

# KHẨU PHẦN ĂN CỦA TRẺ EM TỪ 3 - 5 TUỔI VÀ KIẾN THỨC VỀ DINH DƯỠNG CỦA CÁC BÀ MẸ TẠI XÃ MỸ KHÁNH, HUYỆN PHONG ĐIỀN, THÀNH PHỐ CẦN THƠ NĂM 2017

Nguyễn Thị Hiền<sup>1</sup>, Lê Thảo Vĩ<sup>2</sup>

Kiến thức dinh dưỡng của các bà mẹ và khẩu phần ăn của trẻ là những yếu tố trực tiếp ảnh hưởng đến tình trạng dinh dưỡng (TTDD) của trẻ. Mục tiêu: Nghiên cứu khẩu phần ăn của trẻ em từ 3 đến 5 tuổi và kiến thức về dinh dưỡng của các bà mẹ tại xã Mỹ Khánh, huyện Phong Điền, thành phố Cần Thơ năm 2017. Phương pháp: Nghiên cứu mô tả cắt ngang có phân tích. Cỡ mẫu: Chọn toàn bộ 300 bà mẹ có trẻ từ 3-5 tuổi có tên trong danh sách quản lý của trạm y tế xã. Phân tích số liệu: Số liệu về kiến thức dinh dưỡng được phân tích bằng phần mềm SPSS 18.0, số liệu khẩu phần ăn được phân tích bằng phần mềm tính khẩu phần ăn VietNam Eiyokun. Kết luận: Đặc điểm khẩu phần ăn một ngày của trẻ: có 38% trẻ có mức năng lượng đạt theo nhu cầu khuyến nghị, 35 % thiếu năng lượng và 26% thừa năng lượng, có 58,3% trẻ ăn thừa protein, 43,4% thừa chất béo, và 63% thiếu Glucid, tỷ lệ P:L:G và Ltv/Lts trong khẩu phần cũng chưa đạt yêu cầu. Kiến thức về dinh dưỡng của các bà mẹ: có 48% bà mẹ có kiến thức đúng về dinh dưỡng và các bà mẹ có kiến thức đúng cho trẻ ăn đạt nhu cầu về năng lượng cao hơn nhóm có kiến thức không đúng 1,83 lần ( $p=0,012$ ).

**Từ khóa:** Trẻ 3-5 tuổi, khẩu phần ăn, kiến thức dinh dưỡng, tình trạng dinh dưỡng, TP Cần Thơ.

## I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trẻ em 3 đến 5 tuổi là giai đoạn tăng trưởng nhanh về mặt thể chất và trí tuệ, não bộ, hệ thần kinh của trẻ phát triển một cách hoàn thiện. Theo báo cáo của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) năm 2015, trên toàn thế giới có 161 triệu trẻ em dưới 5 tuổi bị suy dinh dưỡng (SDD) thể thấp còi, 51 triệu trẻ SDD thể nhẹ cân và 42 triệu trẻ thừa cân/béo phì (TC/BP) [1]. Ở Cần Thơ tỷ lệ SDD thể thấp còi năm 2015 là 21,4%, SDD thể nhẹ cân 10,7 %, và thừa cân béo phì 7,5% [2].

Mặc dù kiến thức dinh dưỡng (KTDD) của các bà mẹ và khẩu phần ăn của trẻ là những yếu tố trực tiếp ảnh hưởng đến TTDD của trẻ nhưng chúng tôi lại không

tìm thấy bất kỳ một nghiên cứu nào liên quan đến khẩu phần ăn và KTDD của các bà mẹ có con từ 3 đến 5 tuổi ở xã Mỹ Khánh, huyện Phong Điền, thành phố Cần Thơ. Để cung cấp các bằng chứng khoa học và đề ra các biện pháp phòng chống các bệnh liên quan đến DD cho trẻ ở địa bàn xã Mỹ Khánh huyện Phong Điền, nên chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “Nghiên cứu khẩu phần ăn của trẻ em từ 3 đến 5 tuổi và kiến thức về dinh dưỡng của các bà mẹ tại xã Mỹ Khánh, huyện Phong Điền, thành phố Cần Thơ năm 2017” với 2 mục tiêu như sau:

