



ĐỂ TRẺ LỚN KHÔN TỐT NHẤT,

ĐỪNG BỎ LỠ

1000 NGÀY VÀNG

BẠN NHÉ!



280 ngày

+ 180 ngày

+ 540 ngày

= **1000**

Ngày vàng
(từ lúc mang thai đến 2 tuổi)

Thai kỳ

Me ăn thêm 1 bữa trong ngày + uống viên sắt & axit folic

0-6 tháng tuổi

Nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ

6-24 tháng tuổi

sữa mẹ + ăn dặm

Thịt, cá, trứng, ngũ cốc, và rau xanh để tăng cường chất sắt, ngăn ngừa thiếu máu.

Trẻ em được nuôi dưỡng đúng cách sẽ tăng gấp 10 lần khả năng vượt qua những bệnh gây tử vong ở trẻ như tiêu chảy, viêm phổi...

1 Khi nào là 1000 ngày vàng?

1000 ngày vàng bắt đầu từ lúc bạn có thai và kéo dài đến khi trẻ được 2 tuổi. Đầu tư vào dinh dưỡng cho bé trong giai đoạn này (1000 ngày đầu đời) chính là sự đầu tư tốt nhất cho sự phát triển cả đời của bé.

Trẻ không được nuôi dưỡng đúng cách trong 1000 ngày vàng này sẽ bỏ lỡ cơ hội phát triển tối đa về thể chất và trí tuệ. Nếu trẻ bị thấp còi khi còn nhỏ, khi trưởng thành cũng sẽ thấp. Nếu trẻ phát triển tốt khi còn nhỏ sẽ trở thành một người trưởng thành cao lớn.

4

a. Mang thai:

Trong thời gian mang thai, bạn cần nguồn dinh dưỡng hợp lý cho sức khỏe của chính bạn và bé. Bạn chỉ cần:

- Ăn thêm ít nhất một bữa mỗi ngày.
- Uống bổ sung viên sắt và axit folic hàng ngày.
- Ăn thức ăn giàu sắt: thịt có màu đỏ, cá, trứng, ngũ cốc, và rau xanh để tăng cường chất sắt, ngăn ngừa thiếu máu.



2



Vì sao là 1000 ngày vàng?

Nhiều nghiên cứu trên thế giới đã chứng minh rằng:

- Trẻ được nuôi dưỡng đúng cách sẽ có hệ miễn dịch tốt và phát huy hết tiềm năng về chiều cao và trí tuệ trong tương lai.
- Trẻ sơ sinh được bú sữa mẹ tăng gấp 6 lần khả năng sống so với trẻ không được bú sữa mẹ.
- Dinh dưỡng đúng cách làm giảm đi 1 phần 5 nguy cơ tử vong ở trẻ dưới 5 tuổi.
- Trẻ em được nuôi dưỡng đúng cách sẽ tăng gấp 10 lần khả năng vượt qua những bệnh gây tử vong ở trẻ như tiêu chảy, viêm phổi...
- Trẻ em được nuôi dưỡng đúng cách làm tăng chỉ số thông minh, khả năng học tập tốt hơn và sẽ thu nhập cao hơn khi trưởng thành

5

b. Từ khi sinh đến 6 tháng tuổi:

Trong vòng 1 giờ sau khi sinh:

- **Hãy cho bé bú mẹ trong vòng một giờ sau khi sinh.** Những giọt sữa đầu tiên này gọi là **sữa non**, đóng vai trò như một liều vắc-xin đầu tiên cho trẻ, giàu vitamin A, kháng thể và các thành phần bảo vệ khác.
- Việc cho trẻ bú, đặc biệt là khi bé được áp vào làn da của bạn, giúp trẻ ổn định thân nhiệt, hô hấp và đường huyết, giúp trẻ cảm thấy được che chở và yêu thương.

Từ 1 giờ sau khi sinh đến 6 tháng tuổi:

- Trong vòng 6 tháng đầu đời, **bạn chỉ cần cho trẻ bú hoàn toàn bằng sữa mẹ**, không cần bổ sung thêm nước, sữa bột hoặc thức ăn khác. Sữa mẹ có đủ nước và mọi chất dinh dưỡng mà con bạn cần trong 6 tháng đầu như protein, chất béo, các vitamin, và nhiều khoáng chất. Sữa mẹ có đầy đủ DHA/ ARA giúp não bộ bé phát triển tối đa.
- **Sữa mẹ sẽ càng tiết ra nhiều hơn khi bạn cho con bú nhiều hơn.** Bạn không cần cho trẻ uống thêm nước hay sữa bột hoặc thức ăn khác sẽ khiến trẻ không muốn bú sữa mẹ, làm giảm đáng kể lượng dưỡng chất hấp thụ được từ sữa mẹ và tăng nguy cơ nhiễm bệnh từ nguồn nước nhiễm khuẩn hoặc từ chính chiếc bình trẻ bú.

