

Số: /KH-MNTH

Thanh Nua, ngày 22 tháng 9 năm 2025

KẾ HOẠCH
PHỤC HỒI SUY DINH DƯỠNG VÀ PHÒNG, CHỐNG BÉO PHÌ
NĂM HỌC 2025 - 2026

Căn cứ Thông tư số 13/2016/TTLT-BYT-BGDĐT ngày 12 tháng 5 năm 2016 của Bộ Y tế, Bộ GD&ĐT về việc quy định hướng dẫn về công tác y tế trường học;

Căn cứ Thông tư số 33/2021/TT-BYT ngày 31/12/2021 của Bộ Y tế Quy định về công tác y tế trường học trong cơ sở giáo dục;

Căn cứ kết quả hoạt động Y tế trường học năm học 2025 - 2026, Trường mầm non Thanh Hưng xây dựng kế hoạch phòng chống suy dinh dưỡng béo phì năm học 2025– 2026, cụ thể như sau:

A/ Đặc điểm tình hình:

1. Đặc điểm chung của trường:

- Trường mầm non Thanh lương hiện tại có 314 học sinh, trong đó có 90 cháu nhà trẻ, 224 cháu mẫu giáo, nhà trường có tổng 14 nhóm/lớp học.

2. Thuận lợi:

- Nhà trường được xây dựng theo quy chuẩn của trường chuẩn Quốc gia, có phòng y tế riêng và được trang bị đầy đủ trang thiết bị sơ cấp cứu và thuốc thiết yếu.

- Đội ngũ cán bộ, giáo viên, nhân viên trong nhà trường đang trong độ tuổi trẻ, khỏe, nhiệt tình, yêu nghề, mến trẻ, có năng lực chuyên môn, luôn có ý thức tự giác trong công việc và đồng hành cùng nhà trường làm tốt các công tác chăm sóc giáo dục nuôi dạy trẻ.

- Nhà trường có nhân viên y tế chuyên trách, phục vụ chăm sóc sức khỏe sơ cấp cứu ban đầu cho trẻ.

- Có đội ngũ nhân viên nấu ăn giàu kinh nghiệm có chứng chỉ nấu ăn, và được tập huấn các lớp nấu ăn, được học các lớp phòng chống ngộ độc thực phẩm cho bếp ăn tập thể, có kiến thức và kỹ năng nấu ăn theo quy trình bếp nấu một chiều.

3. Khó khăn:

Đa số phụ huynh của trẻ làm nghề nông nghiệp và buôn bán xa nhà nên việc dành thời gian chăm sóc và nuôi dạy trẻ còn hạn chế. Vì vậy việc chăm sóc trẻ khi hết giờ ở trường trở về nhà của gia đình chưa thật sự sâu sát, chưa được chu đáo, trẻ chưa được chăm sóc khoa học từ bữa ăn đủ chất cho đến giờ giấc ngủ nghỉ. Đó là một trong những khó khăn chủ yếu của nhà trường trong công tác “phục hồi trẻ suy dinh dưỡng, phòng chống béo phì”.

B. Nội dung kế hoạch:

1. KIỂM TRA SỨC KHỎE TRẺ KHI TRẺ MỚI VÀO TRƯỜNG

1.1 Kết quả kiểm tra ngày 11/9/2025

*Tổng số học sinh trong toàn trường: 314 học sinh

* Cân nặng:

- KBT: 284/314 đạt 90.4%
- SDD thể nhẹ cân: 25/314 chiếm 8 %
- SDD thể nhẹ cân độ nặng : 0 chiếm 0%
- Thừa cân độ 1: 5/314 chiếm 1.6%

* Chiều cao:

- KBT: 298/314 đạt 94.9%
- SDD thể thấp còi: 16/314 chiếm 5.1 %
- SDD thể thấp còi mức độ nặng: 0

* Cân nặng theo chiều dài/chiều cao:

- KBT: 290/314 chiếm 92.3%
- SDD thể gầy còm: 20/314 chiếm 6.3 %
- Trẻ thừa cân: 3/314 chiếm 0.9%
- Trẻ béo phì: 2/314 chiếm 0.6%

1.2 Nguyên nhân của trẻ béo phì và bị suy dinh dưỡng trước khi vào trường

- Do phụ huynh cho trẻ ăn vặt nhiều nên trẻ béo phì
- Do trẻ đẻ non
- Trẻ suy dinh dưỡng bào thai: Trẻ đẻ đủ tháng nhưng có cân nặng sơ sinh <2.500 g. Trẻ bị dị tật bẩm sinh.
- Trẻ bị rối loạn tiêu hóa kéo dài.
- Trẻ bị nhiễm khuẩn đường hô hấp và tiêu hóa.
- Trẻ bị còi xương
- Trẻ được nuôi dưỡng không hợp lý.

