

Thiên Hương, ngày 09 tháng 10 năm 2023

TUYÊN TRUYỀN VỀ DINH DƯỠNG VÀ HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC CHO TRẺ TRONG TRƯỜNG MẦM NON

1. Dinh dưỡng:

Dinh dưỡng chiếm một vai trò quan trọng trong việc hình thành, phát triển cơ thể và giữ gìn sức khỏe của con người. Ở mỗi thời kỳ phát triển của một đời người, nhu cầu về dinh dưỡng hoàn toàn khác nhau, tuy nhiên việc đáp ứng nhu cầu ấy một cách hợp lý lại luôn luôn là vấn đề đáng chú ý, vì đó là nền tảng của sức khỏe.

Bữa ăn đầy đủ chất dinh dưỡng là bữa ăn cung cấp đầy đủ năng lượng, đủ chất đạm, chất béo, chất khoáng, vitamin và đủ nước cho cơ thể. Trong khẩu phần ăn có các chất sinh năng lượng là chất bột, đạm, béo, rau xanh và hoa quả chín cung cấp vitamin và chất xơ. Nhu cầu năng lượng và các chất dinh dưỡng thay đổi theo tuổi, giới và tình trạng sinh lý

+ Bữa ăn cân đối là bữa ăn trong đó các chất dinh dưỡng cân đối hợp lý. Khẩu phần năng lượng từ chất bột chiếm 68%, chất đạm là 14%, chất béo là 18%..

+ Trong đó: Chất đạm (Protein-Protid) (1 gam chất đạm cung cấp 4 Kcal). Chất béo (Lipid) (1 gam chất béo cung cấp 9 Kcal). Chất bột đường (Tinh bột-Glucid) (1gam glucid cung cấp 4 Kcal). Chất xơ, Vitamin và khoáng chất. Ăn đủ bốn nhóm chất trong mỗi bữa ăn: chất bột đường, chất đạm, chất béo, vitamin và chất khoáng.

+ Ăn phối hợp nhiều loại thực phẩm và thường xuyên thay đổi món, tránh chỉ ăn một vài loại thực phẩm nhất định.

+ Ăn thức ăn giàu đạm với tỷ lệ cân đối giữa nguồn động vật và thực vật, nên tăng cường ăn cá.

+ Sử dụng chất béo ở mức hợp lý, chú ý phối hợp giữa dầu thực vật và mỡ động vật.

+ Khuyến khích trẻ ăn nhiều rau, trái cây để tránh táo bón, đồng thời cung cấp nhiều vi chất dinh dưỡng cần thiết cho sự phát triển của trẻ.

+ Ăn đúng bữa, không ăn vặt; không ăn bánh, kẹo, nước ngọt trước bữa ăn.

- + Học sinh cần được ăn bữa sáng đầy đủ.
- + Sử dụng sữa và các sản phẩm của sữa phù hợp với mỗi lứa tuổi.
- + Không ăn mặn

2. Hoạt động thể lực (HĐTL)

Hoạt động thể lực là bất kỳ chuyển động cơ thể do cơ và xương tạo ra, trong quá trình thực hiện có sự biến đổi làm tăng nhịp tim, nhịp thở và gây tiêu hao năng lượng. HĐTL được thực hiện theo nhiều cách khác nhau như: tham gia vào các công việc lao động hàng ngày, hoạt động vui chơi, luyện tập thể dục thể thao và đi lại,... Các HĐTL của học sinh bao gồm: giờ học thể dục, vui chơi giải trí, thể thao trường học, các trò chơi vận động và các hoạt động trong thời gian nghỉ giữa các tiết học; đi bộ, chạy nhảy hoặc đi xe đạp đến trường và các hoạt động ngoại khóa, dã ngoại, tập luyện các môn thể thao,...

- Vai trò của hoạt động thể lực đối với học sinh

+ Giúp nâng cao sức khỏe và phát triển thể lực: nâng cao các tổ chất thể lực như: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, sự khéo léo, mềm dẻo của cơ thể.

+ Tạo điều kiện để cơ thể phát triển cân đối; kích thích và tăng cường hoạt động của hệ hô hấp, tuần hoàn, tiêu hóa, làm cơ sở quan trọng cho sự tăng trưởng, phát triển lành mạnh và giảm chấn thương, tạo điều kiện thuận lợi cho học sinh học tập và rèn luyện đạt kết quả tốt.

+ Giúp tăng cường nhận thức. HĐTL giúp học sinh luôn nhanh nhẹn, thoải mái, tiếp thu bài tốt, cải thiện thành tích học tập. HĐTL cũng giúp làm giảm căng thẳng, bồn chồn và thiếu tập trung do phải ngồi liên tục trong lớp học. Ảnh hưởng tích cực đến tâm lý, giúp trẻ phát triển các quan hệ xã hội và dự phòng các hành vi nguy cơ.

+ Làm giảm yếu tố nguy cơ bệnh mạn tính trong tương lai. HĐTL ở học sinh là nền tảng cho sức khỏe tương lai tốt hơn. Nhiều bệnh và tình trạng sức khỏe xấu liên quan đến ít HĐTL như bệnh tim, đột quy, béo phì;

3. Những điều trẻ nên làm

- **Thực hành dinh dưỡng hợp lý.** Ăn nhiều rau xanh và trái cây để cung cấp đủ vitamin, khoáng chất và chất xơ cho cơ thể. Hạn chế ăn, uống đồ ngọt như bánh, kẹo, kem, chè, nước ngọt đóng chai, nước trái cây có thêm đường, v.v. nhất là trước

khi ăn cơm và trước khi đi ngủ để phòng chống sâu răng, béo phì. Hạn chế thức ăn chứa nhiều chất béo như thịt mỡ, thức ăn rán ngập dầu/mỡ, phủ tạng động vật, các đồ ăn nhanh như gà rán, khoai tây chiên, v.v. Giảm muối và gia vị chứa nhiều muối. Nên sử dụng muối iod.

- **Tăng cường hoạt động thể lực.** Tích cực tham gia các giờ thể dục ở trường. Tham gia chơi các trò chơi vận động trong giờ nghỉ giải lao giữa các tiết học. Tham gia các hoạt động thể thao. Tích cực giúp cha mẹ làm việc nhà như dọn dẹp nhà cửa, giặt quần áo, phụ giúp công việc làm bếp. Không nên lười vận động như ngồi lâu xem tivi, chơi trò chơi điện tử, dùng máy tính.

HIỆU TRƯỞNG

Trần Thị Thu Hằng

