



BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
MINISTRY OF EDUCATION AND TRAINING

unicef 

vì mọi trẻ em

HƯỚNG DẪN

CÔNG TÁC TỔ CHỨC BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG KẾT HỢP TĂNG CƯỜNG HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC CHO TRẺ EM, HỌC SINH TRONG CÁC CƠ SỞ GIÁO DỤC MẦM NON VÀ TIỂU HỌC

(TÀI LIỆU DÀNH CHO CÁN BỘ QUẢN LÝ GIÁO DỤC, GIÁO VIÊN, NHÂN VIÊN Y TẾ TRƯỜNG HỌC
VÀ NHÂN VIÊN PHỤ TRÁCH BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG)





BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
MINISTRY OF EDUCATION AND TRAINING

unicef 
vì mọi trẻ em

HƯỚNG DẪN
CÔNG TÁC TỔ CHỨC BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG KẾT HỢP
TĂNG CƯỜNG HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC CHO TRẺ EM,
HỌC SINH TRONG CÁC CƠ SỞ GIÁO DỤC
MẦM NON VÀ TIỂU HỌC

(Tài liệu dành cho cán bộ quản lý giáo dục, giáo viên, nhân viên y tế trường học và nhân viên phụ trách bữa ăn học đường)

Hà Nội - Năm 2022

CHỦ BIÊN

PGS. TS. Nguyễn Thanh Đè

NHÓM BIÊN SOẠN

TS. BS. Nguyễn Thị Hồng Diễm

PGS. TS. Bùi Thị Nhung

PGS. TS. Nguyễn Quang Vinh

BS. Nguyễn Thị Thu Hằng

BS. Nguyễn Minh Huyền

NHÓM CHUYÊN GIA GÓP Ý

TS. Đàm Quốc Chính, Giám đốc Văn phòng Ban Điều phối Đề án 641, Tổng Cục Thể dục thể thao, Bộ Văn hóa Thể thao và Du lịch.

TS. Lê Văn Điệp, Trường Đại học Vinh.

BS. CK II. Đỗ Thị Ngọc Diệp, Phó Chủ tịch Hội Dinh dưỡng Việt Nam.

BS. Nguyễn Đình Quang, Ủy Nhi đồng Liên Hiệp Quốc tại Việt Nam.

TS. Dương Khánh Vân, Văn phòng Tổ chức Y tế Thế giới tại Việt Nam.

Lời giới thiệu

Bữa ăn bảo đảm nhu cầu dinh dưỡng hợp lý kết hợp với tăng cường hoạt động thể lực phù hợp với lứa tuổi có vai trò rất quan trọng đối với sức khỏe, sự phát triển về tâm vóc, thể lực và trí tuệ của học sinh. Học sinh được thụ hưởng bữa ăn học đường với các thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cân đối, phù hợp trong trường học không những giúp các em nâng cao sức khỏe, giảm thiểu nguy cơ mắc các bệnh lý rối loạn dinh dưỡng như thiếu vi chất dinh dưỡng, suy dinh dưỡng, thừa cân béo phì và các bệnh không lây nhiễm mà còn xây dựng thói quen dinh dưỡng lành mạnh. Bên cạnh đó các em được kết hợp vui chơi, vận động phù hợp với nhu cầu sở thích và lứa tuổi qua các hoạt động giáo dục thể chất, giáo dục ngoài giờ, các trò chơi trải nghiệm sẽ tạo môi trường gắn kết, giúp các em phát triển hài hòa thể chất, tinh thần.

Triển khai thực hiện Quyết định số 41/QĐ-TTg ngày 08/1/2022 của Thủ tướng Chính phủ phê duyệt Đề án "Bảo đảm dinh dưỡng hợp lý và tăng cường hoạt động thể lực cho trẻ em, học sinh, sinh viên để nâng cao sức khỏe, dự phòng bệnh ung thư, tim mạch, đái tháo đường, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính và hen phế quản giai đoạn 2018-2025" và giúp các địa phương, cơ sở giáo dục triển khai tốt công tác tổ chức bữa ăn học đường kết hợp với tăng cường hoạt động thể lực cho trẻ em, học sinh, Bộ Giáo dục và Đào tạo biên soạn tài liệu "**Hướng dẫn công tác tổ chức bữa ăn học đường kết hợp với tăng cường hoạt động thể lực cho trẻ em, học sinh trong các cơ sở giáo dục mầm non và tiểu học**". Tài liệu gồm bốn phần: Thông tin chung về bữa ăn học đường và hoạt động thể lực; Hướng dẫn tổ chức bữa ăn học đường; Hướng dẫn tổ chức tăng cường các hoạt động thể lực tại trường học; Vai trò của các cơ quan, đơn vị, nhà trường và gia đình trong tổ chức bữa ăn học đường và tăng cường hoạt động thể lực tại trường học. Đối tượng sử dụng tài liệu gồm cán bộ quản lý giáo dục, giáo viên, nhân viên y tế trường học và nhân viên phụ trách bữa ăn học đường.

Tài liệu được xây dựng với sự hỗ trợ kỹ thuật và tài trợ bởi Quỹ Nhi đồng Liên hiệp quốc tại Việt Nam. Tài liệu cũng nhận được các ý kiến góp ý của đơn vị chuyên môn thuộc Bộ Y tế, Bộ Văn hóa Thể thao và Du lịch, Tổ chức Y tế Thế giới.

Tài liệu biên soạn chắc chắn không thể tránh khỏi thiếu sót, chúng tôi rất mong nhận được sự đóng góp của các bạn đồng nghiệp, các thầy cô giáo để tài liệu ngày càng hoàn chỉnh hơn trong những lần tái bản.

Xin chân thành cảm ơn!

NHÓM BIÊN SOẠN TÀI LIỆU

MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU	2
PHẦN I. THÔNG TIN CHUNG VỀ BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG VÀ HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC	5
I – Bữa ăn học đường	6
II – Hoạt động thể lực trong trường học	7
III – Sự cần thiết kết hợp bữa ăn học đường và tăng cường hoạt động thể lực cho học sinh trong trường học	10
PHẦN II. HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG	12
I – Nguyên tắc chung	13
II – Các điều kiện bảo đảm an toàn thực phẩm trong trường học.....	17
III – Tổ chức khu vực bếp ăn	21
IV – Tổ chức giờ ăn cho học sinh.....	24
V – Tổ chức bữa ăn học đường bảo đảm các điều kiện phòng chống dịch COVID-19	29
VI – Giáo dục dinh dưỡng trong trường học	31
PHẦN III. HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC TĂNG CƯỜNG CÁC HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC TẠI TRƯỜNG HỌC	35
I – Nguyên tắc chung	36
II – Các hình thức tăng cường hoạt động thể lực cho học sinh	36
III – Điều kiện về cơ sở vật chất trong trường học	37
IV – Các điều kiện về nhân lực bảo đảm tổ chức hoạt động thể lực tại trường	39
PHẦN IV. VAI TRÒ CỦA CÁC CƠ QUAN, ĐƠN VỊ, NHÀ TRƯỜNG VÀ GIA ĐÌNH TRONG TỔ CHỨC BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG VÀ TĂNG CƯỜNG CÁC HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC TẠI TRƯỜNG HỌC	40
I – Vai trò của Sở Giáo dục và Đào tạo, Phòng Giáo dục và Đào tạo	41
II – Vai trò của nhà trường	41
III – Vai trò của gia đình	44
PHỤ LỤC	46
Phụ lục I – Bảng đánh giá công tác tổ chức bữa ăn học đường	47
Phụ lục II – Hướng dẫn một số trò chơi tăng cường thể lực cho trẻ em mầm non	53
Phụ lục III – Hướng dẫn một số trò chơi tăng cường thể lực cho học sinh tiểu học	59
TÀI LIỆU THAM KHẢO	66

PHẦN I
THÔNG TIN CHUNG VỀ BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG
VÀ HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC



I. BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG

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...

3. Thực trạng công tác tổ chức bữa ăn học đường tại các trường mầm non và tiểu học

- Theo số liệu thống kê, đối với cấp học mầm non trong năm học 2019 - 2020 mới chỉ có 26.392 bếp ăn/55.335 cơ sở chiếm 47,7% (gồm: 15.461 trường, 23.960 điểm trường và 15.914 nhóm lớp độc lập). Đối với cấp tiểu học mới chỉ khoảng 5.000/15.000 trường tiểu học tổ chức bữa ăn học đường cho học sinh, trong đó có hơn 3.300 trường học có bếp ăn, hơn 700 trường dùng suất ăn công nghiệp.

- Công tác tổ chức bữa ăn học đường còn gặp nhiều khó khăn, vướng mắc. Điều kiện cơ sở vật chất phục vụ công tác tổ chức bữa ăn học đường còn chưa đáp ứng, đặc biệt các trường, điểm trường vùng sâu, vùng xa, miền núi, do điều kiện kinh tế còn hạn chế. Việc đầu tư xây dựng thực đơn, chất lượng bữa ăn dinh dưỡng hợp lý, đủ thành phần chưa được thực hiện tốt, chưa dựa trên nhu cầu năng lượng của lứa tuổi.

- Nhận thức về vai trò, ý nghĩa và sự cần thiết của bữa ăn học đường với dinh dưỡng hợp lý của một bộ phận lãnh đạo, cán bộ, nhà giáo, phụ huynh và học sinh chưa đầy đủ.

- Nhân lực triển khai tổ chức bữa ăn học đường bảo đảm dinh dưỡng hợp lý, an toàn thực phẩm tại trường học còn thiếu cả về số lượng và chất lượng.

- Việc tổ chức hoạt động căng tin trong trường học còn chưa có các quy định, hướng dẫn kỹ thuật để các trường triển khai thực hiện một cách khoa học. Do vậy, đã ít nhiều ảnh hưởng đến hành vi dinh dưỡng hợp lý của các em học sinh.



- Theo báo cáo, hiện có gần 40% số trường có bếp ăn tập thể, căng tin chưa đảm bảo yêu cầu vệ sinh an toàn thực phẩm, việc quản lý và giám sát bữa ăn học đường còn nhiều hạn chế.

- Trong năm 2020 cả nước có 90 vụ ngộ độc thực phẩm, với 2.254 người bị ngộ độc. Trong số này, có một số vụ ngộ độc thực phẩm xảy ra trong trường học gây ảnh hưởng tới sức khỏe học sinh và tạo ra tâm lý không yên tâm cho cha mẹ học sinh. Chính vì vậy, việc tăng cường các biện pháp bảo đảm vệ sinh, an toàn thực phẩm trong các cơ sở giáo dục là rất cần thiết.

II. HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC TRONG TRƯỜNG HỌC

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...



Tổ chức các hoạt động thể lực tại Trường Tiểu học Hưng Chính - Nghệ An - năm học 2020-2021

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.

3. Thực trạng công tác tổ chức hoạt động thể lực tại các trường mầm non và tiểu học

- Theo số liệu thống kê, trong năm học 2019-2020, về cơ bản các cơ sở giáo dục đã đáp ứng được các hoạt động giáo dục thể chất trong chương trình. Số trường thực hiện đổi mới phương pháp dạy học và đánh giá kết quả giáo dục thể chất là 87,4%. Số lượng học sinh tham gia hoạt động thể dục thể thao năm học 2019-2020 tăng từ 15,8 - 31% so với năm 2015. Tổng số học sinh đạt tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực năm học 2019-2020 theo tuổi tăng từ 11,3 - 23,5% so với năm 2015. Tổng số cán bộ, giáo viên giáo dục thể chất được bồi dưỡng nâng cao trình độ chuyên môn nghiệp vụ tính đến nay tăng từ 39,7 - 45,5% so với năm 2015.

- Về cơ sở vật chất: Tổng số nhà tập, phòng tập giáo dục thể chất tăng từ 2 - 5,6%; sân tập cấp trường dành cho giáo dục thể chất tăng từ 3,6 - 8,2%; số bể bơi được xây dựng và lắp đặt trong nhà trường tăng (chủ yếu là bể bơi thông minh tháo lắp sử dụng theo đợt); cơ sở vật chất khác (trang thiết bị, dụng cụ tập luyện, tranh ảnh...): tăng từ 24,2 - 42,1%¹.

- Bên cạnh những kết quả đạt được thì công tác giáo dục thể chất và thể thao trường học vẫn còn những hạn chế như:

- + Nhận thức về vai trò, ý nghĩa và sự cần thiết phát triển giáo dục thể chất và thể thao trường học của một bộ phận lãnh đạo, cán bộ, nhà giáo, phụ huynh và học sinh chưa đầy đủ.

1 Số liệu báo cáo năm học 2019-2020 của ngành Giáo dục.





Tổ chức hoạt động thể lực tại Trường Tiểu học Hưng Chính - Nghệ An, năm học 2020-2021

- + Chương trình môn học giáo dục thể chất, phương pháp dạy học và cách kiểm tra, đánh giá còn nhiều bất cập.
- + Hoạt động thể thao trường học hiệu quả chưa cao; chất lượng chuyên môn tại một số hoạt động thể thao tại một số địa phương còn thấp.
- + Cơ sở vật chất trang thiết bị tập luyện thể dục và quỹ đất dành cho giáo dục thể chất và hoạt động thể dục trong nhà trường còn thiếu và nhiều hạn chế. Các trang thiết bị, dụng cụ tập luyện cũ kỹ, lạc hậu, chưa phù hợp với xu thế phát triển hiện nay.
- + Đội ngũ giáo viên, giảng viên giáo dục thể chất còn thiếu về số lượng và trình độ chuyên môn chưa đáp ứng được yêu cầu. Rất nhiều trường tiểu học còn thiếu giáo viên giáo dục thể chất cơ hữu.

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 khỏe, 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 động 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 Y tế, Bộ Giáo dục và Đào tạo như: 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 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-BGDĐT ngày 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		

* Tỷ 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

* Tỷ 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%
8 - 9 tuổi	532,5-710	88,8-177,5	Bữa trưa: 535-713 kcal
10-11 tuổi	618,6-824,8	103,1-206,2	Bữa phụ: 89,2-178,3 kcal

* Tỷ 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 bố năng lượng của các bữa ăn cho học sinh tại trường học

Phân bố 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 Y tế 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 (com, 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.



Hoạt động nấu, chế biến thức ăn tại Trường Tiểu học Phú Cát - Thừa Thiên Huế, năm học 2020-2021

- 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 khỏe và cấp giấy xác nhận đủ điều kiện sức khỏe theo quy định. Việc khám sức khỏe và cấp giấy xác nhận đủ điều kiện sức khỏe 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.



