

Số: 12 /KH-HVN-YT

Gò Vấp, ngày 09 tháng 11 năm 2019

**KẾ HOẠCH CAN THIỆP**  
**ĐỐI VỚI HỌC SINH BÉO PHÌ VÀ SUY DINH DƯỠNG**  
**NĂM HỌC: 2019-2020.**

- Căn cứ thông tư liên tịch số 18/2011/TTLT- BGDĐT-BYT ngày 28/04/2011 về quy định các nội dung đánh giá tại các Trường tiểu học, trung học cơ sở, trung học phổ thông và Trường phổ thông có nhiều cấp học.

- Căn cứ công văn số: 310/KH-YTDP-GDĐT ngày 20/08/2013 về triển khai công tác Y tế học đường và an toàn trường học.

- Căn cứ công văn liên tịch số 8898/LT-GDĐT-YT, ngày 9 tháng 9 năm 2016 giữa Liên sở Giáo dục và Đào tạo- Sở Y tế về ban hành thang điểm đánh giá thi đua công tác y tế trường học.

-Theo kết quả khám sức khỏe đầu năm học của học sinh, phần lớn các em đều có sức khỏe tốt nhưng một số em còn tình trạng thiếu cân, suy dinh dưỡng- thừa cân, béo phì. Các em thiếu cân, suy dinh dưỡng có số cân nặng thấp hơn so với bình thường. Các em ăn ít do không ngon miệng hoặc mệt mỏi, bệnh kéo dài. Ngược lại các em thừa cân và béo phì lại rất háu ăn , thích ăn chất béo và chất ngọt nên rất dễ tăng cân. Hơn nữa, do ngồi học cả ngày ít hoạt động nên giảm cân rất khó. Các em trở nên mập phì dẫn đến hậu quả ít hoạt động, tiếp thu kém, mặc cảm ...

- Nhằm giúp các em có sức khỏe tốt, năng động để tham gia học tập tốt, đạt hiệu quả cao. Trường THCS Huỳnh Văn Nghệ đề ra kế hoạch chống béo phì SDD năm học 2019 – 2020 như sau :

**1. Biện pháp can thiệp:**

**a) Thiếu cân- Suy dinh dưỡng:**

Đảm bảo khẩu phần ít nhất: 1700 calo/ngày theo dõi sức khỏe các em như sau:

❖ **Ở trường:**

- Đảm bảo các em ăn hết suất ăn bán trú ở trường. phối hợp với phụ huynh uống sữa béo, ăn bữa xế hợp lí.

- Cân sức khỏe 2 lần/ năm, thông báo kết quả khám sức khỏe đầu năm cho phụ huynh để phối hợp chăm sóc và điều trị.

- Tổ chức chuyên đề giáo dục dinh dưỡng hợp lý cho đội ngũ bảo mẫu, cha mẹ học sinh có con suy sinh dưỡng, béo phì.

❖ **Ở nhà:**

- Giáo viên chủ nhiệm hướng dẫn và nhắc phụ huynh đảm bảo ăn sáng đầy đủ, uống sữa trước khi đi ngủ. Bữa ăn sáng – chiều có đủ chất: thịt, cá, tôm, cua .... Tăng chất béo bằng dầu mè, dầu nành, cho các em ăn thêm trái cây để có đủ vitamin cần thiết phòng chống bệnh tật.

- Tăng cường thể dục, thể thao, vận động cơ thể để các em ăn ngon miệng. Hạn chế cho các em ngồi lâu như xem ti vi, video, chơi điện tử....

- Tuyệt đối không cho các em ăn quà vặt như kẹo, bánh ngọt trước bữa ăn.

**b) Thừa cân và béo phì**

Đảm bảo khẩu phần ăn cho các em không quá calo/ngày và có biện pháp chăm sóc cụ thể.

❖ **Ở trường:**

- Do trường không có chế độ ăn riêng nên bộ phận Y tế kết hợp giáo viên chủ nhiệm sắp xếp các em ngồi riêng để khuyến khích các em ăn canh trước, giảm lượng tinh bột trong khẩu phần.

-Giúp các em tăng cường hoạt động thông qua việc trực nhật lớp, phát vở, trò chơi vận động, hát múa, nhảy....

- Tăng cường các môn thể thao vào cuối buổi học: bóng rổ, đá bóng, điền kinh, cầu lông.....

- Thông báo kết quả với phụ huynh có con thuộc diện thừa cân và béo phì.

❖ **Ở nhà:**

- Lưu ý phụ huynh cho các em ăn điều độ, hạn chế tối đa những loại quà vặt có nhiều đường, bột. Tăng cường trái cây có vị chua như bưởi, cam, nho...

- Không cho các em vừa ăn, vừa xem tivi, chơi game vì trẻ em không làm chủ cảm giác no được, cần tạo điều kiện để các em được tham gia thường xuyên một trong các môn thể thao có lợi như: bóng đá, bóng rổ, bơi lội, võ....

**2. Kết luận:**

Muốn học tốt, học sinh phải có sức khỏe thật tốt, không bị bệnh. Vì vậy nhà trường kết hợp với phụ huynh học sinh thực hiện chế độ ăn uống hợp lý và tăng cường rèn luyện thân thể nhằm giúp các em phát triển cân đối hài hòa, cơ thể khỏe, đẹp, thông minh, nhanh nhẹn, tự tin. Tất cả đều là hành trang lý tưởng để các em trở thành người hữu ích cho tương lai.

**Ban Lãnh Đạo**

**Nhân viên Y tế**

**Ngô Thị Kim Anh**