

Nghiên cứu gốc

KHẨU PHẦN CỦA TRẺ 3-5 TUỔI VÀ KIẾN THỨC-THỰC HÀNH DINH DƯỠNG CỦA NGƯỜI NUÔI DƯỠNG TRẺ TẠI 2 XÃ HUYỆN SƠN ĐỘNG, TỈNH BẮC GIANG

Tuấn Thị Mai Phương✉, Huỳnh Nam Phương, Vũ Văn Tấn,
Đình Thị Thanh Phương, Hà Huy Tuệ, Nguyễn Viết Luân,
Trần Huy Tùng, Vũ Tuấn Anh, Lê Ánh Hoa

Viện Dinh dưỡng, Hà Nội

TÓM TẮT

Mục tiêu: Đánh giá khẩu phần của trẻ 3- 5 tuổi; đánh giá kiến thức và thực hành nuôi dưỡng trẻ.

Phương pháp: Nghiên cứu cắt ngang tiến hành tại 2 xã thuộc huyện Sơn Động tỉnh Bắc Giang trên 500 người trực tiếp chăm sóc nuôi dưỡng trẻ từ 3-5 tuổi.

Kết quả: Khẩu phần cá thể 24 giờ cho thấy khẩu phần cung cấp 1120 kcal/ngày, đáp ứng 80% NCKN của trẻ, tiêu thụ các chất sinh năng lượng đạt tỷ lệ cân đối. Mức tiêu thụ lipid động vật trong khẩu phần của trẻ còn thấp so với khuyến nghị. Có khoảng một nửa số trẻ trong nghiên cứu được ăn đồng thời 3 nhóm thực phẩm là rau, quả và thức ăn động vật trong ngày. Tỷ lệ người nuôi dưỡng trẻ có kiến thức dinh dưỡng xếp loại trung bình là 45,9%, tỷ lệ thực hành dinh dưỡng xếp loại trung bình là 87%. Có mối liên quan giữa kiến thức và thực hành dinh dưỡng với chế độ ăn đồng thời rau củ, hoa quả và thức ăn động vật trong ngày.

Kết luận: Khẩu phần lipid của trẻ còn thiếu tính cân đối, tỷ lệ trẻ được ăn 3 nhóm thực phẩm rau, quả, thức ăn động vật trong ngày chưa cao, kiến thức và thực hành dinh dưỡng của người nuôi dưỡng trẻ chủ yếu ở mức trung bình.

Từ khóa: Khẩu phần, kiến thức và thực hành dinh dưỡng, bà mẹ, trẻ 3-5 tuổi.

DIETARY INTAKE AMONG CHILDREN 3-5 YEARS OLD AND NUTRITION KNOWLEDGES AND PRACTICES ON CHILDCARE OF CHILD CAREGIVERS IN 2 COMMUNES OF SON DONG DISTRICT, BAC GIANG PROVINCE

ABSTRACT

Aims: To assess dietary intake of children 3- 5 years old; to evaluate nutrition knowledge and practices on childcare.

Methods: A cross-sectional study was conducted in 2 communes of Son Dong district, Bac Giang province on 500 mothers/caregivers of children aged 3-5 years old.

Results: Energy intake was 1120 kcal/day, meeting 80% of energy requirement, ratio of macronutrient intake was balanced, the consumption of animal lipids was still low compared to the recommendations. Nearly a haft of the children in the study consumed vegetables, fruits and animal source foods on the surveyed day. The prevalence of child caregivers ranked at medium level on nutritional knowledge of childcare was 45.9%, that of nutritional practices was 87%.

✉ Tác giả liên hệ: Tuấn Thị Mai Phương
Email: tuanmaiphuong.ninvn@gmail.com
Doi: 10.56283/1859-0381/793.

Nhận bài: 11/10/2024 Chính sửa: 19/10/2024
Chấp nhận đăng: 5/10/2024
Công bố online: 6/11/2024

There was a correlation between nutritional knowledge and practices and daily intake of vegetables, fruits and animal foods.

Conclusion: Lipid intake was unbalanced, the percentage of children eating vegetables, fruits, and animal food during the day is not high, and the knowledge and nutritional practices of child caregivers are mainly at moderate level.

