

Nhận biết Thực phẩm có Nguy cơ Cao

Tuyển tập về các loại thực phẩm có nguy cơ cao



Lựa chọn an toàn. Ăn uống an toàn.

Biện pháp bảo vệ tốt nhất cho sức
khỏe con bạn.

Lời khuyên về An toàn Thực phẩm dành cho
Trẻ sơ sinh và Trẻ nhỏ

Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ đặc biệt dễ bị các bệnh lây truyền qua thực phẩm, Hay còn gọi là **ngộ độc thực phẩm**, và các biến chứng sức khỏe liên quan. Điều này là do hệ thống miễn dịch của trẻ vẫn đang phát triển và chúng không thể chống lại nhiễm trùng hiệu quả như người lớn. Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ cũng sản xuất ít axit dạ dày giúp tiêu diệt vi khuẩn có hại hơn, khiến chúng tăng nguy cơ bị nhiễm các mầm bệnh từ thực phẩm.

Thực phẩm Sống hoặc Chưa được Nấu chín là Thực phẩm có Nguy cơ Cao

Ngộ độc Thực phẩm

Thực phẩm sống hoặc chưa được nấu chín là thực phẩm có nguy cơ cao, vì chúng không được xử lý nhiệt hoặc xử lý nhiệt không đủ để loại bỏ các vi sinh vật hiện diện, chẳng hạn như vi khuẩn, vi-rút và ký sinh trùng, có thể gây hại cho sức khỏe. Các triệu chứng phổ biến của ngộ độc thực phẩm do ăn thực phẩm bị nhiễm vi sinh vật bao gồm nôn mửa, tiêu chảy, đau bụng và sốt. Ngộ độc thực phẩm có thể nguy hiểm đối với trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ vì chúng có thể mất nước nhanh chóng do nôn mửa hoặc tiêu chảy. Ở trẻ em dưới 5 tuổi, nhiễm khuẩn *E. coli* có nhiều khả năng dẫn đến hội chứng tan máu urê (Haemolytic Uraemic Syndrome), một biến chứng nghiêm trọng có thể gây ra bệnh thận mãn tính, suy thận và tử vong.



Siêu vi khuẩn

Thực phẩm sống hoặc chưa được nấu chín cũng tiềm ẩn nguy cơ "siêu vi khuẩn". Đây là những vi sinh vật đã phát triển khả năng kháng kháng sinh (AMR) để chống lại tác dụng của nhiều loại thuốc kháng khuẩn, ví dụ như kháng sinh. Kháng kháng sinh (AMR) là một mối đe dọa nghiêm trọng đối với sức khỏe cộng đồng. Mặc dù việc nấu chín có thể tiêu diệt "siêu vi khuẩn", nhưng thực phẩm sống hoặc chưa nấu chín thường chứa nhiều vi sinh vật, bao gồm cả "siêu vi khuẩn," và chúng có thể lây truyền sang người qua đường ăn uống. Dù "siêu vi khuẩn" có gây bệnh hay không, chúng vẫn có thể truyền gen kháng kháng sinh của mình sang những vi khuẩn khác bên trong cơ thể người, do đó ảnh hưởng đến hiệu quả của việc sử dụng kháng sinh trong tương lai khi cần thiết.



Trẻ dưới 1 tuổi Không nên Ăn Mật ong

Đôi khi, mật ong có thể chứa vi khuẩn *Clostridium botulinum*, loại vi khuẩn có thể sản sinh độc tố trong ruột của trẻ sơ sinh, dẫn đến ngộ độc botulism ở trẻ sơ sinh. Bệnh này có thể gây khó thở, tê liệt cơ và thậm chí tử vong. Mật ong cũng có thể gây sâu răng. Cha mẹ và người chăm sóc nên tránh cho trẻ dưới 1 tuổi ăn mật ong.