2. NỘI DUNG, CHỈ TIÊU PHẤN ĐẤU, BIỆN PHÁP PHỤC HỒI CHO TRẺ SUY DINH DƯỠNG, PHÒNG CHỐNG BÉO PHÌ.

2.1 Mục tiêu phấn đấu đến cuối năm học

* *Cân nặng:*

- SDD thể nhẹ cân còn : 7/314 chiếm 2.2 %
- SDD thể nhẹ cân độ nặng : 0 chiếm 0%
- Thừa cân độ 1 còn : 3/314 chiếm 0.9%

* *Chiều cao:*

- SDD thể thấp còi còn : 7/314 chiếm 2.2 %
- SDD thể thấp còi mức độ nặng: 0

* *Cân nặng theo chiều dài/chiều cao:*

- SDD thể gầy còm: 7/314 chiếm 2.2 %
- Trẻ thừa cân: 1/314 chiếm 0.2%
- Trẻ béo phì: 2/314 chiếm 0.6%

*** Chất lượng phục hồi cho trẻ suy dinh dưỡng**

- Về cân nặng

- Phục hồi suy dinh dưỡng thể nhẹ cân : Đầu năm có 25 trẻ bị suy dinh dưỡng thể nhẹ cân.
- Phấn đấu cuối năm tỷ lệ trẻ được phục hồi suy dinh dưỡng thể nhẹ cân 18/25 trẻ.

- Về chiều cao

- Phục hồi suy dinh dưỡng thể thấp còi : Đầu năm có 16 trẻ bị suy dinh dưỡng thể thấp còi.

- Phân đầu cuối năm tỷ lệ trẻ được phục hồi suy dinh dưỡng thể thấp còi 9/16 trẻ.

- 100% trẻ được ăn theo thực đơn và khẩu phần ăn của trẻ.

- 100% trẻ đảm bảo an toàn tuyệt đối.

- Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm được đoàn kiểm tra ATTP của xã, các ban ngành đánh giá là đơn vị có công tác vệ sinh tốt, đảm bảo chất lượng.

2.2 Sơ lược về sức khỏe, tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với cơ thể trẻ.

Có một sức khỏe tốt là rất cần thiết và rất quan trọng trong cuộc sống của mỗi con người.

Hiện nay trên thế giới người ta đều cho rằng cải thiện sức khỏe và dinh dưỡng học đường là bộ phận không thể thiếu để thực hiện thành công chiến lược bảo vệ sức khỏe nhân dân. Giáo dục sức khỏe, dinh dưỡng, giáo dục giới tính, bổ sung vi chất... có một ý nghĩa to lớn và lâu bền đối với chiến lược cải thiện dinh dưỡng của nhân dân, góp phần dự phòng các bệnh mãn tính không lây nhiễm vào lứa tuổi trưởng thành.

Trẻ em trong độ tuổi mầm non rất cần được cung cấp đầy đủ các loại dinh dưỡng đa dạng giúp trẻ phát triển toàn diện về thể chất và trí tuệ. Trong độ tuổi mầm non trẻ đã bắt đầu biết khám phá và học hỏi.

Ví dụ: Như trẻ trên 3 tuổi, ở độ tuổi này trẻ đã có nhu cầu năng lượng và các chất dinh dưỡng rất cao cho nên cần quan tâm chăm sóc và nuôi dưỡng trẻ em đảm bảo cho trẻ được ăn đủ nhu cầu về 4 nhóm thực phẩm hằng ngày như: như năng lượng (G). chất béo (L) đạm (P) và các chất dinh dưỡng giúp trẻ phát triển về thể chất như: chất khoáng, và các nhóm vi ta min.

2.3 Đưa ra kế hoạch phòng chống thừa cân, béo phì cho trẻ và có biện pháp phục hồi cho trẻ thừa cân, béo phì có thể trọng bình thường.

- Tuyên truyền về chế độ dinh dưỡng tới toàn bộ cán bộ giáo viên, nhân viên, các bậc phụ huynh trong toàn trường hiểu về tầm quan trọng của dinh dưỡng.

- Tham mưu cùng ban giám hiệu nhà trường, ban chỉ đạo y tế học đường, xây dựng thực đơn ăn cho trẻ theo mùa nhằm đảm bảo đầy đủ các thành phần dinh dưỡng và cung cấp đầy đủ calo cần thiết đối với trẻ cho từng bữa ăn trong ngày của trẻ.