Keywords: Food intake, knowledge and nutrition practices, mothers, children 3-5 years old.

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Chế độ ăn của trẻ tiền học đường nhân mạnh vai trò của đa dạng thực phẩm, đặc biệt là các thực phẩm giàu dinh dưỡng như rau, trái cây và thực phẩm nguồn gốc động vật như thịt, cá thủy sản, trứng sữa [1, 2]. Tuy vậy, kết quả nghiên cứu ở một số quốc gia đang phát triển cho thấy lượng trái cây và rau củ tiêu thụ trung bình hàng ngày của trẻ chỉ đạt 50% khuyến nghị, có khoảng 20% trẻ em tiêu thụ đủ rau xanh và trái cây [3]. Tại Việt Nam, một khảo sát về khẩu phần của trẻ 3-5 tuổi trên địa bàn tỉnh Cần Thơ năm 2019 cho thấy có 38% trẻ có mức năng lượng đạt theo nhu cầu khuyến nghị, tỷ lệ trẻ hàng ngày được ăn các thực phẩm giàu dinh dưỡng nguồn gốc động vật là 68,3%,

ăn rau quả là 61% [4]. Nghiên cứu này cũng chỉ ra rằng những bà mẹ có kiến thức và thực hành dinh dưỡng tốt hơn thì khẩu phần ăn của trẻ có chất lượng cao hơn. Một số nghiên cứu trên thế giới cũng chứng minh mối liên quan thuận chiều giữa kiến thức và thực hành nuôi dưỡng trẻ với chỉ số đa dạng khẩu phần và mức tiêu thụ rau quả, thức ăn động vật của trẻ. [4, 5].

Nghiên cứu của chúng tôi tiến hành tại huyện Sơn Động - là một huyện miền núi của tỉnh Bắc Giang với 2 mục tiêu chính là đánh giá khẩu phần của trẻ 3 -5 tuổi và khảo sát kiến thức dinh dưỡng và thực hành nuôi dưỡng trẻ.

II. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Thiết kế nghiên cứu

Nghiên cứu cắt ngang tại 2 xã Vĩnh An và An Bá huyện Sơn Động, tỉnh Bắc Giang từ tháng 5 đến tháng 12 năm 2023.

Đối tượng nghiên cứu là người nuôi dưỡng, chăm sóc trẻ 3-5 tuổi tại gia đình. Tiêu chuẩn lựa chọn: Là thành viên trong gia đình có trẻ nhỏ 3-5 tuổi tại các xã triển khai nghiên cứu và trực tiếp chăm sóc, chế biến và cho trẻ ăn các bữa ăn trong

ngày; Đồng ý ký cam kết chấp thuận tham gia nghiên cứu.

Tiêu chuẩn loại trừ: Những người không trực tiếp chế biến và cho trẻ ăn hàng ngày; Những người bị câm, điếc; Những người trực tiếp chăm sóc trẻ nhưng đang tham gia các chương trình can thiệp dinh dưỡng khác.

2.2. Cỡ mẫu và chọn mẫu

Cỡ mẫu cho đánh giá khẩu phần của trẻ 3-5 tuổi: $n = Z^2_{(1-\alpha/2)} \delta^2 / d^2$

Trong đó: n là cỡ mẫu, $Z_{(1-\alpha/2)} = 1,96$ nếu mức YNTK = 5%, δ : độ lệch chuẩn

về năng lượng tiêu thụ (với trẻ 3-5 tuổi là 546 kcal, [6] $d = 48$ kcal .

Cỡ mẫu điều tra khẩu phần của trẻ 3-5 tuổi là 500 đối tượng và đây cũng là cỡ

mẫu để điều tra đánh giá về kiến thức và thực hành dinh dưỡng của người nuôi dưỡng trẻ.

Phương pháp chọn mẫu nhiều giai đoạn: Chọn chủ đích 2 xã Vĩnh An và xã

An Bá huyện Sơn Động. Lập danh sách những hộ gia đình có trẻ 3-5 tuổi trên địa bàn 2 xã. Chọn mẫu ngẫu nhiên theo hệ thống với hệ số $k = 2$ ở mỗi xã (số trẻ 2 xã tương đương nhau nên tổng cỡ mẫu 500 trẻ được chia đều cho 2 xã).

