

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 /PGD&ĐT-GDMN ngày 08 tháng 9 năm 2023 của Phòng GD&ĐT về Hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ năm học 2023-2024; Kế hoạch số 128 /KH-MNQT ngày 22 tháng 9 năm 2023 của trường MN Quốc Tuấn về thực hiện nhiệm vụ năm học 2023 - 2024;

Căn cứ các chỉ tiêu phấn đấu về sức khỏe trẻ năm học 2023- 2024 của nhà trường;

Căn cứ kết quả cân đo theo dõi sức khỏe trẻ lần 1 tháng 9 năm 2023, nhằm nâng cao sức khỏe trẻ và hạn chế tỉ lệ trẻ suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì; Trường mầm non Quốc Tuấn xây dựng kế hoạch phục hồi dinh dưỡng đối với trẻ suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì năm học 2023- 2024 như sau:

I. ĐẶC ĐIỂM TÌNH HÌNH

1. Thuận lợi:

- Nhà trường có cán bộ trách phụ trách công tác chăm sóc sức khỏe trẻ;
- Ban giám hiệu nhà trường quan tâm chỉ đạo sát sao công tác chăm sóc nuôi dưỡng và sức khỏe trẻ;
- Trang thiết bị đồ dùng vệ sinh cá nhân: ăn, ngủ, uống được trang bị đầy đủ, đảm bảo vệ sinh và an toàn;
- 100% giáo viên đạt chuẩn và trên chuẩn, có kinh nghiệm trong công tác chăm sóc nuôi dưỡng trẻ;
- Cô nuôi có sức khỏe, nhiệt tình, ham học hỏi kinh nghiệm để nâng cao chất lượng bữa ăn hàng ngày cho trẻ.



2. Khó khăn:

- Một số điều kiện về trang thiết bị nhà bếp chưa đảm bảo, ảnh hưởng đến quá trình chăm sóc nuôi dưỡng trẻ;

- Công tác tuyên truyền, giáo dục về chăm sóc sức khỏe còn gặp một số khó khăn: một số phụ huynh chưa quan tâm đến công tác tuyên truyền của nhà trường; nội dung tuyên truyền chưa phong phú, hấp dẫn và đôi lúc chưa kịp thời.

3. Thực trạng kết quả cân đo sức khỏe đầu năm

Tổng số trẻ	Cân nặng theo tuổi					Chiều cao theo tuổi				Cân nặng theo chiều cao				
399	BT	SDD 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	Cao hơn	BT	SDD gầy còm mức độ vừa	SDD gầy còm mức độ nặng	Thừa cân	Béo phì
	387	8	0	4	0	387	12	0	0	383	1	1	13	2
Tỉ lệ %	97	2,0	0	1,0	0	97	3,0	0	0	96	0,3	0,2	3,0	0,5

(Tháng 09/năm 2023)

II. MỤC TIÊU

- Giảm tỉ lệ trẻ suy dinh dưỡng thể nhẹ cân dưới 1%, thể thấp còi dưới 2,5 % so với đầu năm;

- Phần đầu cuối năm kênh BT cân nặng 98 %, kênh BT chiều cao 98 %; Không chế tỉ lệ béo phì, giảm tỉ lệ thừa cân dưới 2,5 %;

- Thay đổi nhận thức của phụ huynh, cùng đồng hành và có trách nhiệm với nhà trường trong việc phục hồi dinh dưỡng cho trẻ.

III. YÊU CẦU

- Kế hoạch được triển khai thống nhất, đồng bộ trong toàn thể cán bộ giáo viên, nhân viên 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 các biện pháp phục hồi dinh dưỡng đối với trẻ suy dinh dưỡng, 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 2022 và tháng 4 năm 2023;
- 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;
- Trao đổi với phụ huynh bằng phiếu khảo sát đầu năm học:
 - + Khảo sát thông tin về tình trạng dinh dưỡng của trẻ khi ở nhà;
 - + Trao đổi với phụ huynh bổ sung thêm sữa cho trẻ suy dinh dưỡng, thấp còi uống thêm (tại trường hoặc tại nhà);
 - + Trao đổi với phụ huynh bổ sung thêm các loại quả chín, rau xanh giàu dưỡng chất cho trẻ ăn khi ở nhà;
- Lựa chọn, cải tạo địa điểm phù hợp để tổ chức một số hoạt động thể dục thể thao tại trường (đá bóng, đi bộ, bóng rổ...) tạo cơ hội cho trẻ thừa cân, béo phì tiêu hao năng lượng;

H.A
2022
10/10/2022

- 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;

- 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;

- Kiểm tra khẩu phần ăn của trẻ trong ngày, theo dõi sự cân đối các chất dinh dưỡng để có điều chỉnh kịp thời, tăng lượng rau xanh và sữa trong thực đơn. 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 cán bộ phụ trách y tế

- Phối hợp cùng nhân viên y tế xã Quốc Tuấn 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;

- Tham mưu và xây dựng các biện pháp phòng chống suy dinh dưỡng cho trẻ;

- Xây dựng các nội dung truyền thông dinh dưỡng sức khỏe cho trẻ, dinh dưỡng học đường;...

