

Số: 174 /KH-MNTS

Thái Sơn, ngày 5 tháng 10 năm 2023

KẾ HOẠCH

Phục hồi dinh dưỡng đối với trẻ suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì Năm học 2023-2024

Căn cứ vào Công văn số 316/PGDĐT ngày 8/9/2023 của Phòng giáo dục và đào tạo V/v hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ GDMN năm học 2023-2024.

Căn cứ vào kế hoạch số 150/KH-MNTS ngày 25/9/2023 của trường mầm non Thái Sơn về việc hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ năm học 2023-2024.

Căn cứ kết quả cân đo theo dõi sức khỏe trẻ lần 1 tháng 9 năm 2023

Cán bộ phụ trách y tế nhà trường xây dựng kế hoạch phục hồi dinh dưỡng đối với trẻ suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì năm học 2023-2024 nhằm nâng cao sức khỏe của trẻ và hạn chế tỉ lệ trẻ suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì như sau:

I. ĐẶC ĐIỂM TÌNH HÌNH

1. Thuận lợi:

Nhà trường có phòng y tế riêng và được trang bị đầy đủ trang thiết bị sơ cấp cứu và thuốc thiết yếu.

Ban giám hiệu nhà trường luôn quan tâm, chỉ đạo sát sao công tác chăm sóc nuôi dưỡng và sức khỏe cho trẻ.

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.

Có đội ngũ nhân viên cấp dưỡng giàu kinh nghiệm có bằng cấp nấu ăn, và được tập huấn các lớp nấu ăn theo chương trình của Trung tâm Y tế huyện An Lão, 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.

2. Khó khăn:

Không có nhân viên y tế nhà trường riêng.

Một số phụ huynh do công việc không ổn định, kinh tế còn khó khăn nên chưa thực sự quan tâm chăm sóc tốt cho trẻ.

Số học sinh SDD nhẹ cân, SDD thấp còi thừa cân đầu năm học chiếm tỷ lệ cao.

Đó là một trong những khó khăn chủ yếu của nhà trường trong công tác “Phục hồi và phòng chống trẻ suy dinh dưỡng, béo phì”.

3. Thực trạng kết quả cân đo sức khỏe đầu năm – tháng 9/năm 2023

Tổng số trẻ	Cân nặng theo tuổi					Chiều cao theo tuổi				Cân nặng theo chiều cao (từ 61 tháng trở lên tính theo chỉ số BMI)				
552	BT	SD D nhẹ cân MĐ vừa	SDD nhẹ cân MĐ nặng	Thừa cân MĐ 1	Thừa cân MĐ 2	BT	SDD thấp còi MĐ vừa	SDD thấp còi MĐ nặng	Ca o hơn	BT	SDD gây còm mức độ vừa	SDD gây còm mức độ nặng	Thừa cân	Béo phì
	533	7		9		541	9			525	3		15	6
Tỉ lệ %	97	1		2		98	2			95	1		3	1

II. MỤC TIÊU

100% trẻ đến trường được kiểm tra sức khỏe và đánh giá tình trạng dinh dưỡng bằng biểu đồ tăng trưởng của Tổ chức Y tế Thế giới.

Phân đầu đến cuối năm giảm tỷ lệ trẻ suy dinh dưỡng thể nhẹ cân, thể thấp còi so với đầu năm học xuống dưới 1.2% và khống chế tỷ lệ trẻ thừa cân béo phì.

Nghiêm túc thực hiện thực đơn riêng của từng lứa tuổi Nhà trẻ, Mẫu giáo. Chú trọng chế biến, phối hợp món ăn hợp lý đảm bảo yêu cầu tối thiểu. Tổ chức tốt các buổi ăn tự chọn giúp tăng cường kỹ năng sống cho trẻ trong nhà trường.

Đảm bảo tuyệt đối vệ sinh an toàn thực phẩm trong nhà trường, thực hiện tốt việc chế biến và lưu mẫu thực phẩm đầy đủ. Thực hiện tốt công tác phòng, chống các dịch bệnh trong trường, công tác tiêm chủng và vệ sinh môi trường.

