

Số : /KH-MNHS

Buôn Hồ, ngày 15 tháng 9 năm 2025

**KẾ HOẠCH**  
**PHÒNG CHỐNG SUY DINH DƯỠNG, THẤP CÒI, THỪA CÂN BÉO PHÌ**  
**NĂM HỌC 2025 -2026**

*Căn cứ vào thông tư số 52/2020-BGDĐT ngày 31/12/2020 của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành Điều lệ trường Mầm non;*

*Căn cứ kế hoạch số 09 ngày 10 tháng 9 năm 2025 của Hiệu trưởng trường Mầm non hoa Sen về thực hiện nhiệm vụ năm học 2025-2026;*

*Căn cứ vào chỉ tiêu về tăng cường công tác chăm sóc dinh dưỡng cho trẻ đã đề ra trong nhiệm vụ năm học 2025-2026 của trường mầm non Hoa Sen*

*Căn cứ vào tình hình thực tế của nhà trường, trường mầm non Hoa Sen xây dựng kế hoạch phòng chống suy dinh dưỡng, thấp còi, thừa cân béo phì năm học 2025-2026 như sau;*

**I. MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU:**

**1. Mục tiêu:**

- Đảm bảo trẻ phát triển bình thường về chiều cao và cân nặng.
- Không để xảy ra ngộ độc thực phẩm tại trường.
- Tăng tỉ lệ trẻ phát triển bình thường, giảm tỉ lệ trẻ SDD và béo phì.
- Giáo viên nắm vững kiến thức chăm sóc nuôi dạy trẻ và đảm bảo an toàn tuyệt đối với trẻ, chú ý đến các cháu SDD, béo phì để có kế hoạch nuôi dưỡng cho trẻ được tốt.
- Động viên trẻ ăn hết xuất, có chế độ nghỉ ngơi hợp lý.
- Vận động tuyên truyền với phụ huynh về công tác nuôi dạy trẻ theo khoa học.
- Vận động phụ huynh trang bị đồ dùng cá nhân ở nhà cho trẻ.
- 100% trẻ được chăm sóc sức khỏe, vệ sinh phòng bệnh đầy đủ không xảy ra các dịch bệnh.
- 100% học sinh trong trường mầm non được khám sức khỏe định kỳ 2 lần /năm. Sau khám sức khỏe: Thông báo kết quả cho cha mẹ học sinh.
- Phối hợp giữa y tế – Gia đình và nhà trường xử lý tốt các trường hợp mắc bệnh và các trường hợp sức khỏe đặc biệt cần được chăm sóc.

**2. Yêu cầu:**

– Giáo viên các nhóm lớp căn cứ vào kế hoạch của nhà trường để xây dựng kế hoạch phục hồi trẻ suy dinh dưỡng, béo phì tại nhóm, lớp mình đang phụ trách:

– Đưa ra các chỉ tiêu và các biện pháp cụ thể cho từng nhóm đối tượng.

– Phối hợp với cha mẹ trẻ, trung tâm y tế và các hội đoàn thể khác để thực hiện kế hoạch, đảm bảo thực hiện tốt các chỉ tiêu đề ra.

100% trẻ suy dinh dưỡng, béo phì được ăn đúng khẩu phần dinh dưỡng theo đúng quy định.

– 100% trẻ được theo dõi kiểm tra sức khỏe và theo dõi chiều cao cân nặng theo quy định. Phát hiện các trường hợp suy dinh dưỡng, béo phì để tác động kịp thời.

– 95% trẻ có nề nếp, thói quen tốt trong ăn uống.

– 100% trẻ có đủ đồ dùng vệ sinh cá nhân theo quy định.

### **3. Biện pháp**

**\* Đối với trẻ suy dinh dưỡng:**

#### **a. Đối với trẻ suy dinh dưỡng thể nhẹ cân:**

+ Theo dõi sức khỏe bằng biểu đồ tăng trưởng theo từng tháng.

+ Ưu tiên các thức ăn có chứa nhiều chất đạm: thịt, trứng, sữa...

+ Phối hợp với gia đình cho trẻ ăn đủ bữa, phù hợp theo độ tuổi, nên chia thành nhiều bữa ăn để cung cấp đủ năng lượng, chú ý bổ sung dầu mỡ trong các bữa ăn.

+ Nhà trường luôn phối hợp với phụ huynh tăng khẩu phần ăn, đảm bảo chế độ ăn cho những trẻ suy dinh dưỡng để giảm số trẻ bị suy dinh dưỡng thấp nhất có thể.

+ Thay đổi thức ăn thường xuyên để kích thích trẻ ăn ngon miệng

#### **b. Đối với trẻ suy dinh dưỡng thể thấp còi:**

+ Ăn nhiều rau xanh và các loại quả chín để giúp trẻ phát triển chiều cao, tăng cân.

+ Phối hợp và khuyến khích phụ huynh cho trẻ uống các loại sữa tăng trưởng chiều cao, tăng cân.

+ Ăn uống phải hợp lý về thời gian không nên cho trẻ tự do ăn uống.

+ Khuyến khích trẻ vận động phù hợp với lứa tuổi, tắm nắng đúng cách và không thức khuya, ngủ đủ, ngủ sâu giấc là rất cần thiết để trẻ có sức khỏe, tình trạng dinh dưỡng tốt, và cải thiện chiều cao.

**\* Đối với trẻ thừa cân:**

+ Nên hạn chế các loại bánh kẹo, đường, mật, sữa đặc có đường, sữa béo nhưng có thể uống sữa gầy (sữa bột tách bơ).

+ Tuyên truyền cho phụ huynh khi chế biến thức ăn nên làm các món hấp, luộc, hạn chế món quay, xào, rán.

+ Ăn nhiều rau xanh, hoa quả ít ngọt. Và cần có chế độ ăn điều độ, không ăn quá no, không được bỏ bữa, không để trẻ quá đói, ăn nhiều vào buổi sáng, không nên ăn vào buổi tối trước khi đi ngủ.

+ Tăng cường cho trẻ vận động, tập thể dục thể thao phù hợp với độ tuổi, khuyến khích trẻ vận động trong các giờ chơi hoạt động ngoài trời.

**\* Đối với trẻ béo phì:**

+ Tăng cường ăn rau củ quả để bổ sung chất xơ, vitamin cho trẻ. Ăn nhiều rau, trẻ sẽ giảm được thức ăn giàu bột và chất béo.

+ Đảm bảo chế độ ăn của trẻ không có quá nhiều chất tinh bột, chất béo như cơm, thịt mỡ, thịt lợn, các món xào rán nhiều mỡ. Bổ sung các chất đạm như tôm, cá để giúp cho sự phát triển của trẻ như tạo cơ bắp, khả năng miễn dịch.

+ Đồng thời, phải tránh cho trẻ ăn đồ ngọt, các loại đồ ăn nhiều đường.

+ Tăng cường cho trẻ vận động, tập thể dục thể thao phù hợp với độ tuổi, khuyến khích trẻ vận động trong các giờ chơi hoạt động ngoài trời.

Trên đây là kế hoạch phòng chống Suy dinh dưỡng, thấp còi, thừa cân, béo phì năm học 2025-2026 của trường mầm non Hoa Sen./.

Nơi nhận:

- TKT- Giáo viên( để t/h)

- Lưu :CM

**KT HIỆU TRƯỞNG**  
**P. HIỆU TRƯỞNG**

**Phan Thị Thanh**

