**NỘI DUNG BỒI DƯỠNG**

**Hướng dẫn công tác tổ chức bữa ăn học đường kết hợp tăng cường hoạt động thể lực cho trẻ em và học sinh chế độ dinh dưỡng và đảm trong trường MN**

 Thời gian: 14h 30 phút ngày 23/122023

 Địa điểm: Hội trường, trường MN Quang Trung

 Thành phần: 100% Cô nuôi ; 1giáo viên/Lớp ( 17 GV)

 Người hướng dẫn: Đ/c Đỗ Thị Huệ - PHTND

 **NỘI DUNG**

**I. BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG 1. 1.Khái niệm**

Bữa ăn học đường hay bữa ăn ở trường học là bữa ăn được chuẩn bị để cung cấp năng lượng và các chất dinh dưỡng cho các em học sinh ở trường học. Bữa ăn học đường có thể là bữa ăn sáng, bữa ăn trưa, bữa chiều và các bữa phụ (bữa xế) vào giữa sáng hoặc giữa chiều. Số lượng các bữa ăn học đường thay đổi tùy theo loại hình tổ chức bán trú, nội trú và cấp học.

**2. Vai trò bữa ăn học đường đối với sức khỏe học sinh**

- Cung cấp năng lượng và các chất dinh dưỡng cho học sinh đáp ứng nhu cầu hoạt động học tập và vận động, phát triển thể lực và trí lực theo lứa tuổi.

- Cung cấp, bảo đảm an ninh lương thực thực phẩm cho các đối tượng học sinh trong diện chính sách được miễn phí bữa ăn học đường giúp trẻ em phát triển khỏe mạnh, đủ sức khỏe để học tập.

- Hình thành thói quen ăn uống khoa học, có lợi cho sức khỏe ở học sinh.

- Hỗ trợ kiểm soát các bệnh liên quan đến dinh dưỡng gồm suy dinh dưỡng, thiếu hụt vi chất dinh dưỡng, thừa cân béo phì...

**II. HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC TRONG TRƯỜNG HỌC 1.**

**1.Khái niệm:**

***1.1. Hoạt động thể lực là gì?***

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. Hoạt động thể lực 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 hoạt động thể lực của trẻ em, học sinh bao gồm: trò chơi vận động, vui chơi giải trí, giờ học thể dục, thể thao trường học, 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…

***1.2. Khối lượng, tần số, cường độ và thời gian hoạt động thể lực***

Hiệu quả sức khỏe của hoạt động thể lực là từ sự kết hợp của khối lượng, tần số, cường độ và thời gian hoạt động.

- **Khối lượng:**là tổng số lượng hoạt động thể lực được thực hiện trong một khoảng thời gian nhất định (Số lượng các động tác trong một buổi tập; số lượng các buổi tập trong một tuần, một tháng .v.v.).

- **Tần số:**là số lần hoạt động thể lực trên một đơn vị thời gian. Trong một khoảng thời gian nhất định, số lần hoạt động thể lực càng nhiều, tần số càng cao, hiệu quả càng tốt.

- **Cường độ:**Hoạt động thể lực có thể chia thành 3 nhóm cường độ, cụ thể:

+     Hoạt động thể lực nhẹ: bao gồm các hoạt động trong sinh hoạt hàng ngày như đi lại chậm, vệ sinh cá nhân, vệ sinh lớp học, phòng học… Hoạt động thể lực cường độ nhẹ chiếm đa số hoạt động thể lực trong ngày nhưng lại tiêu hao rất ít năng lượng và không phát huy tác dụng có lợi cho sức khỏe về mặt tim mạch và thừa cân.

+     Hoạt động thể lực cường độ trung bình: là các hoạt động làm tăng nhịp tim lên khoảng 60-70% so với nhịp tim tối đa và tăng nhịp thở. Biểu hiện của loại vận động này là làm cho đối tượng thở hổn hển và tim đập nhanh. Các hoạt động trong nhóm này có ít trong ngày nhưng có lợi cho sức khỏe và cần thực hiện ít nhất 60 phút mỗi ngày.

