

Số: 152/KH-MNLTN

TP. Hải Dương, ngày 01 tháng 10 năm 2024

KẾ HOẠCH

Phòng chống suy dinh dưỡng, béo phì cho trẻ năm học 2024-2025

Căn cứ Thông tư 13/2016/TTLT-BYT-BGDĐT ngày 12 tháng 5 năm 2016 của Bộ Y tế và Bộ Giáo dục & ĐT quy định về công tác y tế trường học;

Căn cứ Thông tư số 52/2020/TT- BGDĐT ngày 31 tháng 12 năm 2020 ban hành Điều lệ trường mầm non;

Căn cứ tình hình thực tế cân đo, lập biểu đồ cho trẻ lần 1 vào Tháng 9 năm 2024, Trường Mầm non Lê Thanh Nghị xây dựng kế hoạch “Phòng chống suy dinh dưỡng, béo phì cho trẻ” năm học 2024 - 2025 như sau:

I. Đặc điểm tình hình

Kết quả cân, đo tháng 9/2024: Số trẻ cân, đo: 96/96, tỷ lệ: 100%

- Cân nặng bình thường: 92/96, tỷ lệ: 95,8%

- Chiều cao bình thường: 96/96, tỷ lệ: 100%.

+ Thừa cân: 3/96, tỷ lệ: 3,1 %. Béo phì: 1/96, tỷ lệ: 1,1 %.

+ Suy dinh dưỡng thể thấp còi: 0.

+ Suy dinh dưỡng thể nhẹ cân: 0.

II. Mục tiêu

- 100% trẻ được kiểm tra sức khỏe và đánh giá tình trạng dinh dưỡng bằng biểu đồ tăng trưởng của Tổ chức Y tế Thế giới 3 lần/ năm học.

- Duy trì 97% trở lên trẻ mầm non phát triển bình thường về chiều cao cân nặng, tỉ lệ suy dinh dưỡng thể nhẹ cân, thể thấp còi dưới 1%, khống chế tỷ lệ trẻ thừa cân, béo phì còn dưới 2%.

- Kiểm soát có hiệu quả tình trạng thừa cân, béo phì cho trẻ.

III. Biện pháp chăm sóc trẻ suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì, thấp còi

1. Truyền thông nâng cao kiến thức

- Tuyên truyền cho cán bộ giáo viên, nhân viên trong trường qua các cuộc họp cán bộ giáo viên, nhân viên, họp tổ chuyên môn.

- Phối hợp với Ban đại diện cha mẹ học sinh phụ huynh tuyên truyền rộng rãi cho các bà mẹ về các kiến thức chăm sóc dinh dưỡng khoa học hợp lý, thông qua các bài tuyên truyền về phòng chống suy dinh dưỡng và chăm con đúng cách trong các cuộc họp phụ huynh.

- Tuyên truyền nhận thức cho các bậc phụ huynh học sinh: Trẻ béo phì nếu

không tích cực chữa trị sẽ trở thành người lớn béo phì. Béo phì là bệnh khó chữa nhưng nếu được quan tâm đúng mức nhất là có sự hợp tác chặt chẽ giữa nhà trường và gia đình sẽ giúp trẻ phát triển bình thường.

- Tuyên truyền với phụ huynh cho trẻ tiêm phòng theo chương trình tiêm chủng quốc gia, uống thuốc tẩy giun 2 lần/năm, uống Vitamin A theo quy định.

2. Đối với trẻ suy dinh dưỡng thể nhẹ cân.

- Tiếp tục thực hiện cân đo, theo dõi sức khỏe bằng biểu đồ tăng trưởng 3 lần/năm học (Tháng 9, tháng 12, tháng 4).

- Phối hợp với gia đình cho trẻ ăn đủ bữa, phù hợp theo độ tuổi, nên chia thành nhiều bữa ăn để cung cấp đủ năng lượng, chú ý bổ sung dầu mỡ trong các bữa ăn.

- Nhà trường luôn phối hợp với phụ huynh tăng khẩu phần ăn, đảm bảo chế độ ăn cho những trẻ suy dinh dưỡng để giảm số trẻ bị suy dinh dưỡng.

- Thay đổi thức ăn thường xuyên để kích thích trẻ ăn ngon miệng.