1. Mô tả khẩu phần ăn thực tế của trẻ 3 đến 5 tuổi tại xã Mỹ Khánh, huyện Phong Điền, thành phố Cần Thơ năm

<sup>1</sup>Ths.Bs\_ Trường Đại học Y dược Cần Thơ  
Email: nthien@ctump.edu.vn

<sup>2</sup>Bs. Trung tâm y tế dự phòng huyện Thốt Nốt,  
TP Cần Thơ

Ngày nhận bài 25/2/2019

Ngày phản biện đánh giá 5/3/2019

Ngày đăng bài: 29/3/2019

2017

2. Xác định tỷ lệ bà mẹ có kiến thức đúng về dinh dưỡng của trẻ từ 3 đến 5 tuổi tại xã Mỹ Khánh, huyện Phong Điền, thành phố Cần Thơ năm 2017

## II. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

**2.1. Đối tượng nghiên cứu:** Các bà mẹ có con từ 3 đến 5 tuổi hoặc người trực tiếp nuôi dưỡng trẻ tại xã Mỹ Khánh, huyện Phong Điền, thành phố Cần Thơ.

**2.2. Địa điểm và thời gian:** Xã Mỹ Khánh, huyện Phong Điền, thành phố Cần Thơ từ 04/2017 đến 04/2018.

### 2.3. Phương pháp nghiên cứu:

Thiết kế nghiên cứu: Nghiên cứu mô tả cắt ngang có phân tích.

**Phương pháp thu thập số liệu:** Chọn

toàn bộ 300 bà mẹ có trẻ từ 3-5 tuổi có tên trong danh sách quản lý của trạm y tế xã, điều tra viên sẽ đi đến từng nhà có trẻ trong danh sách theo sự hướng dẫn của cộng tác viên địa phương và phỏng vấn trực tiếp các bà mẹ theo bộ câu hỏi chuẩn bị sẵn. Số liệu về khẩu phần ăn được điều tra bằng phương pháp điều tra khẩu phần 24 giờ qua. Hỏi ghi tất cả các lương thực, thực phẩm kể cả đồ uống mà trẻ tiêu thụ ngày hôm qua.

**2.4. Phân tích số liệu:** Số liệu về kiến thức của các bà mẹ hoặc người trực tiếp nuôi dưỡng trẻ được phân tích và xử lý bằng phần mềm SPSS 18.0. Số liệu khẩu phần ăn của trẻ được xử lý và phân tích bằng phần mềm tính khẩu phần ăn Viet-Nam Eiyokun.

## III. KẾT QUẢ VÀ BÀN LUẬN

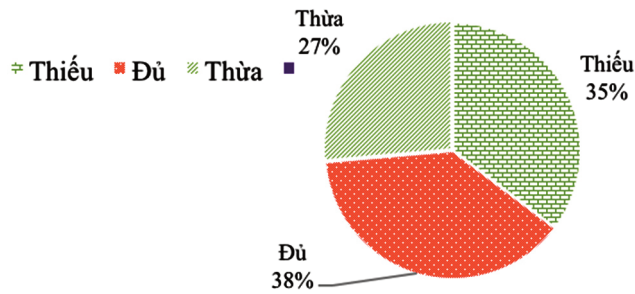
### 1. Đặc điểm khẩu phần ăn của trẻ

**Bảng 1. Giá trị trung bình các chất sinh năng lượng trong khẩu phần ăn (n= 300)**

Năng lượng và các loại chất DD		Trung bình	Giá trị nhỏ nhất	Giá trị lớn nhất	Nhu cầu khuyến nghị
<b>Năng lượng (kcal)</b>		1317,76	497	3457	1180 - 1470
<b>Protein</b>	Tổng số (g)	59,50	15,20	129,20	35 - 55
	Động vật (g)	43,09	3,49	112,95	17,5 - 27,5
<b>Lipid</b>	Tổng số (g)	36,29	4,40	169	29 - 37
	Thực vật (g)	10,63	0,70	53,50	8,7 - 11,1
<b>Glucid</b>		188,61	63	485,80	198 - 232