- Đối với trường tiểu học:

+ **Nhà bếp** độc lập với khối phòng học tập và hỗ trợ học tập; dây chuyền hoạt động một chiều, hợp vệ sinh.

+ **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.

+ **Nhà ăn** (đối với trường có tổ chức nội trú): trang bị đầy đủ các thiết bị; bảo đảm phục vụ cho học sinh.

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 Y tế 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, gấp, 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 giày, 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, gấp 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.

7. Đối với các cơ sở giáo dục có tổ chức căng tin trường học

Nhiều cơ sở giáo dục hiện nay đang sử dụng dịch vụ căng tin trong trường học. Việc tổ chức và quản lý thực phẩm cung cấp tại căng tin cần theo các khuyến nghị, hướng dẫn về căng tin lành mạnh, cung cấp thực phẩm có lợi cho sức khỏe học sinh nhằm đáp ứng thêm nhu cầu dinh dưỡng, năng lượng cho cộng đồng nhà trường trong đó chủ yếu là học sinh và đóng góp tích cực cho việc nâng cao sức khỏe và thực hành dinh dưỡng hợp lý, an toàn của học sinh.

7.1. Điều kiện bảo đảm an toàn thực phẩm tại căng tin trường học

- Trường học có tổ chức căng tin cần thực hiện đầy đủ các quy định về bảo đảm an toàn thực phẩm được hướng dẫn tại mục II. Phần II tài liệu này.
- Thực hành vệ sinh an toàn thực phẩm trong căng tin trường học có vai trò quan trọng trong phòng ngừa ngộ độc thực phẩm. Cơ sở giáo dục cần chú ý những việc sau:

a) Về lựa chọn và bảo quản thực phẩm tại căng tin:

- Nguyên liệu thực phẩm, phụ gia thực phẩm, thực phẩm bao gói sẵn kinh doanh tại căng tin phải có hợp đồng về nguồn cung cấp và còn hạn sử dụng;

- Phụ gia thực phẩm trong danh mục phụ gia thực phẩm được phép sử dụng do Bộ Y tế ban hành. Hạn chế sử dụng chất bảo quản, phụ gia thực phẩm khi không cần thiết;

- Lựa chọn thực phẩm chế biến sẵn theo tiêu chí “ít đường, ít muối, ít chất béo bão hòa, bổ sung vi chất dinh dưỡng, giàu chất xơ”;

- Lựa chọn thực phẩm tươi sống đảm bảo thực phẩm thật sự tươi, an toàn;

- Có đầy đủ sổ sách ghi chép việc thực hiện chế độ kiểm thực 3 bước 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 căng tin ít nhất là 24 giờ kể từ khi thức ăn được chế biến xong;

- Che đậy, bao gói kỹ thực phẩm đã chín.

b) Về nhân lực:

- Nhân lực trực tiếp làm việc tại căng tin phải được tập huấn kiến thức, kỹ năng về an toàn thực phẩm theo quy định, khám sức khỏe định kỳ và không 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 kinh doanh thực phẩm đã được Bộ Y tế quy định.

- Thực hiện vệ sinh cá nhân và vệ sinh khu vực căng tin thường xuyên và đúng cách.

7.2. Khuyến nghị về các loại thực phẩm kinh doanh trong căng tin

a) Khuyến khích bán trong căng tin và khuyến khích học sinh ăn các loại đồ ăn, thức uống sau:

- Thức ăn, đồ uống có lợi cho sức khỏe;
- Chứa nhiều và đa dạng các chất dinh dưỡng;
- Chứa ít chất béo bão hòa;
- Chứa ít đường;
- Chứa ít muối.

b) Hạn chế bán các loại thực phẩm có chứa chất béo bão hòa, nhiều muối, nhiều đường:

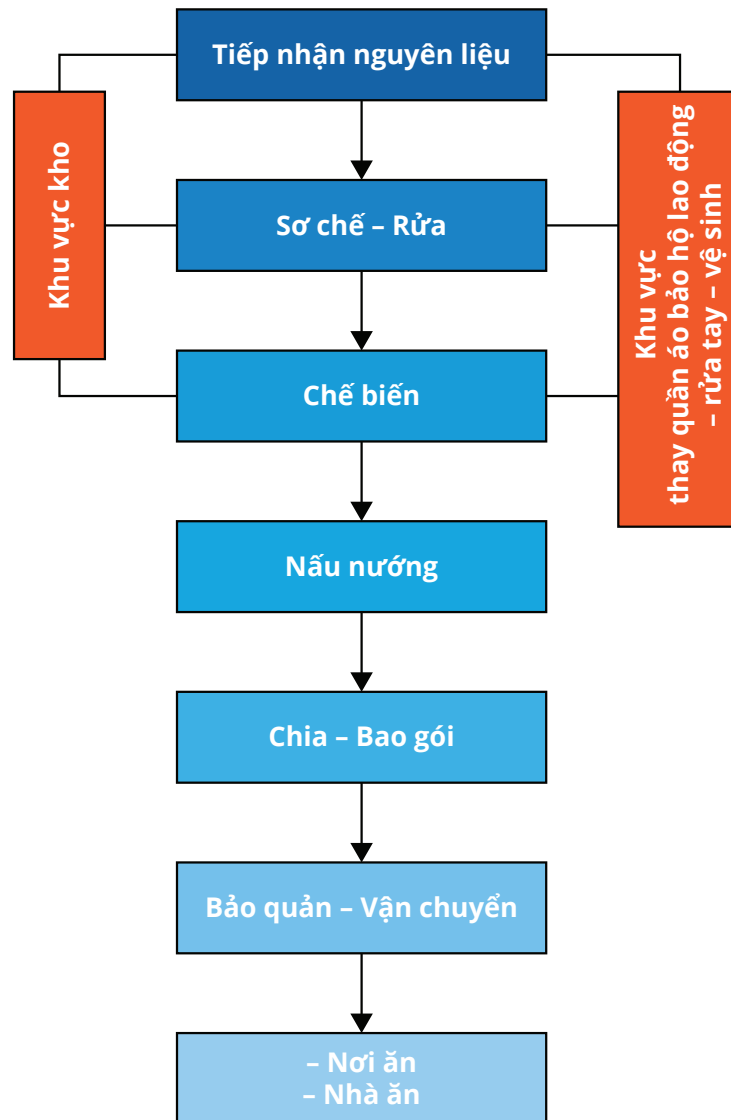
- Hạn chế bán các loại thực phẩm giàu chất béo bão hòa như bánh quy, bánh ngọt, bánh nướng, thịt chế biến, hamburger, pizza, thực phẩm chiên, snack;
- Hạn chế bán thức ăn và đồ uống có nhiều muối như mì gói, bim bim;
- Hạn chế thức ăn và đồ uống có chứa nhiều đường như bánh kẹo, nước ngọt, nước hương trái cây, nước tăng lực.

c) Không được bán trong căng tin các loại đồ ăn, thức uống:

- Không rõ nguồn gốc xuất xứ;
- Quá hạn, đã hư hỏng;
- Không bán rượu, bia và đồ uống có cồn.

III. TỔ CHỨC KHU VỰC BẾP ĂN

Sơ đồ bố trí khu vực bếp ăn theo nguyên tắc một chiều



1. Khâu tiếp nhận và kiểm tra nguyên liệu

- Nguyên liệu tiếp nhận phải tươi sống hàng ngày, chỉ tiếp nhận các nguyên liệu để chế biến thực phẩm đáp ứng được tiêu chuẩn vệ sinh an toàn thực phẩm;
- Các nguyên liệu tiếp nhận cần phải có chứng nhận vệ sinh an toàn thực phẩm của bên cung cấp và kiểm tra nguyên liệu khi nhập (kiểm tra chất lượng, độ tươi nguyên, nhiệt độ theo từng lô hàng thực phẩm, bao gồm kiểm soát nhiệt độ chuẩn trong quá trình vận chuyển do nhà cung cấp thực hiện);

- Phải ghi chép và lưu lại các thông tin về xuất xứ, thành phần của thực phẩm và nguyên liệu thu mua: tên thành phần, địa chỉ và tên nhà cung cấp, địa chỉ và tên cơ sở chế biến nguyên liệu, lô sản phẩm, ngày giờ nhập thực phẩm; tên thực phẩm; số lượng nhập; nguồn gốc, chất lượng, an toàn của thực phẩm (các giấy tờ tài liệu đi kèm); các xét nghiệm kiểm tra chất lượng, an toàn thực phẩm kèm theo (nếu có);

- Đối với các thực phẩm tươi sống: ngày giờ thu hoạch, giết mổ; đối với các thực phẩm chế biến đóng gói: ngày giờ, lô sản xuất, hạn sử dụng.

2. Khâu sơ chế thực phẩm

- Phân chia khu vực sơ chế riêng cho từng loại thực phẩm, có dụng cụ sơ chế (dao, thớt, rổ...) riêng cho thực phẩm sống và thực phẩm chín;

- Dụng cụ phải được rửa sạch sẽ. Dụng cụ chứa đựng nguyên liệu đã sơ chế và dụng cụ chứa phần đã loại bỏ phải để đúng vị trí thuận lợi cho việc sơ chế;

- Tập kết các loại nguyên liệu về từng khu sơ chế và tiến hành sơ chế theo quy định.

3. Khâu nấu, chế biến thức ăn

- Trước khi nấu, chế biến thực phẩm cần kiểm tra các thông tin: Tên thực phẩm của từng món ăn, số lượng đưa vào chế biến; điều kiện bảo quản, sơ chế thực phẩm trước khi đưa vào chế biến, tình trạng cảm quan;

- Định kỳ dùng các test nhanh kiểm tra chất lượng an toàn thực phẩm hoặc khi có nghi ngờ;

- Tiến hành tẩm ướp các nguyên liệu phù hợp cho từng món ăn với thời gian phù hợp sau đó tiến hành chế biến các món ăn luộc hấp, món kho, món hầm, món xào, món canh... tùy theo nguyên liệu thực phẩm được sơ chế.

4. Khâu lưu mẫu thực phẩm

- Lưu mẫu tất cả các món ăn của bữa ăn trong ngày tại bếp ăn trường học để phục vụ việc truy xuất nguyên nhân gây ra sự cố an toàn thực phẩm. Việc lưu mẫu là bắt buộc đối với các cơ sở giáo dục tổ chức bữa ăn học đường;

- Khi thực hiện việc lưu mẫu thức ăn (lấy mẫu, bảo quản và huỷ mẫu thức ăn lưu) phải thực hiện ghi chép và theo dõi suốt quá trình từ khi lưu mẫu thức ăn đến tận khi huỷ mẫu thức ăn;

- Mỗi món ăn phải được lấy mẫu và đựng vào một dụng cụ lưu mẫu riêng biệt, có nắp đậy và ghi đầy đủ thông tin về lưu mẫu, có chữ ký của người phụ trách lưu mẫu và được niêm phong;

- Việc lưu mẫu thức ăn cần thực hiện sau khi chế biến thức ăn và trước giờ ăn.

Lượng mẫu thức ăn cần lấy:

- Thức ăn đặc (các món xào, hấp, rán, luộc...); rau, quả ăn ngay (rau sống, quả tráng miệng...): tối thiểu 100 gam.

- Thức ăn lỏng (súp, canh...): tối thiểu 150 ml.
- Thông tin mẫu lưu: Các thông tin về mẫu thức ăn lưu được ghi trên nhãn (theo mẫu biểu lưu mẫu thức ăn và hủy mẫu thức ăn lưu) và cố định vào dụng cụ lưu mẫu thức ăn.

Bảo quản mẫu thức ăn lưu:

- Mẫu thức ăn được bảo quản riêng biệt với các thực phẩm khác, nhiệt độ bảo quản mẫu thức ăn lưu từ 2°C đến 8°C.
- Thời gian lưu mẫu thức ăn ít nhất là 24 giờ kể từ khi lấy mẫu thức ăn. Khi có nghi ngờ ngộ độc thực phẩm hoặc có yêu cầu của cơ quan quản lý thì không được hủy mẫu lưu cho đến khi có thông báo khác.

5. Khâu chia suất ăn

- Nhân viên nấu ăn chia thực phẩm đã chế biến: Đối chiếu số lượng trẻ em, học sinh của từng nhóm/lớp để tính toán định lượng của món ăn cho từng nhóm/lớp.
- Chia định lượng từng món cho các nhóm/lớp bằng cân định lượng và bàn giao với giáo viên của nhóm/lớp về định lượng thực phẩm của nhóm/lớp, định lượng của một suất ăn.
- Thức ăn chuyên tới từng nhóm/lớp nên được vận chuyển bằng xe đẩy và đựng trong các dụng cụ chuyên dụng.

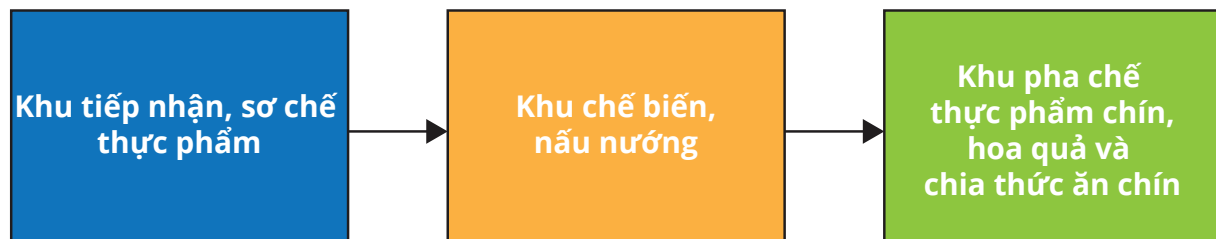


Cân đong thực phẩm bữa ăn tại Trường Mầm non Sơn Ca - Quảng Nam, năm học 2020-2021

6. Tổ chức bếp ăn ở trường, điểm trường nhỏ hoặc khu vực khó khăn

Đối với những cơ sở giáo dục chưa có điều kiện tổ chức bếp ăn một chiều đúng quy định (điểm lẻ của trường mầm non, trường tiểu học, nhóm trẻ, lớp mẫu giáo độc lập...), tùy theo điều kiện cụ thể để bố trí bếp hợp lí, thuận tiện cho việc chế biến, nấu nướng nhưng cần đảm bảo những yêu cầu sau:

- Bố trí bếp ăn theo nguyên tắc một chiều: bảo đảm thực phẩm sống không để lẫn với thực phẩm chín để giảm thiểu sự nhiễm bẩn thực phẩm và giúp bảo đảm vệ sinh, an toàn thực phẩm;



Bố trí bếp theo nguyên tắc một chiều

- Khu vực bếp phải bố trí riêng, không chung với khu sinh hoạt của trẻ em, học sinh;
- Có cửa ngăn cách giữa khu vực bếp với khu vực sinh hoạt của trẻ em, học sinh;
- Phương tiện, dụng cụ chứa đựng thực phẩm cần được che, đậy để chống côn trùng.