- Thiết lập hồ sơ Phòng chống dinh dưỡng cho trẻ trong trường mầm non.

3. Đối với giáo viên

- Tổng hợp danh sách trẻ suy dinh dưỡng các thể của lớp, xây dựng biện pháp phòng chống cho trẻ tại lớp; Báo cáo kết quả cân, đo về nhà trường;

- 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 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, trèo ...;

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

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 (dùng khuôn hình gấu, hình thỏ, lật đặt... bày trí phần cơm và thức ăn của trẻ...);

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

Thời gian	Nội dung công việc	Người thực hiện		Ghi chú
		Phụ trách	Phối hợp	
Tháng 9/2023	Cân đo, theo dõi sức khỏe trẻ bằng biểu đồ tăng trưởng(lần 1)	Hiệu phó nuôi dưỡng	Giáo viên	
	Lập danh sách, phân loại tình trạng sức khỏe trẻ thuộc đối tượng phải phục hồi dinh dưỡng.	Ban giám hiệu	Giáo viên	
	Họp Ban đại diện PHHS thỏa thuận: + Thỏa thuận với phụ huynh tổ chức cho trẻ thấp còi, suy dinh dưỡng về cân nặng uống thêm sữa tại trường (hoặc tại nhà). + Lựa chọn, cải tạo địa điểm	Ban giám hiệu	- Bếp trưởng - Giáo viên - Phụ huynh	

	phù hợp để tổ chức một số hoạt động thể dục thể thao tại trường (đá bóng...)			
Tháng 10/2023	Cân đo, theo dõi sức khỏe định kỳ cho các trẻ suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì	Hiệu phó nuôi dưỡng	Giáo viên	
	Khám sức khỏe trẻ đầu năm	Trạm y tế xã Quốc Tuấn	- BGH - 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.	Ban giám hiệu	Giáo viên	
	Cải tạo khu vực sân chơi thành khu vận động: đá bóng, đạp xe, đi bộ, bóng rổ	Ban giám hiệu		
	Kiểm tra khẩu phần ăn hàng ngày của trẻ	- Ban giám hiệu	Nhân viên nuôi dưỡng	
Tháng 11/2023	Cân đo, theo dõi sức khỏe định kỳ cho các trẻ suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì	HP nuôi dưỡng	Giáo viên	
Tháng 12/2023	Cân đo, theo dõi sức khỏe trẻ bằng biểu đồ tăng trưởng(lần 2)	HP nuôi dưỡng	Giáo viên	
Tháng 01/2024	Cân đo, theo dõi sức khỏe định kỳ cho các trẻ suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì	HP nuôi dưỡng	Giáo viên	

	Thông báo kết quả phục hồi dinh dưỡng cho phụ huynh có con suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì (HKI)	Ban giám hiệu	Giáo viên Phụ huynh	
Tháng 02/2024	Cân đo, theo dõi sức khỏe định kỳ cho các trẻ suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì	HP nuôi dưỡng	Giáo viên	
Tháng 3/2024	Cân đo, theo dõi sức khỏe trẻ bằng biểu đồ tăng trưởng (lần 3)	HP nuôi dưỡng	Giáo viên	
Tháng 4/2024	Cân đo, theo dõi sức khỏe định kỳ cho các trẻ suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì	HP nuôi dưỡng	Giáo viên	
	Khám sức khỏe trẻ cuối năm	Trạm y tế xã Quốc Tuấn	- Giáo viên	
Tháng 5/2024	Cân đo, theo dõi sức khỏe định kỳ cho các trẻ suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì	Hiệu phó nuôi dưỡng	- Giáo viên	
	Thông báo kết quả phục hồi dinh dưỡng cho phụ huynh có con suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì (cuối năm)	Ban giám hiệu	- 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 Quốc Tuấn năm học 2023- 20234. Đề nghị các bộ phận chuyên môn phối hợp triển khai thực hiện hiệu quả./.

Nơi nhận:

- CB, GV, NV (để thực hiện);
- Ban đại diện CMHS (để phối hợp);
- Lưu: VT.



HIỆU TRƯỞNG

Lê Thị Cúc