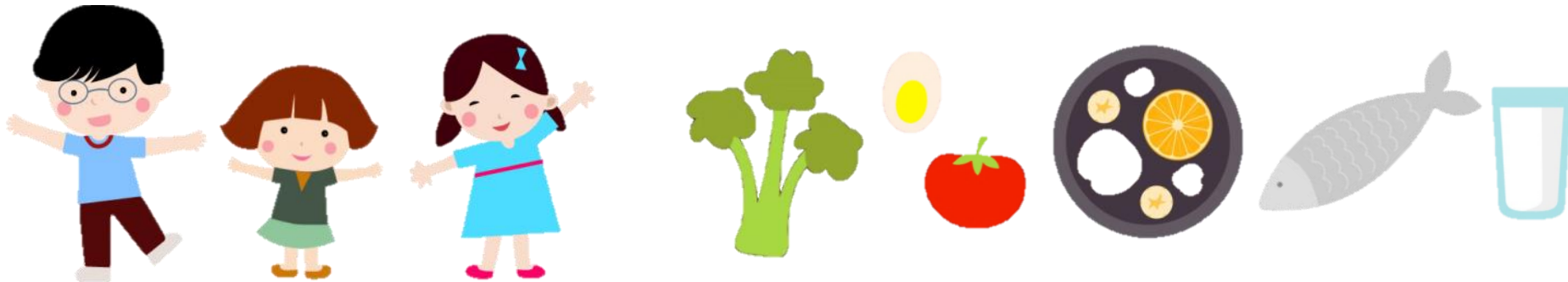




SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TỔ CHỨC BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG KẾT HỢP TĂNG CƯỜNG HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC CHO TRẺ EM VÀ HỌC SINH





SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

NỘI DUNG

1. Sự cần thiết triển khai bữa ăn học đường kết hợp tăng cường hoạt động thể lực
2. Hướng dẫn tổ chức triển khai
3. Vai trò của nhà trường và gia đình

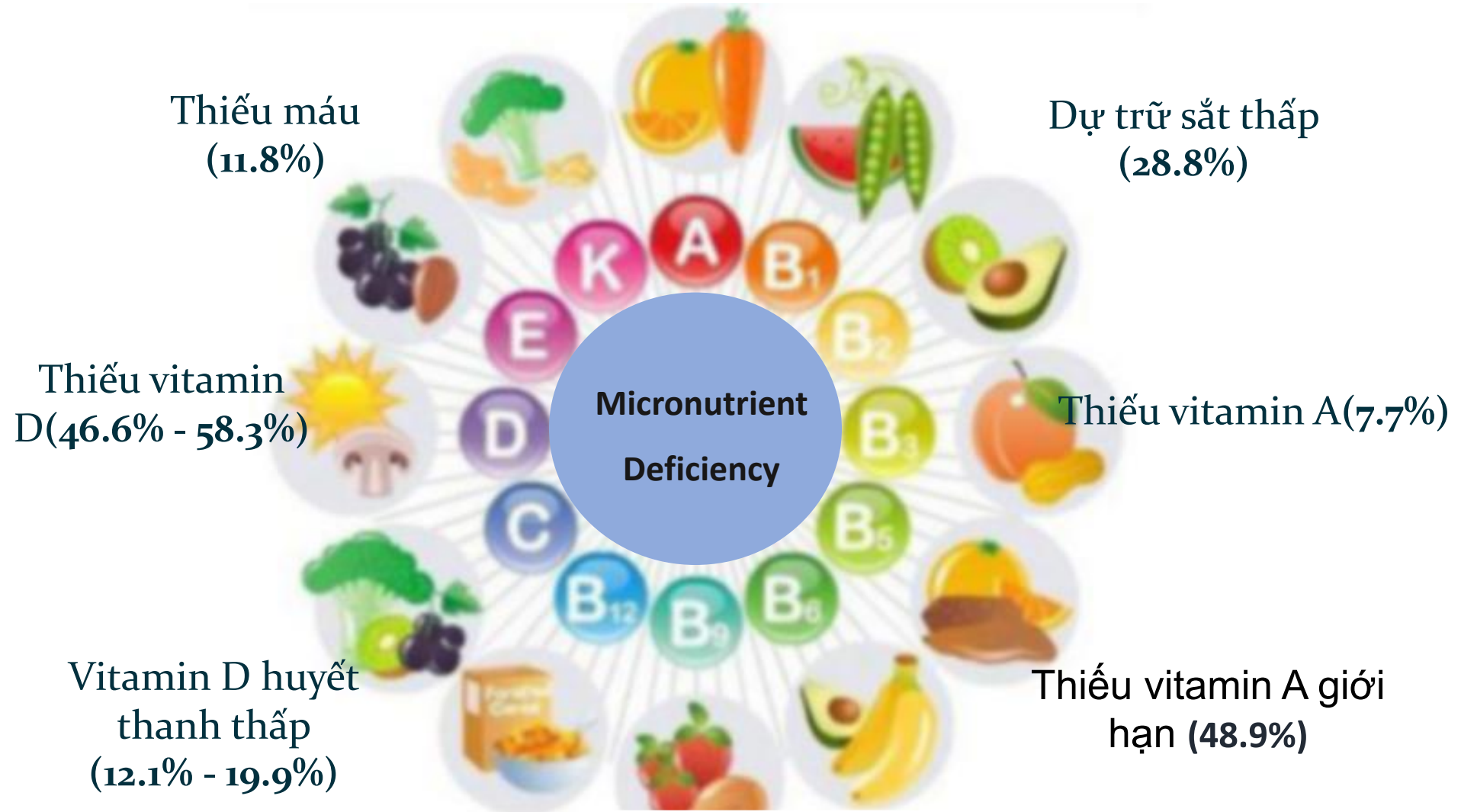


SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Phần 1.

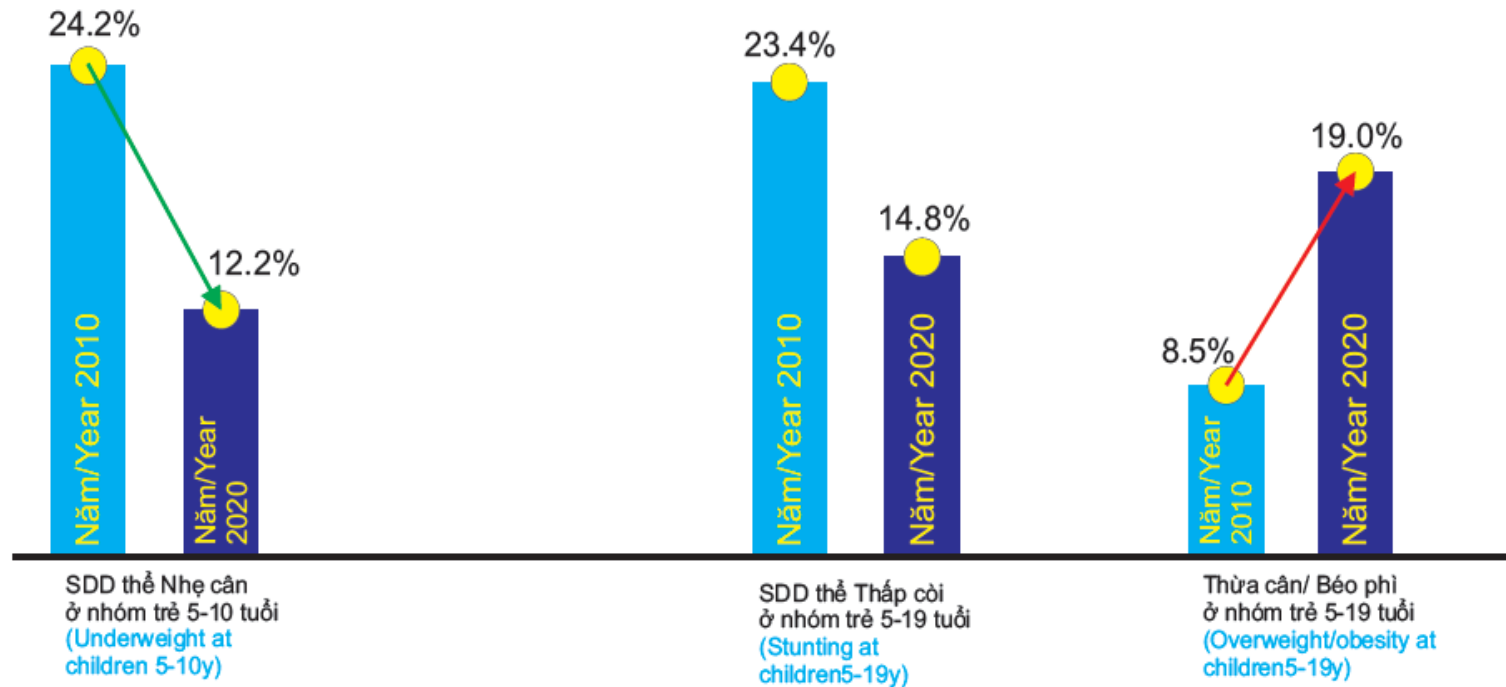
SỰ CẦN THIẾT TRIỂN KHAI BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG KẾT HỢP TĂNG CƯỜNG HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC

