

Số: 360 /KH-MNTL1

Tân Lập, ngày 23 tháng 10 năm 2024

## KẾ HOẠCH

### Thực hiện bữa ăn học đường bảo đảm dinh dưỡng hợp lý kết hợp tăng cường hoạt động thể lực cho trẻ em trong nhà trường.

Căn cứ Kế hoạch số 323/KH-MNTL1 ngày 05/10/2024 thực hiện nhiệm vụ năm học 2024-2025 của trường Mầm non Tân lập 1.

Trường Mầm non Tân Lập 1 xây dựng kế hoạch thực hiện bữa ăn học đường bảo đảm dinh dưỡng hợp lý kết hợp tăng cường hoạt động thể lực cho trẻ em trong nhà trường như sau:

#### I. MỤC TIÊU, YÊU CẦU

##### 1. Mục tiêu chung

Kế hoạch nhằm bồi dưỡng kiến thức cho đội ngũ cán bộ quản lý, giáo viên, nhân viên (GV, NV), tuyên truyền đến cha mẹ trẻ về dinh dưỡng hợp lý, sức khỏe phòng tránh bệnh tật, đặc biệt là các bệnh mạn tính không lây, phát triển trí tuệ và tâm vóc cho trẻ.

Nâng cao năng lực về tổ chức bữa ăn, cho đội ngũ GV, NV. Đảm bảo công bằng trong chăm sóc trẻ trong nhà trường.

Xây dựng bữa ăn cân đối, hợp lý về dinh dưỡng, bảo đảm vệ sinh an toàn thực phẩm và tăng cường hoạt động thể lực phù hợp đối với trẻ để nâng cao sức đề kháng, phòng ngừa bệnh.

Giáo dục dinh dưỡng cho trẻ nhằm nâng cao kiến thức, thái độ, hành vi; góp phần cải thiện thể lực và trí lực trẻ. Đồng thời tăng cường sự gắn kết giữa gia đình và nhà trường trong việc chăm sóc và giáo dục trẻ. Hình thành cho trẻ thói quen ăn uống khoa học, có lợi cho sức khỏe và thói quen tự phục vụ.

##### 2. Mục tiêu cụ thể

- 100% CBQL, GV, NV, phụ huynh, trẻ trong nhà trường được truyền thông về lợi ích của dinh dưỡng hợp lý và hoạt động thể lực để nâng cao sức khỏe và phòng chống các bệnh không lây nhiễm.

- 100% CBQL, GV, NV được tham gia tập huấn, bồi dưỡng kiến thức vệ sinh an toàn thực phẩm, dinh dưỡng hợp lý, nguyên tắc xây dựng khẩu phần ăn và tăng cường hoạt động thể lực, phòng, chống các bệnh không lây nhiễm.

- Tất cả các nhóm lớp tổ chức bữa ăn học đường đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng theo quy định, lồng ghép uống sữa và các sản phẩm từ sữa trong bữa ăn.

- Tất cả các nhóm lớp tổ chức theo dõi và đánh giá tình trạng sức khỏe, dinh dưỡng của trẻ theo quy định.

- Bộ phận bếp ăn và tất cả các nhóm lớp tổ chức bữa ăn học đường bảo đảm các điều kiện về vệ sinh an toàn thực phẩm.

- Tất cả các nhóm lớp thực hiện đầy đủ các quy định về hoạt động phát triển thể chất.

- Nhà trường và tất cả các nhóm lớp thực hiện các hoạt động truyền thông về lợi ích của việc tăng cường hoạt động thể lực cho trẻ em.

## **2. Yêu cầu**

### **2.1. Tổ chức bữa ăn học đường bảo đảm dinh dưỡng hợp lý**

- Về cơ sở vật chất: Đảm bảo theo quy định tại khoản 3, Điều 6, Thông tư 13/2020/TT-BGDĐT ngày 26/5/2020.

