

Số: 133/ KH-TMNHN

Đồng Thịnh, ngày 13 tháng 10 năm 2025

**KẾ HOẠCH**  
**PHỤC HỒI DINH DƯỠNG CHO TRẺ SUY DINH DƯỠNG**  
**NĂM HỌC 2025 – 2026**

Căn cứ vào kế hoạch thực hiện nhiệm vụ năm học 2025 – 2026 của trường mầm non Hoàng Nam;

Căn cứ vào kết quả cân, đo trẻ lần 1 năm học 2025-2026 của trường Mầm non Hoàng Nam; Căn cứ tình hình thực tế của nhà trường. Trường mầm non Hoàng Nam xây dựng kế hoạch phục hồi suy dinh dưỡng cho trẻ bị suy dinh dưỡng, năm học 2025 – 2026 như sau

**I. THỜI GIAN THỰC HIỆN:** Năm học 2025 – 2026

**II. NỘI DUNG**

**1. Thực trạng kiểm tra sức khỏe**

- Tổng số trẻ ra lớp: 461 trẻ, số trẻ được cân đo là: 461 đạt 100%
- Trong đó:
  - + Trẻ phát triển bình thường 456/461 trẻ đạt 98.9%
  - + Số trẻ SDD thể nhẹ cân là: 3/461 trẻ chiếm 0.65%
  - + Số trẻ SDD thể thấp còi là: 2/461 trẻ chiếm 0.43 %
  - + Tổng số trẻ SDD thể nhẹ cân và thể thấp còi là 5/461 trẻ chiếm 1.08

**2. Mục tiêu**

- 100% trẻ được chăm sóc sức khỏe, đảm bảo an toàn, vệ sinh phòng bệnh đầy đủ; đảm bảo an toàn trong công tác phòng, chống không để xảy ra dịch bệnh trong nhà trường.
  - Đảm bảo tuyệt đối an toàn vệ sinh thực phẩm.
  - Đẩy mạnh công tác tuyên truyền tới các bậc phụ huynh về chăm sóc sức khỏe dinh dưỡng cho trẻ.
  - Giáo dục trẻ có thói quen biết giữ gìn vệ sinh thân thể, vệ sinh cá nhân sạch sẽ.
  - Giảm tỷ lệ trẻ suy dinh dưỡng trong nhà trường cả hai thể SDDNC và SDDTC là 0.2% trong năm học.

**3. Nguyên nhân và cách nhận biết trẻ bị suy dinh dưỡng?**

- Trẻ biếng ăn:

+ Trẻ thường xuyên mắc bệnh lý nhiễm trùng. Khi trẻ bệnh thường biếng ăn, những kháng sinh được dùng điều trị các bệnh nhiễm trùng vừa có tác động diệt vi trùng gây bệnh, vừa diệt bớt các vi khuẩn thường trú có lợi cho cơ thể tại đường ruột làm giảm quá trình lên men thức ăn, dẫn đến biếng ăn, hấp thụ kém.

- + Cách chế biến thức ăn không hợp khẩu vị và lứa tuổi trẻ.
- + Cách chăm sóc trẻ không phù hợp.

- Trẻ sinh ra trong các gia đình có Gien di truyền thấp bé
- Trẻ bị nhiễm ký sinh trùng như sán, giun...

Ngoài ra cha mẹ thiếu kiến thức nuôi con: Trẻ không được bú mẹ, cho ăn dặm không đúng cách, không biết lựa chọn thực phẩm phù hợp với trẻ, cho trẻ ăn quá ít lần trong ngày, kiêng khem quá đáng khi trẻ đang bệnh.

\* Cách nhận biết trẻ bị suy dinh dưỡng:

- Biện pháp đơn giản nhất để biết được trẻ phát triển bình thường hay bị suy dinh dưỡng bằng cách cân trẻ đều đặn hằng tháng để theo dõi sự phát triển của trẻ (dựa vào biểu đồ tăng trưởng của trẻ):

- Hàng tháng trẻ tăng cân đều đặn, đó là dấu hiệu quan trọng của một đứa khỏe mạnh, phát triển bình thường.

- Không tăng cân là dấu hiệu báo động về sức khỏe và nuôi dưỡng chưa tốt (nguy cơ bị suy dinh dưỡng).