Điều tra SEANUTS: Tình trạng thiếu vi chất dinh dưỡng của trẻ em tiểu học



Tình trạng dinh dưỡng ở trẻ em 5-19 tuổi

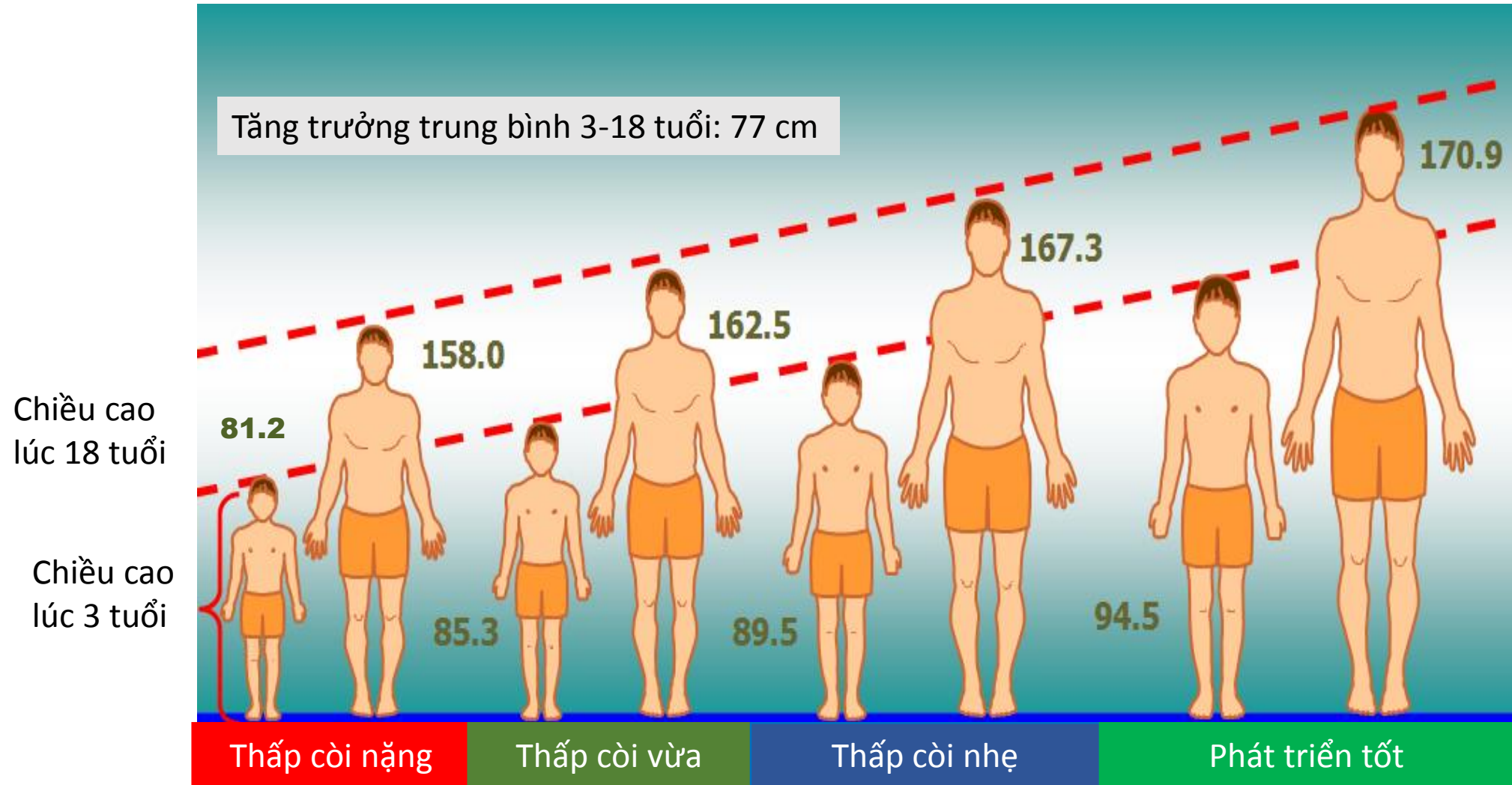
Tình trạng dinh dưỡng ở trẻ em 5-19 tuổi
(Nutritional status at children 5-19y)



Nguồn: Tổng điều tra dinh dưỡng (2010; 2020)
VIỆN DINH DƯỠNG
Source: General nutrition survey (2010; 2020)
NIN, Viet Nam