- Về an toàn thực phẩm: Đảm bảo các điều kiện theo quy định tại Điều 6, Thông tư 13/2016/TTLT-BYT-BGDĐT ngày 12/5/2016.

- Nhu cầu năng lượng và tỷ lệ các chất sinh năng lượng của bữa ăn học đường thực hiện theo Văn bản hợp nhất Số: 01/VBHN-BGDĐT ngày 13/4/2021 của Bộ GDĐT Thông tư ban hành chương trình giáo dục mầm non và Bảng Nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam.

- Đảm bảo chế độ ăn và nhu cầu khuyến nghị năng lượng phân phối cho các bữa ăn theo quy định, phù hợp với độ tuổi.

Nhu cầu khuyến nghị năng lượng của 1 trẻ trong một ngày từ 1230-1320 Kcal. Nhà trường xây dựng khẩu phần ăn hằng ngày với năng lượng đạt được tại trường của trẻ sẽ đạt mức từ 60 - 70% nhu cầu cả ngày với Kcalo đạt được bình quân từ 715 - 826 Kcal/ ngày. Với 01 bữa chính và 01 bữa phụ và 02 bữa ăn dặm (uống sữa bột và ăn Yaourt). Tỷ lệ các chất: P-L-G là 15-28-58 (*tỷ lệ Protit, lipit động vật- thực vật: 60-40*). Bữa chính: Com, món mặn, món canh.

- Căn cứ nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam, tháp dinh dưỡng cân đối cho trẻ mầm non là cơ sở để lựa chọn thực đơn xây dựng thực đơn hàng ngày, theo tuần, theo mùa. Quá trình xây dựng thực đơn ưu tiên lựa chọn những thực phẩm sẵn có tại địa phương, đồng thời dựa vào mức đóng góp tiền ăn của trẻ để lựa chọn, phối hợp thực phẩm chính và thực phẩm phụ vẫn đảm bảo phong phú, đảm bảo không trùng lặp hằng ngày, không trùng lặp trong vòng 2 tuần.

- Hạn chế sử dụng thực phẩm đóng gói. Chỉ đạo nhân viên nấu ăn hạn chế nêm lượng muối trong khi chế biến món ăn, thực hiện đúng các quy định về vệ sinh an toàn thực phẩm, bếp ăn một chiều.

### **2.2. Tăng cường các hoạt động thể lực trong nhà trường**

- 100% trẻ tham gia vào cả 3 loại hình hoạt động thể lực, có sự kết hợp giữa hoạt động thể lực ở mức độ trung bình và mạnh cụ thể: Vận động kết hợp thở; vận động làm mạnh khối cơ; vận động làm mạnh khối xương.

- Tất cả các nhóm lớp tạo cơ hội cho trẻ tham gia những hoạt động đa dạng, vui, phù hợp với sở thích, kỹ năng và khả năng của trẻ.

- 100% giáo viên, lựa chọn nội dung, hình thức tổ chức hoạt động phát triển thể chất tăng cường hoạt động thể lực cho trẻ.

- 100% giáo viên được tham gia tập huấn nâng cao năng lực tổ chức thực hiện các hoạt động tăng cường thể lực cho học sinh.

- Đảm bảo nhà trường tổ chức hiệu quả các hoạt động tăng cường thể lực, các hoạt động thể thao.

## **II. NỘI DUNG, GIẢI PHÁP THỰC HIỆN**

1. Xây dựng kế hoạch chăm sóc, nuôi dưỡng, giáo dục, thực hiện bữa ăn học đường đảm bảo tiêu chuẩn, định mức dinh dưỡng hợp lý và chế độ hoạt động thể chất phù hợp với từng độ tuổi.

2. Kiểm tra, giám sát việc tổ chức, thực hiện và đánh giá hoạt động dinh dưỡng, giáo dục thể chất cho trẻ trong nhà trường.

