

DOI: 10.58490/ctump.2025i92.4060

**KIẾN THỨC, THÁI ĐỘ VÀ CÁC YẾU TỐ LIÊN QUAN ĐẾN
SỬ DỤNG SỮA THEO NHU CẦU DINH DƯỠNG KHUYẾN NGHỊ
CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ TẠI QUẬN CÁI RĂNG,
THÀNH PHỐ CẦN THƠ NĂM 2024**

*Trần Trung Tín, Trần Phước Lợi, Thị Thùy Linh, Hồ Minh Tài, Nguyễn Đăng Khoa,
Lê Thị Ngọc Hân, Trần Tú Nguyệt*, Phan Dương Phúc*

Trường Đại học Y Dược Cần Thơ

**Email: ttnguyet@ctump.edu.vn*

Ngày nhận bài: 08/7/2025

Ngày phản biện: 23/9/2025

Ngày duyệt đăng: 25/10/2025

TÓM TẮT

Đặt vấn đề: Sữa là thực phẩm giàu dinh dưỡng, dễ hấp thu và góp phần cải thiện sức khỏe lâu dài. Tuy nhiên, tại Việt Nam chỉ đáp ứng 50-60% nhu cầu canxi, làm tăng nguy cơ thiếu vi chất và loãng xương. **Mục tiêu nghiên cứu:** Xác định kiến thức, thái độ đúng và các yếu tố liên quan đến thực trạng sử dụng sữa theo nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị của học sinh trung học cơ sở tại địa bàn quận Cái Răng, thành phố Cần Thơ năm 2024. **Đối tượng và phương pháp nghiên cứu:** Nghiên cứu mô tả cắt ngang được thực hiện trên 575 đối tượng là học sinh trung học cơ sở tại địa bàn quận Cái Răng, thành phố Cần Thơ bằng phương pháp chọn mẫu nhiều giai đoạn. **Kết quả:** Tỷ lệ học sinh có kiến thức và thái độ chung đúng về sữa lần lượt là 72,5% và 94,8%. Tuy vậy, chỉ 1,6% học sinh đạt mức tiêu thụ sữa theo khuyến nghị (≥ 6 đơn vị/ngày). **Kết luận:** Đa số học sinh có kiến thức và thái độ đúng về sữa, nhưng tỷ lệ sử dụng đạt khuyến nghị vẫn thấp. Không ghi nhận yếu tố liên quan có ý nghĩa, cho thấy cần tăng cường biện pháp chuyển đổi nhận thức thành hành vi tiêu dùng phù hợp.

Từ khóa: Kiến thức, thái độ, thực trạng sử dụng sữa, yếu tố liên quan, Cái Răng, Cần Thơ.

ABSTRACT

**KNOWLEDGE, ATTITUDE, AND RELATED FACTORS ON
THE PRACTICE OF MILK CONSUMPTION ACCORDING TO
RECOMMENDED NUTRITIONAL NEEDS AMONG LOWER
SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN CAI RANG DISTRICT,
CAN THO CITY, IN 2024**

*Tran Trung Tin, Tran Phuoc Loi, Thi Thuy Linh, Ho Minh Tai, Nguyen Dang Khoa,
Le Thi Ngoc Han, Tran Tu Nguyet*, Phan Duong Phuc*
Can Tho University of Medicine and Pharmacy

Background: Milk is a nutrient-rich and easily absorbed food that contributes to long-term health improvement. However, in Vietnam, the current calcium intake meets only 50–60% of the recommended requirement, increasing the risk of micronutrient deficiencies and osteoporosis. **Objectives:** To determine the rate of correct knowledge, attitudes and current status of milk consumption according to the recommended nutritional needs of secondary school students in Cai Rang district, Can Tho city in 2024. **Materials and methods:** A cross-sectional descriptive study was conducted on 575 subjects who were junior high school students in Cai Rang district, Can Tho city using a multi-stage sampling method. **Results:** The rate of students with correct general knowledge and attitudes about milk was 72.5% and 94.8%, respectively. However, only 1.6% of students achieved the recommended milk consumption (≥ 6 units/day). **Conclusion:** Most students

had correct knowledge and attitudes about milk, but the proportion meeting the recommended intake remained low. No significant associated factors were identified, indicating the need to strengthen measures that transform awareness into appropriate consumption behavior.

