

CÔNG TÁC NUÔI DƯỠNG, CHĂM SÓC SỨC KHỎE CHO TRẺ MẦM NON

Người báo cáo: LÊ THU NGÀ

I. Chế độ dinh dưỡng cho trẻ tại CSGDMN

1. Bữa ăn tại trường cần đảm bảo nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị theo qui định tại Thông tư 28/2016/TT-BGDĐT ngày 30/12/2016 sửa đổi, bổ sung một số nội dung của Chương trình giáo dục mầm non ban hành kèm theo Thông tư số 17/2009/TT-BGDĐT ngày 25/7/2009 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo.

a. Đối với nhà trẻ:

Nhóm tuổi	Chế độ ăn	Nhu cầu khuyến nghị năng lượng/ ngày/ trẻ	Nhu cầu khuyến nghị năng lượng tại cơ sở giáo dục mầm non/ ngày/ trẻ (chiếm 60 -70% nhu cầu cả ngày)
3 – 6 tháng	Sữa mẹ	500 – 550 kcal	330 – 350 kcal
6 – 12 tháng	Sữa mẹ + Bột	600 – 700 kcal	420 kcal
12 – 18 tháng	Cháo + Sữa mẹ	930 – 1,000 kcal	600 – 651 kcal
18 – 24 tháng	Cơm nát + sữa mẹ		
24 – 36 tháng	Cơm thường		

Năng lượng phân phối cho các bữa ăn:

- Số bữa ăn tại cơ sở GDMN: 2 bữa chính và 1 bữa phụ.
- + Bữa ăn buổi trưa cung cấp từ 30% – 35% năng lượng cả ngày
- + Bữa ăn buổi chiều cung cấp từ 25% – 30% năng lượng cả ngày
- + Bữa ăn phụ cung cấp từ 5% – 10% năng lượng cả ngày
- Trong ĐK cho phép (như cầu cha mẹ trẻ, ĐK nhân lực, CSVN...) cơ sở GD có thể tổ chức cho trẻ bữa ăn sáng tại trường. Tuy nhiên khi tổ chức phải được sự thống nhất của BGH, GV, Cha mẹ trẻ. Bữa sáng cung cấp khoảng 10%-15% năng lượng cả ngày.

Nhóm tuổi Trẻ mẫu giáo	Chế độ ăn	Nhu cầu khuyến nghị năng lượng/ ngày/ trẻ	Nhu cầu khuyến nghị năng lượng tại cơ sở giáo dục mầm non/ ngày/ trẻ (chiếm 50 -55% nhu cầu cả ngày)
36 -72 tháng	Cơm thường	1,230 kcal – 1,320 kcal	615 kcal - 726 kcal

Năng lượng phân phối cho các bữa ăn:

- Số bữa ăn cho trẻ mẫu giáo tại CSGDMN: 1 bữa chính và 1 bữa phụ**
- + Bữa ăn chính buổi trưa cung cấp từ 30% – 35% năng lượng cả ngày
- + Bữa ăn phụ cung cấp từ 15% – 25% năng lượng cả ngày
- Trong ĐK cho phép (nhu cầu cha mẹ trẻ, ĐK nhân lực, CSVC...) cơ sở GD có thể tổ chức cho trẻ bữa ăn sáng tại trường. Tuy nhiên khi tổ chức phải được sự thống nhất của BGH, GV, Cha mẹ trẻ. Bữa sáng cung cấp khoảng 10%- 15% năng lượng cả ngày.

2. Lưu ý công tác tuyên truyền đối với cha mẹ trẻ để phối hợp trong thực hiện chế độ ăn cho trẻ tại gia đình.

3. Sử dụng tháp dinh dưỡng hợp lý cho trẻ 3-5 tuổi

a. Khái niệm về tháp dinh dưỡng:

Tháp dinh dưỡng hợp lý cho trẻ từ 3-5 tuổi là mô hình hướng dẫn về số lượng và loại lương thực, thực phẩm trẻ từ 3-5 tuổi cần tiêu thụ trong 1 ngày.