IV. TỔ CHỨC GIỜ ĂN CHO HỌC SINH

1. Một số yêu cầu chung

- Tại khu vực tổ chức ăn nên chuẩn bị bàn riêng để chia thức ăn;
- Tuyệt đối không để trẻ em, học sinh đứng hoặc ngồi ăn dưới đất;
- Bàn, ghế sắp xếp hợp lí để giáo viên dễ quan sát trẻ em/học sinh trong khu vực ăn;
- Đối với trẻ mầm non, nên chuẩn bị dư số bát, thìa so với số trẻ để đề phòng trẻ làm rơi.
- Có khăn lau mặt; khăn lau tay riêng cho mỗi trẻ em, học sinh.

2. Tổ chức giờ ăn

2.1. Đối với trẻ nhà trẻ 24-36 tháng

a) Chuẩn bị

- Hướng dẫn trẻ rửa tay bằng xà phòng trước khi ăn;
- Sắp xếp chỗ ngồi của trẻ tùy thuộc vào kĩ năng của từng trẻ trong nhóm trẻ

để cô giáo tiện chăm sóc. Gợi ý về cách xếp bàn ăn:

- + Bàn đối với nhóm trẻ chưa tự xúc ăn được;
- + Bàn đối với nhóm trẻ đã có thể tự xúc ăn nhưng chưa thạo, ăn chậm;
- + Bàn đối với nhóm trẻ đã tự xúc ăn thuần thục;
- + Tùy theo điều kiện cụ thể, mỗi bàn có thể sắp xếp từ 4 – 6 trẻ;
- Chuẩn bị khăn mặt sạch để trên đĩa cho trẻ tự phục vụ khi cần.
- Giáo viên chia cơm và thức ăn cho từng trẻ. Nên chia dư thêm một suất ăn để dự phòng khi trẻ muốn ăn thêm hoặc trẻ đánh đổ cơm hay thức ăn.
- Tạo hứng thú cho bữa ăn: Giáo viên giới thiệu món ăn; cùng trẻ trò chuyện về các món ăn, lợi ích khi ăn đủ chất dinh dưỡng,...; khuyến khích trẻ tự xúc ăn.

b) Trong khi ăn

- Giáo viên tạo không khí vui vẻ, thoải mái cho trẻ trong khi ăn, nói năng dịu dàng, động viên, khuyến khích trẻ ăn hết suất.
- Nhắc trẻ những hành vi văn minh trong ăn uống như:
 - + Ngồi ngay ngắn khi ăn;
 - + Ăn gọn gàng, không rơi vãi;
 - + Nhai nhỏ nhẹ không gây tiếng ồn, nhai kỹ;
 - + Không nói chuyện, cười đùa trong khi ăn;
 - + Không bốc thức ăn;



Tổ chức giờ ăn cho trẻ tại Trường Mầm non Sơn Ca - Quảng Nam, năm học 2020-2021

- Giáo viên cùng trẻ nói chuyện về các món ăn, lợi ích của từng món ăn, thực phẩm mà trẻ đang ăn,...
- Đối với trẻ chưa tự xúc được: Giáo viên hướng dẫn trẻ cách cầm thìa tự xúc ăn.
- Đối với những trẻ chưa xúc thạo, ăn chậm: Giáo viên nhẹ nhàng động viên trẻ tự xúc, thỉnh thoảng xúc cho trẻ.
- Giáo viên cần bao quát hoạt động của tất cả trẻ trong giờ ăn, kịp thời phát hiện nguy cơ không an toàn đối với trẻ.



Tổ chức giờ ăn cho trẻ tại Trường Mầm non Hoa Hồng - Hải Phòng, năm học 2020-2021

c) Sau khi ăn

- Hướng dẫn hoặc nhắc trẻ rửa mặt, rửa tay, uống nước, súc miệng sau khi ăn.
- Nhắc nhở trẻ không đùa nhào hoặc chạy nhảy sau khi ăn.

2.3. Đối với trẻ mẫu giáo

a) Chuẩn bị

- Hướng dẫn trẻ tự kê, xếp bàn ghế;
- Hướng dẫn trẻ rửa tay bằng xà phòng theo đúng quy trình các bước rửa tay trước khi ăn;
- Hướng dẫn trẻ chuẩn bị khăn mặt sạch để trên đĩa cho trẻ tự phục vụ khi cần;
- Giáo viên cùng trẻ chia cơm và thức ăn cho các bàn. Nên chia dư thêm một suất ăn để dự phòng khi trẻ muốn ăn thêm hoặc trẻ đánh đổ cơm hay thức ăn;
- Tạo hứng thú cho bữa ăn: Giới thiệu món ăn; cùng trẻ trò chuyện về các món ăn, cách chế biến thức ăn, lợi ích khi ăn đủ chất dinh dưỡng,...

b) Trong khi ăn

- Giáo viên tạo không khí vui vẻ, thoải mái cho trẻ trong khi ăn, giọng nói dịu dàng, động viên, khuyến khích trẻ ăn hết suất.
- Nhắc trẻ thực hiện những hành vi văn minh trong ăn uống như:
 - + Ngồi ngay ngắn khi ăn;
 - + Ăn gọn gàng, không rơi vãi;
 - + Nhai nhỏ nhẹ không gây tiếng ồn, nhai kỹ;
 - + Không nói chuyện, cười đùa trong khi ăn;
 - + Không bốc thức ăn;
 - + Không tranh giành đồ ăn.
- Giáo viên cùng trẻ nói chuyện về các món ăn, lợi ích của từng nhóm thực phẩm có trong món ăn, một số bệnh lí ở trẻ liên quan đến thói quen không tốt trong ăn uống (suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì, ngộ độc thực phẩm, sâu răng,...).
- Đối với trẻ ăn chậm: Giáo viên động viên, khuyến khích trẻ ăn nhanh, ăn hết suất.
- Khi đang ăn, nếu trẻ đi vệ sinh, cần nhắc trẻ rửa sạch tay.



Tổ chức giờ ăn cho trẻ tại Trường Mầm Non Thực hành - TP. Hồ Chí Minh

c) Sau khi ăn

- Hướng dẫn trẻ cách xếp bát, thìa gọn gàng, cất đồ đúng nơi quy định sau khi ăn xong.
- Nhắc trẻ rửa mặt, rửa tay, uống nước, súc miệng sau khi ăn.
- Hướng dẫn trẻ cùng cô lau bàn, cất bàn ghế, vệ sinh khu vực trẻ ăn.
- Nhắc trẻ không chạy nhảy sau khi ăn.

2.4. Đối với học sinh tiểu học

a) Chuẩn bị

- Rửa tay với nước sạch và xà phòng theo đúng quy trình.
- Giáo viên hoặc nhân viên phục vụ ăn bán trú chia cơm và thức ăn vào từng khay/bát cho học sinh và đặt trên bàn chia.
- Tạo hứng thú cho bữa ăn: Giáo viên hoặc nhân viên phục vụ ăn bán trú giới thiệu món ăn; cùng học sinh trò chuyện về các món ăn, cách chế biến thức ăn, lợi ích khi ăn đủ chất dinh dưỡng,...
- Học sinh xếp hàng theo thứ tự lên bàn chia suất ăn để bê khay/bát ăn ra bàn ăn và ngồi vào vị trí để chuẩn bị ăn.



Tổ chức giờ ăn cho học sinh Tiểu học tại Trường Tiểu học Hưng Chính - Nghệ An, năm học 2020-2021

b) Trong khi ăn

- Giáo viên hoặc nhân viên phục vụ ăn bán trú tạo không khí vui vẻ, thoải mái cho học sinh trong khi ăn.
- Nhắc nhở học sinh thực hiện những hành vi văn minh trong ăn uống như:
 - + Ngồi ngay ngắn khi ăn;
 - + Ăn gọn gàng, không rơi vãi;
 - + Nhai nhỏ nhẹ không gây tiếng ồn, nhai kỹ;
 - + Không nói chuyện, cười đùa trong khi ăn;
 - + Không bốc thức ăn;
 - + Không tranh giành đồ ăn.
- Giáo viên nói chuyện về các món ăn, lợi ích của từng nhóm thực phẩm có trong món ăn, chế độ ăn uống lành mạnh, tại sao cần ăn đa dạng thực phẩm, một số

bệnh lý liên quan đến thói quen không tốt trong ăn uống (suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì, ngộ độc thực phẩm, sâu răng,...).

- Động viên và khuyến khích học sinh ăn hết suất ăn của mình.
- Khi đang ăn, nếu học sinh đi vệ sinh, cần nhắc nhở học sinh rửa sạch tay.



Hoạt động tổ chức giờ ăn tại Trường Tiểu học Hưng Chính - Nghệ An, năm học 2020-2021

c) Sau khi ăn

- Hướng dẫn học sinh thu dọn sạch sẽ chỗ ăn của mình sau khi ăn xong.
- Lau miệng và sắp xếp bàn ghế ngay ngắn. Xếp khay/bát ăn, thìa và khăn lau miệng đúng nơi quy định sau khi ăn xong.
- Học sinh phân loại rác để dọn sạch trong khay ăn của mình và đổ rác đúng khu vực được bố trí và rửa tay sạch sẽ.
- Nhắc học sinh không chạy nhảy sau khi ăn.

V. TỔ CHỨC BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG BẢO ĐẢM AN TOÀN THỰC PHẨM TRONG ĐIỀU KIỆN PHÒNG, CHỐNG DỊCH BỆNH COVID-19

Để bảo đảm an toàn thực phẩm trong điều kiện tiếp tục phòng, chống dịch COVID-19, các cơ sở giáo dục tổ chức bữa ăn học đường cần bảo đảm các nguyên tắc sau:

- Thực hiện nghiêm túc các yêu cầu về điều kiện an toàn thực phẩm được quy định tại Khoản 2, Điều 2 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. Quyết định số 543/QĐ-BGDĐT ngày 23/2/2022 của Bộ trưởng Bộ GDĐT phê duyệt Sổ tay bảo đảm an toàn phòng, chống

dịch COVID-19 trong trường học (sửa đổi, bổ sung lần 2) và các văn bản hiện hành của Bộ GDĐT, Bộ Y tế về bảo đảm an toàn thực phẩm. Các cơ sở giáo dục đủ điều kiện an toàn thực phẩm theo quy định mới được tổ chức bữa ăn bán trú và các dịch vụ kinh doanh ăn uống trong trường học.

- Trước khi tổ chức bữa ăn học đường tại trường học phải xây dựng kế hoạch, phương án sẵn sàng ứng phó với tình huống dịch bệnh xảy ra hoặc sẵn sàng chuyển sang các hình thức khác khi dịch bệnh diễn biến phức tạp; rà soát cơ sở vật chất, trang thiết bị bảo đảm an toàn phòng, chống dịch, an toàn thực phẩm và vệ sinh môi trường theo quy định.



Tổ chức giờ ăn tại Trường Tiểu học Hưng Chính - Nghệ An, năm học 2020-2021

- Cán bộ, giáo viên, nhân viên bếp ăn làm việc trong cơ sở giáo dục bảo đảm các điều kiện: đã tiêm đủ liều vắc-xin phòng COVID-19, đã khỏi bệnh, nếu thuộc nhóm chống chỉ định tiêm vắc-xin phòng COVID-19 thì được xét nghiệm tầm soát theo quy định của Bộ Y tế.

- Người chế biến thức ăn, phục vụ ăn uống phải đeo khẩu trang khi chế biến, tiếp xúc trực tiếp với thức ăn; giữ khoảng cách tiếp xúc giữa nhân viên chế biến, phục vụ và người sử dụng thực phẩm theo hướng dẫn của Bộ Y tế; những người có ít nhất một trong các triệu chứng ho, sốt, khó thở không được bố trí làm việc trong bếp ăn tại trường học.

- Khu vực chế biến thức ăn phải có nơi rửa tay, đủ nước sạch và xà phòng để rửa tay và có thể trang bị thêm dung dịch khử khuẩn bàn tay cho người sơ chế, chế biến thực phẩm.

- Các đơn vị cung cấp thực phẩm, dịch vụ bán đồ ăn cho trường học cần phải cam kết thực hiện các dịch vụ an toàn phòng, chống dịch theo quy định.

- Trẻ em, học sinh không dùng chung các đồ dùng cá nhân như cốc, bình nước, khăn lau mặt, khăn lau tay. Bảo đảm đủ nước uống cho trẻ em, học sinh theo quy định.

- Đối với các suất ăn sẵn, thực phẩm chuyển đi phải được bao gói trong hộp/túi kín, an toàn và bảo quản theo quy định trong suốt quá trình vận chuyển.

- Khu vực ăn uống:

- + Phải có nơi rửa tay, có đủ nước sạch và xà phòng để rửa tay sạch, có thể trang bị thêm dung dịch khử khuẩn bàn tay;

- + Bảo đảm sạch sẽ, thoáng mát, bảo đảm an toàn. Tùy tình hình dịch có thể tổ chức ăn theo nhóm/lớp, hoặc theo suất ăn riêng. Bố trí đủ bàn ghế và bố trí khoảng cách giữa trẻ em, học sinh khi ăn uống;

- + Có đủ dụng cụ phục vụ ăn uống cho riêng từng trẻ em, học sinh và được vệ sinh sạch sẽ, khử khuẩn trước và sau khi sử dụng.

- + Có đủ thùng đựng rác thải, có nắp đậy và có túi lót.

- Hướng dẫn trẻ em, học sinh rửa tay trước và sau khi ăn, khi tay bẩn, khi ho, hắt hơi. Giữ vệ sinh, hạn chế di chuyển, không nói to, cười đùa trong khi ăn uống.

- Thường xuyên thực hiện các hoạt động kiểm tra, giám sát việc bảo đảm an toàn thực phẩm tại cơ sở.

VI. GIÁO DỤC DINH DƯỠNG TRONG TRƯỜNG HỌC

1. Giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mầm non

1.1. Mục tiêu

- Trẻ nhà trẻ: Giúp trẻ nhận biết được một số thực phẩm trong bữa ăn hàng ngày, thích nghi với chế độ ăn uống đa dạng thực phẩm.

