

KẾ HOẠCH

Phục hồi và phòng chống suy dinh dưỡng, béo phì năm học 2024 - 2025

Thực hiện Kế hoạch số 54/PGD&ĐT ngày 30 tháng 8 năm 2024, của Phòng giáo dục và Đào tạo Đắk Song về việc hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ y tế trường học năm học 2024- 2025;

Căn cứ nhiệm vụ năm học 2024-2025 của trường mầm non Hướng Dương;

Căn cứ kết quả cân, đo theo dõi biểu đồ tăng trưởng của trẻ đầu năm học 2024-2025 của Trường mầm non Hướng Dương.

Để cải thiện tình trạng suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì của trẻ, Trường mầm non Hướng Dương xây dựng kế hoạch phục hồi và phòng chống suy dinh dưỡng, béo phì năm học 2024-2025 như sau:

1/ Công tác nuôi dưỡng

Đối với giáo dục mầm non là trường bán trú do đó công tác phòng chống suy dinh dưỡng và béo phì là công tác hết sức quan trọng. Nhà trường có kế hoạch và phối hợp cùng phụ huynh học sinh để làm tốt vấn đề này cụ thể:

a/ Chỉ tiêu

- 99% trẻ ăn hết suất.
- 100% trẻ phát triển tốt.
- 90% trẻ tăng cân hàng tháng.
- 98% trẻ có nề nếp, thói quen tốt trong ăn uống.
- Giảm tỉ lệ suy dinh dưỡng, thừa cân béo phì xuống còn không quá 10%/ năm.
- 100% trẻ có đủ đồ dùng vệ sinh cá nhân theo quy định.

b/ Biện pháp

* Phòng chống suy dinh dưỡng thể nhẹ cân và thấp còi

+ Xử lý khi trẻ bị suy dinh dưỡng

Phòng chống thiếu vi chất bằng sử dụng các thực phẩm giàu vi chất dinh dưỡng sẵn có tại địa phương. Chế độ ăn cân đối hợp lý phối hợp nhiều loại thực phẩm, nên chia nhỏ bữa để trẻ ăn được nhiều hơn và chế biến mềm nhừ để dễ hấp



thu. Với những trẻ bị suy dinh dưỡng vì bữa chính trẻ không ăn hết suất nên tăng thêm bữa phụ cho đến khi cân nặng của trẻ trở về bình thường, hằng ngày theo dõi tình hình trẻ ăn ở trường nếu ngày nào trẻ ăn không tốt cần trao đổi với cha mẹ trẻ vào cuối ngày để cha mẹ trẻ tăng cường bữa ăn ở nhà. Tăng đậm độ năng lượng của bữa ăn cho trẻ bị suy dinh dưỡng hoặc có nguy cơ bị suy dinh dưỡng, dùng giá đỗ xanh để hóa lỏng bột để tăng bột khô mà độ lỏng của bột không thay đổi cứ 10g bột cho 10 g giá đỗ giả nhỏ lọc lấy nước. Thường xuyên trao đổi với cha mẹ trẻ về tình trạng dinh dưỡng của trẻ, cách chế biến bữa ăn ở nhà để trẻ có chế độ dinh dưỡng tốt nhất cả ở nhà và ở trường. Khi bị nhiễm trùng hoặc tiêu chảy phải điều trị và quan tâm chăm sóc dinh dưỡng trong và sau thời gian mắc bệnh. Nếu trẻ đang bú mẹ, phải tiếp tục cho bú, chế biến thức ăn mềm, dễ tiêu hóa, cho trẻ ăn nhiều lần cho đến khi hồi phục trở về bình thường.

+ Phòng chống suy dinh dưỡng

Vận động nuôi con bằng sữa mẹ và ăn bổ sung hợp lý. Xây dựng thực đơn hợp lý, đối với những nơi trẻ SDD nhiều tăng chất béo tối đa theo nhu cầu khuyến nghị. Theo dõi trẻ qua chấm biểu đồ tăng trưởng. Bữa ăn phải cân đối giữa năng lượng ăn vào và năng lượng tiêu hao: Một khẩu phần ăn cân đối sẽ giúp cho cơ thể có đủ năng lượng và các chất dinh dưỡng cần thiết cho sự phát triển, duy trì sự sống và làm việc, vui chơi giải trí. Nếu ăn nhiều mà không hoạt động dẫn đến thừa năng lượng thì sẽ gây béo phì, nếu để trẻ đói, ăn không đủ chất, đủ lượng, trẻ sẽ mệt mỏi, kém hoạt động và dẫn đến bị suy dinh dưỡng. Bữa ăn phải điều độ theo yêu cầu dinh dưỡng: Phần đầu bữa ăn nào cũng có đủ 4 món cân đối. Ngoài cơm (cung cấp năng lượng), cần có đủ 3 món nữa là: rau quả (cung cấp vitamin, chất khoáng và chất xơ); đậu phụ, vừng lạc, cá, thịt, trứng (cung cấp chất đạm, béo) và canh cung cấp nước và các chất dinh dưỡng bổ sung, luân phiên thay đổi món ăn giúp trẻ ngon miệng, chăm sóc về tâm lý, tình cảm và chăm sóc về vệ sinh vấn đề chủ quan của phần đông người lớn. Dùng nguồn nước sạch, tẩy giun theo định kỳ, rửa tay trước khi ăn và sau khi đi đại tiểu tiện. Đảm bảo vệ sinh thực phẩm, thức ăn không là nguồn gây bệnh.

