**TÀI LIỆU TẬP HUẤN**

**VAI TRÒ CỦA BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG, TÌNH HÌNH VÀ QUY TRÌNH TỔ CHỨC**

**BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG TẠI CÁC TRƯỜNG TIỂU HỌC**

**Thuộc đề tài NCKH cấp thành phố**

***“Nghiên cứu về bữa ăn học đường tại các trường tiểu học trên địa bàn Hà Nội”***

**NỘI DUNG**

**1. Vai trò của bữa ăn học đường và công tác tổ chức bữa ăn học đường đối với trẻ lứa tuổi tiểu học**

1.1. Khái quát về bữa ăn học đường

1.2. Vai trò của bữa ăn học đường

**2. Tình hình công tác tổ chức bữa ăn học đường tại Việt Nam và Hà Nội**

2.1. Tình hình công tác tổ chức bữa ăn học đường tại Việt Nam

2.2. Tình hình công tác tổ chức bữa ăn học đường tại các trường tiểu học trên địa bàn Hà Nội

**3. Quy trình tổ chức bữa ăn học đường**

3.1. Sơ đồ quy trình tổ chức bữa ăn học đường

3.2. Nội dung cụ thể các bước của quy trình tổ chức bữa ăn học đường

**VAI TRÒ CỦA BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG VÀ CÔNG TÁC TỔ CHỨC**

**BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG ĐỐI VỚI TRẺ EM LỨA TUỔI TIỂU HỌC**

**1. Khái quát về bữa ăn học đường**

Các nước phát triển trên thế giới đều có chương trình bữa ăn học đường với những quy định rất cụ thể về nhu cầu dinh dưỡng, điều kiện vệ sinh an toàn thực phẩm nhằm giúp cho trẻ phát triển tối đa cả về thể chất và tinh thần. Ở Mỹ, bữa ăn học đường gồm có bữa sáng và bữa trưa (mỗi bữa cung cấp khoảng 30% nhu cầu năng lượng). Ở Anh bữa ăn học đường là bữa trưa và cung cấp khoảng 30% nhu cầu năng lượng. Ở Nhật, mỗi trường học đều có cán bộ dinh dưỡng tiết chế đảm nhiệm việc xây dựng thực đơn và giáo dục dinh dưỡng cho học sinh để giúp học sinh có thói quen ăn uống khoa học, lành mạnh.

Hiện nay, trẻ em lứa tuổi học đường là một bộ phận quan trọng của cộng đồng và chiếm một tỷ lệ đáng kể trong tháp dân số, ở các nước đang phát triển là 24% và ở các nước phát triển là 15%. Giai đoạn tuổi học đường là giai đoạn quyết định sự phát triển tối ưu các tiềm năng di truyền liên quan tầm vóc, thể lực và trí tuệ. Đây là giai đoạn trẻ tích lũy chất dinh dưỡng cần thiết chuẩn bị cho giai đoạn dậy thì tiếp theo. Trong giai đoạn này, trẻ có sự biến đổi nhanh cả về thể chất và tâm lý nhưng cũng là giai đoạn rất dễ bị tổn thương khi bị thiếu hụt về dinh dưỡng. Việc nuôi dưỡng và chăm sóc trẻ, cho trẻ ăn đa dạng đáp ứng đủ nhu cầu các vi chất dinh dưỡng trong thời kỳ này rất quan trọng và cần thiết, là một việc làm vô cùng quan trọng trong gia đình và toàn xã hội. Chính vì vậy, chăm sóc sức khỏe trẻ em luôn là mối quan tâm ưu tiên hàng đầu của các cấp, các ngành và của toàn xã hội, trong có ngành Y tế và ngành Giáo dục. Ở Việt Nam, xây dựng bữa ăn học đường hợp lý nhằm cải thiện tình trạng dinh dưỡng của học sinh là một trong những mục tiêu quan trọng của Chiến lược Quốc gia về Dinh dưỡng giai đoạn 2011 - 2020 và Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011 - 2030.

Bữa ăn học đường là bữa ăn học sinh được cung cấp bởi trường học cho học sinh bán trú. Bao gồm bữa trưa và bữa ăn phụ. Tuy nhiên, trong nhiều năm qua, hầu hết các can thiệp đều tập trung cho trẻ dưới 5 tuổi. Vì vậy, vấn đề dinh dưỡng đặc biệt là bữa ăn cho trẻ lứa tuổi tiểu học cần được quan tâm bởi những lí do sau:

- Bữa ăn học đường là 1 cấu phần quan trọng trong khẩu phần cả ngày của trẻ tiểu học để đảm bảo đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng cả về số lượng và chất lượng.

- Bữa ăn học đường là 1 giải pháp để hạ thấp tỷ lệ thiếu dinh dưỡng (suy dinh dưỡng và thiếu vi chất dinh dưỡng) và cải thiện tăng trưởng ở trẻ tiểu học.

- Bữa ăn học đường là 1 giải pháp chủ động trong kiểm soát, khống chế sự gia tăng của tỷ lệ thừa cân - béo phì và dự phòng một số bệnh mạn tính không lây.

- Bữa ăn học đường có tác dụng nâng cao/cải thiện kiến thức thực hành dinh dưỡng cho giáo viên, phụ huynh và học sinh.

- Bữa ăn học đường hỗ trợ cho trẻ phát triển kỹ năng giao tiếp, thực hành thông qua việc “tự phục vụ” góp phần hình thành kỹ năng sống cho trẻ học đường.

Bữa ăn học đường đóng vai trò quan trọng đối với việc phát triển thể chất của học sinh nhưng tại nhiều trường, bữa ăn học đường thường mới chỉ chú trọng đảm bảo ăn no và ăn ngon miệng chứ chưa đáp ứng được các yêu cầu về một bữa ăn đầy đủ vi chất và cân đối. Việc triển khai hoạt động bữa ăn học đường một cách khoa học không chỉ có ý nghĩa quan trọng trong việc cải thiện tình trạng dinh dưỡng mà còn góp phần nâng cao tầm vóc Việt.

Tuy vậy, theo xu hướng trên thế giới hiện nay, bữa ăn học đường đã trở thành một khái niệm đã được cụ thể. Bữa ăn học đường là một chương trình dinh dưỡng học đường, với mục đích chính là: qua việc triển khai bữa ăn học đường hiệu quả, xây dựng một môi trường “dinh dưỡng” trường học, nghĩa là Ban giám hiệu, các thầy cô giáo đều có những kiến thức cơ bản về dinh dưỡng, môi trường cảnh quan thân thiện với dinh dưỡng, học sinh được trang bị những kiến thức cơ bản thiết yếu về dinh dưỡng, từ đó đem những kiến thức này về gia đình. Các nghiên cứu trên thế giới về dinh dưỡng học đường cho thấy, mô hình này có hiệu quả cao, bền vững trong việc nâng cao sức khỏe toàn dân, ví dụ như Nhật Bản. Do vậy, triển khai mô hình dinh dưỡng học đường lấy bữa ăn học đường là công cụ, phương tiện chủ yếu là bước đi thực tế, hiệu quả trong thời gian tới.

**2. Vai trò của bữa ăn học đường**

***2.1. Bữa ăn học đường là một cấu phần quan trọng trong khẩu phần cả ngày của trẻ em tiểu học được xây dựng dựa trên nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị đảm bảo đáp ứng nhu cầu cả về số lượng và chất lượng***:

Theo Tổ chức Y tế thế giới, một trong các nguyên nhân quan trọng nhất gây thiếu dinh dưỡng ở trẻ em học đường là do chế độ ăn thiếu hoặc chất lượng quá kém. Ở Việt nam, các số liệu nghiên cứu trong thập kỷ qua cho tới gần đây cho thấy, bữa ăn của trẻ lứa tuổi học đường phụ thuộc vào bữa ăn gia đình. Khoảng 70% dân số nước ta sống ở nông thôn, nhiều nơi chưa có hoặc chưa tổ chức tốt bữa ăn học đường. Mặc dù bữa ăn đã được cải thiện hơn về chất lượng, song còn hạn chế về tính đa dạng, lượng rau, quả chín tiêu thụ hàng ngày cho bữa ăn còn ít; việc tăng lượng protein khẩu phần không song hành với việc tăng canxi khẩu phần (chủ yếu do tăng tiêu thụ thịt, chưa chú ý đến sử dụng sữa như 1 thực phẩm trong bữa ăn hàng ngày). Khẩu phần canxi thấp (500 mg/ngày, đáp ứng được 50% nhu cầu khuyến nghị), tỷ số Ca/P chưa hợp lý (0,5-0,6) kết hợp với thói quen ăn mặn đã làm ảnh hưởng đến tốc độ gia tăng tăng trưởng của người Việt Nam trong nhiều thập kỷ qua.

Nhu cầu dinh dưỡng hàng ngày của trẻ cần được đáp ứng đủ bằng bữa ăn ở nhà và bữa ăn ở trường, bữa ăn ở trường tiểu học đáp ứng khoảng 40-50% nhu cầu năng lượng của cả ngày. Nếu bữa ăn học đường không đáp ứng được nhu cầu về các chất dinh dưỡng, cân đối và khoa học có thể ảnh hưởng tới sự phát triển thể chất và trí tuệ của trẻ. Tình trạng này không chỉ làm giảm khả năng nhận thức, giảm kết quả và thành tích học tập mà còn ảnh hưởng đến tăng trưởng và nguy cơ mắc các bệnh mạn tính sau này. Bữa ăn học đường cần được xây dựng dựa trên nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị phù hợp và cung cấp thực đơn đặc thù, đảm bảo dinh dưỡng hợp lý theo vùng miền về tình trạng dinh dưỡng; phát huy tối đa sử dụng nguồn thực phẩm địa phương; chú trọng đến các thực phẩm từ sữa, các sản phẩm dinh dưỡng đặc hiệu giàu dinh dưỡng như sản phẩm có đậm độ năng lượng cao, bổ sung đa vi chất và thói quen ăn uống có lợi cho tăng trưởng.

***2.2. Bữa ăn học đường là 1 giải pháp để hạ thấp tỷ lệ thiếu dinh dưỡng (suy dinh dưỡng & thiếu vi chất dinh dưỡng) và cải thiện tăng trưởng ở trẻ học đường***

Trẻ em tuổi tiểu học là giai đoạn quyết định sự phát triển tối ưu các tiềm năng di truyền liên quan tầm vóc, thể lực và trí tuệ. Đây là giai đoạn trẻ tích lũy chất dinh dưỡng cần thiết chuẩn bị cho giai đoạn dậy thì tiếp theo, là giai đoạn có sự biến đổi nhanh cả về thể chất và tâm lý nhưng cũng là giai đoạn rất dễ bị tổn thương khi bị thiếu hụt về dinh dưỡng. Giai đoạn trước khi dậy thì còn gọi là tiền dậy thì trẻ có thể có tốc độ tăng trưởng nhanh cả về chiều cao, cân nặng và trẻ sẽ đạt đỉnh của tốc độ tăng chiều cao khi mà trẻ có thể tăng khoảng 10-15 cm/năm và mức tăng sẽ giảm dần sau đó. Nếu trẻ có một chế độ dinh dưỡng tốt, trẻ có cơ hội đạt mức tăng trưởng tối đa về tiềm năng di truyền, ngược lại, nếu thiếu dinh dưỡng, hậu quả thường kéo dài đặc biệt ảnh hưởng tới chiều cao. Những thách thức liên quan tới dinh dưỡng vẫn đang tiếp tục xảy ra ở độ tuổi học đường. Điều này cho thấy, việc cải thiện dinh dưỡng không chỉ quan trọng ở những năm đầu mà phải là một quá trình liên tục, trong đó những năm tuổi học đường, nhất là giai đoạn vị thành niên cũng đóng vai trò thiết yếu, không kém tuổi tiền học đường.