- Trẻ mẫu giáo: Giúp trẻ có hiểu biết về các nhóm thực phẩm, lợi ích của việc ăn uống lành mạnh, đa dạng thực phẩm đối với sức khỏe và thực hành ăn uống hàng ngày.

1.2 Nội dung

- **Trẻ nhà trẻ:**

- + Giới thiệu tên, hình ảnh của một số thực phẩm và món ăn thông thường.

- + Trẻ nói được tên một số thực phẩm, món ăn thông thường, một số thực phẩm có lợi và có hại cho sức khỏe.

- **Trẻ mẫu giáo:**

- + Trẻ gọi tên các nhóm thực phẩm và lựa chọn được các thực phẩm theo nhóm.

- + Nói được tên một số món ăn hàng ngày và dạng chế biến đơn giản.
- + Nói được những biểu hiện của ăn uống lành mạnh và ý nghĩa của việc ăn uống lành mạnh.
- + Phân biệt được các thực phẩm có lợi và có hại cho sức khỏe.



Giờ học giáo dục dinh dưỡng tại Trường Mầm non 1 - Hải Phòng, năm học 2020-2021

1.3. Hình thức tổ chức giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mầm non

Giáo viên mầm non hướng dẫn và tổ chức giáo dục dinh dưỡng cho trẻ em bằng nhiều hình thức khác nhau:

- Giới thiệu món ăn và thực phẩm trước giờ ăn, sử dụng hình ảnh thực phẩm mô hình bằng nhựa mô phỏng thực phẩm giới thiệu cho trẻ, lồng ghép trong các giờ học về cảnh quan, môi trường...
- Các bài học chuyên đề về giáo dục dinh dưỡng; thực hành chuẩn bị một số món ăn đơn giản.

2. Giáo dục dinh dưỡng cho học sinh tiểu học

2.1. Mục tiêu

Giúp cho học sinh tiểu học hiểu được về tháp dinh dưỡng, chế độ dinh dưỡng lành mạnh, biết cách nhận biết các thực phẩm không lành mạnh, không an toàn đối với sức khỏe, ăn uống đa dạng, tăng cường ăn rau và trái cây, cách đọc nhãn mác thực phẩm.

2.2. Nội dung

- Nội dung giáo dục dinh dưỡng:

+ Học sinh lớp 1 và lớp 2 có thể hiểu biết về vai trò của từng loại thực phẩm thuộc từng tầng của tháp dinh dưỡng, nhận biết tên các loại thực phẩm trong các món ăn tại trường và ở nhà. Ăn đầy đủ 6 nhóm thực phẩm, khuyến khích trẻ tăng cường ăn rau, trái cây và sử dụng các thực phẩm lành mạnh.

+ Học sinh lớp 3 đến lớp 5 có thể hiểu biết về vai trò của từng loại thực phẩm thuộc từng tầng của tháp dinh dưỡng, nhận biết tên các loại thực phẩm trong các món ăn tại trường và ở nhà. Ăn đầy đủ 6 nhóm thực phẩm, khuyến khích trẻ tăng cường ăn rau, trái cây và sử dụng các thực phẩm lành mạnh. Số lượng thực phẩm nên ăn theo đơn vị ăn của từng tầng của tháp dinh dưỡng. Nhận biết các thực phẩm không lành mạnh ở tầng thực phẩm về đường, muối, chất béo. Biết cách nhận biết thực phẩm ôi thiu, không an toàn và biết đọc nhãn mác thực phẩm.



Giờ học giáo dục dinh dưỡng cho học sinh tiểu học tại Trường Tiểu Hưng Chính - Nghệ An, năm học 2020-2021

- Các chủ đề trong giáo dục dinh dưỡng cho học sinh tiểu học:

- + Chủ đề 1: Chế độ dinh dưỡng lành mạnh, từ tháp dinh dưỡng đến bữa ăn;
- + Chủ đề 2: Năng lượng từ ngũ cốc, khoai củ và sản phẩm chế biến;
- + Chủ đề 3: Rau củ và trái cây tốt cho sức khỏe;
- + Chủ đề 4: Thực phẩm giàu chất đạm giúp cao lớn, khỏe mạnh;

- + Chủ đề 5: Sữa và chế phẩm sữa tốt cho sức khỏe;
- + Chủ đề 6: Hạn chế chất béo, đường và muối;
- + Chủ đề 7: Lựa chọn thực phẩm an toàn và lành mạnh, đặc biệt khi ăn ở ngoài;
- + Chủ đề 8: Đọc kỹ nhãn mác thực phẩm giúp lựa chọn thực phẩm có lợi cho sức khỏe;
- + Chủ đề 9: Phòng chống suy dinh dưỡng và thừa cân béo phì;
- + Chủ đề 10: Vi chất dinh dưỡng với sức khỏe;
- + Chủ đề 11: Ôn tập.

2.3. Hình thức tổ chức giáo dục dinh dưỡng cho học sinh tiểu học

- Giáo dục dinh dưỡng được thực hiện trong 5-10 phút vào giờ sinh hoạt cuối tuần, trong các hoạt động trải nghiệm của học sinh.
- Lồng ghép trong các môn học, sinh hoạt dưới cờ, ngoại khóa, hội thi, các hình thức truyền thông mới để thu hút nhiều học sinh tham gia.
- Các bài giảng giáo dục dinh dưỡng được biên soạn dưới dạng bài giảng trình chiếu để học sinh dễ đọc, dễ học và dễ hiểu.
- Giáo dục dinh dưỡng cho học sinh có thể lồng ghép trong quá trình học sinh tham gia các hoạt động tổ chức bữa ăn như nhận khay, xếp hàng nhận thức ăn, loại bỏ thức ăn thừa, trả khay thức ăn....

PHẦN III

HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC TĂNG CƯỜNG CÁC HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC TẠI TRƯỜNG HỌC



I. NGUYÊN TẮC CHÍNH

- Nên có sự kết hợp giữa hoạt động thể lực ở mức độ trung bình và mức độ mạnh và phải tùy theo khả năng của mỗi trẻ.
- Các em cần được tạo cơ hội để tham gia những hoạt động đa dạng, vui, phù hợp với sở thích, kỹ năng và khả năng của trẻ. Sự đa dạng trong vận động sẽ có lợi cho sức khỏe của trẻ, giúp trẻ có kinh nghiệm và sự thử thách từ các trò chơi (giúp trẻ nhanh nhẹn, phản xạ nhanh, hưng phấn).
- Bất cứ hoạt động nào có tiêu hao năng lượng đều bổ ích cho trẻ em và học sinh.
- Tổ chức trò chơi vận động thường gây hứng thú nên dễ thu hút sự tham gia hơn các bài tập thể dục thể hình. Nhiều trò chơi dân gian có thể phát triển thành các trò chơi vận động hấp dẫn. Các em có thể tham gia tập luyện tại nhà, trường học, công viên công cộng, khu vui chơi giải trí, trung tâm thể dục thể thao, trại hè...

II. CÁC HÌNH THỨC TĂNG CƯỜNG HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC CHO HỌC SINH

Học sinh nên tham gia vào cả 3 loại hình hoạt động thể lực, cụ thể:

- **Vận động kết hợp thở (aerobic):** bao gồm các loại hình vận động có cường độ trung bình như đi bộ nhanh, thể dục nhịp điệu, đạp xe đạp, trò chơi ném và bắt bóng...; hoặc mạnh như chạy bộ, rượt đuổi, đá bóng, bơi, tennis, thể dục nhịp điệu với các động tác mạnh...



Tổ chức các hoạt động thể lực tại Trường Tiểu học bán trú Hùng Vương - An Giang, năm học 2020-2021

- **Làm mạnh khối cơ:** gồm các loại hình vận động như tập thể hình như hít đất, kéo co...

- **Làm mạnh khối xương:** gồm các loại hình vận động như chạy, nhảy, nhảy lò cò, bóng rổ, bóng chuyền, nhảy bao bố, yoga...

1. Một số hoạt động thể lực cho trẻ mầm non

- **Các bài tập khởi động:** sẽ giúp cơ thể trẻ được làm nóng, cơ bắp có sự chuẩn bị sẵn sàng và hệ tuần hoàn sẽ bơm máu giàu oxy đến khắp cơ thể.

- **Một số các bài tập vận động:** bài tập cổ, tập tay, vai; tập hông, tập chân, tập với bóng; một số bài tập yoga...

- **Một số các trò chơi như:** chạy tiếp sức rèn luyện kỹ năng chạy, phát triển sức nhanh và phối hợp, tính tập thể; đứng lên ngồi xuống theo lệnh rèn luyện phản xạ và sự tập trung cố gắng và ý thức kỷ luật; lăn bóng rèn luyện phản xạ, tập trung vào mục tiêu, sự phối hợp đồng tác cho nhịp nhàng...



Tổ chức các hoạt động thể lực tại Trường Mầm non Thực Hành - TP. Hồ Chí Minh, năm học 2020-2021

- **Các bài tập vận động/trò chơi và các tư thế yoga** cho trẻ mầm non được xây dựng đơn giản, đa dạng, phong phú, mới lạ cơ bản là “chơi vận động”; trẻ vận động cơ thể một cách sôi động và phóng khoáng tự do, là “vui chơi” để trẻ cảm nhận được sự thích thú và thoải mái, phù hợp với nhu cầu, sở thích được vui chơi, vận động, đặc điểm tâm sinh lý, phát triển thể chất của lứa tuổi và điều kiện thực tiễn tại nhà trường. Qua đó giúp trẻ tăng cường vận động nâng cao sức khỏe, thể lực, tầm vóc và phòng bệnh tật, giúp trẻ em hình thành các vận động cơ bản của cơ thể cũng như các vận động là nền tảng của các loại vận động, vận dụng trong sinh hoạt hàng ngày. Bước đầu hình thành thói quen rèn luyện và giữ gìn sức khỏe.

(Tham khảo một số trò chơi vận động cho trẻ em mầm non tại phụ lục 2)

2. Các loại hoạt động thể lực cho học sinh tiểu học

- **Các bài tập khởi động:** các động tác khởi động giúp cơ thể được làm nóng và tinh thần, thể chất của các em được sẵn sàng, cơ bắp có sự chuẩn bị tốt nhất cho buổi tập và giảm nguy cơ chấn thương; hệ tuần hoàn sẽ bơm máu giàu oxy đến khắp cơ thể.

- **Một số các bài tập vận động:** bài tập cổ, tập tay, vai; tập hông, tập chân, tập vớ bóng; tập vớ thảm, tập vớ con lăn; một số bài tập yoga...

- **Bài tập/trò chơi và các tư thế yoga** cần được xây dựng đơn giản, đa dạng, phong phú, mới lạ phù hợp với nhu cầu, sở thích được vui chơi, vận động, đặc điểm tâm sinh lý, phát triển thể chất của lứa tuổi và điều kiện thực tiễn tại nhà trường, giúp học sinh tăng cường vận động nâng cao sức khỏe, thể lực, tầm vóc và phòng bệnh tật, hình thành thói quen rèn luyện và giữ gìn sức khỏe.

(Tham khảo một số trò chơi vận động cho học sinh tiểu học tại phụ lục 3)

III. CÁC ĐIỀU KIỆN VỀ CƠ SỞ VẬT CHẤT

- Căn cứ vào điều kiện cụ thể của địa phương và trường học, các cơ sở giáo dục cần được tạo điều kiện trong việc được sử dụng sân, bãi tập, nhà tập luyện đa năng, phòng tập, bể bơi và trang thiết bị, dụng cụ thể thao trên địa bàn phục vụ công tác giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường.



Tổ chức các hoạt động thể lực tại Trường Tiểu học Phú Cát - Thừa Thiên Huế, năm học 2020-2021

- Sân bãi cần thiết để triển khai hoạt động thể lực, các bài tập/trò chơi vận động trong trường cần an toàn và đủ rộng để triển khai theo các bài tập.

- Các cơ sở giáo dục có thể tăng cường công tác xã hội hoá để thu hút các tổ chức, cá nhân tham gia đầu tư xây dựng, nâng cấp, cải tạo các công trình thể thao, trang thiết bị tập luyện trong nhà trường để đáp ứng nhu cầu hoạt động thể lực nâng cao sức khỏe cho học sinh.

IV. CÁC ĐIỀU KIỆN VỀ NHÂN LỰC BẢO ĐẢM TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC TẠI TRƯỜNG

- Đảm bảo đội ngũ giáo viên hướng dẫn, giáo viên thể dục đáp ứng các yêu cầu giảng dạy cơ bản, biết được tất cả nội dung, hình thức tổ chức giảng dạy về tăng cường hoạt động thể lực cho học sinh tại trường. Cần phải hiểu rõ mục tiêu, nhiệm vụ, quy luật, nguyên lý, nguyên tắc, phương pháp, nội dung, chương trình dạy học thể dục thể thao.

- Cán bộ, giáo viên hướng dẫn và giáo viên thể dục phải được tham gia tập huấn, bồi dưỡng hoặc tự tìm hiểu các tài liệu hướng dẫn để nâng cao năng lực tổ chức thực hiện các hoạt động tăng cường thể lực cho học sinh.

- Căn cứ nhu cầu của người học và điều kiện thực tế của nhà trường, tham mưu bố trí giáo viên giáo dục thể chất của nhà trường và mời hướng dẫn viên ngoài nhà trường tham gia hướng dẫn chuyên môn để tổ chức hiệu quả các hoạt động tăng cường thể lực, các hoạt động thể thao.

PHẦN IV

VAI TRÒ CỦA CÁC CƠ QUAN, ĐƠN VỊ, NHÀ TRƯỜNG VÀ GIA ĐÌNH TRONG TỔ CHỨC BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG VÀ TĂNG CƯỜNG CÁC HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC TẠI TRƯỜNG HỌC



I. VAI TRÒ CỦA SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO, PHÒNG GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

- Phối hợp chặt chẽ với các cơ quan y tế tại địa phương chỉ đạo các cơ sở giáo dục tổ chức bữa ăn học đường bảo đảm dinh dưỡng hợp lý kết hợp với tăng cường các hoạt động thể lực trong các cơ sở giáo dục để nâng cao sức khỏe cho trẻ em, học sinh; kiểm tra, giám sát chặt chẽ về công tác bảo đảm an toàn thực phẩm trong trường học.