3.4 Nêu được vai trò của các chất dinh dưỡng, nguồn gốc và tầm quan trọng của dinh dưỡng:

- Tuyên truyền với nội dung và tầm quan trọng của các chất dinh dưỡng với học sinh, theo từng lứa tuổi và nhu cầu các chất cần thiết trong bữa ăn.

-Sau đây là một số những thực phẩm cung cấp chất đạm, chất béo, năng lượng, vitamin và chất khoáng....

a. Những thực phẩm bổ sung năng lượng: hay còn gọi là tinh bột (Glucid)

- Nhiều nhất trong các loại ngũ cốc : Gạo, ngô, khoai,sắn, mì, miến, các loại hoa quả tươi có vị ngọt (chuối,táo,cam,xoài....)

* Tác dụng :

- + Tạo đà tốt cho sự phát triển của trẻ.
- + Glucid : tham gia vào quá trình cấu tạo nên các tế bào, các mô và điều hòa hoạt động của cơ thể.

b.Những thực phẩm bổ sung chất đạm Prôtid :- Là chất dinh dưỡng quan trọng số một, được coi là yếu tố tạo nên sự sống,

* **Vai trò:**

- Trong quá trình duy trì và phát triển các chất cơ bản của hoạt động sống.
- Là nguyên liệu để cấu trúc, xây dựng và tái tạo các tổ chức trong cơ thể.
- Là thành phần chính của các kháng thể giúp cơ thể chống lại các bệnh nhiễm khuẩn ,thực hiện chức năng miễn dịch.
- Là thành phần của các men và các nội tiết tố hormon rất quan trọng trong quá trình chuyển hoá của cơ thể.
- có vai trò quan trọng trong di truyền, hình thành và hoàn thiện hệ thần kinh giúp cơ thể phát triển cả về trí tuệ và tầm vóc.
- Và là nguồn cung cấp năng lượng chính cho cơ thể chúng ta.
- Nguồn gốc: Chất đạm có nhiều trong thức ăn có nguồn gốc từ động vật

gồm: 2 nhóm

* **Nhóm 1:** Gồm các thức ăn nguồn gốc động vật như: thịt, cá, trứng, sữa, tôm, cua, ốc hến...

* **Nhóm 2:** Gồm các thức ăn nguồn gốc thực vật như: đậu đỗ các loại. đặc biệt là đỗ tương...

c. Những thực phẩm bổ sung chất béo: Lipid

Vai trò :

- + Cung cấp năng lượng và các acid béo cần thiết .
- + Là dung môi hoà tan và làm chất mang của các vitamin tan trong chất béo: như vitamin A,D,E,K.
- + Giúp trẻ hấp thu và sử dụng tốt các vitamin này , làm tăng cảm giác ngon miệng .
- + Là nguồn cung cấp năng lượng cao gấp 2 lần so với chất đạm và chất bột đường.

* **Nguồn gốc:**

- Từ nguồn động vật : Sữa mẹ, mỡ động vật, sữa, bơ, lòng đỏ trứng....
- từ nguồn thực vật : dầu ăn thực vật và các hạt có nhiều như vừng, lạc.....

d. Những thực phẩm cung cấp vitamin và chất khoáng : Là những chất rất cần thiết cho cơ thể , tuy hàng ngày chỉ cần một lượng rất ít , nhưng nếu thiếu sẽ gây ra tình trạng bệnh lý cho cơ thể.

- Vitamin tham gia hầu hết vào các quá trình hoạt động của cơ thể .

* **Vai trò chính :**

- + Chức năng điều hoà tăng trưởng : Vitamin A,E,C
- + Chức năng phát triển tế bào mô: Vitamin A,D,C,B1,
- + Chức năng miễn dịch: Vitamin A,C.
- + Chức năng hệ thần kinh: Vitamin B3,B6,E
- + Chức năng đông máu: Vitamin K,C.

- + Chức năng nhìn: vitamin A
- + Chức năng bảo vệ cơ thể và chống lão hoá : A,E,C
- Những vitamin thực sự quan trọng đối với sự phát triển của trẻ là Vitamin A,C,D,và các nhóm B.

- Những khoáng chất quan trọng với sức khỏe của trẻ là sắt, canxi, iốt, kẽm....

- **Nguồn gốc:**

- + Vitamin A : tan trong dầu

- Từ nguồn động vật : Trứng,sữa,cá,thịt,gan lợn, tôm....