- Nếu ở nơi không có điều kiện cân trẻ, có thể dùng số đo vòng cánh tay trái để đánh giá tình trạng dinh dưỡng của trẻ.

#### **4. Chăm sóc trẻ bị suy dinh dưỡng**

Đối với trẻ suy dinh dưỡng, khi chăm sóc cần chú ý các khâu sau:

+ **Vệ sinh ăn uống:** Bảo đảm cho trẻ “ăn chín, uống sôi”. Thức ăn nấu xong cho trẻ ăn ngay, nếu để quá 2 giờ phải đun sôi lại mới cho trẻ ăn. Tránh những thực phẩm nhiễm bẩn và bị ô nhiễm vì đó là nguồn gây bệnh như: tiêu chảy, ngộ độc thức ăn... Các dụng cụ chế biến thức ăn phải bảo đảm vệ sinh.

+ **Vệ sinh cá nhân:** Tắm rửa thường xuyên cho trẻ bằng nước sạch (vào mùa hè). Giữ ấm cho trẻ, tránh gió lùa (vào mùa đông, khi tắm gội...) để tránh nhiễm lạnh, viêm đường hô hấp. Giữ quần áo sạch sẽ, đầu tóc gọn gàng. Giúp trẻ có thói quen giữ gìn răng miệng sạch sẽ, không ăn nhiều đồ ngọt để tránh các bệnh sâu răng, viêm lợi. Giữ tay sạch: tạo thói quen rửa tay trước khi ăn và sau khi đi đại tiện, cắt móng tay cho trẻ. Không để trẻ lê la dưới đất bẩn. Không cho trẻ mút tay, không quẹt tay bẩn lên mặt, không đưa đồ vật, đồ chơi bẩn lên miệng để tránh các bệnh giun sán.

+ **Vệ sinh môi trường:** Bảo đảm cho trẻ ăn, ngủ, vui chơi nơi thoáng mát, sáng sủa sạch sẽ. Đồ dùng, đồ chơi của trẻ cần sạch sẽ, khô ráo. Có đủ nước sạch dùng cho sinh hoạt và nấu thức ăn cho trẻ. Để rác thải ở chỗ kín, xa nơi ở, tránh ruồi muỗi đậu.

+ **Chăm sóc tâm lý:** Âu yếm, vỗ về biểu lộ tình cảm trìu mến, yêu thương trẻ. Trẻ cần được khích lệ, chuyện trò, nô đùa... tạo cơ sở cho sự phát triển toàn diện của trẻ, tránh thô bạo trong cử chỉ lời nói của người lớn trước mặt trẻ.

+ **Chăm sóc khi trẻ bị bệnh:** Khi trẻ ốm, đặc biệt là khi bị tiêu chảy hoặc viêm đường hô hấp cần biết cách xử trí ban đầu tại nhà. Ngoài việc điều trị bằng thuốc, cần coi trọng việc chăm sóc và nuôi dưỡng trẻ thích hợp để giúp trẻ mau khỏi bệnh và chóng hồi phục.

### **5. Nuôi dưỡng khi trẻ bị suy dinh dưỡng:**

- Trẻ bị suy dinh dưỡng thường kém ăn, hay bị rối loạn tiêu hóa hoặc mắc bệnh. Việc nuôi dưỡng chỉ có hiệu quả khi bệnh của trẻ đã được điều trị một cách triệt để. Cần phải cho ăn nhiều bữa trong ngày, mỗi bữa một ít để bảo đảm số lượng thức ăn cần thiết cho trẻ, đồng thời phải cung cấp năng lượng cao hơn trẻ bình thường.

- Trong chế độ ăn, ngoài gạo để nấu cháo hoặc cơm và các thức ăn như trẻ khác cần phải thêm thịt hoặc cá, trứng, đậu đỗ, rau xanh và mỡ hoặc dầu. Cho ăn thêm hoa quả chín.

- Nên cho dầu mỡ vào cháo hoặc cho dầu mỡ vào nước canh, rau xào... để tăng đậm độ nhiệt trong bữa ăn của trẻ.

- Cách chế biến bữa ăn phải phù hợp với khẩu vị của trẻ, luôn thay đổi món ăn để trẻ ăn ngon miệng.

### **6. Biện pháp phục hồi**

- Chăm sóc dinh dưỡng cho trẻ bằng bữa ăn hợp lý: cho trẻ ăn đầy đủ 4 nhóm chất dinh dưỡng ( Tinh bột, đạm, béo, vitamin), không kiêng khem khi trẻ bị bệnh.

