

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

HƯỚNG DẪN

CÔNG TÁC TỔ CHỨC BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG KẾT HỢP TĂNG CƯỜNG HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC CHO HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ

*(Tài liệu dành cho cán bộ quản lý giáo dục, giáo viên,
nhân viên y tế trường học và nhân viên phụ trách
bữa ăn học đường trong trường học)*



Năm 2022

HƯỚNG DẪN

CÔNG TÁC TỔ CHỨC BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG KẾT HỢP TĂNG CƯỜNG HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC CHO HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ

(Tài liệu dành cho cán bộ quản lý giáo dục, giáo viên,
nhân viên y tế trường học và nhân viên phụ trách
bữa ăn học đường trong trường học)

CHỦ BIÊN

PGS. TS. Nguyễn Thanh Đề

NHÓM BIÊN SOẠN

PGS. TS. Bùi Thị Nhung

PGS. TS. Nguyễn Quang Vinh

TS. Nguyễn Thị Hồng Diễm

BS. Nguyễn Thị Thu Hằng

TS. Ngô Việt Hoàn

TS. Phạm Thị Thu Ba

➤ LỜI GIỚI THIỆU

Bữa ăn bảo đảm nhu cầu dinh dưỡng hợp lý kết hợp với tăng cường hoạt động thể lực phù hợp với lứa tuổi có vai trò rất quan trọng đối với sức khỏe, sự phát triển về tâm vóc, thể lực và trí tuệ của học sinh. Học sinh được hưởng thụ bữa ăn học đường với các thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cân đối, phù hợp trong trường học không những giúp các em nâng cao sức khỏe, giảm thiểu nguy cơ mắc các bệnh lý rối loạn dinh dưỡng như thiếu vi chất dinh dưỡng, suy dinh dưỡng, thừa cân béo phì và các bệnh không lây nhiễm mà còn xây dựng thói quen dinh dưỡng lành mạnh. Bên cạnh đó các em được kết hợp các hoạt động tăng cường thể lực phù hợp với nhu cầu, sở thích và lứa tuổi qua các hoạt động giáo dục thể chất, hoạt động thể thao ngoại khóa, hoạt động giáo dục ngoài giờ lên lớp sẽ tạo môi trường gắn kết, giúp các em phát triển hài hòa thể chất, tinh thần.

Triển khai thực hiện Quyết định số 41/QĐ-TTg ngày 08/1/2022 của Thủ tướng Chính phủ phê duyệt Đề án “Bảo đảm dinh dưỡng hợp lý và tăng cường hoạt động thể lực cho trẻ em, học sinh, sinh viên để nâng cao sức khỏe, dự phòng bệnh ung thư, tim mạch, đái tháo đường, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính và hen phế quản giai đoạn 2018-2025» và giúp các địa phương, cơ sở giáo dục triển khai tốt công tác tổ chức bữa ăn học đường kết hợp với tăng cường hoạt động thể lực cho học sinh trung học cơ sở, Bộ Giáo dục và Đào tạo biên soạn tài liệu ***“Hướng dẫn công tác tổ chức bữa ăn học đường kết hợp với tăng cường hoạt động thể lực cho học sinh trung học cơ sở”***. Tài liệu gồm bốn phần: Thông tin chung về bữa ăn học đường và tăng cường hoạt động thể lực; Hướng dẫn tổ chức bữa ăn trong trường học; Hướng dẫn tổ chức tăng cường các hoạt động thể lực tại trường học; Vai trò của các cơ quan, đơn vị, nhà trường và gia đình trong tổ chức bữa ăn học đường và tăng cường hoạt động thể lực tại trường học. Đối tượng sử dụng tài liệu gồm cán bộ quản lý giáo dục, giáo viên, nhân viên y tế trường học và nhân viên phụ trách bữa ăn học đường trong các trường trung học cơ sở

Tài liệu biên soạn chắc chắn không thể tránh khỏi thiếu sót, chúng tôi rất mong nhận được sự đóng góp của các bạn đồng nghiệp, các thầy cô giáo để tài liệu ngày càng hoàn chỉnh hơn trong những lần tái bản.

Xin chân thành cảm ơn!

