PHÒNG GD&ĐT DIỄN CHÂU

TRƯỜNG MN DIỄN THỌ

KẾ HOẠCH NUÔI DƯỠNG CHĂM SÓC SỨC KHỎE TRẺ 24- 36 THÁNG TUỔI.

Nội dung	Phương pháp hình thức thực hiện	Người thực hiện, người phối hợp thực hiện	Lưu ý/điều chỉnh
3.1 Tổ chức bữa ăn	*a.Số lượng và chất lượng bữa ăn:* - Số bữa ăn tại cơ sở giáo dục mầm non: Hai bữa chính và một bữa phụ. *+ Năng lượng phân phối cho các bữa ăn:* Bữa ăn buổi trưa cung cấp từ 30% đến 35% năng lượng cả ngày. Bữa ăn buổi chiều cung cấp từ 25% đến 30% năng lượng cả ngày. Bữa phụ cung cấp khoảng 5% đến 10% năng lượng cả ngày. *+ Tỷ lệ các chất cung cấp năng lượng được khuyến nghị theo cơ cấu:* 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). - Xây dựng thực đơn hằng ngày, theo tuần, theo mùa. **b. Chăm sóc bữa ăn** ***- Trước khi ăn:*** +Cô chuẩn bị bàn ghế (cô sắp xếp) +Trẻ được ngồi vào bàn ăn + Cô chuẩn bị đầy đủ số lượng đồ dùng cho trẻ.(thìa, bát, khăn lau, đĩa đựng cơm rơi	Giáo viên Nguyễn Thị Thu,Cao Thị Nguyên -Phụ trách dinh dưỡng, nhân viên nuôi dưỡng	-

	- Trong khi ăn: + Trong khi cho trẻ ăn cô cần quan tâm đến đặc điểm từng trẻ như: Trẻ mới tập ăn cơm, trẻ ăn chậm, trẻ mới đi nhà trẻ, trẻ yếu hoặc mới ốm dậy, cô tạo không khí thoải mái và khuyến khích trẻ ăn hết suất, không được dọa, nạt trẻ trong khi ăn, không ép trẻ khi trẻ không muốn ăn hoặc nôn trớ +Xếp những trẻ yếu, ăn chậm và suy dinh dưỡng riêng 1 bàn để tiện chăm sóc. Thường xuyên thông tin kịp thời với phụ huynh về tình trạng trẻ biếng ăn để có biện pháp chăm sóc. + Không nên cho trẻ ăn, uống khi trẻ ho, khóc hoặc ngủ gật để tránh hóc và sặc. Khi trẻ ăn, uống không bịt mũi hoặc ngáng miệng bắt trẻ nuốt ***- Sau khi ăn:*** +Trẻ biết bỏ bát thìa đúng nơi, súc miệng, lau mặt sạch sẽ	- Giáo viên và trẻ	
3.2Tổ chức giấc ngủ	***a.Trước khi trẻ ngủ:*** - Cô kiểm tra xem trẻ có ngậm thức ăn trong miệng không. + Giáo viên cho trẻ đi vệ sinh, chuẩn bị chỗ ngủ cho trẻ thoáng mát + Cởi bớt áo, quần cho trẻ thoải mái để ngủ + Cho trẻ nghe những bài hát ru, dân ca êm dịu để trẻ dễ đi vào giấc ngủ, với những trẻ khó ngủ cô nên vỗ về giúp trẻ dễ ngủ hơn. **** Theo dõi trẻ trong khi ngủ:*** + Trẻ có thói quen ngủ trưa 1 giấc khoảng 150 phút + Khi trẻ ngủ cô bao quát trẻ, vỗ về những trẻ khó ngủ, chú ý đắp chăn, bật quạt cho trẻ ở mức độ vừa phải + Chú ý trẻ để cho trẻ dậy đi vệ sinh, nếu trẻ tè dầm giáo viên cần quan sát để thay cho trẻ kịp thời và bao quát các tình huống **** Chăm sóc sau khi trẻ thức dậy:*** - Không nên đánh thức trẻ đồng loạt, trẻ nào thức trước cô cho trẻ dậy trước.	-Giáo viên	