- Vệ sinh an toàn thực phẩm: Là vấn đề quan trọng hàng đầu trong việc bảo vệ trẻ tránh các bệnh nhiễm trùng đường ruột, giun sán... Lựa chọn thực phẩm tươi cho trẻ, không dùng những thực phẩm chế biến sẵn, đóng hộp, nấu thức ăn chín kỹ.

- Theo dõi biểu đồ tăng trưởng cho trẻ hàng tháng.

- Điều trị triệt để các bệnh lý nhiễm trùng hô hấp, tiêu chảy... không lạm dụng kháng sinh mà chỉ dùng đủ liều, đủ thời gian, chăm sóc dinh dưỡng tích cực sau khi trẻ bị bệnh.

- Chỉ tiêu phấn đấu giảm tỷ lệ trẻ suy dinh dưỡng thể nhẹ cân và thấp còi đến cuối năm học là 0.2%.

#### **a. Đối với giáo viên**

- Trong bữa ăn cô quan tâm đến những trẻ suy dinh dưỡng, khuyến khích trẻ ăn ngon miệng, ăn hết suất.

- Luôn tạo không khí vui vẻ, thoải mái cho trẻ để trẻ có một giấc ngủ sâu, ngủ ngon, không làm mất giấc ngủ của trẻ.

- Tích cực cho trẻ tham gia các hoạt động ngoài trời vào buổi sáng và buổi chiều.

- Trao đổi với phụ huynh về tình trạng của trẻ để phối hợp với cô trong quá trình phục hồi suy dinh dưỡng của trẻ.

### **b. Đối với phụ huynh**

- Quan tâm đến trẻ nhiều hơn

- Tăng năng lượng khẩu phần cho bữa ăn hàng ngày nếu trẻ không thể ăn đủ theo nhu cầu bằng cách:

- + Cho trẻ ăn nhiều món trong cùng một bữa để trẻ ăn no.

- + Tăng số bữa ăn trong ngày nếu trẻ không thể ăn nhiều trong một bữa.

- + Tăng thức ăn giàu năng lượng: Thêm dầu mỡ và thức ăn của trẻ, dùng các thực phẩm nhiên năng lượng như sữa, trứng, bơ, pho mát, váng sữa...

- Cho trẻ ăn nhiều sau bệnh: Tăng bữa, tăng thức ăn, cho trẻ ăn bất cứ thứ gì trẻ lựa chọn.

- Cho trẻ tắm nắng thường xuyên vào các buổi sáng sớm nhằm tăng cường quá trình chuyển hóa và hấp thụ vitamin D ở da giúp xương rắn chắc, phát triển chiều cao.

- Cho trẻ uống thêm vitamin D.

- Cho trẻ ăn các thức ăn giàu dinh dưỡng, giàu can xi: Tôm, cua, cá, ốc, ngao, sò, hến.....sữa giàu canxi và vitamin D.

- Cho trẻ ăn thêm các loại hoa quả có sẵn tại gia đình..

### **c. Đối với nhà trường**

- Nhà trường chỉ đạo sát sao công tác ăn bán trú, đầu tư đầy đủ các trang thiết bị phục vụ công tác ăn bán trú.

- Xây dựng thực đơn đa dạng phong phú đảm bảo cung cấp đủ năng lượng và các chất dinh dưỡng; tính khẩu phần hợp lý, cân đối các chất dinh dưỡng, tăng cường rau xanh, rau sạch.

- Tổ chức khám sức khỏe định kỳ cho trẻ từ 1 - 2 lần/ năm để trẻ có sức khỏe tốt để học tập và phòng chống suy dinh dưỡng.

- Đảm bảo công tác vệ sinh an toàn thực phẩm tại bếp ăn bán trú.

- Hợp đồng với các nhà cung cấp thực phẩm đảm bảo thực phẩm tươi ngon và an toàn.

Trên đây là kế hoạch phục hồi suy dinh dưỡng cho trẻ bị suy dinh dưỡng trong năm học 2025 – 2026 của trường mầm non Hoàng Nam./.

**HIỆU TRƯỞNG**

**NGƯỜI LẬP KẾ HOẠCH**

**Nguyễn Thị Toan**

**Trần Thị Thu Hà**