TM NHÓM BIÊN SOẠN

MỤC LỤC

LỜI GIỚI THIỆU	3
PHẦN I. THÔNG TIN CHUNG VỀ BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG VÀ TĂNG CƯỜNG HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC.....	5
I. Bữa ăn học đường.....	6
I. Hoạt động thể lực trong trường học.....	7
III. Sự cần thiết kết hợp bữa ăn học đường và tăng cường hoạt động thể lực cho học sinh tại trường học	9
PHẦN II. HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC BỮA ĂN TRONG TRƯỜNG HỌC	11
I. Nguyên tắc chung	12
II. Các điều kiện bảo đảm an toàn thực phẩm trong trường học.....	15
III. Tổ chức khu vực bếp ăn	21
IV. Tổ chức giờ ăn cho học sinh.....	25
V. Tổ chức bữa ăn học đường bảo đảm an toàn, phòng, chống dịch, bệnh	27
VI. Giáo dục dinh dưỡng trong trường học	28
PHẦN III. HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC TĂNG CƯỜNG CÁC HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC TẠI TRƯỜNG HỌC	32
I. Nguyên tắc chính	33
II. Nội dung và hình thức tăng cường hoạt động thể lực	34
II. Lời khuyên tăng cường hoạt động thể lực.....	35
IV. Giới thiệu một số bài tập tăng cường HĐTL cho học sinh THCS	36
PHẦN IV. VAI TRÒ CỦA CÁC CƠ QUAN, ĐƠN VỊ, NHÀ TRƯỜNG VÀ GIA ĐÌNH.....	37
I. Vai trò của sở giáo dục và đào tạo, phòng giáo dục và đào tạo	38
II. Vai trò của nhà trường	39
III. Vai trò của gia đình	41
PHỤ LỤC	
Phụ lục I. Bảng tham khảo cách đánh giá công tác tổ chức bữa ăn học đường tại trường học	43
Phụ lục II. Tham khảo một số bài tập tăng cường hoạt động thể lực cho học sinh trung học cơ sở.....	51
TÀI LIỆU THAM KHẢO	61

PHẦN 1

THÔNG TIN CHUNG VỀ BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG VÀ TĂNG CƯỜNG HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC

I. BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG

1. Khái niệm

Bữa ăn học đường hay bữa ăn ở trường học là bữa ăn được chuẩn bị để cung cấp năng lượng và các chất dinh dưỡng cho các em học sinh ở trường học. Bữa ăn học đường có thể là bữa ăn sáng, bữa ăn trưa, bữa chiều và các bữa phụ (bữa xế) vào giữa sáng hoặc giữa chiều. Số lượng các bữa ăn học đường thay đổi tùy theo loại hình tổ chức bán trú, nội trú và cấp học.

2. Vai trò bữa ăn học đường đối với sức khỏe học sinh

- Cung cấp năng lượng và các chất dinh dưỡng cho học sinh đáp ứng nhu cầu hoạt động học tập và vận động, phát triển thể lực và trí lực theo lứa tuổi.
- Cung cấp, bảo đảm an ninh lương thực thực phẩm cho các đối tượng học sinh trong diện chính sách được miễn phí bữa ăn học đường giúp trẻ em phát triển khỏe mạnh, đủ sức khỏe để học tập.
- Hình thành thói quen ăn uống khoa học, có lợi cho sức khỏe ở học sinh.
- Hỗ trợ kiểm soát các bệnh liên quan đến dinh dưỡng gồm suy dinh dưỡng, thiếu máu, thiếu hụt vi chất dinh dưỡng, thừa cân béo phì...

3. Thực trạng công tác tổ chức bữa ăn học đường tại các trường THCS

- Công tác tổ chức bữa ăn học đường còn gặp nhiều khó khăn, vướng mắc. Điều kiện cơ sở vật chất phục vụ công tác tổ chức bữa ăn học đường còn chưa đáp ứng, đặc biệt các trường, điểm trường vùng sâu, vùng xa, miền núi, do điều kiện kinh tế còn hạn chế. Việc đầu tư xây dựng thực đơn dinh dưỡng và cung cấp bữa ăn dinh dưỡng hợp lý còn hạn chế, chưa phù hợp trên nhu cầu năng lượng và các chất dinh dưỡng theo lứa tuổi.
- Nhận thức về vai trò, ý nghĩa và sự cần thiết của bữa ăn dinh dưỡng trong trường học của một bộ phận lãnh đạo, cán bộ, nhà giáo, phụ huynh và học sinh chưa đầy đủ.
- Nhân lực triển khai tổ chức bữa ăn học đường bảo đảm dinh dưỡng hợp lý, an toàn thực phẩm tại trường học còn thiếu cả về số lượng và chất lượng.