	+Cô cho trẻ ngồi bô đi vệ sinh sau khi ngủ dậy sau đó cho trẻ ăn quà chiều.		
3.3. Tổ chức vệ sinh	*a.Vệ sinh cô:* - Cô trang phục, đầu tóc gọn gàng, sạch sẽ, cô là tấm gương cho học sinh noi theo *b. Vệ sinh cá nhân trẻ* +Cô chuẩn bị các đồ dùng vệ sinh cá nhân: khăn lau mặt, xã phòng +Chăm sóc và hướng dẫn trẻ thực hiện VSCN: -Cô rửa tay, lau mặt cho trẻ theo đúng quy trình, đảm bảo vệ sinh. Vừa làm vừa hướng dẫn từng thao tác rửa tay và tập cho trẻ làm quen dần với việc tự phục vụ. *b) Vệ sinh môi trường*: +Vệ sinh đồ dùng, đồ chơi - Một số đồ dùng phục vụ cho trẻ ăn uống, vệ sinh tại nhóm lớp cần theo quy định: Mỗi trẻ có cốc, bát, thìa, khăn mặt riêng, đảm bảo sạch sẽ, được lau, rửa thường xuyên, sau đó sấy hoặc được phơi ngoài ánh nắng. - Hằng tuần giặt khăn 1 lần bằng nước sôi muối - Bình, thùng đựng nước phải có nắp đậy, được vệ sinh hàng ngày, để nơi sạch sẽ, tránh bụi bẩn. Nước không uống hết sau một ngày phải đổ đi. Tuyệt đối không để trẻ thò tay hoặc uống trực tiếp vào bình đựng nước - Bàn ghế, đồ dùng trong lớp thường xuyên lau sạch sẽ tránh để bụi bẩn - Đồ dùng vệ sinh: Xô, chậu, nước tẩy các loại phải được úp, cất cẩn thận và tránh xa tầm tay của trẻ đối với những chất có chứa chất độc hại. - Đồ chơi phải đảm bảo sạch sẽ, an toàn khi cho trẻ chơi. Hàng tuần vệ sinh đồ chơi ít nhất 01 lần. ***+ Vệ sinh phòng nhóm*** - Hằng ngày trước khi trẻ đến lớp, cô mở tất cả cửa sổ và cửa ra vào để phòng học được thông thoáng.	-Giáo viên -Giáo viên và trẻ -Giáo viên	

	- Quét nhà thường xuyên khi phòng nhóm bẩn và sử dụng nước lau nhà để lau sau khi trẻ ăn xong, sau khi trẻ ra về. - Phòng học, phòng kho thường xuyên sạch sẽ và khô ráo. - Phòng vệ sinh thường xuyên được lau chùi sạch sẽ, khô ráo và không có mùi hôi + ***Xử lý rác thải*** - Rác thải của nhóm lớp được bỏ vào túi nilon và bỏ vào thùng rác của lớp. Cuối ngày giáo viên đưa về nơi tập kết rác thải của nhà trường để xử lý rác sạch sẽ. **+ *Giữ sạch nguồn nước***: -Nguồn nước phải có nguồn nước sạch : nước tinh khiết đóng bình, nước máy để sử dụng ăn uống	-Giáo viên -BGH	
3.4.Tổ chức chăm sóc sức khỏe và an toàn	***a) Chăm sóc sức khỏe*** **+ *Khám sức khỏe định kỳ và khám chuyên khoa:*** -Trong năm học nhà trường phối hợp bác sĩ của Trạm y tế xã để sức khỏe định kỳ và khám chuyên khoa cho trẻ. **+ *Để theo dõi phát triển thể lực của trẻ qua biểu đồ :*** -Vào tháng 9 và tháng 12, tháng 3 trẻ được theo dõi cân nặng và đo chiều cao vào tháng 9 trên biểu đồ nhằm phát hiện những trẻ suy dinh thể nhẹ cân, thấp còi, béo phì để có biện pháp phối hợp với phụ huynh trong chăm sóc trẻ. **b. Phòng và xử lý các bệnh thường gặp** **+ *Tiêm chủng, phòng dịch*** - Nhắc nhở và tuyên truyền phụ huynh tiêm phòng đầy đủ cho trẻ theo hướng dẫn của y tế địa phương Theo dõi chặt chẽ tình trạng sức khỏe của trẻ sau tiêm chủng. Báo cáo y tế địa phương những trường hợp bất thường để xử lý kịp thời. - Trong thời gian có dịch bệnh xảy ra nếu có nhiều trẻ bị bệnh do dịch thì giáo viên báo cáo nhà trường để mời y tế đến khám, tìm nguyên	-Y tế phối hợp với trạm y tế để thực hiện	

	nhân, có biện pháp xử lý kịp thời để tránh lây lan. **+ *Phát hiện sớm và chăm sóc trẻ ốm*** - Khi đón trẻ và chăm sóc trẻ trong cả ngày, nếu thấy trẻ có gì khác thường phải theo dõi tình hình sức khỏe của trẻ cẩn thận để xử lý kịp thời. - Biết cách xử lý và chăm sóc trẻ ốm tại trường. ***c.Bảo vệ an toàn và phòng một số bệnh thường gặp:*** ****An toàn thể lực***: - Tạo môi trường an toàn cho trẻ khi đến trường, -Thường xuyên kiểm tra cơ sở vật chất để kịp thời thanh ly, tu sửa, đảm bảo an toàn cho trẻ mọi lúc mọi nơi - Quản lý trẻ cẩn thận mọi lúc mọi nơi. **** An toàn tính mạng:*** - Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm. Nước uống và nước sinh hoạt dùng cho trẻ đảm bảo vệ sinh, không để xảy ra ngộ độc thực phẩm ảnh hưởng đến tính mạng của trẻ. Không để xảy ra việc thất lạc trẻ. - Đồ chơi ngoài trời, phù hợp với độ tuổi, CSVC đảm bảo an toàn đảm bảo an toàn về tính mạng. - Phối hợp với các ban ngành đoàn thể để giữ an toàn giao thông trong giờ đưa đón trẻ. - Tạo tâm lý thoải mái.gần gũi, thân mật với trẻ như ở nhà. Không doạ nạt, quát mắng, đánh trẻ.	-Giáo viên phối hợp với phụ huynh -Giáo viên phối hợp với nhà trường để thực hiện	