

Số: 45/KHPĐ-YT

Quận 6, ngày 15 tháng 04 năm 2022

KẾ HOẠCH
Truyền thông phòng, chống suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì
Năm học 2021 - 2022

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

Căn cứ kế hoạch số 25/KH-BCDYTH ngày 27 tháng 01 năm 2022 của Ủy ban nhân dân quận 6 về Kế hoạch Công tác y tế trường học năm học 2021 – 2022

Trường Tiểu học Phú Định xây dựng kế hoạch truyền thông phòng, chống suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì trong trường học năm học 2021 - 2022 như sau:

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU:

Cung cấp kiến thức về thừa cân, béo phì và các biện pháp phòng, chống bệnh.

- 1. Đối tượng:** Học sinh và giáo viên.
- 2. Thời gian:** Từ ngày 18/04/2022 – 22/04/2022
- 3. Địa điểm:** tại lớp học.

II. MỤC TIÊU:

- Giúp các em hiểu được thế nào là suy dinh dưỡng, thừa cân – béo phì.
- Hậu quả của việc suy dinh dưỡng, thừa cân – béo phì.
- Các biện pháp phòng tránh.

III. NỘI DUNG:

- Suy dinh dưỡng là gì?
- Hậu quả của SDD
- Phòng chống suy dinh dưỡng:
- Thừa cân – béo phì là gì?
- Các yếu tố nguy cơ gây béo phì
- Đặt câu hỏi lượng giá kiến thức.

IV. PHƯƠNG PHÁP:

- Tuyên truyền tại lớp học.

V. PHÂN CÔNG:

- Cán bộ phụ trách YTHĐ: Tuyên truyền nội dung.
- Cán bộ phụ trách YTHĐ: dán bản tin truyền thông.

VI. TIẾN ĐỘ THỰC HIỆN:

- 15/04/2022 xây dựng và thông qua kế hoạch.
- 18/04/2022 – 22/04/2022: tổ chức thực hiện.

VII. DỰ KIẾN HOẠT ĐỘNG

Thời gian	Nội dung	Phương pháp Hình thức	Đối tượng	Báo cáo viên
18/04/2022 – 22/04/2022	Truyền thông phòng, chống suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì NH 2021 - 2022	Tuyên truyền tại lớp học	Học sinh GV- CNV	Lê Phạm Ngọc Đang

Trên đây là kế hoạch truyền thông phòng, chống suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì trong trường học năm học 2021 - 2022, đề nghị CB-GV-CNV hỗ trợ thực hiện đúng theo kế hoạch để góp phần đảm bảo sức khỏe cho học sinh trong trường học./.

Nơi nhận:

- BGH(đề báo cáo);
- Đoàn thể (để phối hợp);
- Lưu: YTHĐ.



BAN GIÁM HIỆU

Nguyễn Gia Phước

BIÊN BẢN

Truyền thông phòng, chống suy dinh dưỡng, thừa cân - béo phì Năm học 2021 - 2022

Buổi truyền thông được tiến hành từ ngày: 18/04/2022 – 22/04/2022

Địa điểm tại: Lớp học

Tổ chức: Trường Tiểu học Phú Định

Đối tượng: Học sinh và giáo viên.

NỘI DUNG:

I. Suy dinh dưỡng:

• Khái niệm:

- Suy dinh dưỡng là tình trạng cơ thể không được cung cấp đầy đủ năng lượng và protein cũng như các yếu tố vi lượng khác để đảm bảo cho cơ thể PT. SDD làm ảnh hưởng tới sự phát triển thể chất, tinh thần và vận động của trẻ.

• Nguyên nhân:

- Do dinh dưỡng: nuôi trẻ không đúng phương pháp khi mẹ thiếu hoặc mất sữa cho trẻ ăn bổ sung không đúng cả về số lượng và chất lượng.
- Do bà mẹ thiếu kiến thức dinh dưỡng hoặc không có thời gian chăm sóc con cái.
- Do ốm đau kéo dài: trẻ mắc bệnh nhiễm khuẩn đường hô hấp, tiêu hóa nhiều lần, biến chứng sau các bệnh viêm phổi, sỏi, lỵ...
- Do điều kiện kinh tế xã hội.