- Số lượng các trường THCS có tổ chức bữa ăn học đường cho học sinh không nhiều như các trường Tiểu học, thay vào đó là hình thức tổ chức căng tin trường học. Tuy nhiên, việc tổ chức hoạt động căng tin trong trường học còn chưa có các quy định, hướng dẫn kỹ thuật để các trường triển khai thực hiện một cách khoa học. Do vậy, đã ít nhiều ảnh hưởng đến hành vi dinh dưỡng hợp lý của các em học sinh.

II. HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC TRONG TRƯỜNG HỌC

1. Khái niệm

- Theo Tổ chức Y tế thế giới (WHO) hoạt động thể lực (HĐTL) là bất kỳ các chuyển động của cơ thể được tạo ra bởi hệ cơ xương mà đòi hỏi phải tiêu hao năng lượng. HĐTL bao gồm tất cả các vận động thực hiện trong thời gian giải trí, di chuyển từ nơi này đến nơi khác hoặc là một phần của công việc. Cả HĐTL cường độ trung bình và cường độ mạnh đều có tác dụng cải thiện sức khỏe.
- Hoạt động thể lực phổ biến là đi bộ, chạy bộ, đạp xe, hoạt động thể thao, du lịch, dã ngoại, vui chơi vận động tích cực, các hoạt động trong khi làm việc, học tập thực hiện các công việc gia đình, tham gia vào các hoạt động giải trí khác. Các hoạt động này có thể được thực hiện ở mọi cấp độ kỹ năng và làm cho con người cảm thấy thích thú.
- “Hoạt động thể lực” khác với “tập thể dục” bởi vì tập thể dục bao gồm một loạt các động tác có kế hoạch, cấu trúc lặp đi lặp lại và nhằm mục đích cải thiện hoặc duy trì sức khỏe và chức năng của cơ thể. Trong khi hoạt động thể lực bao hàm cả tập thể dục và những hoạt động không có kế hoạch, không có cấu trúc, được thực hiện ngẫu nhiên và không có mục đích tác động cụ thể lên một cơ quan hay hệ cơ quan nào cả.

2. Phân loại

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) phân loại HĐTL dựa trên cường độ hoạt động. HĐTL có thể ở bất kỳ cường độ nào, từ các chuyển động cơ cơ đơn giản cho đến chạy nước rút hết sức, bao gồm: HĐTL cường độ nhẹ, HĐTL cường độ trung bình và HĐTL cường độ mạnh.

Bảng 1: Phân loại hoạt động thể lực theo Tổ chức Y tế Thế giới¹

Phân loại	Biểu hiện qua quan sát	Nhịp tim	MET**	Hoạt động
Hoạt động thể lực cường độ nhẹ	– Không có những thay đổi trong nhịp thở. – Không đổ mồ hôi (trừ khi đang thực hiện HĐTL dưới trời nắng nóng hoặc ẩm ướt). – Có thể dễ dàng nói chuyện hoặc thậm chí hát trong lúc thực hiện các HĐTL.	40 – < 50% nhịp tim tối đa*	1.5 – < 3	Đi bộ chậm, đi xung quanh trường, lớp, nhà; quét dọn trường, lớp, nhà; một số hoạt động ngẫu nhiên khác trong sinh hoạt, học tập mà không làm gia tăng đáng kể nhịp tim và nhịp thở.
Hoạt động thể lực cường độ trung bình	– Thở nhanh hơn bình thường, nhưng chưa đến nỗi thở gấp, thở không ra hơi. – Đổ mồ hôi sau khi tập luyện khoảng 10 phút. – Có thể nói chuyện trong lúc tập luyện nhưng không thể hát.	50 – < 70% nhịp tim tối đa*	3 – < 6	Đi bộ nhanh (01 km trong 10 phút); chạy bộ chậm, bơi chậm, leo cầu thang, vui chơi tích cực; đạp xe tốc độ bình thường; tập thể dục buổi sáng, thể dục giữa giờ; làm vệ sinh trường, lớp (quét, lau)...
Hoạt động thể lực cường độ mạnh	– Thở sâu và thở nhanh. – Đổ mồ hôi chỉ sau khi tập luyện vài phút. – Không thể nói thậm chí vài từ và không thể ngừng lại để thở.	70% nhịp tim tối đa trở lên*	≥ 6	Chạy bộ, bơi, đánh cầu lông, chơi bóng đá, bóng rổ, bóng chuyền, bóng bàn, nhảy dây; làm công việc nặng (bổ củi, cuốc đất)

