

KẾ HOẠCH
NUÔI DƯỠNG VÀ CHĂM SÓC SỨC KHỎE
NĂM HỌC 2025 – 2026

- Căn cứ Thông tư liên tịch số 13/2016/TTLT-BYT-BGDĐT ngày 12 tháng 5 năm 2016 của liên Bộ Y tế và Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định về công tác y tế trường học;

Thực hiện Kế hoạch nhiệm vụ năm học 2025- 2026 của trường Mầm non Đại Bình;

Căn cứ vào tình hình thực tế của đơn vị:

Trường Mầm non Đại Bình xây dựng Kế hoạch chăm sóc nuôi dưỡng năm học 2025 - 2026 như sau:

I. Mục đích – yêu cầu

1. Mục đích

- Đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm hàng ngày. Bồi dưỡng kiến thức về vệ sinh an toàn thực phẩm cho giáo viên, nhân viên.

- Giúp trẻ em phát triển khỏe mạnh, cân nặng và chiều cao phát triển bình thường theo lứa tuổi.

- Dạy trẻ có một số hiểu biết về thực phẩm và ích lợi của việc ăn uống đối với sức khỏe.

- Có một số thói quen, kỹ năng tốt trong ăn uống, ngủ, vệ sinh cá nhân và giữ gìn sức khỏe, đảm bảo sự an toàn của bản thân.

2. Yêu cầu

- Xây dựng thực đơn, khẩu phần ăn phù hợp với độ tuổi và thực tiễn tại địa phương.

- Phối kết hợp với phụ huynh trong mua sắm đồ dùng cá nhân, đồ dùng phục vụ cho tổ chức bữa ăn cho trẻ tại trường.

II. Nội dung thực hiện

1. Huy động số lượng lớp ăn bán trú và tổ chức bữa ăn cho trẻ mầm non.

2. Vệ sinh an toàn thực phẩm và phòng chống ngộ độc thực phẩm cho trẻ mầm non.

3. Tổ chức giấc ngủ cho trẻ mầm non

4. Vệ sinh cho trẻ mầm non
5. Chăm sóc sức khỏe và an toàn.
6. Đầu tư cơ sở vật chất phục vụ cho công tác chăm sóc bán trú.
7. Bồi dưỡng kiến thức vệ sinh an toàn thực phẩm cho giáo viên, cô nuôi
8. Thực hiện công tác kiểm tra.

III. Biện pháp thực hiện

1. Huy động số lượng lớp ăn bán trú và tổ chức bữa ăn cho trẻ mầm non.

- Phân đầu vận động 10/10 lớp = 100% nhóm lớp ăn bán trú tại trường
- Xây dựng kế hoạch, lên nội dung họp phụ huynh học sinh theo từng lớp, họp ban đại diện cha mẹ học sinh toàn trường.
- Kiểm tra lại cơ sở vật chất phục vụ cho công tác ăn bán trú.
- Quan tâm đến chất lượng bữa ăn đảm bảo đầy đủ các chất dinh dưỡng.
- Xây dựng thực đơn theo tuần, tháng phù hợp với địa phương, với tình hình kinh tế của các bậc phụ huynh.
- Hàng ngày tính khẩu phần ăn trên hệ thống phần mềm PMS quản lý giáo dục mầm non đảm bảo đạt tỷ lệ cân đối về lượng và chất theo độ tuổi nhà trẻ và mẫu giáo.
- Giáo viên các lớp giới thiệu cho trẻ biết về các món ăn có trong thực phẩm và ích lợi của việc ăn uống đối với sức khỏe.
- Rèn cho trẻ một số thói quen, kỹ năng tốt trong ăn uống.

*** Độ tuổi Nhà trẻ:**

- Số bữa ăn tại trường: Hai bữa chính và một bữa phụ.
- Nhu cầu khuyến nghị năng lượng tại trường của 1 trẻ trong một ngày chiếm 60 - 70% nhu cầu cả ngày: khoảng 600 - 651 Kcal.
- Chất đạm (Protit) cung cấp khoảng 13% - 20% năng lượng khẩu phần.
- Chất béo (Lipit) cung cấp khoảng 30% - 40% năng lượng khẩu phần
- Chất bột (Gluxit) cung cấp khoảng 47% - 50% năng lượng khẩu phần.
- Nước uống: khoảng 0,8 - 1,6 lít/trẻ/ngày (kể cả nước trong thức ăn).

