

KẾ HOẠCH
Phòng chống suy dinh dưỡng, béo phì cho học sinh
Năm học 2023 – 2024

Căn cứ hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ năm học của Phòng GD&ĐT Phú Giáo;

Thực hiện kế hoạch số 168/KH-PHB ngày 28 tháng 8 năm 2023 về kế hoạch thực hiện công tác bán trú năm học 2023-2024 của trường Tiểu học Phước Hòa B;

Căn cứ tình hình thực tế của nhà trường;

Trường Tiểu học Phước Hòa B xây dựng Kế hoạch Phòng chống suy dinh dưỡng, béo phì cho học sinh năm học 2023-2024 cụ thể như sau:

I. MỤC ĐÍCH

Phát hiện học sinh béo phì, thừa cân, suy dinh dưỡng để có kế hoạch, biện pháp ngăn chặn sự gia tăng tỉ lệ béo phì là nhiệm vụ của tất cả các ban ngành đoàn thể, nhà trường lẫn gia đình cùng nhau chung sức thực hiện để thế hệ tương lai của chúng ta sẽ có những công dân khỏe mạnh, cân đối, không bệnh tật, cùng nhau xây dựng đất nước đi lên.

Thiết lập chế độ ăn uống đặc biệt cho trẻ suy dinh dưỡng (các loại thực phẩm và sữa có nhiều chất béo) giúp các em tăng cân, khỏe mạnh và tích cực tham gia vào các hoạt động.

Giúp các em linh hoạt nhanh nhẹn trong các vận động, hạn chế bệnh tật do SDD béo phì gây ra.

Tuyên truyền giúp phụ huynh nắm được phương pháp phòng chống suy dinh dưỡng, béo phì.

II. PHƯƠNG HƯỚNG CHUNG

Nâng cao chất lượng chăm sóc nuôi dưỡng và đẩy mạnh công tác phòng chống trẻ dư cân và béo phì, suy dinh dưỡng. Đảm bảo trẻ phát triển cân đối, hài hòa giữa thể chất và trí tuệ. Khẩu phần ăn của các em cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng phù hợp với lượng vận động hàng ngày.

Tăng cường giáo dục và bồi dưỡng cho CB-GV-NV về kiến thức, hướng dẫn và khuyến khích Giáo viên, bảo mẫu tự nghĩ ra các bài học, động tác, trò chơi vận động phù hợp đối với các em dư cân, béo phì, suy dinh dưỡng, thấp còi



Tăng cường hoạt động mạng lưới truyền thông của trường dưới nhiều hình thức phong phú, đa dạng. Thuyết phục phụ huynh quan tâm gắn bó với trường trong chăm sóc quan tâm giáo dục trẻ dư cân, béo phì, suy dinh dưỡng có kết quả.

III. CÁC BIỆN PHÁP THỰC HIỆN

1. Phân loại tình hình dinh dưỡng

Đầu năm học Ban Giám Hiệu chỉ đạo bộ phận y tế học đường cùng với bảo mẫu thực hiện việc cân đo các em học sinh toàn trường áp dụng công thức tính chỉ số BMI để tìm ra được trẻ dư cân, béo phì, suy dinh dưỡng. Qua buổi họp phụ huynh học sinh đầu năm thông báo thể lực trẻ và đề xuất 1 số biện pháp chăm sóc các em, kêu gọi phụ huynh phối hợp cùng nhà trường trong việc chăm sóc trẻ tại gia đình.

2. Thực hiện chế độ ăn và xây dựng thực đơn

*Chế độ ăn

Xây dựng thực đơn theo phần mềm thực đơn cân bằng dinh dưỡng, thực đơn đa dạng, khẩu phần ăn có nhiều rau, củ, quả

Tổ chức 2 bữa ăn trong ngày: ăn trưa gồm 4 món cơm, mặn, xào, tráng miệng và ăn xế gồm sữa, bánh, nước trái cây, sữa chua, ...: với mức chi 24.700 đồng/hs/ngày ăn

Đảm bảo đạt yêu cầu về calo cho các em học sinh trong trường

Lập danh sách những em học sinh béo phì, dư cân, suy dinh dưỡng của các lớp gửi đến nhà bếp để thuận lợi cho việc cung cấp khẩu phần ăn đúng theo yêu cầu dinh dưỡng.