* Nhịp tim tối đa = $220 - \text{số tuổi của Học sinh}$. Ví dụ, nhịp tim tối đa của một học sinh 15 tuổi là $220 - 15 = 205$ lần/phút.

** MET (metabolic equivalent of task) đơn vị đo cường độ HĐTL của một người. Một MET là năng lượng tương đương được tiêu thụ khi một người ở trạng thái nghỉ ngơi hoàn toàn.

➤ 3. Khuyến cáo hoạt động thể lực

Theo khuyến cáo của Tổ chức Y tế Thế giới² về mức độ HĐTL của học sinh THCS:

– Nên HĐTL ít nhất 60 phút mỗi ngày với cường độ từ trung bình đến cường độ mạnh, chủ yếu là các hoạt động vận động, thể dục, thể thao trong cả ngày.

1 World Health Organization, *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization, 2020

2 WHO (2020), «Physical Activity». <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

- Nên kết hợp các hoạt động với các bài tập sức bền cường độ mạnh, cũng như các hoạt động tăng cường cơ và xương, ít nhất 3 ngày một tuần.
Ví dụ: Chạy bộ, bơi, đánh cầu lông, chơi bóng đá, bóng rổ, bóng chuyền, bóng bàn, nhảy dây; làm công việc nặng (bỏ củi, cuốc đất) ...
- Hạn chế thời gian ít vận động, đặc biệt là thời gian sử dụng các thiết bị điện tử, giải trí.

► 4. Vai trò của hoạt động thể lực đối với sức khỏe học sinh THCS

HĐTL dưới các hình thức khác nhau rất quan trọng đối với sức khỏe và sự phát triển thể chất của học sinh, đặt biệt trong giai đoạn dậy thì ở học sinh THCS.

- Giúp phát triển tốt chiều cao;
- Giúp tăng cường sự rắn chắc của xương và cơ bắp;
- Giúp nâng cao sức khỏe; tăng sự linh hoạt, nhanh nhẹn, sức mạnh, sức bền;
- Giúp học sinh cân bằng năng lượng và duy trì cân nặng hợp lý cho cơ thể;
- Tăng cường lưu thông máu giúp học sinh có trái tim khỏe mạnh;
- Giúp trẻ có đầu óc minh mẫn, thông minh hơn, học giỏi hơn;
- Giảm nguy cơ mắc các bệnh mãn tính như ung thư, tăng huyết áp, thừa cân, béo phì, cận thị, đái tháo đường ...;
- Giúp học sinh hình thành và phát triển các kỹ năng sống cần thiết như: kỹ năng hợp tác, làm việc nhóm, tinh thần trách nhiệm, khả năng phối hợp, khả năng thích nghi ...;
- Giúp học sinh hình thành và rèn luyện nhân cách như: tính kiên nhẫn, trung thực, lòng dũng cảm, tính quyết đoán, tính kỷ luật...;
- Giúp thư giãn giải tỏa căng thẳng, tăng khả năng tiếp thu kiến thức mới và tự tin vào bản thân.

► III. SỰ CẦN THIẾT KẾT HỢP BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG VÀ TĂNG CƯỜNG HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC CHO HỌC SINH TẠI TRƯỜNG HỌC

- Hiện nay, trẻ em ở Việt Nam vẫn đang phải đối mặt với gánh nặng kép về dinh dưỡng ở cả vùng nông thôn và thành thị. Tỷ lệ suy dinh dưỡng thấp còi

ở vùng nông thôn, miền núi còn ở mức cao, tỷ lệ thừa cân béo phì đang có xu hướng tăng nhanh ở khu vực thành thị.

