

Số: /KH-MN

Trần Dương, ngày tháng 10 năm 2024

KẾ HOẠCH
Đảm bảo cân đối các chất dinh dưỡng trong bữa ăn cho trẻ mầm non
Năm học 2024-2025

Căn cứ Quyết định số 2826/QĐ-UBND ngày 09 tháng 8 năm 2024 của Ủyban nhân dân thành phố Hải Phòng về ban hành khung Kế hoạch thời gian năm học 2024- 2025 đối với giáo dục mầm non (GDMN), giáo dục phổ thông và giáo dục thường xuyên thành phố Hải Phòng; Công văn số 2635/SGDĐT-GDMN ngày 30 tháng 8 năm 2024 của Sở Giáo dục và Đào tạo (GDĐT) về hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ năm học 2024-2025 đối với GDMN;

Thực hiện Công văn hướng dẫn số 781/GDĐT ngày 04/9/2024 của Phòng Giáo dục và Đào tạo huyện Vĩnh Bảo về việc hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ giáo dục năm học 2024- 2025; Căn cứ Kế hoạch số 816/GDĐT-MN ngày 17/9/2024 của Phòng Giáo dục và Đào tạo huyện Vĩnh Bảo về việc kế hoạch trọng tâm tháng GDMN năm học 2024- 2025;

Thực hiện Kế hoạch số 440/KH-MN ngày 07/10/2024 của trường mầm non Trần Dương về việc triển khai thực hiện nhiệm vụ năm học 2024-2025.

Thực hiện Kế hoạch số 478/KH-MN ngày 08/10/2024 của trường mầm non Trần Dương về việc triển khai thực hiện nhiệm vụ công tác CSND năm học 2024-2025.

Trường Trần Dương xây dựng kế hoạch đảm bảo cân đối chất dinh dưỡng trong bữa ăn cho trẻ mầm non như sau:

I. MỤC ĐÍCH:

Nâng cao nhận thức cho CBGVNV và các bậc phụ huynh về công tác dinh dưỡng để bảo vệ sức khỏe cho trẻ và cộng đồng, từ đó mọi người có ý thức khi sử dụng thực phẩm và công tác cân đối các chất dinh dưỡng phù hợp cho trẻ.

Dinh dưỡng là bao gồm tất cả các thực phẩm cung cấp cho mọi người hàng ngày, nhưng việc phối hợp như thế nào, cách chế biến bảo quản thực phẩm ra sao để đảm bảo lượng dinh dưỡng cho cơ thể hàng ngày sao cho cân đối hợp lý.

II. NỘI DUNG

1. Cân đối về năng lượng

Xây dựng chế độ ăn, khẩu phần ăn phù hợp với độ tuổi, cân đối các chất dinh dưỡng trong bữa ăn hàng ngày của trẻ theo quy định tại Thông tư số 28/2016/TT-BGDĐT ngày 30/12/2016.

1.1 Xây dựng thực đơn

Số bữa ăn của trẻ nhà trẻ: 2 bữa chính và 1 bữa phụ, mẫu giáo: 1 chính và 1 phụ; xây dựng chế độ ăn cân đối, đa dạng, hợp lý, đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng theo quy định tại Thông tư số 28/2016/TT-BGDĐT ngày 30/12/2016; tiếp tục thực hiện khối 4,5 tuổi áp dụng mô hình “Bữa ăn hợp lý, đảm bảo dinh dưỡng kết hợp với tăng cường vận động thể lực trong các cơ sở giáo dục mầm non” thực

hiện nghiêm các quy định về vệ sinh an toàn thực phẩm trong bếp ăn tại trường mầm non.

Xây dựng thực đơn hàng ngày, theo tuần, theo mùa

Các món ăn của thực đơn không lặp lại trong 2 tuần

Sử dụng sữa và các chế phẩm của sữa để tăng thêm khẩu phần canxi

Xây dựng thực đơn dựa trên thực phẩm sẵn có của địa phương và mức đóng góp tiền ăn của trẻ. Thay đổi sự kết hợp giữa các loại thực phẩm để tạo ra các món ăn khác nhau.

Công khai thực đơn tuần để phụ huynh cùng phối hợp trong việc tổ chức bữa ăn cho trẻ tại nhà (khẩu phần ăn đã được thực hiện ở trường so với khẩu phần ăn khuyến nghị cả ngày, thay đổi món ăn so với ở trường...)

