng của trẻ trong giới hạn bình thường. Không để tăng cân quá mức hoặc giảm cân nếu trẻ có cân nặng trong giới hạn bình thường.

Chế độ dinh dưỡng hợp lý: Là chế độ ăn, uống đầy đủ năng lượng, các thành phần dinh dưỡng theo nhu cầu khuyến nghị phù hợp cho từng lứa tuổi, đa dạng thực phẩm, tăng cường các thực phẩm có chứa các chất dinh dưỡng quan trọng giúp cho hệ miễn dịch của cơ thể hoạt động tốt như: chất đạm, acid béo thiết yếu (Omega 3), Viatmin C, Vitamin D, Vitamin A, Vitamin E, Selen, Sắt và Kẽm.

Trẻ cần ăn đầy đủ 3 bữa chính: Bữa sáng, bữa trưa và bữa tối; không nên coi bữa ăn sáng là bữa phụ chỉ ăn nhẹ hoặc bỏ bữa vì đó là bữa cung cấp năng lượng và các chất dinh dưỡng rất quan

¹BSCCKII. Hội Dinh dưỡng Việt Nam, Nguyên GD TT Dinh dưỡng Lâm sàng BV Bạch Mai

Ngày gửi bài: 1/4/2020
Ngày phản biện đánh giá: 15/4/2020
Ngày đăng bài: 29/4/2020

trọng cho hoạt động của trẻ trong ngày, giúp trẻ có ngày học tập năng động hơn, thông minh hơn. Năng lượng cho bữa sáng và bữa tối thường tương đương nhau. Bữa trưa thường nhiều hơn, ngoài ra có thể ăn thêm 1-2 bữa phụ xen kẽ.

Cần ăn đa dạng thực phẩm: Bữa chính cần ăn đa dạng thực phẩm, một bữa chính nên đạt từ 10 loại thực phẩm trở lên, có đầy đủ thành phần các thực phẩm của 4 nhóm thức ăn chính:

+ Nguồn cung cấp chất đường bột (các loại ngũ cốc và khoai củ...)

+ Nguồn cung cấp chất đạm (Thịt, cá và các loại thủy hải sản, trứng, sữa và các loại hạt giàu đạm...), 1 ngày nên ăn 2-3 loại thực phẩm nhóm này. Sữa chua, sữa nước và Phomai là 3 loại thực phẩm cần được sử dụng hàng ngày.

+ Nguồn cung cấp vitamin và chất khoáng (các loại rau củ quả), 1 ngày nên ăn từ 3 - 5 loại thực phẩm nhóm này /ngày

+ Nguồn cung cấp chất béo (dầu, mỡ, bơ, các loại hạt giàu chất béo...).

Không có 1 loại thực phẩm nào là tốt nhất mà cần ăn đa dạng càng nhiều loại thực phẩm càng tốt; Tránh thói quen chỉ chọn ăn 1 vài loại thực phẩm quen thuộc mà bỏ qua các thực phẩm khác.

Lựa chọn các thực phẩm tăng cường miễn dịch: Cần ăn đa dạng thực phẩm để hỗ trợ tăng cường hệ miễn dịch của cơ thể, đặc biệt chú ý đến những thực phẩm chứa các chất dinh dưỡng sau:

+ Chất đạm (Protein, acid amin) là chất quan trọng cấu tạo nên các tế bào, các dịch thể cùng như các yếu tố miễn

dịch (tế bào miễn dịch và kháng thể) của cơ thể. Thiếu chất đạm, cơ thể trẻ sẽ gầy sút, cơ yếu, teo cơ, lười vận động, giảm trí nhớ, học chậm tiếp thu, thiếu các yếu tố miễn dịch sẽ làm giảm sức đề kháng của cơ thể với bệnh tật nói chung và với Virus Corona nói riêng. Chế độ ăn thiếu protein trẻ có nguy cơ nhiễm Virus gây bệnh COVID- 19 cao hơn và khi mắc bệnh thì sự phục hồi của trẻ cũng sẽ kém hơn. Do đó 3 bữa ăn chính của trẻ đều cần có đạm. Cần ăn phối hợp cả thực phẩm giàu đạm động vật (thịt, cá, thủy hải sản, sữa, trứng...) và thực phẩm giàu đạm thực vật (các loại đậu đỗ, vừng lạc...). Tuy nhiên, với trẻ em, hàng ngày cần ăn thực phẩm giàu đạm có nguồn gốc từ động vật nhiều hơn.