• Biểu hiện:

- Không lên cân, giảm cân, chậm tăng cân, đứng cân trong 2-3 tháng hoặc sụt cân.
- Chậm tăng chiều cao hoặc không tăng chiều cao liên tục trong 2-3 tháng.
- Da xanh, tóc mọc thưa rụng, rụng tóc ở vùng cằm (chiều liếm), đổi màu tóc

• Hậu quả:

- Tăng nguy cơ mắc bệnh: nhiễm trùng hô hấp, tiêu chảy....
- SDD là điều kiện thuận lợi để các bệnh này xảy ra và kéo dài, mắc bệnh làm cho trẻ ăn uống kém, nhu cầu năng lượng gia tăng, vì vậy suy dinh dưỡng ngày càng trở nên nặng nề hơn.
- Chậm phát triển thể chất: ảnh hưởng đến tầm vóc của trẻ. Nếu tình trạng SDD kéo dài đến thời gian dậy thì, chiều cao của trẻ càng bị ảnh hưởng trầm trọng hơn.
- Chiều cao của trẻ được quy định bởi di truyền, nhưng dinh dưỡng chính là điều kiện cần thiết để trẻ đạt tối đa tiềm năng di truyền của mình.
- Chậm phát triển tâm thần: trẻ suy dinh dưỡng thường là thiếu nhiều chất, trong đó có những chất rất cần thiết cho sự phát triển não và trí tuệ của trẻ.

- Trẻ bị SDD thường bị chậm chạp, lờ đờ, vì vậy giao tiếp xã hội thường kém, kéo theo giảm khả năng tiếp thu trong học tập, giảm khả năng tiếp thu trong học tập.

- **Phòng ngừa:**

- Xây dựng thực đơn hợp lý, đối với những nơi trẻ SDD nhiều tăng chất béo tối đa theo nhu cầu khuyến nghị. Theo dõi trẻ qua chấm biểu đồ tăng trưởng. Bữa ăn phải cân đối giữa năng lượng ăn vào và năng lượng tiêu hao: Một khẩu phần ăn cân đối sẽ giúp cho cơ thể có đủ năng lượng và các chất dinh dưỡng cần thiết cho sự phát triển, duy trì sự sống và làm việc, vui chơi giải trí. Nếu ăn nhiều mà không hoạt động dẫn đến thừa năng lượng thì sẽ gây béo phì, nếu để trẻ đói, ăn không đủ chất, đủ lượng, trẻ sẽ mệt mỏi, kém hoạt động và dẫn đến bị suy dinh dưỡng. Bữa ăn phải điều độ theo yêu cầu dinh dưỡng: Phần đầu bữa ăn nào cũng có đủ 4 món cân đối. Ngoài cơm (cung cấp năng lượng), cần có đủ 3 món nữa là: rau quả (cung cấp vitamin, chất khoáng và chất xơ); đậu phụ, vùng lạc, cá, thịt, trứng (cung cấp chất đạm, béo) và canh cung cấp nước và các chất dinh dưỡng bổ sung, luân phiên thay đổi món ăn giúp trẻ ngon miệng, chăm sóc về tâm lý, tình cảm và chăm sóc về vệ sinh vấn đề chủ quan của phần đông người lớn. Dùng nguồn nước sạch, tẩy giun theo định kỳ, rửa tay trước khi ăn và sau khi đi đại tiểu tiện. Đảm bảo vệ sinh thực phẩm, thức ăn không là nguồn gây bệnh.

II. Thừa cân béo phì:

- **Khái niệm:**

- Thừa cân béo phì là tình trạng tích lũy mỡ quá mức bình thường trong cơ thể gây tổn hại cho sức khỏe.
- Béo phì là tình trạng tích lũy mỡ dư thừa nhiều hơn thừa cân.