*Bữa ăn học đường góp phần cải thiện tình trạng thiếu vi chất dinh dưỡng*

Các vi chất dinh dưỡng có vai trò hết sức quan trọng đối với phát triển toàn vẹn về thể lực và trí tuệ của trẻ tuổi lứa tuổi học đường, đặc biệt trẻ vị thành niên. Các thiếu hụt vi chất dinh dưỡng phổ biến nhất và gây ảnh hưởng rõ rệt lên năng lực và thành tích học tập của trẻ lứa tuổi học đường bao gồm: i-ốt, sắt và vitamin A, vitamin D, kẽm. Thiếu iốt vẫn còn là vấn đề sức khoẻ quan trọng ở Việt Nam mà lứa tuổi học đường là nhóm cần được quan tâm giải quyết. Thiếu máu thiếu sắt có tầm quan trọng hàng đầu trong các bệnh thiếu vi chất dinh dưỡng ở nước ta. Nghiên cứu của Viện Dinh dưỡng trên 6 tỉnh thành (TP. Hồ Chí Minh, Hà Nội, Hà Nam, Thừa Thiên - Huế, Bình Định và Bến Tre) cho thấy có 11,7% trẻ em tiểu học bị thiếu máu thiếu sắt, dự trữ sắt thấp là 28,8%. Thiếu máu không chỉ gây ảnh hưởng xấu tới sự phát triển thể lực, tới quá trình dậy thì bình thường của trẻ, mà còn làm giảm năng lực học tập. Trẻ lứa tuổi học đường bị thiếu máu thiếu sắt thường có biểu hiện kém hoạt bát, giảm sự chú ý trong giờ học, khó có thể lựa chọn những thông tin cần thiết và thích hợp từ các bài giảng trong lớp, dẫn tới kết quả học tập kém. Như vậy, những cộng đồng mà thiếu máu thiếu sắt là phổ biến thì hiệu quả giáo dục toàn diện bị giảm sút nghiêm trọng. Những nỗ lực phòng chống thiếu máu dinh dưỡng cần tập trung vào trẻ lứa tuổi học đường (là những nhóm cũng được coi có nguy cơ cao bị thiếu vi chất nói chung và nhất là thiếu máu thiếu sắt). Thiếu vitamin A tiền lâm sàng làm giảm phát triển cơ thể, giảm miễn dịch dẫn tới dễ mắc nhiễm trùng (viêm hô hấp cấp, tiêu chảy), nặng thì có thể gây mù loà và tử vong, nghiên cứu của Viện Dưỡng trên 6 tỉnh thành cho thấy tỷ lệ thiếu vitamin A của trẻ em tiểu học là 7,7%, trong đó tỷ lệ thiếu vitamin A giới hạn là 48,9%. Trẻ lứa tuổi học đường có nhu cầu canxi cao và có tới 37% xương có thể được tổng hợp trong giai đoạn phát triển của thời kỳ vị thành niên. Vitamin D có vai trò quan trọng đối với sự phát triển của xương, hệ miễn dịch và trí não của trẻ. Kết quả điều tra của Viện Dinh dưỡng trên 6 tỉnh thành cho thấy tỷ lệ thiếu vitamin D của trẻ em tiểu học dao động từ 46,6%-58,3%. Kết quả điều tra khẩu phần ăn của học sinh tiểu học cho thấy khẩu phần vi chất của học sinh chưa đạt nhu cầu khuyến nghị: Khẩu phần canxi ở nhóm 6-9 tuổi đạt 59%, ở nhóm 9-11 tuổi đạt 45% nhu cầu khuyến nghị; Khẩu phần sắt ở của nhóm 6-9 tuổi đạt 68%, nhóm 9-11 tuổi đạt 54% nhu cầu khuyến nghị; Khẩu phần vitamin A của nhóm 6-9 tuổi đạt 54% và nhóm 9-11 tuổi đạt 43% nhu cầu khuyến nghị; Khẩu phần vitamin C sau chế biến của nhóm 6-9 tuổi đạt 61% và nhóm 9-11 tuổi đạt 49% nhu câu khuyến nghị. Nguyên nhân của tình trạng thiếu vi chất dinh dưỡng còn khá phổ biến của học sinh tiểu học là do chế độ ăn chưa hợp lý, đa dạng, đặc biệt là trẻ em không thích ăn rau và hoa quả, đây là nguồn cung cấp vitamin và chất khoáng quan trọng cho cơ thể. Bữa ăn học đường không chỉ quan tâm đến năng lượng, tính cân đối của khẩu phần mà còn cần quan tâm giải quyết tình trạng thiếu vitamin A, thiếu sắt, thiếu iode, có thể cả thiếu kẽm, thiếu vitamin D nhất là ưu tiên đảm bảo đủ khẩu phần canxi... là các vấn đề thiếu vi chất dinh dưỡng ở đối tượng này.

***2.3. Bữa ăn học đường là một giải pháp chủ động trong kiểm soát, khống chế sự gia tăng của tỷ lệ thừa cân - béo phì.***

Một trong những vấn đề dinh dưỡng mới nảy sinh hiện nay là hiện tượng gia tăng nhanh chóng của tình trạng thừa cân, béo phì ở lứa tuổi học đường, nhất là ở khu vực đô thị như Hà Nội, thành phố Hồ Chí Minh, Hải Phòng... Thừa cân, béo phì không chỉ ảnh hưởng tới học tập và hành vi của trẻ mà còn là cửa ngõ của các bệnh mạn tính không lây. Thừa cân và béo phì càng xảy ra sớm thì nguy cơ mắc các bệnh này càng cao. Đó là vòng luẩn quẩn của tình trạng dinh dưỡng và biểu hiện của gánh nặng kép về dinh dưỡng trong giai đoạn hiện nay. Nghiên cứu tại các trường tiểu học khu vực nội thành Hà Nội về tình trạng dinh dưỡng của học sinh, kết quả có 55,6% học sinh tiểu học có tình trạng dinh dưỡng bình thường; có 40,7% học sinh bị thừa cân-béo phì; và có 0,7% học sinh bị phối hợp giữa suy dinh dưỡng thấp còi với các thể khác như gầy còm hoặc thừa cân-béo phì. Sự phân bố tỷ lệ thừa cân-béo phì, thấp còi, gầy còm ở học sinh tiểu học theo quận theo xu hướng từ ngoại vi đến trung tâm: Tỷ lệ thừa cân - béo phì có xu thế cao hơn ở các quận trung tâm thành phố (Hoàn Kiếm và Hai Bà Trưng) so với các quận xa trung tâm hơn (Thanh Xuân, Hoàng Mai, Đống Đa); Tỷ lệ béo phì tăng dần 12,2% ở quận Hoàng Mai, 17,1% ở quận Đống Đa, 17,7% ở quận Thanh Xuân, 20,7,% ở quận Hai Bà Trưng và 25,2% ở quận Hoàn Kiếm; Tỷ lệ thừa cân cũng có xu thế tương tự 19,3% ở quận Hoàng Mai, 23,7% ở quận Đống Đa, 24,9% ở quận Thanh Xuân, 22,3% ở quận Hai Bà Trưng và 31% ở quận Hoàn Kiếm; Ngoài ra kết quả cũng cho thấy tại các trường tiểu học trong nội thành Hà Nội, tình hình gánh nặng kép về vấn đề dinh dưỡng đã nghiêng hẳn về phía thừa dinh dưỡng với 23,4% thừa cân và 17,3 % bị béo phì so với 2,4% học sinh bị thấp còi và 2% học sinh bị gầy còm. Tỷ lệ thấp còi và gầy còm ở học sinh nam tương đương với học sinh nữ trên toàn mẫu và ở các nhóm tuổi, trừ nhóm tuổi 7 và 9 học sinh nam có tỷ lệ gầy còm thấp hơn có ý nghĩa thống kê so với học sinh nữ.

Trẻ bị thừa cân béo phì cần có chế độ ăn thích hợp (kiểm soát về năng lượng và đủ các chất dinh dưỡng cần thiết hỗ trợ tăng trưởng) cả ở gia đình và ở trường. Bữa ăn học đường là 1 cấu phần quan trọng trong khẩu phần cả ngày đối với trẻ. Một chế độ ăn giảm năng lượng chỉ ở nhà hoặc chỉ ở trường đều là chưa đủ đối với trẻ thừa cân béo phì. Vì vậy, cần có sự kết hợp chặt chẽ giữa nhà trường và phụ huynh học sinh trong việc tổ chức bữa ăn học đường để giúp trẻ sớm thoát khỏi tình trạng thừa cân béo phì và phát triển tối ưu tiềm năng di truyền cả về thể chất, trí tuệ và là 1 giải pháp quan trọng dự phòng bệnh không lây nhiễm.

Bữa ăn học đường hợp lý kết hợp với giáo dục dinh dưỡng giúp trẻ lựa chọn thực phẩm lành mạnh để từ đó giúp trẻ hình thành thói quen ăn uống khoa học và lành mạnh từ tuổi nhỏ là giải pháp quan trọng phòng chống thừa cân béo phì tuổi học đường.

***2.4. Bữa ăn học đường là một công cụ trong truyền thông giáo dục nâng cao/cải thiện kiến thức thực hành về dinh dưỡng cho giáo viên, phụ huynh và học sinh:***

Giáo dục truyền thông về dinh dưỡng về bữa ăn học đường trong trường học là một kênh thông tin rất hữu ích đối với giáo viên và học sinh góp phần nâng cao kiến thức của giáo viên, phụ huynh cũng như học sinh về dinh dưỡng và các vần đề liên quan đến dinh dưỡng qua đó sẽ có những ảnh hưởng tích cực đến việc thực hành dinh dưỡng ở trường cũng như ở nhà.

Nâng cao năng lực cho giáo viên trong xây dựng thực đơn bữa ăn học đường góp phần vào việc nâng cao kiến thức cho giáo viên về dinh dưỡng cũng như cách chuẩn bị một bữa ăn đầy đủ dinh dưỡng cho học sinh.

