

**CHẾ ĐỘ ĂN ĐA DẠNG THỰC PHẨM TỐI THIỂU
VÀ MỘT SỐ YẾU TỐ LIÊN QUAN CỦA PHỤ NỮ 15-49 TUỔI
TẠI HUYỆN PHONG ĐIỀN, THÀNH PHỐ CẦN THƠ NĂM 2024**

*Nguyễn Trương Bảo Trân**, *Nguyễn Huỳnh Như*, *Trần Thị Anh Thu*,
Phạm Ngọc Trân, *Nguyễn Thúy Duy*, *Nguyễn Tấn Đạt*

Trường Đại học Y Dược Cần Thơ

**Email: 2153060073@student.ctump.edu.vn*

Ngày nhận bài: 10/5/2025

Ngày phản biện: 22/5/2025

Ngày duyệt đăng: 25/5/2025

TÓM TẮT

Đặt vấn đề: Đa dạng chế độ ăn uống đóng vai trò quan trọng trong việc đảm bảo đủ dinh dưỡng và sức khỏe tổng thể, đặc biệt đối với phụ nữ trong độ tuổi sinh đẻ. Ở Việt Nam, cải thiện chất lượng bữa ăn của phụ nữ là điều cần thiết để giải quyết mối lo ngại ngày càng tăng về tình trạng suy dinh dưỡng và các hậu quả sức khỏe liên quan. **Mục tiêu nghiên cứu:** Xác định tỷ lệ chế độ ăn đa dạng thực phẩm tối thiểu và một số yếu tố liên quan đến chế độ ăn đa dạng thực phẩm tối thiểu của phụ nữ độ tuổi 15-49 tại huyện Phong Điền, thành phố Cần Thơ, Việt Nam năm 2024. **Đối tượng và phương pháp nghiên cứu:** Nghiên cứu cắt ngang mô tả được thực hiện trên 424 đối tượng là phụ nữ độ tuổi 15-49 tại huyện Phong Điền, thành phố Cần Thơ năm 2024 bằng phương pháp chọn mẫu nhiều giai đoạn. **Kết quả:** Nghiên cứu của chúng tôi trên 424 đối tượng cho thấy đạt được đa dạng thực phẩm tối thiểu (≥ 5 nhóm thực phẩm) cao, với tỷ lệ đạt 95,3%. Tình trạng kinh tế có ảnh hưởng đáng kể, với phụ nữ không nghèo có khả năng đạt được đa dạng thực phẩm tối thiểu cao gấp 5,5 lần. Kiến thức và nhận thức về đa dạng thực phẩm cũng là những yếu tố quan trọng, làm tăng khả năng đạt lên 4,1 lần. **Kết luận:** Nghiên cứu cho thấy chế độ ăn đa dạng thực phẩm tối thiểu (≥ 5 nhóm thực phẩm) cao và có liên quan đến tình trạng kinh tế; kiến thức và nhận thức.

Từ khóa: Chế độ ăn đa dạng thực phẩm tối thiểu, phụ nữ, 15-49 tuổi, Cần Thơ.

ABSTRACT

**MINIMUM FOOD DIVERSITY DIET
AND SOME RELATED FACTORS OF WOMEN AGED 15-49
IN PHONG DIEN DISTRICT, CAN THO CITY IN 2024**

*Nguyen Truong Bao Tran**, *Nguyen Huynh Nhu*, *Tran Thi Anh Thu*,
Pham Ngoc Tran, *Nguyen Thuy Duy*, *Nguyen Tan Dat*

Can Tho University of Medicine and Pharmacy

Background: Dietary diversity plays a crucial role in ensuring adequate nutrition and overall health, particularly for women of reproductive age. In Vietnam, improving the quality of women's diets is essential to address the growing concerns of malnutrition and its related health consequences. **Objectives:** To determine the rate of minimum dietary diversity and some factors related to the minimum dietary diversity of women aged 15-49 in Phong Dien district, Can Tho City in 2024. **Materials and methods:** A cross-sectional study was conducted on 424 women aged 15-49 living in Phong Dien district, Can Tho City by using a multi-stage sampling method. **Results:** Our study of 424 subjects showed a high achievement of minimum dietary diversity (≥ 5 food groups), with 95.3% meeting this threshold. Economic status had a significant impact, with non-poor women being 5.5 times more likely to meet the minimum dietary diversity. Knowledge and awareness of dietary diversity were also key factors, increasing the likelihood of meeting the threshold by 4.1

times. **Conclusion:** Research shows that minimum dietary diversity (≥ 5 food groups) was high and was associated with economic status; knowledge and awareness.