- Bên cạnh những khó khăn, thách thức trong công tác tổ chức bữa ăn học đường về điều kiện cơ sở vật chất và điều kiện nhân lực trong trường học, mặc dù công tác bảo đảm vệ sinh, an toàn thực phẩm trong các cơ sở giáo dục đã được các địa phương quan tâm và kịp thời chỉ đạo, tuy nhiên, vẫn xảy ra tình trạng không bảo đảm an toàn thực phẩm khi tổ chức bữa ăn học đường trong trường học, làm ảnh hưởng đến sức khỏe, tâm lý của học sinh, uy tín của nhà trường, gây lo lắng cho gia đình học sinh và bức xúc trong dư luận xã hội.
- Công tác giáo dục thể chất và thể thao trường học còn nhiều hạn chế do chất lượng chuyên môn một số hoạt động thể thao tại địa phương còn chưa cao; cơ sở vật chất trang thiết bị tập luyện thể dục và các hoạt động thể lực còn hạn chế, chưa phù hợp với tình hình hiện nay; đội ngũ giáo viên, giảng viên còn thiếu và chuyên môn chưa đáp ứng được yêu cầu. Vì vậy chưa thúc đẩy mạnh mẽ được việc tăng cường các HĐTL cho học sinh trong trường học.
- Các công trình khoa học đã ghi nhận dinh dưỡng hợp lý kết hợp với tăng cường hoạt động thể lực chính là nền tảng cho sự phát triển thể lực, sức khỏe, trí tuệ, tầm vóc của học sinh, khả năng kiểm soát quá trình tiến triển của tình trạng béo phì và các bệnh không lây nhiễm, giúp cho trẻ em, học sinh phát triển tối ưu và có sức khỏe tốt. Đồng thời khi kết hợp giữa dinh dưỡng hợp lý và tăng cường các HĐTL trong trường học cũng góp phần thúc đẩy thói quen thực hành dinh dưỡng hợp lý và tăng cường các hoạt động thể lực cho giáo viên, học sinh, cha mẹ học sinh, lan tỏa tới cộng đồng và toàn xã hội, từ đó thay đổi những hành vi không có lợi cho sức khỏe, giảm thiểu và loại trừ một số thói quen không lành mạnh liên quan đến chế độ dinh dưỡng không hợp lý, khuyến khích các hoạt động tăng cường thể lực vì sức khỏe, góp phần xây dựng nếp sống văn hóa và nâng cao chất lượng cuộc sống.
- Dinh dưỡng hợp lý kết hợp với tăng cường hoạt động thể lực góp phần giảm các yếu tố nguy cơ mắc các bệnh không lây nhiễm trong tương lai cho các em, điều này không chỉ đem lại lợi ích về sức khỏe cho học sinh, mà còn mang ý nghĩa xã hội thiết thực như tiết kiệm chi phí chăm sóc y tế, nâng cao hiệu quả hoạt động giáo dục, năng lực trí tuệ và năng suất lao động khi trưởng thành cho thế hệ tương lai của đất nước.

PHẦN 2

HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC BỮA ĂN TRONG TRƯỜNG HỌC

I. NGUYÊN TẮC CHUNG

Để tổ chức bữa ăn học đường hiệu quả và chất lượng, cần triển khai thực hiện đúng các văn bản pháp luật, khuyến nghị, hướng dẫn hiện hành của Bộ Y tế, Bộ Giáo dục và Đào tạo như: Nghị định số 155/2018/NĐ-CP ngày 12/11/2018 của Chính phủ về sửa đổi, bổ sung một số quy định liên quan đến điều kiện đầu tư, kinh doanh quy định về điều kiện chung bảo đảm an toàn thực phẩm đối với cơ sở sản xuất, kinh doanh thực phẩm. Bảng nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam; Bảng thành phần thực phẩm Việt Nam; Lời khuyên dinh dưỡng hợp lý.

