|  |  |
| --- | --- |
| ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN TÂN BÌNH **TRƯỜNG ………………………** | **CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM Độc lập – Tự do – Hạnh phúc** |
|  |  |
|  | *Tân Bình, ngày …. tháng ….năm 20….* |

**QUY ĐỊNH VÀ THỰC HIỆN**

**DINH DƯỠNG HỢP LÝ ĐỐI VỚI HỌC SINH TRONG NHÀ TRƯỜNG**

**NĂM HỌC 20…..-20…..**

**I. Quy định về chế độ dinh dưỡng cho trẻ**

Cho trẻ ăn no và nhiều vào bữa sáng (để tránh ăn quà vặt ở đường phố, hoặc một số trẻ ăn quá ít, nhịn ăn sáng sẽ ảnh hưởng đến kết quả học tập, thậm chí hạ đường huyết trong giờ học).

Nên cho trẻ ăn nhiều loại thực phẩm khác nhau, tránh ăn một vài loại nhất định.

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.

Không nên nấu thức ăn quá mặn, tập thói quen ăn nhạt.

Không nên ăn quá nhiều bánh kẹo, nước ngọt vì dễ bị sâu răng. Đến bữa ăn nên chia suất ăn riêng cho trẻ, để tránh ăn quá ít hoặc quá nhiều.

Tập thói quen uống nước kể cả khi không khát, lượng nước nên uống một ngày 1 lít.

Giáo dục cho trẻ thói quen vệ sinh ăn uống: rửa tay trước khi ăn và sau khi đi đại tiện.

Số bữa ăn: nên chia 4 bữa/ngày, 3 bữa chính và một bữa phụ.

**II. Thực hiện**

**1. Phòng chống suy dinh dưỡng**

- Tránh ăn vặt, ăn hoặc uống các đồ ngọt trước bữa ăn chính. Cần phân biệt rõ các bữa ăn phụ không có nghĩa là ăn vặt. Thành phần các bữa ăn phụ có thể hết sức đa dạng tuy nhiên cần tránh các loại thức ăn hoặc thức uống có calori rỗng (đường, kẹo, nước ngọt.).

- Bữa ăn của trẻ cần đủ các nhóm thức ăn cơ bản: Bột đường, đạm ( cả động vật và thực vật), béo (dầu ăn, vừng lạc.) và các loại rau, trái cây cung cấp vitamin và chất khoáng.

- Sữa là một thức ăn phụ rất tốt cho trẻ ở mọi lứa tuổi vì dễ sử dụng, giá trị dinh dưỡng cao. Theo khuyến cáo tất cả mọi người không phân biệt trẻ em hay người lớn nên dùng khoảng 500ml sữa mỗi ngày. Tuy nhiên cần lưu ý ở lứa tuổi tiểu học thì sữa không thể là thức ăn chính thay thế các thức ăn cơ bản đã kể ở trên. Hoàn toàn không nên dùng sữa để thay một bữa chính trong ngày của trẻ.

**2. Phòng chống thừa cân -béo phì**

**a) Những điều nên làm**

- Khẩu phần ăn của trẻ cần cân đối, hợp lý, nên phối hợp nhiều loại thức ăn, tránh ăn một loại thực phẩm nào đó.

- Nếu uống sữa nên uống không đường, trẻ lớn nên uống sữa gầy (sữa bột tách bơ). Không nên uống sữa đặc có đường.

- Chế biến thức ăn: Hạn chế các món rán, xào, nên làm các món luộc, hấp, kho.

- Nên nhai kỹ và ăn chậm, ăn đều đặn, không bỏ bữa, không để trẻ quá đói, vì nếu bị quá đói, trẻ ăn nhiều trong các bữa sau làm mỡ tích luỹ nhanh hơn.

- Nên ăn nhiều vào bữa sáng để tránh ăn vặt ở trường, giảm ăn về chiều và tối.

- Nên ăn nhiều rau xanh, quả ít ngọt. Giảm bớt gạo thay bằng khoai, ngô là những thức ăn cơ bản giàu chất xơ .

**b) Những điều nên tránh**

- Trẻ ăn uống hoạt động tích cực để phòng thừa cân, béo phì.

- Hạn chế tối đa cho trẻ uống các loại nước ngọt có ga

- Cho trẻ ăn ít các loại bánh kẹo, đường mật, kem, sữa đặc có đường.

- Không nên dự trự sẵn các loại thức ăn giàu năng lượng như: Bơ, pho mát, bánh, kẹo, chocoat, kem, nước ngọt trong nhà.

