

Số: 11 /KH-MNCT

Cát Thành, ngày 24 tháng 9 năm 2025

## KẾ HOẠCH

### Phục hồi dinh dưỡng cho trẻ suy dinh dưỡng phòng chống thừa cân béo phì năm học 2025– 2026

Căn cứ Thông tư số 52/2020/TT- BGDĐT ngày 31 tháng 12 năm 2020 ban hành Điều lệ trường mầm non;

Căn cứ thông tư 13/2010/TT-BGDĐT ban hành quy định trường học an toàn, phòng chống tai nạn thương tích trong cơ sở giáo dục mầm non;

Căn cứ vào chỉ tiêu về về tăng cường công tác chăm sóc dinh dưỡng cho trẻ đã đề ra trong nhiệm vụ năm học 2025-2026 của trường Mầm non Cát Thành;

Căn cứ kết quả cân, đo trẻ lần 1, trường Mầm non Cát Thành đề ra kế hoạch phục hồi trẻ SDD năm học 2025-2026 như sau:

#### I. Đặc điểm tình hình

Tình hình sức khỏe trẻ 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 %

#### II. Mục tiêu

##### 1. Mục tiêu chung:

- Nâng cao hiểu biết về dinh dưỡng hợp lý cho cán bộ giáo viên, nhân viên trong trường và phụ huynh để chủ động cải thiện tình trạng dinh dưỡng trẻ và bà mẹ biết cách nuôi dưỡng và chăm sóc con hợp lý, góp phần thực hiện thành công các mục tiêu quốc gia về dinh dưỡng.

- Giảm tỷ lệ trẻ suy dinh dưỡng (SDD) trong trường

- Kiểm soát có hiệu quả tình trạng thừa cân, béo phì góp phần hạn chế các bệnh mạn tính không lây liên quan đến dinh dưỡng.

##### 2. Mục tiêu cụ thể

###### 2.1. Nâng cao hiểu biết và thực hành dinh dưỡng hợp lý:

- 100% cán bộ giáo viên, nhân viên trong trường
- 100% phụ huynh học sinh

## **2.2. Cải thiện tình trạng dinh dưỡng ở trẻ**

- Mức ăn bán trú 19.000đồng/cháu/ngày
- Giảm tỷ lệ trẻ em suy dinh dưỡng xuống dưới 2 %, tỷ lệ SDD thấp còi dưới 2 %; Không có trẻ thừa cân béo phì
- Giảm tỷ lệ mắc bệnh xuống còn 5% so với đầu năm.

## **2.3. Cải thiện vi chất dinh dưỡng**

- Đảm bảo 100% trẻ được uống Vitamin A 2 lần/năm theo chương trình quốc gia
- Đảm bảo 100% trẻ được uống thuốc tẩy giun 2 lần/năm
- Đảm bảo 100% trẻ được tiêm phòng đầy đủ theo chương trình quốc gia
- Khuyến khích bà mẹ mang thai và cho con bú uống bổ sung thêm sắt
- Khuyến cáo bà mẹ cho con bú hoàn toàn bằng sữa mẹ trong 6 tháng và cho con bú đến khi trẻ được 18-24 tháng
- Đảm bảo trẻ tăng cân đều hàng tháng
- Không để xảy ra ngộ độc thực phẩm.
- Tăng tỉ lệ trẻ phát triển bình thường, giảm tỉ lệ trẻ SDD và béo phì.
- CB, GV nắm vững kiến thức chăm sóc nuôi dạy trẻ và đảm bảo an toàn tuyệt đối với trẻ, chú ý đến các cháu SDD để có kế hoạch nuôi dưỡng cho trẻ.
- Động viên trẻ ăn hết suất, có chế độ nghỉ ngơi hợp lý.
- Vận động tuyên truyền với phụ huynh về công tác nuôi dạy trẻ theo khoa học. Vận động phụ huynh trang bị đồ dùng cá nhân ở nhà cho trẻ.
- 100% trẻ được chăm sóc sức khỏe, vệ sinh phòng bệnh đầy đủ không xảy ra các dịch bệnh
- 100% học sinh trong trường mầm non được khám sức khỏe
- Sau khám sức khỏe: Thông báo kết quả cho cha mẹ học sinh.
- 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 được chăm sóc.
- Kiểm tra phát hiện sớm để điều trị kịp thời
- Đánh giá trẻ suy dinh dưỡng đối với trẻ nhằm phát hiện kịp thời những cháu mắc các bệnh và trẻ suy dinh dưỡng để có biện pháp điều trị kịp thời.

