

Mỹ Hương, ngày 01 tháng 10 năm 2023

NỘI DUNG TUYÊN TRUYỀN THÁNG 10 TRẺ SUY DINH DƯỠNG, THỪA CÂN-BÉO PHÌ

I. ĐỐI VỚI TRẺ SUY DINH DƯỠNG (NHẸ CÂN VÀ THẤP CÒI):

Chăm sóc trẻ bị suy dinh dưỡng (nhẹ cân và thấp còi): cần có những yếu tố sau

1) Về môi trường sinh sống của trẻ:

Lớp học luôn thoáng đãng, sạch sẽ và trong lành. Bên cạnh đó, nguồn nước sinh hoạt mà trẻ được sử dụng tại trường luôn sạch, có kiểm nghiệm hàng năm. Nơi học tập của trẻ được vệ sinh sạch sẽ để tránh bị vi khuẩn, vi trùng xâm lấn vào cơ thể gây bệnh cho bé. Nhà trường luôn quan tâm và thực hiện tốt công tác phòng dịch bệnh theo mùa cho trẻ. Cân đo trẻ hàng tháng để theo dõi tình trạng dinh dưỡng của trẻ.

2) Về chế độ sinh hoạt:

Chế độ sinh hoạt bao gồm vệ sinh thân thể và các hoạt động thể chất. Nhà trường sử dụng các loại xà phòng sát khuẩn để vệ sinh thân thể, vệ sinh chân tay cho bé sạch sẽ. Tạo cho bé thói quen rửa tay chân trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh, hướng dẫn trẻ 6 bước rửa tay đúng cách của Bộ y tế để tránh vi khuẩn xâm lấn sâu vào hệ thống tiêu hóa gây ảnh hưởng đến hấp thụ chất dinh dưỡng ở trẻ. Thường xuyên cho trẻ tham gia các hoạt động thể chất, vận động cơ thể như chuyên bóng, nhảy lò cò, chạy, bật xa, bật tại chỗ.... Bổ sung chất dinh dưỡng và nguyên tắc xây dựng chế độ ăn cho trẻ: Trẻ SDD nên sức đề kháng của trẻ yếu, trẻ dễ mắc bệnh nên trường luôn quan tâm nhắc nhở GV chăm sóc tốt cho trẻ:- Giáo dục trẻ nên nhai kỹ và ăn chậm, ăn đều đặn, không bỏ bữa. Nên ăn nhiều vào bữa sáng . Không cho trẻ mang quà bánh tới trường. - Trong giờ ăn những trẻ này được sắp ngồi bàn riêng (gần với cô) để GV tiện chăm sóc bữa ăn cho trẻ. Trong khi ăn giáo viên tạo không khí thoải mái khi ăn, khuyến khích trẻ ăn hết suất. Cung cấp đủ năng lượng theo lứa tuổi của trẻ, trẻ không thể cao được nếu chế độ ăn thiếu năng lượng, bằng cách ăn đủ các bữa cháo, bột, cơm... hàng ngày theo tháng tuổi, bổ sung đầy đủ dầu mỡ trong các bữa ăn.

Cho trẻ ăn đầy đủ các chất dinh dưỡng, thức ăn phải nấu kỹ, nấu xong cho trẻ ăn ngay khi thức ăn còn ấm. Nhà trường cũng chú ý những loại thực phẩm dùng cho trẻ suy dinh dưỡng: Gạo, khoai tây, sữa bột giàu năng lượng. Tăng dầu mỡ khi chế biến, băm nhỏ thực phẩm, nấu mềm, nêm nếm phù hợp với khẩu vị của trẻ. Ưu tiên các thức ăn chứa nhiều chất đạm: thịt, cá, tôm ,cua, trứng, sữa. Chọn các thực phẩm giàu canxi, sắt, kẽm: cũng chính là các thức ăn có nguồn gốc động vật, giàu

chất đạm: trứng, sữa, thủy sản, thịt... đặc biệt các loại thức ăn có chứa nhiều kẽm như: thịt gà, con hào... vì thiếu kẽm là một trong những nguyên nhân gây chậm phát triển chiều cao ở trẻ em. Ăn nhiều rau xanh quả chín, cũng giúp trẻ phát triển chiều cao vì rau quả cung cấp nhiều vi chất dinh dưỡng, hơn nữa lại phòng ngừa táo bón giúp trẻ hấp thu tốt các vi chất như: canxi, sắt, kẽm... Ngoài chế độ ăn theo điều tra khẩu phần thì trường còn tăng cường cho trẻ ăn bổ sung (phô mai, sữa, trứng...), để bổ sung thêm các chất dinh dưỡng cho trẻ.

II. ĐỐI VỚI TRẺ BÉO PHÌ:

Chăm sóc trẻ thừa cân-béo phì:

- Tuyên truyền đến phụ huynh tầm quan trọng của dinh dưỡng hợp lý, tác hại của việc ăn uống không khoa học, ảnh hưởng nghiêm trọng của việc trẻ bị mất cân bằng dinh dưỡng... Qua các cuộc họp PHHS, bảng tin nhà trường - nhóm lớp, loa phát thanh, mời Bác sĩ trung tâm y tế huyện tuyên truyền và giải đáp thắc mắc.

- Hướng dẫn phụ huynh việc khuyến khích trẻ thực hiện các công việc nhà, hạn chế thời gian cho trẻ ngồi, hướng dẫn việc lựa chọn thực phẩm và chế biến bữa ăn hợp lý, lành mạnh cho trẻ trong bữa ăn gia đình. - Hướng dẫn phụ huynh cho trẻ luyện tập thể lực phù hợp với độ tuổi - Trao đổi thường xuyên việc chăm sóc sức khỏe khi trẻ ở nhà: tạo điều kiện cho trẻ được vận động, vui chơi, sinh hoạt cùng gia đình, không để trẻ tự do ngồi suốt trước ti vi, máy vi tính, điện thoại... khuyến trẻ ngủ sớm để phát triển chiều cao;

- Chế độ ăn trẻ thừa cân, béo phì cần phù hợp, không đặt mục tiêu giảm cân lên hàng đầu. Bữa ăn của trẻ phải cân đối hợp lý, đáp ứng nhu cầu năng lượng và các chất dinh dưỡng. Hạn chế mức độ tăng cân, tăng cường phát triển chiều cao.

- Chú ý trẻ thừa cân, béo phì nên ăn uống khoa học: giảm chất bột đường, chất béo, ăn nhiều rau xanh, hoa quả ít ngọt và các thực phẩm nhiều chất xơ như ngô, khoai, không để trẻ nhịn đói, vì nếu bị quá đói, trẻ ăn nhiều trong các bữa sau làm mỡ tích lũy, hạn chế tối đa việc cho trẻ ăn, uống buổi tối ...nên tập cho trẻ có thói quen năng vận động; - Hạn chế sử dụng thức ăn chế biến sẵn, các loại bánh kẹo, đường mật, kem, sữa đặc có đường và các thực phẩm giàu chất béo, hạn chế cho thêm đường vào thực phẩm, nước uống ...

**PHÓ HIỆU TRƯỞNG
HOẠCH**

NGƯỜI LẬP KẾ

Son Thị Thu Hồng