

Số: 346/KH-THBVB

Nhà Bè, ngày 05 tháng 12 năm 2023

KẾ HOẠCH
Tổ chức thực hiện bữa ăn học đường kết hợp tăng cường
hoạt động thể lực cho học sinh
Năm học 2023-2024

Căn cứ Quyết định số 2195/QĐ-GDDT ngày 10 tháng 8 năm 2022 của Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc phê duyệt Hướng dẫn công tác tổ chức bữa ăn học đường kết hợp tăng cường hoạt động thể lực cho trẻ em, học sinh trong các cơ sở giáo dục mầm non và tiểu học;

Căn cứ vào tình hình thực tiễn, Trường Tiểu học Bùi Văn Ba xây dựng kế hoạch tổ chức thực hiện như sau:

I. MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU

- Hiện nay, trẻ em, học sinh ở Việt Nam vẫn đang phải đối mặt với gánh nặng kép về dinh dưỡng ở tuổi tiền tiểu học và tiểu học ở cả vùng nông thôn và thành thị. Tỷ lệ suy dinh dưỡng thấp còi ở vùng nông thôn, miền núi còn ở mức cao, tỷ lệ thừa cân béo phì đang có xu hướng tăng nhanh ở khu vực thành thị.

- Các công trình khoa học đã ghi nhận dinh dưỡng hợp lý kết hợp với tăng cường hoạt động thể lực chính là nền tảng cho sự phát triển thể lực, sức khỏe, trí tuệ, tầm vóc của học sinh, khả năng kiểm soát quá trình tiến triển của tình trạng béo phì và các bệnh không lây nhiễm, giúp cho học sinh phát triển tối ưu và có sức khỏe tốt.

- Dinh dưỡng hợp lý kết hợp với tăng cường hoạt động thể lực góp phần giảm các yếu tố nguy cơ mắc các bệnh không lây nhiễm trong tương lai cho các em, điều này không chỉ đem lại lợi ích về sức khỏe cho học sinh, mà còn mang ý nghĩa xã hội thiết thực như tiết kiệm chi phí chăm sóc y tế, nâng cao hiệu quả hoạt động giáo dục, năng lực trí tuệ và năng suất lao động khi trưởng thành cho thế hệ tương lai của đất nước.

- Nhằm đảm bảo nhu cầu dinh dưỡng hợp lý, kết hợp với tăng cường hoạt động thể lực phù hợp với lứa tuổi nhằm đảm bảo sức khỏe, sự phát triển về tầm vóc, thể lực, trí tuệ cho học sinh.

- Xây dựng cho học sinh thói quen dinh dưỡng lành mạnh, hoạt động vui chơi, vận động phù hợp giúp học sinh phát triển hài hòa thể chất, tinh thần.

- Nâng cao chất lượng các hoạt động giáo dục thể chất, thể thao trong nhà trường, góp phần nâng cao chất lượng giáo dục toàn diện.

- Tăng cường hoạt động thể lực cho học sinh, nhằm làm giảm nguy cơ béo phì, suy dinh dưỡng.

II. VAI TRÒ CỦA NHÀ TRƯỜNG, GIA ĐÌNH TRONG TỔ CHỨC BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG VÀ TĂNG CƯỜNG CÁC HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC

1. Về phía nhà trường

- Ban chăm sóc sức khỏe học sinh phân công trách nhiệm cụ thể cho các thành viên là đại diện Ban Giám hiệu nhà trường, giáo viên, nhân viên y tế trường học, đại diện cha mẹ học sinh. Đại diện Ban giám hiệu phụ trách trực tiếp công tác tổ chức bữa ăn học đường.

- Kiểm tra sức khỏe vào đầu năm học để đánh giá tình trạng dinh dưỡng và sức khỏe của học sinh. Thông qua đó nhà trường có thể quản lý, theo dõi sức khỏe học sinh và có chế độ chăm sóc dinh dưỡng hiệu quả.

- Trong điều kiện cho phép của từng cơ sở giáo dục, bảo đảm các điều kiện cơ sở vật chất và trang thiết bị để tổ chức bữa ăn học đường bảo đảm dinh dưỡng, đa dạng thực phẩm cho học sinh.

- Lồng ghép giáo dục dinh dưỡng trong các hoạt động tổ chức bữa ăn học đường, trong các giờ sinh hoạt ngoại khóa và các hoạt động trải nghiệm để học sinh được nâng cao kiến thức, học hỏi về các món ăn và các nhóm thực phẩm, các loại thực phẩm lành mạnh và không lành mạnh, giúp trẻ biết tự phục vụ, giữ gìn vệ sinh khi ăn uống, biết sắp xếp và thu dọn đồ dùng, thức ăn.

