

Số: 12 /KH-MNCT

Cát Thành, ngày 25 tháng 9 năm 2025

KẾ HOẠCH

Phòng chống suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì năm học 2025- 2026

Căn cứ Quyết định số 226/QĐ-TTg ngày 22/02/2012 của Thủ tướng Chính phủ về việc phê duyệt Chiến lược quốc gia về dinh dưỡng giai đoạn 2011-2020 và tầm nhìn đến 2030;

Căn cứ kế hoạch số 03/KH-MNCT, ngày 12 tháng 9 năm 2025 kế hoạch thực hiện nhiệm vụ năm học 2025- 2026 của trường Mầm non Cát Thành;

Trường Mầm non Cát Thành xây dựng kế hoạch phòng chống suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì cho trẻ năm học 2025- 2026 với các nội dung như sau:

I. MỤC TIÊU:

- Đẩy mạnh công tác tuyên truyền phòng chống suy dinh dưỡng nhẹ cân, thừa cân, béo phì và nâng cao công tác tuyên truyền phòng chống suy dinh dưỡng nhẹ cân, thừa cân, béo phì trong nhà trường.

- Giảm tỷ lệ suy dinh dưỡng nhẹ cân, thừa cân, béo phì của trẻ theo chỉ tiêu năm học nhà trường (SDD thể nhẹ cân và thấp còi dưới 2%; trẻ thừa cân dưới 2%).

- Giúp trẻ khoẻ mạnh, nhanh nhẹn, tự tin tham gia các hoạt động, giáo viên có kế hoạch nuôi dưỡng, tập luyện cho trẻ suy dinh dưỡng nhẹ cân, thấp còi, trẻ thừa cân một cách khoa học.

- Phối hợp giữa y tế - gia đình và nhà trường xử lý tốt các trường hợp mắc bệnh và các trường hợp sức khỏe đặc biệt cần chăm sóc. Đánh giá trẻ suy dinh dưỡng đối với trẻ nhằm phát hiện kịp thời những trẻ suy dinh dưỡng - thấp còi, thừa cân béo phì để có biện pháp điều trị kịp thời.

II. ĐẶC ĐIỂM TÌNH HÌNH

Năm học 2025 - 2026 trường có 638 trẻ.

+Trong đó 320 trẻ nữ

+Trẻ ăn bán trú: 638 trẻ.

1. Thuận lợi:

- Được sự quan tâm chỉ đạo sát sao của Sở GD và ĐT, Xã Cát Thành trường có bếp ăn thoáng mát, sạch sẽ, được thiết kế xây dựng theo nguyên tắc bếp một chiều, thuận lợi cho việc chế biến thức ăn, đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.

- Tỷ lệ trẻ bán trú tại trường đạt 100%. CBGV, NV được tham gia bồi dưỡng các lớp về vệ sinh an toàn thực phẩm,; biết giáo dục thể chất, dinh dưỡng trong các hoạt động phù hợp, đặt biệt chú ý đến trẻ suy dinh dưỡng nhẹ cân, thấp còi, trẻ thừa cân.

- Đội ngũ cô nuôi trẻ khỏe, nhiệt tình, tâm huyết với nghề, nắm vững kiến thức vệ sinh an toàn thực phẩm, được khám sức khỏe định kỳ và đảm bảo đủ sức khỏe trong công tác chăm sóc nuôi dưỡng trẻ, không mắc các bệnh truyền nhiễm.

- Phụ huynh tích cực phối hợp với nhà trường và giáo viên chăm sóc nuôi dưỡng trẻ suy dinh dưỡng nhẹ cân, thấp còi, trẻ thừa cân một cách tốt nhất.

2. Khó khăn:

- Một số trẻ cân nặng khi sinh thấp dưới hoặc bằng 2,5kg do mới sinh còn thiếu tháng, trẻ mắc bệnh thường gặp như: Tiêu chảy, hô hấp, trẻ chán ăn, khi ăn hay nôn trớ, do chế độ ăn uống không hợp lý từ gia đình, do thể lực, sức khỏe kém...

- Qua kết quả cân đo lần 1 (Tháng 9/2025) tại các lớp thì tỷ lệ trẻ suy dinh dưỡng nhẹ cân, thấp còi và trẻ thừa cân béo phì còn cao.

