

Số: 235 /KH-THPTTT-YT

Quận 2, ngày 15 tháng 10 năm 2020

KẾ HOẠCH
Hoạt động Chương trình dinh dưỡng
trong trường học Năm học 2020 – 2021.

Căn cứ Thông tư liên tịch số 13/2016/TTLT-BYT-BGDĐT ngày 12 tháng 5 năm 2016 của Bộ Y tế - Bộ Giáo dục và Đào tạo về quy định công tác y tế trường học;

Căn cứ công văn số 1099/SYT-NVY Ngày 21 tháng 02 năm 2018 về việc điều chỉnh nội dung đánh giá tình trạng dinh dưỡng học sinh tại công văn liên tịch số 9599/LT-GDĐT-YT ngày 29/9/2016;

Căn cứ Kế hoạch số 6625/QĐ-UBND ngày 27/12/ 2017 của Ủy ban nhân dân Thành phố Hồ Chí Minh về Ban hành Kế hoạch triển khai công tác y tế trường học giai đoạn 2017 – 2020 trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh;

Căn cứ Kế hoạch liên tịch số 6315/KHLT-SYT-GDĐT ngày 03 tháng 10 năm 2018 của Sở Y tế - Sở Giáo dục và Đào tạo về việc thực hiện công tác y tế trường học giai đoạn 2018-2020 trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh;

Căn cứ Kế hoạch số 3079/KH-GDĐT-CTTT ngày 23 tháng 9 năm 2020 của Sở Giáo dục và Đào tạo về Kế hoạch công tác y tế trường học;

Trường THPT Thủ Thiêm lập kế hoạch hoạt động Chương trình dinh dưỡng trong trường học năm học 2020 – 2021 như sau :

I. MỤC TIÊU CHUNG

- Quản lý và đánh giá tình trạng dinh dưỡng học sinh.
- Thực hiện can thiệp chế độ dinh dưỡng và vận động phù hợp lứa tuổi, tình trạng dinh dưỡng, nhằm bảo đảm dinh dưỡng cân đối hợp lý là yếu tố quan trọng nhằm hướng tới phát triển toàn diện về tâm vóc, thể chất, trí tuệ của học sinh.

II. NỘI DUNG – BIỆN PHÁP THỰC HIỆN

1. Theo dõi, giám sát và đánh giá tình trạng dinh dưỡng của học sinh: Trường thực hiện công tác quản lý tình trạng dinh dưỡng của học sinh như sau:

- Đối với các trường TH, THCS, THPT: cân đo, đánh giá tình trạng dinh dưỡng ít nhất 02 lần/năm học
- Đối với học sinh suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì cân đo mỗi tháng đến khi được cải thiện (chiều cao, cân nặng) theo chỉ số phát triển của từng lứa tuổi.

2. Truyền thông về dinh dưỡng và hoạt động thể lực:

- Biên soạn và sử dụng tài liệu truyền thông phù hợp đối với từng đối tượng cụ thể.
- Đối tượng truyền thông: giáo viên, đội ngũ nhân viên bếp ăn – căng tin, cha mẹ học sinh, người giám hộ, học sinh.

- Một số nội dung cụ thể như:

- + Chế độ ăn, vận động dành cho trẻ suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì.
- + Thực hiện 10 lời khuyên dinh dưỡng trong trường học.

3. Tổ chức hoạt động can thiệp cho học sinh suy dinh dưỡng và thừa cân, béo phì

3.1. Can thiệp cho tình trạng Suy dinh dưỡng:

* Chế độ dinh dưỡng tại trường:

- Tại trường, tăng khẩu phần ăn chính, thêm bữa phụ bằng sữa béo.



- Giáo viên chủ nhiệm, nhân viên y tế, tổ phụ trách ATTP hướng dẫn và nhắc phụ huynh đảm bảo cho trẻ ăn sáng đầy đủ.

- Tăng chất béo bằng dầu mè, dầu nành, cho các em ăn thêm trái cây để có đủ Vitamin cần thiết phòng chống bệnh tật.

- Tuyệt đối không cho các em ăn quà vặt trước bữa ăn.

* Chế độ vận động tại trường: Tăng cường thể dục, vận động cơ thể (giờ học thể dục và quốc phòng) để các em ăn ngon miệng. Hạn chế cho các em ngồi lâu như xem tivi, video, chơi điện tử ...

* Chuyển đến chuyên khoa Dinh dưỡng: Để khám điều trị và theo dõi khi tình trạng dinh dưỡng không có chuyển biến tốt.

3.2. Can thiệp cho tình trạng Thừa cân và béo phì:

* Chế độ dinh dưỡng:

- Tăng cường canh, rau củ luộc trong khẩu phần ăn để các em được ăn no nhưng không tăng năng lượng. Uống sữa không béo, không uống nước ngọt có gas....

- Lưu ý phụ huynh cho các em ăn điều độ, hạn chế tối đa những loại quà vặt có nhiều đường bột. Tăng cường trái cây có vị chua như bưởi, cam, nho ...

- Không cho các em vừa ăn, vừa xem tivi, chơi video vì trẻ em không làm chủ cảm giác no.

* Chế độ vận động: Tổ chức tăng cường vận động cho các em, thông qua việc trực nhật lớp, phát vờ, trò chơi vận động, hát múa, tham gia thể dục thể thao như đi bộ, bơi lội, bóng đá, võ ...

* Chuyển đến chuyên khoa Dinh dưỡng: Để khám điều trị và theo dõi khi tình trạng dinh dưỡng không có chuyển biến tốt.

Trên đây là kế hoạch hoạt động Chương trình dinh dưỡng trong trường học năm học 2020 – 2021 của trường THPT Thủ Thiêm; Kính đề nghị các bộ phận cùng phối hợp thực hiện./.

BAN GIÁM HIỆU

(Ký, ghi rõ họ tên)

PHÓ HIỆU TRƯỞNG



Lê Chi Thủy

NGƯỜI LẬP KẾ HOẠCH

(Ký, ghi rõ họ tên)

HASIR NUR FARIDAH



Nơi nhận:

- BGH: chỉ đạo
- GVCN: thực hiện
- GV TD, QP: thực hiện
- Cán tin, BATT: thực hiện
- Lưu: VT, YT