Thực hiện tốt công tác giáo dục vệ sinh cá nhân cho trẻ, chú trọng việc rèn trẻ các kỹ năng thao tác vệ sinh như: Lau mặt, rửa tay bằng xà phòng, xúc miệng nước muối sau khi ăn.

Thực hiện nghiêm túc Chương trình sữa học đường năm học 2023 - 2024 đối với trẻ mẫu giáo theo văn bản hướng dẫn của các cấp để cải thiện tình trạng dinh dưỡng của trẻ mẫu giáo nhất là trẻ SDD nhẹ cân, SDD thấp còi.

III. YÊU CẦU

Kế hoạch được triển khai thống nhất, đồng bộ trong toàn thể CBGVNV nhà trường, có sự phối hợp chặt chẽ với cha mẹ và người chăm sóc trẻ, trung tâm y tế để thực hiện kế hoạch, đảm bảo thực hiện tốt các mục tiêu đề ra.

Giáo viên các nhóm lớp căn cứ kế hoạch của nhà trường để xây dựng kế hoạch phục hồi dinh dưỡng đối với trẻ SDD, thừa cân, béo phì tại nhóm, lớp mình phụ trách, đề ra các chỉ tiêu, biện pháp cụ thể cho từng nhóm đối tượng

IV. BIỆN PHÁP

1. Đối với Ban giám hiệu

Thành lập Ban chăm sóc sức khỏe trẻ em

Lập danh sách, phân loại tình trạng sức khỏe trẻ thuộc đối tượng phải phục hồi dinh dưỡng

Tổ chức khám sức khỏe định kỳ cho trẻ một năm 2 lần vào tháng 10 năm 2023 và tháng 4 năm 2024

Thông báo tới phụ huynh những trường hợp trẻ có bệnh lý, trao đổi, đề nghị phụ huynh đưa con đến cơ sở y tế để khám chuyên sâu.

Thỏa thuận phụ huynh:

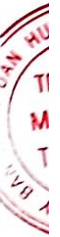
+ Đóng thêm tiền sữa cho trẻ suy dinh dưỡng, thấp còi uống thêm.

+ Lựa chọn, cải tạo địa điểm phù hợp để tổ chức một số hoạt động thể dục thể thao tại trường (đá bóng, đạp xe...) tạo cơ hội cho trẻ thừa cân, béo phì tiêu hao năng lượng.

Thông báo kết quả phục hồi dinh dưỡng cho phụ huynh có con suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì lồng ghép vào buổi họp phụ huynh học sinh cuối học kỳ I và cuối năm học.

Lên lịch cân, đo, theo dõi biểu đồ tăng trưởng định kỳ cho trẻ 1 năm 3 lần, (các lớp nhà trẻ dưới 24 tháng và đối tượng trẻ suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì cân, đo 1 tháng/lần).

Đầu tư đầy đủ trang thiết bị phục vụ công tác bán trú đảm bảo phù hợp, hiệu quả khi sử dụng (tủ sấy bát, máy xay thịt...).



Quan tâm tới nội dung tuyên truyền, thay đổi hình thức tuyên truyền phong phú, hấp dẫn, phù hợp, đảm bảo đầy đủ, kịp thời.

Tổ chức chế độ ăn tại trường áp dụng mô hình điểm bữa ăn dinh dưỡng hợp lý kết hợp tăng cường hoạt động thể lực cho trẻ. Kiểm tra khẩu phần ăn của trẻ trong ngày, theo dõi sự cân đối các chất dinh dưỡng để có điều chỉnh kịp thời. Xây dựng lịch hoạt động ngoài trời phù hợp; tăng cường các hoạt động thể lực cho trẻ theo các độ tuổi, đảm bảo trẻ nhà trẻ và trẻ mẫu giáo có từ 30-60 phút hoạt động thể lực tại trường mầm non.

Đánh giá kết quả kênh sức khỏe trẻ so với các chỉ tiêu đề ra của kế hoạch lồng vào báo cáo sơ kết và tổng kết hàng năm của nhà trường.

