

Số: /KH-HHT

Thành phố Hồ Chí Minh, ngày tháng năm 2024

KẾ HOẠCH

Thực hiện dinh dưỡng và tăng cường hoạt động thể lực Năm học 2024-2025

Căn cứ Thông tư liên tịch số 13/2016/TTLT-BYT-BGDĐT ngày 12 tháng 5 năm 2016 của Bộ Y tế và Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định về công tác y tế trường học;

Căn cứ công văn số 8898/LT-YT-GDĐT 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 ngày 09 tháng 09 năm 2016.

Căn cứ Công văn số 7162/SGDĐT-CTTT ngày 05 tháng 11 năm 2024 của Sở Giáo dục và đào tạo về hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ hoạt động thể thao và y tế trường học năm học 2024-2025;

Thực hiện kế hoạch số 387/KH-UBND-BCĐ ngày 18 tháng 11 năm 2024 của Ban chỉ đạo y tế trường học về kế hoạch thực hiện công tác y tế trường học năm học 2024-2025.

Trường THPT Hoàng Hoa Thám xây dựng kế hoạch thực hiện dinh dưỡng và tăng cường hoạt động thể lực năm học 2024-2025 với những nội dung cụ thể như sau:

I. MỤC ĐÍCH

Giúp các em học sinh khỏe mạnh, cơ thể phát triển cân đối, hài hòa, có khả năng thích nghi với môi trường sống.

Nâng cao nhận thức, bồi dưỡng cập nhật kiến thức cho học sinh về chăm sóc sức khỏe bản thân, giáo dục lối sống lành mạnh, khoa học.

Nhận biết lợi ích của thực phẩm đối với sức khỏe và sự cần thiết của việc ăn uống đầy đủ, hợp lý, sạch sẽ.

Bảo vệ và tăng cường sức khỏe trẻ, hình thành thói quen vận động cho học sinh.

II. NỘI DUNG THỰC HIỆN

Tiếp tục thực hiện Quyết định số 41/QĐ-TTg ngày 08/01/2019 của Thủ tướng chính phủ về việc phê duyệt Đề án Bảo đảm dinh dưỡng hợp lý và tăng cường hoạt động thể lực cho trẻ em, học sinh sinh viên để nâng cao sức khỏe, dự phòng bệnh ung thư, tim mạch, đái tháo đường, bệnh tắc nghẽn mãn tính và hen phế quản giai đoạn 2018-2025.

Tổ chức bữa ăn học đường, bảo đảm dinh dưỡng hợp lý đa dạng thực phẩm phù hợp với đối tượng và lứa tuổi đối với các học sinh có tham gia bán trú; kết hợp tăng cường hoạt động thể lực cho học sinh;

1. Chế độ dinh dưỡng

Các bữa ăn cần sử dụng đa dạng thực phẩm và đảm bảo đủ 4 món thực phẩm là ngũ cốc, đạm, chất béo và rau củ; kết hợp thực phẩm động vật và thực vật.

+ Những việc cha mẹ học sinh và học sinh nên làm:

- Nên sử dụng muối i ốt hoặc bột canh i ốt để chế biến món ăn cho con.
- Thực hiện các biện pháp ăn giảm muối để tạo thói quen ăn không thừa muối cho con.
- Khuyến khích và tạo điều kiện thuận lợi cho con hoạt động thể lực bằng cách: bố trí thời gian, dụng cụ, phương tiện...
- Cha mẹ hãy là tấm gương trong việc rèn luyện thể lực để các con noi theo.
- Nên đi bộ hoặc đạp xe đi học (nếu nhà không quá xa trường và đường đi an toàn). Nên đi cầu thang bộ thay cho sử dụng cầu thang máy.
- Mỗi ngày uống khoảng 1-1,5 lít nước. Để đảm bảo vệ sinh và phòng tiêu chảy, trẻ phải được ăn chín, uống chín, không uống nước lã.
- Ăn đủ 3 bữa chính trong ngày, không nên bỏ bữa sáng. Không nên ăn tối quá muộn và ăn trước khi đi ngủ.
- Uống 1-2 ly sữa mỗi ngày để giúp trẻ cao lớn, khỏe mạnh và thông minh. Nếu trẻ bị thừa cân - béo phì thì nên uống sữa không đường và tách béo.
- Ăn nhiều rau xanh và trái cây giúp cung cấp vitamin, khoáng chất và chất xơ cho cơ thể.
- Tích cực tham gia các giờ thể dục ở trường và chơi các trò chơi vận động trong giờ nghỉ giải lao.
- Tham gia các hoạt động thể thao như đá bóng, bóng rổ, bơi lội, tập võ, múa, đá cầu, thể dục nhịp điệu...
- Tích cực giúp cha mẹ làm việc như dọn dẹp nhà cửa, giặt quần áo, phụ giúp công việc làm bếp...

+ Những việc học sinh cần hạn chế:

- Hạn chế ăn uống đồ ngọt như bánh, kẹo, kem, chè, nước ngọt đóng chai, nước trái cây có thêm đường... để phòng chống sâu răng và béo phì.
- Hạn chế ăn các món ăn chứa nhiều chất béo như gà rán, khoai tây chiên, thức ăn rán ngập dầu, mỡ, phủ tạng động vật (tim, gan, bầu dục...).
- Hạn chế ăn các thực phẩm chứa nhiều muối như: xúc xích, dăm bông, bim bim, mì ăn liền, dưa muối, cà muối và các món kho, tim, rang mặn.
- Hạn chế chấm thức ăn vào gia vị mặn (nước mắm, xì dầu, bột canh, muối) trong thức ăn.
- Không nên ngồi lâu xem tivi, chơi trò chơi điện tử, dùng máy tính, đọc truyện, nghe nhạc...
- Không nên để các con dùng máy tính, xem tivi, chơi game, đọc truyện quá 120 phút/ ngày.