3. Tình hình cân đo, khám sức khỏe đầu năm

***Kết quả cân đo tháng 9/2025**

- Số trẻ cân, đo: 638 trẻ Tỷ lệ: 100 %
- Cân nặng bình thường: 620 trẻ Tỷ lệ: 97,1%
- Chiều cao bình thường: 610 trẻ Tỷ lệ : 95,6 %
- Suy dinh dưỡng thể nhẹ cân: 17 trẻ Tỷ lệ : 2,6%
- Suy dinh dưỡng thể thấp còi: 27 trẻ Tỷ lệ: 4,2%
- Suy dinh dưỡng thể còi cọc: 1 trẻ Tỷ lệ: 0,2%
- Béo phì: 1 trẻ Tỷ lệ: 0,2 %

III. CHỈ TIÊU CỤ THỂ

- 100% CBGV- NV trong nhà trường được tham dự các lớp bồi dưỡng về vệ sinh an toàn thực phẩm đáp ứng yêu cầu nhiệm vụ trong năm học.

- 100% trẻ đến trường được kiểm tra sức khỏe và đánh giá tình trạng dinh dưỡng bằng biểu đồ tăng trưởng của Tổ chức Y tế Thế giới.

- Nghiêm túc thực hiện chế độ dinh dưỡng của từng lứa tuổi Nhà trẻ, Mẫu giáo. Chú trọng chế biến, phối hợp món ăn hợp lý đảm bảo yêu cầu tối thiểu. Tổ chức tốt các buổi ăn tự chọn giúp tăng cường kỹ năng sống cho trẻ trong nhà trường.

- Đảm bảo tuyệt đối vệ sinh an toàn thực phẩm trong nhà trường, thực hiện tốt việc chế biến và lưu mẫu thực phẩm đầy đủ. Thực hiện tốt công tác phòng, chống các dịch bệnh trong trường, công tác tiêm chủng và vệ sinh môi trường.

- Thực hiện tốt công tác giáo dục vệ sinh cá nhân cho trẻ, chú trọng việc rèn trẻ các kỹ năng vệ sinh như: Lau mặt, rửa tay bằng xà phòng, chải răng sau ăn.

- Đẩy mạnh công tác tuyên truyền cách chăm sóc trẻ suy dinh dưỡng nhẹ cân, thừa cân, béo phì đến phụ huynh và các đoàn thể trong nhà trường. Phấn đấu giảm tỷ lệ trẻ thừa cân so với đầu năm học.

IV. BIỆN PHÁP THỰC HIỆN:

Để khắc phục tình trạng trẻ bị thừa cân và có nguy cơ bị suy dinh dưỡng nhà trường đề ra biện pháp khắc phục như sau:

1. Đối với trẻ có nguy cơ suy dinh dưỡng

- Theo dõi sức khỏe trẻ bằng biểu đồ tăng trưởng theo từng tháng.
- Nhà trường luôn phối hợp với phụ huynh tăng khẩu phần ăn, đảm bảo chế độ ăn cho trẻ để giảm số trẻ có nguy cơ suy dinh dưỡng thấp nhất có thể. Thay đổi thực đơn thường xuyên để kích thích trẻ ăn ngon miệng.
- Tổ chức ăn uống hợp lý về thời gian không để trẻ tự do ăn uống theo ý thích.
- Khuyến khích trẻ vận động phù hợp với lứa tuổi, tắm nắng đúng cách và không thức khuya, ngủ đủ giấc để trẻ có sức khỏe, tình trạng dinh dưỡng tốt hơn.
- Chế độ sinh hoạt bao gồm vệ sinh thân thể và các hoạt động thể chất. Nhà trường sử dụng các loại xà phòng sát khuẩn để vệ sinh thân thể, vệ sinh chân tay cho bé sạch sẽ. Tạo cho bé thói quen rửa tay chân trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh, hướng dẫn trẻ 6 bước rửa tay đúng cách của Bộ y tế để tránh vi khuẩn xâm nhập vào đường tiêu hóa gây ảnh hưởng đến hấp thụ chất dinh dưỡng ở trẻ.
- Cho trẻ ăn đầy đủ các chất dinh dưỡng, thức ăn phải nấu kỹ, nấu xong cho trẻ ăn ngay khi thức ăn còn ấm. Phụ huynh nên chú ý những loại thực phẩm dùng cho trẻ suy dinh dưỡng:
 - + Cho trẻ ăn đủ bữa, phù hợp theo độ tuổi, nên chia thành nhiều bữa để cung cấp đủ năng lượng, chú ý bổ sung dầu mỡ, băm nhỏ thực phẩm, nấu mềm thức ăn, nêm nếm phù hợp với khẩu vị của trẻ.
 - + Ưu tiên các thức ăn chứa nhiều chất đạm: thịt, cá, tôm, cua, trứng, sữa.
 - + Chọn các thực phẩm giàu canxi, sắt, kẽm: cũng chính là các thức ăn có nguồn gốc động vật, giàu chất đạm: trứng, sữa, thủy sản, thịt... đặc biệt các loại thức ăn có chứa nhiều kẽm như: thịt gà, con hào... vì thiếu kẽm là một trong những nguyên nhân gây chậm phát triển chiều cao ở trẻ em.
 - + Ăn nhiều rau xanh quả chín giúp trẻ phát triển chiều cao vì rau quả cung cấp nhiều vi chất dinh dưỡng và phòng ngừa táo bón giúp trẻ hấp thu tốt các vi chất như: canxi, sắt, kẽm...

