

Số : 59 /KH-THPH

Củ Chi, ngày 22 tháng 02 năm 2019

KẾ HOẠCH HÀNH ĐỘNG
VÌ HỌC SINH THỪA CÂN, BÉO PHÌ, SUY DINH DƯỠNG
Năm học: 2018 – 2019

Căn cứ kế hoạch số 410/KH – THPH ngày 17 tháng 9 năm 2018 của trường TH Phước Hiệp về Kế hoạch y tế năm học 2018 – 2019;

Nay trường TH Phước Hiệp lập kế hoạch hành động vì học sinh suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì như sau:

- Thời gian: 7 giờ 30, Ngày 25 tháng 02 năm 2019
- Địa điểm: Tại trường tiểu học Phước Hiệp
- Thành phần: Tập thể Cán bộ - Giáo viên – Nhân viên và học sinh trường Tiểu học Phước Hiệp.
- Nội dung: Truyền thông hành động vì học sinh Thừa cân, béo phì, suy dinh dưỡng.
- Tuyên truyền viên: Cán bộ y tế Ngô Thị Trường An.

HIỆU TRƯỞNG

Âu Xuân Tường

NỘI DUNG KẾ HOẠCH HÀNH ĐỘNG
VÌ HỌC SINH THỪA CÂN, BÉO PHÌ, SUY DINH DƯỠNG
Năm học: 2018 – 2019

I/ MỤC ĐÍCH:

- Phân loại các em vào nhóm học sinh Suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì để tiện quản lý.
- Giúp các em có thể cải thiện số đo, cân nặng của bản thân.

II/ BIỆN PHÁP:

1/ Cung cấp những hậu quả của suy dinh dưỡng, béo phì:

* Suy dinh dưỡng: là tình trạng cơ thể thiếu hụt các chất dinh dưỡng cần thiết, gây ảnh hưởng lớn tới sự phát triển thể chất, tinh thần và trí tuệ của trẻ.

- Trẻ bị suy dinh dưỡng có sức đề kháng kém, dễ mắc các bệnh nhiễm khuẩn như tiêu chảy, viêm đường hô hấp, dễ ốm vặt mỗi khi thời tiết thay đổi và gây nên tình trạng biếng ăn. Và một số bệnh nhiễm trùng như viêm phổi, tiêu chảy, lao, sởi... cản trở việc hấp thụ dinh dưỡng của trẻ em.

- Tâm vóc nhỏ bé → Gia đình không yên tâm, ảnh hưởng đến tâm lý, học tập của học sinh.

- Thiếu các vi chất và khoáng chất có liên quan đến sự phát triển của não bộ.

* Béo phì, thừa cân là tình trạng cơ thể tích tụ quá nhiều mỡ do hậu quả của sự mất cân bằng năng lượng, có nghĩa là năng lượng đưa vào cơ thể vượt quá năng lượng tiêu hao.

- Mắc các bệnh mãn tính không lây sớm: đái tháo đường, tăng huyết áp....

- Tổn thương xương khớp(xương chịu trọng lượng nặng trong thời gian dài), loãng xương.

- Cơ ngừng thở lúc ngủ(dư thừa mô mỡ ở quanh cổ có thể chặn đường thở).

- Tự ti không hài lòng với hình dáng cơ thể, bị chọc ghẹo, bắt nạt → ảnh hưởng kết quả học tập.

2/ Những thói quen ăn uống không có lợi:

- Uống không đủ lượng sữa theo kiến nghị(ít hơn 2 ly/ngày).
- Ăn ít rau và trái cây.
- Sử dụng các thức uống có chứa caffein(trà đá, cà phê, coca...)
- Ăn nhiều thức ăn vặt chứa nhiều đường, muối, chất béo: bánh tráng tôm, bánh xì nách, nước ngọt, si rô bạch, kẹo các loại...

- Ăn vào buổi tối trước khi đi ngủ.
- Thường ăn các món quay, xào, rán.

3/ Các khuyến nghị:

- Giáo dục trẻ lựa chọn thức ăn lành mạnh.
- Ăn sáng điều đặn và không bỏ bữa ăn nào.
- Uống đủ nước, chỉ nên chọn nước lọc, không uống nước có đường.
- Uống đủ 2 lần sữa mỗi ngày (tốt nhất là sữa ít đường hoặc không đường)
- Ăn ít nhất 2 phần trái cây và 300 – 400g rau / ngày.
- Chọn thức ăn phù hợp, ăn đủ các nhóm thức ăn cơ bản: đạm, tinh bột, béo, rau, trái cây, đường, muối. Hạn chế thức ăn nhiều đường, nhiều muối, nhiều chất béo.
- Giảm ăn mặn, nhiều chất ngọt.
- Hạn chế ăn sau 20 giờ.
- Chải răng sau các bữa ăn.
- Tiếp xúc với ánh nắng sớm.
- Đi ngủ sớm và ngủ đủ thời gian.
- Tăng cường vận động phù hợp với lứa tuổi.

***Trẻ suy dinh dưỡng:**

- Ưu tiên các thức ăn chứa nhiều chất đạm: thịt, cá, tôm, trứng, sữa.
- Chọn các thực phẩm giàu canxi, sắt, đặc biệt là kẽm như thịt gà, con hàu... vì thiếu kẽm là một trong những nguyên nhân gây chậm phát triển.
- Cho bé ăn nhiều rau xanh quả chín vì rau quả cung cấp nhiều vi chất dinh dưỡng, hơn nữa lại phòng ngừa táo bón giúp trẻ hấp thu tốt các vi chất như canxi, sắt, kẽm...
- Tăng dầu mỡ trong món ăn của bé vì dầu mỡ cung cấp năng lượng gấp đôi chất bột và chất đạm.

*** Đối với Căn tin:**

- Kiểm soát nguồn gốc thực phẩm, hạn chế nguy cơ ngộ độc thực phẩm ở HS.
- Hạn chế bán nước ngọt, bánh tráng tôm, bánh xì nách...
- Tăng cường bán sữa, sữa chua, trái cây...

4/ Tăng cường vận động cho học sinh 60 phút ngày thông qua các hình thức như:

- Di chuyển đến trường: đi bộ, xe đạp.
- Tiết thể dục trong trường
- Thể dục đầu giờ, giữa giờ.
- Khuyến khích HS mang dụng cụ TD như cầu lông đến trường vận động.
- Trò chơi vận động vào giờ giải lao: đầu giờ, giờ ra chơi, sau giờ học.

- Trò chơi vận động tại nhà, phụ giúp công việc nhà.
- Chơi thể thao ngoài giờ học.
- Hạn chế xem tivi, chơi game > 2 giờ/ngày.

III/THÀNH PHẦN THAM GIA:

- Ban giám hiệu.
- Giáo viên thể dục.
- Giáo viên chủ nhiệm
- Phụ trách căn tin
- Học sinh.

Trên đây là kế hoạch hành động vì học sinh suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì của trường TH Phước Hiệp. Rất mong sự tham gia nhiệt tình của các thành phần .