- Không nên cho trẻ ăn vào lúc tối trước khi đi ngủ.

- Tăng cường hoạt động thể lực ở trẻ. So với điều trị bằng chế độ ăn, tăng cường hoạt động thể lực tỏ ra có hiệu quả hơn, giúp trẻ phát triển chiều cao và duy trì sức khoẻ tốt.

**c) Các biện pháp giúp trẻ tăng cường vận động**

Trẻ tăng cường vận động để phát triển cân đối, không bì thừa cân, béo phì

- Tạo niềm thích thú của trẻ đối với các hoạt động thể dục thể thao, đi bộ, bơi lội, đi xe đạp…

- Chú trọng những sở thích của trẻ tham gia các môn thể thao dễ dàng gần gũi với cuộc sống như: đi bộ đến trường, chạy, nhảy dây, đá bóng, đánh cầu lông, đá cầu, leo cầu thang…

- Hạn chế ngồi xem tivi, video, trò chơi điện tử…

- Cân đối hợp lý giữa học và chơi, nên tạo điều kiện để trẻ được vui đùa chạy nhảy sau những giờ học căng thẳng để trẻ có thể phát triển cân đối cả thể chất và tinh thần.

**3. Nhu cầu dinh dưỡng của học sinh**

Chất đạm (protein) rất cần để cơ thể tăng trưởng và phát triển. Nếu trẻ ăn không đủ protein sẽ ngưng tăng trưởng, sụt cân, rối loạn tiêu hóa, dễ mắc bệnh và hậu quả là chậm phát triển chiều cao. Thức ăn chứa nhiều đạm là thịt, cá, trứng, sữa, các loại đậu, đậu nành. Đối với trẻ tiểu học, nhu cầu chất đạm mỗi ngày là:

- 6 tuổi: năng lượng 1.600 Kcal, chất đạm 36g,

- 7 - 9 tuổi: năng lượng 1.800 Kcal, chất đạm 40g,

- 10 - 12 tuổi: năng lượng 2.100 - 2.200 Kcal, chất đạm 50g.

Canxi là một khoáng chất quan trọng trong cấu trúc xương (chiếm 99%), làm cho xương vững chắc và giúp trẻ phát triển chiều cao. Nhu cầu canxi thay đổi theo tuổi, trung bình trẻ từ 6 tháng - 18 tuổi cần khoảng 400 - 700mg Ca/ngày, muốn vậy bạn cần cho con uống từ 500 - 750ml sữa mỗi ngày. Thức ăn có nhiều canxi gồm: sữa, cá, tép, tôm, cua, nghêu sò, ốc hến, đậu hũ, các loại rau.

Vitamin A rất cần thiết cho sự tăng trưởng của trẻ, giúp hình thành khung xương... Thiếu vitamin A trẻ bị quáng gà, chậm lớn và không cao.Thức ăn nhiều vitamin A là gan các động vật: cá, bò, lợn, dê, sữa, lòng đỏ trứng, rau lá xanh đậm, củ quả chín có màu đỏ, vàng như cà rốt, gấc, đu đủ, xoài chín, cam, đào...

Vitamin D giúp cơ thể hấp thu canxi, giúp tăng tổng hợp chất protein chuyên chở canxi trong máu. Cơ thể hấp thu vitamin D từ thức ăn như dầu gan cá thu, sữa, bơ, phomai, trứng, gan, tôm... và da tự tổng hợp vitamin D dưới tác dụng của ánh sáng. Vì vậy ngoài việc cho con ăn thức ăn có nhiều vitamin D, bạn cần cho con "tắm nắng" buổi sáng từ 15-30 phút mỗi ngày, cường độ ánh nắng nhẹ và diện tích da bộc lộ càng lớn càng tốt.

Tên thực phẩm

Trẻ 6 – 9 tuổi 10 – 12 tuổi

1. Gạo220 – 250g 300- 350g

2. Thịt50g 70g

3. Cá(tôm) 100g 150g

4. Đậu phụ 100g 150g

5. Trứng 1/2 quả 1quả

6. Dầu(mỡ)20g 25g

7. Sữa 400 – 500m l400 – 500ml

8. Đường 10 – 15g 15 – 20 g

9. Rau xanh 250 – 300g 300 – 500g

10.Quả chín 150 – 200g 200 – 300g

**HIỆU TRƯỞNG**

**(ký tên, đóng dấu)**