## **2.4. Đảm bảo vệ sinh**

- Vệ sinh cá nhân trẻ
- Vệ sinh môi trường
- Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm
- Không để xảy ra ngộ độc thực phẩm trong trường

## **III. Giải pháp phục hồi trẻ suy dinh dưỡng**

### **1. Truyền thông nâng cao kiến thức**

- Phối hợp với hội phụ huynh tuyên truyền rộng rãi cho các bà mẹ về các kiến thức chăm sóc dinh dưỡng khoa học hợp lý trong các cuộc họp phụ huynh ở lớp, ở trường. Thông qua các hội trưởng hội phụ huynh sẽ tuyên truyền được đến tận từng phụ huynh của các cháu.

- Tuyên truyền cho cán bộ giáo viên, nhân viên trong trường qua các cuộc họp hội đồng, họp tổ.

- Thông qua các bài tuyên truyền về phòng chống suy dinh dưỡng và chăm con đúng cách

- Tuyên truyền phụ huynh phát triển hệ sinh thái VAC để cải thiện bữa cơm gia đình. Phần đầu bữa cơm có 4 món cân đối: Cơm, Chết đạm( thịt,cá, trứng, đậu phụ, vừng, lạc...), rau quả (cung cấp Vitamin và khoáng chất), canh

- Thực hiện gia đình hạnh phúc, có nếp sống văn hoá, năng động, lành mạnh, không sinh con thứ ba.

## **2. Giảm tỷ lệ suy dinh dưỡng tại trường**

+ Theo dõi sức khỏe bằng biểu đồ tăng trưởng theo quý.

+ Ưu tiên các thức ăn có chứa nhiều chất đạm theo ô vuông thức ăn: thịt, trứng,...

+ Phối hợp với gia đình cho trẻ ăn đủ bữa, phù hợp theo độ tuổi, nên chia thành nhiều bữa ăn để cung cấp đủ năng lượng, chú ý bổ sung dầu mỡ trong các bữa ăn.

+ Nhà trường luôn phối hợp với phụ huynh tăng khẩu phần ăn, đảm bảo chế độ ăn cho những trẻ suy dinh dưỡng để giảm số trẻ bị suy dinh dưỡng thấp nhất có thể.( tăng một bữa ăn phụ cho các trẻ suy dinh dưỡng vào 9h sáng)

+ Thay đổi thức ăn thường xuyên để kích thích trẻ ăn ngon miệng

- Đối với trẻ suy dinh dưỡng thể thấp còi: Phối hợp phụ huynh cho trẻ:

+ Ăn nhiều rau xanh và các loại quả chín để giúp trẻ phát triển chiều cao, tăng cân.

+ Cho trẻ uống các loại sữa tăng trưởng chiều cao, tăng cân.

+ Ăn uống phải hợp lý về thời gian không nên cho trẻ tự do ăn uống.

+ Khuyến khích trẻ vận động phù hợp với lứa tuổi, tắm nắng đúng cách và không thức khuya, ngủ đủ, ngủ sâu giấc là rất cần thiết để trẻ có sức khỏe, tình trạng dinh dưỡng tốt.

Tuyên truyền phối hợp với phụ huynh cho trẻ ăn nhiều rau xanh và các loại quả chín để giúp trẻ phát triển chiều cao. Cho trẻ uống thêm các loại sữa tăng chiều cao, tăng cân.

## **3. Đảm bảo trẻ được chăm sóc đầy đủ các chương trình quốc gia**

- Phối hợp với trạm y tế đảm bảo:

+ 100% trẻ được tiêm phòng theo chương trình tiêm chủng quốc gia;

+ 100% trẻ từ 2 tuổi được tiêm phòng bệnh viêm não mô cầu, tiêm phòng các loại bệnh.

+ 100% trẻ được uống thuốc tẩy giun 2 lần/năm;

+ 100% trẻ được uống Vitamin A 2lần/năm;

- Đối với trẻ nhà trẻ khuyến cáo bà mẹ nên cho trẻ bú đến khi trẻ được 18-24 tháng;

- Hướng dẫn bà mẹ uống thêm sắt trong thời kỳ có thai và cho con bú để đảm bảo cung cấp cho trẻ, phòng thiếu máu do thiếu sắt ở trẻ;

- Phòng chống các bệnh nhiễm khuẩn.