3. Đối với trẻ suy dinh dưỡng thể thấp còi

Giáo viên phối hợp với các bậc phụ huynh học sinh cho trẻ:

- Cho trẻ uống các loại sữa tăng trưởng chiều cao, tăng cân.

- Ăn uống phải hợp lý về thời gian không nên cho trẻ tự do ăn uống.

- Khuyến khích trẻ vận động phù hợp với lứa tuổi, tắm nắng đúng cách và không thức khuya, ngủ đủ, ngủ sâu giấc là rất cần thiết để trẻ có sức khỏe, tình trạng dinh dưỡng tốt.

- Tuyên truyền phối hợp với phụ huynh cho trẻ ăn nhiều rau xanh và các loại quả chín để giúp trẻ phát triển chiều cao. Cho trẻ uống thêm các loại sữa tăng chiều cao, tăng cân.

4. Đối với trẻ thừa cân, béo phì

- Chỉ đạo giáo viên phối hợp với các bậc phụ huynh có một số biện pháp về phòng chống béo phì tại trường giúp trẻ giảm cân hợp lý, phù hợp với tâm, sinh lý của trẻ:

+ Tập cho trẻ vận động vừa sức, cho trẻ tập thể dục chơi các loại trò chơi giúp tăng chiều cao. Tăng cường cho trẻ vận động, tập thể dục thể thao phù hợp với độ tuổi, khuyến khích trẻ vận động, chơi trò chơi trong các giờ hoạt động ngoài trời.

- Giáo viên khuyến khích trẻ lao động trực nhật vừa sức: Đây là loại hình lao động trẻ thích thú nhất, trẻ rất vui khi được cô giao nhiệm vụ.

- Giáo viên quan tâm về chế độ ăn của trẻ béo phì:

+ Giảm bớt lượng cơm trong bữa ăn.

+ Cho trẻ ăn nhiều rau, nhiều trái cây (trẻ có cảm giác no nhưng nhanh đói, bù lại trẻ sẽ được cung cấp nhiều vitamin có lợi cho sức khỏe).

+ Hạn chế các loại bánh kẹo, đường, mật, sữa đặc có đường, sữa béo nhưng có thể uống sữa gầy (sữa bột tách bơ).

+ Khi chế biến thức ăn nên làm các món hấp, luộc và hạn chế các món quay, xào, rán.

+ Có chế độ ăn điều độ, không ăn quá no, không được bỏ bữa, không để trẻ quá đói, ăn nhiều vào buổi sáng, không nên ăn vào buổi tối trước khi đi ngủ.

+ Tăng cường ăn rau củ quả để bổ sung chất xơ, vitamin cho trẻ. Ăn nhiều rau, trẻ sẽ giảm được thức ăn giàu bột và chất béo.

+ Đảm bảo chế độ ăn của trẻ không có quá nhiều chất tinh bột, chất béo như cơm, thịt mỡ, thịt lợn, các món xào rán nhiều mỡ. Bổ sung các chất đạm như tôm, cá để giúp cho sự phát triển của trẻ như tạo cơ bắp, khả năng miễn dịch.

- Giáo viên chú ý giáo dục cho trẻ một số kiến thức cơ bản, để trẻ có thể tự phòng chống béo phì (không ăn nhiều bánh kẹo, ăn nhiều rau trái, tích cực vận động vừa sức, nhai kỹ khi ăn, không xem ti vi nhiều...).

IV. Tổ chức thực hiện

1. Đối với nhà trường:

- Nhà trường xây dựng kế hoạch phòng chống suy dinh dưỡng, béo phì và triển khai tới toàn thể cán bộ giáo viên, nhân viên và phụ huynh để thực hiện.

- Xây dựng thực đơn, tính khẩu phần hợp lý, cân đối các chất dinh dưỡng. Thường xuyên kiểm tra giám sát chế độ ăn của trẻ tại trường, thay đổi thực đơn theo tuần, theo mùa đa dạng các món ăn giúp trẻ ăn ngon miệng không nhàm chán tăng cường rau xanh, rau sạch. Thay đổi cách chế biến các món ăn, màu sắc mùi vị giúp trẻ ăn ngon miệng.

- Phối hợp với trạm y tế tổ chức khám sức khỏe định kỳ cho trẻ 01 lần/ năm học để trẻ có sức khỏe tốt để học tập và phòng chống suy dinh dưỡng.