- **Nguyên nhân:**

- Do ăn uống không đúng cách: ăn nhiều hơn so với nhu cầu, ăn nhiều chất béo, ăn nhiều thức ăn nhanh, uống nhiều nước ngọt, hay ăn khuya.
- Do ít vận động thể lực, dành nhiều thời gian cho các hoạt động tĩnh tại như xem tivi, đọc truyện, chơi điện tử...
- Một số rất ít các trường hợp do các bệnh lý rối loạn nội tiết, chuyển hóa.

- **Biểu hiện:**

- Có nhiều ngấn mỡ ở bụng, cổ, gáy.
- Có các vết sạm da vùng nách, gáy, bẹn.
- Hay ngáy khi ngủ.
- Chỉ số khối cơ thể vượt ngưỡng bình thường.

- **Hậu quả:**

- Về mặt sức khỏe: Béo phì ở trẻ em thường đưa đến các bệnh lý: rối loạn mỡ máu, đái tháo đường, gan nhiễm mỡ, dậy thì sớm, bệnh lý túi mật, tăng huyết áp, ngưng

thờ khi ngủ, trầm cảm, biến chứng ở khớp (đau khớp hông, khớp gối, giới hạn vận động) và một số loại ung thư.

- Về mặt cảm xúc: trẻ có khuynh hướng mắc chứng tự ti, không hài lòng với hình dáng cơ thể.
- Về mặt xã hội: trẻ dễ bị kỳ thị, ấn tượng xấu, chọc ghẹo, bắt nạt.

• **Phòng ngừa:**

- Chế độ dinh dưỡng
- Ăn đúng giờ, ăn đủ 3 bữa, không bỏ bữa nhất là bữa ăn sáng. Hạn chế ăn sau 20 giờ.
- Hạn chế ăn mỡ, phủ tạng động vật, da động vật, món rán xào.
- Hạn chế thức ăn ngọt và nước ngọt (cho trẻ ăn thức ăn ngọt ít hơn 1 lần/tuần).
- Sử dụng các thực phẩm có đậm độ năng lượng thấp.
- Khuyến khích các em ăn nhiều rau, trái cây trong ngày.
- Không dự trữ thức ăn ngọt (bánh ngọt, kẹo, kem, chè, sô-cô-la...) trong nhà.
- Không cho trẻ tiền tiêu vặt để hạn chế việc trẻ mua thức ăn không phù hợp gây tăng cân, béo phì.
- Kiểm soát thực phẩm bán tại.
- Chọn loại sữa không đường, ít chất béo.
- Hạn chế ăn mặn.
- Hạn chế đi ăn bên ngoài đặc biệt là tại các cửa hàng thức ăn nhanh (hamburger, gà rán...)
- Chế độ vận động
- Tránh ngồi lâu một chỗ, đọc truyện, chơi game kéo dài.
- Không chơi game hay xem ti vi quá 2 giờ một ngày.
- Khuyến khích tham gia các trò chơi vận động và phụ làm việc nhà thích hợp mỗi ngày ít nhất 60 phút.
- Khuyến khích và tạo điều kiện cho trẻ tham gia ít nhất một môn thể thao.
- Tạo điều kiện cho trẻ tăng cường đi bộ và đạp xe đến trường.
- Theo dõi cân nặng hàng tuần hoặc hàng tháng nhà và tại trường học
- Làm gương cho trẻ: Cha mẹ hay thành viên khác trong gia đình, giáo viên phải cùng thực hiện hành vi ăn uống và vận động thể lực lành mạnh để làm gương cho trẻ.

BÁO CÁO VIÊN

Lê Phạm Ngọc Đăng

BAN GIÁM HIỆU



Nguyễn Gia Phước

BÀI
Truyền thông phòng, chống suy dinh dưỡng, thừa cân - béo phì
Năm học 2021 - 2022

I. Suy dinh dưỡng:

• **Khái niệm:**

- Suy dinh dưỡng là tình trạng cơ thể không được cung cấp đầy đủ năng lượng và protein cũng như các yếu tố vi lượng khác để đảm bảo cho cơ thể PT. SDD làm ảnh hưởng tới sự phát triển thể chất, tinh thần và vận động của trẻ.