Keywords: Knowledge, attitudes, current status of milk consumption, related factors, Cai Rang, Can Tho.

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sữa và chế phẩm từ sữa là nguồn cung cấp canxi, protein và vi chất thiết yếu, đóng vai trò quan trọng trong phát triển thể chất và trí tuệ của trẻ em, đặc biệt ở lứa tuổi trung học cơ sở – giai đoạn tăng trưởng nhanh với nhu cầu dinh dưỡng cao. Tuy nhiên, tại Việt Nam, mức tiêu thụ sữa trung bình chỉ đạt khoảng 50–60% nhu cầu canxi khuyến nghị, làm gia tăng nguy cơ thiếu vi chất, loãng xương và ảnh hưởng đến tăng trưởng chiều cao [1], [2]. Thực tế, nhiều nghiên cứu ghi nhận khoảng cách đáng kể giữa kiến thức, thái độ và hành vi sử dụng sữa ở học sinh vẫn chưa tương xứng [2], [3], [4].

Tại quận Cái Răng – một khu vực đang đô thị hóa nhanh của thành phố Cần Thơ, thuộc vùng Đồng bằng sông Cửu Long – nơi có tỉ lệ suy dinh dưỡng thấp còi cao nhất cả nước (26,3% vào năm 2020) [5]. Việc khảo sát kiến thức, thái độ, thực hành tiêu thụ sữa và các yếu tố ảnh hưởng là cần thiết. Nghiên cứu nhằm xác định kiến thức, thái độ và các yếu tố liên quan đến việc sử dụng sữa của học sinh THCS tại quận Cái Răng, qua đó cung cấp cơ sở cho các chương trình can thiệp dinh dưỡng phù hợp địa phương.

II. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng nghiên cứu

- **Tiêu chuẩn chọn mẫu:** Học sinh tại các trường trung học cơ sở quận Cái Răng, thành phố Cần Thơ có mặt tại thời điểm thu mẫu và đồng ý nghiên cứu.

- **Tiêu chuẩn loại trừ:**

+ Đối tượng không đồng ý tham gia nghiên cứu.

+ Đối tượng vắng mặt tại thời điểm thu mẫu.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

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

- **Cỡ mẫu:** Tính theo công thức:

$$n = Z_{(1-\frac{\alpha}{2})}^2 \times \frac{p(1-p)}{d^2}$$

- **Phương pháp chọn mẫu:** Trong đó: Chọn $p = 0,5$. Với $\alpha = 0,02$ (độ tin cậy 98%) thì; $d = 0,05$ Thay vào công thức tính được cỡ mẫu $n = 543$. Cỡ mẫu thực tế thu được là 575 mẫu. Áp dụng phương pháp chọn mẫu nhiều giai đoạn.

- **Thu thập dữ liệu:** Chọn mẫu nhiều giai đoạn

+ Giai đoạn 1: Chọn trường: chọn ngẫu nhiên 2 trường trong số 8 trường trung học cơ sở quận Cái Răng, thành phố Cần Thơ.

+ Giai đoạn 2: Chọn lớp: Tại mỗi Trường đã chọn, chọn ngẫu nhiên 2 lớp của mỗi khối 6, 7, 8 và 9

+ Giai đoạn 3: Chọn học sinh mỗi lớp được chọn lấy toàn bộ học sinh thỏa tiêu chuẩn

- **Nội dung nghiên cứu:**

+ Đặc điểm chung gồm: tuổi, giới tính, dân tộc, tôn giáo, trình độ học vấn, thành phần gia đình, tình trạng kinh tế.

+ Kiến thức về sử dụng sữa: Kiến thức được đánh giá qua ba nội dung gồm: nhu cầu sữa khuyến nghị (6 đơn vị/ngày), vai trò của sữa đối với sức khỏe và so sánh giữa sữa có đường và không đường. Kiến thức đúng khi trả lời đúng 2 trong ba nội dung.