2. Đối với nhân viên y tế (phụ trách y tế)

Phối hợp cùng giáo viên tổ chức cân, đo, theo dõi biểu đồ tăng trưởng định kỳ cho trẻ theo lịch của nhà trường, ghi sổ theo dõi sức khỏe trẻ. Đối với trẻ suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì cân, đo 1 tháng/lần, đánh giá tác động sau mỗi lần cân đo; giám sát, theo dõi quá trình tiến bộ của trẻ. Báo cáo kết quả vào buổi họp giao ban đầu tháng

3. Đối với giáo viên

Thông báo tới phụ huynh có con thuộc đối tượng suy dinh dưỡng (nhẹ cân, thấp còi); thừa cân, béo phì cần phục hồi dinh dưỡng để phụ huynh nắm bắt ngay buổi họp phụ huynh đầu năm học.

Lập Zalo nhóm: nhóm suy dinh dưỡng (nhẹ cân, thấp còi); nhóm thừa cân, béo phì để trao đổi, cập nhật thông tin tới phụ huynh; yêu cầu, đề nghị phụ huynh phối hợp với nhà trường trong việc cùng cải thiện tình trạng dinh dưỡng, sức khỏe cho trẻ.

Linh hoạt trong tổ chức giờ ăn của trẻ: với trẻ suy dinh dưỡng cho trẻ ăn trước và đứng dậy sau các bạn, động viên, giúp đỡ trẻ ăn hết suất; với trẻ thừa cân, béo phì cho trẻ ăn lượng cơm ít hơn, được giao nhiều việc cần phải vận động nhiều hơn so với các bạn cùng lớp.

Làm tốt công tác tuyên truyền tới phụ huynh phối hợp cùng giáo viên chăm sóc trẻ suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì; tuyên truyền phụ huynh tẩy giun theo định kỳ cho trẻ 6 tháng/lần.

Khuyến khích phụ huynh áp dụng kiến thức nuôi dạy con khoa học, kiến thức chăm sóc trẻ suy dinh dưỡng (nhẹ cân, thấp còi) và thừa cân, béo phì, cụ thể như sau:

a. Với trẻ suy dinh dưỡng (nhẹ cân, thấp còi)

*** Chế độ ăn uống**

Tăng khẩu phần ăn cho trẻ suy dinh dưỡng bằng các thực phẩm giàu chất đạm, chất béo...tăng cường cho trẻ uống sữa, đặc biệt là sữa tăng trưởng chiều cao...

Tăng cường các thực phẩm giàu Canxi, vitamin D.: Thịt bò, thịt gà, trứng; cho trẻ uống sữa tăng chiều cao, sữa chua; ăn các loại trái cây có múi như cam, quýt, bưởi, chanh... là những loại trái cây rất giàu vitamin C. Dưỡng chất này giúp cơ thể hấp thụ canxi một cách tối ưu. Những trái cây có múi không những giúp tăng trưởng chiều cao mà còn rất tốt cho hệ tiêu hóa của trẻ. Nếu bé không may bị táo bón thì đây là thực phẩm rất tốt để giải quyết tình trạng đó. Ăn các loại rau củ (đặc biệt các loại rau giàu kẽm và magie như đỗ, lạc, rau họ cải).

*** Các bài tập vận động**

Những môn thể thao có các động tác nhảy, đá chân (như nhảy cao, nhảy xa, đu xà, võ thuật) và các bài tập kéo giãn (như yoga, múa, uốn dẻo) sẽ tác động trực tiếp đến các mô sụn ở khớp xương, làm giãn các dây gân, kéo dài cột sống và săn chắc cơ bắp, giúp phát triển chiều cao.

Tắm nắng cho bé thường xuyên để cơ thể tổng hợp lượng Vitamin D cần thiết.

*** Sinh hoạt điều độ, tránh các tác nhân gây ức chế quá trình tăng trưởng**

Cho trẻ ăn đủ chất, ngủ đủ giấc, tránh xa thuốc lá, đồ uống có cồn hay các chất kích thích đều là những tác nhân gây ảnh hưởng nghiêm trọng tới sự tăng trưởng của trẻ. Trẻ hút thuốc thụ động do cha mẹ, người thân, hay tập tành uống rượu bia, sử dụng chất kích thích như trà, cà phê khi hệ thần kinh và hệ xương còn non nớt sẽ khiến trí não chậm phát triển, xương bị vôi hóa sớm, hạn chế sự phát triển chiều cao.