Tháp gồm có 2 phần:

- Phần 1 là các tầng tháp, mỗi tầng tương ứng với các thực phẩm khác nhau có thể dung thay đổi với nhau. Có 7 tầng tháp với đáy tháp rộng ở dưới và đỉnh tháp nhọn ở trên.

Chân tháp là lời khuyên về hoạt động thể lực song hành cùng chế độ ăn uống để đảm bảo sự phát triển tối ưu.

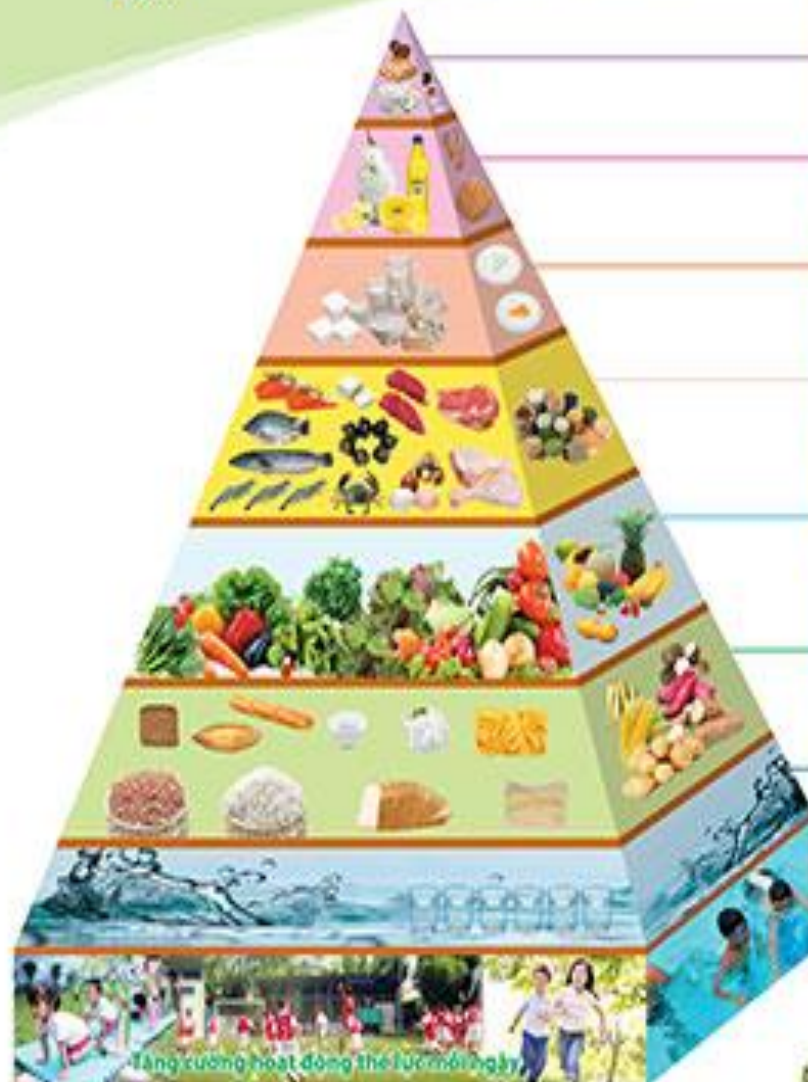
Phần minh họa số lượng đơn vị ăn ở mỗi tầng thực phẩm của tháp cần tiêu thụ để đảm bảo trẻ có chế độ dinh dưỡng hợp lý mỗi ngày.