2.3. Các biến số nghiên cứu và ngưỡng đánh giá

Nghiên cứu về khẩu phần của trẻ thu thập các thông tin về danh mục và khối lượng các món ăn, thực phẩm, đồ uống mà trẻ 3-5 tuổi đã tiêu thụ trong 24 giờ qua. Đánh giá khẩu phần dựa vào số nhóm thực phẩm trẻ tiêu thụ, giá trị dinh dưỡng của khẩu phần so với nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị của Viện Dinh dưỡng theo tuổi và giới năm 2016 [7]. Tiêu thụ đồng thời rau, trái cây và thức ăn động vật trong ngày được tính như một chỉ số về chất lượng khẩu phần.

Biến số về kiến thức và thực hành dinh dưỡng: là điểm số về kiến thức và

điểm số về thực hành dinh dưỡng trong chăm sóc và nuôi dưỡng trẻ theo 4 nhóm chủ đề về dinh dưỡng [8]. Tổng số điểm cho 4 chủ đề về kiến thức dinh dưỡng là 10 điểm, tổng số điểm cho 4 chủ đề thực hành dinh dưỡng là 10 điểm. Sau đó, tổng số điểm của 4 chủ đề được sử dụng để phân loại kiến thức và thực hành nuôi dưỡng trẻ theo các ngưỡng: dưới 5 điểm – kiến thức/thực hành dưới trung bình; từ 5 đến dưới 7 điểm là kiến thức/thực hành trung bình; từ 7-10 điểm là kiến thức/thực hành khá- tốt.

2.4. Phương pháp thu thập thông tin

Đối với nội dung về khẩu phần: sử dụng mẫu phiếu phỏng vấn khẩu phần cá thể 24 giờ qua, tiến hành phỏng vấn người nuôi dưỡng trẻ để thu thập thông tin về toàn bộ thực phẩm, món ăn, đồ uống mà trẻ tiêu thụ trong khoảng 24 giờ qua. Với những trẻ đi mẫu giáo, sử dụng phương pháp cân đong suất ăn tại trường để thu

thập khối lượng thực phẩm trẻ tiêu thụ trong thời gian ở trường, Khẩu phần 24h của trẻ là tổng hợp từ khẩu phần ăn tại nhà và khẩu phần ăn tại trường.

Đối với kiến thức và thực hành dinh dưỡng: Phỏng vấn theo bộ câu hỏi đã được thiết kế trước theo các chủ đề về kiến thức và thực hành dinh dưỡng.

2.5. Phân tích số liệu

Số liệu về khẩu phần được làm sạch, trọng lượng thực phẩm và món ăn được tính toán ở dạng sống sạch, sử dụng Bảng thành phần thực phẩm Việt Nam 2017 để tính toán giá trị dinh dưỡng khẩu phần. Phần mềm Access và SPSS được sử dụng

để nhập và phân tích khẩu phần. Test Mean, Median được sử dụng để tính giá trị trung bình và trung vị. Mô hình hồi quy logistic đơn biến được sử dụng để phân tích mối liên quan.

2.6. Đạo đức trong nghiên cứu

Nghiên cứu được thông qua bởi Hội đồng đánh giá đạo đức trong nghiên cứu y sinh của Viện Dinh dưỡng số 485/QĐ-

VDD ngày 27 tháng 4 năm 2023 của Viện trưởng Viện Dinh dưỡng.

III. KẾT QUẢ

3.1. Khẩu phần và đa dạng thực phẩm trong chế độ ăn của trẻ

Theo kết quả nghiên cứu, nhóm thực phẩm được trẻ tiêu thụ nhiều nhất là sữa và các sản phẩm từ sữa (183g/ngày), tiếp theo đó là gạo và ngũ cốc (131g/ngày), rau (69g/ngày) và trái cây (54g/ngày).

Mức tiêu thụ trung bình nhóm thịt là 43g/ngày, nhóm trứng là 13g/ngày. Mức tiêu các loại thực phẩm giữa trẻ nam và trẻ nữ tương đồng nhau (Bảng 1).