3



1000 ngày vàng đầu tiên của trẻ thực sự đáng giá. Nuôi dưỡng bé thật tốt trong giai đoạn này chính là sự đầu tư đúng đắn nhất để bé lớn lên mạnh khỏe, thông minh và hạnh phúc. **Vì tương lai của bé, hãy cho con yêu của bạn một sự khởi đầu tốt nhất.**

Vậy bạn và bé sẽ trải qua 1000 ngày vàng như thế nào?

1000 ngày vàng được chia thành 3 giai đoạn:

- a. Mang thai.
- b. Từ khi sinh đến 6 tháng tuổi.
- c. Từ 6 đến 24 tháng tuổi.

6

c. Từ 6 đến 24 tháng tuổi:

Từ khi bé tròn 6 tháng tuổi trở đi, không sớm hoặc muộn hơn, cùng với việc nuôi con bằng sữa mẹ, bạn cần bắt đầu cho bé ăn bổ sung:

- Tiếp tục cho trẻ bú sữa mẹ càng lâu càng tốt – ít nhất là đến 24 tháng tuổi.
- Từ 6-8 tháng, trẻ cần được cho **ăn thức ăn dặm 2 đến 3 bữa một ngày**. Bạn hãy tăng thêm số bữa và lượng thức ăn mỗi bữa khi trẻ lớn lên.
- Trẻ cần dinh dưỡng từ nhiều nguồn thực phẩm khác nhau đặc biệt từ động vật như trứng, thịt, gan, cá và từ trái cây, rau củ.
- Rửa tay bằng xà phòng trước khi chuẩn bị bữa ăn hoặc cho trẻ ăn để bảo vệ trẻ.



Trung tâm Giáo dục truyền thông dinh dưỡng
VIỆN DINH DƯỠNG QUỐC GIA - BỘ Y TẾ



ĐỂ TRẺ LỚN KHÔN TỐT NHẤT,

ĐỪNG BỎ LỠ

1000 NGÀY VÀNG

BẠN NHÉ!



1 Khi nào là 1000 ngày vàng?

1000 ngày vàng bắt đầu từ lúc bạn có thai và kéo dài đến khi trẻ được 2 tuổi. Đầu tư vào dinh dưỡng cho bé trong giai đoạn này (1000 ngày đầu đời) chính là sự đầu tư tốt nhất cho sự phát triển cả đời của bé.

Trẻ không được nuôi dưỡng đúng cách trong 1000 ngày vàng này sẽ bỏ lỡ cơ hội phát triển tối đa về thể chất và trí tuệ. Nếu trẻ bị thấp còi khi còn nhỏ, khi trưởng thành cũng sẽ thấp. Nếu trẻ phát triển tốt khi còn nhỏ sẽ trở thành một người trưởng thành cao lớn.



2 Vì sao là 1000 ngày vàng?

Nhiều nghiên cứu trên thế giới đã chứng minh rằng:

- Trẻ được nuôi dưỡng đúng cách sẽ có hệ miễn dịch tốt và phát huy hết tiềm năng về chiều cao và trí tuệ trong tương lai.
- Trẻ sơ sinh được bú sữa mẹ tăng gấp 6 lần khả năng sống so với trẻ không được bú sữa mẹ.
- Dinh dưỡng đúng cách làm giảm đi 1 phần 5 nguy cơ tử vong ở trẻ dưới 5 tuổi.
- Trẻ em được nuôi dưỡng đúng cách sẽ tăng gấp 10 lần khả năng vượt qua những bệnh gây tử vong ở trẻ như tiêu chảy, viêm phổi...
- Trẻ em được nuôi dưỡng đúng cách làm tăng chỉ số thông minh, khả năng học tập tốt hơn và sẽ thu nhập cao hơn khi trưởng thành.



1000 ngày vàng đầu tiên của trẻ thực sự đáng giá. Nuôi dưỡng bé thật tốt trong giai đoạn này chính là sự đầu tư đúng đắn nhất để bé lớn lên mạnh khỏe, thông minh và hạnh phúc. Vì tương lai của bé, hãy cho con yêu của bạn một sự khởi đầu tốt nhất.