+     Hoạt động thể lực cường độ mạnh: là các hoạt động làm tăng nhịp tim tối đa. Các vận động trong nhóm này bao gồm bóng đá, chạy nhanh, leo núi, đi lên cầu thang nhiều tầng… Các hoạt động trong nhóm này cũng có lợi cho sức khỏe và nên tăng cường trong tổng số 60 phút vận động mỗi ngày.

**- Thời gian:**Là khoảng thời gian hoạt động thể lực và thời gian nghỉ ngơi sau tập luyện.

Hoạt động thể lực càng kéo dài, hiệu quả càng lớn nhưng khối lượng, tần số, cường độ và thời gian hoạt động phải phù hợp với tình trạng tâm sinh lý và sức khỏe của học sinh.

Hoạt động thể lực của học sinh có thể chia làm nhiều lần trong ngày tích hợp với các hoạt động giáo dục của nhà trường. Những hoạt động thể lực có cường độ trung bình mỗi lần không nên dưới 10 phút và các hoạt động thể lực có cường độ mạnh mỗi lần không nên quá 10 phút.

***1.3. Khuyến cáo hoạt động thể lực:***

Theo khuyến cáo của Tổ chức Y tế thế giới, trẻ em cần được tạo điều kiện để tăng cường các hoạt động thể lực ít nhất 60 phút mỗi ngày, có thể chia làm nhiều lần, mỗi lần ít nhất trên 10 phút với sự kết hợp giữa hoạt động cường độ trung bình với cường độ mạnh phù hợp lứa tuổi, giới và các giai đoạn phát triển thể chất và vận động.

**2. Vai trò hoạt động thể lực đối với sức khỏe và trí lực học sinh**

- Giúp phát triển tốt chiều cao;

- Giúp tăng cường sự rắn chắc của xương và cơ bắp;

- Giúp nâng cao sức khỏe; tăng sự linh hoạt, nhanh nhẹn, sức mạnh, sức bền; - Giúp học sinh cân bằng năng lượng và duy trì cân nặng hợp lý cho cơ thể; - Tăng cường lưu thông máu giúp học sinh có trái tim khỏe mạnh;

- Giúp trẻ có đầu óc minh mẫn, thông minh hơn, học giỏi hơn;

- Giảm nguy cơ mắc các bệnh mãn tính như ung thư, tăng huyết áp, thừa cân, béo phì, cận thị, đái tháo đường .v.v.;

- Giúp học sinh hình thành và phát triển các kỹ năng sống cần thiết như: kỹ năng hợp tác, làm việc nhóm, tinh thần trách nhiệm, khả năng thích nghi ...;

- Giúp học sinh hình thành và rèn luyện nhân cách như: tính kiên nhẫn, lòng dũng cảm, tính quyết đoán, tính kỷ luật...;

- Giúp thư giãn giải tỏa căng thẳng, tăng khả năng tiếp thu kiến thức mới và tự tin vào bản thân.

**III. SỰ CẦN THIẾT KẾT HỢP BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG VÀ TĂNG CƯỜNG HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC CHO HỌC SINH TẠI TRƯỜNG HỌC**

- Hiện nay, trẻ em, học sinh ở Việt Nam vẫn đang phải đối mặt với gánh nặng kép về dinh dưỡng ở tuổi tiền tiểu học và tiểu học ở cả vùng nông thôn và thành thị. Tỷ lệ suy dinh dưỡng thấp còi ở vùng nông thôn, miền núi còn ở mức cao, tỷ lệ thừa cân béo phì đang có xu hướng tăng nhanh ở khu vực thành thị.