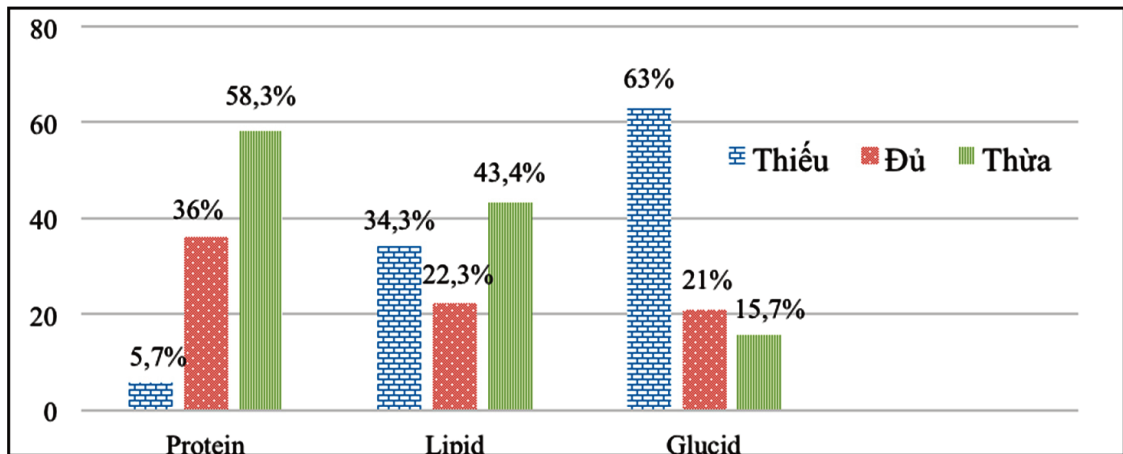
Trong nghiên cứu của chúng tôi, năng lượng khẩu phần của trẻ trung bình là 1317,8 kcal/trẻ/ngày, cao hơn 3 lần so với nghiên cứu của Nguyễn Thị Thùy Ninh [3] năm 2010 là 456,4 kcal/trẻ/ngày. Lượng protein trung bình trong KPA hằng ngày của trẻ trong nghiên cứu của

chúng tôi là 59,5 g/ngày; lipid 36,3g/ngày; glucid 188,6 g/ngày. Cho thấy các bà mẹ cho trẻ ăn chưa cân đối khẩu phần: lượng protein cao so với Nhu cầu DDKN trong khi lượng lipid và glucid thấp hơn theo nhu cầu khuyến nghị cho trẻ.



**Biểu đồ 1. Tỷ lệ trẻ có mức năng lượng đủ, thừa, thiếu trong khẩu phần ăn (%)**

Có 38% trẻ có KPA có mức năng lượng đạt so với khuyến nghị của viện Dinh dưỡng, 35% trẻ ăn thiếu năng lượng và 27% vượt quá nhu cầu cho phép.



**Biểu đồ 2. Tỷ lệ các chất sinh năng lượng trong KPA của trẻ (%)**

Tỷ lệ trẻ có khẩu phần ăn đủ protein là 36%, đủ lipid là 22,3% và đủ glucid là 21%, đa số các bà mẹ cho trẻ ăn thừa protein (58,3%), lipid (43,4%), còn glucid lại thiếu (63%), chế độ ăn không cân đối

giữa các chất sinh năng lượng không những không phát huy được hết vai trò của các chất dinh dưỡng mà còn ảnh hưởng đến sự phát triển và sức khỏe của trẻ.