+ Thái độ về sử dụng sữa: Đánh giá thái độ đối tượng nghiên cứu qua 4 câu hỏi trên thang đo Likert 5 mức (1–5 điểm), tổng điểm tối đa 20, với ngưỡng phân loại 60% (12 điểm), tương đương điểm trung bình 3.0. Thái độ đúng khi điểm trung bình ≥ 3.0 , sai khi < 3.0 .

+ Tỷ lệ sử dụng sữa theo nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị (Đơn vị sữa = ĐVS): Mức tiêu thụ sữa (sữa tươi, phô mai, sữa chua) được ghi nhận trong 3 ngày (2 ngày trong tuần, 1 ngày cuối tuần). Theo khuyến nghị, mỗi ngày cần 6 ĐVS, gồm 200 ml sữa tươi = 2 ĐVS, 30 g phô mai = 2 ĐVS và 200 ml sữa chua = 2 ĐVS. Đạt 6 ĐVS nhưng thiếu đa dạng loại vẫn không được xem là đáp ứng đầy đủ.

- **Đạo đức trong nghiên cứu:** Nghiên cứu được chấp thuận của Hội đồng đạo đức trong nghiên cứu y sinh học trường Đại học Y Dược Cần Thơ theo số 24.065.SV/PCT-HĐĐĐ ngày 24/05/2024.

III. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Thông tin chung

Bảng 1. Thông tin chung của đối tượng nghiên cứu

Đặc điểm chung		Tần số (n=575)	Tỷ lệ (%)
Giới	Nam	285	49,6
	Nữ	290	50,4
Tuổi	11	95	16,5
	12	182	31,7
	13	102	17,7
	14	196	34,1
	15	11	1,9
Dân tộc	Kinh	553	96,2
	Khác	22	3,8
Tôn giáo	Không	350	60,9
	Có	225	39,1
Lớp	Lớp 6	166	28,9
	Lớp 7	147	25,6
	Lớp 8	124	21,6
	Lớp 9	138	24,0
Hiện tại sống cùng	Người thân	529	92,0
	Người giám hộ	46	8,0
Kinh tế gia đình	Nghèo/Cận nghèo	25	4,3
	Không nghèo	550	95,7

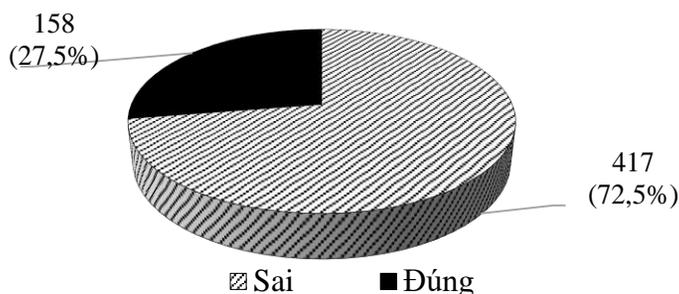
Nhận xét: Tỷ lệ học sinh nam nữ khá cân bằng, nữ chiếm 50,4%. Chủ yếu ở độ tuổi 12–14, học lớp 6 và 7, dân tộc Kinh (96,2%), không tôn giáo (60,9%), sống cùng người thân (92,0%) và thuộc hộ không nghèo (95,7%).

3.2. Kiến thức - thái độ về sữa

Bảng 2. Kiến thức về sữa và chế phẩm từ sữa của đối tượng

Nội dung	Tần số (n)	Tỉ lệ (%)	
Số đơn vị sữa mà học sinh từ 11 tuổi đến 15 tuổi uống mỗi ngày để phát triển	<5 ĐVS	27	4,7
	5 ĐVS	337	58,6
	6 ĐVS	158	27,5
	7 ĐVS	53	9,2
Vai trò của sữa và chế phẩm từ sữa đối với sự phát triển và sức khỏe của bản thân	Cung cấp canxi	408	39,7
	Cung cấp đạm quý	118	11,5
	Cung cấp chất khoáng và các vi chất khác	176	17,1
	Tăng sức đề kháng	298	29,0
	Không quan trọng lắm	27	2,6
	Khác	1	0,1
Sữa có đường và sữa không đường, loại nào tốt hơn cho cơ thể?	Sữa không đường tốt hơn vì ít calo	150	20,1
	Sữa có đường vị ngon hơn	96	12,9
	Cả hai đều tốt	328	43,9
	Sữa có đường tốt hơn vì cung cấp năng lượng nhiều hơn	92	12,3
	Sữa không đường tốt hơn vì không gây tăng đường huyết	80	10,7
	Khác	1	0,1