- Chỉ đạo đẩy mạnh công tác truyền thông, giáo dục và nâng cao nhận thức về dinh dưỡng hợp lý, thực phẩm lành mạnh, vai trò của tăng cường hoạt động thể lực đối với sức khỏe cho cán bộ quản lý giáo dục, giáo viên, nhân viên, học sinh và cha mẹ học sinh, nhằm tạo môi trường thuận lợi cho việc triển khai bữa ăn học đường bảo đảm dinh dưỡng hợp lý kết hợp tăng cường hoạt động thể lực trong trường học.

- Xây dựng cơ chế phối hợp chặt chẽ giữa nhà trường và gia đình để giáo dục, hướng dẫn về an toàn thực phẩm và dinh dưỡng hợp lý phù hợp với độ tuổi, thể trạng của trẻ em, học sinh và điều kiện của gia đình trẻ em, học sinh.

- Tham mưu Ủy ban nhân dân các cấp trong việc rà soát, cải tạo, xây mới, sửa chữa, mua sắm trang thiết bị, đồ dùng phục vụ công tác tổ chức bữa ăn học đường bảo đảm an toàn thực phẩm và tăng cường các hoạt động thể lực trong trường học.

- Phối hợp với ngành y tế và ngành thể thao và du lịch tại địa phương tổ chức tập huấn chuyên môn, nghiệp vụ cho nhân viên thực hiện công tác tổ chức bữa ăn học đường, giáo viên, nhân viên hướng dẫn về tăng cường các hoạt động thể lực trong trường học.

- Tổ chức kiểm tra, giám sát và phối hợp kiểm tra, giám sát về công tác tổ chức bữa ăn học đường, bảo đảm an toàn thực phẩm tại các cơ sở giáo dục, đánh giá tình trạng thể lực của học sinh.

II. VAI TRÒ CỦA NHÀ TRƯỜNG

Ban chăm sóc sức khỏe học sinh phân công trách nhiệm cụ thể cho các thành viên là đại diện Ban Giám hiệu nhà trường, giáo viên, nhân viên y tế trường học, đại diện cha mẹ học sinh. Đại diện Ban giám hiệu phụ trách trực tiếp công tác tổ chức bữa ăn học đường.

- Kiểm tra sức khỏe vào đầu năm học để đánh giá tình trạng dinh dưỡng và sức khỏe của trẻ em, học sinh. Thông qua đó nhà trường có thể quản lý, theo dõi sức khỏe học sinh và có chế độ chăm sóc dinh dưỡng hiệu quả.

- Trong điều kiện cho phép của từng cơ sở giáo dục, bảo đảm các điều kiện cơ sở vật chất và trang thiết bị để tổ chức bữa ăn học đường bảo đảm dinh dưỡng, đa dạng thực phẩm cho trẻ em, học sinh.

- Lồng ghép giáo dục dinh dưỡng trong các hoạt động tổ chức bữa ăn học



Tổ chức tập huấn về dinh dưỡng cho giáo viên, nhân viên bếp ăn tại Trường Mầm non 1 - Hải Phòng, năm học 2020-2021

đường, trong các giờ sinh hoạt ngoại khóa và các hoạt động trải nghiệm để học sinh được nâng cao kiến thức, học hỏi về các món ăn và các nhóm thực phẩm, các loại thực phẩm lành mạnh và không lành mạnh, giúp trẻ biết tự phục vụ, giữ gìn vệ sinh khi ăn uống, biết sắp xếp và thu dọn đồ dùng, thức ăn.

- Tăng cường hoạt động truyền thông về dinh dưỡng học đường tới cha mẹ học sinh và thường xuyên phối hợp giữa gia đình và nhà trường để đạt các mục tiêu đề ra.

- Huy động cha mẹ học sinh tham gia hỗ trợ tổ chức bữa ăn học đường cho học sinh tại trường học ở những nơi chưa có nhân viên nấu ăn; huy động sự tham gia của các đoàn thể ở địa phương cùng với nhà trường tăng gia sản xuất để có nguồn thực phẩm tại chỗ.

- Xây dựng cơ chế, tạo điều kiện để cha mẹ, Ban đại diện cha mẹ học sinh tham gia kiểm tra, giám sát quy trình tổ chức bữa ăn bán trú tại trường học để tạo được sự tin tưởng của cha mẹ học sinh về chất lượng bữa ăn của học sinh.

- Bảo đảm số lượng cán bộ, giáo viên, nhân viên và đáp ứng về chuyên môn để tổ chức bữa ăn học đường bảo đảm an toàn thực phẩm trong trường học.

- Thực hiện kiểm tra, giám sát công tác tổ chức bữa ăn học đường thường xuyên hoặc định kỳ theo kế hoạch.

(Tham khảo cách đánh giá công tác tổ chức bữa ăn học đường tại Phụ lục 1).

- Chủ động phối hợp với cơ sở y tế tại địa phương trong việc chăm sóc sức khỏe học sinh và tập huấn, bồi dưỡng chuyên môn hằng năm cho nhân viên bếp ăn của nhà trường.

- Xây dựng cơ sở vật chất cho các hoạt động thể lực trong nhà trường nhằm tạo môi trường hoạt động thể lực an toàn. Cơ sở vật chất trang thiết bị nên đạt tiêu chuẩn an toàn về thiết kế, lắp đặt, bảo trì. Ví dụ: sân chơi có mái che để chơi và nghỉ ngơi. Học sinh cần những nơi tránh bạo lực, tránh tiếp xúc môi trường nguy hiểm. Cơ sở vật chất nên được kiểm tra thường xuyên.

- Xây dựng và củng cố các biện pháp phòng ngừa các chấn thương và bệnh lý do hoạt động thể lực.

- Không nên bắt buộc học sinh tham gia hoạt động thể lực cũng như không tạo cơ hội tham gia hoạt động này như là hình phạt vì như vậy sẽ tạo mối liên hệ tiêu cực giữa hoạt động thể chất và tinh thần của các em học sinh.

- Các thầy cô giáo, nhân viên nhà trường nên là tấm gương cho học sinh noi theo về tăng cường hoạt động thể lực.

- Cung cấp các hoạt động thể chất ngoại khóa đáp ứng nhu cầu và sự quan tâm của học sinh.

- Nhà trường nên liên kết với các hoạt động thể chất cộng đồng, sử dụng nguồn lực cộng đồng hỗ trợ hoạt động thể chất ngoại khóa.

- Tăng cường giáo dục, tuyên truyền cho trẻ mầm non và học sinh tiểu học về



Hội thảo tập huấn cho giáo viên và phụ huynh tại Trường Tiểu học Hưng Chính - Nghệ An, năm học 2020-2021

tầm quan trọng của dinh dưỡng hợp lý kết hợp với hoạt động thể lực, hình thành thói quen ăn uống hợp lý và tập luyện thường xuyên và đạt yêu cầu theo khuyến cáo.

III. VAI TRÒ CỦA GIA ĐÌNH

- Phối hợp với nhà trường trong việc chăm sóc, nuôi dưỡng trẻ. Phụ huynh cần hiểu được chế độ ăn của học sinh ở trường để có sự phối hợp điều chỉnh thực hiện chế độ ăn tại nhà nhằm bảo đảm cung cấp đủ năng lượng trong ngày của học sinh, đồng thời tạo mọi điều kiện thuận lợi và động viên các em học tập và tăng cường các hoạt động thể lực.



Tổ chức hội thảo phụ huynh tại Hà Nội

- Thay đổi các món ăn khác với món ăn ở trường để tạo hứng thú cho học sinh khi ăn ở nhà theo nguyên tắc đa dạng thực phẩm; phối hợp với nhà trường trong việc giáo dục dinh dưỡng tại nhà và tạo cho trẻ thói quen ăn uống lành mạnh.

- Không cho học sinh ăn muộn sau 20 giờ, hạn chế sử dụng đồ ăn, thức uống ngọt và nhiều muối.

- Cha mẹ và người lớn trong gia đình nên là những tấm gương tốt cho con về tăng cường hoạt động thể lực. Tạo điều kiện cho học sinh tham gia chơi trò chơi vận động, các hình thức giải trí năng động, tham gia thể thao.

- Khuyến khích học sinh đi bộ, đi xe đạp đến trường nếu an toàn.

- Luôn chuẩn bị sẵn: bóng, cầu lông... để sẵn sàng cho các trò chơi vận động của học sinh. Chuẩn bị sẵn các môn thể thao thay thế khi học sinh đã chán môn thể thao cũ.

- Khuyến khích học sinh tham gia các trò chơi năng động thay vì xem internet, tivi và chơi game, máy vi tính.

- Phối hợp với trường học để tăng cơ hội cho học sinh được hoạt động thể chất.

- Tác động đến chính quyền địa phương để tạo điều kiện cho học sinh đi bộ, đi xe đạp đến trường, vận động thể chất ở vùng lân cận và ở cộng đồng.

- Phối hợp cùng nhà trường và xã hội tăng cường cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ công tác tổ chức bữa ăn học đường kết hợp tăng cường hoạt động thể lực trong trường học.

PHỤ LỤC



PHỤ LỤC 1. BẢNG THAM KHẢO CÁCH ĐÁNH GIÁ CÔNG TÁC TỔ CHỨC BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG TẠI TRƯỜNG HỌC

I. THÔNG TIN CHUNG

- Tên cơ sở được đánh giá:
xã/phường quận/huyện
Tỉnh/thành phố
- Tổng số lớp: Tổng số học sinh Tổng số giáo viên:...
- Hình thức đánh giá: Tự đánh giá Đánh giá của cơ quan quản lý
- Thời gian: Ngày tháng năm 20..

II. KẾT QUẢ ĐÁNH GIÁ

TT	Nội dung đánh giá	Điểm chuẩn	Điểm đạt
I	Công tác tổ chức, xây dựng kế hoạch, quy định	6	
1	Ban chăm sóc sức khỏe học sinh phân công trách nhiệm cụ thể cho các thành viên: Ban Giám hiệu nhà trường, giáo viên, nhân viên y tế trường học, đại diện cha mẹ học sinh. Có phân công đại diện Ban giám hiệu phụ trách trực tiếp công tác tổ chức bữa ăn học đường Có kế hoạch tổ chức bữa ăn học đường.	2	
2	Định kỳ tổ chức họp các thành viên để xây dựng kế hoạch, kiểm tra, giám sát	2	
3	Có lập kế hoạch và thực hiện giám sát về an toàn thực phẩm (ATTP), dinh dưỡng định kỳ hàng tháng hoặc tiến hành giám sát đột xuất.	2	
II	Bảo đảm các điều kiện về an toàn thực phẩm	56	
	<i>Khu vực tổ chức ăn, căng tin</i>		
4	Khu vực ăn thông thoáng, sạch sẽ, tránh các khu vực gần nhà vệ sinh, cống rãnh thoát nước, khu vực bị ô nhiễm.	2	
5	Cửa sổ có lưới chống chuột, ruồi nhặng, côn trùng	1	
6	Tường, trần nhà bằng phẳng, nhẵn, thuận tiện làm vệ sinh	1	
7	Có đủ bàn, ghế phục vụ ăn uống cho trẻ em, học sinh.	2	

8	Bàn, ghế, dụng cụ, phương tiện làm bằng vật liệu dễ cọ rửa	2	
9	Có các trang thiết bị để ngăn côn trùng	1	
10	Dụng cụ chứa thức ăn và sử dụng để ăn uống được làm bằng vật liệu dễ làm vệ sinh và không thôi nhiễm yếu tố độc hại, nên được phơi khô dưới ánh nắng hoặc sấy tiệt trùng	2	
11	Có phương tiện bảo quản, lưu giữ thực phẩm	1	
12	Có đủ phương tiện, trang thiết bị phục vụ làm vệ sinh, khử trùng	1	
13	Có dụng cụ chứa đựng rác thải, chất thải bảo đảm kín, có nắp đậy	1	
14	Bố trí bồn rửa tay với nước sạch và xà phòng để rửa tay trước khi ăn	2	
15	Vệ sinh khu vực ăn trước và sau khi ăn.	1	
	Nhà bếp		
16	Có khu sơ chế nguyên liệu, khu chế biến, khu bảo quản thức ăn, kho nguyên liệu, bảo quản thực phẩm	3	
17	Nơi chế biến thức ăn được thiết kế theo nguyên tắc 1 chiều	2	
18	Hướng của hệ thống thông gió phải bảo đảm gió không được thổi từ khu vực nhiễm bẩn sang khu vực chế biến.	1	
19	Trang thiết bị, dụng cụ chế biến, chia, gói thực phẩm làm bằng vật liệu ít bị mài mòn, không bị gỉ, thôi nhiễm vào thực phẩm.	2	
20	Sử dụng riêng dụng cụ đối với thực phẩm tươi sống và thực phẩm đã qua chế biến.	2	
21	Có găng tay sạch để sử dụng khi tiếp xúc trực tiếp với thức ăn	1	
22	Xe vận chuyển thức ăn làm bằng vật liệu không gỉ, vệ sinh bề mặt xe trước và sau khi vận chuyển thức ăn.	1	
23	Thùng chứa rác, dụng cụ chứa đựng chất thải, rác thải phải có nắp đậy; chất thải, rác thải phải được thu dọn, xử lý hàng ngày.	2	
24	Hệ thống xử lý chất thải: cống rãnh có lưới hoặc nắp đậy che chắn, không ứ đọng rác.	1	
25	Nhà vệ sinh bố trí riêng biệt với khu vực chế biến thực phẩm; cửa nhà vệ sinh không được mở thông vào khu vực chế biến.	1	

