

Số: 27/KH-MNHD

Thanh Khê, ngày 03 tháng 9 năm 2026

KẾ HOẠCH

Phòng, chống suy dinh dưỡng và thừa cân, béo phì cho trẻ Năm học 2026–2027

I. MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU

1. Mục đích

Chủ động phòng ngừa, giảm tỷ lệ trẻ suy dinh dưỡng thể nhẹ cân, thấp còi, đồng thời kiểm soát tình trạng thừa cân, béo phì trong nhà trường.

Đảm bảo trẻ được chăm sóc, nuôi dưỡng và giáo dục phù hợp với nhu cầu phát triển thể chất, góp phần nâng cao sức khỏe và chất lượng phát triển toàn diện của trẻ.

Phát hiện sớm trẻ có nguy cơ suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì để có biện pháp can thiệp và theo dõi phù hợp.

Nâng cao nhận thức, trách nhiệm của cán bộ, giáo viên, nhân viên và cha mẹ trẻ về dinh dưỡng hợp lý, vận động và chăm sóc sức khỏe trẻ.

2. Yêu cầu

Thực hiện đúng quy định về chăm sóc, nuôi dưỡng trẻ mầm non; bảo đảm khẩu phần ăn cân đối, đa dạng, an toàn và phù hợp lứa tuổi.

Theo dõi tình trạng dinh dưỡng của trẻ bằng các chỉ số tăng trưởng phù hợp, thực hiện định kỳ và ghi chép đầy đủ vào sổ theo dõi sức khỏe của trẻ và nhà trường.

Các biện pháp can thiệp phải linh hoạt, khoa học và phù hợp với từng trẻ, tránh áp dụng cứng nhắc hoặc gây tâm lý mặc cảm cho trẻ.

Tăng cường công tác phối hợp giữa nhà trường – gia đình – nhân viên y tế trong phòng, chống suy dinh dưỡng và thừa cân, béo phì.

II. CHỈ TIÊU

100% trẻ được cân, đo, theo dõi tình trạng dinh dưỡng theo quy định.

100% trẻ có nguy cơ hoặc đang bị suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì được lập danh sách theo dõi và có biện pháp chăm sóc phù hợp.

100% trẻ được tổ chức ăn bán trú bảo đảm vệ sinh an toàn thực phẩm, khẩu phần ăn phù hợp với độ tuổi và nhu cầu dinh dưỡng.

100% nhóm/lớp thực hiện đầy đủ chế độ sinh hoạt, ngủ, ăn, vệ sinh và hoạt động thể chất phù hợp.

Tăng cường tư vấn cho cha mẹ trẻ về dinh dưỡng, vận động và chăm sóc trẻ tại gia đình.

Phấn đấu giảm tỷ lệ suy dinh dưỡng, hạn chế gia tăng tỷ lệ thừa cân, béo phì so với đầu năm học.

III. NỘI DUNG VÀ BIỆN PHÁP

1. Theo dõi và đánh giá tình trạng dinh dưỡng

Tổ chức cân, đo chiều cao cho trẻ theo định kỳ; cập nhật vào biểu đồ tăng trưởng và hồ sơ theo dõi sức khỏe.

Phân loại trẻ theo tình trạng dinh dưỡng: bình thường, suy dinh dưỡng, nguy cơ suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì.

Lập danh sách trẻ cần theo dõi đặc biệt; thông báo và tư vấn cho cha mẹ trẻ.

Đối với trẻ có biểu hiện bất thường về tăng trưởng, phối hợp với cơ sở y tế để được tư vấn, đánh giá khi cần thiết.

2. Đảm bảo chế độ dinh dưỡng hợp lý

Xây dựng thực đơn phong phú, thay đổi theo tuần, theo mùa, đa dạng thực phẩm, phù hợp với lứa tuổi.

Đảm bảo đầy đủ các nhóm chất: chất bột đường, chất đạm, chất béo, vitamin và khoáng chất.

Tăng cường rau xanh, quả chín, thực phẩm giàu vi chất dinh dưỡng; sử dụng thực phẩm tươi, rõ nguồn gốc.

Thực hiện nghiêm túc quy trình tiếp nhận, sơ chế, chế biến, chia và tổ chức cho trẻ ăn.

Điều chỉnh khẩu phần phù hợp đối với trẻ suy dinh dưỡng và trẻ thừa cân, béo phì theo hướng dẫn chuyên môn.

Hạn chế thực phẩm nhiều đường, muối và chất béo không có lợi; không sử dụng đồ ăn, thức uống không phù hợp với trẻ.

3. Tăng cường hoạt động thể chất

Tổ chức cho trẻ tham gia thể dục sáng, hoạt động ngoài trời, trò chơi vận động hằng ngày phù hợp với độ tuổi.

Tăng cơ hội cho trẻ vận động tích cực, hạn chế thời gian ngồi lâu hoặc sử dụng thiết bị điện tử.

Đối với trẻ thừa cân, béo phì: tăng cường vận động phù hợp, vui vẻ, không tạo áp lực hoặc mặc cảm cho trẻ.

Đối với trẻ suy dinh dưỡng: đảm bảo chế độ vận động phù hợp với thể trạng và sức khỏe.