Nhận xét: Đa số học sinh uống 5 đơn vị sữa trên ngày (58,6%), tiếp đến là 6 đơn vị (27,5%). Phần lớn cho rằng sữa cung cấp canxi (39,7%) và tăng sức đề kháng (29%), (43,9%) nhận định cả sữa có đường và không đường đều tốt.



Biểu đồ 1. Kiến thức chung về sữa và chế phẩm từ sữa của đối tượng.

Nhận xét: Biểu đồ 1 cho thấy 72,5% học sinh THCS tại quận Cái Răng có kiến thức sai về sử dụng sữa. Trong đó, 58,6% hiểu sai về lượng sữa cần mỗi ngày (nghĩ 5 đơn vị thay vì 6).

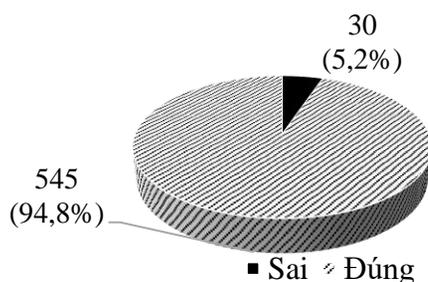
Bảng 3. Thái độ của đối tượng nghiên cứu về sữa và chế phẩm từ sữa

Các yếu tố	Hoàn toàn đồng ý	Đồng ý	Không ý kiến	Không đồng ý	Hoàn toàn không đồng ý
Sữa và chế phẩm từ sữa quan trọng với sức khỏe của bản thân	79 (13,7%)	352 (61,2%)	101 (17,6%)	15 (2,6%)	28 (4,9%)
Sữa và chế phẩm từ sữa là nguồn cung cấp canxi cần thiết cho bản thân	73 (12,7%)	388 (67,5%)	93 (16,2%)	5 (0,9%)	16 (2,8%)

TẠP CHÍ Y DƯỢC HỌC CẦN THƠ – SỐ 92/2025

Các yếu tố	Hoàn toàn đồng ý	Đồng ý	Không ý kiến	Không đồng ý	Hoàn toàn không đồng ý
Sữa và chế phẩm từ sữa nên được sử dụng hàng ngày để đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng cho bản thân	53 (9,2%)	363 (63,1%)	129 (22,4%)	21 (3,7%)	9 (1,6%)
Sử dụng sữa và chế phẩm từ sữa nên theo nhu cầu phát triển từng độ tuổi	100 (17,4%)	348 (60,5%)	100 (17,4%)	12 (2,1%)	15 (2,6%)

Nhận xét: Phần lớn học sinh Đồng ý/hoàn toàn đồng ý chiếm (72,3–80,2%), trong khi không đồng ý chỉ (3,8–7,5%), cho thấy thái độ rất tích cực.



Biểu đồ 2. Thái độ chung về sữa và chế phẩm từ sữa của đối tượng.

Nhận xét: Biểu đồ 2 cho thấy 94,8% học sinh có thái độ tích cực với sữa, 67,5% đồng ý mạnh rằng sữa cung cấp canxi cần thiết. 9,2% hoàn toàn đồng ý nên dùng sữa hàng ngày.

3.3. Tỷ lệ sử dụng sữa theo khuyến nghị

Bảng 4. Tỷ lệ sử dụng sữa và chế phẩm từ sữa theo nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị

Tỷ lệ sử dụng sữa và chế phẩm từ sữa theo nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị (Đơn vị sữa)	Ngày 1	<6	555	96,5
		≥6	20	3,5
Ngày 2	<6	556	96,7	
	≥6	19	3,3	
Ngày 3	<6	564	98,1	
	≥6	11	1,9	
Trung bình 3 ngày	<6	566	98,4	
	≥6	9	1,6	

Nhận xét: Tỷ lệ học sinh đạt khuyến nghị tiêu thụ sữa rất thấp 1,6%, đa số chưa đáp ứng nhu cầu.