- Các công trình khoa học đã ghi nhận dinh dưỡng hợp lý kết hợp với tăng cường hoạt động thể lực chính là nền tảng cho sự phát triển thể lực, sức khoẻ, trí tuệ,

tầm vóc của học sinh, khả năng kiểm soát quá trình tiến triển của tình trạng béo phì và các bệnh không lây nhiễm, giúp cho trẻ em, học sinh phát triển tối ưu và có sức khỏe tốt.

- Dinh dưỡng hợp lý kết hợp với tăng cường hoạt động thể lực góp phần giảm các yếu tố nguy cơ mắc các bệnh không lây nhiễm trong tương lai cho các em, điều này không chỉ đem lại lợi ích về sức khỏe cho học sinh, mà còn mang ý nghĩa xã hội thiết thực như tiết kiệm chi phí chăm sóc y tế, nâng cao hiệu quả hoạt động giáo dục, năng lực trí tuệ và năng suất lao động khi trưởng thành cho thế hệ tương lai của đất nước.

*Hoạt dộng tổ chức giáo dục dinh dưỡng tại Trường Tiểu học Tô Múa - Sơn La, Năm học 2020-2021*

**PHẦN II**

**HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG**

**I. NGUYÊN TẮC CHUNG**

Để tổ chức bữa ăn học đường hiệu quả và chất lượng, cần triển khai thực hiện đúng các văn bản pháp luật, khuyến nghị, hướng dẫn hiện hành của Bộ Ytế, Bộ Giáo dục và Đào tạo như: Nghị định số 155/2018/NĐ-CPngày 12/11/2018 của Chính phủ về sửa đổi, bổ sung một số quy định liên quan đến điều kiện đầu tư, kinh doanh quy định về điều kiện chung bảo đảm an toàn thực phẩm đối với cơ sở sản xuất, kinh doanh thực phẩm. Thông tư số 28/2016/TT-BGDĐTngày 30 tháng 12 năm 2016 sửa đổi, bổ sung một số nội dung của Chương trình giáo dục mầm non ban hành kèm theo Thông tư số 17/2009/TT-BGDĐT ngày 25 tháng 7 năm 2009 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo và các văn bản, tài liệu hướng dẫn còn hiệu lực. Bảng nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam; Bảng thành phần thực phẩm Việt Nam; Lời khuyên dinh dưỡng hợp lý.

Các nguyên tắc chung để tổ chức bữa ăn học đường như sau:

**1. Bảo đảm cung cấp đủ năng lượng và các chất dinh dưỡng cần thiết *1.1. Đối với trẻ nhà trẻ (<36 tháng)***

\* Khuyến nghị năng lượng đối với trẻ nhà trẻ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   **Nhóm tuổi** |  **Nhu cầu khuyến nghị năng lượng/ngày/trẻ** | **Nhu cầu khuyến nghị năng lượng tại cơ sở giáo dục mầm non/ngày/trẻ (chiếm 60 - 70% nhu cầu cả ngày)** |
|  3 - 6 tháng |  500 - 550 kcal |  330 - 350 kcal |
|  6 - 12 tháng |  600 - 700 kcal |  420 kcal |
|  12 - 18 tháng |    930 - 1000 kcal |    600 - 651 kcal |
|  18 - 24 tháng |
|  24 - 36 tháng |

\* Tỉ lệ các chất sinh năng lượng được khuyến nghị theo cơ cấu

- Chất đạm (protein) cung cấp khoảng 13% - 20% năng lượng khẩu phần. - Chất béo (lipit) cung cấp khoảng 30% - 40% năng lượng khẩu phần.

- Chất bột (gluxit) cung cấp khoảng 47% - 50% năng lượng khẩu phần.