**Bảng 2. Giá trị một số vi chất và khoáng chất dinh dưỡng trong khẩu phần (n=300)**

Các vi chất DD		Trung bình	Giá trị nhỏ nhất	Giá trị lớn nhất	Khuyến nghị
<b>Chất khoáng</b>	Ca (mg)	875,08	40	4394	500 - 600
	P (mg)	734,17	141	2895	460 - 500
	Fe (mg)	9,66	1,90	73,20	7,7 - 8,4
<b>Vitamin</b>	A (mcg)	1403,92	0	15361,70	400 - 450
	B1 (mg)	1,36	0,26	8,35	0,5 - 0,6
	B2 (mg)	1,28	0,10	4,71	0,5 - 0,6
	PP (mg)	11,61	2,60	32,80	8-Jun
	C (mg)	42,51	0	393,13	≥30

Hàm lượng vi chất và khoáng chất trong nghiên cứu này cao hơn Nguyễn Thị Thùy Ninh 2010 [3]: Ca 72 mg/ngày; P 237,2 mg/ngày, Fe 2,6 mg/ngày. Mặc dù giá trị trung bình các chất khoáng và các vitamin đều đạt nhu cầu khuyến nghị, nhưng vẫn còn một tỷ lệ rất lớn trẻ bị

thiếu hụt các vi chất dinh dưỡng, đặc biệt có những trường hợp khẩu phần ăn cả ngày không có vitamin A và vitamin C. Cho thấy, các bà mẹ chưa biết cách xây dựng khẩu phần ăn cân đối giữa các vi chất dinh dưỡng và các chất sinh năng lượng.

**Bảng 3. Tần suất xuất hiện các nhóm thực phẩm trong khẩu phần ăn (n=300)**

Thực phẩm	Tần suất	Hàng ngày	2-4 lần/tuần	Hàng tuần	Hàng tháng	Hiếm khi	Không bao giờ
		% (n)	% (n)	% (n)	% (n)	% (n)	% (n)
<b>Ngũ cốc</b>		82,3(247)	5,3(16)	7,3(22)	4,3(13)	0,8(2)	0(0)
<b>Thịt, cá, trứng</b>		68,3(205)	17(51)	11,3(34)	2,4(7)	1(3)	0(0)
<b>Rau, củ, quả</b>		61,3(184)	9(27)	12(36)	7(21)	8(24)	2,7(8)
<b>Sữa, phô mai</b>		42,3(127)	31(93)	12(36)	4,7(14)	7(21)	3(9)
<b>Bánh kẹo</b>		20,3(61)	17,7(53)	9,3(28)	9,7(29)	21(63)	22(66)
<b>Dầu mỡ</b>		39,3(118)	11,3(34)	17,4(52)	7(21)	11(33)	14(42)

Kết quả này tương tự với kết quả nghiên cứu của Đặng Văn Chính, có tới 71,2% trẻ ăn bánh kẹo ít nhất 1 lần/tuần [4]. Đặng Văn Chính: hàng tuần thịt 69,6% và cá, hải sản 77,4%; rau 97,6%; sữa phô mai 73,8%; bánh kẹo 71,2%.

Dầu mỡ xuất hiện trong bữa ăn hàng ngày của 39% trẻ, 28,3% xuất hiện ít nhất

1 lần/tuần, 18% ít khi ăn và 14% trẻ không bao giờ được ăn dầu mỡ. Kết quả này khả quan hơn trong nghiên cứu của Lương Thị Thu Hà năm 2008, có 47,3% trẻ không được ăn dầu, 11,8% trẻ không được ăn mỡ [5]. Theo chúng tôi từ khi bệnh béo phì ngày một tăng, một phần không nhỏ người dân cho rằng nguyên

nhân béo phì là do ăn dầu mỡ. Mặt khác các bà mẹ chưa biết vai trò quan trọng của chất béo, nên còn rất nhiều bà mẹ không cho trẻ ăn dầu mỡ, quan niệm này

chưa đúng. Nó rất cần thiết trong việc hấp thu các chất tan trong dầu, hay cấu tạo các tế bào trong cơ thể.