Tập cho trẻ thói quen đi ngủ sớm vào cùng 1 khung giờ hàng ngày, trước khi đi ngủ 30 phút có thể uống sữa hoặc bổ sung vi chất để đạt hiệu quả tối ưu.

*** Giữ tinh thần thoải mái cho trẻ**

Trẻ được chăm sóc nuôi dưỡng trong bầu không khí thân thiện, tràn ngập tình yêu thương ở trường cũng như ở nhà.

b. Với trẻ thừa cân, béo phì

*** Chế độ ăn uống**

Tránh sử dụng dầu, mỡ; hạn chế các món ăn rán, chiên, xào ...nên cho trẻ ăn các món luộc, hấp, kho.

Trẻ em bị thừa cân béo phì, thường hay đói hơn so với trẻ bình thường, và khi ăn thì trẻ phải ăn một lượng thức ăn lớn hơn mới có cảm giác no, do đó nên tập trẻ ăn ít dần trong một bữa, tăng số lần ăn trong ngày. Tuyệt đối không bắt trẻ nhịn đói, nên chuẩn bị sẵn thức ăn để cho trẻ ăn ngay khi trẻ đói nhưng là những thức ăn ít năng lượng như canh rau củ, cuốn rau, trái cây ít ngọt, sữa không béo...

Cho trẻ ăn đúng giờ, không bỏ bữa, nhất là bữa ăn sáng và hạn chế ăn sau 8 giờ tối. Ăn nhiều vào bữa sáng, bữa trưa và giảm ăn vào bữa chiều và bữa tối. Cho trẻ ăn trước khi đói và ngừng ăn trước khi no.

Không cho trẻ ăn quá nhiều, lượng thực phẩm mỗi bữa ăn phải phù hợp với tuổi, không bỏ bữa và không để trẻ quá đói, vì nếu bị quá đói trẻ sẽ ăn nhiều trong các bữa sau làm mỡ tích lũy nhanh hơn.

Cho trẻ uống sữa tươi không đường hoặc sữa tươi không đường tách béo và giàu canxi, hạn chế cho trẻ uống nước ngọt.

Khẩu phần ăn của trẻ cần tăng lượng rau xanh, giảm lượng bột đường. Cho trẻ uống đủ nước theo nhu cầu.

* Các bài tập vận động

Cần cho trẻ tích cực hoạt động thể lực hàng ngày từ 30-60 phút, cho trẻ chơi các trò chơi tiêu hao năng lượng, hạn chế thời gian ngồi xem ti vi.... khuyến khích, hướng dẫn trẻ làm các công việc vừa sức ở trường cũng như ở nhà: lau giá đồ chơi, trực nhật, kê bàn ghế...

Tổ chức các hoạt động phát triển vận động theo kế hoạch của lứa tuổi. Tuy nhiên, tùy theo đề tài giáo viên tăng số lần vận động cho những trẻ thừa cân, béo phì.

Tận dụng cơ sở vật chất của trường cho trẻ chơi các trò chơi vận động nhằm tiêu hao năng lượng như:

+ Chơi ngoài trời: Cho trẻ chơi đá bóng, chong chóng, thả diều, leo cầu trượt, đi trên các bờ cỏ, chạy bộ, nhảy dây...

+ Chơi trong lớp: tổ chức các trò chơi vận động: ai nhảy cao, nhảy qua suối...

* Thuốc chống béo phì: Không khuyến khích sử dụng thuốc điều trị béo phì cho trẻ.

4. Đối với nhân viên nuôi dưỡng

Sáng tạo cách chế biến món ăn, trang trí suất ăn hấp dẫn, kích thích trẻ suy dinh dưỡng, lười ăn hứng thú với bữa ăn. Chế biến ngon miệng, hợp vệ sinh, đảm bảo đúng giờ ăn của trẻ

Phụ trách pha sữa cho trẻ suy dinh dưỡng uống thêm vào các buổi chiều.

5. Đối với phụ huynh

Phối hợp tốt với giáo viên trong việc chăm sóc trẻ tại nhà. Thường xuyên chia sẻ tình hình sức khỏe của con với giáo viên để có biện pháp tác động phù hợp, điều chỉnh kịp thời.

