

Số: 05 /KH-MNAH

Bình Minh, ngày 25 tháng 10 năm 2023

PHƯƠNG ÁN

Phòng chống suy dinh dưỡng và khắc phục tình trạng trẻ thừa cân, béo phì trong nhà trường, năm học 2023 - 2024

Căn cứ Thông tư liên tịch số 13/2016/TTLT-BYT-BGDĐT ngày 12/5/2016 của Bộ trưởng Bộ Y tế và Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành quy định về công tác y tế trường học; Quyết định số 5556/QĐ-BYT ngày 07/12/2021 của Bộ Y tế ban hành phê duyệt Kế hoạch hành động phòng chống suy dinh dưỡng thấp còi ở trẻ em dưới 5 tuổi vùng đồng bào dân tộc thiểu số và miền núi giai đoạn 2021-2025; Kế hoạch số 41 /KH-UBND 15/2/2022 của UBND thành phố Lào Cai về Hoạt động Cải thiện tình trạng dinh dưỡng trẻ em trên địa bàn thành phố Lào Cai năm 2022.

Căn cứ đặc điểm tình hình thực tế tại đơn vị nhà trường năm học 2023-2024, trường mầm non Ánh Hồng xây dựng phương án phòng chống suy dinh dưỡng và biện pháp khắc phục trẻ thừa cân, béo phì năm học 2023-2024 với các nội dung cụ thể như sau.

I. ĐẶC ĐIỂM TÌNH HÌNH NĂM HỌC 2023-2024

1. Số lượng

- Tổng số lớp: 10 lớp.
- Tổng số trẻ toàn trường: 288 trẻ. Trong đó: nữ 143 trẻ; dân tộc 63; nữ dân tộc 31.
- + Trẻ nhà trẻ 24- 36 tháng: 21 trẻ. (Nữ: 11; Dân tộc: 6; Nữ dân tộc: 2)
- + Trẻ 3- 5 tuổi: 271 trẻ. (Nữ: 132; Dân tộc: 57; Nữ dân tộc: 29)

2. Kết quả cân đo đầu năm (Tháng 9/2022)

- Tổng số trẻ được theo dõi bằng biểu đồ phát triển: 290/292 trẻ đạt 100%.
- Tổng số trẻ PTBT về cân nặng 269 /292 trẻ đạt 92,1%
- Tổng số trẻ PTBT về chiều cao:277/292 trẻ đạt 94,9%
- Tổng số trẻ suy dinh dưỡng thể nhẹ cân: 6/292 trẻ chiếm 2,1%
- Tổng số trẻ suy dinh dưỡng thể thấp còi: 8/292 trẻ chiếm 2,7%
- Tổng số trẻ suy dinh dưỡng thể còi cọc: 7/292 trẻ chiếm 2,4%.
- Tổng số trẻ thừa cân, béo phì: 10/292 trẻ chiếm 3,4%

II. NHỮNG THUẬN LỢI, KHÓ KHĂN

1. Thuận lợi

- Nhà trường được sự quan tâm chỉ đạo về công tác sức khỏe cho trẻ và sự quan tâm của trạm y tế phường Bình Minh hàng năm thực hiện phối hợp trong công tác kiểm tra sức khỏe trẻ định kỳ, tổ chức cho trẻ uống vitamin A, thuốc tẩy giun, tiêm phòng vacxin...

- Đội ngũ cán bộ, giáo viên, nhân viên có ý thức trách nhiệm trong việc thực hiện nhiệm vụ yêu nghề mến trẻ, thực hiện tốt nội dung chăm sóc, nuôi dưỡng, giáo dục trẻ, không để xảy ra tình trạng gây mất an toàn cho trẻ.

- Chất lượng chăm sóc, nuôi dưỡng, giáo dục trẻ trong những năm qua có sự chuyển biến tích cực. Cơ sở vật chất, trang thiết bị đồ dùng, đồ chơi được quan tâm đầu tư xây dựng. Các bậc cha mẹ trẻ luôn nhiệt tình, tham gia ủng hộ nhà trường.

2. Khó khăn

- Một số bộ phận cha mẹ trẻ còn nuông chiều trẻ khi ở nhà, chưa thực sự quan tâm đến chế độ ăn dinh dưỡng hợp lý khi ở nhà, tỉ lệ trẻ thừa cân, béo phì chiếm cao.