Các nguyên tắc chung để tổ chức bữa ăn học đường như sau:

► 1. Bảo đảm cung cấp đủ năng lượng, cân đối giữa các chất sinh năng lượng

Theo nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam năm 2016 và kinh nghiệm triển khai bữa ăn học đường của các nước trên thế giới:

– Nhu cầu năng lượng khuyến nghị cho học sinh

Bảng 2. Nhu cầu năng lượng khuyến nghị cho học sinh THCS

Nhóm tuổi		Năng lượng (kcal/ngày)
Nam	10 - 11 tuổi	1880 - 2400
	12 - 14 tuổi	2200 - 2790
Nữ	10 - 11 tuổi	1740 - 2220
	12 - 14 tuổi	2040 - 2580

– Nhu cầu năng lượng của bữa ăn học đường:

+ Nhu cầu năng lượng cho bữa ăn trưa tại trường cung cấp khoảng 30 - 40% nhu cầu năng lượng trong ngày tương đương 669,8 - 893,1 kcal.

+ Nhu cầu năng lượng cho bữa phụ cung cấp khoảng 5 -10% nhu cầu năng lượng trong ngày tương đương 111,7 - 223,3 kcal

– Tỷ lệ các chất sinh năng lượng được khuyến nghị theo cơ cấu:

+ Chất đạm (Protein) cung cấp khoảng 13% - 20% năng lượng khẩu phần.

- + Chất béo (Lipid) cung cấp khoảng 20% - 30% năng lượng khẩu phần.
- + Chất đường bột (Glucit) cung cấp khoảng 55% - 65% năng lượng khẩu phần.

Bảng 3. Nhu cầu khuyến nghị năng lượng tại trường học cho học sinh THCS

Nhóm tuổi	Năng lượng (kcal)		Tỷ lệ P: L: G
	Bữa trưa (30-40%)	Bữa phụ (5-10%)	
11 tuổi	618,6 - 824,8	103,1 - 206,2	13 - 20%; 20 - 30%; 55 - 65%
12-14 tuổi	721,0 - 961,3	120,2 - 240,3	Bữa trưa: 669,8 - 893,1 kcal Bữa phụ: 111,7- 223,3 kcal

➤ 2. Bảo đảm tỷ lệ phân bố năng lượng của các bữa ăn cho học sinh THCS

Phân bố năng lượng của các bữa ăn cho học sinh tại trường học cần bảo đảm theo tỷ lệ chung đối với các bữa ăn trong ngày.

- Đối với trường THCS, số bữa ăn tại trường bao gồm một bữa chính và một bữa phụ:
 - + Bữa trưa (bữa chính) đáp ứng 30 - 40% nhu cầu năng lượng khuyến nghị một ngày theo từng lứa tuổi.
 - + Bữa phụ đáp ứng 5 - 10% nhu cầu năng lượng.
- Đối với trường THCS có tổ chức thêm bữa ăn sáng cho học sinh, hoặc trường nội trú, năng lượng phân bố cho các bữa như sau:
 - + Bữa sáng đáp ứng từ 20 - 30% nhu cầu năng lượng cả ngày.
 - + Bữa trưa đáp ứng từ 30 - 40% nhu cầu năng lượng cả ngày.
 - + Bữa phụ đáp ứng từ 5 - 10% nhu cầu năng lượng cả ngày.
 - + Bữa tối (ở nhà) đáp ứng từ 25 - 30% nhu cầu năng lượng cả ngày.
- Đối với trường THCS không tổ chức bữa ăn học đường hoặc tổ chức bữa ăn không có bữa phụ: Cần đảm bảo cung cấp tối thiểu cho học sinh đủ 3 bữa chính, không để học sinh nhịn ăn sáng đi học.

