

Số: ~~102~~ KH-YTTH

Hoa Thành, ngày 26 tháng 09 năm 2024

**KẾ HOẠCH PHỤC HỒI TRẺ SUY DINH DƯỠNG VÀ HẠN CHẾ
TỐC ĐỘ TĂNG CÂN CHO TRẺ BÉO PHÌ
Năm học: 2024 - 2025**

Căn cứ vào công văn số 1954/SGD&ĐT- GDMN ngày 05 tháng 9 năm 2024 về việc thực hiện nhiệm vụ năm học 2024 - 2025

Căn cứ vào tình hình thực tế và nhiệm vụ năm học của nhà trường. Trường Mầm non MN Hoa Thành xây dựng kế hoạch phục hồi trẻ SDD và hạn chế tốc độ tăng cân cho trẻ thừa cân béo phì như sau:

I. MỤC TIÊU

Kết quả cân đo đầu năm học: Toàn trường

- a) Giảm tỷ lệ trẻ suy dinh dưỡng xuống dưới 5% so với đầu năm học
- b) Giảm tỷ lệ trẻ thừa cân béo phì xuống 0% so với đầu năm học
- c) Có kế hoạch và biện pháp cụ thể để đạt hiệu quả cao

II. NỘI DUNG

- Tìm ra nguyên nhân trẻ suy dinh dưỡng: Do quá trình nuôi dưỡng, dị tật, kinh tế gia đình, trẻ bị ốm đau, biếng ăn.
- Phát hiện các dấu hiệu của trẻ suy dinh dưỡng như: Như trẻ không tăng cân, rối loạn tiêu hóa, da xanh xao.
- Phối hợp phụ huynh trong chăm sóc nuôi dưỡng trẻ SDD....

III. BIỆN PHÁP PHỤC HỒI TRẺ SUY DINH DƯỠNG VÀ HẠN CHẾ TỐC ĐỘ TĂNG CÂN CHO TRẺ BÉO PHÌ.

1) Công tác tại trường

*** Trẻ SDD:**

- Tổ chức cân đo, khám sức khỏe, theo dõi sức khỏe cho trẻ theo định kì.
- Thường xuyên thay đổi thực đơn phù hợp với mùa, chế biến món ăn phù hợp với yêu

cầu của từng độ tuổi, chế biến thêm nổi cháo dinh dưỡng để trẻ SDD ăn bổ sung trong ngày. Vệ sinh bếp ăn luôn sạch sẽ, gọn gàng, sắp xếp khoa học.

- Phối hợp với gia đình cho trẻ ăn đủ bữa, phù hợp theo tháng tuổi, nên chia thành nhiều bữa ăn để cung cấp đủ năng lượng, chú ý bổ sung dầu mỡ trong các bữa ăn.

- Tránh quát nạt khi trẻ ăn chậm mà phải dùng biện pháp nêu gương khích lệ động viên trẻ; Tránh ép trẻ ăn nhiều, hoặc khi trẻ mệt không nên ép trẻ ăn vì trẻ dễ bị nôn

- Tuyên truyền với phụ huynh cho trẻ ăn uống phải hợp lý về thời gian không nên cho trẻ tự do ăn uống. Ngoài ra phụ huynh nên cho trẻ ăn thêm các loại quả chín theo nhu cầu của trẻ.

- Trẻ SDD nhẹ cân cần tăng dần calo/kg từ 90-150Kcalo/kg/ngày. Tăng dần lượng protein từ 2g/kg lên 5-7g/kg/ngày. Tăng đậm độ năng lượng của khẩu phần ăn bằng cách dùng dầu, mỡ, một số enzym trong các hạt nảy mầm đỏ làm giảm độ nhớt, tăng đậu, đỗ dinh dưỡng bữa ăn. Chất lượng protein nên dùng các loại có nguồn gốc động vật như: Trứng, thịt, cá, sữa, tôm, cua... Ngoài ra có thể dùng các loại protein có nguồn gốc thực vật như đậu, đỗ, vừng, lạc.

- Tuyên truyền với phụ huynh thường xuyên tắm rửa vệ sinh sạch sẽ cho trẻ. Phải giữ ấm về mùa đông, phòng ở thoáng mát về mùa hè, đảm bảo đủ ánh sáng.

- Phối hợp với phụ huynh 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. Ngoài chế độ ăn ở trường có thể phụ huynh đưa thêm sữa tăng cân, sữa tăng chiều cao, cốm can xi... để cô cho trẻ uống thêm. Ngoài ra gia đình nên có thực đơn phù hợp với nhà trường đảm bảo đủ chất, đủ dinh dưỡng cho trẻ. 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.