• **Nguyên nhân:**

- Do dinh dưỡng: nuôi trẻ không đúng phương pháp khi mẹ thiếu hoặc mất sữa cho trẻ ăn bổ sung không đúng cả về số lượng và chất lượng.
- Do bà mẹ thiếu kiến thức dinh dưỡng hoặc không có thời gian chăm sóc con cái.
- Do ốm đau kéo dài: trẻ mắc bệnh nhiễm khuẩn đường hô hấp, tiêu hóa nhiều lần, biến chứng sau các bệnh viêm phổi, sỏi, lỵ...
- Do điều kiện kinh tế xã hội.

• **Biểu hiện:**

- Không lên cân, giảm cân, chậm tăng cân, đứng cân trong 2-3 tháng hoặc sụt cân.
- Chậm tăng chiều cao hoặc không tăng chiều cao liên tục trong 2-3 tháng.
- Da xanh, tóc mọc thưa rụng, rụng tóc ở vùng chẩm (chiếu liếm), đổi màu tóc

• **Hậu quả:**

- Tăng nguy cơ mắc bệnh: nhiễm trùng hô hấp, tiêu chảy....
- SDD là điều kiện thuận lợi để các bệnh này xảy ra và kéo dài, mắc bệnh làm cho trẻ ăn uống kém, nhu cầu năng lượng gia tăng, vì vậy suy dinh dưỡng ngày càng trở nên nặng nề hơn.
- Chậm phát triển thể chất: ảnh hưởng đến tầm vóc của trẻ. Nếu tình trạng SDD kéo dài đến thời gian dậy thì, chiều cao của trẻ càng bị ảnh hưởng trầm trọng hơn.
- Chiều cao của trẻ được quy định bởi di truyền, nhưng dinh dưỡng chính là điều kiện cần thiết để trẻ đạt tối đa tiềm năng di truyền của mình.
- Chậm phát triển tâm thần: trẻ suy dinh dưỡng thường là thiếu nhiều chất, trong đó có những chất rất cần thiết cho sự phát triển não và trí tuệ của trẻ.
- Trẻ bị SDD thường bị chậm chạp, lờ đờ, vì vậy giao tiếp xã hội thường kém, kéo theo giảm khả năng tiếp thu trong học tập, giảm khả năng tiếp thu trong học tập.

• **Phòng ngừa:**

- Xây dựng thực đơn hợp lý, đối với những nơi trẻ SDD nhiều tăng chất béo tối đa theo nhu cầu khuyến nghị. Theo dõi trẻ qua chấm biểu đồ tăng trưởng. Bữa ăn phải

cân đối giữa năng lượng ăn vào và năng lượng tiêu hao: Một khẩu phần ăn cân đối sẽ giúp cho cơ thể có đủ năng lượng và các chất dinh dưỡng cần thiết cho sự phát triển, duy trì sự sống và làm việc, vui chơi giải trí. Nếu ăn nhiều mà không hoạt động dẫn đến thừa năng lượng thì sẽ gây béo phì, nếu để trẻ đói, ăn không đủ chất, đủ lượng, trẻ sẽ mệt mỏi, kém hoạt động và dẫn đến bị suy dinh dưỡng. Bữa ăn phải điều độ theo yêu cầu dinh dưỡng: Phần đầu bữa ăn nào cũng có đủ 4 món cân đối. Ngoài cơm (cung cấp năng lượng), cần có đủ 3 món nữa là: rau quả (cung cấp vitamin, chất khoáng và chất xơ); đậu phụ, vừng lạc, cá, thịt, trứng (cung cấp chất đạm, béo) và canh cung cấp nước và các chất dinh dưỡng bổ sung, luân phiên thay đổi món ăn giúp trẻ ngon miệng, chăm sóc về tâm lý, tình cảm và chăm sóc về vệ sinh vấn đề chủ quan của phần đông người lớn. Dùng nguồn nước sạch, tẩy giun theo định kỳ, rửa tay trước khi ăn và sau khi đi đại tiểu tiện. Đảm bảo vệ sinh thực phẩm, thức ăn không là nguồn gây bệnh.