- Từ nguồn thực vật: rau có màu xanh đậm(rau ngót,muống,rau dền,diếp, xà lách.)và các loại củ có màu vàng : gấc,cà rốt,bí đỏ,quả chín như xoài, đu đủ,hồng....

- + Vitamin C : tan trong nước

- * có nhiều trong các loại rau xanh như cải bắp,cải cúc,cần tây,rau dền,rau ngót,rau muống, hành lá.... trong quả : bưởi,cam, quýt, chanh....

- + Vitamin B: Tan trong nước.

- Có nhiều trong các loại ngũ cốc : Gạo, mì, ngô....

- + Vitamin D và canxi:

- * Thực phẩm giàu canxi như sữa , bơ pho mát,một số loại ngũ cốc: Lúa mì,ngô,mạch...

- **4. Nguyên tắc xây dựng khẩu phần ăn.**

- Bữa ăn phải đảm bảo nhu cầu năng lượng và các chất dinh dưỡng cần thiết với tỉ lệ cân đối và hợp lý.

- Bữa ăn cần đảm bảo nhu cầu của cơ thể không chỉ về số lượng và các chất dinh dưỡng cần thiết mà các chất đó còn tồn tại trong mối tương quan cân đối hợp lý.

- Đảm bảo tính năng đa dạng về giá trị dinh dưỡng. Mỗi bữa không chỉ cần có đủ các nhóm thực phẩm mà ngay trong cùng nhóm thực phẩm cũng nên thay thế nhiều loại khác nhau kể cả thịt, và ngũ cốc hay rau quả. Các món ăn cần phong phú về màu sắc, mùi vị, nấu nướng ở nhiệt độ thích hợp.

- Xây dựng thực đơn trong thời gian dài , ít nhất 7 – 10 ngày nhằm giúp cho việc điều hoà khối lượng thực phẩm và tổ chức công việc chế biến....

- **C. Nhiệm vụ cụ thể:**

- **1. Công tác chăm sóc nuôi dưỡng**

- Đảm bảo nhu cầu dinh dưỡng trong khẩu phần ăn của trẻ

- Thay đổi thực đơn cho trẻ thường xuyên theo mùa

- Nhà trường đảm bảo tuyệt đối nguồn gốc thực phẩm an toàn, tin cậy với người ký hợp đồng thực phẩm phải có đủ giấy phép về đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm của cơ quan có thẩm quyền cấp.

- 100% trẻ được uống nước tinh khiết và uống đủ nhu cầu nước của trẻ/ngày.

- Công tác cân đo, chấm biểu đồ, theo dõi trẻ suy dinh dưỡng vào tháng 9,12,3 trong năm học và có kế hoạch can thiệp với những trẻ suy dinh dưỡng để có biện pháp kết hợp giữa cán bộ y tế với giáo viên chủ nhiệm của trẻ và nhân viên cấp dưỡng và phụ huynh của trẻ.

- Hàng tháng phải có những bài tuyên truyền được dán tới các góc tuyên truyền của từng lớp cũng như bản tin tuyên truyền của nhà trường với những nội dung thường được quan tâm như : “ những giải pháp dành cho trẻ suy dinh dưỡng”, “chế độ ăn hợp lý dành cho trẻ suy dinh dưỡng”, để phụ huynh tham khảo và chia sẻ kiến thức cùng phối hợp với nhà trường để khắc phục tình trạng trẻ suy dinh dưỡng giúp cho trẻ được phát triển toàn diện hơn về thể chất lẫn tinh thần.

- Nhà trường thường xuyên tổ chức các lớp tập huấn, bồi dưỡng kiến thức và các nội dung chủ điểm như:

* Giáo dục dinh dưỡng - vệ sinh an toàn thực phẩm

5. Công tác phòng chống suy dinh dưỡng béo phì

a : Phòng chống còi xương (thấp còi) ở trẻ mầm non.

- Còi xương : Là bệnh do thiếu Vitamin D, là yếu tố cần thiết để hấp thu can xi, phốt pho cho hệ xương của trẻ phát triển. Bệnh còi xương do thiếu Vitamin D còn gọi là bệnh còi xương dinh dưỡng. là bệnh thường gặp ở trẻ em dưới 5 tuổi. đặc biệt trẻ từ 6 tháng đến 36 tháng tuổi là lứa tuổi mà hệ xương đang phát triển mạnh.

