

Số: 138 KH-TrMN

Diễn Lộc, ngày 24 tháng 9 năm 2024

KẾ HOẠCH PHỤC HỒI TRẺ SUY DINH DƯỠNG , THỪA CÂN BÉO PHÌ, THẤP CÒI CHO TRẺ TRONG TRƯỜNG MẦM NON
NĂM HỌC 2024 - 2025

Căn cứ Thông tư số 13/2016/TTLT-BYT-BGDĐT ngày 12/5/2016, Thông tư liên tịch quy định về công tác y tế trường học; Thông tư số 45/TT/2021/TT-BGDĐT ngày 31/12/2021 của Bộ GD&ĐT, Thông tư quy định về việc xây dựng trường học an toàn, phòng chống tai nạn thương tích trong cơ sở giáo dục mầm non;

Thực hiện công văn số : 755/PGD&ĐT-YTTH ngày 4 tháng 9 năm 2024 của Phòng Giáo Dục và Đào Tạo Diễn Châu về việc hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ y tế trường học, bảo hiểm y tế học sinh năm học 2024-2025. Thực hiện công văn số: 1933 /SGD&ĐT-VP ngày 30 tháng 8 năm 2024 của Sở Giáo Dục và Đào Tạo Nghệ An về việc hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ y tế trường học, bảo hiểm y tế học sinh năm học 2024-2025 ;

Kế hoạch số /KH-TrMN ngày /9/2024 của trường mầm non Diễn Lộc, kế hoạch nhiệm vụ y tế trường học năm học 2024-2025;

Căn cứ vào tình hình thực tế cân đo theo dõi biểu đồ của trẻ, nhà trường xây dựng kế hoạch phục hồi trẻ suy dinh dưỡng nhẹ cân, thấp còi, béo phì năm học 2024 - 2025 như sau:

I. Thực trạng

Tình hình sức khỏe đầu năm, kết quả cân đo tháng 9/2024:

- + Trẻ SDD thể nhẹ cân: 35/428 cháu tỷ lệ 8,2%
- + Trẻ SDD thể nặng : 1/428 cháu tỷ lệ 0,2%
- + Trẻ SDD thể thấp còi: 35/428 cháu tỷ lệ 8,2%
- + Trẻ thừa cân : 18 cháu tỷ lệ 4,2%
- + Trẻ béo phì: 19 cháu tỷ lệ 4,4%

Kết quả tổng hợp cho thấy tỷ lệ trẻ thừa cân, suy dinh dưỡng và thấp còi của toàn trường còn quá cao.

II. BIỆN PHÁP PHỤC HỒI

1. Các biện pháp phục hồi trẻ thừa cân, béo phì

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

- 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 thừa cân, 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 thừa cân, 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 thừa cân, béo phì nếu không tích cực chữa trị sẽ trở thành người lớn béo phì. Thừa cân, 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.

2. Các biện pháp phục hồi trẻ suy dinh dưỡng

- Theo dõi sức khỏe bằng biểu đồ tăng trưởng theo từng tháng.
- Tăng cường bổ sung chế độ dinh dưỡng cho trẻ.
- Ở nhà trẻ phải được ăn uống khoa học, thức ăn có đầy đủ chất dinh dưỡng bổ sung đầy đủ vi chất cho trẻ.
- Cho trẻ ăn nhiều rau quả, trái cây để bổ sung vitamin cho trẻ, tăng cường đề kháng để phòng chống bệnh tật.
- Cho trẻ ăn chín uống sôi.
- Thay đổi món ăn hàng ngày cho trẻ để trẻ không có cảm giác chán ăn.
- Tổ chức cho trẻ ăn thêm 2 - 3 bữa phụ/ tuần.
- Cho trẻ uống vitamin A và thuốc tẩy giun theo định kỳ đầy đủ.
- Mùa đông cần giữ ấm cho trẻ mọi lúc mọi nơi: Quần áo ấm, tất chân, tất tay, khăn mũ ấm cho trẻ để phòng tránh một số bệnh mùa đông cho trẻ như: Cảm cúm, ho, viêm phổi, viêm phế quản...
- Vệ sinh cá nhân cho trẻ, quan tâm hơn đến vấn đề răng miệng của trẻ, vì trẻ sâu răng cũng rất hạn chế trong việc nghiền thức ăn, dẫn tới sợ ăn và lười ăn. Không để trẻ đi chân đất ảnh hưởng tới sức khỏe của trẻ nhất là vào mùa đông.

- Động viên trẻ ngủ đủ giấc, có giấc ngủ ngon.

3. Các biện pháp phục hồi trẻ 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.
 - + 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.

+ 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.

III. TỔ CHỨC THỰC HIỆN

1. Đối với nhà trường

- 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 thêm ăn của trẻ.

- Hàng tháng chỉ đạo giáo viên các lớp cân những trẻ bị suy dinh dưỡng để có biện pháp khắc phục kịp thời.