*** Độ tuổi Mẫu giáo:**

- Số bữa ăn tại trường: Một bữa chính và một bữa phụ.
- Nhu cầu khuyến nghị năng lượng tại trường của 1 trẻ trong một ngày chiếm 50 - 55% nhu cầu cả ngày: 615 - 726 Kcal.
- Chất đạm (Protit) cung cấp khoảng 13% - 20% năng lượng khẩu phần.
- Chất béo (Lipit) cung cấp khoảng 25% - 35% năng lượng khẩu phần.

- Chất bột (Gluxit) cung cấp khoảng 52% - 60% năng lượng khẩu phần.
- Nước uống: khoảng 1,6 - 2,0 lít/trẻ/ngày (kể cả nước trong thức ăn).

2. Vệ sinh an toàn thực phẩm và phòng chống ngộ độc thực phẩm cho trẻ mầm non.

Phần đầu 100% trẻ ăn bán trú được đảm bảo VSATTP trong việc mua sơ chế, chế biến các món ăn phù hợp với lứa tuổi.

- Đầu năm học nhà trường Hợp đồng mua bán thực phẩm, đảm bảo rõ nguồn gốc an toàn.

- Thực hiện nghiêm túc việc lưu mẫu thức ăn hàng ngày, có ghi chép đầy đủ thông tin trong sổ kiểm thực ba bước theo hướng dẫn của Bộ Y tế.

- Thành lập ban kiểm tra VSATTP và xây dựng kế hoạch triển khai thực hiện trong toàn trường.

- Cử cô nuôi tham gia tập huấn lớp VSATTP do cơ quan có thẩm quyền tổ chức.

- Trước khi ký hợp đồng cô nuôi yêu cầu người được ký hợp đồng phải có giấy chứng nhận khám sức khỏe.

- Chỉ đạo cô nuôi thực hiện nghiêm túc khi sơ, chế biến thực phẩm.

- + Thực hiện sơ chế, chế biến thức ăn theo quy trình bếp một chiều.

- + Thực hiện nghiêm túc theo 10 nguyên tắc vàng trong chế biến thực phẩm.

- + Dụng cụ chế biến thức ăn cho trẻ phải đảm bảo vệ sinh, các dụng cụ để nấu phải sạch sẽ, dụng cụ chia ăn phải được nhúng tráng nước sôi; bát, thìa ăn của trẻ phải tráng nước sôi trước khi ăn.

- + Cho trẻ ăn đúng giờ, thức ăn nấu chín kỹ, nấu xong cho trẻ ăn ngay.

- + Thức ăn phải có nắp hoặc lồng bàn đậy kín để tránh ruồi, gián, chuột...

- + Không sử dụng các thực phẩm khi không biết rõ nguồn gốc xuất xứ, địa chỉ; không dùng các thực phẩm không có nhãn mác đúng và hết hạn sử dụng.

- + Sử dụng nguồn nước sạch để chế biến thức ăn.

- + Giữ bề mặt chế biến, bếp luôn khô ráo, sạch sẽ.

- Chỉ đạo giáo viên thực hiện:

- + Xây dựng kế hoạch lồng ghép, tích hợp các nội dung giáo dục dinh dưỡng vệ sinh cho trẻ trong các chủ đề, trong các hoạt động trong ngày.

- + Tạo môi trường học tập đa dạng, phong phú nhưng nổi bật lên lồng ghép giáo dục dinh dưỡng, vệ sinh, an toàn thực phẩm.

- + Nước uống phải đun sôi, để nguội cho trẻ uống. Nước ngày nào dùng xong phải súc rửa bình đựng nước, không để nước lưu lại sẽ gây nhiễm khuẩn.

+ Phải rèn cho trẻ có thói quen rửa tay trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh và khi tay bẩn, ăn xong nhắc trẻ súc miệng, uống nước.

- Chỉ đạo nhân viên y tế:

+ Lên kế hoạch kiểm tra khâu vệ sinh, an toàn thực phẩm ở nhóm bếp.

+ Kiểm tra vệ sinh các nhóm, lớp.

3. Tổ chức giấc ngủ cho trẻ mầm non

*** Chỉ tiêu**

- 100 % trẻ được ngủ theo nhu cầu lứa tuổi. Có đầy đủ đồ dùng phục vụ cho giấc ngủ đảm bảo về mùa hè và mùa đông.

- Chỉ đạo giáo viên các lớp thực hiện nghiêm túc theo quy trình:

- Vệ sinh trước khi ngủ.