Việc kết hợp giữa gia đình và nhà trường trong việc thực hiện chế độ chăm sóc dinh dưỡng đảm bảo nhu cầu hàng ngày, truyền thông giáo dục dinh dưỡng qua tháp dinh dưỡng, trình diễn hướng dẫn về cách lựa chọn thực phẩm và thực hành chế biến bữa ăn dinh dưỡng hợp lý tại trường học, sinh hoạt định kỳ hội phụ huynh học sinh và các đoàn thể phụ nữ, thanh niên, thiếu niên địa phương để giáo dục truyền thông và chia sẻ các nội dung sức khỏe và dinh dưỡng, hội thi về dinh dưỡng hợp lý và sức khỏe cho học sinh các cấp... là những biện pháp nâng cao/cải thiện kiến thức thực hành dinh dưỡng cho giáo viên, phụ huynh và học sinh.

Bữa ăn học đường là kết quả của việc phối hợp giữa các bộ ngành có liên quan, và của xã hội hóa việc hỗ trợ, đóng góp triển khai bữa ăn học đường.

***2.5. Bữa ăn học đường hỗ trợ cho trẻ phát triển kỹ năng giao tiếp, thực hành thông qua việc “tự phục vụ” góp phần hình thành kỹ năng sống cho trẻ học đường:***

Việc “tự phục vụ” trong bữa ăn giáo dục trẻ ý thức tự lập; giữ vệ sinh ăn uống; bảo quản, xắp xếp và thu dọn đồ dùng, thức ăn.

Bữa ăn học đường là cơ hội để các trẻ chia sẻ hiểu biết về món ăn, về thực phẩm và các kiến thức về dinh dưỡng với cô giáo, với bạn bè. Sự nhường nhịn, tình yêu thương, giúp đỡ lẫn nhau của trẻ cũng có cơ hội bộc lộ thông qua bữa ăn học đường.

Hướng dẫn trẻ tự phục vụ trong việc phân chia thức ăn và tổ chức bữa ăn tại lớp cũng là bài học thực hành giúp trẻ biết xắp xếp công việc hợp lý nhất, tương trợ, phối kết hợp với nhau để hoàn thành nhiệm vụ. Các hoạt động này giúp trẻ khéo léo hơn, phát triển vận động, tinh thần tốt hơn.

Bữa ăn học đường với việc cung cấp thực đơn đủ và cân đối về dinh dưỡng, là công cụ hỗ trợ nâng cao kiến thức về dinh dưỡng cho học sinh, giáo viên và phụ huynh sẽ góp phần cải thiện tình trạng dinh dưỡng, phát triển trí tuệ, tăng cường sức khỏe cho trẻ học đường và nâng cao tầm vóc người Việt.

**TÌNH HÌNH CÔNG TÁC TỔ CHỨC BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG**

**TẠI VIỆT NAM VÀ TRÊN ĐỊA BÀN HÀ NỘI**

**1. Tình hình công tác tổ chức bữa ăn học đường tại Việt Nam**

- Ở Việt Nam, xây dựng bữa ăn học đường hợp lý nhằm cải thiện tình trạng dinh dưỡng của học sinh là một trong những mục tiêu quan trọng của Đề án đảm bảo dinh dưỡng hợp lý kết hợp với tăng cường hoạt động thể lực cho trẻ em, học sinh năm 2018 - 2025.

- Bữa ăn học đường là bữa ăn của học sinh được cung cấp bởi trường học cho học sinh bán trú. Bao gồm bữa trưa và bữa ăn phụ. Tuy nhiên, trong nhiều năm qua, hầu hết các can thiệp đều tập trung cho trẻ dưới 5 tuổi. Vì vậy, vấn đề dinh dưỡng đặc biệt là bữa ăn cho trẻ lứa tuổi tiểu học cần được quan tâm bởi những lí do sau:

+ Bữa ăn học đường là 1 cấu phần quan trọng trong khẩu phần cả ngày của trẻ tiểu học để đảm bảo đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng cả về số lượng và chất lượng.

+ Bữa ăn học đường là 1 giải pháp để hạ thấp tỷ lệ thiếu dinh dưỡng (suy dinh dưỡng và thiếu vi chất dinh dưỡng) và cải thiện tăng trưởng ở trẻ tiểu học.

+ Bữa ăn học đường có tác dụng nâng cao/cải thiện kiến thức thực hành dinh dưỡng cho giáo viên, phụ huynh và học sinh.

+ Bữa ăn học đường là 1 giải pháp chủ động trong kiểm soát, khống chế sự gia tăng của tỷ lệ thừa cân – béo phì và dự phòng một số bệnh mạn tính không lây.

+ Bữa ăn học đường hỗ trợ cho trẻ phát triển kỹ năng giao tiếp, thực hành thông qua việc “tự phục vụ” góp phần hình thành kỹ năng sống cho trẻ học đường.

- Bữa ăn học đường đóng vai trò quan trọng đối với việc phát triển thể chất của học sinh nhưng nhiều tại nhiều trường, bữa ăn học đường thường mới chỉ chú trọng đảm bảo ăn no và ăn ngon miệng chứ chưa đáp ứng được các yêu cầu về một bữa ăn đầy đủ vi chất và cân đối. Việc triển khai hoạt động bữa ăn học đường một cách khoa học không chỉ có ý nghĩa quan trọng trong việc cải thiện tình trạng dinh dưỡng mà còn góp phần nâng cao tầm vóc Việt.

Trong thời gian qua, vấn đề dinh dưỡng học đường đã được quan tâm triển khai đồng bộ, được lồng ghép vào các chương trình chính khóa và hoạt động ngoại khoá; công tác giáo dục, truyền thông về dinh dưỡng học đường; bồi dưỡng chuyên môn, nghiệp vụ cho cán bộ quản lý và cán bộ chuyên trách về công tác đảm bảo dinh dưỡng học đường và đã đạt được những kết quả đáng khích lệ. Tuy nhiên, công tác dinh dưỡng học đường và tổ chức bữa ăn bán trú cho học sinh trong nhà trường còn gặp nhiều khó khăn, hạn chế: Cán bộ phụ trách công tác bảo đảm bữa ăn bán trú và xây dựng thực đơn bữa ăn phần lớn phải tự tìm hiểu để thực hiện, chưa được tập huấn chuyên môn và còn thiếu kinh nghiệm... Các nhà trường gặp nhiều khó khăn về nhân lực, cơ sở vật chất, kinh phí đầu tư về công tác dinh dưỡng học đường, xây dựng thực đơn dinh dưỡng hợp lý vừa phù hợp với lứa tuổi.

Để khắc phục các khó khăn, tồn tại nêu trên, đồng thời triển khai hiệu quả hơn nữa công tác tổ chức bữa ăn học đường (bữa ăn bán trú) trong nhà trường, trong những năm qua, Bộ Giáo dục và Đào tạo đã phối hợp chặt chẽ với Bộ Y tế và các cơ quan, tổ chức trong và ngoài nước triển khai nhiều giải pháp trong công tác dinh dưỡng học đường. Ngày 16/01/2017, Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo đã ban hành Quyết định số 196/QĐ-BGDĐT phê duyệt phần mềm “Xây dựng thực đơn cân bằng dinh dưỡng” (gọi tắt là Phần mềm) áp dụng trong các trường tiểu học, yêu cầu sở giáo dục và đào tạo các tỉnh, thành phố chỉ đạo các trường tiểu học có tổ chức bữa ăn bán trú tại địa phương nghiên cứu, rà soát, đánh giá tình hình công tác dinh dưỡng học đường, tổ chức bữa ăn học đường, triển khai áp dụng Phần mềm hiệu quả, đảm bảo dinh dưỡng hợp lý và phù hợp với điều kiện thực tế của địa phương, gia đình và nhà trường. Phần mềm “Xây dựng thực đơn cân bằng dinh dưỡng” được xây dựng dựa theo nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị của trẻ em 6-11 tuổi của “Bảng nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam” của Viện Dinh dưỡng (Bộ Y tế), năm 2016. Đây chính là một trong những giải pháp hiệu quả góp phần cải thiện tình trạng dinh dưỡng học sinh tiểu học, góp phần nâng cao thể lực tầm vóc của thế hệ tương lai.

**2. Tình hình công tác tổ chức bữa ăn học đường tại thành pố Hà Nội**

***2.1. Số trường có tổ chức bữa ăn bán trú trên toàn thành phố Hà Nội***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Quận, huyện** | **Số trường có tổ chức bữa ăn bán trú** |  |  |  | **Tổng số**  **học sinh bán trú** | **Số lớp bán trú** |
|  | **Tổng số** | **Tự nấu** | **Thuê nấu** | **Dùng suất ăn sẵn** |  |  |
| **I. Khu vực nội thành - Vùng trung tâm** | **138** | **44** | **62** | **32** | **137.171** | **2.739** |
| Ba Đình | 17 | 0 | 17 | 0 | 20.968 | 425 |
| Hoàn Kiếm | 13 | 4 | 8 | 1 | 13.281 | 265 |
| Đống Đa | 22 | 3 | 0 | 19 | 22.050 | 441 |
| Thanh Xuân | 13 | 9 | 4 | 0 | 16.222 | 320 |
| Cầu Giấy | 18 | 4 | 13 | 1 | 22.026 | 440 |
| Hoàng Mai | 18 | 16 | 0 | 2 | 14.972 | 299 |
| Hai Bà Trưng | 24 | 0 | 16 | 8 | 19.475 | 389 |
| Tây Hồ | 13 | 8 | 4 | 1 | 8.177 | 160 |
| **II. Khu vực ngoại thành - Vùng giáp ranh** | **152** | **37** | **67** | **48** | **72.299** | **1.615** |
| Nam Từ Liêm | 17 | 0 | 17 | 0 | 11.175 | 223 |
| Bắc Từ Liêm | 14 | 0 | 14 | 0 | 9.741 | 195 |
| Long Biên | 24 | 8 | 9 | 7 | 16.480 | 329 |
| Gia Lâm | 21 | 0 | 6 | 15 | 8.162 | 204 |
| Đông Anh | 29 | 8 | 9 | 12 | 16.204 | 405 |
| Sơn Tây | 15 | 13 | 0 | 2 | 2.342 | 45 |
| Đan Phượng | 7 | 1 | 2 | 4 | 1.385 | 46 |
| Hoài Đức | 21 | 6 | 10 | 5 | 5.756 | 143 |
| Phúc Thọ | 4 | 1 | 0 | 3 | 1.054 | 25 |
| **III. Khu vực nông thôn - vùng mới sát nhập, xa trung tâm** | **118** | **51** | **47** | **20** | **48.419** | **997** |
| Mê Linh | 4 | 0 | 4 | 0 | 1.605 | 40 |
| Quốc Oai | 7 | 0 | 7 | 0 | 2.589 | 51 |
| Thạch Thất | 6 | 3 | 3 | 0 | 1.400 | 30 |
| Thanh Oai | 2 | 2 | 0 | 0 | 126 | 4 |
| Thanh Trì | 18 | 0 | 18 | 0 | 9.311 | 186 |
| Hà Đông | 26 | 8 | 15 | 3 | 22.308 | 446 |
| Thường Tín | 11 | 11 | 0 | 0 | 1.805 | 42 |
| Ứng Hòa | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Ba Vì | 13 | 13 | 0 | 0 | 3.417 | 70 |
| Chương Mỹ | 11 | 11 | 0 | 0 | 3.753 | 75 |
| Mỹ Đức | 3 | 3 | 0 | 0 | 334 | 8 |
| Phú Xuyên | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sóc Sơn | 17 | 0 | 0 | 17 | 1.771 | 45 |
| **Tổng cộng** | **408** | **132** | **176** | **100** | **257.889** | **3.33I** |

Bảng trên cho thấy tổng số trường tiểu học có tổ chức bữa ăn bán trú trên toàn thành phố Hà Nội là 408 trường, trong đó: số tự nấu ăn là 132 trường, số thuê công ty tổ chức nấu ăn là 176 trường, số dùng suất ăn sẵn là 100 trường. Tổng số học sinh tham gia ăn bán trú là 257.889 em với tổng số lớp bán trú là 3.331 lớp.