- Khi Vitamin D có trong thức ăn vào cơ thể của trẻ mới được gọi là tiền Vitamin D, Chất này nằm rải rác dưới da. Tia tử ngoại trong ánh sáng mặt trời chiếu vào da sẽ chuyển “Tiền Vitamin D” thành Vitamin D thực sự.

- Do đó muốn có Vitamin D trong cơ thể ngoài việc ăn các thực phẩm có chứa nhiều Vitamin D cần phải cho cơ thể tiếp xúc với ánh sáng mặt trời.

Phòng bệnh:

- Ngoài thời gian bú mẹ hoàn toàn trong vòng 6 tháng đầu .

- Cần ăn bổ sung thức ăn có chứa Vitamin d từ những ngày đầu .

- Thức ăn bổ sung cần đầy đủ các chất dinh dưỡng , đảm bảo đủ về mặt số lượng và đa dạng về thực phẩm.

- Chế độ ăn cần bổ sung đầy đủ các chất dinh dưỡng , đáp ứng nhu cầu năng lượng theo từng độ tuổi của trẻ.

Thực phẩm nhiều Vitamin D:

Như : Gan động vật, gan cá, nhất là trong gan cá thu, trứng bơ.....

- Cần cho trẻ có thời gian thể dục buổi sáng từ 15-20 phút buổi sáng.

b. Phòng chống SDD hay các bệnh liên quan đến dinh dưỡng:

- Trẻ SDD là do thiếu các vi chất dinh dưỡng mà cơ thể cần một lượng nhỏ nhưng có vai trò rất quan trọng đối với sức khỏe và sự phát triển của cơ thể trẻ.

- Những vi chất đó : Bao gồm các Vitamin và các khoáng chất.

Biện Pháp phòng :

+ Đa dạng hoá bữa ăn cho học sinh, phối hợp 15-20 loại thức ăn từ 4 nhóm thực phẩm trong bữa ăn hàng ngày, tăng cường thực phẩm giàu Vitamin và dinh dưỡng.

+ Không bắt trẻ ăn kiêng khem khi trẻ ở nhà.

+ Đảm bảo vệ sinh ATTP trong quá trình lựa chọn chế biến và bảo quản thức ăn

+ Cho trẻ ăn theo độ tuổi (theo thực đơn của nhà trường quy định)

+ Cần tẩy giun cho trẻ theo chiến dịch của bộ y tế khuyến cáo. Và thực hiện tốt nguyên tắc vệ sinh sạch sẽ trước khi ăn.

+ Sử dụng muối iốt hoặc muối bột canh iốt trong chế biến thức ăn .

c. Phòng chống thừa cân ở trẻ mầm non:

- Đối với trẻ thừa cân – béo phì cần có chế độ ăn phù hợp và không nên đặt mục tiêu giảm cân lên hàng đầu .

- Bữa ăn của trẻ phải cân đối hợp lý, đáp ứng nhu cầu năng lượng và các chất dinh dưỡng, đặc biệt các vi chất dinh dưỡng như can xi , sắt kẽm.... Duy trì cân nặng hiện tại hoặc tăng cân ít hơn so với mức tăng cân trung bình theo tuổi.

- Tăng cường phát triển chiều cao cho trẻ thừa cân.

- Trong khẩu phần ăn nên chú trọng việc cung cấp các chất dinh dưỡng cho sự phát triển toàn diện của trẻ chỉ giảm năng lượng chút ít , và ra tăng năng lượng tiêu hao thông qua các hoạt động thể lực như cho trẻ tập thể dục thường xuyên vào mỗi buổi sáng và buổi chiều tối. Không cắt bớt khẩu phần ăn của trẻ đột ngột, mà giảm tỷ lệ khẩu phần ăn nhiều chất đạm và tăng khẩu phần ăn nhiều chất xơ cho trẻ.

* Chế độ ăn cần :

- Thực hiện đa dạng thực phẩm trong từng bữa ăn.

- Nên chế biến các món luộc,hấp.

- Nên ăn nhiều rau xanh , hoa quả ít ngọt và các thực phẩm nhiều chất xơ như ngô, khoai....

- Uống đủ nước, đủ sữa, nên uống sữa không đường.

- Ăn đều đặn, không bỏ bữa, nhai kỹ và chậm khi ăn.

- Ăn nhiều vào bữa sáng, giảm ăn vào buổi chiều và tối.

* Lưu Ý : Không bắt trẻ nhịn đói,vì quá đói trẻ sẽ ăn nhiều trong các bữa sau làm mỡ tích lũy nhanh hơn,

- Hạn chế ăn thức ăn chế biến sẵn, các loại bánh kẹo, đường mật, kem, sữa đặc có đường, các thực phẩm giàu chất béo.