#### **4. Đảm bảo vệ sinh**

- Thực hiện vệ sinh môi trường, vệ sinh lớp học, vệ sinh đồ dùng đồ chơi, chăn, chiếu màn theo định kỳ;

- Vệ sinh cá nhân trẻ, đối với trẻ 4, 5 tuổi cho trẻ đánh răng tại trường

- Vệ sinh đồ dùng cá nhân trẻ: ca, cốc, khăn mặt, bàn chải đánh răng ... Đảm bảo mỗi trẻ được dùng đồ dùng cá nhân riêng, không dùng chung.

- Tuyên truyền phụ huynh vệ sinh cá nhân cho trẻ sạch sẽ trước khi đến lớp, cắt móng tay, móng chân cho trẻ.

- Giáo viên thường xuyên rèn kỹ năng vệ sinh cá nhân cho trẻ;

- Sử dụng nguồn nước sạch: Nhà trường sử dụng máy lọc nước, đun sôi nước cho trẻ uống.

- Đủ công trình vệ sinh cho trẻ sử dụng.

- Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm, không để xảy ra ngộ độc thực phẩm tại trường:

+ Thực phẩm được cung cấp bởi các nhà cung cấp thực phẩm có uy tín chất lượng và đảm bảo an toàn. Có hợp đồng cung cấp thực phẩm;

+ Thực phẩm trước khi nhập phải qua kiểm tra, không đảm bảo sẽ trả lại;

+ Quá trình chế biến tuân thủ theo quy tắc bếp 1 chiều, đảm bảo hợp vệ sinh;

+ Có lưu mẫu thức ăn 24h đúng quy trình.

### **III. Các biện pháp phòng chống béo phì**

- Một số biện pháp về phòng chống béo phì tại trường là giúp trẻ giảm cân hợp lý, phù hợp với tâm, sinh lý của trẻ:

- Tập cho trẻ vận động vừa sức, cho trẻ tập thể dục chơi các loại trò chơi giúp tăng chiều cao. Tăng cường cho trẻ vận động, tập thể dục thể thao phù hợp với độ tuổi, khuyến khích trẻ vận động trong các giờ hoạt động ngoài trời.

- Lao động trực nhật vừa sức: Đây là loại hình lao động trẻ thích thú nhất, trẻ rất vui khi được cô giao nhiệm vụ.

- Về chế độ ăn của trẻ thì béo phì:

+ Giảm bớt lượng cơm trong bữa ăn.

- + Cho trẻ ăn nhiều rau, nhiều trái cây (trẻ có cảm giác no nhưng nhanh đói, bù lại trẻ sẽ được cung cấp nhiều vitamin có lợi cho sức khỏe);
- + Nên hạn chế các loại bánh kẹo, đường, mật, sữa đặc có đường, sữa béo nhưng có thể uống sữa gầy (sữa bột tách bơ).
- + Khi chế biến thức ăn nên làm các món hấp, luộc, hạn chế món quay, xào, rán.
- + Cần có chế độ ăn điều độ, không ăn quá no, không được bỏ bữa, không để trẻ quá đói, ăn nhiều vào buổi sáng, không nên ăn vào buổi tối trước khi đi ngủ.
- + Tăng cường ăn rau củ quả để bổ sung chất xơ, vitamin cho trẻ. Ăn nhiều rau, trẻ sẽ giảm được thức ăn giàu bột và chất béo.
- + Đảm bảo chế độ ăn của trẻ không có quá nhiều chất tinh bột, chất béo như cơm, thịt mỡ, thịt lợn, các món xào rán nhiều mỡ. Bổ sung các chất đạm như tôm, cá để giúp cho sự phát triển của trẻ như tạo cơ bắp, khả năng miễn dịch.
- Giáo viên chú ý giáo dục cho bé một số kiến thức cơ bản, để bé có thể tự phòng chống béo phì (không ăn nhiều bánh kẹo, ăn nhiều rau trái, tích cực vận động vừa sức, nhai kỹ khi ăn, không xem ti vi nhiều...). Trẻ béo phì nếu không tích cực chữa trị sẽ trở thành người lớn béo phì. Béo phì là bệnh khó chữa nhưng nếu được quan tâm đúng mức nhất là có sự hợp tác chặt chẽ giữa nhà trường và gia đình, chắc chắn sẽ thành công. Trẻ sẽ khỏe mạnh, hạnh phúc trong vòng tay của thầy cô và ba mẹ