- Đảm bảo công tác vệ sinh an toàn thực phẩm tại bếp ăn bán trú.

- Hợp đồng với các nhà cung cấp thực phẩm đảm bảo thực phẩm tươi ngon và an toàn.

2. Đối với giáo viên

- Xây dựng biện pháp phòng chống suy dinh dưỡng, béo phì cho trẻ phù hợp với tình hình của lớp.

- Nắm vững kiến thức chăm sóc nuôi dạy trẻ và đảm bảo an toàn tuyệt đối với trẻ, chú ý đến các cháu suy dinh dưỡng để có kế hoạch nuôi dưỡng cho trẻ hiệu quả.

- Tổ chức có hiệu quả giờ ăn, quan tâm tới trẻ, đặc biệt là trẻ bị suy dinh dưỡng và béo phì để có kế hoạch phục hồi sức khỏe cho trẻ. Động viên trẻ ăn hết suất, có chế độ nghỉ ngơi hợp lý.

- Chăm sóc tâm lý: Quan tâm, yêu thương trẻ. Trẻ cần được khích lệ, chuyển trò, nô đùa.. tạo cơ sở cho sự phát triển toàn diện của trẻ.

- Vận động tuyên truyền với phụ huynh về công tác nuôi dạy trẻ theo khoa học. Thực hiện tốt chế độ thống kê báo cáo tình trạng sức khỏe của trẻ về Ban giám hiệu nhà trường để có biện pháp tăng cường sức khỏe của trẻ.

3. Đối với nhân viên cấp dưỡng

- Phối hợp với giáo viên các lớp để nắm bắt và tham mưu, điều chỉnh thực đơn phù hợp với thực tế.

- Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm trong chế biến, lưu mẫu thực phẩm đúng quy định, đổi mới những món ăn phù hợp với trẻ đảm bảo về chất, lượng, màu sắc, thường xuyên đổi mới cách chế biến món ăn.

- Tham gia khám sức khỏe định kỳ và tập huấn vệ sinh an toàn thực phẩm đầy đủ.

4. Hoạt động y tế.

- Tuyên truyền nội dung phòng chống suy dinh dưỡng.

- Theo dõi biểu đồ tăng trưởng.

- Phối hợp với nhà trường kiểm tra công tác vệ sinh, chăm sóc trẻ.

5. Đối với phụ huynh

- Trẻ bị suy dinh dưỡng thường kém ăn, hay bị rối loạn tiêu hóa hoặc mắc bệnh nên cần phải cho trẻ ăn nhiều bữa trong ngày, mỗi bữa một ít để bảo đảm số lượng thức ăn cần thiết cho trẻ, đồng thời phải cung cấp năng lượng cao hơn trẻ bình thường. Tăng thức ăn giàu năng lượng: thêm dầu mỡ và thức ăn của trẻ, dùng các thực phẩm nhiên năng lượng như sữa, trứng, bơ, pho mát, váng sữa.

- Cho trẻ ăn nhiều sau bệnh: tăng bữa, tăng thức ăn, cho trẻ ăn bất cứ thứ gì trẻ lựa chọn. Cho trẻ uống thêm vitamin D, ăn các thức ăn giàu dinh dưỡng, giàu can xi: tôm, cua, cá, ốc, ngao, sò, hến, sữa giàu canxi và vitamin D.

- Cho trẻ ăn thêm các loại hoa quả có sẵn tại gia đình..

- Gia đình nên có thực đơn phù hợp với nhà trường đảm bảo đủ chất, đủ dinh dưỡng cho trẻ.

- Phụ huynh nên cho trẻ ăn thêm các loại quả chín theo nhu cầu của trẻ, tìm ra các nguyên nhân trẻ suy dinh dưỡng để có biện pháp cụ thể, phù hợp với trẻ.

- Phối hợp với nhà trường tăng khẩu phần ăn, đảm bảo chế độ ăn cho những trẻ suy dinh dưỡng.

Trên đây là biện pháp đối với trẻ suy dinh dưỡng, thấp còi và thừa cân, béo phì. Yêu cầu các đ/c CNGVNV phối hợp với các bậc phụ huynh học sinh nghiêm túc thực hiện để đạt hiệu quả cao./.

Nơi nhận:

- CB, GV, NV (để thực hiện)
- Ban đại diện CMHS (để phối hợp)
- Lưu Hồ sơ.