Bảng 1. Trung bình mức tiêu thụ các nhóm thực phẩm (g/trẻ/ngày)

Tên nhóm thực phẩm	Trẻ nam	Trẻ nữ	Chung
1. Gạo và ngũ cốc khác (g)	133 ± 24,2	128 ± 25,3	131 ± 25,7
2. Bột mỳ (g)	22 ± 16,8	18 ± 13,5	20 ± 15,8
3. Khoai củ (g)	6 ± 3,9	4 ± 1,4	5 ± 2,6
4. Các loại đậu, hạt (g)	15 ± 5,9	18 ± 8,3	16 ± 7,4
5. Rau (đạng lá và củ quả)	68 ± 22	69 ± 25	69 ± 23
6. Trái cây	55 ± 21	52 ± 23	54 ± 25
7. Thịt và sản phẩm	42 ± 18	44 ± 21	43 ± 20
8. Thủy sản	7 ± 5,7	8 ± 8,9	8 ± 7,5
9. Sữa nước và sản phẩm	181 ± 71	184 ± 63	183 ± 67
10. Trứng các loại (g)	14 ± 6,9	11 ± 7,8	13 ± 7,5
11. Dầu mỡ (g)	3,5 ± 0,5	3,7 ± 0,6	3,7 ± 0,6
12. Đồ chế biến sẵn (g)	48 ± 28	45 ± 31	47 ± 32

Số liệu trong bảng trình bày theo trung bình ± độ lệch chuẩn

Bảng 2. Mức tiêu thụ năng lượng và chất sinh năng lượng khẩu phần

Chất dinh dưỡng/ngày	Trẻ trai	Trẻ gái	Chung
Năng lượng (kcal)	1139 (1030 -1259)	1115 (1005 -1240)	1126 (1019 -1249)
Mức đáp ứng NCKN về năng lượng (%)	86 (78 -95)	90 (81 -100)	88 (79-88)
Protein (g)	42 (39 - 46)	41 (38 -45)	42 (39 - 46)
Protein động vật (g)	29 (22 - 34)	28 (23 -32)	28 (23 -34)
Tỷ lệ Đđv/Pts (%)	67	66	66
Lipid (g)	37 (29 - 45)	37 (30 -45)	37 (28-45)
Lipid động vật (g)	14 (11 - 23)	13 (10 -16)	15 (11 - 20)
Tỷ lệ Lipid đv/Lipid ts	36	34	35
Glucid (g)	159 (144 - 169)	156 (139 -163)	158 (140 -165)
Cơ cấu các chất sinh NL (P:L:G)	15:30:55	15:30:55	15:30:55

Số liệu trình bày theo trung bình (95%CI) ngoại trừ cơ cấu các chất sinh năng lượng

Theo Bảng 2, mức tiêu thụ năng lượng khẩu phần chung cho trẻ nam và nữ là 1126 kcal/ngày, so với NCKN thì mức tiêu thụ này đáp ứng 88%, tính riêng ở trẻ nam mức tiêu thụ đạt 86%, ở trẻ nữ mức tiêu thụ đạt 90%. Đối với các chất sinh năng lượng bao gồm protein, lipid và glucid, mức tiêu thụ ở trẻ nam và nữ tương đồng nhau. Ở cả 2 nhóm nam và nữ, cơ cấu các chất sinh năng lượng đạt sự cân đối theo khuyến nghị. Tỷ lệ protein động vật trên protein tổng số là 66, nằm trong ngưỡng khuyến nghị của Viện Dinh dưỡng. Tỷ lệ tiêu thụ lipid động vật trên lipid tổng số đạt 35%,

đây là tỷ lệ còn thấp so với khuyến nghị 70% của Viện Dinh dưỡng.

Theo Bảng 3, một trong những chỉ số để đánh giá chất lượng khẩu phần trẻ 3-5 tuổi là trẻ được ăn đồng thời rau, trái cây và thức ăn nguồn gốc động vật trong ngày. Theo kết quả nghiên cứu, tỷ lệ trẻ đạt chỉ số này là 47,8%. Bên cạnh đó, Tháp Dinh dưỡng dành cho trẻ 3- 5 tuổi của Viện Dinh dưỡng cũng đưa ra mức tiêu thụ khuyến nghị của rau và trái cây là 160g/ngày cho mỗi loại. So sánh với khuyến nghị này thì chỉ có 2,3% trẻ trong nghiên cứu đạt về tiêu thụ rau và 9,8% trẻ đạt về tiêu thụ trái cây.

