

Son Tây, ngày tháng 5 năm 2026

DINH DƯỠNG CHO TRẺ TRONG TRƯỜNG HỌC **NĂM HỌC: 2025- 2026**

Chế độ Dinh dưỡng hiện nay luôn là mối quan tâm hàng đầu của các bậc phụ huynh, cán bộ quản lý, giáo viên, nhân viên cũng như những người hoạt động trong lĩnh vực giáo dục mầm non. Có tầm quan trọng nhất đối với giáo dục mầm non đó là sự phát triển thể chất cho trẻ. Trẻ muốn học tập tốt, tự tin tham gia vào các hoạt động khác nhau của cuộc sống thì cần có cơ thể khỏe mạnh và một trí óc minh mẫn. Chế độ dinh dưỡng cho trẻ quyết định kết quả thực hiện nhiệm vụ này, hướng đến việc nâng cao chất lượng chăm sóc giáo dục trẻ trong thời đại.

I.DINH DƯỠNG:

1.KHÁI NIỆM

- Dinh dưỡng là quá trình cung cấp và sử dụng các chất dinh dưỡng cần thiết (như chất đạm, chất béo, chất tinh bột, Vitamin chất khoáng và nước), giúp cho cơ thể phát triển toàn diện về thể chất, trí tuệ và tăng sức đề kháng.

2. VAI TRÒ CỦA DINH DƯỠNG :

- Vai trò của dinh dưỡng cung cấp năng lượng và duy trì các hoạt động sống của cơ thể. Chứa trong nhiều loại thực phẩm khác nhau và được cơ thể con người hấp thụ qua chế độ ăn uống hàng ngày. Những loại chất dinh dưỡng này bao gồm những chất sau.

Chất đạm

Protein là thành phần cơ bản tạo nên cấu trúc và chức năng của tế bào, đóng vai trò quan trọng trong nhiều hoạt động sống của cơ thể. Protein có thể được tìm thấy nhiều trong các thực phẩm như thịt, cá, trứng, sữa và các loại hạt. Cơ thể chúng ta cần hấp thụ protein mỗi ngày và đóng vai trò quan trọng trong các quá trình chuyển hóa của cơ thể.

Chất béo

Chất béo cung cấp lượng năng lượng cao và có mặt trong nhiều loại thực phẩm như dầu thực vật, mỡ động vật, sữa nguyên kem và bơ.

Chất béo giúp cơ thể hấp thụ hiệu quả các vitamin tan trong dầu, bao gồm vitamin A, E, D và K, đồng thời đóng vai trò quan trọng trong quá trình đông máu tự nhiên.

Chất xơ

Chất xơ có mặt trong các loại rau xanh và trái cây, với vai trò chủ yếu là hỗ trợ quá trình tiêu hóa.

Dù cơ thể không thể hấp thụ chất xơ, việc thường xuyên tiêu thụ thực phẩm giàu chất xơ giúp giảm nguy cơ mắc các vấn đề sức khỏe như bệnh tim mạch, béo phì và táo bón.

Carbohydrates

Carbohydrates đóng góp khoảng 60 đến 70% tổng năng lượng trong khẩu phần ăn hàng ngày. Chúng thường có mặt với lượng lớn trong các loại cây họ đậu và ngũ cốc.

Carbohydrates thường đi kèm với vitamin nhóm B, vì vậy việc tiêu thụ nhiều gạo hoặc đường tinh luyện có thể dẫn đến thiếu hụt vitamin B1.

Khoáng chất và các loại vitamin

Vitamin, khoáng chất và vi khoáng đóng vai trò cực kỳ quan trọng đối với sức khỏe con người. Cụ thể như sau:

Vitamin A: Giúp giảm nguy cơ mắc các bệnh về mắt và ngăn ngừa khô mắt, đồng thời tăng cường hệ miễn dịch.

Vitamin nhóm B: Thiếu vitamin nhóm B có thể làm chậm quá trình tổng hợp tế bào miễn dịch, ảnh hưởng đến khả năng chống lại bệnh tật.

Vitamin C: Quan trọng trong việc chống oxy hóa và hỗ trợ tổng hợp collagen, một protein thiết yếu giúp hình thành các mô liên kết và duy trì độ đàn hồi của da.

Vitamin D3: Tham gia vào quá trình chuyển hóa chất béo thành năng lượng, cải thiện khả năng hấp thụ canxi, ngăn ngừa tình trạng tê phù và tăng cảm giác thèm ăn. Vitamin D3 có nhiều trong bơ, trứng, dầu cá thu và gan động vật.

Vitamin E: Có tác dụng ngăn ngừa oxy hóa và giảm sự hình thành các gốc tự do.

Vi khoáng và khoáng chất: Thiếu hụt các khoáng chất thiết yếu có thể gây ra nhiều vấn đề sức khỏe, chẳng hạn như thiếu i-ốt dẫn đến bướu cổ, thiếu florua gây thiếu sản men răng, thiếu sắt gây thiếu máu, hoặc thiếu canxi gây còi xương ở trẻ em và loãng xương ở người lớn.

3. DINH DƯỠNG HỢP LÝ

Xây dựng thực đơn cần đảm bảo đầy đủ chất dinh dưỡng, và đa dạng bao gồm các nhóm thực phẩm khác nhau như ngũ cốc, rau củ, trái cây, thịt và sản phẩm từ sữa.

Việc lựa chọn thực phẩm nên dựa vào các loại thực phẩm tươi, ngon giàu dưỡng chất như rau xanh, trái cây, thịt nạc, cá và các sản phẩm chế biến từ sữa. không mua các thực phẩm bị dập nát, có mùi, đổi màu, không rõ nhãn mác. Cần tránh các loại thực phẩm chứa nhiều đường, muối và chất béo không tốt, vì chúng có thể ảnh hưởng đến sức khỏe và sự phát triển của trẻ.

Tạo thói quen cho trẻ ăn uống đúng giờ, ngủ đủ giấc và tham gia các hoạt động học ngoài trời.

Gia đình cần có quen ăn uống lành mạnh, trẻ sẽ dễ dàng tiếp thu và phát triển. Ngoài ra, sự hỗ trợ từ giáo viên và bạn bè tại trường cũng có thể giúp trẻ hình thành sở thích và thói quen ăn uống tốt hơn.


5.LỢI ÍCH CỦA CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG ĐÚNG CÁCH.

Chế độ dinh dưỡng đúng cách có ảnh hưởng lớn đến sức khỏe và sự phát triển của trẻ. Một chế độ ăn khoa học giúp trẻ tăng cường sức đề kháng, phòng ngừa bệnh tật và hỗ trợ phát triển thể chất. Hơn nữa, việc cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cũng ảnh hưởng tích cực đến khả năng nhận thức và học tập của trẻ, giúp trẻ phát triển toàn diện hơn trong môi trường học tập.

Nơi nhận:

- BGH trường.
- Lưu: HS y tế.

Y TẾ HỌC ĐƯỜNG



Đinh Thị Mét



Bùi Thị Tuyết Nhung