Khu vực nội thành - vùng trung tâm có số học sinh ăn bán trú nhiều nhất (137.171 em) và số lớp bán trú (2.739 lớp) với hình thức nấu ăn chủ yếu là thuê nấu (62 trường).

Khu vực ngoại thành – vùng giáp ranh với khu vực trung tâm có số trường tiểu học ăn bán trú nhiều nhất (158 trường), thuê nấu nhiều nhất (67 trường) và dùng suất ăn sẵn nhiều nhất (48 trường).

Khu vực nông thôn - vùng mới sát nhập vào Tp. Hà Nội có số trường tự nấu nhiều nhất (51 trường).

***2.2. Một số kết quả nghiên cứu chính của Đề tài KHCN cấp Thành phố về công tác tổ chức bữa ăn học đường tại một trường tiểu học có tổ chức bữa ăn bán trí trên địa bàn Hà Nội***

*2.2.1. Đối tượng nghiên cứu:*

- 09 trường tiểu học có tổ chức bữa ăn bán trú tại 03 quận/huyện của TP. Hà Nội (đại diện 3 vùng: trung tâm, ngoại thành và nông thôn – vùng mới sáp nhập).

- 180 cán bộ, nhân viên, giáo viên tại 09 trường tiểu học .

- 918 học sinh thuộc các lớp có ăn bán trú, độ tuổi từ 6 đến 11 tuổi, có hộ khẩu thường trú tại Hà Nội từ 12 tháng trở lên, đồng ý tham gia điều tra.

*2.2.2. Thời gian nghiên cứu:* tháng 10/2019 – 3/2021

*2.2.3. Các hoạt động nghiên cứu:* xây dựng tổng quan, khảo sát thực trạng bữa ăn, tập huấn, xây dựng mô hình điểm, đánh giá tổng kết.

*2.2.4. Một số kết quả về khảo sát thực trạng bữa ăn tại các trường tiểu học.*

*a) Thực trạng công tác tổ chức bữa ăn bán trú:*

- Công tác hướng dẫn và quản lý học sinh trước bữa ăn triển khai bài bản và đồng bộ ở các trường trung tâm và ngoại thành.

- Công tác hướng dẫn và quản lý học sinh trong bữa ăn: Các trường ngoại thành quản lý chưa tốt: học sinh nói chuyện, đùa nghịch trong bữa ăn, chưa đảm bảo thời gian cho bữa ăn, không ăn hết suất và nhờ bạn ăn hộ.

- Công tác hướng dẫn và quản lý học sinh sau bữa ăn: Các trường đều quản lý học sinh sau ăn. Vẫn còn một tỷ lệ đáng kể là 23,7% học sinh không xếp hàng về lớp sau bữa ăn ở các trường ngoại thành.

*b) Thực trạng kiến thức hiểu biết của CBGVNV và học sinh*

**-** CBGVNV tại các trường khu vực trung tâm biết kiến thức về dinh dưỡng bữa ăn, nội dung quy định về bếp ăn và biết năm ban hành nội quy của trường nhiều hơn so với khu vực ngoại thành và nông thôn.

- Tỷ lệ học sinh biết đúng, đầy đủ về các nhóm chất dinh dưỡng rất thấp, hay gặp ở các trường nông thôn.

- Kiến thức hiểu biết đúng về nhóm thực phẩm cung cấp năng lượng chính cho cơ thể tỷ lệ học sinh trả lời đúng cả 3 khu vực đều thấp.

*c) Thực trạng nguồn thông tin cung cấp cho học sinh về thực phẩm lành mạnh, có lợi cho sức khỏe*

- Nguồn thông tin cung cấp cho học sinh các trường trung tâm và nông thôn nhiều nhất là ở trường học (87,7% và 64,8%).

- Nguồn thông tin cung cấp cho học sinh các trường ngoại thành nhiều nhất là ở trên các phương tiện truyền thông (70,2%).

*d) Thực trạng công tác hướng dẫn và lồng ghép – tích hợp giáo dục dinh dưỡng của các trường tiểu học:*

- Tỷ lệ học sinh tại trường trung tâm được cả thầy cô giáo và nhân viên y tế hướng dẫn trong khi ăn chiếm cao nhất .

- Tỷ lệ học sinh được cung cấp thông tin, được lồng ghép giáo dục các kiến thức dinh dưỡng và bữa ăn học đường cao nhất tại các trường trung tâm.

- Tỷ lệ học sinh cho biết nhà trường có tổ chức hoạt động ngoại khoá về giáo dục dinh dưỡng chiếm cao nhất ở các trường trung tâm.

**QUY TRÌNH TỔ CHỨC BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG**

**1. Sơ đồ quy trình tổ chức bữa ăn học đường**

**Sơ đồ quy trình tổ chức bữa ăn học đường**

Huy động sự tham gia của các bên liên quan, phụ huynh, xã hội hóa

**CÔNG TÁC TỔ CHỨC BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG**

**HIỆU QUẢ**

Bố trí nhân lực

tham gia thực hiện

**Bữa ăn học đường đảm bảo dinh dưỡng, an toàn thực phẩm và có tính giáo dục cao**

Bố trí cơ sở vật chất, trang thiết bị và điều kiện về ATTP, tổ chức môi trường ăn uống

Truyền thông, lồng ghép giáo dục dinh dưỡng

**HS có thói quen ăn uống cân bằng, lành mạnh, ăn ngon miệng, khỏe mạnh về thể chất, tinh thần và ham thích đến trường, góp phần nâng cao chất lượng học tập của các em**

Quản lý

và vận hành bếp ăn

+ Quy trình trên gồm 5 bước:

Bước 1. Bố trí nhân lực tham gia thực hiện.

Bước 2. Bố trí cơ sở vật chất, trang thiết bị và điều kiện về ATTP, tổ chức môi trường ăn uống.

Bước 3. Quản lý và vận hành bếp ăn.

Bước 4. Truyền thông, lồng ghép giáo dục dinh dưỡng

Bước 5. Huy động sự tham gia của các bên liên quan, phụ huynh, xã hội hóa

**2. Nội dung các bước trong quy trình tổ chức bữa ăn học đường**

***2.1. Bước 1. Bố trí nhân lực tham gia thực hiện tổ chức bữa ăn học đường***

Để tổ chức bữa ăn học đường một cách hiệu quả cần có sự phân công và phối hợp trách nhiệm của các bên liên quan: Ban giám hiệu nhà trường, giáo viên từng lớp học, bộ phận bếp ăn, bộ phận cấp dưỡng, học sinh, kế toán, phụ huynh học sinh, cụ thể như sau:

***a) Ban giám hiệu nhà trường:*** phân công, sắp xếp và quản lý các bộ phận tham gia vào bữa ăn học đường. Ban giám hiệu nhà trường tham gia giám sát, theo dõi kết quả các hoạt động bữa ăn học đường và đưa ra các góp ý cho bữa ăn học đường ngày càng hiệu quả.

***b) Giáo viên:*** tham gia hỗ trợ công tác bán trú, cụ thể như sau:

- Trước bữa ăn của học sinh: Tại lớp, từng giáo viên sẽ sử dụng áp phích và đoạn phim giáo dục dinh dưỡng “3 phút thay đổi nhận thức”, chọn ra một nguyên liệu có trong bữa ăn hôm đó và hướng dẫn các em về lợi ích của nguyên liệu này.

- Trong bữa ăn của học sinh: giáo viên khuyến khích các em ăn hết suất ăn của mình, thử ăn những thực phẩm mới. Bằng cách lặp đi lặp lại những kiến thức dinh dưỡng, các em sẽ biết lựa chọn thực phẩm dinh dưỡng và có thói quen ăn uống lành mạnh.

- Sau bữa ăn của học sinh: giáo viên có thể thu nhận ý kiến phản hồi từ học sinh về bữa ăn hôm đó, từ đó góp ý chung để cải thiện hoạt động bữa ăn học đường.

***c) Bộ phận bếp ăn:***

\* Trước bữa ăn của học sinh:

- Xây dựng thực đơn cho học sinh bằng Phần mềm Xây dựng thực đơn cân bằng dinh dưỡng thuộc Dự án Bữa ăn học đường;

- Nhận nguyên liệu từ nhà cung cấp, kiểm tra ngoại quan và số lượng nguyên liệu;

- Sau khi chuẩn bị xong nguyên liệu, tiến hành sơ chế và chế biến món ăn. Lưu ý trước khi vào quy trình sơ chế, chế biến thực phẩm, các nhân viên bếp cần phải tuân thủ quy định an toàn vệ sinh thực phẩm bằng cách mặc quần áo, mũ, nón, giày đúng quy định, đeo tạp dề riêng dành cho từng khu vực, rửa tay sạch. Khi sơ chế, chế biến, cần đảm bảo vệ sinh tại các khu vực đang hoạt động, hạn chế tình trạng nhiễm bẩn vào thức ăn.

\* Sau bữa ăn của học sinh:

- Bộ phận bếp tiến hành thu dọn dụng cụ ăn, rửa sạch, giữ tại nơi khô ráo, sạch sẽ.

- Thu dọn thức ăn thừa.

- Vệ sinh khu vực bếp.

***d) Bộ phận cấp dưỡng:***

\* Trước bữa ăn của học sinh:

- Sắp xếp bàn ghế, dụng cụ ăn, phân chia suất ăn.

- Hướng dẫn học sinh rửa tay, xếp hàng ổn định đến nhà ăn.

- Phân phát suất ăn cho học sinh hoặc hướng dẫn các em lấy suất ăn.

\* Trong bữa ăn:

- Ổn định trật tự, quản lý học sinh tại nhà ăn.

- Khuyến khích và động viên các em học sinh ăn thực phẩm mới.

\* Sau bữa ăn:

- Hướng dẫn học sinh phân loại thức ăn thừa, dụng cụ ăn.

- Quản lý học sinh để chuẩn bị cho giờ nghỉ trưa.