3. Tăng cường và đa dạng các hình thức truyền thông, nâng cao năng lực của ban giám hiệu, giáo viên, nhân viên, phụ huynh, cán bộ y tế trong nhà trường như:

4. Công tác truyền thông, tuyên truyền về dinh dưỡng học đường và hoạt động thể lực của nhà trường trên trang thông tin điện tử của nhà trường, panô, áp phích, tờ rơi và truyền thông trên trang Facebook, nhóm Grup Zalo của lớp với các nội dung:

5. Dinh dưỡng hợp lý, các nhóm thực phẩm, thực phẩm lành mạnh và vệ sinh an toàn thực phẩm; các tiêu chuẩn, định mức dinh dưỡng hợp lý; các yếu tố, nguy cơ dẫn đến suy dinh dưỡng, thiếu vi chất, thấp còi, thừa cân, béo phì và một số bệnh mạn tính không lây.

6. Vai trò của hoạt động thể chất, các hoạt động phát triển thể chất phù hợp theo từng lứa tuổi.

7. Tăng cường cơ sở vật chất, trang thiết bị, phục vụ công tác bán trú, giáo dục thể chất và các hoạt động trải nghiệm trong nhà trường:

8. Đảm bảo đủ dụng cụ chế biến, bảo quản thực phẩm... phục vụ cho việc tổ chức bữa ăn.

9. Thực hiện cải tạo, nâng cấp, xây mới khu vui chơi và phát triển vận động cho trẻ, khu chơi cát nước...; trang bị bổ sung dụng cụ, thiết bị cho các khu vui chơi; tổ chức, chỉ đạo giáo viên biết khai thác sử dụng hiệu quả các khu vui chơi nhằm phát triển thể lực cho trẻ.

10. Tổ chức một số các hoạt động trải nghiệm như: pha sữa, làm Yaourt, pha nước chanh, lột vỏ trứng, nhặt rau, làm bánh...vv

11. Tăng cường công tác quản lý về dinh dưỡng học đường và giáo dục thể chất trong các cơ sở GDMN:

12. Tổ chức tập huấn nâng cao kiến thức về dinh dưỡng hợp lý và năng lực thực hành các kỹ năng sử dụng phần mềm xây dựng thực đơn, cân đối khẩu phần dinh dưỡng.

13. Thực hiện lồng ghép nội dung giáo dục dinh dưỡng, giáo dục thể chất

vào các hoạt động giáo dục, môn học linh hoạt, phù hợp.

14. Tạo cơ hội học cho các chị em nhân viên cấp dưỡng học tập, chia sẻ kinh nghiệm trong việc cân đối khẩu phần, dinh dưỡng hợp lý và lựa chọn thực phẩm lành mạnh để tổ chức bữa ăn học đường .

15. Huy động các nguồn lực và đẩy mạnh xã hội hóa công tác bảo đảm dinh dưỡng và hoạt động thể lực cho trẻ mầm non.

16. Phối hợp với phòng khám tổ chức khám sức khỏe cho trẻ. Định kỳ cân, đo, tính biểu đồ tăng trưởng và đánh giá tình trạng dinh dưỡng của trẻ. Đẩy mạnh xã hội hóa, huy động sự tham gia của các cơ quan, ban ngành và cha mẹ trẻ trong việc thực hiện giám sát và đánh giá các hoạt động tổ chức bữa ăn học đường và hoạt động thể lực trong nhà trường.

### **III. KINH PHÍ**

Kinh phí thực hiện kế hoạch này từ nguồn đóng góp của cha mẹ trẻ và ngân sách nhà nước.

### **IV. TỔ CHỨC THỰC HIỆN**

#### **1. Cán bộ quản lý**

- Nghiên cứu các văn bản quy định các điều kiện, hoạt động tổ chức bữa ăn học đường, tình hình thực tế của địa phương xây dựng kế hoạch, triển khai, hướng dẫn thực hiện bữa ăn học đường có hiệu quả trong nhà trường.

- Phối hợp với các cấp chính quyền địa phương, ban chấp hành hội CMHS, tham mưu các cấp đầu tư về cơ sở vật chất, trang thiết bị nhằm thực hiện tốt bữa ăn học đường.