**Bảng 4. Tính cân đối các chất DD trong khẩu phần ăn**

Các chất DD	Tỷ lệ các chất DD	Nhu cầu khuyến nghị
P: L: G (% tổng số năng lượng KP)	18:25:57	0.63964
Pđv/ Pts (%)	73,80	≥50
Ltv/ Lts (%)	29,29	≥30
Ca/P	1,19	1 - 1,5
B1/ 1000 kcal (mg)	1,03	0,5 - 0,8
B2/ 1000 kcal (mg)	0,97	0,6 - 0,9
PP/ 1000 kcal (mg)	8,81	10-Jun
C/ 1000 kcal (mg)	32,26	25 - 30

Về tính cân đối các chất trong KPA của trẻ gồm tỷ lệ P:L:G so với tổng năng lượng khẩu phần, Pđv/Pts, Ltv/Lts đáp ứng gần bằng với nhu cầu khuyến nghị, phần lớn các vitamin đều đủ so với nhu cầu khuyến nghị như B1, B2, PP và vitamin C. Tỷ lệ Ca/P là 1,19 lớn hơn vừa đạt

với nhu cầu khuyến nghị là 1-1,5. Nguyễn Thị Thùy Ninh [24] 2010: P:L:G 17:12:71; Pđv/ts: 51,1%; Ltv/ts: 28%; Ca/P: 0,3; Các vit/1000 kcal đều đạt.

## 2. Đặc điểm về kiến thức dinh dưỡng của các bà mẹ

**Bảng 5. Tỷ lệ (%) bà mẹ có kiến thức đúng về dinh dưỡng (n=300)**

Kiến thức dinh dưỡng	Đúng		Không đúng	
	Tần số	Tỷ lệ(%)	Tần số	Tỷ lệ(%)
KT về nguồn cung cấp các chất DD	95	31,7	205	68,3
KT về xây dựng KP ăn hợp lý	241	80,3	59	19,7
KT về cách lựa chọn TP an toàn	152	50,7	148	49,3
KT về bảo quản TP	299	99,7	1	0,3
Kiến thức về suy dinh dưỡng ở trẻ	147	49,0	153	51,0
<b>Kiến thức về thừa cân – béo phì ở trẻ</b>	145	48,3	155	51,7

Nghiên cứu của chúng tôi có 31,7% bà mẹ có kiến thức chung đúng về nguồn cung cấp các chất dinh dưỡng, cao hơn so với nghiên cứu của Đinh Đạo, chỉ có 20% các bà mẹ hiểu đúng về 4 nhóm thực phẩm [6]. Tỷ lệ bà mẹ có KT chung đúng

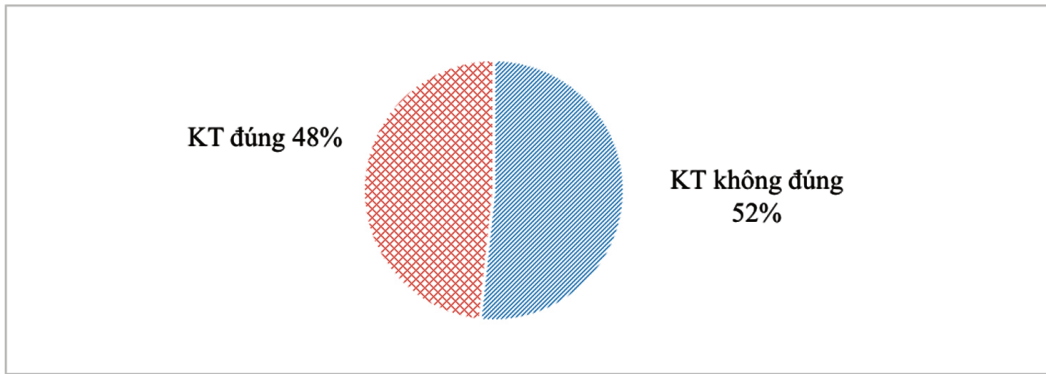
về xây dựng khẩu phần ăn hợp lý là 80,3%.