- Tăng cường hoạt động truyền thông về dinh dưỡng học đường tới cha mẹ học sinh và thường xuyên phối hợp giữa gia đình và nhà trường để đạt các mục tiêu đề ra.

- Huy động cha mẹ học sinh tham gia hỗ trợ tổ chức bữa ăn học đường cho học sinh tại trường học ở những nơi chưa có nhân viên nấu ăn; huy động sự tham gia của các đoàn thể ở địa phương cùng với nhà trường tăng gia sản xuất để có nguồn thực phẩm tại chỗ.

- Xây dựng cơ chế, tạo điều kiện để cha mẹ, Ban đại diện cha mẹ học sinh tham gia kiểm tra, giám sát quy trình tổ chức bữa ăn bán trú tại trường học để tạo được sự tin tưởng của cha mẹ học sinh về chất lượng bữa ăn của học sinh.

- Bảo đảm số lượng cán bộ, giáo viên, nhân viên và đáp ứng về chuyên môn để tổ chức bữa ăn học đường bảo đảm an toàn thực phẩm trong trường học.

- Thực hiện kiểm tra, giám sát công tác tổ chức bữa ăn học đường thường xuyên hoặc định kỳ theo kế hoạch. (Tham khảo cách đánh giá công tác tổ chức bữa ăn học đường tại Phụ lục 1 Hướng dẫn đính kèm QĐ 2195).

- Chủ động phối hợp với cơ sở y tế tại địa phương trong việc chăm sóc sức khỏe học sinh và tập huấn, bồi dưỡng chuyên môn hằng năm cho nhân viên bếp ăn của nhà trường.

- Xây dựng cơ sở vật chất cho các hoạt động thể lực trong nhà trường nhằm tạo môi trường hoạt động thể lực an toàn. Cơ sở vật chất trang thiết bị nên đạt tiêu chuẩn an toàn về thiết kế, lắp đặt, bảo trì. Ví dụ: sân chơi có mái che để chơi và nghỉ ngơi. Học sinh cần những nơi tránh bạo lực, tránh tiếp xúc môi trường nguy hiểm. Cơ sở vật chất nên được kiểm tra thường xuyên.

- Xây dựng và củng cố các biện pháp phòng ngừa các chấn thương và bệnh lý do hoạt động thể lực.

- Không nên bắt buộc học sinh tham gia hoạt động thể lực cũng như không tạo cơ hội tham gia hoạt động này như là hình phạt vì như vậy sẽ tạo mối liên hệ tiêu cực giữa hoạt động thể chất và tinh thần của các em học sinh.

- Các thầy cô giáo, nhân viên nhà trường nên là tấm gương cho học sinh noi theo về tăng cường hoạt động thể lực.

- Cung cấp các hoạt động thể chất ngoại khóa đáp ứng nhu cầu và sự quan tâm của học sinh.
- Nhà trường nên liên kết với các hoạt động thể chất cộng đồng, sử dụng nguồn lực cộng đồng hỗ trợ hoạt động thể chất ngoại khóa.
- Tăng cường giáo dục, tuyên truyền cho học sinh về tầm quan trọng của dinh dưỡng hợp lý kết hợp với hoạt động thể lực, hình thành thói quen ăn uống hợp lý và tập luyện thường xuyên và đạt yêu cầu theo khuyến cáo.

2. Về phía gia đình học sinh

- Phối hợp với nhà trường trong việc chăm sóc, nuôi dưỡng trẻ. Phụ huynh cần hiểu được chế độ ăn của học sinh ở trường để có sự phối hợp điều chỉnh thực hiện chế độ ăn tại nhà nhằm bảo đảm cung cấp đủ năng lượng trong ngày của học sinh, đồng thời tạo mọi điều kiện thuận lợi và động viên các em học tập và tăng cường các hoạt động thể lực.
- Thay đổi các món ăn khác với món ăn ở trường để tạo hứng thú cho học sinh khi ăn ở nhà theo nguyên tắc đa dạng thực phẩm; phối hợp với nhà trường trong việc giáo dục dinh dưỡng tại nhà và tạo cho trẻ thói quen ăn uống lành mạnh.
- Không cho học sinh ăn muộn sau 20 giờ, hạn chế sử dụng đồ ăn, thức uống ngọt và nhiều muối.
- Cha mẹ và người lớn trong gia đình nên là những tấm gương tốt cho con về tăng cường hoạt động thể lực. Tạo điều kiện cho học sinh tham gia chơi trò chơi vận động, các hình thức giải trí năng động, tham gia thể thao.
- Khuyến khích học sinh đi bộ, đi xe đạp đến trường nếu an toàn.
- Luôn chuẩn bị sẵn: bóng, cầu lông... để sẵn sàng cho các trò chơi vận động của học sinh. Chuẩn bị sẵn các môn thể thao thay thế khi học sinh đã chán môn thể thao cũ.
- Khuyến khích học sinh tham gia các trò chơi năng động thay vì xem internet, tivi và chơi game, máy vi tính.
- Phối hợp với trường học để tăng cơ hội cho học sinh được hoạt động thể chất.
- Tác động đến chính quyền địa phương để tạo điều kiện cho học sinh đi bộ, đi xe đạp đến trường, vận động thể chất ở vùng lân cận và ở cộng đồng.
- Phối hợp cùng nhà trường và xã hội tăng cường cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ công tác tổ chức bữa ăn học đường kết hợp tăng cường hoạt động thể lực trong trường học.