Keywords: Minimum Dietary Diversity, women, 15-49 years old, Can Tho.

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Một chế độ ăn đa dạng được coi là yếu tố quyết định đến sức khỏe và chất lượng cuộc sống. Tại Việt Nam, tình trạng thiếu vi chất dinh dưỡng vẫn còn phổ biến, nhất là ở phụ nữ và trẻ em. Theo điều tra dinh dưỡng quốc gia, tỷ lệ thiếu kẽm ở trẻ em từ 6-59 tháng tuổi là 58,0%, và ở phụ nữ mang thai là 63,5% [1]. Đây là những con số đáng lo ngại, cho thấy khẩu phần ăn của nhiều người dân vẫn chưa đáp ứng đủ về chất lượng. Việc đa dạng hóa chế độ ăn, đặc biệt là thông qua việc nâng cao chỉ số đa dạng chế độ ăn tối thiểu ở phụ nữ (Minimum Dietary Diversity for Women-MDD-W) có thể đóng góp vào việc giảm thiểu tình trạng thiếu hụt vi chất dinh dưỡng và cải thiện sức khỏe [2].

Theo nghiên cứu của Kaleab Baye và Zemenu Yaregal, mức độ đa dạng trong chế độ ăn uống ở phụ nữ trong độ tuổi sinh đẻ còn rất thấp. Cụ thể, chỉ 2–5% đối tượng nghiên cứu đạt được ngưỡng đa dạng chế độ ăn tối thiểu ở phụ nữ (MDD-W) [3]. Tình trạng này không chỉ phổ biến ở một số quốc gia đang phát triển mà còn ghi nhận rõ rệt ở Uganda, nơi chỉ 8,8% phụ nữ đạt MDD-W [4]. Ở Việt Nam, hiện chưa có nhiều số liệu nghiên cứu cụ thể về tình trạng đạt MDD-W, đặc biệt là tại các địa phương như khu vực Nam Trung Bộ hay Đồng bằng sông Cửu Long. Trong khi đó, một số yếu tố như trình độ học vấn, kiến thức dinh dưỡng, điều kiện kinh tế và an ninh lương thực hộ gia đình được cho là có ảnh hưởng đáng kể đến mức độ đa dạng thực phẩm [4].

Chính vì như vậy, nghiên cứu “Chế độ ăn đa dạng thực phẩm tối thiểu và một số yếu tố liên quan của phụ nữ 15-49 tuổi tại huyện Phong Điền, thành phố Cần Thơ năm 2024” được thực hiện với 2 mục tiêu: 1) Xác định tỷ lệ chế độ ăn đa dạng thực phẩm tối thiểu của phụ nữ độ tuổi 15-49 tại huyện Phong Điền, thành phố Cần Thơ năm 2024. 2) Tìm hiểu một số yếu tố liên quan đến chế độ ăn đa dạng thực phẩm tối thiểu của phụ nữ độ tuổi 15-49 tại huyện Phong Điền, thành phố Cần Thơ năm 2024.

II. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng nghiên cứu

- **Tiêu chuẩn lựa chọn:** Phụ nữ 15-49 tuổi hộ khẩu thường trú ở địa bàn huyện Phong Điền, thành phố Cần Thơ hoặc cư trú > 12 tháng trong thời điểm nghiên cứu; sức khỏe tâm thần bình thường, có khả năng trả lời phỏng vấn và đồng ý tham gia nghiên cứu.

- **Tiêu chuẩn loại trừ:** Người không có mặt sau 3 lần nghiên cứu viên đến nhà và đang mắc một số bệnh tại thời điểm khảo sát (đái tháo đường, tiêu chảy, nhiễm khuẩn đường hô hấp,...).

2.2. Phương pháp nghiên cứu

- **Thiết kế nghiên cứu:** Nghiên cứu mô tả cắt ngang.