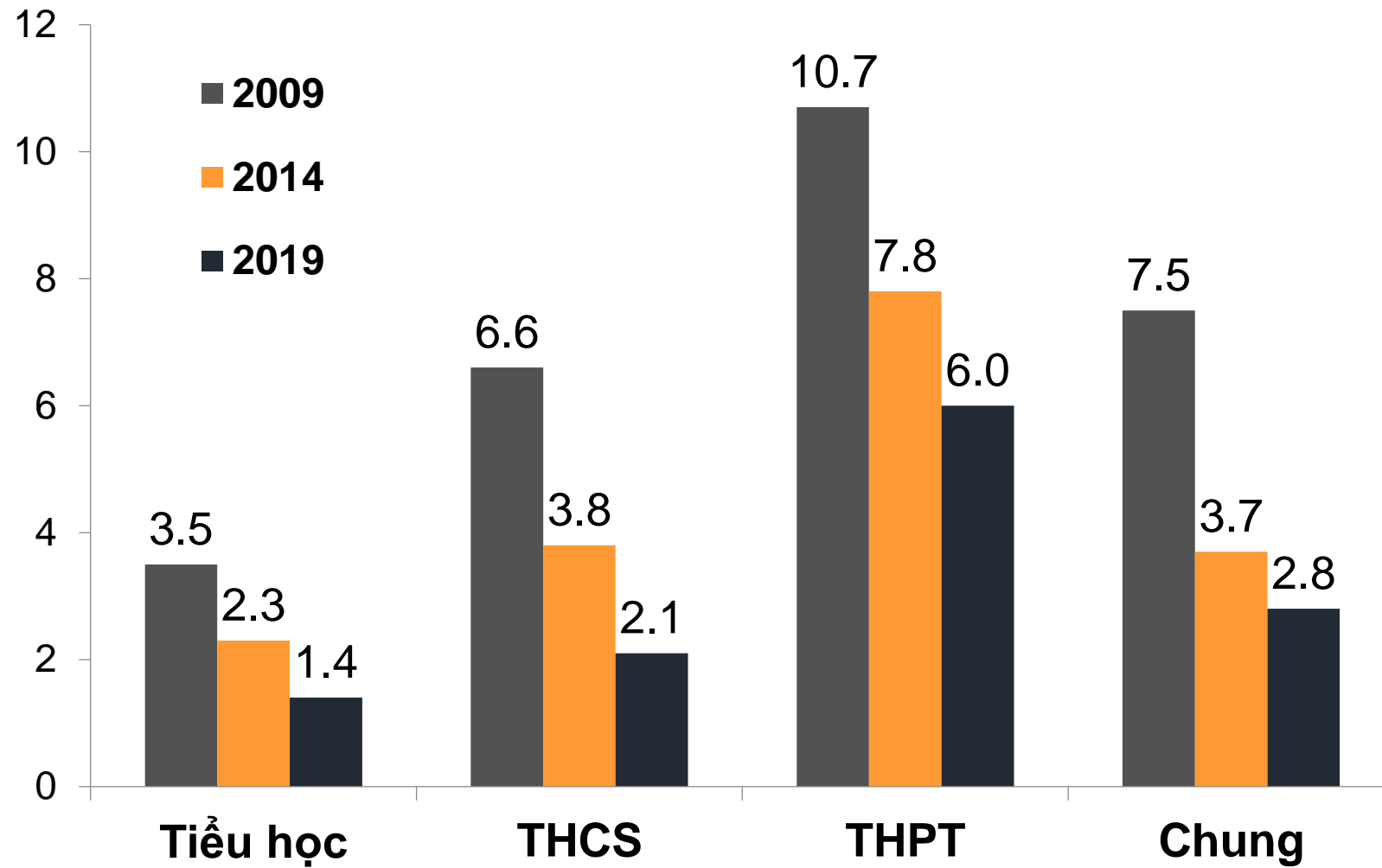
Thấp còi lúc 3 tuổi

– Chiều cao thấp khi trưởng thành

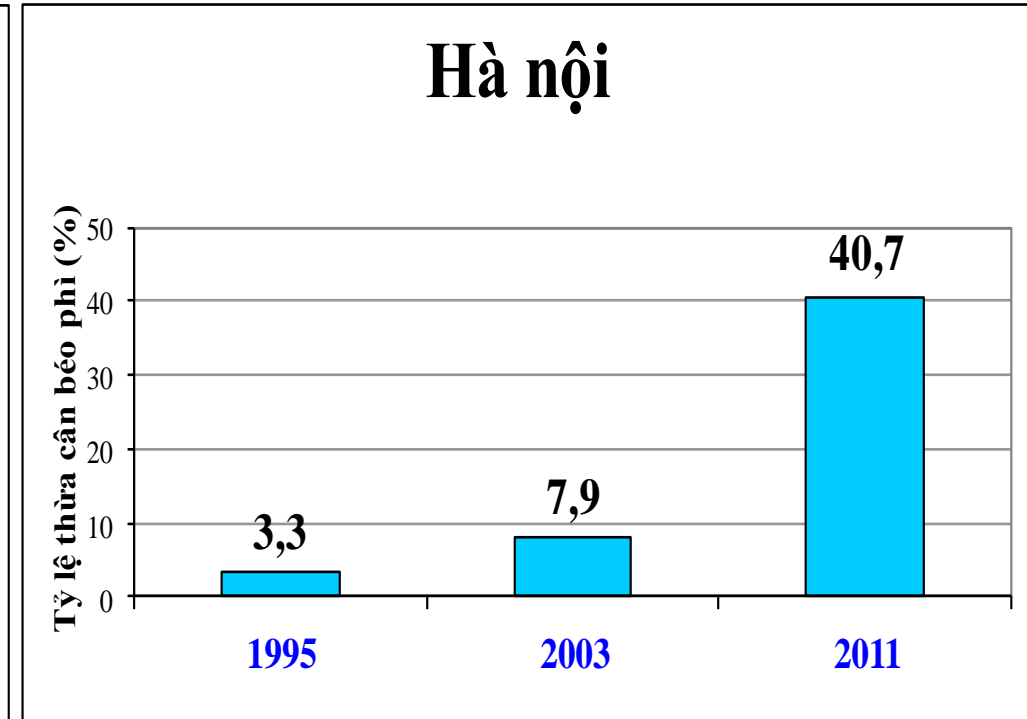
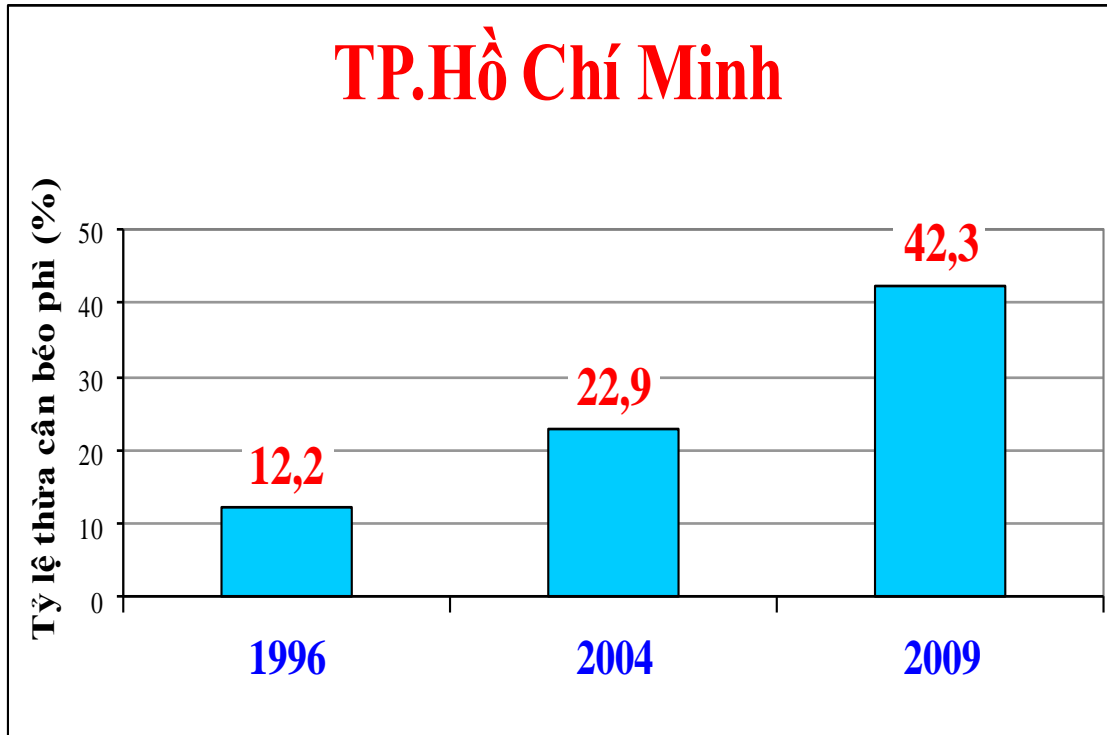


(Guatemala, INCAP Oriente Study)