Tránh Thực phẩm Sống hoặc Chưa được Nấu chín và Lựa chọn Thay thế An toàn hơn

Hãy cùng tìm hiểu về các loại thực phẩm nên tránh và các lựa chọn thay thế an toàn hơn cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ:

Thực phẩm nên tránh



Lựa chọn thay thế an toàn hơn



Hải sản



Cá ăn sống/chưa được nấu chín

(ví dụ: sushi, sashimi, cá hồi xông khói)

Cá được nấu chín kỹ;

cá xông khói và cá đã nấu chín được hâm nóng kỹ lưỡng; cá đóng hộp



Tất cả các loại hải sản sống/chưa được nấu chín khác

(ví dụ: hàu, sò điệp, tôm, mực)

Hải sản được nấu chín kỹ;

hải sản xông khói và hải sản đã nấu chín được hâm nóng kỹ lưỡng; hải sản đóng hộp



Trứng



Trứng ăn sống hoặc chưa được nấu chín

(lòng trắng và lòng đỏ chưa đông, ví dụ: trứng ốp la lòng đào, trứng khuấy)

Trứng được nấu chín hoàn toàn



Nước sốt salad và sandwich hoặc món tráng miệng làm từ trứng sống

(ví dụ: sốt Caesar, sốt mayonnaise, bánh pudding)

Nước sốt salad và sandwich hoặc món tráng miệng không chứa trứng sống hoặc được làm từ trứng tiệt trùng





Thịt



Thịt và nội tạng sống/chưa được nấu chín

(ví dụ: cháo được phục vụ với thịt bò băm/gan heo chưa chín, bít tết tái)

Thịt và nội tạng được nấu chín kỹ



Thịt và sản phẩm từ thịt nguội

(ví dụ: giăm bông, xúc xích, pa-tê)

Thịt và sản phẩm từ thịt nguội được hâm nóng kỹ lưỡng



Sản phẩm từ Sữa



Phô mai mềm
(ví dụ: Feta, Brie, Camembert)
và phô mai xanh
(ví dụ: Danish blue, Gorgonzola và Roquefort)
được làm từ sữa tươi chưa tiệt trùng

Phô mai được làm từ sữa tiệt trùng



Rau củ



Rau củ ăn liền, sống

(ví dụ: rau salad đóng gói sẵn, rau mầm, rau xanh sống trong bánh sandwich)

Rau củ tươi được rửa sạch và nấu chín kỹ



5 Chìa khóa để Ngăn ngừa Ngộ độc Thực phẩm

Khi chuẩn bị thức ăn cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ, bạn luôn phải tuân thủ 5 chìa khóa dưới đây để giảm nguy cơ ngộ độc thực phẩm:



Chọn

Chọn nguyên liệu tươi và chất lượng



Sạch

Giữ tay và dụng cụ luôn sạch sẽ



Tách biệt

Tách biệt thực phẩm sống và thực phẩm đã nấu chín



Nhiệt độ an toàn

Giữ thực phẩm ở nhiệt độ an toàn



Nấu

Nấu chín kỹ



Sữa công thức, sữa mẹ và thức ăn dặm

Sữa công thức, sữa mẹ và thức ăn dặm cho trẻ sơ sinh rất giàu chất dinh dưỡng và có thể dễ dàng bị hỏng nếu không được xử lý đúng cách.

- Sữa công thức dạng bột nên được pha với nước đun sôi có nhiệt độ không dưới 70°C để tiêu diệt các vi khuẩn có hại có thể tồn tại. Làm nguội sữa đã pha nhanh chóng đến nhiệt độ cho bé bú bằng cách đặt bình sữa dưới vòi nước lạnh đang chảy. Tất cả dụng cụ dùng để cho trẻ bú và pha sữa công thức phải được làm sạch và tiệt trùng kỹ lưỡng. Sử dụng sữa đã pha trong vòng hai giờ.
- Sữa mẹ vắt ra nên được bảo quản trong tủ lạnh nếu không dùng ngay lập tức để ức chế sự phát triển của vi khuẩn có hại.
- Hãy làm theo hướng dẫn của nhà sản xuất về cách chuẩn bị và phục vụ thức ăn dặm đóng gói sẵn.

Vui lòng tham khảo các trang web của Dịch vụ Sức khỏe Gia đình thuộc Bộ Y tế để biết thêm chi tiết:

Cách pha sữa
công thức



Cách bảo quản
sữa mẹ vắt ra