1.2 Đa dạng thực phẩm:

Có đủ 4 nhóm thực phẩm (P,G,L, vitamin và chất khoáng) hoặc có ít nhất 5 trong 8 nhóm theo phân loại của WHO, trong đó nhóm chất béo là nhóm bắt buộc

+ Nhóm 1: Lương thực: Gạo, ngô, khoai, sắn...

+ Nhóm 2: Các loại hạt: Nhóm đậu đỗ, lạc, vừng

+ Nhóm 3: Nhóm sữa và các sản phẩm từ sữa

+ Nhóm 4: Nhóm thịt các loại, cá, hải sản

+ *Yêu cầu tối thiểu:* Bữa chính đạt 5 – 7 loại thực phẩm bao gồm các món: cơm, món mặn, món canh

+ *Bữa chính tiêu chuẩn:* Nếu đủ điều kiện, bữa chính nên đáp ứng các tiêu chuẩn sau: có trên 10 loại thực phẩm, trong đó có từ 3-5 loại rau, củ và bao gồm các món: cơm, món xào hoặc luộc, món mặn, canh và tráng miệng.

1.3. Năng lượng phân phối cho các bữa ăn:

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.

+ *Tỉ lệ các chất cung cấp năng lượng được khuyến nghị theo cơ cấu:*

Chất đạm (Protit) 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.

+ Trẻ nhà trẻ nhu cầu nước khoảng 0,8-1,6 lít/trẻ/ngày (kể cả nước trong thức ăn)

+ Trẻ mẫu giáo nhu cầu nước khoảng 1,6-2 lít/trẻ/ngày (kể cả nước trong thức ăn)

+ Lượng calo phân đầu cho trẻ/ngày

*Trẻ nhà trẻ: Từ 600-615 Kcal

Tỷ lệ chất cung cấp năng lượng: P=15%; L=35%;G=50% -> P=25; L= 35g;G= 60g

*Trẻ mẫu giáo: từ 615-726 Kcal

P=13%;L=30%;G=57% -> P=18,6; L= 20,3g;G= 81,4g

+ Cân bằng các chất dinh dưỡng

P động vật và P thực vật = 60 % và 40 %

L động vật và L thực vật = 70 % và 30 %

III. BIỆN PHÁP THỰC HIỆN

Làm việc theo phân công dây truyền của BGH

- Tiếp phẩm theo đúng thực đơn.
- Nghiêm túc thực hiện và chấp hành đầy đủ các thực hành về vệ sinh ATTP, phòng chống ngộ độc thức ăn, PCCC, vệ sinh cá nhân (Rửa tay theo qui định, mặc quần áo bảo hộ lao động, không hút thuốc lá, ăn uống trong khi làm việc...)
- Người nấu chính kí nhận thực phẩm từ kho và đơn vị cung ứng thực phẩm sạch.
- Đảm bảo qui trình GNTP - Sơ chế - Nấu ăn - Chia thức ăn (theo số lượng đã nhân chia của bếp trưởng), vận chuyển tới các lớp theo nguyên tắc 1 chiều.
- Không nấu ăn cho CBGVNV cùng thực phẩm, cùng nồi của trẻ
- Nghiêm túc thực hiện lưu mẫu thức ăn hàng ngày, từng bữa có sổ sách ghi chép, theo dõi (Ngày tháng, tên thức ăn lưu, giờ lưu, người lưu, giờ hủy, người hủy...) đảm bảo 3 yêu cầu:
 - + Có đủ dụng cụ để lưu mẫu, dụng cụ phải được rửa sạch, có nắp đậy; nhãn ghi ngày giờ lưu
 - + Có đủ lượng mẫu tối thiểu: Thức ăn đặc 100g, thức ăn lỏng 150ml;
 - + Có đủ thời gian lưu mẫu: 24h
- Nghiêm túc làm việc theo quy chế làm việc của tổ nuôi

Trên đây là kế hoạch đảm bảo cân đối các chất dinh dưỡng trong bữa ăn cho trẻ của trường mầm non Trần Dương năm học 2024-2025. Các đồng giáo viên, nhân viên căn cứ vào điều kiện thực tế để thực hiện nghiêm túc kế hoạch này.

Trong quá trình thực hiện có gì vướng mắc xin được trao đổi, báo cáo cụ thể với BGH nhà trường.

Nơi nhận:

- Phòng GD&ĐT(BC);
- CB,GV,NV;
- Lưu VT.

PHÓ HIỆU TRƯỞNG PTT

Bùi Thị Huyền