26	Thiết bị phòng chống côn trùng và động vật gây hại được làm bằng các vật liệu không gỉ, đảm bảo phòng chống hiệu quả côn trùng và động vật gây hại.	1	
27	Có đủ bồn rửa tay với nước sạch và xà phòng cho nhân viên rửa trước khi chế biến.	2	
28	Tủ lạnh bảo quản thực phẩm vệ sinh sạch sẽ thường xuyên và đạt nhiệt độ bảo quản phù hợp loại thực phẩm.	1	
29	Tuân thủ đúng quy định về kiểm thực ba bước	2	
30	Tuân thủ đúng quy định về lưu mẫu thực phẩm	2	
31	Đối với các trường không tự cung cấp thức ăn: Có ký hợp đồng với các cơ sở có giấy chứng nhận đủ điều kiện an toàn thực phẩm để cung cấp suất ăn cho học sinh	2	
	<i>Kho bảo quản thực phẩm</i>		
32	Bảo đảm lưu thông không khí, đủ ánh sáng, cửa sổ có lưới chống chuột và côn trùng	2	
33	Có đủ giá, kệ bảo quản làm bằng các vật liệu chắc chắn, hợp vệ sinh.	1	
34	Nguyên liệu, sản phẩm thực phẩm phải được đóng gói và bảo quản hợp vệ sinh.	1	
35	Tường, trần nhà, sàn nhà nhẵn, bằng phẳng, thuận tiện cho việc làm vệ sinh và khử trùng	1	
36	Có phương tiện, dụng cụ để phân loại, bảo quản và lưu giữ thực phẩm	1	
37	Nguyên liệu, phụ gia thực phẩm: phải có nguồn gốc, xuất xứ rõ ràng, được phép sử dụng theo quy định.	1	
	<i>Người làm việc tại khu vực tổ chức ăn, căng tin, nhà bếp</i>		
38	Được tập huấn đầy đủ về an toàn thực phẩm	2	
39	Có giấy chứng nhận sức khỏe theo quy định của Bộ Y tế	2	
40	Người trực tiếp làm việc tại nhà ăn, nhà bếp mặc trang phục bảo hộ riêng, đội mũ, đi găng tay chuyên dụng, đeo khẩu trang	2	
III	Bảo đảm các điều kiện về chăm sóc sức khỏe cho học sinh	7	
	<i>Phòng y tế trường học</i>		

41	Có phòng y tế riêng, bảo đảm diện tích để triển khai các hoạt động chuyên môn sơ cấp cứu ngộ độc thực phẩm	1	
42	Có sổ khám bệnh, sổ theo dõi tổng hợp tình trạng sức khỏe học sinh, sổ theo dõi sức khỏe học sinh theo quy định	1	
	Nhân viên YTTH		
43	Có nhân viên chuyên trách công tác YTTH theo quy định để theo dõi hoạt động bữa ăn học đường	2	
44	Đối với các trường học không có nhân viên chuyên trách công tác YTTH theo quy định, có văn bản phối hợp với Trạm Y tế để cử cán bộ thuộc trạm y tế cấp xã theo dõi công tác y tế trường học; hỗ trợ chuyên môn kỹ thuật về tổ chức bữa ăn học đường	1	
45	Nhân viên y tế trường học phải được thường xuyên cập nhật kiến thức chuyên môn về dinh dưỡng, an toàn thực phẩm thông qua các hình thức hội thảo, tập huấn, đào tạo, bồi dưỡng nghiệp vụ chuyên môn do ngành y tế, ngành giáo dục tổ chức để triển khai được các nhiệm vụ theo quy định	2	
IV	Bảo đảm chất lượng bữa ăn học đường	17	
46	Có xây dựng thực đơn bảo đảm dinh dưỡng hợp lý phù hợp với lứa tuổi, đa dạng thực phẩm, đạt tối thiểu 5 nhóm thực phẩm	3	
47	Có công bố thành phần dinh dưỡng của thực đơn và công khai thực đơn hằng ngày (hoặc hàng tuần)	2	
48	Số lượng món ăn đúng theo thực đơn đã ban hành.	2	
49	Thực đơn có sữa tươi và các chế phẩm từ sữa bảo đảm theo quy định, có nguồn gốc xuất xứ rõ ràng.	2	
50	Thực đơn có áp dụng tính toán hạn chế đường và muối đáp ứng theo nhu cầu khuyến cáo	2	
51	Có thực hiện các giải pháp hạn chế bán các thực phẩm chứa nhiều muối, đường, chất béo tại căng tin theo khuyến cáo	2	
52	Có bán trái cây tươi, sữa tươi, nước tinh khiết và các thực phẩm có lợi cho sức khỏe tại căng tin	2	
53	Các thực phẩm bán tại căng tin phải có xuất xứ, nguồn gốc rõ ràng, còn hạn sử dụng	2	
V	Tổ chức giờ ăn	7	

54	Bảo đảm vệ sinh, an toàn trước, trong và sau giờ ăn cho giáo viên, nhân viên phục vụ bữa ăn, học sinh theo quy định (rửa tay trước khi ăn, kiểm tra độ nóng của thức ăn)	2	
55	Có hướng dẫn học sinh các hành vi vệ sinh, tự phục vụ phù hợp với lứa tuổi trước, trong và sau khi ăn	2	
56	Giáo viên hoặc nhân viên phục vụ ăn bán trú tạo không khí vui vẻ, thoải mái cho học sinh trong khi ăn	1	
57	Giáo viên có truyền thông về lợi ích của thực phẩm, chế độ ăn uống lành mạnh khi tổ chức giờ ăn cho học sinh	2	
VI	Hoạt động truyền thông, giáo dục dinh dưỡng	6	
58	Có kế hoạch giáo dục dinh dưỡng cho học sinh	2	
59	Có biên soạn, sử dụng các tài liệu truyền thông, giáo dục dinh dưỡng với nội dung phù hợp cho từng nhóm đối tượng và điều kiện cụ thể của từng địa phương	2	
60	Có lồng ghép các nội dung giáo dục dinh dưỡng trong các giờ giảng	2	
VII	Thống kê báo cáo và đánh giá	3	
61	Lập báo cáo kết quả giám sát, có đề xuất giải pháp khắc phục và kiểm tra việc khắc phục.	1	
62	Gửi báo cáo đến bộ phận chức năng có liên quan.	1	
63	Có sử dụng kết quả giám sát để xây dựng kế hoạch cải thiện, khắc phục	1	
	Tổng điểm	100	

Kết quả đánh giá và xếp loại

1. Tổng điểm đạt:điểm

2. Các tiêu chí bắt buộc: Đạt Không đạt

3. Xếp loại: Tốt Khá Trung bình Không đạt

HƯỚNG DẪN CHẤM ĐIỂM

1. Nguyên tắc chấm điểm

- Thực hiện đầy đủ tiêu chí được 100% mức điểm chuẩn, thực hiện chưa đầy đủ được 50% mức điểm chuẩn.

- Nhóm tiêu chí bắt buộc gồm: Bảo đảm các điều kiện về an toàn thực phẩm; Bảo đảm các điều kiện về chăm sóc sức khỏe; Bảo đảm chất lượng bữa ăn học đường.

Tổng điểm trong nhóm tiêu chí bắt buộc có giá trị quyết định để phân loại kết quả đánh giá.

2. Đánh giá kết quả:

- **Tổng điểm tối đa là 100 điểm.**

- **Phân loại kết quả đánh giá như sau:**

a) Trường đạt loại Tốt: có tổng mức điểm đạt ≥ 90 điểm và đạt $\geq 90\%$ điểm chuẩn của từng nhóm tiêu chí bắt buộc.

b) Trường đạt loại Khá: từ 70 - $<90\%$ tổng mức điểm chuẩn.

Có một trong các nhóm tiêu chí bắt buộc không đạt 80% mức điểm chuẩn.

c) Trường đạt loại Trung bình: từ 50 - $<70\%$ tổng mức điểm chuẩn.

Có một trong các nhóm tiêu chí bắt buộc không đạt 60% mức điểm chuẩn.

d) Trường Không đạt: có dưới 50% tổng mức điểm chuẩn.

3. Kết luận:

Những trường không đạt 100% các tiêu chí, cần có giải pháp khắc phục và lộ trình thực hiện

PHỤ LỤC 2. HƯỚNG DẪN MỘT SỐ TRÒ CHƠI TĂNG CƯỜNG THỂ LỰC CHO TRẺ EM MẦM NON

1. Trò chơi: **DIỆT CÁC CON VẬT CÓ HẠI**

a) Mục đích:

- Rèn luyện phản xạ, hô hấp, sự tập trung chú ý và phát triển trí thông minh;
- Có ý thức tổ chức kỷ luật trong quá trình chơi.

b) Nội dung và cách chơi:

- Tập hợp học sinh thành 1-4 hàng ngang hoặc đứng theo vòng tròn quay mặt vào tâm;
- Khi giáo viên gọi tên các con vật có ích như: Trâu, bò, lợn, gà, ngan, ngỗng, dê, chó,... thì tất cả học sinh im lặng. Nếu em nào hô “Diệt” là bị phạt, phải lò cò một vòng xung quanh các bạn.
- Khi giáo viên gọi tên các con vật có hại như: ruồi, muỗi, chuột, gián, kiến, mối,... thì tất cả học sinh đồng thanh hô to “Diệt!Diệt!Diệt!” và tay giả làm động tác đập ruồi, muỗi...

c) Khai thác và sử dụng:

- Căn cứ vào mục đích của trò chơi và nội dung tiết học để sử dụng như một bài tập khởi động, hoặc bài tập hồi phục cho học sinh phù hợp nguyên tắc giảng dạy GDTC.
- Trò chơi được sử dụng trong các hoạt động giáo dục ngoài giờ lên lớp (GDNGLL), hoạt động ngoại khóa, trong sinh hoạt đội sao làm phong phú nội dung, nâng cao hiệu quả của các hoạt động, rèn luyện ý thức tổ chức kỷ luật trong quá trình vui chơi, học tập.

2. Trò chơi: **CHẠY TIẾP SỨC**

a) Mục đích:

- Rèn luyện kỹ năng chạy, phát triển sức nhanh và phối hợp, tính tập thể;
- Có ý thức tổ chức kỷ luật và tinh thần tập thể, giúp đỡ, động viên bạn trong quá trình chơi.

b) Nội dung và cách chơi:

- **Chuẩn bị:** Kẻ vạch xuất phát và vạch đích cách nhau 6-8m. Tập hợp học sinh trong lớp thành 2-4 hàng dọc sau vạch xuất phát, các hàng có số người bằng nhau.
- **Cách chơi:** Khi có lệnh, các em số 1 của mỗi hàng chạy nhanh vòng qua vạch đích rồi chạy về vạch xuất phát chạm tay hoặc trao cho bạn số 2 một vật..., số 2 nhận xuất phát và thực hiện như số 1 và cứ lần lượt như vậy cho đến hết, hàng nào xong trước, ít phạm quy thì thắng cuộc.

- Các trường hợp phạm quy:
 - Xuất phát trước lệnh hoặc trước khi chạm tay bạn chạy trước;
 - Không vòng qua cờ.

c) Khai thác sử dụng:

- Căn cứ vào mục đích của trò chơi và nội dung tiết học để sử dụng như một bài rèn luyện kỹ năng vận động, phát triển sức nhanh và sự phối hợp trong sinh hoạt tập thể.

- Trò chơi được sử dụng trong các hoạt động GDNGLL, hoạt động ngoại khóa, trong sinh hoạt đội sao làm phong phú nội dung, nâng cao hiệu quả của các hoạt động, rèn luyện ý thức tổ chức kỷ luật và tinh thần tập thể, giúp đỡ, động viên bạn trong quá trình vui chơi, học tập.

3. Trò chơi : TUNG BÓNG VÀO ĐÍCH

a) Mục đích:

- Rèn luyện sự khéo léo của tay, cảm giác chính xác và kỹ năng tung, ném;
- Có ý thức tổ chức kỷ luật và tinh thần tập thể, giúp đỡ, động viên bạn trong quá trình chơi.

b) Nội dung và cách chơi:

- **Chuẩn bị:** 2-4 chiếc hộp hoặc xô làm đích và 10 đến 20 quả bóng cao su nhỏ hoặc bóng nhựa nhỏ để làm vật ném. Kẻ 2 vạch giới hạn và vạch đích (để hộp), khoảng cách xa gần tùy theo khả năng của đối tượng chơi.

- **Cách chơi:** Học sinh của mỗi đội, lần lượt từ vị trí chuẩn bị tiến sát vào vạch giới hạn thẳng hướng với hộp đích. Từng em một cầm 3-5 quả bóng lần lượt tung vào đích là những chiếc hộp. Nếu tung được bóng vào hộp là được 1 điểm, không vào thì không có điểm. Em nào tung xong thì nhặt bóng về trao cho bạn tiếp theo thực hiện, thứ tự cho đến hết đội của mình. Khi kết thúc đội nào có điểm cao hơn đội đó thắng cuộc.

c) Khai thác và sử dụng:

- Căn cứ vào mục đích của trò chơi và nội dung tiết học để sử dụng như một bài tập rèn luyện kỹ năng khéo léo của tay cảm giác không gian.

- Trò chơi được sử dụng trong các hoạt động GDNGLL, hoạt động ngoại khóa, trong sinh hoạt đội sao làm phong phú nội dung, nâng cao hiệu quả của các hoạt động, rèn luyện ý thức tổ chức kỷ luật và tinh thần tập thể, giúp đỡ, động viên bạn trong quá trình vui chơi, học tập.

4. Trò chơi: TIẾP SỨC NGƯỜI LÙN

a) Mục đích:

- Rèn luyện kỹ năng phát triển sức mạnh chân và khả năng thăng bằng;

- Có ý thức tổ chức kỷ luật trong quá trình chơi.

b) Nội dung và cách chơi:

- **Chuẩn bị:** Kẻ các vạch chuẩn bị, xuất phát và đích. Vạch chuẩn bị cách vạch xuất phát 1,5m, vạch xuất phát cách vạch đích 5-8m. Tập hợp học sinh thành 2-4 hàng dọc sau vạch chuẩn bị có số người bằng nhau. Em số 1 của mỗi đội tiến vào vạch xuất phát, hạ thấp trọng tâm bằng cách chùng gối 2 chân để giả làm người lùn, hai tay có thể buông tự nhiên hoặc chống hông.

- **Cách chơi:** Khi có lệnh các em số 1 của mỗi đội ở tư thế người lùn đi đến vạch đích rồi quay về chạm tay bạn số 2, xong về tập hợp cuối hàng. Số 2 nhanh chóng thực hiện như số 1, cách chơi tiếp tục như vậy cho đến hết, đội nào xong trước, ít phạm quy hơn đội đó thắng.

c) Khai thác và sử dụng:

- Căn cứ vào mục đích của trò chơi và nội dung tiết học để sử dụng như một bài tập GDTC cho học sinh nhằm phát triển sức mạnh chân và khả năng thăng bằng.

- Trò chơi được sử dụng trong các hoạt động GDNGLL, hoạt động ngoại khóa, trong sinh hoạt đội sao làm phong phú nội dung, nâng cao hiệu quả các hoạt động, rèn luyện ý thức tổ chức kỷ luật và tinh thần tập thể, giúp đỡ, động viên bạn trong quá trình vui chơi, học tập.