+ Vitamin C: Là một loại vitamin tham gia vào sự tổng hợp và hoạt động của các yếu tố miễn dịch của cơ thể. Đây là chất dinh dưỡng hỗ trợ quá trình ức chế sự nhân lên của virus, từ đó có tác dụng chống lại virus gây bệnh. Thiếu vitamin C, làm suy giảm khả năng miễn dịch của trẻ, trẻ dễ nhiễm virus và mắc bệnh hơn. Rau quả tươi là nguồn cung cấp Vitamin C chính cho cơ thể. Do đó trẻ cần phải ăn đầy đủ rau, quả tươi theo khuyến nghị của Viện dinh dưỡng. Cần lưu ý, Vitamin C là chất rất dễ bị mất dưới tác dụng của nhiệt độ. Do vậy cần chú ý khi chế biến thức ăn cho trẻ để bảo toàn lượng Vitamin C có trong thực phẩm. Nguồn thực phẩm giàu vitamin C đến từ trái cây và rau tươi như: cam, quýt, bưởi, nho, kiwi, cà chua, súp lơ, củ cải, ớt chuông, rau chân vịt, rau ngót...

+ Vitamin A và Beta-caroten: Vitamin

A ngoài chức năng nhìn còn đóng vai trò quan trọng trong bảo vệ, phục hồi sự toàn vẹn của niêm mạc đường hô hấp và đường tiêu hóa. Giúp cho các kháng thể trên bề mặt niêm mạc hô hấp được tổng hợp đầy đủ và hoạt động tốt, để có khả năng chống đỡ lại sự tấn công của virus gây bệnh. Vitamin A có trong 1 số loại thức ăn có nguồn gốc động vật như: gan động vật, lòng đỏ trứng. Một dạng khác của Vitamin A (tiền Vitamin A) là β - caroten có nhiều trong các loại rau và trái cây có màu đỏ, màu vàng, màu xanh thẫm như: cải xanh, rau bina, cà rốt, củ cải đỏ, khoai lang, bí ngô, cam, xoài, gấc chín, đu đủ ...

+ Vitamin E: Vitamin E có thể thúc đẩy sự phát triển của các cơ quan miễn dịch, tham gia vào quá trình tổng hợp tế bào. Trong thực phẩm, vitamin E có nhiều ở các loại hạt, các loại hạt nảy mầm, rau mầm như các sản phẩm từ đậu nành và lúa mì, hạt hướng dương, giá đỗ, rau mầm, rau chân vịt...

+ Vitamin D: Vitamin D có vai trò quan trọng trong quá trình phát triển của cơ thể, tham gia vào hoạt động tạo xương, có liên quan đến các chức năng khác nhau của hệ thống miễn dịch, tiêu hóa, tuần hoàn và thần kinh. Vitamin D rất quan trọng với trẻ em lứa tuổi học đường vì giai đoạn này trẻ hoạt động mạnh cả về thể lực và trí não, trẻ đang phát triển rất nhanh cả về tâm vóc, trí tuệ và tâm sinh lý. Do đó trẻ cần được cung cấp đầy đủ vitamin D. Cần cho trẻ hoạt động ngoài trời, để da của trẻ được tiếp xúc với ánh nắng hàng ngày, vì như vậy cơ thể con người sẽ tự tổng

hợp được Vitamin D. Cần có thời gian tiếp xúc ánh nắng 15-30 phút mỗi ngày, nếu trẻ sống trong môi trường thiếu ánh sáng cần cho trẻ uống bổ sung Vitamin D theo tư vấn của bác sĩ. Ngoài ra, cần cho trẻ ăn tăng cường các thực phẩm giàu vitamin D như gan cá, lòng đỏ trứng, cá, hải sản...

+ Selen: Selen có vai trò quan trọng trong quá trình chống oxy hóa, giúp bảo vệ tế bào của cơ thể, chống lại tác nhân gây bệnh vì nó là một chất chống oxy hóa mạnh. Cung cấp cho trẻ đủ lượng selen sẽ giúp tăng cường khả năng chống nhiễm trùng cho cơ thể. Selen có nhiều trong các thực phẩm: gạo lứt, lúa mạch, gạo lật nảy mầm, cá, tôm, rong biển...

+ Sắt: Sắt có vai trò quan trọng cấu tạo hồng cầu, trong các enzyme, giúp bảo vệ cơ thể, tăng cường hoạt động của hệ thống miễn dịch. Thiếu sắt gây thiếu máu, trẻ sẽ mệt mỏi, suy nhược cơ thể, học hành giảm sút, sức chống đỡ của cơ thể với Virus gây bệnh sẽ kém đi. Các thực phẩm chứa nhiều sắt và dễ hấp thu vào cơ thể cần cho trẻ tăng cường sử dụng là: gan động vật và thịt nạc, trứng.

+ Kẽm: Kẽm có vai trò rất quan trọng trong việc tái tạo tế bào niêm mạc (trong đó có niêm mạc đường hô hấp, rất quan trọng dự phòng virus Corona), kẽm giúp hỗ trợ hệ thống miễn dịch của cơ thể hoạt động tốt. Nguồn cung cấp kẽm vô cùng phong phú là các loại thịt gia cầm (gà, ngan, vịt...) và các loại động vật có vỏ và hải sản như: hàu, cua, sò...

+ Omega 3: Là 1 loại acid béo thiết yếu có vai trò quan trọng trong chống

viêm và cải thiện hệ miễn dịch. Cơ thể con người không tự tổng hợp được omega 3, do đó cần cho trẻ ăn đầy đủ các loại: dầu cá, dầu gan cá, cá mòi, cá hồi, các basa, cá bơn, cá trích, cá ngừ, hàu... để cung cấp đầy đủ Omega 3 cho trẻ.