Bảng 3. Tiêu thụ thực phẩm theo khuyến nghị (%)

Chỉ số	Trẻ trai		Trẻ gái		Chung	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Tiêu thụ đồng thời rau, trái cây và thức ăn nguồn động vật trong ngày	104	23,7	106	24,1	210	47,8
Tiêu thụ đủ rau theo Tháp Dinh dưỡng cho trẻ 3- 5 tuổi (160 gram rau/ngày)	6	1,4	4	0,9	10	2,3
Tiêu thụ đủ trái cây theo Tháp Dinh dưỡng cho trẻ 3- 5 tuổi (160 gram trái cây/ngày)	23	5,2	20	4,6	43	9,8

3.2. Kiến thức và thực hành dinh dưỡng của người nuôi dưỡng trẻ

Các kiến thức dinh dưỡng trong nuôi dưỡng trẻ được chia thành 4 chủ đề, cách tính điểm cho mỗi chủ đề là 2,5 điểm, với 4 chủ đề thì tổng điểm tuyệt đối của kiến thức dinh dưỡng là 10 điểm. Kết quả ở Bảng 5 cho thấy, tổng số điểm trung bình cho 4 chủ đề mà đối tượng nghiên cứu đạt được là 6,15 điểm. Trong 4 chủ đề thì chủ đề 1 đạt được số điểm cao hơn so với các chủ đề còn lại. Điều này cho thấy kiến

thức đúng về đa dạng thực phẩm, vai trò của thực phẩm cũng như các khuyến nghị dinh dưỡng hợp lý dựa trên tiêu thụ nhóm thực phẩm được nhiều đối tượng nghiên cứu trả lời đúng. Ngược lại, hiểu biết đúng về tiêu thụ đường, đồ ngọt, thực phẩm chiên rán cũng như hiểu biết về VSAT thực phẩm nói chung trong nhóm đối tượng nghiên cứu thấp nhất (1,13 điểm).

Bảng 5. Số điểm trung bình kiến thức dinh dưỡng theo các chủ đề

	Các chủ đề của kiến thức dinh dưỡng	Số điểm TB
Chủ đề 1	Kiến thức về đa dạng nhóm thực phẩm, về tiêu thụ thực phẩm hợp lý	1,98±0,28
Chủ đề 2	Kiến thức về các nhóm chất dinh dưỡng, nguồn cung cấp các nhóm chất dinh dưỡng từ thực phẩm	1,57±0,74
Chủ đề 3	Kiến thức về phòng chống suy dinh dưỡng và thiếu vi chất dinh dưỡng	1,47±0,64
Chủ đề 4	Kiến thức về tác hại của thức ăn nhiều đường, chiên rán và vệ sinh an toàn thực phẩm cho trẻ.	1,13±0,23
Chung	Tổng điểm trung bình (4 chủ đề)	6,15±1,5

Bảng 6. Số điểm trung bình thực hành dinh dưỡng theo các chủ đề

STT	Các chủ đề của Kiến thức dinh dưỡng	Số điểm TB
Chủ đề 1	Thực hành cho trẻ ăn đa dạng nhóm thực phẩm, ăn theo các khuyến nghị về tiêu thụ thực phẩm hợp lý	1,64±0,24
Chủ đề 2	Thực hành cung cấp đầy đủ các nhóm chất dinh dưỡng trong chế độ ăn của trẻ	2,03±0,2
Chủ đề 3	Thực hành phòng chống SDD và thiếu VCDD	1,72±0,51
Chủ đề 4	Thực hành giảm tiêu thụ thức ăn nhiều đường, thức ăn chiên rán và đảm bảo VSATTP cho trẻ.	0,96±0,2
Chung	Tổng điểm trung bình (4 chủ đề)	6,34±0,8

Với số điểm tối đa mỗi chủ đề là 2,5 điểm thì với 4 chủ đề tổng điểm tuyệt đối của thực hành dinh dưỡng trong nuôi dưỡng trẻ là 10 điểm. Khảo sát cho thấy chủ đề 2 đạt số điểm cao nhất (2 điểm), tiếp theo đó là chủ đề thực hành về phòng chống SDD và thiếu VCDD, chủ đề 4 có số điểm thực hành đúng thấp nhất. Tổng số điểm của 4 chủ đề là 6,34 điểm.