Ví dụ ngày nghỉ ở nhà phụ huynh có thể cho trẻ ăn:

- + 7h- 7h 30: Ăn bánh + Uống sữa
- + 10h 30- 10h45: Ăn cơm + Thịt(Cá, trứng, tôm....) Canh rau.
- + 14h- 14h30: Ăn cháo (thịt, rau, dầu ăn)
- + 18h- 18h 45: Ăn cơm + Trứng(cá, tôm, cua...) + canh rau.
- + 20h 30: uống sữa.

*** Trẻ thừa cân béo phì:**

- Giáo viên khuyến khích trẻ tích cực tham gia vận động, tăng cường các hoạt động cho trẻ bằng cách cho trẻ tham gia các công việc vừa sức như: giúp cô dọn bàn ghế, lau giá sách, lau đồ dùng đồ chơi...
- Động viên trẻ ăn nhiều rau, uống đủ nước và ăn đúng định lượng.
- Nhà trường tổ chức cân đo cho trẻ theo định kỳ để vào sổ theo dõi sức khỏe của trẻ.
- Tăng cường ăn rau củ quả để bổ sung chất xơ, vitamin cho 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.
- Cho trẻ tập thể dục đều đặn khoảng 30-45' mỗi ngày vào tất cả các ngày trong tuần, chơi các trò chơi dân gian, thường xuyên đi bộ...

Phối hợp với gia đình:

- Lập 1 chế độ ăn hợp lý cho trẻ béo phì : hạn chế các thức ăn nhiều đạm, đường, chất béo. Tăng cường cho trẻ ăn rau xanh và hoa quả tươi, tìm hiểu sở thích của trẻ, tạo cho trẻ ăn nhiều thức ăn khác nhau, giúp trẻ không bị chán ăn.
- Cho trẻ ăn chậm nhai kỹ, bữa ăn nên kéo dài tối thiểu 20 phút, duy trì bữa ăn gia đình đều đặn. Lập giờ giấc bữa ăn chính và bữa phụ cố định để trẻ biết rõ thời gian các bữa ăn.
- Tránh xa các loại thức ăn đóng hộp và đồ ăn nhanh.
- Cho trẻ uống nhiều nước, nước hoa quả thay cho nước ngọt.
- Cho trẻ ăn nhiều bữa trong ngày, ăn từng ít một tránh tình trạng ăn nhiều một lúc.
- Tạo điều kiện cho trẻ tập thể dục, chơi thể thao khoảng 30 phút tăng dần lên 60 phút mỗi ngày và ít nhất 4-5 ngày mỗi tuần. Nên tập các môn sức trung bình và kéo dài như bơi lội, đạp xe đạp, đi bộ, chạy bộ chậm, chơi bóng...
- Tạo thói quen năng động trong mọi hoạt động của trẻ như đi thang bộ thay vì thang máy, đến trường bằng xe đạp hoặc đi bộ nếu có thể, cho trẻ cùng bạn làm các công việc như lau nhà, dọn bàn, dọn dẹp phòng riêng, chăm sóc vườn cây ...
- Trẻ béo phì quá nặng cần tới bác sỹ khám và có chế độ ăn uống và vận động riêng. Nên đi khám sớm, tránh nguy cơ biến chứng xấu xảy ra cho trẻ.

*** Trẻ thấp còi: Phối hợp cùng gia đình:**

✓ **Tăng cường protein và chất đạm:** Thực phẩm giàu protein hay các loại thức ăn chứa nhiều đạm mẹ có thể chọn cho bé như: sữa tươi, các sản phẩm từ sữa, trứng, đậu, đậu nành, lúa mì, thịt nạc, thịt gà, các loại cá có hàm lượng thủy ngân thấp (như cá hồi, cá tra, cá trích,...),...

✓ Bổ sung thêm canxi và vitamin D

Canxi rất cần thiết trong việc phát triển hệ xương của trẻ. Thiếu canxi là một trong những nguyên nhân khiến trẻ thấp còi. Tuy nhiên, việc bổ sung canxi còn cần kèm theo bổ sung lượng vitamin D cần thiết để cơ thể trẻ hấp thụ và chuyển hóa tốt canxi. Các thực phẩm giàu canxi nên chọn cho bé: sữa, chế phẩm từ sữa, tôm, cua, cá, cải xoăn, cải chíp, rau dền, rau chân vịt, súp lơ xanh,...

Các thực phẩm chứa nhiều vitamin D: trứng, nấm, cá, đậu phụ,...

✓ Thêm thực phẩm giàu calo

Tăng lượng calo ở trẻ nhằm thúc đẩy quá trình tăng cân, giúp trẻ đạt được trọng lượng khỏe mạnh. Tăng cường lượng calo mẹ nên bổ sung vào chế độ ăn của bé các loại hạt vỏ cứng (hạt điều, hạt dẻ,...), bơ, đậu phộng, pho mát hay trái cây khô.