+ Các thực phẩm giàu flavonoid như các loại rau gia vị, súp lơ xanh, cải xanh, táo, việt quất, trà xanh, gừng, tỏi, nghệ, các loại rau lá, socola đen ... đóng vai trò quan trọng giúp tăng khả năng chống oxy hóa và tăng cường miễn dịch của cơ thể, cần cho trẻ sử dụng thường xuyên.

+ Hạn chế sử dụng: Các chất đường ngọt hấp thu nhanh (nước ngọt, kẹo, bánh ngọt, kem...); Các loại thức ăn nhanh, chế biến sẵn, các món chiên rán nhiều dầu mỡ, các thực phẩm chứa nhiều muối.

Uống đủ nước: Nước uống có vai trò rất quan trọng trong mọi hoạt động của cơ thể mặc dù không sinh năng lượng, trẻ em cần phải uống đủ nước theo nhu cầu khuyến nghị, cần uống nước thường xuyên, uống mỗi lần một ít và uống nhiều lần trong ngày, uống nước để giữ cho không lúc nào cảm thấy khát, khô miệng. Thói quen uống ít uống nước khi học ở trường, trong giờ học là thói quen thường xuyên đối với hầu hết trẻ em tuổi học đường do áp lực học và do kỷ luật trong lớp. Để dự phòng bệnh COVID-19, trẻ cần được uống nước thường xuyên, điều này rất cần sự cho phép và hỗ trợ của nhà trường và nhất là các thầy, cô giáo dạy trực tiếp dạy trẻ.

Tóm tắt nhu cầu khuyến nghị theo tháp dinh dưỡng hợp lý cho trẻ tính bằng đơn vị (đv) thực phẩm

(Dựa vào nguồn của Viện Dinh dưỡng quốc gia – Việt Nam)

Nhóm TP	6-11 tuổi	12-14 tuổi	15-19 tuổi	Số gam thực phẩm cho 1 đơn vị
Muối và sản phẩm	< 4 g	< 5 g	< 5g	Muối ăn: 5 g; Bột canh: 8g; Hạt nêm: 11g; Nước mắm: 25ml; Xi dầu: 35g
Đường ngọt	< 3 Đv	<5 Đv	<5 Đv	Đường: 5 g; Kẹo lạc: 8 g; Mật ong: 6 g
Dầu, mỡ, bơ	5- 6 Đv	5- 6 Đv	5- 6 Đv	Dầu ăn: 5 ml; Mỡ nước: 5 ml; Bơ: 6g
Sữa và sản phẩm	4-6 Đv	6 Đv	6 Đv	Sữa nước: 100 ml; Sữa chua: 100g; Phomai: 15 g
Nhóm đạm (trừ sữa)	4 - 6 Đv	5 - 7 Đv	6 - 8 Đv	Thịt lợn, bò: 31g; Thịt gà: 42 g; Trứng gà: 1 quả; Cá: 35 g; Tôm: 30 g; Đậu phụ: 58 g
Rau, củ	2 - 3 Đv	3 - 4 Đv	3 - 4 Đv	Rau = 80 g
Quả	1,5-2,5 Đv	3 Đv	3 Đv	Quả = 80 g
Ngũ cốc, khoai củ	8-13 Đv	12-16 Đv	14- 17 Đv	55 g cơm (½ lưng bát); bánh mì: 37 g; Bánh phở: 60 g; Khoai tây 95 g; Khoai lang: 84 g; Ngô: 60 g (½ bắp)
Nước	6-8 Đv	8-10 Đv	8- 12 Đv	200 ml

Dinh dưỡng hợp lý, đầy đủ, đúng cách, tỷ lệ các chất dinh dưỡng cân đối, đa dạng thực phẩm, thực hiện tốt an toàn vệ sinh thực phẩm, tăng cường hoạt động thể lực, thực hiện đúng khuyến cáo dự phòng COVID-19 theo Bộ Y tế sẽ giúp cơ thể trẻ khỏe mạnh, có đủ sức chống đỡ, dự phòng lây nhiễm bệnh. Không nên tự ý cho trẻ uống bổ sung các loại thực phẩm chức năng, mặc dù các thực phẩm bổ sung như: Omega 3 (viên dầu

cá) và vi chất dinh dưỡng (viên đa vi chất dinh dưỡng, hoặc sản phẩm dinh dưỡng có chứa vi chất sắt, kẽm, vitamin A, D, E...) sẽ rất cần thiết cho trẻ nếu khẩu phần ăn không cung cấp đầy đủ, nhưng nếu không được khám và tư vấn của chuyên gia, có thể trẻ sẽ được bổ sung không đúng cách, quá liều và gây độc cho trẻ. Do vậy, cần tư vấn bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng khi muốn bổ sung thực phẩm chức năng cho trẻ.