Về kiến thức dinh dưỡng: Tỷ lệ những người nuôi dưỡng trẻ có kiến thức dinh dưỡng dưới trung bình (tổng điểm 4 chủ

đề KTDD dưới 5 điểm) là 19,8%, tỷ lệ người nuôi dưỡng trẻ trong nghiên cứu có kiến thức hành dinh dưỡng xếp loại trung bình chiếm 45,9%, tỷ lệ xếp loại khá tốt là 34,3%.

Về thực hành dinh dưỡng: Tỷ lệ những người nuôi dưỡng trẻ có thực hành dinh dưỡng dưới trung bình (tổng điểm 4 chủ đề THDD dưới 5 điểm) là 3,9%, tỷ lệ xếp loại trung bình là 87%, tỷ lệ xếp loại khá tốt là 9,1%.

3.3. Mối liên quan giữa kiến thức và thực hành dinh dưỡng với một số chỉ số về khẩu phần

Sử dụng mô hình hồi quy logistic đơn biến với 2 biến độc lập là KTDD và THDD, biến phụ thuộc là chỉ số tiêu thụ đồng thời 3 nhóm thực phẩm là rau, quả và thức ăn có nguồn gốc động vật trong ngày.

Biến về KTDD và THDD được đưa về dạng biến nhị phân với 2 giá trị là từ trung bình trở lên và dưới trung bình. Giá trị từ trung bình trở lên được tính khi điểm số về kiến thức/thực hành dinh dưỡng từ 5 điểm trở lên; điểm số dưới 5 là giá trị dưới trung bình.

Bảng 7. Mối liên quan giữa kiến thức dinh dưỡng, thực hành dinh dưỡng với tiêu thụ thực phẩm

Kiến thức và thực hành dinh dưỡng	Đạt mức tiêu thụ rau, quả và thức ăn động vật/ngày		OR (95%CI)	p
	Có, n (%)	Không, n (%)		
Kiến thức dinh dưỡng				
Từ trung bình trở lên	175 (49,2%)	181 (50,8%)	1,15 (1,01–2,45)	0,048
Dưới trung bình	33 (38,8%)	52 (61,2%)	1	
Thực hành dinh dưỡng				
Từ trung bình trở lên	205 (48,5)	218 (51,5)	4,7 (1,3 -6,5)	0,016
Dưới trung bình	3 (16,7)	15 (83,3)	1	

Kết quả phân tích về KTDD cho thấy, những người có kiến thức xếp loại từ trung bình trở lên có tỷ lệ cho trẻ ăn đồng thời rau, quả và thức ăn động vật trong ngày là 49,2%, cao hơn so với tỷ lệ 38,8% ở nhóm có KTDD dưới trung bình, sự khác biệt có YNTK với $p = 0,048$ (OR = 1,15, 95%CI: 1,01 – 2,45). Kết quả phân

tích về THDD cho thấy những người có thực hành xếp loại từ trung bình trở lên có tỷ lệ cho trẻ ăn đồng thời rau, quả và thức ăn động vật trong ngày là 48,52%, cao hơn so với tỷ lệ 16,7% ở nhóm có THDD dưới trung bình, sự khác biệt có YNTK với $p = 0,016$ (OR = 4,7, 95%CI: 1,3 – 6,5).

IV. BÀN LUẬN

Giá trị năng lượng khẩu phần của trẻ trong nghiên cứu đáp ứng 88% nhu cầu khuyến nghị. So sánh với một số nghiên cứu trên địa bàn Tuyên Quang, Hà Giang thì giá trị dinh dưỡng khẩu phần trong nghiên cứu này cao hơn [9, 10]. Một trong những yếu tố để đạt được kết quả này có thể là do trẻ trong nghiên cứu có các bữa ăn bán trú do nhà trường cung cấp nên chất lượng khẩu phần của trẻ được cải thiện.