*** Tuyên truyền đến phụ huynh của trẻ:**

- Cho trẻ ăn thức ăn trong trường, tránh mua thức ăn ngoài vào không đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm
- Cho trẻ ăn, uống bổ sung các chất dinh dưỡng khi ở nhà.
- Tăng cường vận động cho trẻ giúp tăng cường thể lực.
- Phối hợp với giáo viên và nhà trường để theo dõi và chăm sóc trẻ nhằm giúp trẻ phát triển hài hòa, cân đối.

2. Đối với trẻ thừa cân, béo phì

- Hạn chế các loại kẹo, đường, mật, sữa đặc có đường, sữa béo nhưng có thể uống sữa gầy (sữa bột tách béo). Thức ăn nên là các món hấp, luộc hạn chế các món quay, xào, chiên.
- Cho trẻ ăn nhiều rau xanh, hoa quả ít ngọt, chế độ ăn đều độ, không ăn quá no, không bỏ bữa, không để trẻ quá đói, ăn nhiều vào buổi sáng, không nên ăn vào buổi tối trước khi đi ngủ.

- Đảm bảo bữa ăn không quá nhiều tinh bột, chất béo, bổ sung các chất đạm như tôm, cá, sữa để giúp sự phát triển của trẻ như tạo cơ bắp, khả năng miễn dịch.

- Khuyến khích trẻ tham gia lao động tự phục vụ, giúp đỡ cô giáo và các bạn như: tự rửa mặt, rửa tay, sắp xếp bàn ghế, bát đũa trước và sau khi ăn,...

- Tổ chức các hoạt động khuyến khích trẻ thừa cân chơi những trò chơi vận động có tính tập thể như: kéo co, thi ai nhanh, chuyền bóng, mèo đuổi chuột,...Không bắt trẻ ngồi hoạt động trong thời gian dài

*** Tuyên truyền đến phụ huynh trẻ:**

- Hướng dẫn phụ huynh khuyến khích trẻ thực hiện các công việc nhà, hạn chế thời gian cho trẻ ngồi, hướng dẫn việc lựa chọn thực phẩm và chế biến bữa ăn hợp lý, lành mạnh cho trẻ trong bữa ăn gia đình.

- Chia sẻ với phụ huynh một số bài vận động để tập luyện nhằm tăng cường thể lực phù hợp với độ tuổi.

- Thường xuyên trao đổi với phụ huynh việc chăm sóc sức khỏe khi trẻ ở nhà: tạo điều kiện cho trẻ được vận động, vui chơi, sinh hoạt cùng gia đình, không để trẻ tự do trước ti vi, máy vi tính, điện thoại...cho trẻ ngủ sớm để phát triển chiều cao.

- Chế độ ăn trẻ thừa cân, béo phì cần phù hợp, không đặt mục tiêu giảm cân lên hàng đầu. Bữa ăn của trẻ phải cân đối hợp lý, đáp ứng nhu cầu năng lượng và các chất dinh dưỡng, tăng cường phát triển chiều cao. Trong khẩu phần, chú trọng việc cung cấp các chất dinh dưỡng cho sự phát triển toàn diện của trẻ, chỉ giảm năng lượng (nếu cần thiết), tăng năng lượng tiêu hao thông qua các hoạt động thể lực.

- Nên cho trẻ ăn uống khoa học: Giảm chất bột đường, chất béo, ăn nhiều rau xanh, hoa quả ít ngọt và các thực phẩm nhiều chất xơ như ngô, khoai, không để trẻ nhịn đói, vì nếu bị quá đói, trẻ ăn nhiều trong các bữa sau làm mỡ tích lũy, hạn chế tối đa việc cho trẻ ăn, uống buổi tối.

- Hạn chế sử dụng thức ăn chế biến sẵn, các loại bánh kẹo, đường mật, kem, sữa đặc có đường và các thực phẩm giàu chất béo, hạn chế cho thêm đường vào thực phẩm, nước uống,...