KT đúng về cách lựa chọn thực phẩm an toàn chiếm tỷ lệ 50,7%, thấp hơn so với nghiên cứu của Võ Ngọc Quý, có 83,3% đối tượng hiểu đúng về chọn thực

phẩm tươi sống [7], nhưng khả quan hơn nghiên cứu của Nguyễn Thị Huỳnh Mai và cộng sự tại TP HCM cho kết quả có 17,6% KT đúng về chọn lựa thực phẩm [8].

Tỷ lệ các bà mẹ có kiến thức đúng về

bảo quản thực phẩm rất cao- 99,7%, tỷ lệ không đúng chỉ có 0,3%. cao hơn so với kết quả nghiên cứu của Trần Văn Tập và Đặng Văn Chính năm 2013, có 74,5% người chế biến thực phẩm ở gia đình biết bảo quản thực phẩm đúng [9].



**Biểu đồ 3. Tỷ lệ kiến thức chung về dinh dưỡng (%)**

Kết quả nghiên cứu cho thấy có khoảng 48% bà mẹ có kiến thức chung đúng về DD, thấp hơn nghiên cứu của Nguyễn Thị Lệ Chinh [10] năm 2014, có

54,5% bà mẹ có KT đúng về DD, tuy nhiên sự khác biệt này không có ý nghĩa thống kê.

**Bảng 6. Liên quan giữa kiến thức của mẹ và năng lượng khẩu phần của trẻ (n=300)**

Kiến thức chung	Năng lượng		OR (KTC 95%)	p
	Đạt n(%)	Không đạt n(%)		
<b>Đúng</b>	70 (45,2)	85 (54,8)	1,830	<b>0,012</b>
<b>Không đúng</b>	45 (30,1)	100 (69,0)	(1,140-2,937)	

Đối tượng có KT chung về dinh dưỡng đúng cho trẻ ăn KPA đạt nhu cầu về năng lượng chiếm 45,2% cao hơn nhóm có KT không đúng là 30,1%, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với  $p=0,012$  (OR=1,830 và KTC 95% : 1,140-2,937).

#### IV. KẾT LUẬN

##### 1. Đặc điểm khẩu phần ăn một ngày của trẻ

Khẩu phần ăn của trẻ chưa đạt Nhu cầu Dinh dưỡng khuyến nghị và chưa cân đối: có 38% trẻ có mức năng lượng đạt theo nhu cầu khuyến nghị, 35% thiếu năng lượng và 26% thừa năng

lượng; Có khoảng 58,3% trẻ ăn thừa protein, 43,4% thừa lipid, và 63% thiếu glucid. Tính cân đối của tỷ lệ P:L:G và Ltv/Lts chưa đạt.

## 2. Tình trạng kiến thức về DD của các bà mẹ

Tỷ lệ bà mẹ có kiến thức đúng về dinh dưỡng thấp- 48%. Bà mẹ có KT đúng cho trẻ ăn KPA đạt nhu cầu về năng lượng cao hơn nhóm có KT không đúng 1,83 lần ( $p=0,012$ ).

## Khuyến nghị

Tăng cường phát triển hệ thống tuyên truyền giáo dục kiến thức về dinh dưỡng bằng nhiều hình thức và lặp lại nhiều lần.

Tập trung vào các vấn đề như: thực trạng bệnh SDD và TC/BP hiện nay, cũng như nguồn gốc, vai trò các chất dinh dưỡng, cách xây dựng khẩu phần hợp lý cho trẻ.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. UNICEF, WHO, World Bank (2015). *Global Nutrition Report 2015: Actions and Accountability to Advance Nutrition & Sustainable Development*.
2. Viện dinh dưỡng (2015), *Số liệu thống kê về SDD trẻ em dưới 5 tuổi năm 2015*, <http://viendinhduong.vn>, trích dẫn ngày 09/06/2017.
3. Nguyễn Thị Thùy Ninh (2010). *Thực trạng KP ở trẻ em và KT về DD của các cô giáo trường mầm non Đại Mỗ B Huyện Từ Liêm, Hà Nội*, Khóa luận tốt nghiệp bác sĩ Y khoa, Trường Đại học Y Hà Nội.
4. Đặng Văn Chính và cs (2013). *Tình trạng BMI của trẻ 11-14 tuổi ở thành thị và nông thôn và các yếu tố xã hội liên*

*quan. Bản tin NewsLetter*, Viện vệ sinh Y tế công cộng TP. Hồ Chí Minh, số 8 – tháng 10, năm 2013.