Tỉ lệ SDD thấp còi tại TPHCM 2009 - 2019

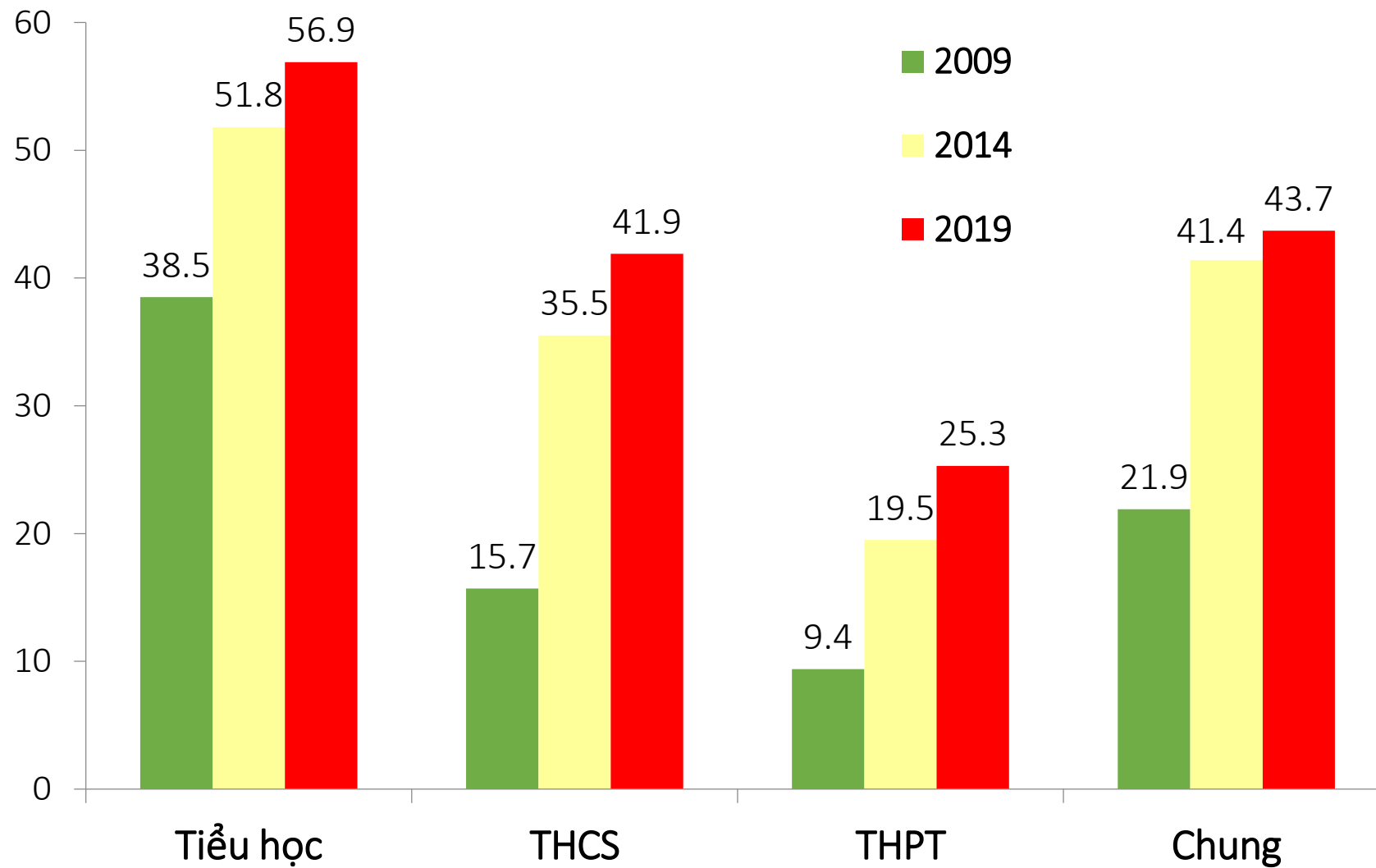


Thừa cân-béo phì của trẻ em tiểu học của một số thành phố lớn ở Việt Nam



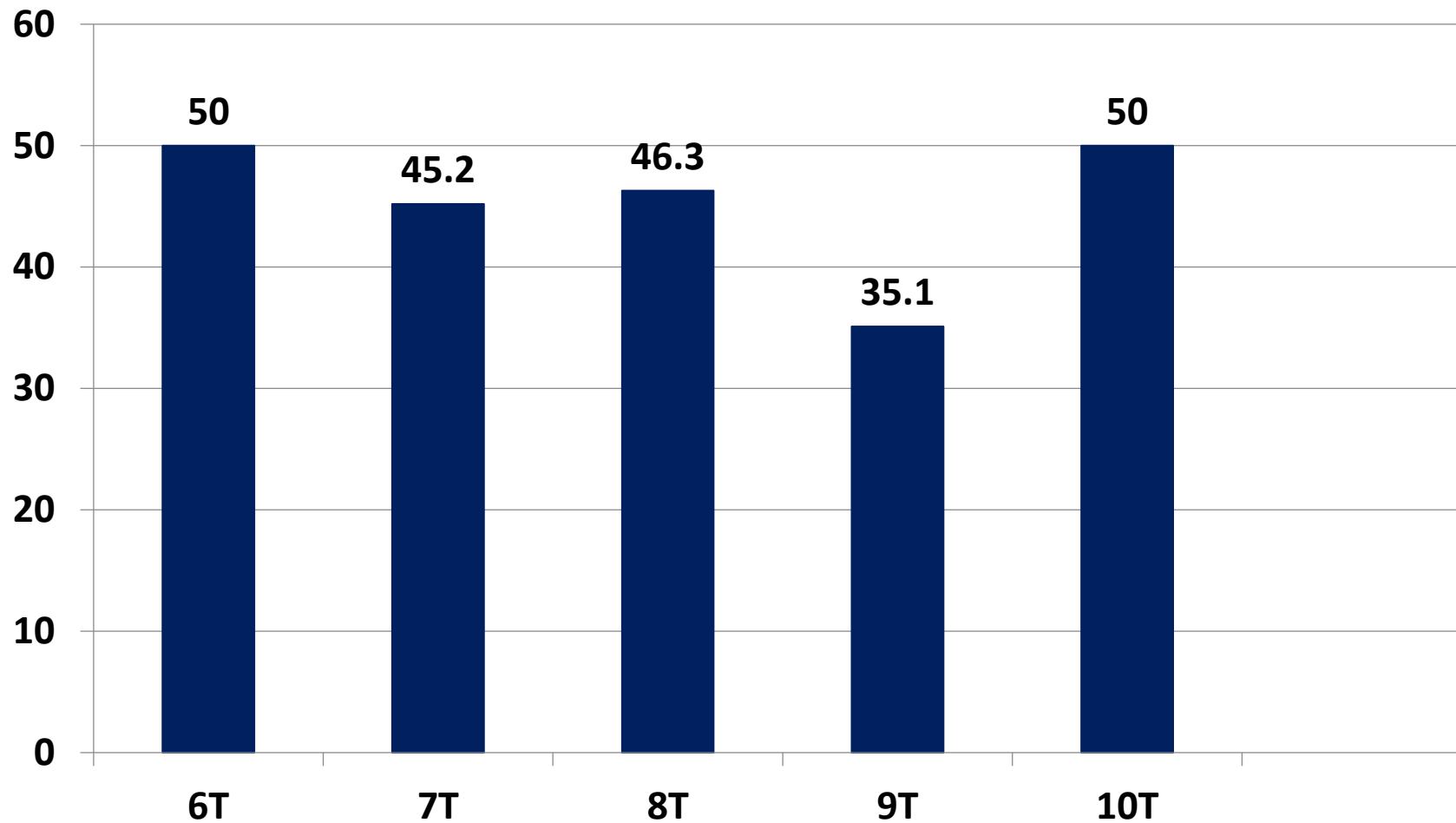
- [3] Trần Thị Hồng Loan (1998) Luận án thạc sĩ dinh dưỡng cộng đồng. [4] Nguyễn Thị Kim Hưng (2004) Báo cáo đề tài nhánh cấp nhà nước K.C10.05.
[5] Lê Khánh Hòa (1996) Luận văn Thạc sĩ Dinh dưỡng cộng đồng, [6] Lê Thị Hải (2004) Báo cáo kết quả nghiên cứu đề tài cấp bộ.
[7] Buifi Thị Nhung (2012) Báo cáo tình hình thừa cân béo phì tại Hà Nội

Tỉ lệ TC-BP ở học sinh tại TP.HCM 2009 - 2019



HẬU QUẢ CỦA THỪA CÂN BÉO PHÌ

Tỷ lệ rối loạn mỡ máu ở trẻ em béo phì: Điều tra 2011 trên 500 trẻ béo phì





NGUY CƠ BỆNH TẬT

Đái tháo đường không còn là bệnh của người lớn tuổi mà đang bị trẻ hóa nhanh chóng do lối sống thiếu lành mạnh đang lan rộng trong cộng đồng. Cá biệt, có những bệnh nhân **mắc đái tháo đường khi mới 8 tuổi**.

VIETNAM NET | VEF | GAMESAO |

Báo điện tử tiếng Việt đầu tiên

ĐỜI SỐNG » 15/11/2013 10:38 GMT+7

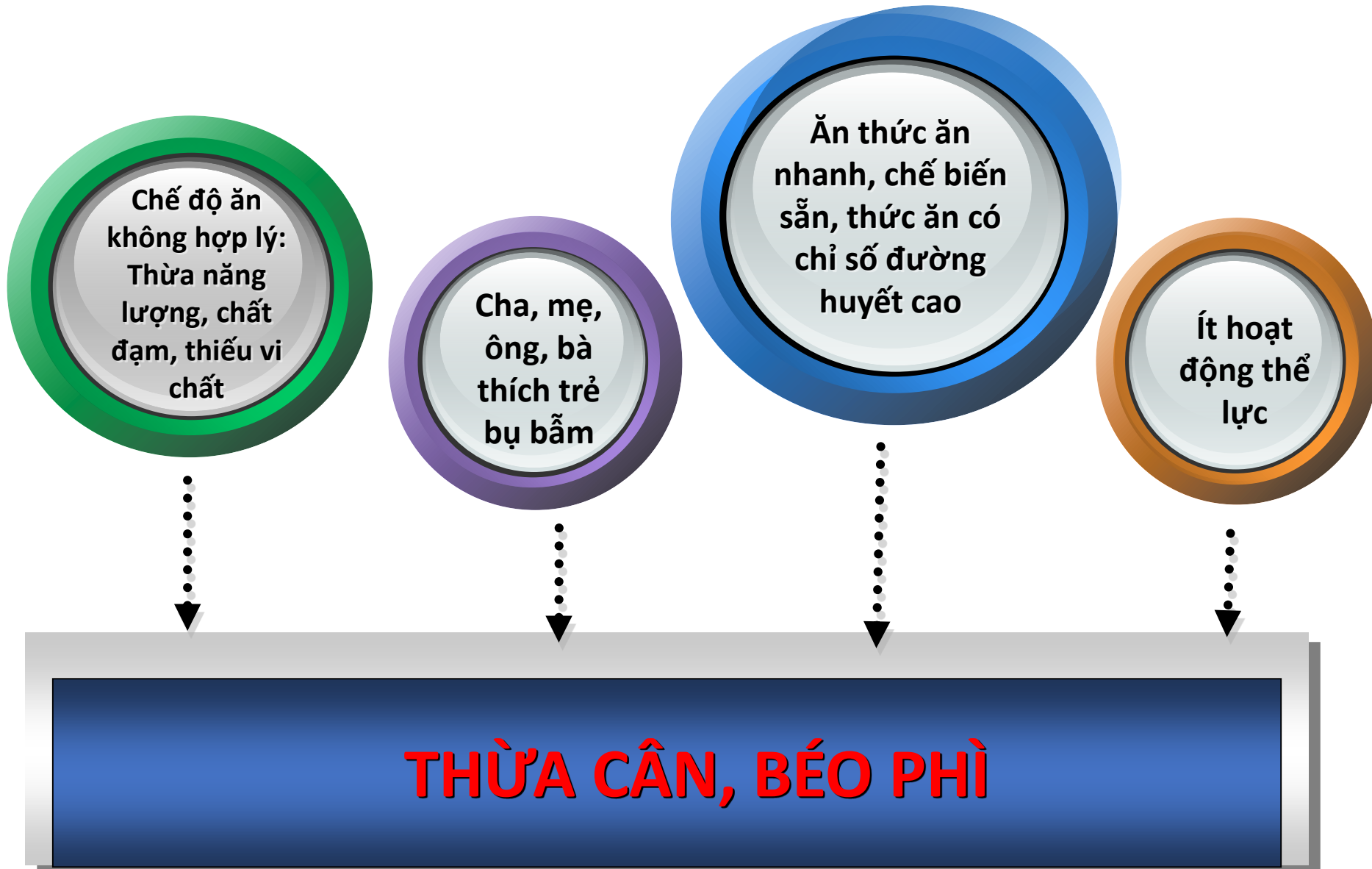
Sốc với ca bệnh 8 tuổi đã bị tiểu đường

Việt Nam net – Đái tháo đường không còn là bệnh của người lớn tuổi mà đang bị trẻ hóa nhanh chóng do lối sống thiếu lành mạnh đang lan rộng trong cộng đồng. Cá biệt, có những bệnh nhân mắc đái tháo đường (type 2) khi mới 8 tuổi.

Trao đổi với báo chí tại “Ngày hội phòng chống bệnh đái tháo đường” tổ chức sáng 14/11 tại Hà Nội (hướng ứng “Ngày đái tháo đường thế giới” 14/11 hàng năm), PGS.TS Đỗ Trung Quân, Trưởng khoa Khám chữa bệnh theo yêu cầu (BV Bạch mai), Phó Chủ tịch Hội nội tiết - Đái tháo đường Việt Nam cho biết trường hợp bệnh nhân này mắc đái tháo đường do bị béo phì, rối loạn chuyển hóa.