✓ Bổ sung kẽm và selen

- Trẻ chậm lớn, suy dinh dưỡng, thấp còi bổ sung kẽm sẽ phát triển rõ rệt về cân nặng và chiều cao, đồng thời cải thiện và tăng cường sức đề kháng.

- Thực phẩm giúp bổ sung kẽm gồm các loại thịt động vật, củ cải trắng, hàu, ngũ cốc, lòng đỏ trứng gà,...

✓ Đa dạng các loại rau xanh và trái cây

- Đây là nguồn bổ sung và tăng cường các vitamin và khoáng chất cho bé, giúp bé thấp còi phát triển khỏe mạnh hơn, toàn diện hơn.

- Bổ sung rau xanh cho bé các mẹ đừng bỏ quên các loại củ quả khác như cà rốt, khoai tây, bí đỏ,... cũng chứa các loại vitamin cần thiết và làm giàu thực đơn dinh dưỡng cho bé.

- Với trái cây, mẹ nên chọn trái cây chín cho bé dễ tiêu hóa. Mẹ có thể cắt nhỏ, tán nhuyễn hay xay sinh tố, nhưng lưu ý tốt nhất cho trẻ ăn cả phần xác thay vì chỉ ép nước.

✓ Sử dụng thực phẩm chức năng

- Bổ sung các chất qua bữa ăn hàng ngày là không bàn cãi. Tuy nhiên mẹ có thể cung cấp chưa đầy đủ hoặc các loại vitamin và khoáng chất có thể mất đi một phần qua quá trình chế biến của mẹ.

- Vậy nên, ngoài các loại thực phẩm kể trên, mẹ có thể thêm cho bé thấp còi các loại thực phẩm chức năng bổ sung đường chất theo khuyến nghị và tư vấn của chuyên viên y tế.

*** Trẻ mới ốm dậy:**

- Tổ chức khám sức khỏe, theo dõi sức khỏe cho trẻ theo định kì.
- Cho trẻ ăn theo lựa chọn của trẻ để trẻ lấy lại sự thèm ăn của mình.
- Cho trẻ ăn cháo dinh dưỡng như: cháo thịt nạc, thịt gà, thịt bò, tôm, cá...
- Phối hợp với phụ huynh về nhà cho trẻ ăn, uống thêm các loại hoa quả như: cam, chanh, sinh tố trái cây... Thay vì ép trẻ ăn nhiều trong mỗi bữa, mẹ hãy cho bé ăn thành nhiều bữa trong ngày, và số lượng cho từng bữa ít đi. Mỗi bữa ăn cho trẻ cần giàu chất dinh dưỡng hơn, nên nấu nhừ, loãng cho bé dễ ăn. Không kiêng khem quá mức. Có những cha mẹ sai lầm khi không cho bé ăn các loại thực phẩm giàu dinh dưỡng như: tôm, cá, dầu mỡ và các loại rau xanh. Điều này là sai.

Khi trẻ ốm sốt, hay sau khi ốm dậy cơ thể thường mệt mỏi, mất hoặc thiếu nước. Vì thế cần cho bé uống nhiều nước, vì đây cũng là cách bé có thể bổ sung dinh dưỡng nhanh nhất và dễ dàng nhất, đặc biệt cần thiết đối với các bé bị tiêu chảy. Tuy nhiên nếu trẻ bị tiêu chảy nên tránh cho trẻ ăn những thức ăn có chứa nhiều đường, nước ngọt có ga vì có thể làm cho tình trạng tiêu chảy nặng hơn. Ngoài ra cần tránh các thức ăn có nhiều chất xơ, ít dinh dưỡng như rau thô, tinh bột nguyên hạt như ngô, đỗ gây khó tiêu cho trẻ.

2. Hình thức phối hợp của nhà trường với gia đình

- Qua bảng thông báo hoặc qua “góc tuyên truyền cho cha mẹ” của nhà trường hoặc tại mỗi nhóm mỗi lớp: thông tin tuyên truyền tới phụ huynh các ý kiến chăm sóc- giáo dục trẻ hoặc thông báo về nội dung hoạt động, các yêu cầu của nhà trường đối với gia đình, hoặc những nội dung mà gia đình cần phối hợp với cô giáo trong việc thực hiện chương trình chăm sóc giáo dục trẻ.
- Trao đổi thường xuyên, hằng ngày trong các giờ đón, trả trẻ.
- Tổ chức họp phụ huynh định kì (3 lần/1 năm) để thông báo cho gia đình những công việc, thảo luận về các hình thức phối hợp giữa gia đình và nhà trường (họp đầu năm) hoặc kết hợp phổ biến kiến thức chăm sóc- giáo dục trẻ cho cha mẹ.
- Tổ chức những buổi sinh hoạt, phổ biến kiến thức chăm sóc giáo dục trẻ theo chuyên đề đặc biệt hoặc khi có dịch bệnh.
- Thông qua các đợt kiểm tra sức khỏe cho trẻ.
- Thông qua các hội thi, hoạt động văn hóa văn nghệ.