*** Phòng chống thừa cân béo phì.**

+ Chế độ ăn hợp lý

Ngay từ trong bào thai để tránh thiếu hoặc thừa dinh dưỡng ở trẻ sơ sinh. Cho bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu, chỉ cai sữa sau 2 năm. Nếu phải nuôi bằng sữa bột, không nên sử dụng thêm đường hay tinh bột. Khi trẻ ăn dặm, thức ăn phải được bổ sung vi chất dinh dưỡng cần thiết để giúp tăng trưởng tối đa. Đối với trẻ lớn và trẻ vị thành niên, cần tăng cường hoạt động thể lực với các loại hình và mức độ thích hợp theo từng lứa tuổi (như thể dục nhịp điệu, đi bộ, chạy nhảy, bơi lội...).

Sinh hoạt điều độ, hạn chế xem vô tuyến, chơi điện tử hoặc thức quá khuya. Về ăn uống, cần đảm bảo nhu cầu dinh dưỡng để trẻ phát triển bình thường; khuyến khích ăn rau và hoa quả. Hạn chế sử dụng các thực phẩm giàu năng lượng, nghèo vi chất dinh dưỡng và đồ uống có đường.

+ Chương trình sữa học đường

+ Chương trình bữa ăn học đường

Trường mầm non tổ chức ăn bán trú cần lưu ý xây dựng thực đơn hợp lý.

+ Tập cho trẻ thói quen đi ngủ sớm trước 21 h.

+ Tăng cường hoạt động thể lực

+ Theo dõi tăng trưởng

+ Tuyên truyền, tư vấn cho phụ huynh học sinh

Cha mẹ cần phối hợp với nhà trường để phát hiện sớm suy dinh dưỡng hoặc thừa cân, béo phì để xử trí kịp thời. Chế biến khẩu phần ăn của trẻ cân cân đối, hợp lý, nên phối hợp nhiều loại thức ăn, tránh ăn một loại thực phẩm nào đó. Nếu uống sữa nên uống không đường, trẻ lớn nên uống sữa gầy (sữa bột tách bơ). Không nên uống sữa đặc có đường.

Chế biến thức ăn: Hạn chế các món rán, xào, nên làm các món luộc, hấp, kho. Nên nhai kỹ và ăn chậm, ăn đều đặn, không bỏ bữa, không để trẻ quá đói, vì nếu bị quá đói, trẻ ăn nhiều trong các bữa sau làm mỡ tích lũy nhanh hơn.

Nên ăn nhiều vào bữa sáng để tránh ăn vặt ở trường, giảm ăn về chiều và tối. Nên ăn nhiều rau xanh, quả ít ngọt. Giảm bột gạo thay bằng khoai, ngô là những thức ăn cơ bản giàu chất xơ. Cháo, bột cần có mức năng lượng thấp, không cho thêm các thực phẩm nhiều béo vào bát bột, cháo của trẻ như: bơ, phomat, sữa giàu béo. Trẻ ăn uống hoạt động tích cực để phòng thừa cân, béo phì.

Hạn chế tối đa cho trẻ uống các loại nước ngọt có ga. Cho trẻ ăn ít các loại bánh kẹo, đường mật, kem, sữa đặc có đường. Không nên dự trữ sẵn các loại thức ăn giàu năng lượng như: Bơ, pho mát, bánh, kẹo, chocoat, kem, nước ngọt trong nhà.

Không nên cho trẻ ăn vào lúc tối trước khi đi ngủ. So với điều trị bằng chế độ ăn, tăng cường hoạt động thể lực tỏ ra có hiệu quả hơn, giúp trẻ phát triển chiều cao và duy trì sức khỏe tốt.

Trẻ tăng cường vận động để phát triển cân đối, không bị thừa cân, béo phì. Tạo niềm thích thú của trẻ đối với các hoạt động thể dục thể thao, đi bộ, bơi lội, đi xe đạp...

