

KẾ HOẠCH
CHĂM SÓC TRẺ SUY DINH DƯỠNG - THỪA CÂN,
BÉO PHÌ - DỊ ỨNG THỨC ĂN
Năm học: 2023 – 2024

Căn cứ kế hoạch số 979/GDDT-MN ngày 30 tháng 8 năm 2023 của Phòng Giáo dục và Đào tạo quận Gò Vấp về kế hoạch giáo dục mầm non năm học 2023 – 2024;

Thực hiện kế hoạch số 196/KH-MNAD ngày 06 tháng 9 năm 2023 của Trường Mầm non Anh Đào về kế hoạch năm học 2023 – 2024;

Xét tình hình thực tế của đơn vị và kết quả chăm sóc nuôi dưỡng năm học 2022 - 2023;

Trường Mầm Non Anh Đào xây dựng kế hoạch chăm sóc trẻ suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì, dị ứng thức ăn năm học 2023 - 2024 như sau:

I. 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.

- Không để tình trạng trẻ bị dị ứng thức ăn tại trường

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 35.000 đồng/cháu/ngày
- Giảm tỷ lệ trẻ em suy dinh dưỡng xuống dưới 1 %; giảm tỉ lệ thừa cân là 50-60%.

- Không để tình trạng trẻ bị dị ứng thức ăn tại trường

2.3. Cải thiện vi chất dinh dưỡng

- Đảm bảo trẻ nhà trẻ và SDD 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 được tốt.
- 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

II. BIỆN PHÁP THỰC HIỆN

1. Chăm sóc trẻ suy dinh dưỡng:

** Về phía Nhà trường:*

- Cân đo phân loại thể lực, tìm hiểu nguyên nhân trẻ SDD, đặc biệt chú trọng trẻ SDD thể còi.
- Lên danh sách những trẻ suy dinh dưỡng, trẻ nhẹ cân có nguy cơ suy dinh dưỡng.
- Thông báo kế hoạch chăm sóc trẻ suy dinh dưỡng nhẹ cân và thấp còi cho cô giáo và phụ huynh có con ở diện này để phối hợp với nhà trường theo dõi chăm sóc trẻ.
- Tăng cường tắm nắng sáng cho trẻ và các vận động phù hợp thể lực trẻ.
- Bổ sung thêm các bài tập phát triển chiều cao: Nhảy dây, xà đu,..
- Tăng cường chế độ ăn bổ sung: xú mại, tôm chiên,.. và các thực phẩm chế biến từ sữa như: bánh plan, rau câu, phô mai,..
- Tổ chức cân đo hàng tháng, chấm biểu đồ và có biện pháp kịp thời đối với trẻ chưa tăng cân.
- Tổ chức các hình thức tuyên truyền với phụ huynh nhằm phối hợp chặt chẽ trong việc chăm sóc nuôi dưỡng trẻ.
- Cần lưu ý quan tâm đến trẻ có tiền sử bệnh, lập danh sách các bé có tiền sử bệnh để theo dõi, có chế độ ăn riêng cho trẻ.

** Về phía phụ huynh:*

- Phối hợp với Nhà trường chăm sóc bữa ăn và chăm sóc sức khỏe cho trẻ tại nhà.
- Thường xuyên trao đổi với cô giáo về tình hình ăn uống và sức khỏe của trẻ tại nhà.
- Cho trẻ tập luyện để nâng cao sức đề kháng của cơ thể.

2. Chăm sóc trẻ thừa cân - béo phì:

** Về phía Nhà trường:*

- Lên danh sách những trẻ thừa cân-béo phì để thông báo cho giáo viên và phụ huynh.
- Lên danh sách những trẻ thừa cân – béo phì để thông báo cho giáo viên và phụ huynh biết.
- Đảm bảo đúng khẩu phần theo lứa tuổi, tuyệt đối không cho ăn vượt mức yêu cầu.
- Tăng cường các loại trái cây ít năng lượng (Thơm, bưởi, củ sắn,..) và các loại rau, củ luộc.
- Hạn chế ăn bánh kẹo, socola và các thực phẩm nhiều chất béo như: Bơ, phomai, bánh có nhiều bơ,..
- Đánh giá tình trạng dinh dưỡng trẻ, chú trọng sự phát triển chiều cao cho trẻ.
- Tăng cường các bài tập vận động mỗi ngày với nhiều hình thức, trang bị dụng cụ thể dục: Thang leo, đu dây, lắc vòng,..
- Các góc chơi luân phiên thay đổi, không để trẻ chơi quá lâu ở 1 góc tĩnh. Thay vào đó bằng các trò chơi vận động nhằm giúp trẻ có tác phong nhanh nhẹn.
- Phối hợp với khâu dạy sắp xếp lịch phân công giáo viên thực hiện tập vận động cho trẻ dư cân, béo phì.

- Vận động phụ huynh cho các cháu tham gia các lớp ngoại khóa: Thể dục nhịp điệu, võ thuật, bơi lội.

* *Về phía phụ huynh:* Phối hợp với Nhà trường chăm sóc chế độ ăn uống, vận động cho trẻ ở nhà hợp lý.

3. Chăm sóc trẻ dị ứng thức ăn:

* *Về phía Nhà trường:*

- Lấy thông tin từ phụ huynh phiếu điều tra sinh lý trẻ từ đầu năm để biết trẻ bị dị ứng thức ăn gì? Nguyên nhân, biểu hiện...

- Lên danh sách các bé bị dị ứng thức ăn, thông báo cho giáo viên, cấp dưỡng, y tế nắm danh sách và có phương pháp chăm sóc đặc biệt cho cháu.

- Lựa chọn thức ăn thay thế cho các bé mà vẫn đảm bảo khẩu phần dinh dưỡng.

* *Về phía phụ huynh:*

- Phối hợp với Nhà trường chăm sóc chế độ ăn uống cho trẻ hợp lý

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

III. TỔ CHỨC THỰC HIỆN

1. Đối với nhà trường

- Nhà trường xây dựng kế hoạch phục 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 và thừa cân, dị ứng thức ăn 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-HS (để t/h);
- Lưu: VT, HS bán trú./.

HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Thị Vân

THESE DOCUMENTS SONT LA PROPRIETE DE LA BIBLIOTHEQUE DE LA MAIRIE DE MONTREAL