3.4. Yếu tố liên quan

Bảng 5. Mối liên quan giữa tỷ lệ sử dụng sữa theo khuyến nghị và đặc điểm chung đối tượng

Đặc điểm		Tỷ lệ sử dụng sữa theo khuyến nghị		Or Ktc95%	P
		Đúng	Không đúng		
Tuổi	11	4 (4,2%)	91 (95,8%)	-	-
	12	3 (1,6%)	179 (98,4%)	2,623 (0,575-11,968)	0,236
	13	0 (0,0%)	102 (100,0%)	0	0,052
	14	2 (1,0%)	194 (99,0%)	4,264 (0,767-23,705)	0,091

Đặc điểm		Tỉ lệ sử dụng sữa theo khuyến nghị		Or Ktc95%	P
		Đúng	Không đúng		
Giới tính	Nam	4 (1,4%)	281 (98,6%)	-	-
	Nữ	5 (1,7%)	285 (98,3%)	0,811 (0,216-3,053)	1,0
Kinh tế gia đình	Nghèo/ Cận nghèo	1 (4,0%)	24 (96,0%)	-	-
	Không nghèo	8 (1,5%)	542 (98,5%)	2,823 (0,339-23,487)	0,332
Kiến thức chung	Đúng	2 (1,3%)	156 (98,7%)	0,751 (0,154-3,654)	1,0
	Sai	7 (1,7%)	410 (98,3%)	-	-
Thái độ chung	Đúng	8 (1,5%)	537 (98,5%)	-	-
	Sai	1 (3,3%)	29 (96,7%)	0,432 (0,052-3,571)	0,385

Nhận xét: Các yếu tố nhân khẩu, điều kiện kinh tế, kiến thức và thái độ đều chưa cho thấy mối liên quan có ý nghĩa thống kê với hành vi sử dụng sữa của đối tượng nghiên cứu.

IV. BÀN LUẬN

Tỉ lệ học sinh THCS tại Cái Răng tiêu thụ sữa đạt mức khuyến nghị (≥ 6 ĐVS/ngày) chỉ chiếm 1,6%, thấp hơn đáng kể so với mức tiêu thụ được khuyến nghị bởi Viện Dinh dưỡng Quốc gia [1]. Dù có tới 67,5% học sinh đồng ý rằng sữa là nguồn cung cấp canxi cần thiết, tỉ lệ sử dụng thực tế rất thấp, phản ánh rõ rệt giữa nhận thức và hành vi tiêu dùng. Kết quả này phù hợp với nghiên cứu của Đinh Quỳnh Ngọc (2019) [2] tại TP. Hồ Chí Minh, ghi nhận tỉ lệ tiêu thụ sữa thấp trong học sinh.

Dù 94,8% học sinh có thái độ tích cực với việc tiêu thụ sữa, hành vi thực tế vẫn thấp. Nguyên nhân có thể đến từ rào cản kinh tế, thói quen ăn uống thiên về thực phẩm rẻ, và thiếu hướng dẫn sử dụng sữa hợp lý. Dù 95,7% hộ gia đình không thuộc diện nghèo, giá sữa vẫn là trở ngại. Kết quả cho thấy nhóm 11 tuổi có tỉ lệ tiêu thụ đúng cao nhất (4,2%), giảm dần ở các độ tuổi lớn hơn, cho thấy ảnh hưởng của người lớn đối với hành vi dinh dưỡng ở trẻ nhỏ. Học sinh nữ có tỉ lệ tiêu thụ cao hơn nam (1,7% vs. 1,4%), phù hợp với nghiên cứu của Nguyễn Thị Hồng và cộng sự (2023) tại Hà Nội [6], ghi nhận nữ giới có mức độ nhận thức và tiêu thụ sữa cao hơn. Các rào cản này có yếu tố văn hóa như sữa chưa phải là thực phẩm thiết yếu trong bữa ăn truyền thống, yếu tố sinh học rối loạn dung nạp sữa và khả năng chi trả.

