

Số: 353/KH-MGLH

Long Hậu, ngày 01 tháng 10 năm 2024

KẾ HOẠCH
Vận động cho trẻ thấp còi, chế độ ăn cho trẻ suy dinh
dưỡng, béo phì
Năm học: 2024-2025

Căn cứ kế hoạch số 323/ KH- MGLH ngày 26/09/2024 kế hoạch thực hiện nhiệm vụ năm học năm học 2024-2025 của trường MG Long Hậu;

Căn cứ kế hoạch 290/ KH-MGLH ngày 11 tháng 09 năm 2024 kế hoạch phòng chống trẻ suy dinh dưỡng, béo phì, thấp còi;

Căn cứ vào kết quả cân đo quý I, trường MG Long Hậu xây dựng kế hoạch vận động cho trẻ thấp còi, chế độ ăn cho trẻ suy dinh dưỡng, béo phì như sau:

I. MỤC TIÊU:

- Giảm tỷ lệ trẻ suy dinh dưỡng, béo phì, thấp còi trong nhà trường xuống thấp nhất. Tổ chức nuôi dưỡng chăm sóc trẻ suy dinh dưỡng, béo phì, thấp còi khoa học để giúp trẻ hồi phục cân nặng, chiều cao về mức bình thường.

- Phát hiện và khắc phục kịp thời để hạn chế những hậu quả đáng tiếc do suy dinh dưỡng, béo phì, thấp còi gây nên: chậm phát triển về trí não và thể chất.

II. BIỆN PHÁP THỰC HIỆN:

1. Đối với cấp dưỡng:

- Thực hiện 10 nguyên tắc vàng khi chế biến thức ăn để đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.

- Đảm bảo quy trình bếp ăn 1 chiều.

- Đảm bảo vệ sinh trong chế biến, đảm bảo sử dụng thực phẩm có nguồn gốc rõ ràng, nguồn nước được kiểm định định kì.

- Lưu mẫu thực phẩm đúng theo quy định.

2. Đối với giáo viên:

- Giáo viên cần quan tâm trẻ SDD, béo phì, thấp còi nhiều hơn, nắm vững kiến thức chăm sóc trẻ SDD, béo phì, thấp còi để có kế hoạch nuôi dưỡng, biện pháp hồi phục trẻ trở về cân đo bình thường đạt hiệu quả cao.

- Vận động tuyên truyền với phụ huynh về công tác nuôi dạy trẻ theo khoa học.

3. Đối với PHHS:

- Nắm được một số kiến thức về giáo dục dinh dưỡng và an toàn thực phẩm cùng phối hợp với giáo viên để chăm sóc nuôi dưỡng trẻ tốt.

- Cần thường xuyên trao đổi thông tin 2 chiều với giáo viên về tình hình sức khỏe của trẻ.

4. Đối với nhà trường và y tế:

- Tăng cường công tác tuyên truyền với phụ huynh và các đoàn thể khác về dinh dưỡng, chế độ ăn uống, vận động phù hợp với trẻ SDD, béo phì, thấp còi.
- Nhà trường thường xuyên kiểm tra an toàn vệ sinh thực phẩm trong quá trình chế biến của cấp dưỡng, xây dựng khẩu phần ăn hợp lý, đảm bảo đủ chất dinh dưỡng.
- Duy trì ký kết hợp đồng cung cấp thực phẩm.
- Lưu trữ thức ăn trong ngày.
- Y tế học đường thực hiện cân đo hàng quý phát hiện kịp thời trẻ SDD, béo phì, thấp còi nhằm xây dựng chế độ dinh dưỡng phù hợp giúp trẻ hồi phục về bình thường.
- Cân đo hàng tháng đối với trẻ SDD, béo phì, thấp còi để theo dõi, áp dụng chế độ ăn uống vận động khoa học đối với từng trẻ:

*Đối với trẻ béo phì:

- Hạn chế trẻ ăn vặt và các đồ ăn nhanh, đồ ăn chứa nhiều dầu mỡ ... hãy cho trẻ ăn nhiều rau xanh và hoa quả tươi, cho trẻ uống nước hoa quả hoặc ăn hoa quả tươi thay cho việc trẻ uống các loại nước ngọt có gas.
- Không để trẻ quá đói khiến trẻ ăn nhiều hơn vào bữa ăn sau, có thể cho trẻ ăn làm nhiều bữa mỗi bữa ăn một số lượng vừa phải.
- Tránh việc khuyến khích, khen thưởng trẻ bằng các đồ ăn vì làm thế dễ khiến trẻ cảm thấy đó là điều thú vị và luôn cố gắng để được khen thưởng “đồ ăn”, dễ gây béo phì.
- Hãy cùng trẻ tập thể dục thể thao.
- Lập một bảng chế độ ăn hợp lý cho trẻ béo phì: hạn chế trẻ ăn đồ ăn nhiều đạm, đường, chất béo, tăng cường cho trẻ ăn nhiều rau xanh và hoa quả tươi, tìm hiểu sở thích của trẻ và tạo cho trẻ thói quen ăn nhiều thứ khác nhau, giúp trẻ không bị chán ăn.
- Tránh xa các loại thức ăn đóng hộp, đồ ăn nhanh.
- Cho trẻ uống nhiều nước, nước hoa quả thay vì nước ngọt có gas.
- Cho trẻ ăn làm nhiều bữa trong ngày, mỗi bữa ăn ít một tránh việc ăn quá nhiều một lúc khiến trẻ bị tích mỡ.
- Nên dùng sữa gầy cho trẻ, hạn chế dùng sữa nguyên kem. Sữa đặc có đường cần được thay bằng sữa tươi hoặc sữa bột.
- Nếu trẻ bị mắc bệnh béo phì quá nặng: nên tới bác sĩ khám và điều trị để bác sĩ đưa ra lời khuyên và thuốc giảm cân tốt nhất, tránh biến chứng xấu xảy ra cho trẻ, hoặc nếu tất cả các phương pháp trên đều không thành công thì đợi khi trẻ tới tuổi vị thành niên có thể đi phẫu thuật giảm béo phì.

*Đối với trẻ thấp còi:

Đa dạng hóa bữa ăn cho trẻ để bổ sung đủ chất dinh dưỡng

- Vitamin D có nhiều trong dầu cá, cá hồi, cá thu, lươn, lòng đỏ trứng, sữa.
- Calci có nhiều trong sữa và các chế phẩm từ sữa.

- Trong rau, các loại hạt đậu đỗ, thủy hải sản cũng chứa nhiều calci nhưng sự hấp thu calci từ thực vật kém hơn calci có trong sữa.

Cho trẻ tắm nắng buổi sáng để bổ sung vitamin D:

- Hằng ngày cần cho trẻ tắm nắng 15-30 phút trước 9 giờ sáng, tốt nhất là vào buổi sáng sớm, để lộ từng phần cơ thể và cho tiếp xúc dưới ánh nắng trực tiếp.
- Tăng thời gian tắm nắng nếu trời nhiều mây.
- Một lượng lớn vitamin D được tổng hợp trong quá trình tắm nắng có tác dụng dự phòng bệnh còi xương rất hữu hiệu.

***Đối với trẻ suy dinh dưỡng:**

Chăm sóc dinh dưỡng cho trẻ bằng bữa ăn hợp lý:

- Cho trẻ ăn đầy đủ 4 nhóm chất dinh dưỡng (bột đường, đạm, béo, vitamin và khoáng chất, không kiêng khem).

Vệ sinh an toàn thực phẩm:

- Bảo vệ trẻ tránh các bệnh nhiễm trùng đường ruột, giun sán...
- Chọn lựa thực phẩm tươi mới, hạn chế sử dụng các thực phẩm chế biến sẵn, đóng hộp.
- Nấu nướng thức ăn chín kỹ, tuân thủ nguyên tắc ăn chín uống sôi.

Theo dõi biểu đồ tăng trưởng hàng tháng:

- Nhằm phát hiện sớm tình trạng suy dinh dưỡng hoặc cá nguy cơ nếu có và can thiệp sớm.

Ngừa và trị bệnh:

- Điều trị triệt để các bệnh lý nhiễm trùng hô hấp, tiêu chảy... không lạm dụng kháng sinh mà chỉ dùng kháng sinh đủ liều, đủ thời gian theo hướng dẫn của bác sĩ.
- Chăm sóc dinh dưỡng tích cực trong thời gian bệnh và phục hồi sinh dưỡng sau thời gian bệnh.
- Tiêm chủng đầy đủ đúng lịch để nâng cao sức đề kháng cho trẻ.
- Xỏ giun định kỳ 6 tháng cho trẻ để ngăn ngừa các bệnh do giun sán gây ra: hay đau bụng vùng rốn, chán ăn, thiếu máu..



Hiệu trưởng

Nguyễn Thị Thúy Diệu

Y tế

hanhuyh
Hà Thị Ngọc Hạnh