THÁP DINH DƯỠNG HỢP LÝ

Cho trẻ em 3-5 tuổi (giai đoạn 2016-2020) - Mức tiêu thụ trung bình cho một trẻ trong một ngày



World Health
Organization



HÀNG NGÀY

ĐƯỜNG : < 3 đơn vị

MUỐI : < 3g



DẦU MỠ : 5 đơn vị



SỮA : 4 đơn vị



THỊT, THÚY SẢN, TRỨNG

ĐÀO, ĐỔ : 3.5 đơn vị



RAU : 2 đơn vị

QUẢ : 2 đơn vị



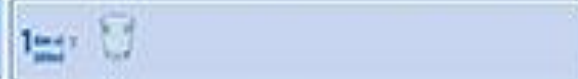
NGŨ CỐC

5-6 đơn vị



NƯỚC

1,3 Lít (6 cốc)



b, Vai trò của tháp dinh dưỡng Tháp dinh dưỡng hợp lý

- Tháp dinh dưỡng hợp lý cho trẻ từ 3-5 tuổi là hướng dẫn giúp người chăm sóc trẻ (cha mẹ, giáo viên, người phụ trách ăn bán trú tại cơ sở giáo dục mầm non...) lựa chọn đúng và đa dạng các loại thực phẩm với số lượng phù hợp để cung cấp cho trẻ một chế độ dinh dưỡng hợp lý mỗi ngày

- - Tháp dinh dưỡng hợp lý cho trẻ 3 – 5 tuổi cho biết những thực phẩm mà trẻ từ 3-5 tuổi cần ăn mỗi ngày là gì? Với lượng trung bình trong một ngày là bao nhiêu giúp trẻ có bữa ăn cân đối, hợp lý, đa dạng nhiều loại thực phẩm, cung cấp đầy đủ các dinh dưỡng cần thiết để trẻ phát triển tốt để trẻ phát triển tốt và luôn khỏe mạnh.
- Nhìn vào các tầng của tháp dinh dưỡng ta biết được thực phẩm nào nên cho trẻ ăn nhiều và ăn hạn chế
- Tất cả những thực phẩm nêu trong tháp dinh dưỡng đều là những thực phẩm cần thiết đối với cơ thể trẻ và có chỉ dẫn định lượng cụ thể

Trẻ 3-5 tuổi cần đơn vị thực phẩm mỗi ngày

Thực phẩm	Số đơn vị ăn		Số lượng theo đơn vị thông dụng
Đường	< 3	Đơn vị	< 1 thìa đường 15g
Muối	< 3	Gam	< 1 thìa muối 3g
Dầu, mỡ	5	Đơn vị	5 thìa dầu (mỡ) 5g
Sữa	4	Đơn vị	2 cốc sữa nước 100ml, 1 cốc sữa chua 100g, 1 miếng ph mát 15g
Thịt, thủy sản, trứng, đậu/ đỗ	3,5	Đơn vị	1 miếng thịt lợn 37g/ thịt bò 34g. 1 khúc cá 35g, 1 quả trứng gà 47g, 1 đĩa tôm sú 35g
Rau	2	Đơn vị	160g rau ăn lá
Quả	2	Đơn vị	1 múi bưởi, 1 quả hồng xiêm
Ngũ cốc	5- 6	Đơn vị	2,5 – 3 bát cơm tẻ (275 – 330g)
Nước	6	Đơn vị	1.200 ml nước

■ **III. Một số qui định đối với công tác bảo đảm an toàn thực phẩm trong quá trình tổ chức ăn bán trú tại trường**

■ **1. *Những văn bản qui định công tác bảo đảm an toàn thực phẩm trong quá trình tổ chức ăn bán trú tại trường***

- - Luật an toàn thực phẩm
- - Nghị định số 15/2018/NĐ-CP Qui định chi tiết thi hành một số điều của Luật an toàn thực phẩm
- - Nghị định 155/2018/NĐ-CP, Nghị định sửa đổi bổ sung 1 số qui định liên quan đến điều kiện đầu tư kinh doanh thuộc phạm vi quản lý nhà nước của Bộ Y tế.
- - Quyết định 1246/QĐ-BYT ngày 31/03/2017 ban hành “Hướng dẫn thực hiện chế độ kiểm thực ba bước và lưu mẫu thức ăn đối với cơ sở kinh doanh dịch vụ ăn uống”

2. Bếp ăn trong CSGDMN là cơ sở không thuộc diện cấp GIẤY CHỨNG NHẬN cơ sở đủ điều kiện ATTP (điểm h khoản 1 Điều 12 Nghị định 15/2018/NĐ-CP, nhưng vẫn phải tuân thủ về các điều kiện đảm bảo ATTP.