***1.2. Đối với trẻ mẫu giáo (36 – 72 tháng)***

\* Khuyến nghị năng lượng và chế độ ăn cho trẻ mẫu giáo

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   **Nhóm tuổi** |  **Nhu cầu khuyến nghị năng lượng/ngày/trẻ** | **Nhu cầu khuyến nghị năng lượng tại cơ sở giáo dục mầm non/ngày/trẻ (chiếm 50 - 55% nhu cầu cả ngày)** |
| 36 - 72 tháng | 1230 kcal - 1320 kcal. | 615 kcal -726 kcal |

\* Tỉ lệ các chất sinh năng lượng được khuyến nghị theo cơ cấu:

- Chất đạm (protein) cung cấp khoảng 13% - 20% năng lượng khẩu phần. - Chất béo (lipit) cung cấp khoảng 25% - 35% năng lượng khẩu phần.

- Chất bột (gluxit) cung cấp khoảng 52% - 60% năng lượng khẩu phần. ***1.3.***           ***Đối với học sinh tiểu học (6 đến 11 tuổi)***

\* Khuyến nghị năng lượng tại trường học

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|    **Nhóm tuổi** | **Năng lượng (kcal)** |    **Tỷ lệ P: L: G** |
| **Bữa trưa (30-40%)** | **Bữa phụ (5-10%)** |
|  6 -7 tuổi |  454,2-605,6 |  75,7-151,3 |  13-20%; 20-30%; 55-65% Bữa trưa: 535-713 kcal Bữa phụ: 89,2-178,3 kcal |
|  8 - 9 tuổi |  532,5-710 |  88,8-177,5 |
|  10-11 tuổi |  618,6-824,8 |  103,1-206,2 |

\* Tỉ lệ các chất sinh năng lượng được khuyến nghị theo cơ cấu:

- Chất đạm (protein) cung cấp khoảng 13% - 20% năng lượng khẩu phần. - Chất béo (lipit) cung cấp khoảng 20% - 30% năng lượng khẩu phần.

- Chất bột (gluxit) cung cấp khoảng 55% - 65% năng lượng khẩu phần.

Ngoài năng lượng, chất đạm, chất béo và chất bột đường, cần đảm bảo cung cấp đủ các vi chất dinh dưỡng quan trọng như canxi, sắt, kẽm, vitamin A, vitamin nhóm B, vitamin C, vitamin D, vitamin E và chất xơ.

**2. Bảo đảm tỷ lệ phân bổ năng lượng của các bữa ăn cho học sinh tại trường học**

Phân bổ năng lượng của các bữa ăn cho học sinh tại trường học cần bảo đảm theo tỷ lệ chung đối với các bữa ăn trong ngày theo từng nhóm tuổi như sau:

***2.1. Năng lượng phân phối cho các bữa ăn của trẻ nhà trẻ (<36 tháng)***- Số bữa ăn tại cơ sở giáo dục mầm non: Hai bữa chính và một bữa phụ.

+     Bữa ăn buổi trưa cung cấp từ 30% đến 35% năng lượng cả ngày. + Bữa ăn buổi chiều cung cấp từ 25% đến 30% năng lượng cả ngày. +         Bữa phụ cung cấp khoảng 5% đến 10% năng lượng cả ngày.

***2.2. Năng lượng phân phối cho các bữa ăn của trẻ mẫu giáo (36 – 72 tháng)***

- Số bữa ăn cho trẻ mẫu giáo tại cơ sở giáo dục mầm non: Một bữa chính và một bữa phụ.

+     Bữa chính buổi trưa cung cấp từ 30% đến 35% năng lượng cả ngày. + Bữa chiều cung cấp từ 15% đến 25% năng lượng cả ngày.

***\*Lưu ý:****Trong điều kiện cho phép (về nhu cầu của phụ huynh, điều kiện nhân lực, cơ sở vật chất...) cơ sở có thể tổ chức bữa ăn sáng cho trẻ. Tuy nhiên, khi tổ chức phải được sự thống nhất của ban giám hiệu, tập thể giáo viên và phụ huynh. Bữa sáng cung cấp khoảng 10% - 15% nhu cầu năng lượng cả ngày.*

***2.3. Năng lượng phân phối cho các bữa ăn học đường của học sinh tiểu học***- Số bữa ăn cho học sinh tiểu học tại trường: một bữa chính và một bữa phụ

+     Bữa trưa đáp ứng 30-40% nhu cầu năng lượng khuyến nghị một ngày theo từng lứa tuổi.