- **Cỡ mẫu và phương pháp chọn mẫu:**

Áp dụng công thức tính cỡ mẫu cho ước lượng tỷ lệ:
$$n = Z_{1-\frac{\alpha}{2}}^2 \frac{p(1-p)}{d^2}$$

Trong đó: n: cỡ mẫu; $\alpha = 0,05$ với độ tin cậy là 95%; Z: hệ số tin cậy ở độ tin cậy 95% tương ứng với $Z_{(1-\alpha/2)} = 1,96$; $d = 0,05$: sai số ước tính; p: tỷ lệ ước tính với $p = 0,5$, do chưa tìm thấy nghiên cứu tương tự nào nên giá trị này nên được lấy để đảm bảo cỡ

mẫu đủ đại diện. Thay vào công thức trên ta được cỡ mẫu: $n=385$ (phụ nữ). Cỡ mẫu dự kiến sẽ là khoảng 424 (bao gồm 385 và 10% mẫu bị mất).

Công cụ đo lường: Bộ chỉ số MDD-W của FAO (2016), tiêu chí đạt là ≥ 5 nhóm thực phẩm/10 nhóm trong 24 giờ gần nhất [2].

Áp dụng phương pháp lấy mẫu nhiều giai đoạn.

- **Nội dung nghiên cứu:** Đặc điểm chung như nhóm tuổi, trình độ học vấn, nghề nghiệp, tình trạng hôn nhân, tình trạng kinh tế, thu nhập bình quân hàng tháng gia đình; xác định tỷ lệ chế độ ăn đa dạng thực phẩm tối thiểu của phụ nữ độ tuổi 15-49; tìm hiểu yếu tố liên quan đến chế độ ăn đa dạng tối thiểu: tình trạng kinh tế, hiểu biết về khái niệm, nhận thức đầy đủ về tầm quan trọng, việc cân bằng nhóm thực phẩm.

- **Xử lý số liệu:** Dữ liệu được nhập và xử lý bằng phần mềm EpiData 3.02 và SPSS 22.0. Kết quả nghiên cứu được mô tả bằng bảng tần suất và tỷ lệ phần trăm, biểu đồ; phân tích một số yếu tố quan đến chế độ ăn đa dạng thực phẩm tối thiểu của phụ nữ độ tuổi 15-49 bằng phép kiểm χ^2 (Chi square test) khoảng tin cậy 95%, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với $p < 0,05$.

- **Đạo đức trong nghiên cứu:** Nghiên cứu đã được chấp thuận bởi Hội đồng Đạo đức trong nghiên cứu y sinh học của Trường Đại học Y Dược Cần Thơ với số 23.077.SV-ĐHYDCT ngày 25/12/2023.

III. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

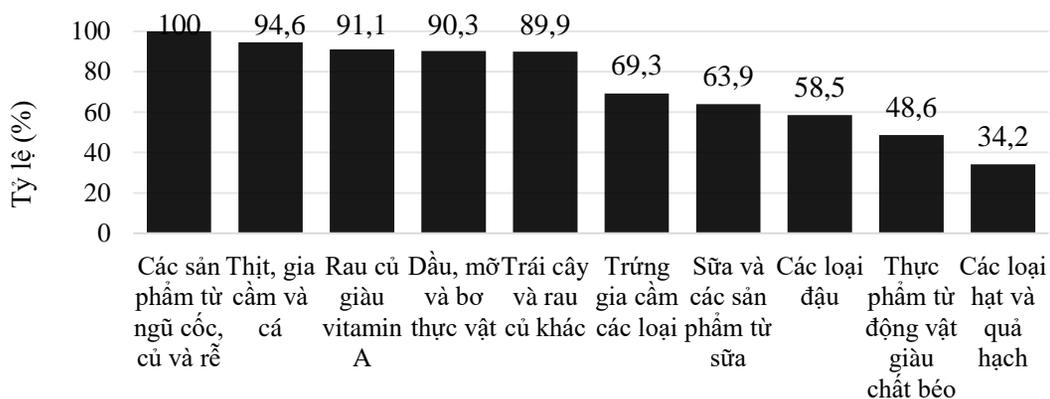
3.1. Đặc điểm dân số xã hội của đối tượng nghiên cứu

Bảng 1. Đặc điểm dân số xã hội của đối tượng nghiên cứu ($n=424$)