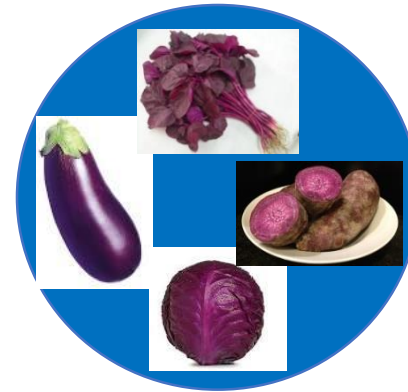
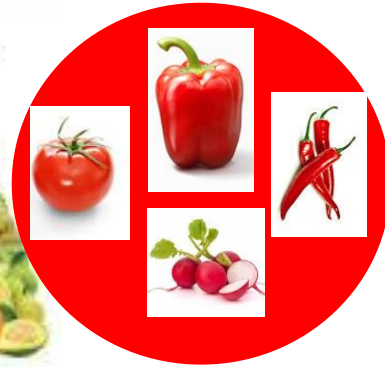
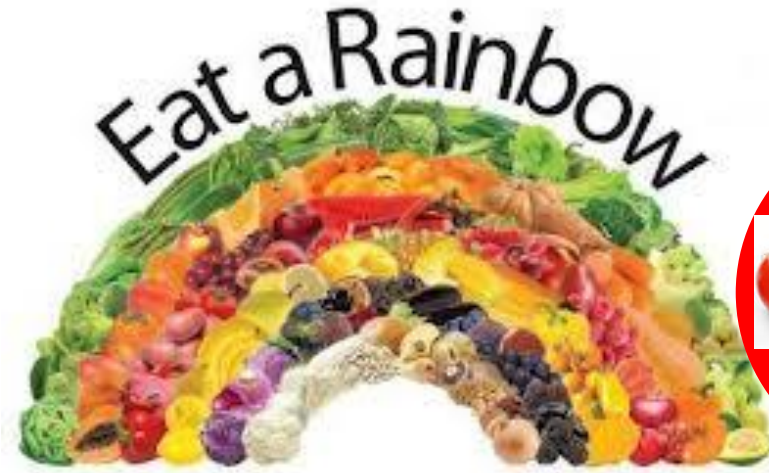
NGUYÊN NHÂN THỪA CÂN, BÉO PHÌ





NGUYÊN NHÂN THIỂU VI CHẤT

Chế độ ăn chưa cân đối, đa dạng thực phẩm giàu vi chất dinh dưỡng



ĐỀ ÁN “BẢO ĐẢM DINH DƯỠNG HỢP LÝ VÀ TĂNG CƯỜNG HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC CHO TRẺ EM, HỌC SINH, SINH VIÊN ĐỂ NÂNG CAO SỨC KHỎE, DỰ PHÒNG BỆNH UNG THƯ, TIM MẠCH, ĐÁI THÁO ĐƯỜNG, BỆNH PHỔI TẮC NGHẼN MẠN TÍNH VÀ HEN PHẾ QUẢN GIAI ĐOẠN 2018 - 2025”

THỦ TƯỚNG CHÍNH PHỦ

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM

Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

Số: 41/QĐ-TTg

Hà Nội, ngày 08 tháng 01 năm 2019

QUYẾT ĐỊNH

PHÊ DUYỆT ĐỀ ÁN “BẢO ĐẢM DINH DƯỠNG HỢP LÝ VÀ TĂNG CƯỜNG HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC CHO TRẺ EM, HỌC SINH, SINH VIÊN ĐỂ NÂNG CAO SỨC KHỎE, DỰ PHÒNG BỆNH UNG THƯ, TIM MẠCH, ĐÁI THÁO ĐƯỜNG, BỆNH PHỔI TẮC NGHẼN MẠN TÍNH VÀ HEN PHẾ QUẢN GIAI ĐOẠN 2018 - 2025”

THỦ TƯỚNG CHÍNH PHỦ

Căn cứ Luật Tổ chức Chính phủ ngày 19 tháng 6 năm 2015;

Căn cứ Quyết định số 376/QĐ-TTg ngày 20 tháng 3 năm 2015 của Thủ tướng Chính phủ phê duyệt Chiến lược quốc gia phòng, chống bệnh ung thư, tim mạch, đái tháo đường, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính và hen phế quản và các bệnh không lây nhiễm khác giai đoạn 2015 - 2025;

Xét đề nghị của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo,

QUYẾT ĐỊNH:

Điều 1. Phê duyệt Đề án “Bảo đảm dinh dưỡng hợp lý và tăng cường hoạt động thể lực cho trẻ em, học sinh, sinh viên để nâng cao sức khỏe, dự phòng bệnh ung thư, tim mạch, đái tháo đường, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính và hen phế quản giai đoạn 2018 - 2025” (sau đây gọi tắt là Đề án) với những nội dung chủ yếu sau đây:

I. QUAN ĐIỂM

- Bảo đảm dinh dưỡng hợp lý và tăng cường hoạt động thể lực cho trẻ em, học sinh, sinh viên đóng vai trò quan trọng trong việc nâng cao sức khỏe, phát triển chiều cao, thể lực, dự phòng các bệnh ung thư, tim mạch, đái tháo đường, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính và hen phế quản (sau đây gọi tắt là bệnh không lây nhiễm).
- Bảo đảm dinh dưỡng hợp lý và tăng cường hoạt động thể lực cho trẻ em, học sinh, sinh viên trong các cơ sở giáo dục, đào tạo cần được thực hiện thường xuyên, liên tục và lâu dài, lồng ghép với các đề án, dự án và các chương trình có liên quan.
- Nhà nước quan tâm đầu tư và có cơ chế khuyến khích huy động các nguồn lực hợp pháp khác cho công tác bảo đảm dinh dưỡng hợp lý và tăng cường hoạt động thể lực cho trẻ em, học sinh, sinh viên.

**Thủ tướng CP phê duyệt
ngày 08/01/2019**

Chương trình sức khỏe học đường giai đoạn 2021-2025

**Thủ tướng CP phê duyệt
ngày 02/10/2021**

THỦ TƯỚNG CHÍNH PHỦ

Số: 1660/QĐ-TTg

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM

Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

Hà Nội, ngày 02 tháng 10 năm 2021

QUYẾT ĐỊNH

PHÊ DUYỆT CHƯƠNG TRÌNH SỨC KHỎE HỌC ĐƯỜNG GIAI ĐOẠN 2021 - 2025

THỦ TƯỚNG CHÍNH PHỦ

Căn cứ Luật Tổ chức Chính phủ ngày 19 tháng 6 năm 2015; Luật sửa đổi, bổ sung một số điều của Luật Tổ chức Chính phủ và Luật Tổ chức chính quyền địa phương ngày 22 tháng 11 năm 2019;

Căn cứ Luật Trẻ em ngày 05 tháng 4 năm 2016;

Căn cứ Luật Giáo dục ngày 14 tháng 6 năm 2019;

Căn cứ Nghị quyết số 20-NQ/TW ngày 25 tháng 10 năm 2017 của Hội nghị lần thứ sáu Ban Chấp hành Trung ương Đảng khóa XII về tăng cường công tác bảo vệ, chăm sóc và nâng cao sức khỏe nhân dân trong tình hình mới; Nghị quyết số 139/NQ-CP ngày 31 tháng 12 năm 2017 của Chính phủ ban hành Chương trình hành động của Chính phủ thực hiện Nghị quyết số 20-NQ/TW ngày 25 tháng 10 năm 2017 nêu trên;

Căn cứ Nghị định số 80/2017/NĐ-CP ngày 17 tháng 7 năm 2017 quy định về môi trường giáo dục an toàn, lành mạnh, thân thiện, phòng, chống bạo lực học đường;

Theo đề nghị của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo.

QUYẾT ĐỊNH:

Điều 1. Phê duyệt Chương trình Sức khỏe học đường giai đoạn 2021 - 2025 (sau đây gọi tắt là Chương trình) với những nội dung sau đây:

I. MỤC TIÊU

Duy trì, đẩy mạnh hoạt động giáo dục, chăm sóc, bảo vệ và quản lý sức khỏe trẻ em, học sinh (gọi chung là học sinh) trong các cơ sở giáo dục mầm non và phổ thông, trường chuyên biệt (gọi chung là trường học) nhằm bảo đảm sự phát triển toàn diện về thể chất, tinh thần cho học sinh.