+     Bữa phụ đáp ứng 5-10% nhu cầu năng lượng.

- Đối với trường tiểu học tổ chức bữa ăn học đường phân bố thành 4 bữa, năng lượng phân phối cho các bữa như sau:

+     Bữa sáng đáp ứng từ 25-30% nhu cầu năng lượng cả ngày. +       Bữa trưa đáp ứng từ 30-40% nhu cầu năng lượng cả ngày. +       Bữa phụ đáp ứng từ 5-10% nhu cầu năng lượng cả ngày.

+     Bữa tối đáp ứng từ 25-30% nhu cầu năng lượng cả ngày.

- Đối với những trường tiểu học không tổ chức bữa ăn học đường hoặc tổ chức bữa ăn không có bữa phụ: Cần đảm bảo cung cấp tối thiểu cho trẻ đủ 3 bữa chính, không để trẻ nhịn ăn sáng đi học.

**3. Bảo đảm xây dựng thực đơn bữa ăn khoa học, cân đối, hợp lý**

- Thực đơn bữa ăn học đường cần bảo đảm đa dạng thực phẩm. Chế biến gồm có món xào, món mặn, món canh, món tráng miệng. Nên đạt tối thiểu trên 10 loại thực phẩm khác nhau, có ít nhất 5 trong 8 nhóm thực phẩm theo khuyến cáo của Tổ chức Ytế Thế giới, trong đó nhóm chất béo là bắt buộc. Gồm: nhóm thực phẩm giàu chất đạm (thịt, cá, thủy sản, trứng, đậu đỗ...), chất béo (dầu ăn, mỡ), chất bột đường (cơm, mì, phở, bún...), rau, trái cây, sữa.

- Thực đơn mang tính khả thi, chế biến hợp lý bảo đảm dinh dưỡng và an toàn thực phẩm, phù hợp theo quy định và điều kiện của từng cơ sở.

- Sử dụng nguyên liệu thực phẩm sẵn có ở địa phương và chế biến phù hợp với khẩu vị của học sinh.

- Thực đơn cần có sữa tươi và các chế phẩm từ sữa bảo đảm theo quy định, có nguồn gốc xuất xứ rõ ràng.

- Thực đơn hạn chế sử dụng đường và muối. Lượng đường không quá 15g/học sinh/ngày. Muối không quá 4g/ngày đối với học sinh tiểu học; không quá 3g/ngày đối với trẻ dưới 5 tuổi; không nên cho gia vị, muối vào thực đơn của trẻ dưới 1 tuổi; nên sử dụng muối iod trong chế biến thức ăn.

**4. Bảo đảm bảo các điều kiện về cơ sở vật chất**

Cơ sở vật chất, trang thiết bị, dụng cụ phục vụ công tác tổ chức bữa ăn học đường cần:

- Bảo đảm các điều kiện về an toàn thực phẩm;

- Bảo đảm các điều kiện khi tổ chức bếp ăn và tổ chức giờ ăn cho học sinh;

- Bảo đảm bồn rửa tay, nhà vệ sinh phù hợp với số lượng học sinh ăn tại trường.

*(Xem chi tiết tại phần II).*

**5. Bảo đảm điều kiện về nhân sự**

- Người phụ trách chuyên môn của bếp ăn trong trường học cần được đào

tạo hoặc tập huấn về dinh dưỡng, tiết chế. Nếu được đào tạo từ chuyên ngành thực phẩm, kỹ thuật chế biến món ăn thì cần được tập huấn thêm về dinh dưỡng tiết chế.