	Đặc điểm	Tần số (n)	Tỷ lệ (%)
Nhóm tuổi	15-26 tuổi	103	24,3
	27-38 tuổi	151	35,6
	39-49 tuổi	170	40,1
Trình độ học vấn	Tốt nghiệp tiểu học trở xuống	116	27,3
	Tốt nghiệp THCS	150	35,4
	Tốt nghiệp THPT	90	21,2
	Tốt nghiệp TC/CD/ĐH trở lên	68	16,0
Nghề nghiệp	Nông nghiệp	35	8,3
	Làm công ăn lương	120	28,3
	Tự do/buôn bán	168	39,6
	Khác	101	23,8
Tình trạng hôn nhân	Độc thân	98	23,1
	Đã kết hôn	311	73,3
	Ly thân/Góa	15	3,6
Tình trạng kinh tế	Không nghèo	414	97,6
	Cận nghèo	10	2,4
Thu nhập bình quân hàng tháng gia đình	≤ 5 triệu	423	99,8
	≥ 11 triệu	1	0,2

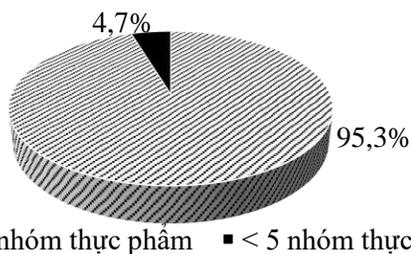
Nhận xét: Đối tượng nghiên cứu chủ yếu thuộc nhóm tuổi 39–49 là 40,1%, đã kết hôn là 73,3% và có trình độ học vấn từ THCS trở lên là 72,6%. Nghề nghiệp phổ biến là buôn bán tự do và làm công ăn lương lần lượt là 39,6% và 28,3%. Hầu hết thuộc diện không nghèo 97,6% và có thu nhập dưới 5 triệu đồng/tháng 99,8%.

3.2. Tỷ lệ chế độ ăn đa dạng thực phẩm tối thiểu của phụ nữ 15 – 49 tuổi



Biểu đồ 1. Chế độ ăn đa dạng thực phẩm tối thiểu của phụ nữ 15 – 49 tuổi (n=424)

Nhận xét: Thực phẩm giàu tinh bột được sử dụng phổ biến nhất là 100%, tiếp đến là nhóm thịt, hải sản 94,6% và rau củ giàu vitamin A 91,1%. Các nhóm dầu, mỡ và bơ thực vật 90,3%; trái cây và rau củ khác cũng có tỷ lệ cao chiếm 89%. Trong khi đó, trứng 69,3%, sữa 63,9%, đậu 58,5%, thực phẩm động vật giàu chất béo 48,6% và hạt/quả hạch 34,2% được sử dụng với tỷ lệ thấp hơn.



Biểu đồ 2. Tỷ lệ chế độ ăn đa dạng thực phẩm tối thiểu (n=424)

Nhận xét: Tỷ lệ đạt chế độ ăn đa dạng thực phẩm tối thiểu là 95,3% (n=404) và 4,7% (n=20) không đạt chế độ ăn đa dạng thực phẩm tối thiểu.

3.3. Một số yếu tố liên quan đến chế độ ăn đa dạng thực phẩm tối thiểu

Bảng 2. Một số yếu tố liên quan đến chế độ ăn đa dạng thực phẩm tối thiểu (n=424)

Đặc điểm		Chế độ ăn đa dạng thực phẩm tối thiểu				OR (KTC 95%)	p
		≥ 5 nhóm		< 5 nhóm			
		n	%	n	%		
Tình trạng kinh tế	Hộ cận nghèo	8	80,0	2	20,0	1	
	Không nghèo	395	95,6	18	4,4	5,5 (1,1-27,7)	0,021
Hiểu biết về khái niệm “Chế độ ăn đa dạng thực phẩm”	Chưa đủ	40	87,0	6	13,0	1	
	Cơ bản	254	96,2	10	3,8	1,1 (0,3-3,5)	0,895
	Tốt	110	96,5	4	3,5	4,1 (1,1-15,4)	0,035
Nhận thức đầy đủ về tầm quan trọng của “Chế độ ăn đa dạng thực phẩm”	Chưa nhận thức	34	89,5	4	10,5	1	
	Cơ bản	65	90,3	7	9,7	4,0 (1,2-13,6)	0,028
	Tốt	305	97,1	9	2,9	3,7 (1,3-10,2)	0,013