III. MỤC TIÊU

1. Mục tiêu chung

- 100% trẻ được tổ chức ăn bán trú tại trường và học 2 buổi/ngày theo chương trình giáo dục phát triển nhà trường có tham khảo nước tiên tiến trong khu vực.

- Giảm suy dinh dưỡng nhẹ cân, thấp còi ở trẻ; cải thiện tình trạng thiếu vi chất dinh dưỡng ở trẻ so với đầu năm. Phần đầu cuối năm học trẻ phát triển bình thường về chiều cao và cân nặng đạt từ 95% trở lên, trong đó trẻ 4,5 tuổi đạt từ 95% trở lên.

2. Mục tiêu cụ thể

- 100% trẻ đến trường được tổ chức ăn bán trú và học 2 buổi/ngày.

- 100% trẻ được kiểm tra sức khỏe và đánh giá tình trạng dinh dưỡng bằng biểu đồ tăng trưởng của Tổ chức Y tế Thế giới 3 lần/năm học.

- 100% trẻ được uống sữa theo chương trình mục tiêu sữa học đường.

- 100% cán bộ, giáo viên, nhân viên trong nhà trường làm tốt công tác truyền thông về phòng chống suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì đối với cha mẹ trẻ và cộng đồng.

- 100% các lớp có góc tuyên truyền và tuyên truyền bằng nhiều hình thức phù hợp.

- Tiếp tục phát huy hiệu quả mô hình trường học về dinh dưỡng như mô hình :“Trồng một cây, nuôi một con”; Mô hình vườn ươm nấm...

- 100% trẻ được tư vấn, kiểm tra sức khỏe, uống vitamin A, thuốc tẩy giun, tiêm vacxin theo quy định.

- 100% trẻ suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì được tổ chức bữa ăn hợp lý, dinh dưỡng, phù hợp, cân đối dưỡng chất, được áp dụng các biện pháp phòng chống suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì.

- 100% trẻ được áp dụng các bài tập phát triển thể lực phù hợp nhằm cải thiện tình trạng suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì lồng ghép trong các hoạt động chăm sóc, giáo dục nhà trường.

- Cán bộ, giáo viên, nhân viên ứng dụng tốt công nghệ thông tin: Sử dụng phần mềm dinh dưỡng, phần mềm tính chỉ số chiều cao, cân nặng...

III. CÁC GIẢI PHÁP THỰC HIỆN

1. Giáo dục, truyền thông, tư vấn thay đổi hành vi cho trẻ và cha mẹ trẻ về nhu cầu dinh dưỡng, dinh dưỡng hợp lý

- Cán bộ quản lý, giáo viên, nhân viên y tế thực hiện biên soạn, sử dụng các tài liệu truyền thông giáo dục sức khỏe, giáo dục dinh dưỡng hợp lý và các biện pháp can thiệp đối với trẻ suy dinh dưỡng với nội dung phù hợp với từng nhóm đối tượng và điều kiện cụ thể của địa phương.

- Hình thức truyền thông:

+ Truyền thông trên hệ thống phát thanh của nhà trường trong các giờ đón, trả trẻ.

+ Xây dựng góc tuyên truyền tại nhóm lớp, dán tranh apphic; tranh lật; khẩu hiệu...đẩy mạnh hoạt động tuyên truyền về chủ đề dinh dưỡng.

+ Thực hiện truyền thông tư vấn trực tiếp đối với phụ huynh trong các buổi đón, trả trẻ, qua zalo; qua các buổi họp phụ huynh của nhà trường, nhóm lớp đầu năm, cuối năm.

+ Tiếp tục thực hiện các hoạt động lồng ghép về giáo dục dinh dưỡng phù hợp với độ tuổi và chủ đề, tăng cường tổ chức hoạt động trải nghiệm cho trẻ trong đó huy động sự tham sự tự nguyện vào cuộc của cha mẹ trẻ, thông qua hoạt động tư vấn và truyền thông tới cha mẹ trẻ phối hợp trong chăm sóc, nuôi dưỡng trẻ đặc biệt trẻ có thể trạng suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì...