► 3. Bảo đảm xây dựng thực đơn bữa ăn khoa học, cân đối, hợp lý

- Thực đơn bữa ăn học đường cần bảo đảm cân đối, hợp lý, đa dạng thực phẩm. Chế biến gồm có món xào, món mặn, món canh, món tráng miệng. Nên đạt tối thiểu trên 10 loại thực phẩm khác nhau trong đó có 3 - 5 loại rau củ, 2 - 3 loại thực phẩm cung cấp chất đạm. Định lượng rau củ sống sạch nên đạt khoảng từ 100 - 120g.
- Thực đơn đảm bảo cung cấp đủ chất đạm, chất béo (dầu ăn, mỡ), chất bột đường, vitamin và chất khoáng. Để đảm bảo tính đa dạng, thực đơn có ít nhất 5 trong 8 nhóm thực phẩm theo khuyến cáo của Tổ chức Y tế Thế giới, trong đó nhóm chất béo là bắt buộc bao gồm: **Nhóm 1.** Lương thực: Gạo, ngô, khoai, sắn. **Nhóm 2.** Nhóm hạt các loại: Đậu, đỗ, vừng, lạc là nguồn cung cấp chất đạm thực vật cho cơ thể. **Nhóm 3.** Nhóm sữa và các sản phẩm từ sữa là nguồn cung cấp chất đạm động vật và canxi quan trọng cho cơ thể. **Nhóm 4.** Nhóm thịt các loại, cá và hải sản cung cấp các acid amin cần thiết mà cơ thể người không tự tổng hợp được. **Nhóm 5.** Nhóm trứng và các sản phẩm của trứng là nguồn cung cấp chất đạm động vật và nhiều chất dinh dưỡng quý cho cơ thể. **Nhóm 6.** Nhóm củ quả màu vàng, da cam, màu đỏ như cà rốt, bí ngô, gấc, cà chua hoặc rau tươi có màu xanh thẫm. **Nhóm 7.** Nhóm rau, củ, quả khác như su hào, củ cải cung cấp vitamin, chất khoáng và chất xơ. **Nhóm 8.** Nhóm dầu ăn, mỡ các loại.
- Thực đơn tăng cường sử dụng các thực phẩm giàu vi chất dinh dưỡng, ngũ cốc nguyên hạt, đậu đỗ, cá và thủy, hải sản; ăn đa dạng các loại rau quả màu sắc khác nhau mỗi ngày.
- Thực đơn mang tính khả thi, chế biến hợp lý bảo đảm dinh dưỡng và an toàn thực phẩm, phù hợp theo quy định và điều kiện của từng cơ sở.
- Sử dụng nguyên liệu thực phẩm sẵn có ở địa phương và chế biến phù hợp với khẩu vị của học sinh.
- Bữa phụ sử dụng sữa và các chế phẩm từ sữa bảo đảm theo quy định, có nguồn gốc xuất xứ rõ ràng.
- Thực đơn hạn chế sử dụng đường và muối: Lượng đường không quá 25g/học sinh/ngày. Muối không quá 5g/ngày đối với học sinh THCS; Nên sử dụng muối iod trong chế biến thức ăn.

➤ 4. Bảo đảm bảo các điều kiện về cơ sở vật chất

Các yêu cầu đối với cơ sở vật chất, trang thiết bị, dụng cụ phục vụ công tác tổ chức bữa ăn học đường:

- Bảo đảm các điều kiện về an toàn thực phẩm;
- Bảo đảm các điều kiện khi tổ chức bếp ăn và tổ chức giờ ăn cho học sinh;
- Bảo đảm bồn rửa tay, nhà vệ sinh phù hợp với số lượng học sinh ăn tại trường.

(Xem chi tiết tại Mục II, III, IV)

➤ 5. Bảo đảm điều kiện về nhân sự

- Người phụ trách chuyên môn của bếp ăn trong trường học cần được đào tạo về kỹ thuật chế biến món ăn cho học sinh, cách xây dựng thực đơn cho học sinh, quy trình tổ chức bữa ăn học đường, đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm bếp ăn trường học.
- Nhân viên bếp ăn phải được tập huấn và được cấp giấy xác nhận tập huấn kiến thức an toàn thực phẩm theo quy định.
- Nhân viên bếp ăn phải được khám sức khoẻ và cấp giấy xác nhận đủ điều kiện sức khoẻ theo quy định.
- Người đang mắc các bệnh hoặc chứng bệnh thuộc danh mục các bệnh hoặc chứng bệnh truyền nhiễm mà người lao động không được phép tiếp xúc trực tiếp trong quá trình sản xuất, chế biến thực phẩm đã được Bộ Y tế quy định thì không được tham gia phục vụ bếp ăn tập thể.

➤ II. CÁC ĐIỀU KIỆN BẢO ĐẢM AN TOÀN THỰC PHẨM TRONG TRƯỜNG HỌC

Tùy theo điều kiện cơ sở vật chất và nhân sự của từng cơ sở giáo dục có thể lựa chọn các hình thức hoạt động của bếp ăn trong trường học như sau:

- Bếp ăn do nhà trường trực tiếp quản lý, điều hành;
- Bếp ăn do đơn vị cung cấp dịch vụ nấu tại trường và cung cấp cho học sinh;
- Đặt suất ăn từ đơn vị cung cấp dịch vụ cung cấp từ bên ngoài;
- Căng tin trong trường học.

