

QUY ĐỊNH
Thực hiện dinh dưỡng hợp lý
Năm học: 2025 - 2026

I. Mục đích ban hành quy định về dinh dưỡng học sinh trong trường học

- Để đảm bảo nhu cầu năng lượng và dinh dưỡng, đặc biệt là các vitamin và khoáng chất giúp cho các em duy trì và nâng cao sức khỏe, phòng ngừa bệnh tật, đặc biệt là các bệnh mãn tính trong tương lai, góp phần phát triển toàn diện về thể chất và tinh thần.
- Là công cụ để nhà trường tự đánh giá chương trình, thực hiện tốt nhiệm vụ bảo đảm dinh dưỡng cho học sinh, giảm tỉ lệ béo phì và suy dinh dưỡng.

II. Quy định về dinh dưỡng cho học sinh trong trường học

1. Nguyên tắc xây dựng thực đơn:

- Có đủ 4 nhóm chất trong mỗi bữa ăn: Chất bột đường, đạm, chất béo, vitamin và khoáng chất.
- Phối hợp nhiều loại thực phẩm.
- Cân đối giữa đạm động vật và đạm thực vật.
- Sử dụng hợp lý giữa dầu thực vật và chất béo động vật.
- Xây dựng thực đơn nhiều rau xanh.
- Bổ sung sữa và các sản phẩm từ sữa.
- Bổ sung muối Iod trong thức ăn.

2. Đánh giá tình trạng dinh dưỡng học sinh

- Thực hiện việc cân đo học sinh định kì 2 lần/ năm học.
- Đánh giá và phân loại tình trạng dinh dưỡng, báo về cho cha mẹ học sinh.
- Hướng dẫn cách lựa chọn thức ăn tốt cho sức khỏe, chế độ dinh dưỡng dành cho học sinh béo phì và suy dinh dưỡng.

III. Tổ chức thực hiện

Điều 1: Trách nhiệm của Hiệu trưởng nhà trường



- Chỉ đạo việc xây dựng các quy định về dinh dưỡng hợp lý cho bếp ăn bán trú.
- Thành lập Ban chỉ đạo công tác Y tế trường học gồm: Trưởng Ban chỉ đạo là Hiệu trưởng; Phó ban: Phó Hiệu trưởng, Trưởng trạm Y tế Phường; Ủy viên: Nhân viên Y tế trường học và một số thành viên là công đoàn, tổng phụ trách, đại diện hội cha mẹ học sinh của nhà trường.
- Tổ chức phối hợp giữa nhà trường và gia đình để thực hiện dinh dưỡng hợp lý cho trẻ.

Điều 2: Trách nhiệm của Phó Hiệu trưởng nhà trường

- Thực hiện thực đơn hợp lý, đa dạng.
- Thực đơn và khẩu phần cho trẻ béo phì, suy dinh dưỡng.
- Thực hiện số 3 bước.
- Phụ trách hoạt động chung bếp ăn, quản lý giờ ăn, ngủ của HS.
- Thực hiện kiểm tra an toàn vệ sinh thực phẩm.
- Xây dựng kế hoạch, tổ chức hoạt động cho học sinh rèn luyện thân thể, trò chơi vận động, hoạt động ngoại khóa.

Điều 3. Trách nhiệm của Nhân viên y tế trường học

- Tham mưu với lãnh đạo nhà trường và triển khai kế hoạch xây dựng thực đơn dinh dưỡng hợp lý.
- Tổ chức tập huấn, tuyên truyền cho giáo viên, nhân viên những kiến thức cơ bản về dinh dưỡng hợp lý cho học sinh phát triển bình thường, béo phì, suy dinh dưỡng.
- Tuyên truyền giáo dục cho học sinh, phụ huynh học sinh nội dung dinh dưỡng hợp lý, vận động phòng tránh béo phì và suy dinh dưỡng.
- Đánh giá và theo dõi tình trạng dinh dưỡng học sinh, báo cáo về cho cha mẹ học sinh.
- Lưu mẫu thực phẩm.
- Cân đo học sinh định kỳ (hai lần/1 năm).

Điều 4: Trách nhiệm của Giáo viên chủ nhiệm

- Giáo dục học sinh các đề tài sức khỏe, dinh dưỡng hợp lý.
- Báo cho phụ huynh biết tình trạng dinh dưỡng của học sinh, giới thiệu khẩu phần ăn hợp lý và tăng cường vận động trong các trường hợp béo phì và suy dinh dưỡng.

Điều 5: Trách nhiệm của Bảo mẫu:

- Thực hiện tốt nhiệm vụ được phân công, giới thiệu món ăn và thành phần dinh dưỡng của các loại thức ăn.
- Lưu ý học sinh ăn hết khẩu phần, động viên học sinh ăn đa dạng các loại thức ăn.
- Thực hiện khẩu phần ăn cho những em bị béo phì và suy dinh dưỡng.
- Thực hiện an toàn vệ sinh thực phẩm.

Điều 6: Trách nhiệm của Cha mẹ học sinh

- Phối hợp cùng nhà trường giáo dục học sinh nhận biết tình trạng dinh dưỡng của bản thân, biết các bệnh mạn tính không lây lan mà do ảnh hưởng của chế độ dinh dưỡng không hợp lý như béo phì, suy dinh dưỡng
- Xây dựng thực đơn hợp lý, đảm bảo dinh dưỡng đầy đủ theo nhu cầu của học sinh.
- Tham dự đầy đủ các buổi sinh hoạt và cập nhật thông tin trong grup Zalo lớp, website nhà trường, tuyên truyền về dinh dưỡng do nhà trường tổ chức.

Điều 7: Trách nhiệm của Học sinh

- Ăn sáng đầy đủ, đủ năng lượng
- Ăn đúng giờ, tránh ăn vặt, ăn quá nhiều chất đường, bột, nước ngọt có gas.
- Ăn hết khẩu phần ăn trong giờ ăn.
- Tìm hiểu về thành phần dinh dưỡng trong các loại thực phẩm
- Theo dõi bảng tin sức khỏe, theo dõi chuyên đề dinh dưỡng, chuyên đề phòng tránh béo phì, suy dinh dưỡng, chuyên đề dinh dưỡng cải thiện tầm vóc Việt.
- Tích cực thể dục giữa giờ, thể dục rèn luyện thân thể, trò chơi vận động.

Nơi nhận:

- Như điều 1;
- Lưu TC-HC, VT.

HIỆU TRƯỞNG**Cao Thiên Ái Nương**