- 3. Điều kiện bảo đảm ATTP
- a, Thực hiện các qui định tại các điều 28, 29, 30:
- Điều 28: Điều kiện đảm bảo an toàn thực phẩm đối với nơi chế biến kinh doanh dịch vụ ăn uống
- 1. Bếp ăn được bố trí đảm bảo không lây nhiễm chéo giữa thực phẩm chưa qua chế biến và thực phẩm đã qua chế biến.
- 2. Có đủ nước đạt qui chuẩn kỹ thuật phục vụ việc chế biến, kinh doanh
- 3. Có dụng cụ thu gom, chứa đựng rác thải, chất thải bảo đảm vệ sinh
- 4. Cống rãnh ở khu vực cửa hàng, nhà bếp phải thông thoáng, không ứ đọng
- 5. Nhà ăn phải thoáng, mát, đủ ánh sáng, duy trì chế độ vệ sinh sạch sẽ, có biện pháp để ngăn ngừa côn trùng và động vật gây hại
- 6. Có thiết bị bảo quản thực phẩm, nhà vệ sinh, rửa tay và thu dọn rác thải hàng ngày sạch sẽ
- 7. Người đứng đầu đơn vị có bếp ăn tập thể có trách nhiệm bảo đảm an toàn thực phẩm.

- **Điều 29: Điều kiện bảo đảm ATTP đối với cơ sở chế biến, kinh doanh dịch vụ ăn uống**
- **1. Có dụng cụ, đồ chứa đựng riêng cho thực phẩm sống và thực phẩm chín**
- **2. Dụng cụ nấu nướng, chế biến phải đảm bảo an toàn thực phẩm**
- **3. Dụng cụ ăn uống phải được làm bằng vật liệu an toàn vệ sinh**
- **4. Tuân thủ qui định về sức khỏe, kiến thức và thực hành của người trực tiếp sản xuất, kinh doanh thực phẩm.**

- Điều 29: Điều kiện bảo đảm ATTP đối với cơ sở chế biến, kinh doanh dịch vụ ăn uống
- 1. Có dụng cụ, đồ chứa đựng riêng cho thực phẩm sống và thực phẩm chín
- 2. Dụng cụ nấu nướng, chế biến phải đảm bảo an toàn thực phẩm
- 3. Dụng cụ ăn uống phải được làm bằng vật liệu an toàn vệ sinh
- 4. Tuân thủ qui định về sức khỏe, kiến thức và thực hành của người trực tiếp sản xuất, kinh doanh thực phẩm.

b, Các yêu cầu khác:

- Thực hiện kiểm thực ba bước và lưu mẫu thức ăn theo hướng dẫn của Bộ y tế

(Yêu cầu cách lưu, cách lấy)

- Thiết bị, phương tiện vận chuyển, bảo quản thực phẩm phải đảm bảo vệ sinh và không gây ô nhiễm cho thực phẩm

BẢO DƯỠNG TỦ LẠNH ĐÚNG CÁCH

1. PHƯƠNG PHÁP ĐÚNG CÁCH:

- Phòng thường để nhiệt độ chỉnh ở số 2 đến số 4.
- Khi mua đồ ăn chọn mua số ít hơn 4.
- Để nước ngoài vào tủ lạnh để đông lạnh nhanh hơn.
- Khi rửa sạch đồ ăn, rửa sạch bên trong tủ.
- Không dùng vật nhọn để đâm đồ.
- Tủ lạnh để ở nơi khô ráo và thoáng mát.
- Tủ lạnh để ở nơi thoáng mát, khô ráo và thoáng mát.
- Không để đồ ăn nóng và đồ lạnh vào tủ lạnh.
- Không để đồ ăn nóng và đồ lạnh vào tủ lạnh.