III. NỘI DUNG THỰC HIỆN

1. Bữa ăn học đường

- Đảm bảo cung cấp đầy đủ năng lượng (kcal) cho học sinh với từng độ tuổi theo đúng quy định.
- Số bữa ăn cho học sinh tại trường: một bữa chính và một bữa phụ.
- Bảo đảm xây dựng thực đơn bữa ăn khoa học, cân đối, hợp lý. Chế biến có món xào, món mặn, món canh, món tráng miệng.
- Đảm bảo các điều kiện về cơ sở vật chất và nhân sự tại trường.
- Nhà bếp có dây chuyền hoạt động một chiều, hợp vệ sinh.

- Tổ chức giờ ăn cho học sinh đúng quy định, trong đó chú ý bước chuẩn bị, trong khi ăn và sau khi ăn.
- Đảm bảo an toàn thực phẩm trong điều kiện phòng, chống dịch bệnh.
- Giáo dục dinh dưỡng cho học sinh, thực hiện trong 5-10 phút vào giờ sinh hoạt cuối tuần, trong các hoạt động trải nghiệm của học sinh, lồng ghép trong các môn học, sinh hoạt dưới cờ, ngoại khóa, hội thi, các hình thức truyền thông mới để thu hút nhiều học sinh tham gia. Giáo dục dinh dưỡng cho học sinh có thể lồng ghép trong quá trình học sinh tham gia các hoạt động tổ chức bữa ăn như nhận khay, xếp hàng nhận thức ăn, loại bỏ thức ăn thừa, trả khay thức ăn....
- Cung cấp năng lượng và các chất dinh dưỡng cho học sinh đáp ứng nhu cầu hoạt động học tập và vận động, phát triển thể lực và trí lực theo lứa tuổi.
- Cung cấp, bảo đảm an ninh lương thực thực phẩm cho các đối tượng học sinh trong diện chính sách được miễn phí bữa ăn học đường giúp trẻ em phát triển khỏe mạnh, đủ sức khỏe để học tập.
- Tổ chức và quản lý thực phẩm trong căng tin trường học theo đúng quy định, đảm bảo an toàn cho học sinh.
- Hình thành thói quen ăn uống khoa học, có lợi cho sức khỏe ở học sinh.
- Hỗ trợ kiểm soát các bệnh liên quan đến dinh dưỡng gồm suy dinh dưỡng, thiếu hụt vi chất dinh dưỡng, thừa cân béo phì...
- Thực hiện nghiêm túc các yêu cầu về điều kiện an toàn thực phẩm được quy định tại Khoản 2, Điều 2 Nghị định số 155/2018/NĐ-CP ngày 12/11/2018 của Chính phủ về sửa đổi, bổ sung một số quy định liên quan đến điều kiện đầu tư, kinh doanh thuộc phạm vi quản lý nhà nước của Bộ Y tế. Quyết định số 543/QĐ-BGDDT ngày 23/2/2022 của Bộ trưởng Bộ GDĐT phê duyệt Sổ tay bảo đảm an toàn phòng, chống dịch COVID-19 trong trường học (sửa đổi, bổ sung lần 2) và các văn bản hiện hành của Bộ GDĐT, Bộ Y tế về bảo đảm an toàn thực phẩm.
- Trước khi tổ chức bữa ăn học đường tại trường học phải xây dựng kế hoạch, phương án sẵn sàng ứng phó với tình huống dịch bệnh xảy ra hoặc sẵn sàng chuyển sang các hình thức khác khi dịch bệnh diễn biến phức tạp; rà soát cơ sở vật chất, trang thiết bị bảo đảm an toàn phòng, chống dịch, an toàn thực phẩm và vệ sinh môi trường theo quy định.
- Nhân viên bếp ăn làm việc trong cơ sở giáo dục bảo đảm các điều kiện: đã tiêm đủ liều vắc-xin phòng COVID-19, đã khỏi bệnh, nếu thuộc nhóm chống chỉ định tiêm vắc-xin phòng COVID-19 thì được xét nghiệm tầm soát theo quy định của Bộ Y tế.
- Các đơn vị cung cấp thực phẩm, dịch vụ bán đồ ăn cho trường học cần phải cam kết thực hiện các dịch vụ an toàn phòng, chống dịch theo quy định.
- Hướng dẫn trẻ em, học sinh rửa tay trước và sau khi ăn, khi tay bẩn, khi ho, hắt hơi. Giữ vệ sinh, hạn chế di chuyển, không nói to, cười đùa trong khi ăn uống.
- Thường xuyên thực hiện các hoạt động kiểm tra, giám sát việc bảo đảm an toàn thực phẩm tại cơ sở.