***e) Các em học sinh:***

\* Trước bữa ăn:

- Các em được giới thiệu và hướng dẫn về một loại thực phẩm mới và giá trị dinh dưỡng, lợi ích về sức khỏe của thực phẩm thông qua áp phích và các đoạn phim “3 phút thay đổi nhận thức.

- Xếp hàng đến khu vực rửa tay sạch sẽ.

- Vào nhà ăn và nhận suất ăn của mình.

\* Trong bữa ăn:

- Ngồi tại bàn ăn, không đùa nghịch.

- Thử những loại thực phẩm mới và ăn hết suất ăn.

\* Sau bữa ăn:

- Phân loại thức ăn thừa, rác và dụng cụ ăn vào nơi quy định.

- Xếp hàng ngay ngắn để chuẩn bị chải răng và nghỉ trưa theo sự điều động của giáo viên/cô cấp dưỡng.

***g) Bộ phận kế toán:*** phụ trách tính toán ngân sách hợp lý dành cho bữa ăn, định kỳ đánh giá các nhà cung cấp thực phẩm để lựa chọn được nơi uy tín, chất lượng, giá cả phù hợp.

***h) Bộ phận y tế trường học:*** Xây dựng kế hoạch chăm sóc sức khỏe cho học sinh toàn trường, tham mưu Ban giám hiệu phân công từng bộ phận trong tổ chức bữa ăn học đường, trực tiếp kiểm tra, giám sát việc đảm bảo an toàn thực phẩm của bữa ăn như việc nhập thực phẩm, việc thực hiện quy định an toàn thực phảm tại bếp ăn, nhà ăn, lưu mẫu thức ăn,…

***i) Phụ huynh học sinh:***

- Hiểu rõ những giá trị của bữa ăn học đường và chương trình giáo dục dinh dưỡng.

- Phụ huynh theo dõi các hoạt động tại trường, góp ý với nhà trường về phương thức triển khai thực hiện.

- Phụ huynh cũng là nguồn thông tin hiệu quả cho trường trong việc phản ánh góc nhìn và cảm nhận của con về bữa ăn bán trú.

- Phụ huynh hỗ trợ thực hiện tốt công tác bữa ăn học đường thông qua đồng giám sát khâu nhập nguyên liệu, lưu mẫu kiểm tra…

***k) Chuyên gia dinh dưỡng:***

- Nhà trường phối hợp với chuyên gia dinh dưỡng để nhận được sự hỗ trợ về mặt chuyên môn, từ đó đưa ra những hoạt động phù hợp.

- Chuyên gia có vai trò quan trọng trong việc giúp nhà trường xây dựng thực đơn được áp dụng phù hợp với điều kiện thực tế của từng địa phương và nhà trường bằng việc khảo sát đánh giá tình trạng dinh dưỡng, bếp ăn, nhân lực, trình độ chuyên môn, mức thu, thực phẩm, phong tục tập quán ăn uống và có thể xây dựng thực đơn phù hợp với giá tiền, khoa học.

***2.2. Bước 2. Bố trí cơ sở vật chất trang thiết bị, điều kiện an toàn thực phẩm và tổ chức môi trường ăn uống***

***a) Đối với khu nhà bếp, nhà ăn***

- Khu bảo quản thực phẩm chín, thức ăn ngay phải được bảo đảm vệ sinh; thực phẩm chín phải bày trên bàn hoặc giá cao cách mặt đất ít nhất 60cm; có đủ trang bị và các vật dụng khác để phòng, chống bụi bẩn, côn trùng gây bệnh.

- Tại khu vực trước nhà ăn: bố trí bồn rửa tay thích hợp theo quy định, ít nhất 1 bồn rửa tay cho 50 học sinh, đồng thời, phải hướng dẫn trẻ rửa sạch tay với xà phòng trước khi ăn.

- Khu vực nhà ăn cần phải được xây dựng và bố trí nơi thoáng mát, sáng và thường xuyên phải đảm bảo sạch sẽ, có đủ trang thiết bị phòng chống ruồi, gián, côn trùng và động vật gây bệnh.

- Khu vực chứa thức ăn thừa và bát, đũa sau khi ăn nên đặt cách ra khỏi khu vực ăn trưa, thuận tiện với đường ra khỏi khu vực nhà ăn để tránh ảnh hưởng đến bữa ăn của các học sinh khác. Dụng cụ chứa thức ăn thừa hoặc rác thải phải đảm bảo được đậy kín bằng nắp.

- Khu nhà vệ sinh và lân cận khu vực nhà ăn: Bố trí một nhà vệ sinh tối thiểu cho học sinh theo quy định.

***b) Cách tổ chức môi trường ăn uống***

- Nhà ăn tại trường học nên được bố trí cách xa các nguồn ô nhiễm như khu chứa rác thải, bãi xe. Nhà ăn nên được trang trí bằng các gam màu sáng để tạo cảm giác sạch sẽ. Sàn nhà cần phải được nhân viên thường xuyên quét dọn trước và sau giờ ăn trưa để hạn chế tình trạng nhiễm bẩn đến thức ăn và thu hút động vật gây hại như chuột, gián…

- Trong khu vực nhà ăn, nên lắp đặt đủ đèn, quạt để đảm bảo môi trường ăn uống thoáng mát và có đủ ánh sáng. Ngoài ra, nên trang bị đèn bẫy côn trùng trong nhà ăn để hạn chế ruồi, muỗi…

- Cần đảm bảo có đủ bàn ghế cho trẻ ăn trưa thoải mái. Khoảng cách giữa các dãy bàn phải được sắp xếp phù hợp và thuận lợi cho trẻ bước ra/vào. Bàn ăn và ghế ngồi có độ cao thích hợp cho các em học sinh. Mỗi bàn ăn chỉ nên ngồi đúng theo số lượng học sinh quy định, không nên ngồi quá số lượng sẽ khiến tay trẻ hoạt động không thoải mái. Bàn ghế, sàn nhà ăn phải được lau chùi thường xuyên đảm bảo sạch sẽ.

***Một số chú ý tại Bước 2:***

- Thường xuyên giáo dục các kiến thức dinh dưỡng, lợi ích của thực phẩm trước mỗi giờ ăn cho học sinh: Ví dụ: sử dụng các nội dung thuộc Áp phích giáo dục dinh dưỡng “3 phút thay đổi nhận thức” thuộc Dự án Bữa ăn học đường để giáo dục trước giờ ăn của các em học sinh. Giúp các em tạo động lực làm quen với thực phẩm mới và ăn hết khẩu phần ăn của mình. Việc này đòi hỏi phải được thực hiện liên tục, là yếu tố quyết định sự thành công của chương trình.

- Nâng cao ý thức tự phục vụ cho các em trước, trong và sau giờ ăn: Trẻ cần được giáo dục để tự làm các công việc trong khả năng của trẻ như giúp dọn dụng cụ ăn và thức ăn trước mỗi bữa ăn, tự lấy thức ăn trong giờ ăn, tự dọn dẹp khay, muỗng, đũa.. sau khi ăn, được phân công trực làm vệ sinh khu vực ăn vào mỗi ngày trong tuần… như vậy sẽ góp phần nâng cao ý thức của trẻ cũng như giúp trẻ hứng khởi hơn với bữa ăn hàng ngày.

- Xem xét việc kéo dài thời gian ăn trưa cho trẻ: Đảm bảo có đủ thời gian cho trẻ giao tiếp cùng bạn bè vào thời gian nghỉ ngơi và ăn uống là rất quan trọng. Việc này giúp trẻ có tâm trạng vui tươi và có đủ thời gian nhai kỹ, thưởng thức bữa ăn của mình, như vậy cũng góp phần hạn chế được lượng thức ăn do trẻ không ăn kịp.

- Trang bị các tranh ảnh, áp phích tại nhà ăn (có thể sử dụng ngay hình ảnh làm mẫu của các em): In ấn và treo Áp phích “3 phút thay đổi nhận thức” và các nội dung khác như hình ảnh làm mẫu của các em học sinh để giúp trẻ hiểu rõ về kiến thức dinh dưỡng, lựa chọn thực phẩm thông minh, các hành động đúng sai đối với thực phẩm nhằm tránh lãng phí…

- Tổ chức các cuộc thi sáng tạo tranh ảnh nói về dinh dưỡng, lợi ích của thực phẩm, lựa chọn thực phẩm thông minh để học sinh tham gia tìm hiểu.

- Nhà trường nghiên cứu thực hiện mô hình “Vườn rau sạch của trường”: Vừa là nơi để học sinh có thể tham gia các hoạt động ngoại khóa tìm hiểu về các loại thực vật, cùng tham gia chăm sóc vườn trường, tự trồng rau, thử trái cây, rau quả và thu hoạch từ đó giúp các em biết coi trọng hơn thực phẩm các em ăn hàng ngày. Đồng thời mô hình vườn trường cũng là nguồn cung cấp thêm các loại rau củ quả tươi ngon cho bữa ăn, khuyến khích các em thưởng thức các loại rau quả bổ dưỡng này.

***2.3. Bước 3. Quản lý và vận hành bếp ăn bán trú***

*2.3.1. Thực hiện các nguyên tắc về an toàn thực phẩm và nâng cao hiệu suất hoạt động của bếp ăn:*

- Phân chia rõ các khu vực gồm khu tiếp nhận nguyên liệu, khu sơ chế, khu chế biến, khu sấy và bảo quản dụng cụ, khu rửa, kho chứa nguyên liệu.

- Thiết kế bếp phân chia theo từng khu vực riêng biệt với quy định trang phục khác nhau ở từng khu và dụng cụ làm việc được đánh dấu/phân biệt theo màu sắc, giúp toàn bộ qui trình nấu ăn được quản lý chặt chẽ, ngăn ngừa nhiễm chéo giữa các công đoạn.

- Quy định rõ đường đi của các công đoạn (đường đi thực phẩm sống, đường đi thực phẩm chín, đường rác thải…) theo quy tắc một chiều từ khâu tiếp nhận nguyên liệu đến khâu chế biến thành phẩm và vệ sinh sau bữa ăn với hướng dẫn rõ mỗi công đoạn.

- Xây dựng tách biệt với nhà vệ sinh và các nguồn ô nhiễm khác.

- Trang bị các thiết bị, dụng cụ cần thiết và hiện đại như hệ thống bếp niêu tay quay và nồi hầm công nghiệp với công suất gấp 2 - 3 lần bếp ăn thông thường, hệ thống vòi nước di động cấp nước nhanh đến từng khu vực, xe đẩy trung chuyển… giúp hạn chế nhiều thao tác nặng trong công việc cũng như tiết kiệm thời gian cho nhân viên cấp dưỡng trong quá trình sơ chế, chế biến thực phẩm.

- Không gian bếp được sắp xếp khoa học giúp cho hiệu suất làm việc của nhân viên bán trú tăng, nhân viên bán trú cũng dễ dàng tuân thủ các quy định về vệ sinh an toàn thực phẩm; tạo điều kiện làm việc tốt cho nhân viên….