IV. TỔ CHỨC THỰC HIỆN

1. Đối với nhà trường:

Căn cứ vào kế hoạch thực hiện nhiệm vụ năm học 2025-2026, căn cứ vào kết quả cân, đo đọt 1 (tháng 9/2025) và thực tế số trẻ suy dinh dưỡng, thấp còi, béo phì để xây dựng kế hoạch phù hợp với tình hình thực tế của nhà trường.

- Nhà trường xây dựng kế hoạch phòng chống suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì triển khai đến toàn thể cán bộ, giáo viên, nhân viên, và phụ huynh cùng thực hiện.

- Phối hợp với trạm y tế để xây dựng kế hoạch chăm sóc cải thiện sức khỏe cho trẻ vấn đề về tình trạng dinh dưỡng.

2. Phân công nhiệm vụ thực hiện:

2.1. Ban giám hiệu:

- Phân công Phó Hiệu trưởng xây dựng kế hoạch phòng, chống suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì năm học 2025 - 2026.

- Đẩy mạnh công tác thông tin truyền thông trên trang Web, trên các bảng tin của nhà trường nhằm nâng cao nhận thức của cộng đồng, cha, mẹ, người chăm sóc về tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với sự phát triển toàn diện về tầm vóc, thể lực và trí tuệ của trẻ em.

- Chỉ đạo giáo viên thực hiện tốt khâu chăm sóc nuôi dưỡng giáo dục trẻ, phối hợp với phụ huynh lưu ý chế độ ăn uống, tập luyện phù hợp với thể trạng của từng trẻ góp phần hạ thấp tỉ lệ trẻ thừa cân tại đơn vị.

- Xây dựng thực đơn, điều chỉnh chế độ ăn phù hợp với từng lứa tuổi của trẻ, đảm bảo đủ dinh dưỡng và phong phú các loại thực phẩm theo nhu cầu trẻ.

2.2. Đối với nhân viên y tế:

- Đảm bảo tốt việc cân, đo 3 lần/năm, kiểm tra sức khỏe định kỳ cho trẻ 1 lần/ năm theo quy định, chăm sóc sức khỏe cho trẻ trong nhà trường.

- Duy trì cân trẻ có nguy cơ nhẹ cân, trẻ thừa cân, béo phì hàng tháng để nắm được tình trạng trẻ, mở sổ theo dõi trẻ suy sinh dưỡng, thừa cân, thấp còi. Phối hợp với giáo viên theo dõi và chăm sóc trẻ trong toàn trường. Thay đổi nội dung góc tuyên truyền của trường đa dạng, phong phú phù hợp với từng thời điểm trong năm.

- Kết hợp với giáo viên, nhân viên tổ chức bữa ăn cho trẻ theo kế hoạch đề ra

- Phụ trách công tác phòng dịch bệnh trong nhà trường, tham gia kiểm tra vệ sinh trường lớp, khu bếp đảm bảo vệ sinh sạch sẽ và an toàn.

2.3. Đối với giáo viên:

- Xây dựng kế hoạch giáo dục phù hợp với lứa tuổi, đảm bảo chế độ chăm sóc nuôi dưỡng giáo dục trẻ, phối hợp với nhân viên y tế cân, đo và chấm biểu đồ tăng trưởng cho trẻ trong lớp.

- Phối hợp với phụ huynh chăm sóc về ăn uống, tập luyện đối với trẻ có nguy cơ suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì góp phần giảm tỷ lệ trẻ SDD, trẻ thấp còi và hạn chế trẻ thừa cân béo phì của lớp, của trường.

- Thực hiện tốt sổ nhật ký lớp theo dõi sức khỏe hàng ngày, góc tuyên truyền về công tác chăm sóc sức khỏe và vệ sinh phòng chống dịch bệnh, nội dung được thay đổi thường xuyên phù hợp với từng thời điểm trong năm.

- Đảm bảo vệ sinh lớp học, đồ dùng đồ chơi, thường xuyên rèn kỹ năng trẻ rửa tay bằng xà phòng dưới vòi nước chảy đúng quy định và hướng dẫn trẻ súc miệng bằng nước muối loãng sau khi ăn xong. Phối hợp làm tốt công tác phòng, chống dịch bệnh trong nhà trường.

2.4. Đối với nhân viên:

- Thực hiện thực đơn theo từng lứa tuổi phù hợp.

- Chế biến, chế biến món ăn đảm bảo yêu cầu tối thiểu phù hợp cho trẻ có nguy cơ suy dinh dưỡng, trẻ thừa cân, phối hợp giáo viên và phụ huynh chăm sóc trẻ theo kế hoạch