2. Tăng cường thể lực cho học sinh

- Tổ chức nhiều hình thức tăng cường thể lực cho học sinh.

- Nhà trường đảm bảo các điều kiện về cơ sở vật chất phục vụ công tác giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường.

- Đảm bảo tất cả các điều kiện về nhân lực để tổ chức hoạt động thể lực tại trường.

- Căn cứ vào điều kiện thực tế, nhà trường tạo điều kiện trong việc được sử dụng sân, bãi tập, nhà tập luyện đa năng và trang thiết bị, dụng cụ thể thao phục vụ công tác giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường.

- Triển khai các bài tập/trò chơi vận động trong nhà trường cần an toàn và đủ rộng để triển khai theo các bài tập.

- Tăng cường công tác xã hội hoá để thu hút các tổ chức, cá nhân tham gia đầu tư xây dựng, nâng cấp, cải tạo các công trình thể thao, trang thiết bị tập luyện trong nhà trường để đáp ứng nhu cầu hoạt động thể lực nâng cao sức khỏe cho học sinh.

- Đảm bảo đội ngũ giáo viên hướng dẫn, giáo viên thể dục đáp ứng các yêu cầu giảng dạy cơ bản, biết được tất cả nội dung, hình thức tổ chức giảng dạy về tăng cường hoạt động thể lực cho học sinh tại trường. Cần phải hiểu rõ mục tiêu, nhiệm vụ, quy luật, nguyên lý, nguyên tắc, phương pháp, nội dung, chương trình dạy học thể dục thể thao.

- Cán bộ, giáo viên hướng dẫn và giáo viên thể dục phải được tham gia tập huấn, bồi dưỡng hoặc tự tìm hiểu các tài liệu hướng dẫn để nâng cao năng lực tổ chức thực hiện các hoạt động tăng cường thể lực cho học sinh.

IV. TỔ CHỨC THỰC HIỆN

1. Ban giám hiệu

- Chịu trách nhiệm chung trong việc kiểm tra, giám sát thực hiện. Thành lập Ban chăm sóc sức khỏe cho học sinh. Tạo điều kiện để Phụ huynh tham gia kiểm tra, giám sát quy trình tổ chức bữa ăn bán trú tại trường.

- Xây dựng kế hoạch triển khai thực hiện. Kiểm tra, giám sát việc thực hiện.

- Trang bị đầy đủ các thiết bị, cơ sở vật chất, đảm bảo điều kiện nhân sự ... trong việc tổ chức bữa ăn học đường kết hợp tăng cường hoạt động thể lực cho trẻ em, học sinh.

- Thực hiện giáo dục dinh dưỡng cho học sinh, thực hiện trong 5-10 phút vào giờ sinh hoạt cuối tuần, trong các hoạt động trải nghiệm của học sinh, lồng ghép trong các môn học, sinh hoạt dưới cờ, ngoại khóa, hội thi, các hình thức truyền thông mới để thu hút nhiều học sinh tham gia.

- Bảo đảm an toàn phòng, chống dịch, an toàn thực phẩm và vệ sinh môi trường theo quy định.

- Nhà trường đảm bảo các điều kiện về cơ sở vật chất, nhân sự phục vụ công tác giáo dục thể chất và hoạt động thể thao.

- Tăng cường công tác xã hội hoá để thu hút các tổ chức, cá nhân tham gia đầu tư xây dựng, nâng cấp, cải tạo các công trình thể thao, trang thiết bị tập luyện trong nhà trường để đáp ứng nhu cầu hoạt động thể lực nâng cao sức khỏe cho học sinh.