*2.3.2. Cách tính toán khẩu phần và xây dựng thực đơn:*

Khẩu phần thực đơn cho học sinh tiểu học được xây dựng dựa vào “Bảng nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam” năm 2016 và phần mềm xây dựng thực đơn cân bằng dinh dưỡng đã được hội đồng khoa học của Viện Dinh dưỡng nghiệm thu chuyên môn và Hội đồng thẩm định của Bộ GDĐT thông qua.

*a) Các bước tính toán khẩu phần và xây dựng thực đơn*

- Bước 1: Lựa chọn mức năng lượng phù hợp dựa trên mức năng lượng khuyến nghị:

+ Khu vực có tỉ lệ trẻ thừa cân, béo phì nhiều thì nên chọn mức năng lượng nghiêng về khoảng giới hạn thấp.

+ Khu vực có tỉ lệ trẻ suy dinh dưỡng nhiều thì nên chọn mức năng lượng nghiêng về khoảng giới hạn cao.

- Bước 2: Lựa chọn tỉ lệ cân đối, hợp lí của các chất cung cấp năng lượng P-L-G.

+ Các trường có có tỉ lệ suy dinh dưỡng cao có thể chọn tỉ lệ năng lượng cung cấp từ lipid khẩu phần cao hơn các cơ sở có tỉ lệ thừa cân, béo phì cao.

+ Ước tính năng lượng cung cấp từ nguồn protein, lipid và glucid khẩu phần: Dựa vào năng lượng ước tính từ nguồn protein, lipid và glucid khẩu phần tính ra khối lượng cần có của mỗi chất trong khẩu phần bằng cách chia năng lượng từ nguồn protein và glucid cho 4 (1 g protein hoặc 1 g glucid cung cấp 4 kcal) và năng lượng từ chất béo cho 9 (1 g lipid cung cấp 9 kcal).

- Bước 3: Lên thực đơn

**+** Lên thực đơn cho từng ngày và cho cả tuần.

**+** Chọn thực phẩm ngon nhất, thực phẩm giàu đạm thực vật và động vật.

**+** Chọn thực phẩm, nguyên liệu sử dụng, ưu tiên thực phẩm sẵn có của địa phương.

**+** Xây dựng thực đơn (tên món ăn và cách chế biến) cho bữa chính và bữa phụ phù hợp với mức tiền ăn:

. Bữa chính cần đảm bảo các món: món cơm, món xào, món mặn, canh và tráng miệng để đảm bảo đa dạng thực phẩm.

. Cách chế biến cần phù hợp với độ tuổi và tạo màu cho món ăn bằng các thực phẩm có màu sắc khác nhau để tăng tính hấp dẫn, kích thích trẻ hứng thú với món ăn, đồng thời đem lại giá trị dinh dưỡng.

. Thực đơn sử dụng đa dạng các loại thực phẩm giàu đạm như thịt lợn, thịt bò, thịt gà, thuỷ hải sản, trứng, đậu: 2 - 3 loại.

. Thực đơn đa dạng về các loại rau củ: 3 - 5 loại rau, củ.

. Để tăng thêm khẩu phần canxi, bữa phụ cho trẻ nên sử dụng thêm sữa và chế phẩm sữa.

- Bước 4: Chọn và tính thực phẩm cần có để đạt khẩu phần dự tính.

Dựa vào bảng thành phần dinh dưỡng của thực phẩm để tính lượng thực phẩm cần có cho khẩu phần.

+ Tính lượng gạo và thực phẩm giàu đạm cho một suất ăn.

+ Bổ sung vitamin và chất khoáng bằng các loại rau.

+ Bổ sung cho đạt năng lượng với dầu mỡ và glucid.

**+** Tính toán và cân đối các thực phẩm sao cho khẩu phần đạt tiêu chuẩn về năng lượng, sự cân đối giữa các chất cung cấp năng lượng, giữa thực phẩm nguồn gốc động vật và thực vật, đồng thời phù hợp với mức tiền ăn của trẻ.

*b) Phần mềm xây dựng thực đơn*

Để xây dựng thực đơn và tính toán khẩu phần ăn một cách hiệu quả, nhà trường áp dụng các thực đơn tiêu chuẩn đã được xây dựng đảm bảo cân bằng dinh dưỡng, đa dạng thực phẩm và ngon miệng trong Phần mềm “Xây dựng thực đơn cân bằng dinh dưỡng” theo Quyết định số 196/QĐ-BGDĐT ngày 16/01/ 2017 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc phê duyệt phần mềm “Xây dựng thực đơn cân bằng dinh dưỡng”.

Phần mềm được đăng tải trên website của Dự án tại: http://buaanhocduong.com.vn

Phần mềm “Xây dựng Thực đơn Cân bằng Dinh dưỡng” có những chức năng quan trọng sau đây:

- Chức năng 1: Phần mềm cung cấp cho nhà trường ngân hàng thực đơn phong phú, gồm 120 thực đơn sẵn có với trên 360 món ăn không lặp lại cho bữa trưa, các thực đơn được phân chia theo 3 khu vực miền Bắc, Trung, Nam, đã được cân bằng dinh dưỡng theo nhu cầu lứa tuổi, đa dạng và ngon miệng.

- Chức năng 2: Hỗ trợ nhà trường tự tạo ra nhiều thực đơn mới cân bằng về dinh dưỡng bằng cách kết hợp 360 món ăn có sẵn trong ngân hàng thực đơn của phần mềm.

- Chức năng 3: Hỗ trợ nhà trường tự tạo các thực đơn cân bằng dinh dưỡng từ các nguyên liệu có sẵn ở địa phương.

Các thực đơn trong phần mềm được Viện Dinh dưỡng phê duyệt và đáp ứng các tiêu chuẩn dinh dưỡng sau:

- Đảm bảo cung cấp đầy đủ nhu cầu năng lượng và 4 nhóm chất khuyến nghị dành cho trẻ:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nhóm tuổi** | **Năng lượng bữa trưa (kcal)**  **(chiếm 30 – 40% năng lượng một ngày)** | **Tỷ lệ**  **P : L : G** |
| 6 - 7 tuổi | 454,2 – 605,6 | 13 - 20%: 20 - 30%: 50 - 65%  Trong đó tỷ lệ đạm cung cấp từ động vật trên đạm tổng số ≥ 48% |
| 8 - 9 tuổi | 532,5 – 710 |
| 10 – 11 tuổi | 618,6 – 824,8 |

- Đa dạng thực phẩm

+ Trên 10 loại thực phẩm (không bao gồm gia vị);

+ Sử dụng phong phú nguồn thực phẩm cung cấp chất đạm động vật và thực vật;

+ Kết hợp nhiều loại rau, củ, quả khác nhau.

+ Hạn chế sử dụng thực phẩm đóng gói và chế biến sẵn: Xúc xích, lạp sườn, giò, chả lụa...

- Hạn chế sử dụng muối, đường:

+ Tiêu chuẩn muối: Dưới 4g/ngày. Giới hạn muối ≤ 2g/1 học sinh/bữa trưa.

+ Tiêu chuẩn đường: Dưới 15g/ngày. Giới hạn đường ≤ 6g/1 học sinh/bữa trưa.

- Bữa xế khuyến nghị cho trẻ uống sữa tươi không đường hoặc ít đường.

Bên cạnh việc ứng dụng các thực đơn thuộc Phần mềm “Xây dựng thực đơn cân bằng dinh dưỡng”, nhà trường đề xuất thêm các giải pháp góp phần nâng cao hiệu quả của việc xây dựng thực đơn và tính toán khẩu phần cho trẻ, cụ thể:

- Tham khảo đề xuất của học sinh về nguyên liệu/món ăn yêu thích để xây dựng thực đơn phong phú và đa dạng hơn: Học sinh chủ động đề xuất những nguyên liệu/món ăn yêu thích cho nhà trường thông qua nhân viên cấp dưỡng, giáo viên phụ trách lớp, hộp thư góp ý, nhà trường có thể sử dụng chức năng “Tạo thực đơn từ nguyên liệu” trong Phần mềm “Xây dựng thực đơn cân bằng dinh dưỡng” để xây dựng thêm các thực đơn mới cho học sinh mà vẫn đảm bảo tính cân bằng dinh dưỡng cho thực đơn.

- Nhà trường có thể sáng tạo và phát triển thêm các cách kết hợp món ăn để xây dựng thực đơn cân bằng dinh dưỡng và ngon miệng cho học sinh thông qua chức năng “Tạo thực đơn từ món ăn/nguyên liệu” của Phần mềm “Xây dựng thực đơn cân bằng dinh dưỡng”. Đây là hình thức giúp nhà trường sử dụng những nguyên liệu quen thuộc nhưng vẫn có thể chế biến thành món ăn mới lạ cho học sinh. Cùng với việc nhận được giáo dục kiến thức dinh dưỡng của thực phẩm, trẻ sẽ bị hấp dẫn bởi sự đa dạng trong cách chế biến 1 nguyên liệu, ví dụ một nguyên liệu không chỉ có thể dùng trong món canh mà còn có thể kết hợp thành món xào, món mặn…

- Khi áp dụng thực đơn cân bằng dinh dưỡng trong bữa ăn học đường, nên áp dụng dần dần từng bước để học sinh thích nghi với cách chế biến và khẩu vị món ăn. Thời gian đầu, nhà trường nên áp dụng thực đơn 1 đến 2 ngày trong tuần, sau đó tăng dần đến khi các em quen thì áp dụng thực đơn cân bằng dinh dưỡng cho cả tuần.

- Nhân viên nhà bếp, cấp dưỡng nên trình bày món ăn một cách gọn gàng và đẹp mắt để thu hút sự quan tâm của các em học sinh.

*2.3.3. Nhập nguyên liệu, sơ chế*

- Tất cả các trường có tổ chức bếp ăn đều phải tuân theo nguyên tắc bếp một chiều và các nhân viên bếp phải được kiểm tra sức khỏe định kỳ hàng năm, để đảm bảo chỉ có những người không có bệnh mới trực tiếp tham gia chế biến cũng như chuẩn bị thức ăn.

- Khu nhà bếp theo mô hình bếp ăn một chiều: Bếp một chiều hay được gọi là quy trình bếp một chiều là một chuỗi hoạt động các bộ phận công việc của bếp được tuân thủ theo một chiều duy nhất. Theo đó nguyên liệu đầu vào (phục vụ cho chế biến, nấu món ăn) đến khâu sơ chế, lưu trữ, nấu nướng, soạn chia, phục vụ, thu dọn, rửa… phải tuân theo một chiều, các thực phẩm sống (chưa nấu) và thực phẩm chín (đã nấu) không được lẫn lộn.

- Thực phẩm được nhập sẽ được trữ vào các tủ lạnh bảo quản và giá ở khu kho.

- Trước khi nấu, thực phẩm được lấy ra sơ chế ở khu sơ chế.

- Sau khi sơ chế, thực phẩm được trữ vào các bàn ở khu nấu để chuẩn bị nấu.