- Chăm sóc giấc ngủ của trẻ:

+ Cho trẻ ngủ 1 giấc buổi trưa

STT	Độ tuổi	Số giấc ngủ	Thời gian mỗi giấc
1	Trẻ từ 18 - 36 tháng	1 giấc buổi trưa	Khoảng 150 phút
2	Trẻ mẫu giáo	1 giấc buổi trưa	Khoảng 150 phút

+ Giáo viên phải có mặt thường xuyên trong phòng trẻ ngủ để theo dõi quá trình ngủ của trẻ như: tư thế ngủ, nhiệt độ, độ ẩm, không khí và ánh sáng. Chú ý không nên cho trẻ nằm sấp, úp mặt xuống gối, trùm kín chăn lên mặt vì dễ gây ngạt thở.

- Chăm sóc trẻ sau khi ngủ.

+ Giáo viên cần tạo cho trẻ cảm giác thoải mái, dễ chịu khi thức dậy, nhanh chóng chuyển thần kinh sang trạng thái hưng phấn.

+ Sau khi trẻ dậy hết giáo viên hướng dẫn trẻ tự làm các công việc vừa sức với trẻ như: cất, gối, chiếu. Sau đó tổ chức cho trẻ đi vệ sinh cá nhân một cách trật tự, nề nếp, cho trẻ vận động nhẹ nhàng và ăn bữa phụ.

4. Vệ sinh cá nhân cho trẻ mầm non

- Phân đầu 100% trẻ đến trường, lớp có thói quen vệ sinh.

- Chỉ đạo giáo viên các lớp xây dựng kế hoạch tháng có lồng ghép nội dung giáo dục trẻ thói quen vệ sinh như:

- Thói quen rửa tay: Cần giảng giải cho trẻ biết khi nào cần rửa tay (Khi tay bẩn, trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh, sau khi chơi).

- Thói quen rửa mặt: Giáo viên rèn cho trẻ nhận đúng ký hiệu khăn mặt của bản thân, không dùng chung khăn mặt của bạn khác. Rèn cho trẻ biết rửa mặt khi ngủ dậy, khi đi ra ngoài về bụi bẩn, khi mặt bẩn, trước khi ăn.

- Thói quen đánh răng: Giáo viên cần giảng giải lợi ích của việc đánh răng: Nhằm bảo vệ răng không bị thức ăn bám cạnh làm hỏng men răng gây sâu răng, nhiễm trùng viêm lợi và tránh được nhiều bệnh cho cơ thể. Khi nào cần chải răng: Ngay sau các bữa ăn, trước khi đi ngủ buổi tối và sau khi ngủ dậy buổi sáng.

- Thói quen chải tóc, gội đầu.
- Thói quen tắm rửa.
- Thói quen mặc quần áo sạch sẽ.
- Thói quen đội mũ nón.
- Thói quen đi giày dép
- Thói quen đi vệ sinh đúng nơi qui định.
- Thói quen khạc nhổ và vứt rác đúng nơi qui định.

- Hàng tháng ban giám hiệu kiểm tra, nhắc nhở giáo viên về công tác tổ chức rèn thói quen vệ sinh cho trẻ. Chỉ đạo giáo viên các lớp thực hiện vệ sinh đồ dùng chăn, chiếu, gối theo định kỳ 1 lần/tháng, 1 tuần luộc khăn mặt 1 lần.

- Đảm bảo nhà vệ sinh luôn sạch sẽ, không hôi khai, an toàn, tránh để ứ đọng nước bẩn, nước tiểu trong nhà vệ sinh. Hàng ngày tổng vệ sinh trước khi ra về.

5. Chăm sóc sức khỏe và an toàn.

- Phấn đấu 100% trẻ đến trường được cân đo theo định kỳ và theo dõi trên biểu đồ tăng trưởng, tư vấn cha mẹ đưa con đi khám sức khỏe chuyên khoa.

- 100% trẻ được tiêm chủng theo chiến dịch và tiêm chủng đột xuất theo tình hình diễn biến dịch bệnh ở địa phương, được chăm sóc an toàn về tính mạng khi ở trên lớp

- Đầu năm học nhà trường xây dựng kế hoạch và kết hợp với trạm y tế xã tổ chức khám sức khỏe định kỳ cho trẻ 2 lần/năm học. (tháng 9/2025 và tháng 3/2026).

- Thực hiện cân đo chiều cao, cân nặng, ghi và theo dõi trên biểu đồ tăng trưởng cho trẻ em dưới 24 tháng tuổi mỗi tháng một lần (1tháng/1lần), trẻ em từ 24 tháng tuổi trở lên mỗi quý một lần (3 tháng/lần).