2. Các bộ phận

a) Giáo viên chủ nhiệm

Tuyên truyền cho phụ huynh và học sinh các nội dung có liên quan đến QĐ 2195; giáo dục dinh dưỡng cho học sinh trong tiết SHTT (hoặc tiết Hoạt động trải nghiệm); lồng ghép trong các môn học.

Tuyên truyền cho Phụ huynh về an toàn thực phẩm, dinh dưỡng hợp lý, các hoạt động thể lực nâng cao sức khỏe phù hợp với độ tuổi, thể trạng của học sinh và điều kiện của gia đình học sinh. Thường xuyên phối hợp với Phụ huynh. Là tấm gương cho học sinh noi theo về tăng cường hoạt động thể lực.

Giáo dục dinh dưỡng cho học sinh có thể lồng ghép trong quá trình học sinh tham gia các hoạt động tổ chức bữa ăn như nhận khay, xếp hàng nhận thức ăn, loại bỏ thức ăn thừa, trả khay thức ăn....

b) Tổng phụ trách

Tổ chức tuyên truyền, giáo dục dinh dưỡng, các hoạt động thể lực cho học sinh thông qua sinh hoạt dưới cờ, hoạt động ngoại khóa, các hội thi.

c) Nhân viên y tế

Hỗ trợ kiểm soát các bệnh liên quan đến dinh dưỡng gồm suy dinh dưỡng, thiếu hụt vi chất dinh dưỡng, thừa cân béo phì.

Tham mưu cho Hiệu trưởng trong công tác khám sức khỏe cho học sinh.

Phối hợp nhà trường trong công tác công tác tổ chức bữa ăn học đường, đảm bảo thực hiện đúng theo quy định về an toàn vệ sinh thực phẩm, chế biến thức ăn, lưu mẫu...

d) Nhân viên cấp dưỡng

Đảm bảo cung cấp năng lượng và các chất dinh dưỡng cho học sinh thông qua các khẩu phần ăn tại trường, chú ý trong việc chia khẩu phần ăn cho học sinh suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì.

Hướng dẫn trẻ em, học sinh rửa tay trước và sau khi ăn, khi tay bẩn, khi ho, hắt hơi. Giữ vệ sinh, hạn chế di chuyển, không nói to, cười đùa trong khi ăn uống.

Bảo đảm xây dựng thực đơn bữa ăn khoa học, cân đối, hợp lý. Chế biến có món xào, món mặn, món canh, món tráng miệng.

Đảm bảo thực hiện đúng theo quy định về an toàn vệ sinh thực phẩm, chế biến thức ăn...

e) Giáo viên thể dục

Tăng cường cho học sinh hoạt động thể lực (ngoài giờ thể dục chính khóa) theo lịch cụ thể sau:

+ Tập thể dục buổi sáng 7 giờ 30 phút hàng ngày từ thứ 2 đến thứ 6.

+ Tập thể dục giữa giờ 9 giờ hàng ngày hàng ngày từ thứ 2 đến thứ 6.

Phối hợp nhà trường tổ chức các hội thi thể thao cho CB, GV, NV và học sinh tham gia. Lồng ghép vào các tiết dạy, các hoạt động vui chơi, vận động phù hợp giúp học sinh phát triển hài hòa thể chất, tinh thần cho học sinh.

f) Phụ trách pháp chế

Tuyên truyền trong buổi họp Hội đồng sư phạm đầy đủ nội dung về Quyết định số 2195/QĐ-BGDĐT ngày 10 tháng 8 năm 2022 về Quyết định về việc phê duyệt Hướng dẫn công tác tổ chức bữa ăn học đường kết hợp tăng cường hoạt động thể lực cho trẻ em, học sinh trong các cơ sở giáo dục mầm non và tiểu học (QĐ 2195).

g) Phụ huynh

Phối hợp với nhà trường trong việc chăm sóc, nuôi dưỡng trẻ.

Trên đây là Kế hoạch tổ chức thực hiện bữa ăn học đường kết hợp tăng cường hoạt động thể lực cho học sinh năm học 2023 - 2024. Đề nghị cán bộ quản lý, giáo viên, nhân viên thực hiện nghiêm túc theo kế hoạch đã đề ra./. *h*

Nơi nhận:

- Phòng GD&ĐT Huyện (để báo cáo);
- Các bộ phận (để thực hiện);
- Lưu: VT. *h*



HIỆU TRƯỞNG

h
Trần Thị Hậu