+ Tổ chức chương trình, hội thi, hoạt động ngoại khóa nhà trường có sự tham gia vào cuộc của cha mẹ trẻ.

- Nội dung truyền thông:

+ 10 lời khuyên khi chế biến thức ăn.

+ Tổ chức tuyên truyền, truyền thông về tầm quan trọng của vi chất dinh dưỡng trong sự phát triển của trẻ; “Tuần lễ Dinh dưỡng và Phát triển, 16-23/10”; “Tuần lễ Nuôi con bằng sữa mẹ, 1-7/8”.

+ Treo bawngzon tuyên truyền: Ngày vi chất dinh dưỡng.

+ Truyền thông về tiemvacxin, uống vitamin A; tẩy giun định kì theo hướng dẫn của bác sĩ, y tế phường...

+ Truyền thông về kết quả kiểm tra sức khỏe, cân đo trẻ định kỳ.

+ Truyền thông về kiểm tra, khám sàng lọc sức khỏe trẻ đặc biệt với trẻ có thể trạng suy dinh dưỡng nặng, trẻ thừa cân, béo phì...

+ Truyền thông về các bài tập luyện vận động phù hợp dành cho trẻ.

+ Truyền thông về thực đơn, khẩu phần ăn của trẻ, các hoạt động trong nhà trường...

2. Theo dõi tình trạng dinh dưỡng của trẻ, uống vitamin A và duy trì tẩy giun định kỳ, phối kết hợp tốt với trạm y tế phường trong kiểm tra, theo dõi sức khỏe trẻ.

- Thực hiện theo dõi tình trạng dinh dưỡng của trẻ đối với trẻ theo quy định tại thông tư số 13/2016/TTLT-BYT –BGDDT ngày 12/5/2016 Thông tư quy định về y tế trường học.

- Nhân viên y tế thực hiện cân đo chắm biểu đồ 3 lần/năm học. Phối hợp với trạm y tế phường thực hiện kiểm tra sức khỏe trẻ định kỳ ít nhất 1 lần/năm học, phối hợp trong thực hiện các nội dung: Tiêm vacxin phòng chống dịch covid-19; tiêm vacxin phòng chống bại liệt...trong uống vitamin A, thuốc tẩy giun theo chương trình của y tế.

- Thực hiện kiểm tra sức khỏe vào đầu năm học để đánh giá tình trạng dinh dưỡng và sức khỏe: đo chiều cao, cân nặng đối với trẻ dưới 36 tháng tuổi; đo chiều cao, cân nặng, huyết áp, nhịp tim, thị lực đối với học sinh từ 36 tháng tuổi trở lên.

- Đo chiều cao, cân nặng, ghi biểu đồ tăng trưởng, theo dõi sự phát triển thể lực cho trẻ dưới 24 tháng tuổi mỗi tháng một lần và cho trẻ em từ 24 tháng tuổi đến 6 tuổi mỗi quý một lần; theo dõi chỉ số khối cơ thể (BMI) ít nhất 02 lần/năm học để tư vấn về dinh dưỡng hợp lý và hoạt động thể lực phù hợp với trẻ.

- Thực hiện theo dõi cân đo hàng tháng đối với trẻ suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì.

- Phối hợp với các ban ngành cơ quan chức năng tổ chức tư vấn và kiểm tra, khám sàng lọc dinh dưỡng cho trẻ.

- Thường xuyên theo dõi sức khỏe học sinh, phát hiện giảm thị lực, cong vẹo cột sống, bệnh răng miệng, rối loạn sức khỏe tâm thần và các bệnh tật khác để xử trí, chuyển đến cơ sở khám bệnh, chữa bệnh theo quy định và áp dụng chế độ học tập, rèn luyện phù hợp với tình trạng sức khỏe.

3. Tiếp tục phát huy hiệu quả và nhân rộng các mô hình về dinh dưỡng trong nhà trường

- Tiếp tục phát huy hiệu quả vai trò của đoàn viên công đoàn, các tổ chức đoàn thể trong nhà trường duy trì hiệu quả việc thực hiện mô hình vườn rau sạch tại đơn vị, trồng phong phú các loại rau từ ăn lá đến rau ăn quả như: Rau ngót, rau muống; rau mồng tơi, bí đỏ, đỗ xanh....