- Nhà trường tuyên truyền cho giáo viên, phụ huynh biết được hậu quả của việc trẻ bị suy dinh dưỡng.

- Tuyên truyền cho giáo viên, phụ huynh biết được một số bệnh mà trẻ suy dinh dưỡng dễ mắc phải.

- Nhà trường thường xuyên kiểm tra việc giữ ấm cho trẻ trong mùa đông.

- Lớp học phải ấm áp về mùa đông, mát mẻ về mùa hè.

- Thường xuyên kiểm tra khẩu phần ăn của trẻ.

- Lên thực đơn hợp lý, đảm bảo đầy đủ chất dinh dưỡng cho trẻ.

- Lên thực đơn cho trẻ suy dinh dưỡng đảm bảo, phù hợp.

- Lựa chọn nhà cung cấp thực phẩm đảm bảo uy tín, chất lượng.

- Phối hợp với phụ huynh để có các biện pháp kế hoạch phục hồi suy dinh dưỡng cho trẻ đó là tổ chức thêm bữa phụ cho trẻ SDD.

2. Đối với giáo viên

- Theo dõi trẻ suy dinh dưỡng hàng ngày.

- Cô cần động viên, khuyến khích trẻ ăn hết khẩu phần ăn và động viên trẻ ăn thêm.

- Trong lớp học những cháu suy dinh dưỡng cần ngồi lại một bàn khi ăn để cô giáo theo dõi và động viên trẻ ăn.

- Đối với những trẻ thừa cân, béo phì giáo viên cũng sắp xếp trẻ ngồi riêng 1 bàn để có chế độ ăn riêng cho trẻ, cho trẻ ăn nhiều rau, ăn ít cơm.

- Kiểm tra theo dõi giấc ngủ trưa của trẻ tại trường xem có đảm bảo không.

- Lớp học phải luôn sạch sẽ, thoáng mát về mùa hè, ấm áp về mùa đông, gọn gàng.

- Cho trẻ thường xuyên rửa tay bằng xà phòng trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh.

- Báo cáo kịp thời với BGH và phụ huynh khi có những dấu hiệu bất thường của trẻ như: mệt mỏi, ốm, chán ăn, ít ngủ...

- Tuyên truyền phụ huynh đưa thêm sữa cho trẻ uống thêm ngoài giờ đối với những trẻ suy dinh dưỡng, thấp còi.

- Tổ chức cho trẻ vận động các bài tập phù hợp.

3. Đối với nhân viên nuôi 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.
- Chế biến thức ăn hàng ngày cho trẻ đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.
- Thức ăn của trẻ cần được chế biến phù hợp.
- Sử dụng gia vị trong chế biến thức ăn cho trẻ cần đảm bảo, phù hợp.
- Chế biến thức ăn thay đổi theo nhiều hình thức, bắt mắt tạo hứng khởi cho trẻ ăn ngon miệng, ăn hết suất.

4. Đối với phụ huynh học sinh

- Quan tâm đến trẻ nhiều hơn.
- Tăng năng lượng khẩu phần ăn cho trẻ hàng ngày nếu trẻ không ăn đủ theo nhu cầu bằng cách.
 - + Tăng số bữa ăn trong ngày nếu trẻ không thể ăn nhiều trong một bữa.
 - + Tăng thức ăn giàu năng lượng: Thêm dầu mỡ vào thức ăn cho trẻ, dung các thực phẩm nhiều năng lượng như trứng, sữa...
- Cho trẻ ăn nhiều sau bị bệnh: Tăng bữa, tăng thức ăn, cho trẻ ăn thêm những thứ mà trẻ lựa chọn.
- Cho trẻ tắm nắng thường xuyên vào các buổi sáng sớm nhằm tăng cường quá trình chuyển hóa và hấp thu vitamin D ở da giúp xương rắn chắc, phát triển chiều cao.
- Cho trẻ tập luyện vận động phù hợp với độ tuổi.
- Cho trẻ ăn thêm các loại hoa quả.
- Đối với trẻ thừa cân:
 - + Ở nhà giảm bớt tinh bột cho trẻ (cơm, mỳ...)
 - + Cho trẻ ăn nhiều các món hấp, luộc.
 - + Cho trẻ vận động nhẹ sau mỗi bữa ăn.
 - + Tránh ăn nhiều chất ngọt, dầu mỡ...

Trên đây là một số biện pháp phục hồi trẻ thừa cân, béo phì, trẻ suy dinh dưỡng, trẻ thấp còi trong năm học 2024 - 2025. Nhà trường, giáo viên, nhân viên nuôi dưỡng, phụ huynh quyết tâm thực hiện tốt để giảm tỷ lệ trẻ thừa cân, béo phì, trẻ suy dinh dưỡng, trẻ thấp còi xuống mức thấp nhất.

Nơi nhận

- CBGV, NV toàn trường;
- Lưu: VT, HS .

Y TẾ

Nguyễn Thị Thanh Nga

PHÊ DUYỆT CỦA HIỆU TRƯỞNG

Cao Thị Hà