Đặc điểm		Chế độ ăn đa dạng thực phẩm tối thiểu				OR (KTC 95%)	P
		≥ 5 nhóm		< 5 nhóm			
		n	%	n	%		
Cân bằng giữa các nhóm thực phẩm trong bữa ăn	Rau củ quả tươi	131	92,3	11	7,7	8,4 (2,419-29,347)	0,010
	Thực phẩm giàu đạm	28	87,5	4	12,5		
	Ngũ cốc nguyên cám	96	98,0	2	2,0		
	Sản phẩm từ sữa	149	98,0	3	2,0		
Tổng		404	95,3	20	4,7		

Nhận xét: Các yếu tố liên quan là tình trạng kinh tế, hiểu biết về khái niệm “Chế độ ăn đa dạng thực phẩm”, nhận thức đầy đủ về tầm quan trọng của “Chế độ ăn đa dạng thực phẩm”, quan tâm đến việc cân bằng giữa các nhóm thực phẩm trong bữa ăn với $p < 0,05$.

IV. BÀN LUẬN

4.1. Tỷ lệ chế độ ăn đa dạng thực phẩm tối thiểu của phụ nữ 15 – 49 tuổi

Kết quả nghiên cứu cho thấy tỷ lệ phụ nữ có chế độ ăn đa dạng đạt tới 95,3%, một con số tương đối cao so với nhiều quốc gia đang phát triển. Điều này phản ánh sự cải thiện đáng kể về ý thức dinh dưỡng và khả năng tiếp cận thực phẩm đa dạng trong cộng đồng nghiên cứu. Tỷ lệ này tương đương với kết quả tại Haryana, Ấn Độ là 77,1% [5] và Nouakchott, Mauritania là 71,1% [6], tuy nhiên lại cao hơn rõ rệt so với các nước như Campuchia 44%, Ethiopia 8%, Zambia 38%; Bangladesh chiếm 23% và Tanzania chiếm 10% [7], [8], [9]. Những khu vực có mức sống thấp thường gặp khó khăn trong việc tiếp cận thực phẩm đa dạng. Ví dụ, ở Ethiopia hay Tanzania, tỷ lệ nghèo cao khiến người dân chủ yếu ăn tinh bột, ít có điều kiện tiêu thụ thịt, sữa, rau củ đa dạng. Khu vực đô thị thường có sự đa dạng về nguồn cung, giúp người dân dễ tiếp cận thực phẩm hơn so với vùng sâu vùng xa. Những nơi có chương trình truyền thông dinh dưỡng hiệu quả thường có tỷ lệ ăn đa dạng cao hơn do phụ nữ nhận thức được tầm quan trọng của thực phẩm phong phú.

4.2. Một số yếu tố liên quan đến chế độ ăn đa dạng thực phẩm tối thiểu

Kết quả nghiên cứu cho thấy tình trạng kinh tế, mức độ hiểu biết và nhận thức về chế độ ăn đa dạng đều là các yếu tố quan trọng, có liên quan có ý nghĩa thống kê đến khả năng đạt chế độ ăn đa dạng thực phẩm tối thiểu (MDD-W) ở phụ nữ. Phụ nữ thuộc nhóm hộ không nghèo có khả năng đạt MDD-W cao hơn 5,5 lần so với nhóm cận nghèo, phù hợp với nghiên cứu của tác giả Jahid Hasan Shourove tại Bangladesh [10]. Điều này cho thấy điều kiện kinh tế ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng tiếp cận và tiêu thụ đa dạng các loại thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cao. Bên cạnh đó, phụ nữ có hiểu biết tốt về khái niệm chế độ ăn đa dạng có khả năng đạt MDD-W cao hơn 4,1 lần so với nhóm chưa hiểu biết, tương tự với các nghiên cứu trước [5], [11]. Kiến thức dinh dưỡng giúp cải thiện nhận thức và thay đổi hành vi ăn uống, tạo điều kiện để phụ nữ lựa chọn chế độ ăn lành mạnh hơn. Đồng thời, nhận thức về tầm quan trọng của chế độ ăn đa dạng cũng là yếu tố dự báo độc lập có ý nghĩa, giúp nâng cao khả năng đạt MDD-W. Kết quả này tương tự với nghiên cứu của tác giả Habitamu Mekonen và cộng sự [12]. Yếu tố cân bằng giữa các nhóm thực phẩm trong bữa ăn tuy được ghi nhận trong nghiên cứu này nhưng hiện chưa có nhiều tài liệu so sánh cụ thể các nhóm thực phẩm đó trong quần thể tương tự, do đó cần được tiếp tục khảo sát trong các

nghiên cứu sau. Những phát hiện này nhấn mạnh vai trò thiết yếu của các can thiệp đa chiều, bao gồm hỗ trợ kinh tế, nâng cao kiến thức và truyền thông thay đổi hành vi dinh dưỡng, nhằm cải thiện tỷ lệ đạt MDD-W, góp phần cải thiện sức khỏe phụ nữ và trẻ em trong cộng đồng. Tuy nhiên, nghiên cứu có một số hạn chế nhất định về phạm vi địa lý và cỡ mẫu, do đó cần được mở rộng trong các nghiên cứu tiếp theo để củng cố và khẳng định kết luận.