- Nhân viên bếp ăn phải tập huấn và được cấp giấy xác nhận tập huấn kiến thức an toàn thực phẩm theo quy định.

- Nhân viên bếp ăn phải được khám sức khoẻ và cấp giấy xác nhận đủ điều kiện sức khoẻ theo quy định. Việc khám sức khoẻ và cấp giấy xác nhận đủ điều kiện sức khoẻ do các cơ quan y tế từ cấp quận, huyện và tương đương trở lên thực hiện.

- Người đang mắc các bệnh hoặc chứng bệnh thuộc danh mục các bệnh hoặc chứng bệnh truyền nhiễm mà người lao động không được phép tiếp xúc trực tiếp trong quá trình sản xuất, chế biến thực phẩm đã được Bộ Y tế quy định thì không được tham gia phục vụ bếp ăn tập thể.

**II. CÁC ĐIỀU KIỆN BẢO ĐẢM AN TOÀN THỰC PHẨM TRONG TRƯỜNG HỌC**

Tùy theo điều kiện cơ sở vật chất và nhân sự của từng cơ sở giáo dục có thể lựa chọn các hình thức hoạt động của bếp ăn trong trường học như sau:

- Bếp ăn do nhà trường trực tiếp quản lý, điều hành;

- Bếp ăn do đơn vị cung cấp dịch vụ nấu tại trường và cung cấp cho học sinh; - Đặt suất ăn từ đơn vị cung cấp dịch vụ cung cấp từ bên ngoài.

Việc lựa chọn các hình thức hoạt động của bếp ăn trong nhà trường cần phải được thực hiện dựa trên các điều kiện bảo đảm an toàn thực phẩm được quy định tại Nghị định số 155/2018/NĐ-CP ngày 12/11/2018 của Chính phủ về sửa đổi, bổ sung một số quy định liên quan đến điều kiện đầu tư, kinh doanh thuộc phạm vi quản lý nhà nước của Bộ Y tế; Thông tư liên tịch số 13/2016/TTLT-BYT-BGDĐT ngày 12/5/2016 giữa Bộ Y tế, Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định về công tác y tế trường học; Thông tư số 13/2020/TT-BGDĐT ngày 26/5/2020 của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành quy định tiêu chuẩn cơ sở vật chất các trường mầm non, tiểu học, trung học cơ sở, trung học phổ thông và trường phổ thông có nhiều cấp học và các văn bản hiện hành của Bộ Giáo dục và Đào tạo, Bộ Y tế về bảo đảm an toàn thực phẩm.

**1. Cơ sở vật chất**

***- Đối với các cơ sở giáo dục mầm non:***

**+ Nhà bếp:**độc lập với các khối phòng chức năng khác; gồm có khu sơ chế, khu chế biến, khu nấu ăn, khu chia thức ăn; được thiết kế và tổ chức theo dây chuyền hoạt động một chiều.

**+ Kho bếp:**phân chia riêng biệt kho lương thực và kho thực phẩm; có lối nhập, xuất hàng thuận tiện, độc lập và phân chia khu vực cho từng loại thực phẩm; có thiết bị bảo quản thực phẩm; tường, trần, nền nhà khu vực kho thực phẩm không thấm nước, rạn nứt, ẩm mốc.

**2. Về nơi chế biến thức ăn**

- Bếp ăn phải được thiết kế theo nguyên tắc một chiều;

- Có đủ nước đạt quy chuẩn kỹ thuật phục vụ cho việc ăn uống, chế biến và sinh hoạt (nước sinh hoạt phải từ các đơn vị cấp nước sạch sử dụng cho mục đích sinh hoạt, trường hợp tự khai thác nguồn nước để sử dụng thì chất lượng phải bảo đảm tiêu chuẩn theo Quy chuẩn kỹ thuật quốc gia (QCVN 01-1:2018/BYT) ban hành kèm theo Thông tư số 41/2018/TT-BYT ngày 14 tháng 12 năm 2018 của Bộ trưởng Bộ Ytế ban hành quy chuẩn kỹ thuật quốc gia và quy định kiểm tra, giám sát chất lượng nước sạch sử dụng cho mục đích sinh hoạt);