- Hạn chế các món ăn quay, xào. Không nên ăn vào tối trước khi đi ngủ, hạn chế cho đường vào thực phẩm, nước uống, không uống nước ngọt có gas.

- Hàng tháng cân đo , đánh giá , theo dõi trẻ suy dinh, béo phì

- giảm tỷ lệ trẻ nhẹ cân xuống còn dưới 5%

- giảm tỷ lệ trẻ thấp còi xuống còn dưới 5 %

- không có trẻ béo phì

D/ Giải pháp thực hiện:

I / Làm tốt công tác tuyên truyền vận động:

- Nhà trường kết hợp với trạm y tế địa phương xây dựng kế hoạch tuyên truyền (bằng những bài tuyên truyền trên loa phát thanh của địa phương, loa của nhà trường về dinh dưỡng cho trẻ lứa tuổi mầm non).

- Trong các góc học tập và sân chơi của trẻ nhà trường luôn treo bảng biểu, băng zon- áp phích – tranh ảnh – bảng tin...với nội dung về dinh dưỡng của trẻ. Cụ thể như: Tháp dinh dưỡng...

- Trong mỗi kỳ học của trẻ, nhà trường tổ chức những buổi họp phụ huynh với nội dung tuyên truyền về chăm sóc sức khỏe, phương pháp nuôi dưỡng trẻ tại nhà trường và gia đình. Đồng thời thông báo tình hình sức khỏe

của trẻ ở trường cho từng phụ huynh nắm bắt được, để kết hợp với nhà trường cùng xây dựng kế hoạch chăm sóc trẻ tốt hơn. Bằng nhiều hình thức tuyên truyền linh hoạt, thiết thực đã giúp cho các bậc phụ huynh nắm bắt được kiến thức và kinh nghiệm nuôi dưỡng trẻ như :

- + Nhu cầu dinh dưỡng của trẻ theo độ tuổi.
- + Cách cho trẻ ăn bổ sung.
- + Cách chăm sóc trẻ bị suy dinh dưỡng thể nhẹ cân và thể thấp còi.
- + Phương pháp chăm sóc trẻ bị bệnh.
- + Phương pháp phòng tránh các bệnh học đường như: Bệnh cận thị, bệnh viễn thị, bệnh cong vẹo cột sống.
- + Phương pháp phòng các dịch bệnh theo mùa.

II / Thực hiện tốt công tác vệ sinh an toàn thực phẩm :

- An toàn thực phẩm đóng vai trò quan trọng, quyết định đến chất lượng thực phẩm, chất lượng bữa ăn của trẻ. An toàn thực phẩm, không những quyết định về dinh dưỡng của trẻ mà còn liên quan đến cả tính mạng của trẻ, vì vậy thực phẩm có an toàn thì dinh dưỡng của trẻ mới được cân đối, tính mạng trẻ mới được đảm bảo. Từ tầm quan trọng đó, nhà trường đã thực hiện kiểm soát nghiêm ngặt nguồn thực phẩm cung cấp cho trẻ hàng ngày và quy định nhóm thực phẩm chính như: Thịt, cá, tôm, đậu, rau, củ, quả...đều phải ký hợp đồng cung cấp chặt chẽ, đảm bảo an 1lần/năm. Vì vậy trong những năm bếp ăn bán trú nhà trường luôn được đảm bảo ATTP và không có trường hợp ngộ độc thực phẩm nào xảy ra. Không những thế, bộ phận nhân viên y tế nhà trường và bộ phận thủ kho nhà trường cùng kết hợp chặt chẽ kiểm tra , lưu mẫu khi nhận thực phẩm cũng như khi chế biến thực phẩm.

- Ngoài ra, trường còn phối hợp với y tế địa phương thường xuyên kiểm tra bếp ăn, nơi chế biến thực phẩm, dụng cụ chứa thực phẩm , đồ lưu mẫu thức ăn, bảo hộ cô nuôi....Vì vậy công tác an toàn thực phẩm trong nhà trường luôn được nhân viên y tế nhà trường và cán bộ y tế địa phương kiểm tra và đánh giá thực hiện tốt.

