

QUY ĐỊNH VỀ DINH DƯỠNG HỢP LÝ CHO HỌC SINH

Căn cứ vào Công văn liên tịch số 8898/LT-YT-GDĐT ngày 9 tháng 9 năm 2016 của liên Sở Y tế - Sở GD & ĐT về việc triển khai thông tư liên tịch số 13/2016/TTLT-BYT-BGDĐT của Bộ y tế và Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định các nội dung đánh giá công tác về y tế tại các trường tiểu học, trường trung học cơ sở, trung học phổ thông và trường phổ thông có nhiều cấp học;

Căn cứ Văn bản Chỉ đạo hoạt động Y Tế học đường Liên Sở Y Tế - Giáo dục Thành Phố Hồ Chí Minh năm học 2020 -2021;
Căn cứ vào thang điểm kiểm tra y tế trường học năm học 2020-2021;
Nay trường THPT TRUNG LẬP có quy định về chế độ dinh dưỡng hợp lý cho học sinh như sau:

Thực hiện dinh dưỡng hợp lý cho học sinh

Ăn đủ bốn nhóm chất trong mỗi bữa ăn: chất bột đường, chất đạm, chất béo, vitamin và chất khoáng.

Ăn phối hợp nhiều loại thực phẩm (ít nhất 20 loại thực phẩm mỗi ngày) và thường xuyên thay đổi món, tránh chỉ ăn một vài loại thực phẩm nhất định.

Ăn thức ăn giàu đạm với tỷ lệ cân đối giữa nguồn động vật và thực vật, nên tăng cường ăn cá.

Sử dụng chất béo ở mức hợp lý, chú ý phối hợp giữa dầu thực vật và mỡ động vật.

Khuyến khích trẻ ăn nhiều rau, để tránh táo bón, đồng thời cung cấp nhiều vi chất dinh dưỡng cần thiết cho sự phát triển của trẻ.

Ăn đúng bữa, không ăn vặt; không ăn bánh, kẹo, nước ngọt trước bữa ăn

Trẻ cần được ăn bữa sáng đầy đủ.

Sử dụng sữa và các sản phẩm của sữa phù hợp với mỗi lứa tuổi.

Không ăn mặn

Lựa chọn và sử dụng thức ăn, đồ uống đảm bảo an toàn vệ sinh. Sử dụng nước sạch.

Uống đủ nước chín hàng ngày (1-1,5lít/ngày), hạn chế uống đồ ngọt.

Thực hiện nếp sống năng động, tăng cường hoạt động thể lực đều đặn, duy trì cân nặng ở mức hợp lý.

Đảm bảo tính đa dạng của mỗi bữa ăn:

Cần chú ý tính đa dạng của bữa chính;

+Mỗi bữa cần có đủ 4 nhóm thực phẩm;

- + Nhiều loại thực phẩm trong cùng nhóm;
- + Một phần rau, quả nên ăn tươi;
- + Món ăn phong phú về màu sắc, mùi vị.

I. Suy dinh dưỡng và biện pháp phòng chống

1/ Định nghĩa:

Suy dinh dưỡng là tình trạng cơ thể không được cung cấp đủ năng lượng và chất đạm cũng như các yếu tố vi lượng khác để đảm bảo cho cơ thể phát triển bình thường.

2/ Hậu quả của suy dinh dưỡng:

- + Tăng tỉ lệ tử vong.
- + Tăng các nguy cơ mắc bệnh.
- + Chậm phát triển thể chất.
- + Chậm phát triển tâm thần.
- + Giảm thành tích học tập, giảm năng suất lao động.

3/ Biện pháp phòng chống suy dinh dưỡng:

- + Cung cấp khẩu phần đủ dinh dưỡng, đa dạng và cân đối.
- + Đảm bảo an toàn thực phẩm.
- + Khám sức khỏe và cân trẻ định kỳ.
- + Phòng và điều trị các bệnh nhiễm khuẩn, tiêu chảy.
- + Giữ vệ sinh cá nhân, tẩy giun 6 tháng một lần cho trẻ từ 2 tuổi trở lên.
- + Bổ sung các vi chất cho trẻ (Sắt, kẽm, vitamin A, iod...)

II. Thừa cân/ béo phì và biện pháp kiểm soát

1/ Định nghĩa:

- Thừa cân là tình trạng cân nặng vượt quá cân nặng "nên có" so với chiều cao.
- Béo phì là tình trạng tích lũy mỡ thái quá và không bình thường một cách cục bộ hay toàn thể tới mức ảnh hưởng xấu đến sức khỏe.

2/ Tác hại của thừa cân/béo phì:

+ Tăng tỷ lệ mắc bệnh: đái tháo đường typ 2, nguy cơ bệnh tim mạch, rối loạn lipid máu, gan nhiễm mỡ và sỏi mật.

- + Dậy thì sớm.
- + Rối loạn chuyển hóa xương, dễ bị bong gân mắt cá chân.
- + Ảnh hưởng tâm lý xã hội.

3/ Các yếu tố nguy cơ của bệnh thừa cân/béo phì:

- + Khẩu phần ăn và tập quán dinh dưỡng.
- + Ít hoạt động thể lực.
- + Yếu tố di truyền.

+ Yếu tố kinh tế xã hội.

+Ngủ ít.

+Suy dinh dưỡng thể thấp còi khi nhỏ.