- Có dụng cụ chế biến, bảo quản và sử dụng riêng đối với thực phẩm tươi sống và thực phẩm đã qua chế biến;

- Có đủ dụng cụ chia, gắp, chứa đựng thức ăn, dụng cụ ăn uống bảo đảm sạch sẽ, không thôi nhiễm chất độc hại và không gây ô nhiễm đối với thực phẩm, duy trì chế độ vệ sinh hàng ngày;

- Có trang bị găng tay sạch sử dụng một lần khi tiếp xúc trực tiếp với thức ăn; có ủng hoặc giầy, dép để sử dụng riêng trong khu vực chế biến thực phẩm;

- Có biện pháp để ngăn ngừa ruồi, dán, côn trùng và động vật gây hại;

- Có bồn rửa tay, nhà vệ sinh; có dụng cụ chứa đựng rác thải, chất thải bảo đảm kín, có nắp đậy và thu dọn chất thải, rác thải hàng ngày sạch sẽ.

**3. Khu vực ăn uống**

- Có đủ nước đạt quy chuẩn kỹ thuật phục vụ cho việc ăn uống, vệ sinh;

- Dụng cụ ăn uống phải được làm bằng vật liệu an toàn, rửa sạch, giữ khô; - Phải thoáng mát, có đủ bàn ghế và thường xuyên bảo đảm sạch sẽ;

- Có đủ trang thiết bị phòng chống ruồi, dán, côn trùng và động vật gây bệnh;

- Có bồn rửa tay, nhà vệ sinh; có dụng cụ chứa đựng rác thải, chất thải bảo đảm kín, có nắp đậy và thu dọn chất thải, rác thải hàng ngày sạch sẽ.

**4. Khu trưng bày, bảo quản thức ăn**

- Thực phẩm chín, ăn ngay phải để trong tủ kính hoặc thiết bị bảo quản hợp vệ sinh, chống được bụi, mưa, nắng và sự xâm nhập của côn trùng và động vật gây hại.

- Thực phẩm chín, ăn ngay được bày trên kệ hoặc giá cao hơn mặt đất (ít nhất 60cm).

- Có đủ dụng cụ bảo đảm vệ sinh để kẹp, gắp và xúc thức ăn. **5. Người làm việc tại bếp ăn, căng tin**

- Người trực tiếp chế biến thức ăn phải được tập huấn kiến thức an toàn thực phẩm và được chủ cơ sở xác nhận và không bị mắc các bệnh tả, lỵ, thương hàn, viêm gan A, E, viêm da nhiễm trùng, lao phổi, tiêu chảy cấp khi đang sản xuất, kinh doanh thực phẩm;

- Người trực tiếp chế biến thức ăn phải bảo đảm các yêu cầu về vệ sinh như: mặc trang phục riêng, đội mũ, đeo gang tay, khẩu trang; móng tay sạch sẽ, không đeo đồ trang sức khi tiếp xúc trực tiếp với thực phẩm; rửa tay trước khi chế biến thực phẩm và sau khi đi vệ sinh; không khạc nhổ trong khu vực chế biến, nấu ăn.

**6. Về hệ thống sổ sách, ghi chép**

Có đủ sổ sách ghi chép thực hiện chế độ kiểm thực 3 bước, lưu mẫu thức ăn theo hướng dẫn của Bộ Y tế; có đủ dụng cụ lưu mẫu thức ăn, tủ bảo quản mẫu thức ăn lưu và bảo đảm chế độ lưu mẫu thực phẩm tại cơ sở ít nhất là 24 giờ kể từ khi thức ăn được chế biến xong.

 Kết thúc……….