5. Trò chơi: CHẠY NGƯỢC THEO TIẾNG CÒI

a) Mục đích:

- Rèn luyện phản xạ, Kỹ năng chạy và phát triển sức nhanh;
- Có ý thức tổ chức kỷ luật trong quá trình chơi.

b) Nội dung và cách chơi:

- Chuẩn bị: 1 còi, tập hợp học sinh thành 1-2 vòng tròn đồng tâm, em nọ cách em kia 1,5-2m.

- Cách chơi: Khi có lệnh, tất cả học sinh chạy với tốc độ tăng dần (người điều khiển có thể dùng lời hay vỗ tay để tạo nhịp cho học sinh tăng tốc độ). Đang chạy, cứ nghe tiếng còi của người điều khiển thì chạy ngược lại với chiều vừa chạy.

c) Khai thác và sử dụng:

- Căn cứ vào mục đích của trò chơi và nội dung tiết học để sử dụng như một bài tập khởi động, bài tập GDTC rèn luyện phản xạ và phát triển sức nhanh.

- Trò chơi được sử dụng trong các hoạt động GDNGLL, hoạt động ngoại khóa, trong sinh hoạt đội sao làm phong phú nội dung, nâng cao hiệu quả của các hoạt động, rèn luyện ý thức tổ chức kỷ luật và tinh thần tập thể, giúp đỡ, động viên bạn trong quá trình vui chơi, học tập.

6. Trò chơi: GIĂNG LƯỚI BẮT CÁ

a) Mục đích:

- Rèn luyện kỹ năng chạy, phát triển sức nhanh và sự khéo léo linh hoạt;
- Có ý thức tổ chức kỷ luật trong quá trình chơi.

b) Nội dung và cách chơi:

- Chuẩn bị: Chia học sinh trong lớp thành 2 đội, một đội giả làm lưới và người bắt cá, những em này nắm tay nhau tạo thành một hàng dài theo hình hơi cong một cách tự nhiên như giăng lưới; đội kia giả làm những con cá chạy tự do trên sân.

- Cách chơi: Khi có lệnh, những em giả làm lưới và người bắt cá quây lưới dần dần thành vòng tròn để bắt cá. Những em đóng vai cá phải nhanh chóng, khéo léo chạy trốn ra khỏi hai đầu lưới hoặc chui qua lưới. Em nào bị quây trong vòng tròn coi như bị bắt không được tiếp tục chơi, sau đó lưới tiếp tục được giăng ra để chơi tiếp. Tiếp theo hai đội đổi vai cho nhau và trò chơi tiếp tục, đội nào có số người chơi bị bắt nhiều hơn đội đó thua cuộc.

c) Khai thác và cách chơi:

- Căn cứ vào mục đích của trò chơi và nội dung tiết học để sử dụng như một bài tập khởi động, bài tập GDTC rèn kỹ năng chạy, phát triển sức nhanh và sự khéo léo linh hoạt.

- Trò chơi được sử dụng trong các hoạt động GDNGLL, hoạt động ngoại khóa, trong sinh hoạt đội sa làm phong phú nội dung, nâng cao hiệu quả của các hoạt động, rèn luyện ý thức tổ chức kỷ luật và tinh thần tập thể dục, giúp đỡ, động viên bạn trong quá trình vui chơi, học tập.

7. Trò chơi: ĐỨNG LÊN NGỒI XUỐNG THEO LỆNH

a) Mục đích:

- Rèn luyện sự phản xạ và sự tập trung cố gắng;
- Có ý thức tổ chức kỷ luật trong quá trình chơi.

b) Nội dung và cách chơi:

- **Chuẩn bị:** Tập hợp lớp thành 2-4 hàng dọc, em nọ cách em kia 0,8-1m hay 1-2 vòng tròn đồng tâm quay mặt vào trong, em nọ cách em kia tối thiểu 0,5m.

- **Cách chơi:** Khi người điều khiển hô “ngồi” hoặc thổi một tiếng còi, tất cả nhanh chóng ngồi xuống, khi hô “đứng” hoặc thổi hai tiếng còi liên tiếp nhau thì phải đứng yên hoặc nhanh chóng đứng lên. Ai sai, phải chạy hoặc nhảy lò cò một vòng xung quang các bạn hoặc hát một bài...

c) Khai thác và sử dụng:

- Căn cứ vào mục đích của trò chơi và nội dung tiết học để sử dụng như một bài tập khởi động, bài tập GDTC nhằm rèn luyện phản xạ, sự tập trung chú ý của

học sinh.

- Trò chơi được sử dụng trong các hoạt động GDNGLL, hoạt động ngoại khóa, trong sinh hoạt đội sao làm phong phú nội dung, nâng cao hiệu quả của các hoạt động, rèn luyện ý thức tổ chức kỷ luật và tinh thần tập thể, giúp đỡ, động viên bạn trong quá trình vui chơi, học tập.

8. Trò chơi: CHÈO THUYỀN

a) Mục đích:

- Rèn luyện phản xạ, sự phối hợp động tác cho nhịp nhàng;
- Có ý thức tổ chức kỷ luật trong quá trình chơi.

b) Nội dung và cách chơi:

- Giáo viên hướng dẫn cho trẻ gò xuống đất thành hàng dọc theo từng nhóm từ 5 đến 10 trẻ.

- Cho chân trẻ dạng hình chữ V, em nọ ngồi sát em kia, 2 tay bám vào vai bạn ngồi trước. Mình hơi gập chúm về phía trước, rồi lại ngửa người ra phía sau, vừa đẩy vừa nói: “Chèo thuyền, hò dzô ta. Chèo thuyền, dzô ta!”

9. Trò chơi: THỎ ĐỔI CHUÔNG

a) Mục đích:

- Rèn luyện phản xạ, sự nhanh nhạy cho trẻ;
- Có ý thức tổ chức kỷ luật trong quá trình chơi.

b) Nội dung và cách chơi:

- Giáo viên hướng dẫn chuẩn bị 10-15 mũ thỏ. (Tùy theo số lượng trẻ chơi, số mũ thỏ lớn hơn 1/3 số trẻ.)

- Chọn nhiều hơn 1/3 số trẻ làm Thỏ và ít hơn 2/3 số trẻ còn lại làm chuông. Cứ hai trẻ cầm tay nhau làm thành chuông thỏ. Số Thỏ sẽ nhiều hơn số chuông. Những con thỏ đi kiếm ăn, vừa đi vừa hát hoặc đọc thơ về con thỏ. Khi nghe hiệu lệnh “Trời tối” hoặc “trời mưa” thì các con thỏ phải thật nhanh tìm cho mình một cái chuông để chui vào. Con thỏ nào chậm chạp sẽ không có chuông. Sau vài lần chơi trẻ sẽ đổi vai cho nhau.

Giáo viên hướng dẫn có thể biến đổi một chút để trò chơi đỡ nhàm chán như thay hiệu lệnh miệng bằng tiếng còi. Khi nghe những tiếng còi ngắn, thỏ vẫn phải chơi xa chuông nhưng phải chuẩn bị trước. Khi có tiếng còi dài thì nhanh chân lẹ mắt chạy đi kiếm chuông.

Cho trẻ đóng vai thỏ chạy chậm chậm thành vòng tròn bao quanh trường. Khi nghe hiệu lệnh thì chạy ngay vào chuông gần nhất. Với cách này thỏ không thể luẩn quẩn ở mãi một chuông nào đó mà phải luôn di chuyển.

Luật chơi: Mỗi chuông chỉ được chứa một con thỏ.

10. Trò chơi: NÉM BÓNG VÀO CHẬU

a) Mục đích:

- Rèn luyện phản xạ, tập trung vào mục tiêu, sự phối hợp động tác cho nhịp nhàng;

- Ý thức tổ chức kỷ luật trong quá trình chơi.

a) Nội dung và cách chơi:

Giáo viên hướng dẫn chuẩn bị 2 cái chậu, 6 quả bóng, vẽ 1 vạch chuẩn cách xa cái chậu.

Đặt 2 cái chậu thành hàng ngang cách vạch chuẩn 1,5 – 2m, cái nọ cách cái kia 1m.

Chia trẻ thành 2 nhóm xếp hàng dọc dưới vạch chuẩn, lần lượt cho trẻ đứng vào vạch chuẩn, mỗi trẻ ném 3 lần theo hiệu lệnh của người hướng dẫn. Giáo viên hướng dẫn gợi ý cho trẻ tìm cách ném để bóng không nảy ra khỏi chậu. Ném bóng xong, trẻ lên nhặt bóng về để ở vạch chuẩn cho bạn tiếp theo, rồi đứng xuống ở cuối hàng.

Trẻ thay nhau chơi cho đến hết lượt.

Luật chơi: Ném bóng vào chậu, nếu nhiều quả không bị nảy ra ngoài là thắng cuộc.

PHỤ LỤC 3. HƯỚNG DẪN MỘT SỐ BÀI TẬP TĂNG CƯỜNG THỂ LỰC CHO HỌC SINH TIỂU HỌC

1. Trò chơi: CHUYỀN BÓNG TIẾP SỨC

a) Mục đích:

- Rèn luyện sự tập trung chú ý, phản xạ, sự nhanh nhẹn, khéo léo của học sinh;
- Có ý thức tổ chức kỷ luật trong quá trình chơi.

b) Nội dung và cách chơi:

- Chuẩn bị 2-4 quả bóng bằng cao su hoặc nhựa.
- Tập hợp học sinh thành 2-4 hàng dọc có số người bằng nhau. Em đứng đầu hàng hai tay cầm bóng giơ lên cao ở trên đầu.

- Khi có lệnh chơi, các em đầu hàng số 1 quay người sang trái và ra sau trao bóng cho bạn số 2. Số 2 nhận bóng và quay người qua trái ra sau trao bóng cho bạn số 3 và cứ tiếp tục như vậy cho đến người cuối cùng. Người cuối cùng đưa bóng qua phải cho người phía trước và lần lượt chuyền bóng lên đến người đầu hàng số 1. Người đầu hàng số 1 nhận bóng xong giơ lên cao và hô to: “Báo cáo...xong”. Đó là căn cứ để xác định tổ nào nhanh nhất. Trong quá trình chuyền bóng nếu ai để bóng rơi, người đó nhanh chóng nhặt lên và tiếp tục cuộc chơi.

- Phạm quy: là chuyền bóng không lần lượt, mà cách quãng.

c) Khai thác và sử dụng:

- Căn cứ vào mục đích của trò chơi và nội dung tiết học để sử dụng như một bài tập khởi động hoặc bài tập phát triển sự khéo léo cho học sinh phù hợp với quy tắc giảng dạy GDTC.

- Trò chơi được sử dụng trong các hoạt động GDNGLL, hoạt động ngoại khóa, trong quá trình sinh hoạt đội sao làm phong phú nội dung, nâng cao hiệu quả của các hoạt động, rèn luyện ý thức tổ chức kỷ luật trong quá trình vui chơi, học tập.

2. Trò chơi: KÉO CỬA LỬA XÉ

a) Mục đích:

- Rèn luyện phát triển sức mạnh tay, ngực, khả năng vận động khéo léo;
- Có ý thức tổ chức kỷ luật và tinh thần tập thể, giúp đỡ, đồng viên bạn trong quá trình chơi.

b) Nội dung và cách chơi:

- **Chuẩn bị:** tập hợp thành 2-4 hàng ngang, quay mặt vào với nhau thành từng đôi một, cách nhau một vạch kẻ. Đứng chân trước, chân sau, hai bàn tay nắm lấy hai cổ tay của nhau.

- **Cách chơi:** Khi có lệnh của giáo viên, các em cố động viên vắn điệu người xẻ gỗ, kéo cưa:

”Kéo cưa lừa xẻ,
Kéo cho thật khỏe
Cho thật nhịp nhàng
Cho ngực nở nang
Chân tay cứng cáp
Hò dô! Hò dô”

Khi đến “ Hò dô! Hò dô” các em thực hiện động tác kéo bạn về phía mình. Em nào kéo bạn được về phía mình là thắng cuộc.

c) Khai thác và sử dụng:

- Căn cứ vào mục đích của trò chơi và nội dung tiết học để sử dụng như một bài tập khởi động, hoặc bài tập phát triển sức mạnh và sự khéo léo cho học sinh.

- Trò chơi được sử dụng trong các hoạt động GDNGLL, hoạt động ngoại khóa, trong sinh hoạt đội sao làm phong phú nội dung, nâng cao hiệu quả của các hoạt động, rèn luyện ý thức tổ chức kỷ luật và tinh thần tập thể, giúp đỡ, động viên bạn trong quá trình vui chơi, học tập.

3. Trò chơi: NHẢY Ô TIẾP SỨC

a) Mục đích:

- Rèn luyện kỹ năng bật nhảy, phát triển sức mạnh chân và sự khéo léo;
- Có ý thức tổ chức kỷ luật và tinh thần tập thể, giúp đỡ, động viên bạn trong quá trình chơi.

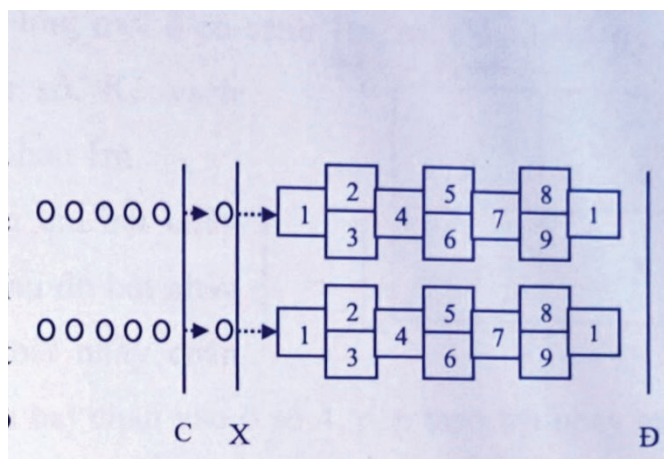
b) Nội dung và cách chơi:

- Tập hợp thành 2 hàng dọc. Khi có lệnh, các em số 1 bật nhảy bằng hai chân vào ô số 1, sau đó bật nhảy 2 chân vào ô số 2, số 3, nhảy chụm 2 chân vào ô số 4 và cứ lần lượt như vậy cho đến đích thì quay lại chạy về vạch xuất phát đưa tay chạm vào tay bạn số 2. Bạn số 2 thực hiện như bạn số 1 và cứ lần lượt như vậy cho đến hết, hàng nào xong trước, ít phạm quy thì thắng cuộc

c) Khai thác và sử dụng:

- Căn cứ vào mục đích của trò chơi và nội dung tiết học để sử dụng như một bài tập GDTC cho học sinh phù hợp nguyên tắc giảng dạy GDTC.