- Không những thế, để đảm bảo dinh dưỡng cho trẻ nhà trường luôn thay đổi thực đơn theo mùa và theo từng độ tuổi để trẻ dễ ăn, dễ hấp thu...Nhà trường luôn quan tâm đến dinh dưỡng của trẻ, vì vậy nhà trường luôn phát động phong trào

(thi đua dạy trẻ tốt và chăm sóc trẻ tốt) Bằng những cách thi ‘ ‘Nữ công gia tránh ‘ ‘ vào ngày 8/3 hàng năm. Đồng thời nhà trường phát động phong trào cán bộ giáo viên nhân viên nhà trường, cùng nhau trồng rau sạch trong khuôn viên vườn trường , góp phần nâng cao chất lượng bữa ăn cho trẻ .

III / Quản lý và theo dõi sức khỏe của trẻ đúng quy định:

* Nhà trường luôn quan tâm tới sức khỏe của trẻ, chính vì vậy hàng năm nhà trường đều liên hệ với trạm y tế địa phương tổ chức khám bệnh cho trẻ 2 lần/năm.

- Qua khám sức khỏe, phát hiện sớm cháu nào mắc bệnh, nhân viên y tế kết hợp với giáo viên nhà trường thông báo ngay tới phụ huynh, để phụ huynh nắm bắt được tình hình sức khỏe của trẻ và cùng kết hợp với y tế nhà trường chăm sóc trẻ tốt hơn.

- Các cháu đến trường được cân, đo 3 tháng / lần. Giêng trẻ dưới 24 tháng được cân và đo mỗi tháng 1 lần. Số cân và số đo của trẻ được nhân viên y tế nhà trường theo dõi bằng biểu đồ tăng trưởng. Khi có trẻ bị suy dinh dưỡng thể nhẹ cân và thể thấp còi nhà trường kết hợp với phụ huynh trẻ cùng đưa ra kế hoạch chăm sóc trẻ .

a/ Chăm sóc bữa ăn cho trẻ:

- Trẻ được ăn đúng giờ. Đảm bảo đúng thực đơn ăn trong ngày của trẻ, đúng định mức ăn của trẻ. Đồ dùng và dụng cụ chứa cơm canh và thức ăn phải khô ráo sạch sẽ. Có đầy đủ bát, thìa cho từng trẻ, có đủ bàn và ghế ngồi cho trẻ, trẻ được ngồi ăn trong không gian khô ráo sạch sẽ.

- Trước khi ăn: Cho trẻ rửa tay sạch với xà phòng, giáo viên chia cơm và thức ăn tới từng trẻ. Giáo viên giáo dục trẻ nề nếp mời chào(mời cô, mời các bạn ăn cơm).

- Trong khi ăn: Giáo viên động viên khuyến khích trẻ ăn hết xuất, kết hợp với giáo dục dinh dưỡng, giáo dục hành vi vệ sinh văn minh trong khi ăn (trẻ ngồi ăn ngay ngắn, không đùa nghịch, không nói chuyện giêng, không làm rơi vãi cơm và thức ăn, khi ho và hắt hơi thì lấy tay che miệng, mũi..).

- Chú ý: Với trẻ nhỏ và trẻ khuyết tật không tự ăn uống được thì giáo viên phải bón cho trẻ.

- Sau khi ăn: Giáo viên hướng dẫn trẻ cất bát, thìa và bàn, ghế đúng nơi quy định, cho trẻ uống nước, lau miệng, lau tay.

- Chú ý: Với trẻ dưới 24 tháng tuổi và trẻ khuyết tật không thể tự ăn và làm thì giáo viên phải bón và cất đồ dùng, dụng cụ cho trẻ.

* Đảm bảo có đủ nước uống và nước vệ sinh cá nhân cho trẻ trước và sau khi ăn: Nước uống đảm bảo vệ sinh, được đun nóng về mùa đông và mát mùa hè. Mỗi trẻ đều có 1 ca hoặc cốc giêng.

b/ Chăm sóc giấc ngủ cho trẻ: Cho trẻ ngủ đúng giờ.

* Chuẩn bị trước khi trẻ ngủ: Chuẩn bị đầy đủ chăn, đệm, chiếu gối đầu.. cho trẻ ngủ, cho trẻ nằm tách bạn nam và bạn nữ giêng. Sắp xếp trẻ nằm ngủ với tư thế thoải mái.

- Theo dõi trẻ ngủ: Trong thời gian trẻ ngủ, giáo viên phải thường xuyên có mặt để theo dõi, bao quát trẻ ngủ, phát hiện và xử lý kịp thời các tình huống xấu có thể xảy ra. Không để trẻ nằm sấp và đắp chăn kín mặt. không để trẻ cầm, ngậm kẹo và đồ chơi trong giờ ngủ.

- Giáo viên chú ý thay quần áo cho trẻ theo mùa.

- Cho trẻ ngủ đúng thời gian theo quy định.