Do đó, cần có sự phối hợp giữa truyền thông giáo dục dinh dưỡng và các biện pháp hỗ trợ như “Sữa học đường”, điều chỉnh giá sữa phù hợp, và khuyến khích sử dụng sữa như một phần trong bữa phụ. Việc thiếu sữa có thể ảnh hưởng đến phát triển chiều cao và sức khỏe xương trong tuổi dậy thì. Nghiên cứu có một số hạn chế: sử dụng phương pháp gọi nhớ 24 giờ có thể gây sai lệch số liệu và cỡ mẫu 575 học sinh có thể chưa đại diện toàn quốc.

V. KẾT LUẬN

Mặc dù phần lớn học sinh trung học cơ sở tại quận Cái Răng, thành phố Cần Thơ có kiến thức và thái độ đúng về lợi ích của sữa và chế phẩm từ sữa, tỉ lệ sử dụng đạt mức khuyến nghị vẫn ở mức rất thấp (1,6%). Không có mối liên quan có ý nghĩa thống kê giữa các yếu tố nhân khẩu học, kinh tế, kiến thức và thái độ với hành vi tiêu dùng sữa theo khuyến

ngợi. Điều này cho thấy cần có các biện pháp can thiệp toàn diện hơn để chuyển đổi nhận thức thành hành vi tích cực.

LỜI CẢM ƠN

Nhóm nghiên cứu xin chân thành cảm ơn Trường Đại học Y Dược Cần Thơ đã hỗ trợ kinh phí thực hiện đề tài theo Quyết định giao thực hiện số 1500/QĐ-ĐHYTCT 29/05/2024 của Trường Đại học Y Dược Cần Thơ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bùi Thị Nhung, Lê Bạch Mai. Khuyến nghị sử dụng sữa và chế phẩm sữa cho người Việt Nam. Viện Dinh dưỡng Quốc gia. 2016. 14-15.
 2. Đinh Quỳnh Ngọc, Trương Thị Thùy Dung, Trần Quốc Cường, 2019. Tình trạng dinh dưỡng và mối liên quan với tần suất sử dụng sữa và các chế phẩm từ sữa. *Tạp chí Y học TP. Hồ Chí Minh*. 2019. 23(2), 177–182.
 3. Phạm Thị Ngọc Bích, Lê Quỳnh Anh, Nguyễn Thị Thắm, Hoàng Thị Diệu Linh, Chử Hồng Ngọc, Nguyễn Thị Nguyên, Cao Thị Quế Anh, Nguyễn Huy Cương, Đỗ Phạm Duy, Lê Minh Đạt, Lê Xuân Hưng. Mối liên quan giữa kiến thức và hành vi sử dụng sữa đóng hộp của học sinh trung học phổ thông thành phố Hà Nội năm 2022. *Tạp chí Y học Cộng đồng*. 2022. 64(5), 17–22, <https://doi.org/10.52163/yhc.v64i5.774>.
 4. Lê Na. Tình trạng dinh dưỡng và khẩu phần ăn của học sinh dân tộc thiểu số tại ba trường phổ thông dân tộc nội trú tỉnh Cao Bằng. Đại học Y Dược - Đại học Thái Nguyên. 2020. 61.
 5. Nguyễn Tấn Đạt, Lê Trung Hiếu, Nguyễn Ngọc Huyền. Dậy thì và một số yếu tố liên quan đến dậy thì trước 11 tuổi ở nữ học sinh trung học cơ sở tại Thành phố Cần Thơ. *Tạp chí Y học Việt Nam*. 2024. 542(1),376, <https://doi.org/10.51298/vmj.v542i1.11021>.
 6. Nguyễn Thị Hồng, Trần Thị Ngọc, Phạm Minh Tuấn. Mối liên quan giữa kiến thức và hành vi sử dụng sữa đóng hộp của học sinh trung học phổ thông tại Hà Nội. *Tạp chí Y học Cộng đồng*. 2023. (65), 89–95, <https://doi.org/10.52163/yhc.v64i5.774>.
-