UBND XÃ GIAO HƯNG
TRƯỜNG MN GIAO NHÂN

CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

Số: 78/KH-MNGN

Giao Hưng, ngày 11 tháng 10 năm 2025

KẾ HOẠCH
Chăm sóc trẻ suy dinh dưỡng, béo phì
Năm học: 2025 - 2026

Căn cứ Thông tư số 52/2020/TT- BGDĐT ngày 31 tháng 12 năm 2020 ban hành Điều lệ trường mầm non;

Căn cứ Thông tư 13/2016/TTLT-BYT-BGDĐT ngày 12/5/2016 của Bộ Y tế, Bộ GDĐT quy định về y tế trường học;

Căn cứ Kế hoạch số 27/KH-MNGN ngày 19/9/2025 của trường Mầm non Giao Nhân về việc thực hiện nhiệm vụ năm học 2025 - 2026;

Căn cứ Kế hoạch số 40.3/KH-YTHĐ-MNGN ngày 25/9/2025 của trường Mầm non Giao Nhân về việc tổ chức hoạt động chăm sóc sức khỏe học sinh năm học 2025 - 2026;

Trường Mầm non Giao Nhân xây dựng kế hoạch phục hồi trẻ thừa cân béo phì, duy dinh dưỡng và thấp còi như sau:

I. THỰC TRẠNG

* Tình hình sức khỏe trẻ đầu năm. Kết quả cân, đo tháng 9/2025

- Số trẻ cân, đo: 391/391, tỷ lệ:100%

+ Cân nặng bình thường: 380/391, tỷ lệ: 97,2%

+ Chiều cao bình thường: 395/405, tỷ lệ: 97,5%

+ Suy dinh dưỡng thể nhẹ cân: 6/405, tỷ lệ: 1,5 %

+ Suy dinh dưỡng thể thấp còi: 10/405, tỷ lệ: 2,5%

- Thừa cân, béo phì: 6/405, tỷ lệ: 1,5 %

Kết quả tổng hợp cho thấy tỷ lệ trẻ suy dinh dưỡng và thấp còi đã giảm so với năm học trước nhưng tỷ lệ trẻ thừa cân lại tăng.

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 chin 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, không để trẻ đi chân đất.

- 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.

+ 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.

+ 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 thèm ăn của trẻ.

- Hàng tháng chỉ đạo giáo viên các lớp cân những trẻ bị suy dinh dưỡng để cố 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 mẽ 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 hội suy dinh dưỡng cho trẻ đó là tổ chức thêm bữa phụ cho trẻ SDD.

2. Đối với giáo viên

- Theo dõi trẻ đặc biệt là những 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 ngũ trưa của trẻ tại trường xem có đảm bảo không.

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

- 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 mõi, 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 biên 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 biên thức ăn thay đổi theo nhiều hình thức, bắt mắt tạo hứng khỏi 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 tăm 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 thừ 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 2025 - 2026. 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:
- UBND xã G.Hưng(để b/c);
- CB, GN nhà trường;
- Lưu: VT./.

NGƯỜI XÂY DỰNG KẾ HOẠCH

Mai Thị An

PHÊ DUYỆT CỦA HIỆU TRƯỞNG

UBND XÃ GIAO HƯNG T. NINH BÌNH
TRƯỜNG MẦM NON GIAO NHÂN

Vũ Thị Ngọc Minh