Đối với những em béo phì, dư cân trong bữa trưa nhà trường đã giảm lượng cơm tăng lượng rau trong món canh và món xào cho các em. Chúng tôi yêu cầu nhà bếp, cùng với bảo mẫu tăng cường lượng rau trong các bữa ăn kết hợp với rau trái hoặc củ quả như canh bí đao, cải ngọt, rau muống, đậu bắp, rau dền mướt, rau ngót cà rốt, đậu cove....

Để lượng đạm thực vật hấp thu dễ dàng chúng tôi cho các em ăn thức ăn chế biến từ tương, đậu hủ...

Những em thiếu suy dinh dưỡng nhà trường đã tăng lượng cơm giàu năng lượng, tăng lượng đường béo, nhiều chất béo tăng lượng thịt, rau qua.

*Uống nhiều sữa

Sữa là một trong những loại thực phẩm chứa hàm lượng Canxi cao nhất: Mỗi 100ml Sữa tươi Vinamilk 100% chứa đến 120mg Canxi. Vì vậy, nhà trường duy trì uống 3 lần sữa trong tuần là cơ thể học sinh đã được cung cấp đầy đủ lượng Canxi cần thiết. Bên cạnh đó, thành phần vitamin D3 được bổ sung trong Sữa tươi Vinamilk 100%.

3. Tổ chức hoạt động tăng cường vận động và sự linh hoạt, tích cực trong vận động của trẻ

Các em vận động trên lớp trước khi bắt đầu vào tiết học đầu tiên, mỗi ngày bằng những động tác các giáo viên, bảo mẫu nghĩ ra cho các em khởi động.

Giờ tập thể dục giáo viên thể dục áp dụng các bài tập cho các em béo phì vận động.

- Tổ chức vận động theo nhạc trong phần thể dục giữa giờ.
- Tổ chức các trò chơi vận động tập thể, bài tập tổng hợp trong giờ thể dục.
- Tổ chức giờ học thể dục nhịp điệu và những giờ học ngoại khóa.

4. Hoạt động truyền thông

a) Với phụ huynh

Thông qua bản tin ở trường, một số chế độ dinh dưỡng dựa theo kế hoạch truyền thông của sở, Trung tâm y tế dự phòng kết hợp tình hình hoạt động ở nhà trường.

Hướng dẫn phụ huynh nên đi nghe các buổi hội thảo về dinh dưỡng do sở y tế, và các trung tâm y tế mở rộng rãi, nên kết hợp với trường thực hiện chặt chẽ chế độ ăn cho các cháu.

b) Với giáo viên, bảo mẫu, nhân viên y tế

Phổ biến cho giáo viên và bảo mẫu dựa vào kết quả BMI phân loại các em béo phì, dư cân, suy dinh dưỡng để các cô nắm bắt được tình hình sức khỏe của từng em và chú ý kỹ đến khẩu phần ăn của học sinh.

Thường xuyên theo dõi số cân của các em hàng tháng.

Nhân viên y tế phối hợp với tổng phụ trách Đội soạn nội dung tuyên truyền về bệnh suy dinh dưỡng, béo phì, phát thanh trong chương trình Phát thanh măng non, treo ở góc tuyên truyền.

Trên đây là kế hoạch phòng chống suy dinh dưỡng, béo phì cho học sinh của Trường tiểu học Phước Hòa B năm học 2023 - 2024./.

Nơi nhận:

- BGH;
- GVTD, GVBM, TPT, NVYT;
- Bếp ăn TT;
- Lưu: VT.



HIỆU TRƯỞNG
Trần Thị Minh Huệ