Mức tiêu thụ sữa nước pha sẵn đóng hộp trong khẩu phần của trẻ đạt 180 ml/trẻ/ngày, này cao hơn so với một số nghiên cứu trên đối tượng cùng nhóm tuổi [9, 10]. Điều này phản ánh xu hướng gia tăng sử dụng sữa trong chế độ ăn của trẻ của các bà mẹ/người nuôi dưỡng trẻ ngay cả ở vùng nông thôn, khó khăn. Mức tiêu thụ sữa của trẻ trong nghiên cứu cao, đóng góp vào giá trị dinh dưỡng khẩu phần, đặc biệt là hàm lượng canxi.

Chất béo đóng vai trò quan trọng trong sự phát triển của trẻ, đặc biệt là chất béo đến từ thực phẩm như thịt, cá, trứng, sữa. Nghiên cứu của chúng tôi cho thấy, khẩu phần chất béo tổng số nói chung cũng như nguồn chất béo từ thức ăn nguồn gốc động vật của trẻ vẫn còn thiếu hụt so với nhu cầu khuyến nghị. Tiêu thụ đồng thời rau, quả và thức ăn nguồn gốc động vật là một chỉ số quan trọng để đánh giá chất lượng khẩu phần trẻ 3- 5 tuổi. Theo kết quả nghiên cứu, tỷ lệ trẻ có khẩu phần ăn đạt chỉ số này là 47,8%. Kết quả này tương đương với một nghiên cứu tổng quan về tỷ lệ trẻ được tiêu thụ rau, quả và thức ăn động vật trong ngày ở các nước đang phát triển [11]

Các bà mẹ và người nuôi dưỡng trẻ phần lớn có kiến thức và thực hành dinh dưỡng đạt mức trung bình. Kết quả này tương tự như một nghiên cứu tại Cần Thơ năm 2019 [4]. Trong các chủ đề dinh dưỡng mà nghiên cứu khảo sát thì hạn

Khuyến nghị

Cần tiếp tục các hoạt động truyền thông dinh dưỡng để nâng cao hiểu biết và thực hành dinh dưỡng hợp lý cho người nuôi dưỡng trẻ, đặc biệt chú trọng nội dung về vệ sinh an toàn thực phẩm,

V. KẾT LUẬN

Kết quả đánh giá khẩu phần của trẻ 3-5 tuổi trên địa bàn 2 xã huyện Sơn Động, tỉnh Bắc Giang cho thấy mức tiêu thụ năng lượng khẩu phần là 1126 kcal/ngày, đáp ứng 88% NCKN. Cơ cấu các chất sinh năng lượng đảm bảo tính cân đối. Tiêu thụ lipid động vật và thực vật chưa đảm bảo theo khuyến nghị của Viện Dinh dưỡng. Tỷ lệ trẻ tiêu thụ đồng thời rau, hoa quả và thức ăn nguồn gốc động vật trong ngày là 47,8%.

Có gần một nửa người nuôi dưỡng trẻ trong nghiên cứu có kiến thức dinh dưỡng xếp loại trung bình (45,9%) và tỷ

chế tiêu thụ thức ăn nhiều đường, muối, thức ăn chế biến sẵn, thức ăn chiên rán và đảm bảo VSATTP cho trẻ là nội dung mà nhiều người nuôi dưỡng trẻ còn chưa có hiểu biết và thực hành đúng. Đây là một nội dung quan trọng cần được đẩy mạnh truyền thông giáo dục cho các bà mẹ để trẻ có được môi trường thực phẩm an toàn, lành mạnh từ nhỏ và hình thành cho trẻ những thói quen tiêu thụ thực phẩm tốt sau này.

Hạn chế của nghiên cứu bao gồm sai số ngẫu nhiên trong quá trình thu thập số liệu khẩu phần do thay đổi chế độ ăn trong ngày điều tra của một số trẻ, sai số giữa các điều tra viên trong quá trình thu thập số liệu. Để khắc phục các hạn chế này, các phương pháp làm sạch và hiệu chỉnh số liệu khẩu phần được tiến hành theo quy định trước khi phân tích, công tác tập huấn cho điều tra viên được tiến hành kỹ càng trước khi triển khai thực địa.

lựa chọn và sử dụng thực phẩm lành mạnh, an toàn, hạn chế cho trẻ tiêu thụ các thực phẩm, món ăn giàu đường, giàu muối để tạo thói quen ăn uống hợp lý cho trẻ ngay từ sớm.