5. Lương Thị Thu Hà (2008). *Nghiên cứu thực trạng SDD thiếu protein, năng lượng ở trẻ em dưới 5 tuổi tại hai xã của huyện Phú Lương tỉnh Thái Nguyên*. Luận văn thạc sĩ y học dự phòng, trường Đại học Y Thái Nguyên.
6. Đinh Đạo (2014). *Nghiên cứu thực trạng và kết quả can thiệp phòng chống SDD trẻ em dưới 5 tuổi người dân tộc thiểu số tại huyện Bắc Trà My tỉnh Quảng Nam*. Luận án tiến sĩ Y học, Trường đại học Y Dược Huế.
7. Võ Ngọc Quý (2010). *Kiến thức, thực hành về vệ sinh an toàn thực phẩm của người trực tiếp chế biến thức ăn đường phố tại xã Bình Chuẩn, huyện Thuận An, tỉnh Bình Dương năm 2010*. Tạp chí y học TP.Hồ Chí Minh năm 2011, tập 15, phụ bản của số 1.
8. Nguyễn Thị Huỳnh Mai và cs (2016). *Kiến thức, thái độ, thực hành về phòng chống ngộ độc thực phẩm của người dân tại thành phố Hồ Chí Minh năm 2013*. Tạp chí Y học TP Hồ Chí Minh, Tập 20, Số 1, năm 2016.
9. Trần Văn Tập, Đặng Văn Chính (2014). *Kiến thức, thực hành về vệ sinh an toàn thực phẩm của người chế biến thực phẩm ở các nhóm nấu ăn gia đình tại Cần Giuộc, Long An, 2013*. Tạp chí y học TP.Hồ Chí Minh, tập 18, phụ bản của số 6, năm 2014.
10. Nguyễn Thị Lệ Chinh (2015). *Nghiên cứu tình hình và KT, thái độ, thực hành phòng chống SDD cho trẻ dưới 5 tuổi của các bà mẹ tại thị xã Ngã bẫy tỉnh Hậu giang năm 2014*. Luận văn tốt nghiệp chuyên khoa cấp 1, Trường đại học Y dược Cần Thơ.

**Summary****STUDY ON FOOD INTAKE OF CHILDREN FROM 3 - 5 YEARS OLD AND THEIR MOTHERS' NUTRITION KNOWLEDGE IN MY KHANH COMMUNE, PHONG DIEN DISTRICT, CAN THO CITY IN 2017**

Nutritional knowledge of mothers and children diets are factors associated to nutritional status of children. Objectives: To study food intake of 3 to 5 years-old children and nutrition knowledge of their mothers in My Khanh commune, Phong Dien district, Can Tho city in 2017. **Methods:** cross sectional study. Sample size: select all 300 mothers with children at aged 3-5 who were managed by the communal health stations. Data analysis: Data on nutritional knowledge was analysed by SPSS 18.0 software, dietary data were analysed by Vietnamese Eiyokun diet program. **Conclusion:** Characteristics of child daily diet: 38% of children had an energy level that met their recommended requirement, 35% lacked of energy and 26% had exceeded energy, 58.3% had exceeded protein, 43.4% had exceeded fat, and 63% had carbohydrate deficiency, P: L: G and Lanimal / Ltotal ratio in the diet were not optimal. For maternal nutrition knowledge, 48% of mothers had right knowledge of nutrition and mothers who had the right knowledge were 1.83 time more likely to have their children meeting nutritional requirement than those with no correct knowledge ( $p = 0.012$ ).

**Keywords:** *Age 3-5, diet, nutritional knowledge, nutritional status, My Khanh, Phong Dien- Can tho City.*