2. HIỆN TƯỢNG BÌNH THƯỜNG CỦA TỦ:

- Tủ lạnh có tiếng ồn và tiếng kêu nhỏ là bình thường.
- Tủ lạnh có tiếng ồn và tiếng kêu nhỏ là bình thường.
- Tủ lạnh có tiếng ồn và tiếng kêu nhỏ là bình thường.
- Tủ lạnh có tiếng ồn và tiếng kêu nhỏ là bình thường.

3. BẾ TẮT KHI CẦN:

- Không nên để tủ lạnh quá lâu.
- Không nên để tủ lạnh quá lâu.
- Không nên để tủ lạnh quá lâu.
- Không nên để tủ lạnh quá lâu.

SHARP H0000000000

TEMP. CONTROL



Quốc gia: Việt Nam
Tên họ: Nguyễn Văn A
Số giấy: 123456789
Ngày: 12/12/2012
Tháng: 12
Năm: 2012

Số: 123456789
Họ: Nguyễn Văn A
Tên: Văn A
Giới: Nam
Ngày: 12/12/2012
Tháng: 12
Năm: 2012

Số: 123456789
Họ: Nguyễn Văn A
Tên: Văn A
Giới: Nam
Ngày: 12/12/2012
Tháng: 12
Năm: 2012

Số: 123456789
Họ: Nguyễn Văn A
Tên: Văn A
Giới: Nam
Ngày: 12/12/2012
Tháng: 12
Năm: 2012

- c, Yêu cầu đối với người trực tiếp chế biến thức ăn
- - Phải được tập huấn kiến thức ATTP và được chủ cơ sở xác nhận (Chủ cơ sở cần có minh chứng đã tập huấn cho nhân viên bằng các kế hoạch triển khai và bài thu hoạch của nhân viên)
- - Không mắc các bệnh tả, lỵ, thương hàn, viêm gan A, E, viêm da nhiễm trùng, lao phổi, tiêu chảy cấp.

- d, Đảm bảo an toàn thực phẩm trong điều kiện tiếp tục phòng chống dịch Covid-19
- - Các bếp ăn trong cơ sở GDMN cần thực hiện đầy đủ và nghiêm túc các yêu cầu về điều kiện ATTP qui định tại khoản 2 Điều 2 Nghị định 155/2018/NĐ-CP
- - Người chế biến thức ăn, tiếp xúc trực tiếp với thức ăn phải đeo khẩu trang; giữ khoảng cách tiếp xúc giữa nhân viên chế biến, phục vụ và người sử dụng thực phẩm theo hướng dẫn của Bộ Y tế; những người có ít nhất 1 trong các triệu chứng ho, sốt, khó thở không được bố trí làm việc tại bếp, phục vụ ăn uống cho trẻ
- - Khu vực chế biến thức ăn phải cón nơi rửa tay, đủ nước sạch và xà phòng để rửa tay và có thể trang bị thêm dung dịch khử khuẩn bàn tay cho người sơ chế, chế biến thực phẩm.

- Đối với các xuất ăn sẵn, thực phẩm chuyển đi phải được đóng gói trong hộp, an toàn và bảo quản theo qui định trong suốt quá trình chuyển đi
- Khu vực tổ chức ăn uống cho trẻ đảm bảo sạch sẽ, thoáng mát, đảm bảo an toàn, có đủ dụng cụ ăn uống cho riêng từng trẻ và được vệ sinh sạch sẽ, khử khuẩn trước và sau khi sử dụng.
- Hướng dẫn trẻ rửa tay trước khi ăn, giữ vệ sinh, hạn chế di chuyển, không nói to, cười đùa trong khi ăn uống.
- Thực hiện lưu mẫu thức ăn theo qui định.
- Tăng cường hoạt động kiểm tra, giám sát việc đảm bảo ATTP theo các tiêu chí trên, người đứng đầu cơ sở GDMN chịu trách nhiệm về đảm bảo ATTP trong phạm vi quản lý.

■ **Xin chân thành cảm ơn./.**