4/Dự phòng thừa cân/béo phì:

+Khuyến khích hoạt động thể lực và lối sống năng động. Giảm thời gian ngồi xem Tivi và chơi điện tử (đây là những hành vi làm giảm hoạt động thể lực và tạo thói quen ăn vặt).

+Khuyến khích chế độ ăn hợp lý: cung cấp đủ năng lượng theo nhu cầu khuyến nghị của nhóm tuổi; giảm ăn thức ăn nhiều chất béo, đường ngọt; tăng cường ăn rau, củ, quả. Hạn chế ăn quà vặt.

+Kiểm soát cân nặng, hướng dẫn cho học sinh tự kiểm tra cân nặng của mình thường xuyên.

+Tăng cường hiểu biết của cộng đồng về béo phì và các bệnh mạn tính có liên quan đến béo phì. Cả gia đình và thầy cô cùng quan tâm khi học sinh có chiều hướng thừa cân.

5/Những lưu ý trong khẩu phần ăn của trẻ :

+Hạn chế sử dụng thực phẩm chế biến sẵn, đồ ăn nhanh/ăn vặt... Những thực phẩm này:

+Nhiều chất béo.

+Lượng đạm cao.

+Nhiều muối.

+Ít chất xơ, vitamin và chất khoáng.

+Tăng nguy cơ mắc các bệnh mạn tính.

+Tăng nguy cơ ngộ độc thực phẩm: ô nhiễm vi sinh vật, ô nhiễm hóa chất (chất bảo quản, chất chống oxy hóa, phẩm màu, chất làm ngọt, chất nhũ hoá, ổn định, và làm đặc, hương liệu) không được phép sử dụng.

+Trẻ cần được ăn sáng thường xuyên

+Là bữa ăn quan trọng nhất trong ngày vì cung cấp năng lượng cho một ngày mới.

+Giúp cho bộ não hoạt động trong trạng thái tốt nhất, tăng thành tích học tập.

+Điều chỉnh quá trình trao đổi chất giúp cơ thể không thấy đói.

Kiểm soát cân nặng: bỏ qua bữa sáng và thay vào đó lại ăn các thức ăn có năng lượng cao sẽ dẫn đến tăng nguy cơ tăng cân

6/Vai trò của gia đình và nhà trường trong chăm sóc dinh dưỡng của trẻ,vai trò của gia đình:

+Gia đình, đặc biệt là người trực tiếp chăm sóc trẻ, đóng một vai trò quan trọng trong việc tạo thành thói quen ăn uống của trẻ

+Cần sự thống nhất quan điểm về nuôi dưỡng trẻ giữa các thành viên trong gia

+Luôn tạo không khí vui tươi trong các bữa ăn của gia đình giúp trẻ ăn ngon miệng hơn.

Cha mẹ phải là người làm gương cho trẻ trong việc ăn, uống đầy đủ dinh dưỡng.

+Cần có sự liên hệ chặt chẽ giữa gia đình và nhà trường trong việc nuôi dạy trẻ.

7/Vai trò của nhà trường:

+ Chăm sóc dinh dưỡng cho trẻ là một trong những nhiệm vụ quan trọng của nhà trường có tổ chức ăn bán trú cho học sinh. Thông qua khám sức khỏe định kỳ, nhà trường có thể phân loại sức khỏe cho học sinh để có chế độ chăm sóc dinh dưỡng hiệu quả cho trẻ.

+Tiếp tục lồng ghép giáo dục dinh dưỡng vào chương trình dạy chính khóa và sinh hoạt ngoại khóa để giảng dạy, nâng cao hiểu biết của học sinh về dinh dưỡng và đề cải thiện sức khỏe cho học sinh.

+Luôn quan tâm chăm sóc đến các bữa ăn đảm bảo dinh dưỡng đầy đủ, hợp lý cho học sinh trong trường học, tạo điều kiện thúc đẩy các hoạt động thể lực để học sinh luôn có sức khỏe và thể lực tốt, có khả năng tập trung hơn trong học tập và có thành tích học tập cao.

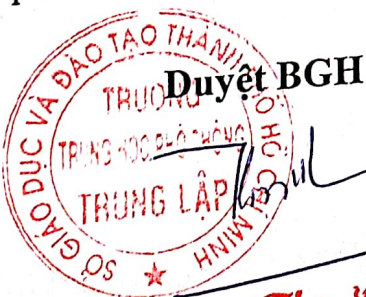
+Tạo mối liên hệ với gia đình và cộng đồng trong chăm sóc và nuôi dưỡng để trẻ phát triển toàn diện cả về thể chất và tinh thần.

+Bảo đảm các điều kiện về cơ sở vật chất, bếp ăn, trang thiết bị và dụng cụ nấu ăn; nguồn nước sạch, nguồn cung cấp thực phẩm và các quy định về vệ sinh an toàn thực phẩm.

+ Bảo đảm các yêu cầu về tiêu chuẩn của người trực tiếp chế biến thực phẩm, phục vụ ăn uống trong quá trình tuyển dụng và hợp đồng lao động.

+Hướng dẫn, tập huấn cho người trực tiếp chế biến thực phẩm, phục vụ ăn uống về các vấn đề bảo đảm dinh dưỡng phù hợp

+Thường xuyên phối hợp với các ngành liên quan kiểm tra việc chế biến thực phẩm và vệ sinh an toàn thực phẩm đối với bếp ăn của nhà trường.



Võ Thị Kim Bì

Y tế học đường

Nguyễn Thị Vui