Giáo viên cung cấp các thực đơn dinh dưỡng của nhà trường tới phụ huynh, khuyến khích phụ huynh chế biến món ăn cho trẻ và tổ chức cho trẻ ăn, vận động, sinh hoạt phù hợp, khoa học.

V. TỔ CHỨC THỰC HIỆN

Tháng	Nội dung công việc	Người thực hiện		Ghi chú
		Phụ trách	Phối hợp	
9	Cân đo, theo dõi sức khỏe trẻ bằng biểu đồ tăng trưởng (lần 1)	CB phụ trách y tế	Giáo viên	
	Lập danh sách, phân loại tình trạng sức khỏe trẻ thuộc đối tượng phải phục hồi dinh dưỡng.	CB phụ trách y tế	Giáo viên	
	Họp Ban đại diện PHHS thỏa thuận: + Đóng thêm tiền sữa cho trẻ suy dinh dưỡng, thấp còi uống thêm. + Lựa chọn, cải tạo địa điểm phù hợp để tổ chức một số hoạt động thể dục thể thao tại trường (đá bóng, đạp xe...)	Ban giám hiệu	- Bếp trưởng - Giáo viên - Phụ huynh	
	Khám sức khỏe trẻ đầu năm	Trạm y tế xã Thái Sơn	- CB phụ trách y tế - Giáo viên	
10	Cân đo, theo dõi sức khỏe định kỳ cho các trẻ suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì	CB phụ trách y tế	Giáo viên	
	Thông báo tới phụ huynh những trường hợp trẻ có bệnh lý, trao đổi, đề nghị phụ huynh đưa con đến cơ sở y tế để khám chuyên sâu.	CB phụ trách y tế	Giáo viên	
	Cải tạo khu vực sân chơi thành khu vận động: đá bóng, đạp xe...	Ban giám hiệu	Giáo viên	

	Kiểm tra khẩu phần ăn hàng ngày của trẻ	- Ban giám hiệu - CB phụ trách y tế	Nhân viên nuôi dưỡng	
11	Cân đo, theo dõi sức khỏe định kỳ cho các trẻ suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì	CB phụ trách y tế	Giáo viên	
12	Cân đo, theo dõi sức khỏe trẻ bằng biểu đồ tăng trưởng (lần 2)	CB phụ trách y tế	Giáo viên	
1	Cân đo, theo dõi sức khỏe định kỳ cho các trẻ suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì	CB phụ trách y tế	Giáo viên	
	Thông báo kết quả phục hồi dinh dưỡng cho phụ huynh có con suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì (HKI)	CB phụ trách y tế	Giáo viên Phụ huynh	
2	Cân đo, theo dõi sức khỏe định kỳ cho các trẻ suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì	CB phụ trách y tế	Giáo viên	
3	Cân đo, theo dõi sức khỏe định kỳ cho các trẻ suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì	CB phụ trách y tế	Giáo viên	
4	Cân đo, theo dõi sức khỏe trẻ bằng biểu đồ tăng trưởng (lần 3)	CB phụ trách y tế	Giáo viên	
	Khám sức khỏe trẻ cuối năm	Trạm y tế xã Thái Sơn	- CB phụ trách y tế - Giáo viên	
5	Cân đo, theo dõi sức khỏe định kỳ cho các trẻ suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì	CB phụ trách y tế	Giáo viên	

	Thông báo kết quả phục hồi dinh dưỡng cho phụ huynh có con suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì (cuối năm)	CB phụ trách y tế	- Giáo viên - Phụ huynh	
--	---	-------------------	----------------------------	--

Trên đây là kế hoạch phục hồi dinh dưỡng đối với trẻ suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì trong trường Mầm non Thái Sơn năm học 2023-2024 đề nghị các bộ phận liên quan phối hợp triển khai thực hiện hiệu quả.

Nơi nhận:

- CBGVNV (để thực hiện);
- Lưu VT

KT. HIỆU TRƯỞNG

PHÓ HIỆU TRƯỞNG



Nguyễn Thị Nga