- Nguồn thực phẩm cung cấp cho nhà trường phải do các cơ sở có tư cách pháp nhân với nguồn gốc xuất xứ thực phẩm rõ ràng, có hợp đồng mua bán, cũng như ràng buộc trách nhiệm về an toàn thực phẩm. Việc kiểm tra tiếp phẩm mỗi ngày và các quy định vệ sinh về dụng cụ chế biến, chứa thức ăn phải được theo dõi chặt chẽ.

*2.3.4. Chế biến món ăn và chia suất ăn*

*a) Theo 10 nguyên tắc vàng trong chế biến thực phẩm của Tổ chức Y tế thế giới:*

1. Chọn thực phẩm an toàn. Chọn thực phẩm tươi. Rau, quả ăn sống phải được ngâm và rửa kỹ bằng nước sạch. Quả nên gọt vỏ trước khi ăn. Thực phẩm đông lạnh để tan đá, rồi làm đông đá lại là kém an toàn.

2. Nấu chín kỹ thức ăn. Nấu chín kỹ hoàn toàn thức ăn là bảo đảm nhiệt độ trung tâm thực phẩm phải đạt tới trên 70°C.

3. Ăn ngay sau khi nấu. Hãy ăn ngay sau khi vừa nấu xong vì thức ăn càng để lâu thì càng nguy hiểm.

4. Bảo quản cẩn thận các thức ăn đã nấu chín. Muốn giữ thức ăn quá 5 tiếng đồng hồ, cần phải giữ liên tục nóng trên 60°C hoặc lạnh dưới 10°C. Thức ăn cho trẻ nhỏ không nên dùng lại.

5. Nấu lại thức ăn thật kỹ. Các thức ăn chín dùng lại sau 5 tiếng và nhất thiết phải được đun kỹ lại.

6. Tránh ô nhiễm chéo giữa thức ăn chín và sống với bề mặt bẩn. Thức ăn đã được nấu chín có thể bị nhiễm mầm bệnh do tiếp xúc trực tiếp với thức ăn sống hoặc gián tiếp với các bề mặt bẩn (như dùng chung dao, thớt để chế biến thực phẩm sống và chín).

7. Rửa tay sạch trước khi chế biến thức ăn và sau mỗi lần gián đoạn để làm việc khác. Nếu bạn bị nhiễm trùng ở bàn tay, hãy băng kỹ và kín vết thương nhiễm trùng đó trước khi chế biến thức ăn.

8.  Giữ sạch các bề mặt chế biến thức ăn. Do thức ăn dễ bị nhiễm khuẩn, bất kỳ bề mặt nào dùng để chế biến thức ăn cũng phải được giữ sạch. Khăn lau bát đĩa cần phải được luộc nước sôi và thay thường xuyên trước khi sử dụng lại.

9.  Che đậy thực phẩm để tránh côn trùng và các động vật khác. Che đậy giữ thực phẩm trong hộp kín, chạn, tủ kính, lồng bàn... Đó là cách bảo vệ tốt nhất. Khăn đã dùng che đậy thức ăn chín phải được giặt sạch lại.

10. Sử dụng nguồn nước sạch an toàn. Nước sạch là nước không màu, mùi, vị lạ và không chứa mầm bệnh. Hãy đun sôi trước khi làm đá uống. Đặc biệt cẩm thận với nguồn nước dùng nấu thức ăn cho trẻ nhỏ.

*b) Cách chế biến thực phẩm*

- Ăn sống, trộn salad: đây được xem là cách ăn giữ được nguyên giá trị các chất dinh dưỡng có trong thực phẩm. Những món ăn này chỉ áp dụng với những thực phẩm đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm, những thực phẩm thực sự tươi ngon. Tuy nhiên, cần chú ý chỉ sơ chế đồ ăn sống ngay trước khi ăn, tránh để quá lâu mà mất chất dinh dưỡng.

- Hấp: Đây cũng được coi là một trong những cách giữ được nhiều chất dinh dưỡng của thức ăn. Cần đảm bảo đủ nhiệt và đủ thời gian cho thực phẩm chín vừa, không để quá lâu sẽ làm mất các chất dinh dưỡng khi đun ở nhiệt độ cao. Cần ăn ngay khi các món ăn vừa nấu xong.

- Luộc và hầm: Thực phẩm chế biến theo cách này thường bị mất nhiều chất dinh dưỡng. Nước sẽ hòa tan vitamin (đặc biệt là vitamin B, vitamin C) và một số khoáng chất. Để hạn chế mất chất, bạn nên giới hạn lượng nước, thời gian khi luộc (hầm) và nhiệt độ khi đun. Nên sử dụng cả nước luộc/hầm để ăn hoặc tận dụng để chế biến thành món ăn khác. Nên dùng nồi áp suất để hầm, vì đây cũng là cách ít bị mất dinh dưỡng nhất nếu chỉ dùng ít nước.

- Nướng và rang: Đây là hai phương pháp dùng nhiệt độ để làm khô và chín thực phẩm. Để hạn chế sự mất chất dinh dưỡng nên sử dụng nướng thực phẩm với lò nướng chuyên dụng.

- Rán/chiên: các thực phẩm khi chiên/rán ở nhiệt độ cao thường bị mất chất dinh dưỡng, bên cạnh đó nếu chiên/rán không đúng cách có thể sinh ra những độc tố, không có lợi cho sức khỏe.

- Trong chế biến thực phẩm, cần lưu ý 3 qui tắc giúp thực phẩm hạn chế bị hao hụt chất dinh dưỡng trong quá trình chế biến:

Giảm lượng nước sử dụng trong nấu ăn: trong các cách chế biến thì hấp tốt hơn luộc, nướng tốt hơn rán.

Giảm thời gian nấu ăn: do nhiều vitamin rất nhạy cảm với nhiệt, dễ bị phá hủy trong quá trình nấu, nên cần lưu ý thời gian nấu để tránh thất thoát chất dinh dưỡng. Ví dụ có thể đậy vung khi đun nấu để giúp thực phẩm chín nhanh, giảm thời gian thực phẩm bị tiếp xúc quá lâu với nhiệt.

Giảm diện tích bề mặt của thực phẩm đó được tiếp xúc với không khí: nên cắt rau củ thành miếng to để làm giảm diện tích bề mặt tiếp xúc với không khí, từ đó giữ được nhiều dinh dưỡng hơn. Nên nghiền và xay nhỏ thức ăn sau khi đã nấu chín, không nên nghiền xay trước khi nấu.

Đối với mỗi loại thực phẩm, nếu biết cách lựa chọn cách chế biến phù hợp sẽ làm giảm tối thiểu lượng các chất dinh dưỡng bị hao hụt của thực phẩm và hạn chế tạo ra các chất bất lợi cho sức khỏe:

Đối với chất đạm (protein): Khi nướng, rán các loại thực phẩm giàu protein như thịt, cá, trứng, sữa ở nhiệt độ cao quá lâu, giá trị dinh dưỡng của protein giảm đi vì chúng tạo thành các liên kết khó tiêu. Do đó với các thực phẩm giàu chất đạm như thịt, cá, trứng đều phải sử dụng nhiệt độ trên 700C, tốt nhất là 1000C để nấu chín và diệt khuẩn.

Đối với chất béo (lipid): Khi đun lâu ở nhiệt độ cao, các axit béo không no sẽ bị ôxy hóa làm mất tác dụng dinh dưỡng. Mặt khác, các liên kết kép trong cấu trúc của các axit béo này bị bẻ gãy tạo thành các sản phẩm trung gian như peroxit aldehyt, aldehyt rất có hại đối với cơ thể. Tránh sử dụng lại dầu, mỡ đã qua chiên rán ở nhiệt độ cao.

Đối với nhóm vitamin: Về cơ bản, các vitamin bị tác động bởi nhiệt, còn các khoáng chất không bị tác động bởi nhiệt. Đối với nhóm vitamin (gồm vitamin tan trong nước và vitamin tan trong dầu) thì giữa thực phẩm sống và thực phẩm sau chế biến thì có hàm lượng thường không giống nhau, do nhóm vitamin thường bị hao hụt  bởi nhiệt, không khí, nước, chất béo. Một số nghiên cứu cho thấy lượng vitamin mất do quá trình nấu nướng: vitamin C mất 50%; vitamin B1 mất 30%; caroten mất 20%.

Đối với nhóm khoáng chất:  Các chất khoáng (canxi, phospho, kali, magiê...) trong quá trình nấu có các biến đổi về số lượng do chúng hòa tan vào nước. Vì vậy, khi ăn, nên ăn cả cái lẫn nước mới tốt cho sức khỏe.

*c) Chia suất ăn cho trẻ tiểu học:*

- Ở lứa tuổi trẻ tiểu học nếu cho trẻ ăn uống quá mức sẽ dẫn đến thừa cân và béo phì, tình trạng này đang có xu hướng gia tăng trong những năm gần đây, nhất là ở các thành phố lớn. Ngược lại nếu ăn không đủ trẻ sẽ bị còi cọc, hay ốm đau, bị thiếu máu hay buồn ngủ, ngủ gật trong giờ học dẫn đến học kém và chán học.

- Vì vậy, nhu cầu về năng lượng và chất đạm ở lứa tuổi này như sau:

+ 6 tuổi: Năng lượng 1600 Kcal/ngày; Chất đạm 36g;

+ 7 - 9 tuổi: Năng lượng 1800 Kcal/ngày; Chất đạm 40g;

+ 10 - 12 tuổi: Năng lượng 2100 - 2200 Kcal/ngày; Chất đạm 50g

- Nếu không có điều kiện chế biến nhiều loại món ăn trong một ngày thì có thể tính lượng đạm của trẻ như sau: Cứ 100g thịt nạc tương đương với 150g cá hoặc tôm, 200g đậu phụ, 2 quả trứng vịt hoặc 3 quả trứng gà. Nếu ăn các loại bún, miến, phở, khoai, ngô, sắn thì phải giảm bớt lượng gạo đi.

- Khuyến khích trẻ ăn nhiều rau, để tránh táo bón, đồng thời cung cấp nhiều vi chất dinh dưỡng cần thiết cho sự phát triển của trẻ.

- Số bữa ăn: nên chia 4 bữa 1 ngày, 3 bữa chính một bữa phụ.

*2.3.5. Kiểm tra, giám sát, lưu mẫu thức ăn:*

*a) Kiểm tra, giám sát quy trình chế biến, bảo quản thực phẩm, thức ăn tại bếp ăn các trường tiểu học*

*- Bước 1: Kiểm tra trước khi nhập nguyên liệu, thực phẩm*

Thực phẩm, nguyên liệu thực phẩm khi nhập vào kho bảo quản, khu vực chờ để chế biến tại bếp ăn cơ sở giáo dục, đào tạo cần được kiểm tra, ghi lại các thông tin để thuận lợi cho việc quản lý và đảm bảo các yêu cầu về an toàn thực phẩm. Các thông tin cần kiểm tra, giám sát cơ bản gồm:

+ Ngày giờ nhập thực phẩm; tên thực phẩm; số lượng nhập; nguồn gốc, chất lượng, an toàn của thực phẩm (các giấy tờ, tài liệu đi kèm); các xét nghiệm kiểm tra chất lượng, an toàn thực phẩm kèm theo (nếu có).