II. Thừa cân béo phì:

• Khái niệm:

- Thừa cân béo phì là tình trạng tích lũy mỡ quá mức bình thường trong cơ thể gây tổn hại cho sức khỏe.
- Béo phì là tình trạng tích lũy mỡ dư thừa nhiều hơn thừa cân.

• Nguyên nhân:

- Do ăn uống không đúng cách: ăn nhiều hơn so với nhu cầu, ăn nhiều chất béo, ăn nhiều thức ăn nhanh, uống nhiều nước ngọt, hay ăn khuya.
- Do ít vận động thể lực, dành nhiều thời gian cho các hoạt động tĩnh tại như xem tivi, đọc truyện, chơi điện tử...
- Một số rất ít các trường hợp do các bệnh lý rối loạn nội tiết, chuyển hóa.

• Biểu hiện:

- Có nhiều ngấn mỡ ở bụng, cổ, gáy.
- Có các vết sạm da vùng nách, gáy, bẹn.
- Hay ngáy khi ngủ.
- Chỉ số khối cơ thể vượt ngưỡng bình thường.

• Hậu quả:

- Về mặt sức khỏe: Béo phì ở trẻ em thường đưa đến các bệnh lý: rối loạn mỡ máu, đái tháo đường, gan nhiễm mỡ, dậy thì sớm, bệnh lý túi mật, tăng huyết áp, ngưng thở khi ngủ, trầm cảm, biến chứng ở khớp (đau khớp hông, khớp gối, giới hạn vận động) và một số loại ung thư.
- Về mặt cảm xúc: trẻ có khuynh hướng mắc chứng tự ti, không hài lòng với hình dáng cơ thể.
- Về mặt xã hội: trẻ dễ bị kỳ thị, ấn tượng xấu, chọc ghẹo, bắt nạt.

• Phòng ngừa:

- Chế độ dinh dưỡng
- Ăn đúng giờ, ăn đủ 3 bữa, không bỏ bữa nhất là bữa ăn sáng. Hạn chế ăn sau 20 giờ.
- Hạn chế ăn mỡ, phủ tạng động vật, da động vật, món rán xào.
- Hạn chế thức ăn ngọt và nước ngọt (cho trẻ ăn thức ăn ngọt ít hơn 1 lần/tuần).
- Sử dụng các thực phẩm có đậm độ năng lượng thấp.
- Khuyến khích các em ăn nhiều rau, trái cây trong ngày.
- Không dự trữ thức ăn ngọt (bánh ngọt, kẹo, kem, chè, sô-cô-la...) trong nhà.
- Không cho trẻ tiền tiêu vặt để hạn chế việc trẻ mua thức ăn không phù hợp gây tăng cân, béo phì.
- Kiểm soát thực phẩm bán tại.
- Chọn loại sữa không đường, ít chất béo.
- Hạn chế ăn mặn.
- Hạn chế đi ăn bên ngoài đặc biệt là tại các cửa hàng thức ăn nhanh (hamburger, gà rán...)
- Chế độ vận động
- Tránh ngồi lâu một chỗ, đọc truyện, chơi game kéo dài.
- Không chơi game hay xem ti vi quá 2 giờ một ngày.
- Khuyến khích tham gia các trò chơi vận động và phụ làm việc nhà thích hợp mỗi ngày ít nhất 60 phút.
- Khuyến khích và tạo điều kiện cho trẻ tham gia ít nhất một môn thể thao.
- Tạo điều kiện cho trẻ tăng cường đi bộ và đạp xe đến trường.
- Theo dõi cân nặng hàng tuần hoặc hàng tháng nhà và tại trường học
- Làm gương cho trẻ: Cha mẹ hay thành viên khác trong gia đình, giáo viên phải cùng thực hiện hành vi ăn uống và vận động thể lực lành mạnh để làm gương cho trẻ.

BÁO CÁO VIÊN



Lê Phạm Ngọc Đang