lệ thực hành dinh dưỡng xếp loại trung bình là 87%. Kết quả khảo sát cũng cho thấy người nuôi dưỡng trẻ còn nhiều hạn chế về cả kiến thức và thực hành đối với chủ đề thức ăn nhiều đường, thức ăn chiên rán và đảm bảo VSATTP cho trẻ. Có mối liên quan giữa kiến thức và thực hành dinh dưỡng tới chỉ số về tiêu thụ rau quả, thức ăn nguồn gốc động vật của trẻ. Những bà mẹ có kiến thức và thực hành dinh dưỡng ở mức từ trung bình trở lên có tỷ lệ cho trẻ ăn đồng thời rau, trái cây và thực phẩm nguồn gốc động vật trong ngày cao hơn nhóm bà mẹ có kiến thức và thực hành dinh dưỡng kém hơn ($p < 0,05$).

Tài liệu tham khảo

1. WHO & UNICEF Indicators for assessing infant and young child feeding practices: definitions and measurement methods Geneva; 2021.
2. Neumann, C, Harris, DM, and Rogers, LM. Contribution of animal source foods in improving diet quality and function in children in the developing world. *Nutr Res.* (2002) 22:193–220. doi: 10.1016/S0271-5317(01)00374-8.
3. Sirasa, F; Mitchell, L.; Azhar, A.; Chandrasekara, A.; Harris, N. A 6-Week Healthy Eating Intervention with Family Engagement Improves Food Knowledge and Preferences but Not Dietary Diversity among Urban Preschool Children in Sri Lanka. *Public Health Nutr.* 2021; 24:4328–4338.
4. Nguyễn Thị Hiền, Lê Thảo Vi. Khẩu phần ăn của trẻ 3-5 tuổi và kiến thức về dinh dưỡng của bà mẹ tại xã Mỹ Khánh huyện Phong Điền, thành phố Cần Thơ năm 2017. *Tạp chí Dinh dưỡng và Thực phẩm.* 2019;15(1):31-38.
5. Bidira K, Tamiru D, Belachew T. Effect of community-based nutritional education on dietary diversity and consumption of animal-source foods among rural preschool-aged children in the Ilu Abba Bor zone of southwest Ethiopia: Quasi-experimental study. *Matern Child Nutr.* 2022;18(4):e13394. doi:10.1111/mcn.13394.
6. Đỗ Thị Phương Hà. Nghiên cứu về khẩu phần ăn, dinh dưỡng và hành vi tiêu dùng ở khu vực nông thôn, ngoại thành và thành thị Việt Nam. *Báo cáo khoa học cấp cơ sở Viện Dinh dưỡng.* 2018.
7. Bộ Y tế. Nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam, *Nhà xuất bản Y học* 2016.
8. FAO. Guidelines for assessing nutrition-related knowledge, attitudes and practices - KAP Manua, *FAO, Publishing House* 2014
9. Trần Thị Thu Trang, Trương Tuyết Mai, Nguyễn Trọng Hưng. Thực trạng khẩu phần của trẻ suy dinh dưỡng thấp còi 24 - 72 tháng tuổi tại một số xã của tỉnh Hà Giang. *Báo cáo Hội nghị Nữ khoa học toàn quốc lần thứ hai năm 2020*, trang 1-6
10. Trần Thị Thu Trang, Nguyễn Trọng Hưng, Trương Tuyết Mai. Hiệu quả cải thiện tình trạng dinh dưỡng và khẩu phần ở trẻ 2-5 tuổi suy dinh dưỡng thấp còi sau bổ sung sản phẩm giàu vi chất dinh dưỡng tại tỉnh Tuyên Quang năm 2016. *Tạp chí Y học dự phòng.* 2021;31(7):133-143.
11. Ricardo LIC, Gatica-Domínguez G, Neves PAR, Vaz JDS, Barros AJD, Wehrmeister FC. Sociodemographic inequalities in vegetables, fruits, and animal source foods consumption in children aged 6-23 months from 91 LMIC. *Front Nutr.* 2023;10:1046686. doi: 10.3389/fnut.2023.1046686.