#### **IV. Tổ chức thực hiện**

##### **1. Đối với nhà trường:**

- Nhà trường xây dựng kế hoạch phụ hồi cho trẻ suy dinh dưỡng béo phì, triển khai tới toàn thể cán bộ giáo viên nhân viên phụ huynh để thực hiện;
- Chỉ đạo sát sao công tác ăn bán trú, đầu tư đầy đủ các trang thiết bị phục vụ công tác ăn bán trú. Thành lập mạng lưới tuyên truyền, mạng lưới phòng chống SDD trong nhà trường.
- Xây dựng thực đơn, tính khẩu phần hợp lý, cân đối các chất dinh dưỡng. Thường xuyên kiểm tra giám sát chế độ ăn của trẻ tại trường, thay đổi thực đơn theo tuần, theo mùa đa dạng hóa các món ăn giúp trẻ ăn ngon miệng không nhàm chán tăng cường rau xanh, rau sạch. Thay đổi cách chế biến các món ăn, màu sắc mùi vị, kích thích vị giác thèm ăn của trẻ;
- Phối hợp trạm y tế tổ chức khám sức khỏe định kỳ cho trẻ 2 lần/ năm để trẻ có sức khỏe tốt để học tập và phòng chống suy dinh dưỡng
- Đảm bảo công tác vệ sinh an toàn thực phẩm tại bếp ăn bán trú. Hợp đồng với các nhà cung cấp thực phẩm đảm bảo thực phẩm tươi ngon và an toàn.
- Tổ chức nuôi dưỡng, theo dõi trẻ SDD, béo phì, trẻ thừa cân. Tăng bữa ăn phụ cho những trẻ suy dinh dưỡng, thấp còi

## 2. Đối với giáo viên

- Xây dựng kế hoạch phục hồi suy dinh dưỡng của lớp mình phù hợp
- Nắm vững kiến thức chăm sóc nuôi dạy trẻ và đảm bảo an toàn tuyệt đối với trẻ, chú ý đến các cháu SDD để có kế hoạch nuôi dưỡng cho trẻ được tốt.
- Quan tâm tới trẻ, đặc biệt là trẻ bị suy dinh dưỡng và béo phì để có kế hoạch phục hồi sức khỏe cho trẻ. Động viên trẻ ăn hết suất, có chế độ nghỉ ngơi hợp lý.

- Chăm sóc tâm lý: Âu yếm, vỗ về biểu lộ tình cảm trìu mến, yêu thương trẻ. Trẻ cần được khích lệ, chuyện trò, nô đùa.. tạo cơ sở cho sự phát triển toàn diện của trẻ.

- Vận động tuyên truyền với phụ huynh về công tác nuôi dạy trẻ theo khoa học. Thực hiện tốt chế độ thống kê báo cáo tình trạng sức khỏe của trẻ về ban giám hiệu nhà trường để có biện pháp tăng cường sức khỏe của trẻ.

- Phối hợp với phụ huynh xây dựng quỹ con heo đất tặng bạn ăn cho trẻ suy dinh dưỡng;

## 3. Đối với nhân viên cấp dưỡng

- Thực hiện tốt 10 lời khuyên khi chế biến thức ăn
- Đảm bảo vệ sinh trong chế biến, tìm tòi có những món ăn phù hợp với trẻ đảm bảo về chất, lượng, màu sắc, thường xuyên thay đổi cách chế biến món ăn, phương pháp chế biến. Đảm bảo vệ sinh ATTP trong lúc chế biến thực phẩm.
- Ký cam kết hợp đồng cung cấp thực phẩm.
- Nhân viên nấu nướng được khám sức khỏe định kỳ.
- Lưu mẫu thực phẩm đúng quy trình.