- Triển khai cho tập thể CBQL, GV, NV đẩy mạnh công tác truyền thông, tuyên truyền để toàn thể nhân dân, cộng đồng hiểu rõ về vai trò, ý nghĩa của Bữa ăn học đường bảo đảm dinh dưỡng hợp lý kết hợp tăng cường hoạt động thể lực cho trẻ.

- Lập danh sách CBQL, GV nòng cốt tham gia tập huấn do cấp trên tổ chức và tổ chức tập huấn lại tại địa phương về xây dựng khẩu phần, thực đơn, lựa chọn thực phẩm, chế độ ăn phù hợp với độ tuổi cho đội ngũ , GV, NV làm công tác bán trú học tập, nắm bắt.

- Tăng cường sinh hoạt chuyên môn trong nhà trường nhằm nâng cao nhận thức, kiến thức, kỹ năng cho đội ngũ giáo viên, nhân viên về tổ chức Bữa ăn học đường; thực hiện lồng ghép các hoạt động giáo dục về vai trò, ý nghĩa của dinh dưỡng hợp lý và hoạt động thể lực, giáo dục thể chất phù hợp, nhằm nâng cao ý thức quý trọng sức khỏe, rèn luyện thể dục, tự phục vụ.

- Chọn lớp điểm để triển khai hoạt động thực hành.

- Tăng cường các biện pháp quản lý, kiểm tra, đánh giá, điều chỉnh kế hoạch, nhằm ngăn ngừa các biểu hiện tiêu cực trong công tác quản lý, chuyên môn nghiệp vụ; đồng thời phát huy những điểm mạnh của việc tổ chức Bữa ăn học đường.

- Thường xuyên kiểm tra, đánh giá, công tác chăm sóc, nuôi dưỡng, giáo dục trẻ của giáo viên, nhân viên trong nhà trường. Tư vấn, hỗ trợ cho đội ngũ trong việc

tổ chức bữa ăn học đường của nhóm, lớp.

## **2. Đội ngũ giáo viên, nhân viên.**

- Căn cứ vào kế hoạch nhà trường các khối trường xây dựng kế hoạch thực hiện Bữa ăn học đường, triển khai cho giáo viên trong khối cùng năm bắt thực hiện.

- Tham dự đầy đủ các buổi sinh hoạt chuyên môn, thực hiện lồng ghép các hoạt động thể lực, giáo dục thể chất phù hợp, nhằm nâng cao ý thức quý trọng sức khỏe, rèn luyện thể dục, tự phục vụ cho trẻ phù hợp với từng chủ đề, phù hợp với độ tuổi của trẻ.

- Phối hợp với nhà trường đẩy mạnh công tác truyền thông, tuyên truyền thông qua các cuộc họp, trang thông tin địa phương, thông tin nhà trường, website, zalo, facebook...để phụ huynh và toàn thể nhân dân, cộng đồng hiểu rõ về vai trò, ý nghĩa của Bữa ăn học đường bảo đảm dinh dưỡng hợp lý kết hợp tăng cường hoạt động thể lực cho trẻ.

- Hàng tháng các tổ, khối tổ chức sinh hoạt chuyên môn tiến hành đánh giá công tác thực hiện Bữa ăn học đường, rút kinh nghiệm, điều chỉnh kế hoạch, nhằm ngăn ngừa các biểu hiện tiêu cực; đồng thời phát huy những điểm mạnh của việc tổ chức Bữa ăn học đường của từng khối, lớp.

Trên đây là Kế hoạch thực hiện bữa ăn học đường bảo đảm dinh dưỡng hợp lý kết hợp tăng cường hoạt động thể lực cho trẻ em trong trường mầm non Tân Lập 1, đề nghị CBQL, GV, NV căn cứ kế hoạch thực hiện./.

### ***Nơi nhận:***

- PHT;
- Y tế;
- Tổ CM;
- Lưu: VT.

**PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

**Hà Thị Hồng Tuyên**