4. Chăm sóc sức khỏe và phòng bệnh

Thực hiện vệ sinh cá nhân, vệ sinh môi trường, phòng chống các bệnh truyền nhiễm.

Theo dõi sức khỏe, tình trạng ăn uống, giấc ngủ và hoạt động của trẻ.

Quan tâm các nguyên nhân có thể ảnh hưởng đến tăng trưởng như: trẻ biếng ăn, bệnh kéo dài, rối loạn tiêu hóa, thiếu ngủ...

Phối hợp với cha mẹ đưa trẻ đi khám khi có dấu hiệu bất thường hoặc tình trạng dinh dưỡng không cải thiện.

5. Tuyên truyền, tư vấn cho cha mẹ trẻ

Nhà trường tăng cường công tác tuyên truyền thông qua các cuộc họp họp phụ huynh, qua bảng tuyên truyền của trường, lớp, trang Website, facebook trường, nhóm Zalo, các tài liệu hướng dẫn.

Phối hợp, hướng dẫn cha mẹ xây dựng chế độ ăn hợp lý tại gia đình, đảm bảo đủ bữa, đủ chất và phù hợp với lứa tuổi.

Khuyến khích cha mẹ cho trẻ vận động hằng ngày, ngủ đủ giấc và hạn chế đồ ăn nhanh, nước ngọt, bánh kẹo.

Trao đổi riêng với phụ huynh trẻ suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì để thống nhất biện pháp chăm sóc giữa gia đình và nhà trường.

IV. PHÂN CÔNG THỰC HIỆN

Người/bộ phận	Nội dung thực hiện
Hiệu trưởng	Chỉ đạo chung, phê duyệt kế hoạch, kiểm tra và đánh giá kết quả.
Phó Hiệu trưởng phụ trách nuôi dưỡng	Xây dựng, triển khai và kiểm tra thực đơn, định lượng khẩu phần; theo dõi chỉ đạo công tác chăm sóc trẻ.
Nhân viên y tế	Cân, đo, theo dõi biểu đồ tăng trưởng; phân loại và lập danh sách trẻ cần theo dõi; tư vấn sức khỏe.
Tổ nuôi dưỡng	Thực hiện thực đơn, chế biến khẩu phần đúng quy định; đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.
Giáo viên các lớp	Theo dõi tình trạng ăn, ngủ, sức khỏe của trẻ; phối hợp chăm sóc trẻ và tuyên truyền với phụ huynh.
Cha mẹ trẻ	Phối hợp thực hiện chế độ dinh dưỡng, vận động, chăm sóc sức khỏe và theo dõi trẻ tại gia đình.

V. THỜI GIAN THỰC HIỆN

Đầu năm học: Khảo sát, cân đo, đánh giá và phân loại tình trạng dinh dưỡng của trẻ.

Hàng tháng: Theo dõi trẻ có nguy cơ; kiểm tra việc thực hiện chế độ ăn, chăm sóc và vận động.

Định kỳ: Cân, đo, đánh giá lại tình trạng dinh dưỡng và điều chỉnh biện pháp can thiệp.

Cuối năm học: Đánh giá kết quả, so sánh với đầu năm; thống kê tỷ lệ suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì và đề ra giải pháp tiếp theo.

VI. CÔNG TÁC KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ

Nhà trường thường xuyên kiểm tra: Chất lượng và sự cân đối của thực đơn, khẩu phần ăn. Công tác tổ chức hoạt động bán trú ăn, ngủ, vệ sinh và hoạt động thể chất cho trẻ. Hồ sơ theo dõi sức khỏe và biểu đồ tăng trưởng. Tình trạng dinh dưỡng của trẻ theo từng nhóm/lớp. Cập nhật và đánh giá hiệu quả các biện pháp can thiệp đối với trẻ suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì. Mức độ phối hợp giữa giáo viên, nhân viên y tế và cha mẹ trẻ.

Cuối năm học, tổ chức đánh giá kết quả thực hiện, xác định những ưu điểm, hạn chế, nguyên nhân và đề xuất giải pháp nâng cao hiệu quả công tác phòng, chống suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì trong năm học tiếp theo.

VII. KIẾN NGHỊ, ĐỀ XUẤT

Đề nghị các bộ phận, giáo viên, nhân viên thực hiện nghiêm túc các nội dung của kế hoạch.

Đề nghị cha mẹ trẻ phối hợp chặt chẽ với nhà trường trong việc chăm sóc, nuôi dưỡng và theo dõi tình trạng dinh dưỡng của trẻ.

Khi trẻ có dấu hiệu suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì kéo dài hoặc bất thường về tăng trưởng, cần phối hợp với cơ sở y tế để được tư vấn và hướng dẫn chuyên môn.

Trên đây là Kế hoạch phòng, chống suy dinh dưỡng và thừa cân, béo phì cho trẻ năm học 2026–2027 của Trường Mầm non hải Đường. Các bộ phận, cá nhân có liên quan căn cứ nội dung kế hoạch để triển khai thực hiện./.

Nơi nhận:

- Hiệu trưởng (để báo cáo);
- Các bộ phận (để thực hiện);
- Lưu: VT, HSBT.

**KT. HIỆU TRƯỞNG
PHÓ HIỆU TRƯỞNG**



Nguyễn Thị Nga