- Phát động mỗi tháng mỗi cán bộ giáo viên, nhân viên ủng hộ rau sạch cho trẻ từ 2-3 bữa/tháng. Sử dụng nguồn kinh phí dư bổ sung thêm sữa và thực phẩm khác dành cho trẻ.

- Tiếp tục tận dụng rác thải từ thức ăn thừa phục vụ chăn nuôi công đoàn: chăn nuôi gà, vịt, lợn.

- Thực hiện hiệu quả mô hình vườn ươm trồng nấm, vườn rau lưới, vườn cây ăn quả cung cấp nấm sạch, rau sạch bổ sung vào bữa ăn dưỡng chất dành cho trẻ.

4. Đẩy mạnh ứng dụng công nghệ thông tin để quản lý và cung cấp thông tin về dinh dưỡng và an toàn thực phẩm, trong tổ chức lồng ghép các hoạt động chăm sóc, nuôi dưỡng, giáo dục trẻ

- Nhân viên y tế thực hiện tốt phần mềm dinh dưỡng trong tính khẩu phần ăn, cân đối dưỡng chất dành cho trẻ.

- Cán bộ, giáo viên, nhân viên thường xuyên cập nhật thông tin kiến thức, tìm hiểu về các giải pháp phòng chống suy dinh dưỡng, nắm bắt các chương trình, dự án mục tiêu quốc gia như chương trình: Sữa học đường; Ngày vi chất dinh dưỡng....Chủ động tích cực phối hợp với trạm y tế phường; các ban, ngành và các tổ chức hợp pháp để tiếp cận các chuẩn mực khoa học và công nghệ tiên tiến nhằm phát triển và nâng cao chất lượng nguồn nhân lực trong lĩnh vực dinh dưỡng. Đẩy mạnh ứng dụng công nghệ thông tin để quản lý và cung cấp thông tin về dinh dưỡng và an toàn thực phẩm.

- Thực hiện lồng ghép các hoạt động giáo dục về dinh dưỡng, các bài tập phát triển thể lực, vận động phù hợp đối với trẻ nhẹ cân, thấp còi, trẻ thừa cân, béo phì...

- Thực hiện thực hành các hoạt động trải nghiệm có sự phối hợp tự nguyện của cha mẹ trẻ như hoạt động: Làm nem; bóc trứng; làm bánh....

- Tổ chức các hội thi có sự tham gia của phụ huynh, giáo viên và trẻ: Ngày hội dinh dưỡng của bé; Hội thi cô nuôi giỏi; lồng ghép hoạt động dinh dưỡng các khối lớp trong tổ chức các chương trình: Vui xuân Quý Mão; Ngày hội thể thao của bé....

5. Phương án thực hiện tổ chức bữa ăn học đường bảo đảm dinh dưỡng hợp lý, đa dạng thực phẩm, phù hợp với đối tượng và lứa tuổi

5.1.1. Phương án đối với trẻ phát triển bình thường về chiều cao, cân nặng

- Y tế phối hợp với giáo viên và nhà bếp tiếp tục duy trì khẩu phần ăn và chế độ sinh hoạt đều đặn cho trẻ, kết hợp hoạt động vận động cho trẻ phát triển toàn diện.

5.1.2. Phương án đối với trẻ suy dinh dưỡng thể nhẹ cân

- Theo dõi sức khỏe bằng biểu đồ tăng trưởng theo từng tháng.

- Ưu tiên các thức ăn có chứa nhiều chất đạm: thịt, trứng, sữa...

- 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.

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

5.1.3. Phương án đối với trẻ suy dinh dưỡng thể thấp còi

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

- Phối hợp và khuyến khích phụ huynh 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, và cải thiện chiều cao.

5.1.4. Phương án đối với trẻ thừa cân

- 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).

- Tuyên truyền cho phụ huynh khi chế biến thức ăn nên làm các món hấp, luộc, hạn chế món quay, xào, rán.

- Ăn nhiều rau xanh, hoa quả ít ngọt. Và 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 cho trẻ vận động, tập thể dục thể thao phù hợp với độ tuổi, khuyến khích trẻ vận động trong các giờ chơi hoạt động ngoài trời.

5.1.5. Phương án đối với trẻ béo phì

- 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.