- Trò chơi được sử dụng trong các hoạt động GDNGLL, hoạt động ngoại khóa, trong sinh hoạt đội sao làm phong phú nội dung, nâng cao hiệu quả của các hoạt động, rèn luyện ý thức tổ chức kỷ luật và tinh thần tập thể, giúp đỡ, động viên bạn trong quá trình vui chơi, học tập.



4. Trò chơi: NHẢY ĐÚNG NHẢY NHANH

a) Mục đích:

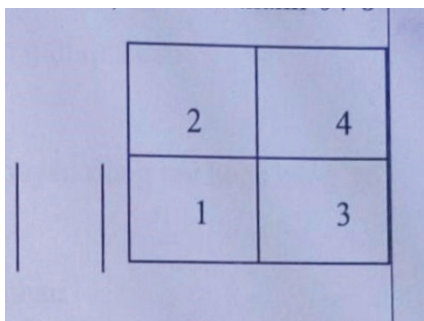
- Rèn luyện kỹ năng bật nhảy, phát triển sức mạnh chân và sự khéo léo;
- Có ý thức tổ chức kỷ luật và tinh thần tập thể, giúp đỡ, động viên bạn trong quá trình chơi.

b) Nội dung và cách chơi:

- **Chuẩn bị:** Kẻ 2 ô vuông lớn, mỗi ô có cạnh 1m, rồi chia thành 4 ô nhỏ, mỗi ô 0,5m và đánh số. Kẻ vạch chuẩn bị và xuất phát cách nhau 1m.

- **Cách chơi:** Lần lượt từng em bật nhảy bằng hai chân vào ô số 1, sau đó bật nhảy chân trái vào ô số 2, rồi bật nhảy chân phải vào ô số 3, nhảy chụm hai chân vào ô số 4, tiếp theo bật nhảy hai chân ra ngoài. Em số 1 nhảy xong đến em số 2 và lần lượt như vậy cho đến hết.

Bạn số 2 thực hiện như bạn số 1 và cứ lần lượt như vậy cho đến hết, hàng nào xong trước, ít phạm quy thì thắng cuộc.



c) Khai thác và sử dụng:

- Căn cứ vào mục đích của trò chơi và nội dung tiết học để sử dụng như một bài tập khởi động, hoặc bài tập phát triển sức mạnh chân và sự khéo léo linh hoạt cho

học sinh.

- Trò chơi được sử dụng trong các hoạt động GDNGLL, hoạt động ngoại khóa, trong sinh hoạt đội sao làm phong phú nội dung, nâng cao hiệu quả của các hoạt động, rèn luyện ý thức tổ chức kỷ luật và tinh thần tập thể, giúp đỡ, động viên bạn trong quá trình vui chơi, học tập.

5. Trò chơi: TÂNG CẦU

a) Mục đích:

- Rèn luyện sự khéo léo, chính xác và sức mạnh của tay;
- Có ý thức tổ chức kỷ luật và tinh thần tập thể, giúp đỡ, động viên bạn trong quá trình chơi.

b) Nội dung và cách chơi:

- Chuẩn bị: Tập hợp thành một vòng tròn hoặc những hàng ngang. Em nọ đứng cách em kia tối thiểu 1,5m. Mỗi em một quả cầu

- Cách chơi:

- Cách 1: Từng em đứng tại chỗ hoặc di chuyển dùng tay hoặc bảng gỗ nhỏ, hoặc vợt bóng bàn... để tâng cầu.
- Cách 2: Đứng theo từng đôi tâng cầu cho nhau.
- Cách 3: Thi tâng cầu tối đa hoặc tâng cầu nhanh hơn trong 1 phút xem ai được số lần nhiều hơn.

c) Khai thác và sử dụng:

- Căn cứ vào mục đích của trò chơi và nội dung tiết học để sử dụng như một bài tập phát triển sức mạnh tay và sự khéo léo linh hoạt, chính xác cho học sinh.

- Trò chơi được sử dụng trong các hoạt động GDNGLL, hoạt động ngoại khóa, trong giờ sinh hoạt đội sao làm phong phú nội dung, nâng cao hiệu quả của các hoạt động, rèn luyện ý thức tổ chức kỷ luật và tinh thần tập thể, giúp đỡ, động viên bạn trong quá trình vui chơi, học tập.

6. Trò chơi: CHẠY TIẾP SỨC

a) Mục đích:

- Rèn luyện kỹ năng chạy, phát triển sức nhanh và phối hợp, tính tập thể;
- Có ý thức tổ chức kỷ luật và tinh thần tập thể, giúp đỡ, động viên bạn trong quá trình chơi.

b) Nội dung và cách chơi:

- **Chuẩn bị:** Kẻ vạch xuất phát và vạch đích cách nhau 6-8m. Tập hợp học sinh trong lớp thành 2-4 hàng dọc sau vạch xuất phát, các hàng có số người bằng nhau.

- **Cách chơi:** Khi có lệnh, các em số 1 của mỗi hàng chạy nhanh vòng qua vạch

đích rồi chạy về vạch xuất phát chạm tay hoặc trao cho bạn số 2 một vật..., số 2 nhận xuất phát và thực hiện như số 1 và cứ lần lượt như vậy cho đến hết, hàng nào xong trước, ít phạm quy thì thắng cuộc.

- Các trường hợp phạm quy:

- Xuất phát trước lệnh hoặc trước khi chạm tay bạn chạy trước.
- Không vòng qua cờ.

c) Khai thác sử dụng:

- Căn cứ vào mục đích của trò chơi và nội dung tiết học để sử dụng như một bài rèn luyện kỹ năng vận động, phát triển sức nhanh và sự phối hợp trong sinh hoạt tập thể.

- Trò chơi được sử dụng trong các hoạt động GDNGLL, hoạt động ngoại khóa, trong sinh hoạt đội sao làm phong phú nội dung, nâng cao hiệu quả của các hoạt động, rèn luyện ý thức tổ chức kỷ luật và tinh thần tập thể, giúp đỡ, động viên bạn trong quá trình vui chơi, học tập.

7. Trò chơi: BẮT VỊT CON

a) Mục đích:

- Rèn luyện cho trẻ sự linh hoạt, nhanh nhạy, phối hợp vận động.
- Ý thức tổ chức kỷ luật trong quá trình chơi.

b) Nội dung và cách chơi:

- **Cách chơi:** Giáo viên vẽ 1 vòng tròn to làm ao để trẻ đứng vào bên trong, đóng vai đàn vịt.

- Chọn 3 đến 5 trẻ làm người chẵn vịt đứng ngoài vòng tròn.

- Khi người chẵn vịt gọi: “vít, vít, vít” và vẫy tay gọi vịt thì các con vịt lên bờ, ra khỏi vòng tròn tiến về người chẵn vịt.

- Khi vịt đến gần, giáo viên ra hiệu lệnh: “Bắt vịt con” thì người chẵn vịt đuổi theo để bắt vịt. Các con vịt phải chạy nhanh xuống ao, vừa chạy vừa kêu: “Vít, vít, vít...)

- Khi đã xuống ao rồi, vịt con vừa bơi vừa kêu: “vít, vít, vít”. Nếu con vịt nào bị chạm tay vào thì coi như đã bị bắt. Ai bị bắt phải ra ngoài một lần chơi.

Sau vài lần chơi thì giáo viên cho đổi vai chơi. Nhắc nhở trẻ đóng vai vịt phải thường xuyên lên bờ (ra khỏi vòng tròn) như vậy cuộc chơi mới thú vị.

- **Luật chơi:** Trẻ chỉ được bắt vịt ở ngoài vòng tròn. Ai chạm được vào vai trẻ làm vịt coi như bắt được vịt.

8. Trò chơi: ÔTÔ VÀ CHIM SẾ

a) Mục đích:

- Rèn luyện phản xạ, tập trung vào mục tiêu, sự phối hợp động tác cho nhịp nhàng;

- Ý thức tổ chức kỷ luật trong quá trình chơi.

b) Nội dung và cách chơi:

Giáo viên hướng dẫn chuẩn bị 1 hoặc 2 vòng tròn nhỏ đường kính khoảng 20cm. Giáo viên hướng dẫn quy định chỗ chơi ở giữa sân chơi, vẽ hai cạnh đường giới hạn làm đường ô tô, hai bên là vỉa hè.

Giáo viên hướng dẫn cầm vòng tròn xoay xoay giả làm động tác lái “ô tô”, trẻ giả làm “chim sẻ”.

Các con “chim sẻ” phải nhảy kiếm ăn trên mặt đường, vừa nhảy vừa thỉnh thoảng ngồi xuống giả vờ mổ thóc ăn.

Giáo viên hướng dẫn giả tiếng ô tô kêu “bim bim” và chạy đến. Chim sẻ (trẻ chơi) phải nhanh chân bay (chạy) nhanh lên các vòm cây bên đường (ra ngoài lề đường chạy ô tô).

Khi “ô tô” đã chạy qua rồi, “chim sẻ” lại xuống đường vừa nhảy vừa mổ thóc ăn. Sau khi trẻ đã chơi quen, giáo viên hướng dẫn chọn khoảng hai em nhanh nhẹn làm “ô tô”.

- Luật chơi: Khi nghe thấy tiếng còi kêu: “bim, bim” trẻ phải nhảy tránh sang hai bên kia đường.

Chú ý:

- Để trẻ không bị luống cuống khi né tránh, giáo viên hướng dẫn cần phải kêu “bim bim” cho to và chạy chậm chậm khi đến gần bên trẻ.

- Giáo viên hướng dẫn cần phải nhắc nhở các em không được xô đẩy nhau trong khi chơi.

Để cho trò chơi vui nhộn, khi trẻ nhảy khoảng 30 giây thì ô tô nên xuất hiện và kêu «bim bim».

9. Trò chơi: DI CHUYỂN THĂNG BẰNG

a) Mục đích:

- Phát triển khả năng phối hợp vận động, giữ thăng bằng của trẻ.

- Ý thức tổ chức kỷ luật trong quá trình chơi.

b) Nội dung và cách chơi:

- **Chuẩn bị:** Băng keo màu hoặc các bóng thăng bằng

Vẽ một vạch xuất phát và đích, khoảng cách di chuyển từ 10m đến 15m.

Ở giữa khoảng cách di chuyển chúng ta thiết kế các vạch màu khác nhau hoặc bóng thăng bằng.



- Cách chơi:

Cho các bạn xếp thành các hàng dọc, mỗi đội có 3 đến 5 bạn, tiến hành thi đấu di chuyển trên đường thẳng hoặc di chuyển trên bóng thăng bằng. Bạn tiếp theo được phép di chuyển khi bạn đi trước đã hoàn thành cự ly thi đấu

Đội nào có người cuối cũng hoàn thành được hết cự ly di chuyển sớm nhất sẽ thắng

10. Trò chơi: ĐUA NGỰA

a) Mục đích:

- Rèn luyện phản xạ, khả năng mô phỏng, sự phối hợp động tác cho nhịp nhàng;
- Ý thức tổ chức kỷ luật trong quá trình chơi.

b) Nội dung và cách chơi:

- Cách chơi: Cho trẻ đứng thành 2-3 tổ. Cô giáo nói: “Các cháu giả làm các con ngựa. Bây giờ chúng ta chơi đua ngựa. Khi chạy, các cháu nhớ làm động tác chạy như ngựa phi bằng cách nâng cao đùi lên. Thi xem ai làm giống ngựa phi nhất và nhanh nhất sẽ là người thắng cuộc”.

- Cho trẻ chạy khoảng 20m rồi quay lại. Mỗi lần 3 cháu của 3 tổ cùng chơi, thi đua xem tổ nào có nhiều con ngựa phi nhanh.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. 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.
2. Quyết định số 41/QĐ-TTg ngày 08/01/2019 phê duyệt Đề án bảo đảm dinh dưỡng hợp lý kết hợp tăng cường hoạt động thể lực cho trẻ em, học sinh, sinh viên để nâng cao sức khỏe, dự phòng bệnh ung thư, tim mạch, đái tháo đường, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính và hen phế quản giai đoạn 2018-2025.
3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2021). Mô hình bữa ăn học đường kết hợp tăng cường hoạt động thể lực cho trẻ em, học sinh, sinh viên Việt Nam.
4. Quyết định số 3000/QĐ-BGDĐT phê duyệt Mô hình bữa ăn học đường kết hợp tăng cường hoạt động thể lực cho trẻ em, học sinh, sinh viên Việt Nam.
5. Thông tư liên tịch số 13/2016/TTLT-BYT-BGDĐT ngày 12/5/2016 của Bộ Y tế, Bộ Giáo dục và Đào tạo Quy định về công tác y tế trường học.
6. Thông tư số 28/2016/TT-BGDĐT ngày 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.
7. 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.
8. Chỉ thị số 4316/CT-BGDĐT ngày 12/10/2018 của Bộ trưởng Bộ GDĐT về tăng cường công tác bảo đảm an toàn thực phẩm trong các cơ sở giáo dục.
9. Quyết định số 1246/QĐ-BYT ngày 31/3/2017 của Bộ Y tế về việc ban hành “Hướng dẫn thực hiện chế độ kiểm thực ba bước và lưu mẫu thức ăn đối với cơ sở kinh doanh dịch vụ ăn uống”.
10. Bộ Y tế (2020). Tổng điều tra dinh dưỡng - Một số kết quả chính.
11. Cục Y tế dự phòng, Bộ Y tế (2018). Dinh dưỡng hợp lý trong trường học.
12. Cục Y tế dự phòng, Bộ Y tế (2019). Hướng dẫn thực hành căng tin trường học.
13. Viện Dinh dưỡng, Bộ Y tế (2019). Dinh dưỡng cho trẻ lứa tuổi mầm non.
14. Nguyễn Minh Huyền, Vũ Yến Khanh, Bùi Thị Nhung (2017). Hướng dẫn tổ chức ăn bán trú và theo dõi, đánh giá sức khỏe trẻ trong cơ sở giáo dục mầm non.
15. Bộ Y tế - Bộ Giáo dục và Đào tạo (2013). Hướng dẫn thực hành dinh dưỡng hợp lý và tăng cường hoạt động thể lực cho học sinh tiểu học trong nhà trường.



BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
MINISTRY OF EDUCATION AND TRAINING

unicef 

vì mọi trẻ em