2. Hoạt động thể lực:

- Đây là mục tiêu duy nhất mà hoạt động phát triển thể chất cần đạt, dù ở bất kỳ lứa tuổi nào. Ở độ tuổi này học sinh đang trong thời kỳ phát triển nhanh, cơ thể phát triển các cơ quan chưa phát triển toàn diện.

- Tăng cường hoạt động thể lực để phòng chống bệnh mạn tính không lây

Hoạt động thể lực được định nghĩa là những vận động cơ thể gây ra bởi sự vận động cơ làm tăng mức tiêu hao năng lượng của cơ thể so với chuyển hóa cơ bản

- **Những hoạt động thể lực cơ bản:** Là những hoạt động thể lực nhẹ hằng ngày như đứng, đi chậm, mang vác vật nhẹ. Đây là những vận động thường ngày trong cuộc sống, tuy nhiên nếu tăng cường những hoạt động này thì cũng đạt được những lợi ích nhất định.

- **Những hoạt động thể lực có lợi ích cho sức khỏe:** Là những hoạt động thể lực mà khi cộng thêm vào với các hoạt động thể lực cơ bản sẽ tạo ra những lợi ích tốt hơn cho sức khỏe như làm giảm nguy cơ tử vong, ung thư, cao huyết áp, đái tháo đường, hội chứng chuyển hóa, loãng xương... Đó là những loại hình hoạt động thể lực tích cực như bơi, chạy, nhảy dây, đạp xe, khiêu vũ.

- **Nghiên cứu cho thấy một ít hoạt động thể lực tốt hơn là không có hoạt động nào.** Lợi ích của hoạt động thể lực với sức khỏe sẽ tăng thêm tùy thuộc vào thời gian, cường độ, mức độ thường xuyên của hoạt động thể lực. Muốn phòng được bệnh mạn tính không lây người trưởng thành cần có ít nhất 150 phút hoạt động thể lực trung bình. Trẻ em và thanh thiếu niên nên có hoạt động thể lực ít nhất 60 phút/ngày.

III. BIỆN PHÁP THỰC HIỆN

1. Đối với học sinh suy dinh dưỡng:

a) Chế độ dinh dưỡng:

- Ăn đủ các nhóm thực phẩm và các chất dinh dưỡng. Tăng cường thức ăn giàu năng lượng : thêm dầu, mỡ vào thức ăn của học sinh đồng thời dùng các loại thực phẩm nhiều năng lượng (trứng, thịt, sữa, rau xanh, cá, tôm,...). Bổ sung thêm các vi chất dinh dưỡng (sắt, kẽm, canxi, I ốt,...).

- Bổ sung thêm rau, trái cây, sữa mỗi ngày.

b) Chế độ vận động:

- Chăm sóc dinh dưỡng cho học sinh qua những bữa ăn hợp lý.

- Tẩy giun định kỳ 6 tháng một lần.

- Tăng cường hoạt động các môn thể thao (bơi lội, đánh cầu, đá banh,..)

2. Đối với học sinh thừa cân, béo phì

a) Chế độ dinh dưỡng:

- Không uống những loại sữa đặc có đường

- Không ăn các món chiên, xào nên thay bằng các món nướng, luộc, hấp, kho...

- Nên nhai kỹ và ăn chậm, đều đặn, không bỏ bữa, không để học sinh quá đói vì nếu quá đói học sinh ăn nhiều vào bữa sáng , tránh ăn vặt, giảm ăn về chiều và tối;

- Nên ăn nhiều rau xanh, ăn trái cây ít ngọt nên ăn nhiều thức ăn giàu chất xơ.

b) Chế độ vận động:

- Tại trường:

+ Để học sinh tham gia vào việc vệ sinh lớp, giờ ra chơi yêu cầu tất cả học sinh đều ra sân chơi.

+ Tăng cường vận động vào giờ giáo dục thể chất.

+ Nhắc nhở các em không ăn uống các loại thức uống có gaz, ăn bánh kẹo ngọt, giảm tinh bột, đường, chất béo.

- Ở nhà:

+ Hướng dẫn các em thực hiện theo chế độ ăn và tập luyện thể thao.

+ Nhắc các em không nên ăn vào buổi tối đặc biệt sau 20 giờ.

+ Hạn chế ngồi xem ti vi quá lâu, máy vi tính, máy chơi game, thường xuyên đi bộ, lên xuống cầu thang nhiều lần.

Trên đây là kế hoạch dinh dưỡng và tăng cường hoạt động thể lực của trường THPT Hoàng Hoa Thám. Đề nghị cán bộ, giáo viên, nhân viên, học sinh và các bộ phận có liên quan căn cứ nội dung triển khai thực hiện nghiêm túc hiệu quả./.

Nơi nhận:

- Phòng CTTT;
- CB-GV-NV-CMHS;
- Các bộ phận có liên quan;
- Đăng website trường;
- Lưu VT

**KT. HIỆU TRƯỞNG
PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

Nguyễn Nguyệt Lệ