- Sau khi trẻ ngủ dậy: Cho trẻ thức dậy từ từ và nhắc trẻ tự cất gối đầu của mình đúng nơi quy định.

* Chuẩn bị trước khi trẻ ngủ: Chuẩn bị đầy đủ chăn, đệm, chiếu gối đầu.. cho trẻ ngủ, cho trẻ nằm tách bạn nam và bạn nữ giêng. Sắp xếp trẻ nằm ngủ với tư thế thoải mái.

- Theo dõi trẻ ngủ: Trong thời gian trẻ ngủ, giáo viên phải thường xuyên có mặt để theo dõi, bao quát trẻ ngủ, phát hiện và xử lý kịp thời các tình huống xấu có thể xảy ra. Không để trẻ nằm sấp và đắp chăn kín mặt. không để trẻ cầm, ngậm kẹo và đồ chơi trong giờ ngủ.

- Giáo viên chú ý thay quần áo cho trẻ theo mùa.
- Cho trẻ ngủ đúng thời gian theo quy định.
- Sau khi trẻ ngủ dậy: Cho trẻ thức dậy từ từ và nhắc trẻ tự cất gối đầu của mình đúng nơi quy định.
- Giáo viên hướng dẫn trẻ rửa mặt và đi vệ sinh đúng phòng nam, nữ riêng.

c/ Vệ sinh:

* Vệ sinh cá nhân: Có đủ nước sạch cho trẻ sử dụng trong vệ sinh cá nhân. Phòng vệ sinh của trẻ luôn khô ráo sạch sẽ, không bị trơn, trượt. Giáo viên chuẩn bị các đồ dùng vệ sinh cá nhân cho trẻ (xà phòng, khăn mặt, bàn chải đánh răng, kem đánh răng...).

- Giáo viên giám sát và hướng dẫn trẻ vệ sinh cá nhân.

* Vệ sinh môi trường:

- Đảm bảo đồ dùng, đồ chơi và dụng cụ học tập của trẻ luôn sạch.
- Lớp học luôn đảm bảo ánh sáng và sạch sẽ.
- Thứ sáu hàng tuần giáo viên cho trẻ mang gối đầu về nhà để phụ huynh giặt sạch cho trẻ. Cuối tháng giáo viên tổng vệ sinh trần nhà, chăn, chiếu, đệm....

d/ Theo dõi sức khỏe và vệ sinh phòng bệnh cho trẻ:

* Theo dõi sức khỏe: Nhà trường kết hợp với trạm y tế xã thực hiện khám bệnh định kỳ 2 lần/ năm cho trẻ. Kết quả khám bệnh của trẻ được thông báo tới từng giáo viên và phụ huynh trẻ nắm được.

- Nhân viên y tế thực hiện cân và đo cho trẻ đúng lịch, đúng thời gian. Theo dõi sức khỏe của trẻ bằng biểu đồ tăng trưởng. Có các biện pháp chăm sóc trẻ suy dinh dưỡng thể nhẹ cân và thể thấp còi.

- Theo dõi, phát hiện kịp thời khi trẻ có những biểu hiện bất thường về sức khỏe (da tím tái, mệt lả, háo nước, mắt trợn tròn, tứ chi run...), thông báo ngay tới phụ huynh trẻ và ban giám hiệu nhà trường, đồng thời đưa trẻ lên phòng y tế nhà trường để sơ cứu chăm sóc ban đầu kịp thời cho trẻ và chuyển tuyến khi cần thiết.

- Trong quá trình chăm sóc giáo dục trẻ giáo viên thường xuyên theo dõi, bao quát trẻ mọi lúc mọi nơi, không làm việc riêng, không bỏ lớp đi ra ngoài.

- Biết cách sơ cứu tai nạn có thể ra đời với trẻ (trẻ bị hóc, sặc, nghẹn khi ăn, trẻ bị ngã khi chơi...). Đảm bảo tuyệt đối về thể chất và tinh thần cho trẻ.

- Thực đơn của trẻ luôn được thay đổi, đảm bảo đủ về chất lượng thực phẩm và cung cấp đủ số lượng thực phẩm hàng ngày của trẻ, buổi chiều của trẻ luôn có quả tươi, bánh nếp, bánh tẻ, bún thịt, cháo hầm thịt.

Trên đây là kế hoạch phục hồi suy dinh dưỡng và phòng, chống béo phì cho trẻ tại trường mầm non Thanh Hưng./.

Nơi nhận:

- UBND xã (b/c) ;
- Lưu VT.

HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Thị Nga