H. ĐÁK
TRƯỜNG
ÂM NI
ÔNG DƯƠNG
7 * 9

Các bậc cha mẹ cần quan tâm ủng hộ và tạo mọi điều kiện giúp trẻ năng động. Chú trọng những sở thích của trẻ tham gia các môn thể thao để dàng gần gũi với cuộc sống như: đi bộ đến trường, chạy, nhảy dây, đá bóng, đánh cầu lông, đá cầu, leo cầu thang... Nên hướng dẫn trẻ làm các công việc ở nhà: Lau dọn nhà cửa, xách nước tưới cây, bung bê đồ đạc... Hạn chế ngồi xem tivi, video, trò chơi điện tử... Cân đối hợp lý giữa học và chơi, nên tạo điều kiện để trẻ được vui đùa chạy nhảy sau những giờ học căng thẳng để trẻ có thể phát triển cân đối cả thể chất và tinh thần. Thực hiện tại gia đình: Gia đình hạnh phúc có nếp sống văn hoá, năng động, lành mạnh, không sinh con thứ ba.

3/ Đầu tư cơ sở vật chất

a/ Chỉ tiêu

- Trường: + Xây dựng môi trường trong sạch – học tích cực
 - + Môi trường xanh - sạch - đẹp
 - + Bếp đúng quy cách.
- Lớp học: + Có đủ đồ dùng đồ chơi
 - + Đồ dùng vệ sinh cá nhân cho trẻ, giáo viên, công nhân viên

b/ Biện pháp

- Đầu tư CSVC đúng theo yêu cầu chung: phòng thay đồ cho nhân viên, bếp 1 chiều đảm bảo đúng theo quy định.
- Giáo dục trẻ biết bảo vệ môi trường trong, ngoài lớp sạch sẽ.
- Chỉ đạo các lớp, giáo viên, cô nuôi nêu cao tinh thần trách nhiệm ý thức bảo vệ tài sản chung.
- Tham mưu với BGH bổ sung CSVC đồ dùng bán trú.
- Không sử dụng đồ nhựa để chế biến thức ăn cho trẻ và đựng nước cho trẻ uống.

4/ Công tác tuyên truyền giáo dục vệ sinh dinh dưỡng và giáo dục sức khỏe trong cộng đồng và PHHS.

- 100% đội ngũ CBCNV nắm vững và thực hiện tốt cách nuôi dưỡng chăm sóc trẻ.
- 100% PH được cung cấp kiến thức nuôi dưỡng – chăm sóc trẻ theo khoa học.
- 85 – 90% PH có trang bị kiến thức nuôi dạy con tốt.
- Tuyên truyền qua bản tin của trường, lớp.

- Tuyên truyền trong các buổi họp hội đồng nhà trường, các buổi họp chuyên môn.

5/ Bồi dưỡng đội ngũ

a/ Chỉ tiêu

- 100% GV – NV được bồi dưỡng kiến thức nuôi dạy trẻ theo khoa học.
- 100% GV – NV nắm vững và thực hiện tốt các quy định chung theo quy chế của vệ sinh chăm sóc nuôi dạy trẻ.
- 100% GV – NV thực hiện tốt nhiệm vụ của mình và có tinh thần trách nhiệm cao. Cán bộ GV – NV phụ trách bán trú nắm được 5 chìa khóa và 10 nguyên tắc vàng trong chế biến thực phẩm.

b/ Biện pháp

- Tổ chức bồi dưỡng tay nghề cho cô nuôi, bồi dưỡng kiến thức cho đội ngũ giáo viên.
- Tổ chức phân công cho cô nuôi dự giờ ăn của trẻ để rút kinh nghiệm (1 năm 2 lần vào các đợt 20/11 và 8/3 hàng năm).

6/ Công tác thanh, kiểm tra

a/ Chỉ tiêu

- Hàng tháng cô nuôi kết hợp với y tế, BGH nhà trường hội CMHS nhà trường lên kế hoạch cụ thể để kiểm tra khẩu phần ăn, vệ sinh trong và ngoài khu vực bếp ăn bán trú.
- Thường xuyên kiểm tra đột xuất khâu chăm sóc, nuôi dưỡng, vệ sinh của các lớp, kiểm tra kiến thức vệ sinh, chăm sóc nuôi dạy trẻ.

b/ Biện pháp

- Lên kế hoạch kiểm tra, giám sát tay nghề của giáo viên, thao tác chế biến của cô nuôi.
- Kiểm tra vệ sinh phòng, nề nếp bán trú, giờ ăn ngủ của trẻ (1 lần/ tháng)
- Kiểm tra vệ sinh môi trường (1 lần/ tháng)
- Vệ sinh dụng cụ (1 lần/ tháng)
- Vệ sinh cá nhân (1 lần/ tháng)
- Vệ sinh thực phẩm(1 lần/ tháng)



Trên đây là kế hoạch phục hồi và phòng chống suy dinh dưỡng, béo phì cho trẻ của Trường mầm non Hướng Dương năm học 2024 - 2025, yêu cầu cán bộ, giáo viên, nhân viên trong trường nghiêm túc thực hiện.

Nơi nhận:

- PGD&ĐT (để b/c);
- CBGV,NV (để t/h);
- Lưu VP./.