- Thực hiện tuyên truyền cho các bậc phụ huynh về tiêm chủng theo chiến dịch và tiêm chủng đột xuất theo tình hình diễn biến dịch bệnh ở địa phương.

- Trẻ bị suy dinh dưỡng 1 tháng cân 1 lần.

- Sau mỗi lần cân, đo cân chắm ngay biểu đồ và nhập vào phần mềm smax để đánh giá tình trạng dinh dưỡng của trẻ và thông báo cho gia đình.

- Nhân viên y tế trường học và giáo viên chủ nhiệm các lớp xây dựng nội dung tuyên truyền, phối kết hợp với gia đình chăm sóc chế độ ăn của trẻ suy dinh dưỡng. Nhằm giảm tỷ lệ trẻ suy dinh dưỡng, đạt mục tiêu nhà trường đề ra.

- Để phòng tránh tai nạn thương tích cho trẻ nhà trường chỉ đạo bộ phận y tế xây dựng kế hoạch và phối hợp với giáo viên, phụ huynh tạo một môi trường an toàn về sức khỏe, tâm lí và thân thể cho trẻ.

- Giáo viên phải thường xuyên bao quát trẻ ở mọi lúc, mọi nơi.

- Giáo dục cho trẻ biết những đồ vật gây nguy hiểm, những hành động gây nguy hiểm và những nơi nguy hiểm trẻ không được đến gần như: ao, hồ, sông, suối, nương, ổ điện, đống lửa...

- Giáo viên nhắc nhở và tuyên truyền cho phụ huynh thực hiện các biện pháp an toàn cho trẻ đề phòng những tai nạn có thể xảy ra tại gia đình: đuối nước, bỏng... và khi đưa con đến trường hoặc đón trẻ từ trường về nhà.

6. Đầu tư cơ sở vật chất phục vụ cho công tác chăm sóc bán trú.

- Đầu năm học thành lập tổ kiểm tra cơ sở vật chất kiểm tra đồ dùng phục vụ cho ăn bán trú nhà bếp và các lớp.

- Kiểm tra lại hệ thống điện nước, bồn vệ sinh ở các lớp để sửa chữa, thay thế kịp thời sửa kịp thời.

- Xây dựng kế hoạch tổ chức họp phụ huynh để bàn và thỏa thuận mức thu mua sắm vật dụng dùng chung phục vụ cho ăn bán trú.

7. Bồi dưỡng kiến thức vệ sinh an toàn thực phẩm ngũ giáo viên, cô nuôi.

- Tham mưu sắm một số tài liệu, học liệu có liên quan để cho cô nuôi và giáo viên tham khảo.

- Xây dựng kế hoạch tập huấn kiến thức tập huấn kiến thức VSATTP cho CB, GV, NV. Sau đợt tập huấn kiểm tra kiến thức và chứng nhận đã tập huấn kiến thức VSATTP.

- Dự giờ, kiểm tra giáo viên về tổ chức rèn vệ sinh, tổ chức giờ ăn, giờ ngủ cho trẻ.

- Trong các buổi sinh hoạt chuyên môn, bồi dưỡng cho giáo viên xây dựng kế hoạch lồng ghép trong các hoạt động hàng ngày có nội dung về giáo dục dinh dưỡng sức khỏe để dạy trẻ.

- Hướng dẫn cô nuôi về ghi chép thông tin sổ kiểm thực ba bước, lưu và hủy mẫu thức ăn theo quy định.

8. Thực hiện công tác kiểm tra.

- Thực hiện kiểm tra theo kế hoạch kiểm tra nội bộ hoặc đi kiểm tra đột xuất.

- Kiểm tra vệ sinh phòng, nhóm trẻ, nề nếp bán trú, giờ ăn, ngủ của trẻ.

- Kiểm tra vệ sinh môi trường.

- Vệ sinh dụng cụ chế biến.

- Vệ sinh cá nhân trẻ.
- Vệ sinh khu sơ, chế biến thực phẩm.

Trên đây là Kế hoạch nuôi dưỡng và chăm sóc sức khỏe năm học 2025 - 2026 của trường Mầm non Đại Bình. Đề nghị các bộ phận, giáo viên các lớp, cô nuôi; Thực hiện nghiêm túc các nội dung về công tác chăm sóc nuôi dưỡng cho trẻ theo quy định.

Nơi nhận:

- BGH để theo dõi;
- Tổ trưởng CM;
- Lưu: VT./.

HIỆU TRƯỞNG



Hoàng Thị Tâm