- Đồng thời, phải tránh cho trẻ ăn đồ ngọt, các loại đồ ăn nhiều đường.

- Tăng cường cho trẻ vận động, tập thể dục thể thao phù hợp với độ tuổi, khuyến khích trẻ vận động trong các giờ chơi hoạt động ngoài trời.

V. TỔ CHỨC THỰC HIỆN

1. Ban giám hiệu nhà trường

- Xây dựng kế hoạch phối hợp với trạm y tế phường Bình Minh trong công tác kiểm tra, theo dõi sức khỏe trẻ.

- Thành lập ban chăm sóc, sức khỏe học sinh trong nhà trường.

- Xây dựng kế hoạch thực hiện hành động phòng chống suy dinh dưỡng và biện pháp cải thiện khắc phục tình trạng trẻ thừa cân, béo phì và tổ chức triển khai tới toàn thể cán bộ, giáo viên, nhân viên và cha mẹ trẻ.

- Ký cam kết hợp đồng cung cấp thực phẩm.

- Thường xuyên kiểm tra giám sát chế độ ăn của trẻ tại trường, thay đổi thực đơn theo tuần, đa dạng hóa các món ăn giúp trẻ ăn ngon miệng không nhàm chán.

2. Đối với nhân viên y tế trường học

- Tuyên truyền nội dung phòng chống suy dinh dưỡng và chăm sóc sức khỏe y tế học đường.

- Thực hiện thiết lập dưỡng chất hàng ngày trên hệ thống phần mềm dinh dưỡng đảm bảo cân đối dưỡng chất cho trẻ, thực hiện chương trình sữa học đường từ 1-2 bữa/tuần.

- Kiểm tra và theo dõi tình trạng sức khỏe trẻ, cân đo, chấm biểu đồ theo dõi sức khỏe trẻ đúng quy định.

- Kiểm tra công tác vệ sinh, chăm sóc trẻ.

- Phối hợp với trạm y tế phường và các cơ quan có chức năng trong chăm sóc, kiểm tra sức khỏe trẻ: uống vitamin A; tẩy giun, tiêm vaccin....

- Thông báo định kỳ tối thiểu 01 lần/năm học và khi cần thiết về tình hình sức khỏe của học sinh cho cha mẹ hoặc người giám hộ của học sinh. Nhân viên y tế trường học đánh giá tình trạng sức khỏe học sinh vào cuối mỗi cấp học để làm căn cứ theo dõi sức khỏe ở cấp học tiếp theo.

- Lập và ghi chép vào sổ khám bệnh, sổ theo dõi sức khỏe học sinh, sổ theo dõi tổng hợp tình trạng sức khỏe học sinh.

3. Đối với giáo viên

- Nắm vững kiến thức chăm sóc nuôi dạy trẻ và đảm bảo an toàn tuyệt đối với trẻ, chú ý đến trẻ SDD để có kế hoạch nuôi dưỡng cho trẻ được tốt.

- Lòng ghép các nội dung giáo dục sức khỏe, phòng chống bệnh tật trong các giờ tổ chức hoạt động của nhóm lớp phù hợp.

- 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.

- 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...

4. 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, phương pháp chế biến.

- Ký cam kết hợp đồng cung cấp thực phẩm, thực hiện tốt giao nhận thực phẩm tay ba, kiểm tra kỹ thực phẩm trước khi nhận. Làm tốt công tác kiểm thực 3 bước, công khai thực đơn, công khai tài chính thu chi...

- Nhân viên nấu nướng được khám sức khỏe định kỳ, tập huấn kiến thức vệ sinh an toàn thực phẩm.

- Lưu mẫu thực phẩm đúng quy trình...

5. Đối với cha mẹ trẻ

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

- 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 kế hoạch phòng chống suy dinh dưỡng và biện pháp khắc phục trẻ thừa cân, béo phì trường mầm non Ánh Hồng năm học 2023-2024 đề nghị cán bộ quản lý, giáo viên, nhân viên và cha mẹ trẻ phối hợp thực hiện nghiêm túc có hiệu quả.

Nơi nhận:

- NV y tế;
- CBQL, GV, NV nhà trường;
- Lưu VT./.

KT. HIỆU TRƯỞNG

P. HIỆU TRƯỞNG

Vũ Thị Vân