+ Đối với các thực phẩm tươi sống: ngày giờ thu hoạch, giết mổ; đối với các thực phẩm chế biến đóng gói: Ngày tháng, số lô sản xuất, hạn sử dụng.

+ Điều kiện bảo quản nếu sản phẩm yêu cầu bảo quản đặc biệt.

+ Tình trạng của thực phẩm khi nhập vào kho của cơ sở dịch vụ ăn uống…

*- Bước 2: Kiểm tra trước khi nấu, chế biến thực phẩm, thức ăn*

Trước khi nấu, chế biến thực phẩm, thức ăn tại bếp ăn cơ sở giáo dục, đào tạo cần kiểm tra, giám sát các thông tin sau:

+ Ngày giờ chế biến; tên thực phẩm, số lượng đưa vào chế biến;

+ Nguồn gốc của nguyên liệu, thực phẩm cần ghi rõ: thực phẩm lấy từ kho của nhà trường hay mua thẳng từ cơ sở kinh doanh thực phẩm ở bên ngoài hay do các các nguồn khác được mang đến. Thực phẩm lấy từ nguồn khác cần ghi rõ địa chỉ của cơ sở cung cấp thực phẩm.

+ Điều kiện bảo quản của thực phẩm trước khi đưa vào chế biến.

+ Đánh giá tình trạng cảm quan (màu sắc, mật độ, mùi…), thông tin nhãn của thực phẩm, nguyên liệu (tên, ngày sản xuất, hạn sử dụng…).

+ Có thể dùng các test nhanh để kiểm nghiệm, đánh giá chất lượng, an toàn thực phẩm sản phẩm, các test nhanh cần được phép lưu hành kèm theo (nếu có)

*- Bước 3: Kiểm tra trước khi ăn uống tại bếp ăn cơ sở giáo dục, đào tạo*

Trước khi ăn cần kiểm tra, giám sát các thông tin như:

+ Ngày giờ ăn; tên các món ăn; số lượng món ăn.

+ Nguồn gốc món ăn cần được ghi rõ từ nguồn nào: lấy từ bếp ăn, từ kho của nhà trường, từ cơ sở kinh doanh dịch vụ ăn uống chuyển vào hay từ các nguồn khác. Món ăn lấy từ nguồn không phải từ bếp chế biến cần ghi rõ địa chỉ của cơ sở cung cấp món ăn.

+ Điều kiện chế biến, bảo quản món ăn (môi trường bình thường hay bảo quan trong khu vực, dụng cụ kiểm soát nhiệt độ…).

+ Thời gian sử dụng thực phẩm ăn ngay, thức ăn được tính từ lúc chế biến xong hoặc từ khi mua về đến khi ăn.

+ Tình trạng cảm quan của món ăn (màu sắc, mùi, vị…).

+ Có thể dùng test nhanh kiểm nghiệm an toàn thực phẩm kèm theo (nếu có).

*b) Lưu mẫu thức ăn tại bếp ăn*

- Lưu mẫu đầy đủ món ăn được chế biến, nấu ăn, phục vụ ăn uống tại bếp ăn cơ sở giáo dục để phục vụ việc truy suất nguyên nhân gây ra sự cố an toàn thực phẩm và xác định trách nhiệm để xử lý theo quy định của pháp luật. Việc lưu mẫu thức ăn là bắt buộc đối với bếp ăn cơ sở giáo dục. Bếp ăn cơ sở giáo dục cần triển khai thực hiện việc lưu mẫu thức ăn (lấy mẫu, bảo quản và hủy mẫu thức ăn lưu) và phải thực hiện ghi chép và theo dõi suốt quá trình từ khi lưu mẫu thức ăn đến tận khi hủy mẫu thức ăn tại bếp ăn cơ sở giáo dục.

- Tất cả các món ăn của các bữa ăn trong ngày tại bếp ăn cơ sở giáo dục đều phải lấy mẫu. Mỗi món ăn do cơ sở chế biến ((không bao gồm thực phẩm bao gói sẵn của các cơ sở khác) phải được lấy một (01) mẫu và được lưu vào một dụng cụ chứa mẫu riêng biệt, có nắp đậy kín và ghi nhãn mẫu thức ăn (tên, bữa ăn, ngày giờ lấy mẫu thức ăn, người lấy mẫu thức ăn…) đầy đủ.

- Lượng mẫu thức ăn lưu cần lấy theo loại thực phẩm: Đối với thức ăn đặc (các món xào, hấp, rán, luộc…): tối thiểu 100 gram; Đối với thức ăn lỏng (súp, canh…): tối thiểu 150 ml; Các loại rau, củ, quả để ăn ngay lấy tối thiểu 100 gram.

- Việc lấy mẫu thức ăn lưu ngay trước khi bắt đầu ăn; mẫu thức ăn lưu phải có nhãn ghi rõ tên mẫu, ngày giờ lấy mẫu, người lấy mẫu và những thông tin liên quan theo quy định. Thời gian lưu mẫu thức ăn ít nhất là 24 giờ kể từ khi lấy mẫu thức ăn. Bảo quản mẫu trong tủ riêng, có khóa và nhiệt độ bảo quản mẫu thức ăn lưu từ 20C - 80C.

- Việc hủy mẫu thức ăn lưu chỉ được phép thực hiện ít nhất là 24 giờ sau khi lấy mẫu thức ăn lưu, ghi rõ ngày giờ, biện pháp hủy mẫu và người có thẩm quyền thực hiện hủy mẫu thức ăn lưu theo quy định.

***2.4. Bước 4. Truyền thông, lồng ghép giáo dục dinh dưỡng***

a) Giáo dục dinh dưỡng có thể được lồng ghép xuyên suốt ngày đến trường của trẻ, thông qua các bài học trên lớp, thời gian lao động tại vườn trường, giáo dục trước giờ ăn trưa, trong thời gian ăn trưa...

- Trước giờ ăn trưa, giáo viên sử dụng áp phích và chuỗi video giáo dục dinh dưỡng “3 phút thay đổi nhận thức” thuộc Dự án Bữa ăn Học đường, chọn ra 1 loại nguyên liệu có trong thực đơn bữa trưa hôm đó, sau đó hướng dẫn các em về giá trị dinh dưỡng và lợi ích của nguyên liệu này. Bằng cách lặp đi lặp lại những lợi ích về dinh dưỡng và sức khỏe của nguyên liệu trong vòng 3 phút trước bữa ăn, các em học sinh sẽ dần tiếp thu và hiểu rõ lý do nên ăn loại thực phẩm này, từ đó hình thành niềm yêu thích thực phẩm và thói quen ăn uống lành mạnh cho các em.

- Bên cạnh đó, khu vực nhà ăn nên bố trí áp phích “3 phút thay đổi nhận thức” cỡ lớn để học sinh có thể nhận biết giá trị thực phẩm trong khi ăn, điều này giúp khuyến khích trẻ thử những loại thực phẩm mới và ăn hết suất ăn của mình.

- Ngoài ra, nhà trường cũng có thể trang trí khu vực nhà ăn bằng các bức ảnh em nhỏ ăn rau củ quả ngon miệng hoặc nhà trường cung cấp thông tin lợi ích của bữa ăn ngày hôm đó trên bảng ghi thực đơn. Đó cũng có thể là những nguồn động lực giúp các em học sinh cảm thấy thực đơn bổ dưỡng và gần gũi hơn.

*b) Hướng dẫn cho học sinh về thực phẩm thông qua các thông tin, tranh ảnh, tài liệu dinh dưỡng trước giờ ăn*

- Lồng ghép giờ giảng (trước khi ăn).

- Áp dụng Áp phích “3 phút thay đổi nhận thức” để giáo dục kiến thức dinh dưỡng cho học sinh.

***2.5. Bước 5. Huy động sự tham gia của các bên liên quan***

***a) Phụ huynh học sinh***

Phụ huynh có vai trò cực kỳ quan trọng trong việc thay đổi nhận thức của trẻ về dinh dưỡng và lợi ích của thực phẩm. Ở lứa tuổi tiểu học, các em có xu hướng điều chỉnh thói quen ăn uống của mình khi quan sát cách người lớn và các bạn đồng trang lứa ăn uống. Các em không chỉ học theo thói quen ăn uống của cha mẹ, mà còn noi theo thái độ của cha mẹ đối với thức ăn và sự hài lòng về hình dáng cơ thể. Hơn nữa, từ việc tìm hiểu về giáo dục dinh dưỡng, phụ huynh còn có thêm thông tin để cải thiện sức khỏe và nhận thức về dinh dưỡng của chính mình. Chính vì vậy, phụ huynh nên là những người hiểu rõ về tầm quan trọng của giáo dục dinh dưỡng đối với các em học sinh.

Về cách thức, trong buổi họp đầu năm, nhà trường có thể chia sẻ cho phụ huynh biết về mục đích, tính khoa học, phương thức triển khai giáo dục dinh dưỡng và cách nhà trường từng bước áp dụng thực đơn cân bằng dinh dưỡng trong bữa trưa của học sinh. Mỗi 3 tháng hoặc giữa năm học, nhà trường có thể có buổi trao đổi với phụ huynh để theo dõi hiệu quả của việc thực hiện và đóng góp để cải thiện quy trình, cách thức tổ chức bữa ăn học đường.

Thấu hiểu được tầm quan trọng của bữa ăn đối với sự phát triển của trẻ, phụ huynh có thể áp dụng giáo dục dinh dưỡng tại nhà thông qua áp phích và các đoạn phim sinh động, dễ hiểu. Đồng thời, phụ huynh nên cho trẻ ăn bữa ăn đa dạng thực phẩm, hạn chế thức ăn nhanh và thức ăn không có lợi cho sức khỏe.

***b) Nông trại, khu vườn nông sản sạch***

Ngoài sự hỗ trợ của phụ huynh học sinh, nhà trường có thể kết hợp với các nông trại và vườn nông sản nhằm tạo điều kiện cho học sinh có thể tham quan, học tập về các loại nguyên liệu thực phẩm. Thông qua trải nghiệm thực tế tại nông trại và vườn, các em học sinh sẽ nhận biết được sự đa dạng của thực phẩm. Ngoài ra, để có được sự chủ động hỗ trợ từ phía nông trại, nhà trường cũng có thể thu mua nguyên liệu tươi sạch từ đây và cung cấp bữa ăn dinh dưỡng, đa dạng thực phẩm và ngon miệng cho học sinh.

***c) Chính quyền địa phương, cơ sở y tế và ban, ngành, đoàn thể***

Hỗ trợ nhà trường về công tác đảm bảo an toàn thực phẩm, tuyên truyền cha mẹ học sinh chia sẻ và tham gia tích cực vào bữa ăn học đường thông qua việc: đóng góp kinh phí suất ăn, giám sát thực phẩm và hiến kế cho nhà trường.