II. ĐỐI TƯỢNG CỦA CHƯƠNG TRÌNH

- Đối tượng thụ hưởng: Học sinh đang được nuôi dưỡng, chăm sóc, giáo dục tại trường học.
- Đối tượng thực hiện: Cán bộ quản lý, giáo viên, nhân viên y tế và nhân viên, người lao động tại nhà bếp, nhà ăn, căng tin, người làm công việc khác liên quan đến sức khỏe học đường trong



Chương trình sức khỏe học đường giai đoạn 2021-2025 tại TP.HCM

**UBND phê duyệt
ngày 15/4/2022**

**ỦY BAN NHÂN DÂN
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH**

Số: **1220** /QĐ-UBND

**CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc**

Thành phố Hồ Chí Minh, ngày **15** tháng **4** năm 2022

QUYẾT ĐỊNH

**Ban hành Kế hoạch thực hiện Chương trình Sức khỏe học đường
giai đoạn 2021 - 2025 trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh**

CHỦ TỊCH ỦY BAN NHÂN DÂN THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Căn cứ Luật Tổ chức chính quyền địa phương ngày 19 tháng 6 năm 2015;

*Căn cứ Luật sửa đổi, bổ sung một số điều của Luật Tổ chức Chính phủ và
Luật Tổ chức chính quyền địa phương ngày 22 tháng 11 năm 2019;*

*Căn cứ Quyết định số 1660/QĐ-TTg ngày 02 tháng 10 năm 2021 của Thủ tướng
Chính phủ về phê duyệt Chương trình Sức khỏe học đường giai đoạn 2021-2025;*

*Căn cứ Quyết định số 4659/QĐ-BGDĐT ngày 14 tháng 12 năm 2021 của
Bộ Giáo dục và Đào tạo về ban hành Kế hoạch thực hiện Quyết định số
1660/QĐ-TTg ngày 02 tháng 10 năm 2021 của Thủ tướng Chính phủ về phê duyệt
Chương trình Sức khỏe học đường giai đoạn 2021 - 2025;*



5 NHÓM NỘI DUNG CHÍNH*

- Chăm sóc, bảo vệ và quản lý sức khỏe học sinh trong trường học
- Công tác giáo dục thể chất và hoạt động thể thao
- Tổ chức bữa ăn học đường, đảm bảo dinh dưỡng hợp lý
- Tuyên truyền, giáo dục sức khỏe học đường trong trường học
- Ứng dụng công nghệ thông tin

**Quyết định 1220/QĐ-UBND ngày 15/4/2022*



Nội dung 2

2. Về công tác giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong trường học gồm các chỉ tiêu sau đây:

- 90% trường học bố trí ít nhất 01 khu vực bảo đảm các trang thiết bị, dụng cụ cần thiết dành cho giáo dục thể chất và hoạt động thể thao theo quy định.
- 90% trường học tổ chức hoạt động vận động thể lực phù hợp cho học sinh thông qua các hoạt động thể thao ngoại khóa, hình thức câu lạc bộ thể thao.
- 100% trường học tổ chức kiểm tra, đánh giá, xếp loại thể lực học sinh theo quy định (đối với các trường học phổ thông).
- Phần đầu 100% trường học định kỳ tổ chức thi đấu thể thao theo quy định của pháp luật về thể dục, thể thao.



Nội dung 3

3. Về tổ chức bữa ăn học đường, bảo đảm dinh dưỡng hợp lý trong trường học gồm các chỉ tiêu sau đây:

- Phần đầu 100% trường học tổ chức các hoạt động giáo dục dinh dưỡng hợp lý, thực phẩm lành mạnh, an toàn cho học sinh thông qua các giờ học chính khoá, hoạt động ngoại khoá.

- Phần đầu 100% trường học có tổ chức bữa ăn học đường và căng tin trường học bảo đảm các điều kiện về vệ sinh, an toàn thực phẩm theo quy định, trong đó 60% trường học ở khu vực thành thị và 40% trường học ở khu vực nông thôn xây dựng thực đơn đáp ứng nhu cầu theo khuyến nghị của Bộ Y tế về bảo đảm dinh dưỡng hợp lý theo lứa tuổi và đa dạng thực phẩm.

- 60% trường học có tổ chức bữa ăn học đường sử dụng sữa và các sản phẩm từ sữa trong bữa ăn học đường đạt chuẩn theo quy định.



Nội dung 4

4. Về tuyên truyền, giáo dục sức khỏe học đường trong trường học gồm các chỉ tiêu sau đây:

- 100% học sinh được tuyên truyền, giáo dục về sức khỏe và nâng cao kiến thức phòng, chống bệnh, tật học đường, bệnh không lây nhiễm và sức khỏe tâm thần; được giáo dục về dinh dưỡng hợp lý, thực phẩm lành mạnh, an toàn.

- 50% học sinh phổ thông được phổ biến, tư vấn về sức khỏe tâm thần, tâm sinh lý lứa tuổi.

- 95% cán bộ quản lý, giáo viên và nhân viên y tế trường học được tập huấn về chăm sóc, bảo vệ và quản lý sức khỏe học sinh trong trường học.

- Phấn đấu 100% các cơ sở giáo dục mầm non tuyên truyền đến cha mẹ học sinh về dinh dưỡng và vận động hợp lý nhằm giúp học sinh phát triển thể chất tối ưu và phòng chống các bệnh lý liên quan đến dinh dưỡng. 100% cha mẹ nhận thức được tầm quan trọng của thừa cân, béo phì ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe và thể trạng của trẻ.

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO **CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

Số: 2195 /QĐ-BGDĐT

Hà Nội, ngày 10 tháng 08 năm 2022

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

BỘ TRƯỞNG BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

Căn cứ Nghị định số 123/2016/NĐ-CP ngày 01/9/2016 của Chính phủ quy định chức năng, nhiệm vụ, quyền hạn và cơ cấu tổ chức của Bộ, cơ quan ngang Bộ;

Căn cứ Nghị định số 69/2017/NĐ-CP ngày 25 tháng 5 năm 2017 của Chính phủ quy định chức năng, nhiệm vụ, quyền hạn và cơ cấu tổ chức của Bộ Giáo dục và Đào tạo;

Căn cứ Quyết định số 41/QĐ-TTg ngày 08 tháng 01 năm 2019 của Thủ tướng Chính phủ phê duyệt Đề án "Bảo đảm dinh dưỡng hợp lý và tăng

**Hướng dẫn công tác tổ chức
BAHĐ kết hợp tăng cường HĐTL
cho trẻ em, học sinh trong các cơ
sở giáo dục mầm non, tiểu học và
THCS**

**Bộ Giáo dục và Đào tạo phê
duyet 10/8/2022 và 14/12/2022**

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO **CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

Số: **4289** QĐ-BGDĐT

Hà Nội, ngày **14** tháng **10** năm 2022

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 học sinh trung học cơ sở

BỘ TRƯỞNG BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

Căn cứ Nghị định số 123/2016/NĐ-CP ngày 01/9/2016 của Chính phủ quy định chức năng, nhiệm vụ, quyền hạn và cơ cấu tổ chức của Bộ, cơ quan ngang Bộ;

Căn cứ Nghị định số 86/2022/NĐ-CP ngày 24 tháng 10 năm 2022 của Chính phủ quy định chức năng, nhiệm vụ, quyền hạn và cơ cấu tổ chức của Bộ Giáo dục và Đào tạo;

Căn cứ Quyết định số 41/QĐ-TTg ngày 08 tháng 01 năm 2019 của Thủ tướng Chính phủ phê duyệt Đề án "Bảo đảm dinh dưỡng hợp lý và tăng



KHÁI NIỆM

BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG

- Là bữa ăn tại trường học.
- Có thể là bữa ăn sáng, bữa ăn trưa, bữa chiều và các bữa phụ (bữa xế) vào giữa sáng hoặc giữa chiều.
- Số lượng các bữa ăn thay đổi tùy theo loại hình tổ chức bán trú, nội trú và cấp học.

HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC

- Là bất kỳ chuyển động nào của cơ thể được tạo ra bởi hệ cơ xương đòi hỏi phải tiêu hao năng lượng (WHO)
- Bao gồm tất cả các vận động thực hiện trong thời gian giải trí, di chuyển từ nơi này đến nơi khác hoặc là một phần của công việc
- Tập thể dục là một phần của hoạt động thể lực

Vai trò bữa ăn học đường và hoạt động thể lực đối với sức khỏe học sinh

- Cung cấp năng lượng và các chất dinh dưỡng 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 như SDD, thiếu VCDD, TC-BP, tăng huyết áp,...
- Giúp phát triển, tăng trưởng tốt chiều cao
- Cải thiện sự dẻo dai, sức cơ, cải thiện khả năng chịu đựng của hệ hô hấp tuần hoàn
-



SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

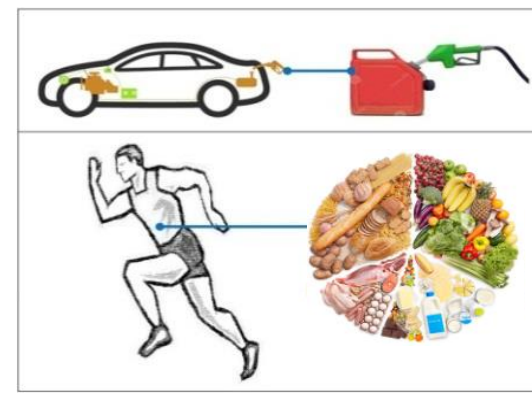
Phần 2.

HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG



I. NGUYÊN TẮC CHUNG TỔ CHỨC BAHĐ

1. Bảo đảm cung cấp đủ năng lượng và các chất dinh dưỡng cần thiết
2. Bảo đảm tỷ lệ phân bố năng lượng của các bữa ăn cho học sinh tại trường học
3. Bảo đảm xây dựng thực đơn bữa ăn khoa học, cân đối, hợp lý
4. Bảo đảm các điều kiện về cơ sở vật chất
5. Bảo đảm điều kiện về nhân sự





I. NGUYÊN TẮC CHUNG VỀ DINH DƯỠNG

1. Bảo đảm cung cấp đủ năng lượng và các chất dinh dưỡng cần thiết

❖ Năng lượng

- ✓ Trẻ em nhà trẻ (<36th): 600 - 1.000 Kcal/ngày
- ✓ Trẻ em mẫu giáo (36-72th): 1.230 - 1.320 Kcal/ngày
- ✓ Học sinh tiểu học: 1.270 - 2.400 Kcal/ngày
- ✓ Học sinh THCS: 1740-2790 Kcal/ngày



I. NGUYÊN TẮC CHUNG VỀ DINH DƯỠNG

1. Bảo đảm cung cấp đủ năng lượng và các chất dinh dưỡng cần thiết

Tỉ lệ cân đối các chất sinh năng lượng

Chất	Nhà trẻ	Mẫu giáo	Tiểu học	THCS
Protid (%)	13 - 20	13 - 20	13 - 20	13 - 20
Lipid (%)	30 - 40	25 - 35	20 - 30	20 - 30
Glucid (%)	47 - 50	52 - 60	55 - 65	55 - 65

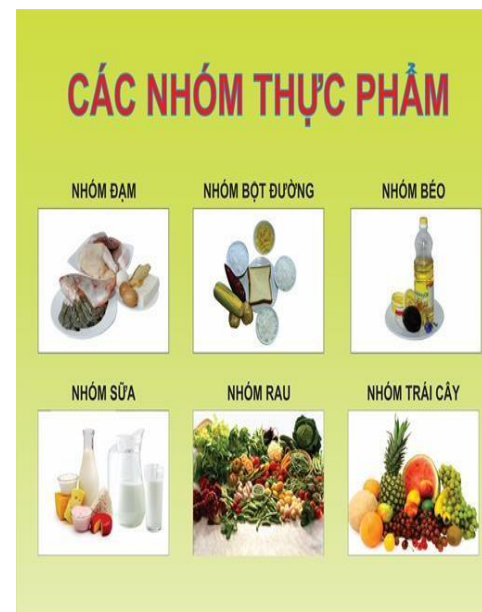


I. NGUYÊN TẮC CHUNG VỀ DINH DƯỠNG

2. Đảm bảo xây dựng thực đơn bữa ăn khoa học, cân đối, hợp lý

STT	8 Nhóm thực phẩm
1	Ngũ cốc
2	Các loại hạt
3	Sữa và các sản phẩm từ sữa
4	Thịt các loại, cá và hải sản
5	Trứng và các sản phẩm của trứng
6	Củ quả màu sẫm, da cam, rau xanh thẫm...
7	Rau củ quả khác
8	Dầu ăn, mỡ các loại

Có ít nhất 5 trong 8 nhóm thực phẩm theo khuyến cáo của WHO, trong đó nhóm chất béo là bắt buộc





I. NGUYÊN TẮC CHUNG VỀ DINH DƯỠNG

2. Đảm bảo xây dựng thực đơn bữa ăn khoa học, cân đối, hợp lý

- ❖ **Thực đơn đa dạng** về loại đạm động vật và thực vật: heo, bò, gà, cá, trứng, tôm, mực, đậu đỗ...
- ❖ Thực đơn đa dạng về các loại rau củ và phù hợp với trẻ em: Bữa chính buổi trưa nên có trên 10 loại thực phẩm
- ❖ Số lượng nguyên liệu chế biến cho bữa trưa:
 - ✓ Các loại rau củ: 3-5 loại (để đa dạng các loại rau thực đơn có 1 số món như canh rau củ thập cẩm, rau xào thập cẩm, canh rau thập cẩm...)
 - ✓ Các loại đạm (thịt, cá...): từ 2-3 loại (Ví dụ thực đơn có 1 món hải sản như canh nấu tôm + bò + gà).
- ❖ Hạn chế sử dụng thực phẩm đóng gói và chế biến sẵn (VD: xúc xích...)
- ❖ Sử dụng lượng muối vừa phải, không mặn.
- ❖ Sử dụng sữa cải thiện khẩu phần canxi



I. NGUYÊN TẮC CHUNG VỀ DINH DƯỠNG

3. Đảm bảo các điều kiện về cơ sở vật chất

Cơ sở vật chất, trang thiết bị, dụng cụ phục vụ tổ chức bữa ăn học đường cần:

- ✓ **Bảo đảm các điều kiện về an toàn thực phẩm**
- ✓ Bảo đảm các điều kiện khi tổ chức bếp ăn và tổ chức giờ ăn cho học sinh
- ✓ Bảo đảm bồn rửa tay, nhà vệ sinh phù hợp với số lượng học sinh ăn tại trường.





I. NGUYÊN TẮC CHUNG VỀ DINH DƯỠNG

4. Đảm bảo điều kiện về nhân sự

- Người phụ trách chuyên môn bếp ăn trường học cần có chuyên ngành dinh dưỡng, tiết chế.
- Nhân viên bếp ăn có giấy xác nhận tập huấn kiến thức ATTP.
- Nhân viên bếp ăn có giấy xác nhận đủ điều kiện sức kho theo quy định.
- Người đang mắc các bệnh/chứng bệnh truyền nhiễm không được phép tiếp xúc trực tiếp thì không tham gia phục vụ bếp ăn tập thể.





Đối với các cơ sở giáo dục có tổ chức căng tin trường học

- ❖ Thực hiện đầy đủ các quy định về an toàn thực phẩm.
- ❖ Lựa chọn thực phẩm kinh doanh trong căng tin theo các khuyến cáo thực phẩm lành mạnh của Bộ Y tế





III. TỔ CHỨC KHU VỰC BẾP ĂN

Tuân thủ theo các quy định được ban hành bởi Bộ Y tế và Bộ Giáo dục và Đào tạo

1. Đối với bếp ăn do nhà trường trực tiếp quản lý hoặc do đơn vị cung cấp dịch vụ nấu ăn tại trường cung cấp:

Sơ đồ bố trí khu vực bếp ăn theo nguyên tắc một chiều





III. TỔ CHỨC KHU VỰC BẾP ĂN

2. Đối với cơ sở giáo dục đặt suất ăn từ đơn vị cung cấp dịch vụ ngoài trường

- Nhà trường ký hợp đồng với các cá nhân, tổ chức có Giấy chứng nhận cơ sở đủ điều kiện an toàn thực phẩm .
- Đơn vị cung cấp dịch vụ suất ăn sẵn cần:
 - + **Xây dựng thực đơn cân bằng dinh dưỡng**, đa dạng thực phẩm, ngon miệng (nhà trường phối hợp trong việc xây dựng thực đơn);
 - + **Thực đơn được tính toán theo tiêu chuẩn dinh dưỡng**, đáp ứng nhu cầu năng lượng, cân đối giữa các chất sinh năng lượng, đa dạng thực phẩm; hạn chế thực phẩm chế biến sẵn, đường và muối;
 - + Bảo đảm thời gian nấu và vận chuyển đến trường hợp lý.
- **Khi tiếp nhận suất ăn, nhà trường cần kiểm tra cảm quan, mùi vị** các món ăn, đảm bảo đồ ăn nóng, an toàn vệ sinh thực phẩm; Các suất ăn được chia theo đúng định lượng tính toán; Số lượng suất ăn.
- Có xe vận chuyển các suất ăn vào lớp học/khu vực ăn uống nhanh chóng .
- Định kỳ phối hợp với Ban đại diện cha mẹ học sinh và các cơ quan chức năng kiểm tra, giám sát tại các cơ sở cung cấp dịch vụ suất ăn .



III. TỔ CHỨC KHU VỰC BẾP ĂN

3. Tổ chức bếp ăn ở trường, điểm trường nhỏ hoặc khu vực khó khăn

Đối với những cơ sở giáo dục chưa có điều kiện tổ chức bếp ăn một chiều đúng quy định tùy theo điều kiện cụ thể để bố trí bếp hợp lí, thuận tiện cho việc chế biến, nấu nướng nhưng cần đảm bảo những yêu cầu sau:

- **Bố trí theo nguyên tắc một chiều**



Bố trí bếp theo nguyên tắc một chiều

- Phải bố trí riêng, không chung với khu sinh hoạt của học sinh;
- Có cửa ngăn cách giữa khu vực bếp với khu vực sinh hoạt của học sinh;
- Phương tiện, dụng cụ chứa đựng thực phẩm cần được che, đậy để chống côn trùng.



IV. TỔ CHỨC GIỜ ĂN

1. Yêu cầu chung đối với khu vực tổ chức ăn

- Thông thoáng, sạch sẽ.
- Có đủ bàn ghế, sắp xếp hợp lý phục vụ cho việc ăn uống .
- Bố trí bồn rửa tay với nước sạch và xà phòng.
- Có dụng cụ chứa đựng rác thải, chất thải bảo đảm kín, có nắp đậy.





IV. TỔ CHỨC GIỜ ĂN

2. Đối với giáo viên/nhân viên phụ trách bữa ăn

- Tạo **không khí vui vẻ**, thoải mái, động viên, **khuyến khích HS ăn hết suất**.
- Nhắc HS thực hiện những hành vi văn minh trong ăn uống.
- **Cùng HS nói chuyện** về các món ăn, lợi ích của từng nhóm thực phẩm, chế độ ăn uống lành mạnh, một số bệnh lí liên quan đến thói quen không tốt trong ăn uống .
- Hướng dẫn HS thu dọn sau khi ăn.