V. KẾT LUẬN

Nghiên cứu trên 424 phụ nữ 15-49 tuổi cho thấy tỷ lệ ăn đa dạng tối thiểu cao 95,3%. Tình trạng kinh tế có tác động đáng kể, với phụ nữ không nghèo có khả năng đạt được đa dạng chế độ ăn uống tối thiểu cao hơn 5,5 lần. Kiến thức và nhận thức về đa dạng chế độ ăn uống cũng là những yếu tố chính, làm tăng khả năng đạt lên 4,1 lần.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y Tế. Kết quả Tổng điều tra Dinh dưỡng năm 2019-2020. 2021. https://moh.gov.vn/hoat-dong-cua-lanh-dao-bo/-/asset_publisher/TW6LTp1ZtwaN/content/bo-y-te-cong-bo-ket-qua-tong-ieu-tra-dinh-duong-nam-2019-2020.
2. FAO and FHI. Minimum dietary diversity for women: a guide for measurement. 2016. 2-3. <http://www.fao.org/3/a-i5486e.pdf>.
3. Baye K., Yaregal Z. The Global Diet Quality Score predicts diet quality of women of reproductive age in Addis Ababa, Ethiopia. *British Journal of Nutrition*. 2023. 130(9), 1573-1579, doi: <https://doi.org/10.1017/S0007114523000508>.
4. Kimuli D., Nakaggwa F., Namuwenge N., Nsubuga R.N., Kasule K. *et al.* Prevalence and determinants of minimum dietary diversity for women of reproductive age in Uganda. *BMC nutrition*. 2024. 10(1), 39. doi: <https://doi.org/10.1186/s40795-024-00858-6>.
5. Shumayla S., EM Irfan, Kathuria N., Rathi S.K. *et al.* Minimum dietary diversity and associated factors among lactating mothers in Haryana, India: a community based cross-sectional study. *BMC pediatrics*. 2022. 22(1), 525. doi: <https://doi.org/10.1186/s12887-022-03588-5>.
6. Issa M.Y., Diagana Y., Khalid EL K., Coulibaly S.M. Dietary diversity and its determinants among women of reproductive age residing in the urban area of Nouakchott, Mauritania. *BMC Public Health*. 2024. 24(1), 916. doi: <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18211-8>.
7. Sinharoy S.S., Waid J.L., Ali M., Yount K.M. *et al.* Resources for women's agency, household food security, and women's dietary diversity in urban Bangladesh. *Global Food Security*. 2019. 23, 1-8. doi: <https://doi.org/10.1016/j.gfs.2019.03.001>.
8. Bellows A.L., Canavan C.R., Blakstad M.M., Mosha D., Noor R.A., Webb P. *et al.* The relationship between dietary diversity among women of reproductive age and agricultural diversity in rural Tanzania. *Food and nutrition bulletin*. 2020. 41(1), 50-60. doi: <https://doi.org/10.1177/0379572119892405>.
9. Shourove J.H., Meem F.C., Rahman M., Islam G.M.R. Is women's household decision-making autonomy associated with their higher dietary diversity in Bangladesh? Evidence from nationally representative survey. *PLOS Global Public Health*. 2023. 3(7): e0001617. doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0001617>.
10. Alamirew S.K., Lemke S., Stadlmayr B., Freyer B. Dietary Behaviour and Sociocultural Determinants of Dietary Diversity among Rural Women of Reproductive Age: A Case of Amhara Region, Ethiopia. *Nutrients*. 2023. 15(15), 3369. doi: <https://doi.org/10.3390/nu15153369>.
11. Mekonen H., Endalifer M.L., Assaye B.T. Maternal dietary diversity increases with women's high decision-making autonomy in Northwest Ethiopia, 2022. *Heliyon*. 2024. 10(11): e31735, doi: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e31735>.