|  |  |
| --- | --- |
| UBND HUYỆN THANH TRÌTRƯỜNG MN B XÃ NGỌC HỒI Số: 100 /KH MNBNH | CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM **Độc lập - Tự do - Hạnh phúc** Ngọc Hồi, ngày 7 tháng 9 năm 2022 |

**KẾ HOẠCH**  
**PHÒNG CHỐNG SUY DINH DƯỠNG – BÉO PHÌ**  
**NĂM HỌC: 2022 – 2023**

Căn cứ phương hướng nhiệm vụ năm học 2022 - 2023 của phòng giáo dục và đào tạo Huyện Thanh Trì.  
 Căn cứ nhiệm vụ năm học 2022 - 2023 của trường mầm non B xã Ngọc Hồi

Trường  Mầm Non B xã Ngọc Hồi xây dựng kế hoạch hoạt động phòng chống suy dinh dưỡng, thừa cân , béo phì năm học 2022 - 2023 như sau :

**I. Mục tiêu**

* 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.
* 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 xuất, 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 khoẻ, vệ sinh phòng bệnh đầy đủ không xảy ra các dịch bệnh.
* 100% học sinh trong trường mầm non được khám sức khoẻ
* Sau khám sức khoẻ: 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 khoẻ 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.  
  **II. Biện pháp thực hiện**  
  *1. Đối với nhà trường:*
* 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.
* Tính khẩu phần ăn trên phần mềm để điều chỉnh chế độ ăn cân đối hợp lý.
* Đầu tư cơ sở vật chất, trang thiết bị đầy đủ
* Thành lập mạng lưới tuyên truyền, mạng lưới phòng chống SDD trong nhà trường
* Tổ chức nuôi dưỡng, theo dõi trẻ SDD, béo phì, trẻ thừa cân.
* Thay đổi thức ăn thường xuyên để kích thích trẻ ăn ngon miệng.
* 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.

1. *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 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 xuất, 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.

1. *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.
* Nhân viên nấu nướng được khám sức khoẻ định kỳ.
* Lưu mẫu thực phẩm đúng quy trình.

1. *Hoạt động y tế.*

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

1. *Đối với phụ huynh :*

* 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.

**III.Giải pháp cụ thể**

*\* Đối với trẻ suy dinh dưỡng:*

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

+ 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.

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

– 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.

+ 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 năng 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.

*\* 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).

+ 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 hoạt động ngoài trời.

– 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 hoạt động ngoài trời.

Trên đây là kế hoạch Phòng chống trẻ suy dinh dưỡng năm học: 2022 - 2023 của trường Mầm non B xã Ngọc Hồi ./.

**HIỆU TRƯỞNG**

Đã ký

**Nguyễn Thị Thu Hà**