III- KẾ HOẠCH CỤ THỂ HÀNG THÁNG:

THỜI GIAN	NỘI DUNG CÔNG VIỆC	GHI CHÚ
Tháng 9	- Tổ chức cân đo, tính biểu đồ cho trẻ. - Thông báo cho các bậc phụ huynh biết kết quả tình hình sức khỏe của con mình. - Giáo viên lên kế hoạch chăm sóc cho trẻ SDD, trẻ thừa cân béo phì. - Xây dựng thực đơn cho các thể trẻ SDD, thừa cân - Kiểm tra vệ sinh.	
Tháng 10	- Mời bác sĩ về khám sức khỏe cho trẻ và tư vấn tại chỗ về tình hình bệnh tật của trẻ. - Thông báo tình hình bệnh tật của trẻ cho các bậc phụ huynh. - Kiểm tra vệ sinh - Cân, đo theo dõi biểu đồ, đánh giá sự tiến bộ và tiếp tục đưa giải pháp phục hồi trẻ SDD.	
Tháng 11	- Kiểm tra giờ ăn của một số lớp có trẻ SDD, trẻ thừa cân béo phì. - Cân, đo theo dõi biểu đồ, đánh giá sự tiến bộ và tiếp tục đưa giải pháp phục hồi trẻ SDD. - Kiểm tra vệ sinh.	
Tháng 12	- Tổ chức cân đo, tính biểu đồ cho trẻ. - Kiểm tra chỉ số chiều cao, cân nặng của trẻ SDD, trẻ thừa cân béo phì. - Xây dựng thực đơn ăn hợp lý cho trẻ SDD, trẻ thừa cân béo phì và trẻ mới ốm dậy. - Cân, đo theo dõi biểu đồ, đánh giá sự tiến bộ và tiếp tục đưa giải pháp phục hồi trẻ SDD. - Kiểm tra vệ sinh	
Tháng 01	- Kiểm tra giờ ăn của một số lớp có trẻ SDD, trẻ thừa cân béo phì. - Nhắc nhở giáo viên tuyên truyền phụ huynh và trẻ về tết ăn uống hợp vệ sinh, không uống nhiều đồ ngọt. - Cân, đo theo dõi biểu đồ, đánh giá sự tiến bộ và tiếp tục	

	đưa giải pháp phục hồi trẻ SDD. - Kiểm tra vệ sinh	
Tháng 02	- Kiểm tra tỷ lệ khẩu phần ăn để điều chỉnh tỷ lệ cân đối giữa các chất. - Cân, đo theo dõi biểu đồ, đánh giá sự tiến bộ và tiếp tục đưa giải pháp phục hồi trẻ SDD. - Kiểm tra vệ sinh.	
Tháng 3	- Tổ chức cân, đo tính biểu đồ cho trẻ. - Kiểm tra chỉ số cân nặng, chiều cao của trẻ SDD, trẻ thừa cân và trẻ mới ốm dậy để có biện pháp cải thiện. - Kết hợp với giáo viên xây dựng thực đơn ăn hợp lý cho trẻ SDD, trẻ thừa cân. - Cân, đo theo dõi biểu đồ, đánh giá sự tiến bộ và tiếp tục đưa giải pháp phục hồi trẻ SDD.	
Tháng 4	- Mời bác sĩ về khám sức khỏe cho trẻ và tư vấn tại chỗ tình hình bệnh tật của trẻ. - Thông báo kết quả khám sức khỏe lần 2 cho các bậc phụ huynh. - Kiểm tra vệ sinh - Cân, đo theo dõi biểu đồ, đánh giá sự tiến bộ và tiếp tục đưa giải pháp phục hồi trẻ SDD.	
Tháng 5	- Kiểm tra tỷ lệ khẩu phần ăn để điều chỉnh tỷ lệ cân đối giữa các chất. - Tuyên truyền tới các bậc phụ huynh về cách chăm sóc trẻ SDD, trẻ thừa cân trong thời gian nghỉ hè. - Kiểm tra vệ sinh. - Cân, đo theo dõi biểu đồ, đánh giá sự tiến bộ và tiếp tục đưa giải pháp phục hồi trẻ SDD.	

Y TẾ



Phan Thị Hằng



HIỆU TRƯỞNG

Lại Thị Hà Ngân