4 Vậy bạn và bé sẽ trải qua 1000 ngày vàng như thế nào?

1000 ngày vàng được chia thành 3 giai đoạn:

- a. Mang thai.
- b. Từ khi sinh đến 6 tháng tuổi.
- c. Từ 6 đến 24 tháng tuổi.

a. Mang thai:

Trong thời gian mang thai, bạn cần nguồn dinh dưỡng hợp lý cho sức khỏe của chính bạn và bé. Bạn chỉ cần:

- Ăn thêm ít nhất một bữa mỗi ngày.
- Uống bổ sung viên sắt và axit folic hàng ngày.
- Ăn thức ăn giàu sắt: thịt có màu đỏ, cá, trứng, ngũ cốc, và rau xanh để tăng cường chất sắt, ngăn ngừa thiếu máu.



b. Từ khi sinh đến 6 tháng tuổi:

Trong vòng 1 giờ sau khi sinh:

- **Hãy cho bé bú mẹ trong vòng một giờ sau khi sinh.** Những giọt sữa đầu tiên này gọi là **sữa non**, đóng vai trò như một liều vắc-xin đầu tiên cho trẻ, giàu vitamin A, kháng thể và các thành phần bảo vệ khác.
- Việc cho trẻ bú, đặc biệt là khi bé được áp vào làn da của bạn, giúp trẻ ổn định thân nhiệt, hô hấp và đường huyết, giúp trẻ cảm thấy được che chở và yêu thương.

Từ 1 giờ sau khi sinh đến 6 tháng tuổi:

- Trong vòng 6 tháng đầu đời, **bạn chỉ cần cho trẻ bú hoàn toàn bằng sữa mẹ**, không cần bổ sung thêm nước, sữa bột hoặc thức ăn khác. Sữa mẹ có đủ nước và mọi chất dinh dưỡng mà con bạn cần trong 6 tháng đầu như protein, chất béo, các vitamin, và nhiều khoáng chất. Sữa mẹ có đầy đủ DHA/ ARA giúp não bộ bé phát triển tối đa.
- **Sữa mẹ sẽ càng tiết ra nhiều hơn khi bạn cho con bú nhiều hơn.** Bạn không cần cho trẻ uống thêm nước hay sữa bột hoặc các chất khác sẽ khiến trẻ không muốn bú sữa mẹ, làm giảm đáng kể lượng dưỡng chất hấp thụ được từ sữa mẹ và tăng nguy cơ nhiễm bệnh từ nguồn nước nhiễm khuẩn hoặc từ chính chiếc bình trẻ bú.



c. Từ 6 đến 24 tháng tuổi:

Từ khi bé tròn 6 tháng tuổi trở đi, không sớm hoặc muộn hơn, cùng với việc nuôi con bằng sữa mẹ, bạn cần bắt đầu cho bé ăn bổ sung:

- Tiếp tục cho trẻ bú sữa mẹ càng lâu càng tốt – ít nhất là đến 24 tháng tuổi.
- Từ 6-8 tháng, trẻ cần được cho **ăn thức ăn dặm 2 đến 3 bữa một ngày**. Bạn hãy tăng thêm số bữa và lượng thức ăn mỗi bữa khi trẻ lớn lên.
- Trẻ cần dinh dưỡng từ nhiều nguồn thực phẩm khác nhau đặc biệt từ động vật như trứng, thịt, gan, cá và từ trái cây, rau củ.
- Rửa tay bằng xà phòng trước khi chuẩn bị bữa ăn hoặc cho trẻ ăn để bảo vệ trẻ.



Trung tâm Giáo dục truyền thông dinh dưỡng
VIỆN DINH DƯỠNG QUỐC GIA - BỘ Y TẾ



ĐỂ TRẺ LỚN KHÔN TỐT NHẤT,

ĐỪNG BỎ LỠ

1000 NGÀY VÀNG

BẠN NHÉ!



1 Khi nào là 1000 ngày vàng?

1000 ngày vàng bắt đầu từ lúc bạn có thai và kéo dài đến khi trẻ được 2 tuổi. Đầu tư vào dinh dưỡng cho bé trong giai đoạn này (1000 ngày đầu đời) chính là sự đầu tư tốt nhất cho sự phát triển cao đời của bé.

Trẻ không được nuôi dưỡng đúng cách trong 1000 ngày vàng này sẽ bỏ lỡ cơ hội phát triển tối đa về thể chất và trí tuệ. Nếu trẻ bị thấp còi khi còn nhỏ, khi trưởng thành cũng sẽ thấp. Nếu trẻ phát triển tốt khi còn nhỏ sẽ trở thành một người trưởng thành cao lớn.