V. GIÁO DỤC DINH DƯỠNG TRONG TRƯỜNG HỌC

1. Mục tiêu

Trang bị cho học sinh các kiến thức cơ bản về dinh dưỡng, nhu cầu dinh dưỡng dành cho lứa tuổi, phòng chống thiếu và thừa dinh dưỡng, tạo thói quen ăn uống khoa học, nhận biết và lựa chọn thực phẩm lành mạnh, biết cách đọc nhãn mác thực phẩm.

2. Nội dung:

- *Trẻ nhà trẻ:*

- + Giới thiệu tên, hình ảnh của một số thực phẩm và món ăn thông thường.
- + Nói được tên một số thực phẩm, món ăn thông thường, một số thực phẩm có lợi và có hại

- *Trẻ mẫu giáo:*

- + Gọi tên các nhóm thực phẩm và lựa chọn được các thực phẩm theo nhóm.
- + Nói được tên một số món ăn hàng ngày và dạng chế biến đơn giản.
- + Nói được những biểu hiện và ý nghĩa của việc ăn uống lành mạnh
- + Phân biệt được các thực phẩm có lợi và có hại.



V. GIÁO DỤC DINH DƯỠNG TRONG TRƯỜNG HỌC

2. Nội dung:

- *Các chủ đề trong giáo dục dinh dưỡng cho học sinh **tiểu học**:*
 - + Chủ đề 1: Chế độ dinh dưỡng lành mạnh, từ tháp dinh dưỡng đến bữa ăn;
 - + Chủ đề 2: Năng lượng từ ngũ cốc, khoai củ và sản phẩm chế biến;
 - + Chủ đề 3: Rau củ và trái cây tốt cho sức khỏe;
 - + Chủ đề 4: Thực phẩm giàu chất đạm giúp cao lớn, khỏe mạnh;
 - + Chủ đề 5: Sữa và chế phẩm sữa tốt cho sức khỏe;
 - + Chủ đề 6: Hạn chế chất béo, đường và muối;
 - + Chủ đề 7: Lựa chọn thực phẩm an toàn và lành mạnh, đặc biệt khi ăn ở ngoài;
 - + Chủ đề 8: Đọc kỹ nhãn mác thực phẩm giúp lựa chọn thực phẩm có lợi cho sức khỏe;
 - + Chủ đề 9: Phòng chống suy dinh dưỡng và thừa cân béo phì;
 - + Chủ đề 10: Vi chất dinh dưỡng với sức khỏe;
 - + Chủ đề 11: Ôn tập.



V. GIÁO DỤC DINH DƯỠNG TRONG TRƯỜNG HỌC

2. Nội dung:

*Các chủ đề trong giáo dục dinh dưỡng cho **HS THCS** :*

- Chủ đề 1: Chế độ dinh dưỡng lành mạnh
- Chủ đề 2: Phòng chống thừa cân, béo phì ở trẻ em
- Chủ đề 3: Phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng
- Chủ đề 4: Vệ sinh an toàn thực phẩm
- Chủ đề 5: Tăng cường hoạt động thể lực
- Chủ đề 6: Tổng ôn tập





V. GIÁO DỤC DINH DƯỠNG TRONG TRƯỜNG HỌC

3. Hình thức tổ chức

- Thực hiện vào giờ sinh hoạt cuối tuần hoặc lồng ghép vào giờ học giáo dục thể chất, các môn khoa học và các hoạt động trải nghiệm .
- **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.
- Các bài giảng được biên soạn dưới dạng trình chiếu dễ đọc và dễ hiểu.
- Lồng ghép trong quá trình HS tham gia các hoạt động tổ chức bữa ăn như xếp hàng nhận thức ăn, loại bỏ thức ăn thừa, trả khay thức ăn...
- **Phối hợp với PHHS để giáo dục dinh dưỡng tại nhà.**





SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

PHẦN 3.

VAI TRÒ CỦA NHÀ TRƯỜNG VÀ GIA ĐÌNH



I. VAI TRÒ CỦA SỞ VÀ PHÒNG GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

- Phối hợp chặt chẽ với các cơ quan y tế, thể thao tại địa phương:
 - + **Chỉ đạo, kiểm tra, giám sát các trường** trong việc thực hiện công tác tổ chức bữa ăn học đường bảo đảm dinh dưỡng hợp lý kết hợp với tăng cường các hoạt động thể lực
 - + Đánh giá tình trạng dinh dưỡng và tình hình tăng cường hoạt động thể lực cho học sinh
 - + Quản lý căng tin trường học
 - + Tổ chức tập huấn chuyên môn, nghiệp vụ cho nhân viên
- Chỉ đạo đẩy mạnh công tác truyền thông, giáo dục và nâng cao nhận thức về dinh dưỡng hợp lý, thực phẩm lành mạnh, vai trò tăng cường HĐTL .
- Xây dựng cơ chế phối hợp chặt chẽ giữa nhà trường và gia đình .
- Xây dựng hướng dẫn về dinh dưỡng hợp lý và HĐTL phù hợp với học sinh các lứa tuổi.
- Tham mưu Ủy ban nhân dân các cấp trong việc rà soát, cải tạo, xây mới, sửa chữa, mua sắm trang thiết bị, đồ dùng .



II. VAI TRÒ CỦA NHÀ TRƯỜNG

1. ĐỐI VỚI BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG

- Thành lập Ban chăm sóc sức khỏe học sinh, phân công trách nhiệm cụ thể cho các thành viên.
- Kiểm tra sức khỏe vào đầu năm học.
- Bảo đảm các điều kiện cơ sở vật chất và trang thiết bị, bảo đảm các điều kiện về an toàn thực phẩm.
- Lòng ghép giáo dục dinh dưỡng trong các hoạt động .
- 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.



II. VAI TRÒ CỦA NHÀ TRƯỜNG

1. ĐỐI VỚI BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG

- Huy động cha mẹ học sinh tham gia hỗ trợ tổ chức bữa ăn học đường, 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 .
- Bảo đảm số lượng cán bộ, giáo viên, nhân viên, đáp ứng về chuyên môn .
- Thực hiện kiểm tra, giám sát công tác tổ chức bữa ăn học đường thường xuyên hoặc định kỳ theo kế hoạch.
- Chủ động phối hợp với cơ sở y tế tại địa phương.



II. VAI TRÒ CỦA NHÀ TRƯỜNG

2. ĐỐI VỚI HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC

- Xây dựng cơ sở vật chất đạt tiêu chuẩn an toàn và kiểm tra chất lượng thường xuyên.
- Hướng dẫn cách phòng tránh chấn thương thường gặp và cách xử lí ban đầu khi hoạt động thể lực.
- Không ép buộc và sử dụng hình phạt bằng các bài tập thể lực .
- Các thầy cô giáo, nhân viên nhà trường là người tuyên truyền, tổ chức, hướng dẫn và đồng hành cùng học sinh.
- Tăng cường hoạt động thể thao ngoại khóa.
- Liên kết với các tổ chức giáo dục để có những hỗ trợ nhằm nâng cao thể chất cho học sinh.
- Tăng cường giáo dục, tuyên truyền 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 hằng ngày đạt yêu cầu theo khuyến cáo.



III. VAI TRÒ CỦA GIA ĐÌNH

1. ĐỐI VỚI BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG

- Phụ huynh cần hiểu và theo dõi chế độ ăn của học sinh ở trường để có sự phối hợp điều chỉnh thực hiện chế độ ăn tại nhà .
- Phối hợp với nhà trường trong việc giáo dục dinh dưỡng tại nhà, hướng dẫn học sinh các kiến thức cơ bản về dinh dưỡng hợp lý, lành mạnh.
- Không để học sinh ăn muộn sau 20 giờ, hạn chế sử dụng đồ ăn, thức uống ngọt và nhiều muối.
- Xây dựng chế độ dinh dưỡng cân đối, lành mạnh, khoa học theo tháp dinh dưỡng kết hợp với nếp sống năng động, lành mạnh trong gia đình.





III. VAI TRÒ CỦA GIA ĐÌNH

2. ĐỐI VỚI HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC

- **Phối hợp với trường học** để tăng cường cho học sinh được hoạt động thể chất.
- Là tấm gương tốt, tạo điều kiện và cơ hội, động viên, khuyến khích học sinh tham gia hoạt động TDTT.
- **Khuyến khích** học sinh đi bộ, đi xe đạp đến trường (nếu an toàn); tham gia các trò chơi vận động.
- Gia đình cùng với học sinh tham gia rèn luyện thể chất hằng ngày.
- Phối hợp cùng nhà trường và xã hội tăng cường cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ tăng cường hoạt động thể lực trong trường học.



SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

KẾT LUẬN

- **Can thiệp dinh dưỡng, vận động** là dự phòng tích cực nâng cao sức khỏe, phòng chống các bệnh không lây nhiễm.
- **Cần thiết các giải pháp đồng bộ:** TTGDSK - Theo dõi tình trạng dinh dưỡng - Thực hành chế độ ăn - vận động hợp lý.
- **Vai trò phối hợp:** Y tế - Giáo dục - Gia đình - Học sinh.

XIN TRÂN TRỌNG CẢM ƠN!