## 4. Hoạt động y tế.

- Tuyên truyền nội dung phòng chống suy dinh dưỡng.
- Theo dõi biểu đồ tăng trưởng
- Kiểm tra công tác vệ sinh, chăm sóc trẻ
- Phối hợp phụ huynh

## 5. Đối với phụ huynh :

- Quan tâm đến trẻ nhiều hơn phối hợp cùng nhà trường chăm sóc về sinh phòng bệnh cho trẻ, cụ thể:

+ *Vệ sinh ăn uống*: Bảo đảm cho trẻ “ăn chín, uống sôi”. Thức ăn nấu xong cho trẻ ăn ngay, nếu để quá 3 giờ phải đun sôi lại mới cho trẻ ăn. Tránh những thực phẩm nhiễm bẩn và bị ô nhiễm vì đó là nguồn gây bệnh như: tiêu chảy, ngộ độc thức ăn... Các dụng cụ chế biến thức ăn phải bảo đảm vệ sinh.

+ *Vệ sinh cá nhân*: Tắm rửa thường xuyên cho trẻ bằng nước sạch (vào mùa hè). Giữ ấm cho trẻ, tránh gió lùa (vào mùa đông, khi tắm gội...) để tránh nhiễm lạnh, viêm đường hô hấp. Giữ quần áo sạch sẽ, đầu tóc gọn gàng. Giúp trẻ có thói quen giữ gìn răng miệng sạch sẽ, không ăn nhiều đồ ngọt để tránh các bệnh sâu

răng, viêm lợi. Giữ tay sạch: tạo thói quen rửa tay trước khi ăn và sau khi đi đại tiện, cắt móng tay cho trẻ. Không để trẻ lê la dưới đất bẩn. Không cho trẻ mút tay, không quẹt tay bẩn lên mặt, không đưa đồ vật, đồ chơi bẩn lên miệng để tránh các bệnh giun sán.

- Chăm sóc khi trẻ bị bệnh: Khi trẻ ốm, đặc biệt là khi bị tiêu chảy hoặc viêm đường hô hấp cần biết cách xử trí ban đầu tại nhà. Ngoài việc điều trị bằng thuốc, cần coi trọng việc chăm sóc và nuôi dưỡng trẻ thích hợp để giúp trẻ mau khỏi bệnh và chóng hồi phục.

- Trẻ bị suy dinh dưỡng thường kém ăn, hay bị rối loạn tiêu hóa hoặc mắc bệnh. Việc nuôi dưỡng chỉ có hiệu quả khi bệnh của trẻ đã được điều trị một cách triệt để. Cần phải cho ăn nhiều bữa trong ngày, mỗi bữa một ít để bảo đảm số lượng thức ăn cần thiết cho trẻ, đồng thời phải cung cấp năng lượng cao hơn trẻ bình thường.

- Tăng thức ăn giàu năng lượng: thêm dầu mỡ và thức ăn của trẻ, dùng các thực phẩm giàu năng lượng như sữa, trứng, bơ, pho mát, váng sữa

- Cho trẻ ăn nhiều sau bệnh: tăng bữa, tăng thức ăn, cho trẻ ăn bất cứ thứ gì trẻ lựa chọn. Cho trẻ uống thêm vitamin D, ăn các thức ăn giàu dinh dưỡng, giàu canxi: tôm, cua, cá, ốc, ngao, sò, hến.....sữa giàu canxi và vitamin D.

- Cho trẻ ăn thêm các loại hoa quả có sẵn tại gia đình..

- Gia đình nên có thực đơn phù hợp với nhà trường đảm bảo đủ chất, đủ dinh dưỡng cho trẻ.

- Ngoài ra phụ huynh nên cho trẻ ăn thêm các loại quả chín theo nhu cầu của trẻ. Tìm ra các nguyên nhân trẻ suy dinh dưỡng để có biện pháp cụ thể, phù hợp với mỗi trẻ suy dinh dưỡng.

- Phối hợp với nhà trường tăng khẩu phần ăn, đảm bảo chế độ ăn cho những trẻ suy dinh dưỡng để hạ số trẻ bị suy dinh dưỡng thấp nhất có thể.

Trên đây là biện pháp phục hồi trẻ SDD thừa cân béo phì đề nghị các thành viên trong BCD và các thành viên liên quan cùng phối hợp thực hiện để đạt hiệu quả cao./.

*Nơi nhận:*

- CB, GV, NV (để thực hiện)
- Ban đại diện CMHS (để phối hợp)
- Đăng tải trên trang web trường;
- Lưu Hồ sơ.