2 Vì sao là 1000 ngày vàng?

Nhiều nghiên cứu trên thế giới đã chứng minh rằng:

- Trẻ được nuôi dưỡng đúng cách sẽ có hệ miễn dịch tốt và phát huy hết tiềm năng về chiều cao và trí tuệ trong tương lai.
- Trẻ sơ sinh được bú sữa mẹ tăng gấp 6 lần khả năng sống so với trẻ không được bú sữa mẹ.
- Dinh dưỡng đúng cách làm giảm đi 1 phần 5 nguy cơ tử vong ở trẻ dưới 5 tuổi.
- Trẻ em được nuôi dưỡng đúng cách sẽ tăng gấp 10 lần khả năng vượt qua những bệnh gây tử vong ở trẻ như tiêu chảy, viêm phổi...
- Trẻ em được nuôi dưỡng đúng cách làm tăng chỉ số thông minh, khả năng học tập tốt hơn và sẽ thu nhập cao hơn khi trưởng thành



1000 ngày vàng đầu tiên của trẻ thực sự đáng giá. Nuôi dưỡng bé thật tốt trong giai đoạn này chính là sự đầu tư đúng đắn nhất để bé lớn lên mạnh khỏe, thông minh và hạnh phúc. **Vì tương lai của bé, hãy cho con yêu của bạn một sự khởi đầu tốt nhất.**

Vậy bạn và bé sẽ trải qua 1000 ngày vàng như thế nào?

1000 ngày vàng được chia thành 3 giai đoạn:

- Mang thai.
- Từ khi sinh đến 6 tháng tuổi.
- Từ 6 đến 24 tháng tuổi.



a. Mang thai:

Trong thời gian mang thai, bạn cần nguồn dinh dưỡng hợp lý cho sức khỏe của chính bạn và bé. Bạn chỉ cần:

- Ăn thêm ít nhất một bữa mỗi ngày.
- Uống bổ sung viên sắt và axit folic hàng ngày.
- Ăn thức ăn giàu sắt: thịt có màu đỏ, cá, trứng, ngũ cốc, và rau xanh để tăng cường chất sắt, ngăn ngừa thiếu máu.



b. Từ khi sinh đến 6 tháng tuổi:

Trong vòng 1 giờ sau khi sinh:

- **Hãy cho bé bú mẹ trong vòng một giờ sau khi sinh.** Những giọt sữa đầu tiên này gọi là **sữa non**, đóng vai trò như một liều **vắc-xin đầu tiên** cho trẻ, giàu vitamin A, kháng thể và các thành phần bảo vệ khác.
- Việc cho trẻ bú, đặc biệt là khi bé được áp vào làn da của bạn, giúp trẻ ổn định thân nhiệt, hô hấp và đường huyết, giúp trẻ cảm thấy được che chở và yêu thương.

Từ 1 giờ sau khi sinh đến 6 tháng tuổi:

- Trong vòng 6 tháng đầu đời, **bạn chỉ cần cho trẻ bú hoàn toàn bằng sữa mẹ**, không cần bổ sung thêm nước, sữa bột hoặc thức ăn khác. Sữa mẹ có đủ nước và mọi chất dinh dưỡng mà con bạn cần trong 6 tháng đầu như protein, chất béo, các vitamin, và nhiều khoáng chất. Sữa mẹ có đầy đủ DHA/ ARA giúp não bộ bé phát triển tối đa.
- **Sữa mẹ sẽ càng tiết ra nhiều hơn khi bạn cho con bú nhiều hơn.** Bạn không cần cho trẻ uống thêm nước hay sữa bột hoặc các chất khác sẽ khiến trẻ không muốn bú sữa mẹ, làm giảm đáng kể lượng dưỡng chất hấp thụ được từ sữa mẹ và tăng nguy cơ nhiễm bệnh từ nguồn nước nhiễm khuẩn hoặc từ chính chiếc bình trẻ bú.



c. Từ 6 đến 24 tháng tuổi:

Từ khi bé tròn 6 tháng tuổi trở đi, không sớm hoặc muộn hơn, cùng với việc nuôi con bằng sữa mẹ, bạn cần bắt đầu cho bé ăn bổ sung:

- Tiếp tục cho trẻ bú sữa mẹ càng lâu càng tốt – ít nhất là đến 24 tháng tuổi.
- Từ 6-8 tháng, trẻ cần được cho **ăn thức ăn dặm 2 đến 3 bữa một ngày**. Bạn hãy tăng thêm số bữa và lượng thức ăn mỗi bữa khi trẻ lớn lên.
- Trẻ cần dinh dưỡng từ nhiều nguồn thực phẩm khác nhau đặc biệt từ động vật như trứng, thịt, gan, cá và từ trái cây, rau củ.
- Rửa tay bằng xà phòng trước khi chuẩn bị bữa ăn hoặc cho trẻ ăn để bảo vệ trẻ.



Trung tâm Giáo dục truyền thông dinh dưỡng
VIỆN DINH DƯỠNG QUỐC GIA - BỘ Y TẾ