Việc lựa chọn các hình thức hoạt động của bếp ăn trong nhà trường cần phải được thực hiện dựa trên các điều kiện bảo đảm an toàn thực phẩm được quy định tại Nghị định số 155/2018/NĐ-CP ngày 12/11/2018 của Chính phủ về sửa đổi, bổ sung một số quy định liên quan đến điều kiện đầu tư, kinh doanh thuộc phạm vi quản lý nhà nước của Bộ Y tế; Thông tư liên tịch số 13/2016/TTLT-BYT-BGDĐT ngày 12/5/2016 giữa Bộ Y tế và Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định về công tác y tế trường học và Thông tư số 13/2020/TT-BGDĐT ngày 26/5/2020 của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành quy định tiêu chuẩn cơ sở vật chất các trường mầm non, tiểu học, trung học cơ sở, trung học phổ thông và trường phổ thông có nhiều cấp học và các văn bản hiện hành của Bộ Giáo dục và Đào tạo, Bộ Y tế về bảo đảm an toàn thực phẩm.

► 1. Yêu cầu các điều kiện an toàn thực phẩm đối với trường học có bếp ăn tập thể *(do nhà trường trực tiếp quản lý hoặc do đơn vị cung cấp dịch vụ nấu ăn tại trường)*

► 1.1. Cơ sở vật chất

- Nhà bếp: độc lập với khối phòng học và hỗ trợ học tập; dây chuyền hoạt động một chiều, hợp vệ sinh;
- Kho bếp: phân chia riêng biệt kho lương thực và kho thực phẩm; có lối nhập, xuất hàng thuận tiện, độc lập và phân chia khu vực cho từng loại thực phẩm; có thiết bị bảo quản thực phẩm. Tường, trần, nền nhà khu vực kho thực phẩm không thấm nước, rạn nứt, ẩm mốc;
- Nhà ăn: bảo đảm phục vụ cho học sinh; trang bị đầy đủ các thiết bị.

► 1.2. Khu vực chế biến thức ăn

- Bếp ăn phải được thiết kế theo nguyên tắc một chiều;
- Có đủ nước đạt quy chuẩn kỹ thuật phục vụ cho việc ăn uống, chế biến và sinh hoạt (nước sinh hoạt phải từ các đơn vị cấp nước sạch sử dụng cho mục đích sinh hoạt, trường hợp tự khai thác nguồn nước để sử dụng thì chất lượng phải bảo đảm tiêu chuẩn theo Quy chuẩn kỹ thuật quốc gia (QCVN 01-1:2018/BYT) ban hành kèm theo Thông tư số 41/2018/TT-BYT ngày 14 tháng 12 năm 2018 của Bộ trưởng Bộ Y tế ban hành quy chuẩn kỹ thuật quốc gia và quy định kiểm tra, giám sát chất lượng nước sạch sử dụng cho mục đích sinh hoạt);

- Có dụng cụ chế biến, bảo quản và sử dụng riêng đối với thực phẩm tươi sống và thực phẩm đã qua chế biến;
- Có đủ dụng cụ chia, gấp, chứa đựng thức ăn, dụng cụ ăn uống bảo đảm sạch sẽ, không thôi nhiễm chất độc hại và không gây ô nhiễm đối với thực phẩm, duy trì chế độ vệ sinh hàng ngày;
- Có trang bị găng tay sạch sử dụng một lần khi tiếp xúc trực tiếp với thức ăn; có ủng hoặc giày, dép để sử dụng riêng trong khu vực chế biến thực phẩm;
- Có biện pháp để ngăn ngừa ruồi, dán, côn trùng và động vật gây hại;
- Có bồn rửa tay, nhà vệ sinh; có dụng cụ chứa đựng rác thải, chất thải bảo đảm kín, có nắp đậy và thu dọn chất thải, rác thải hàng ngày sạch sẽ.

➤ 1.3. Khu vực ăn uống

- Có đủ nước đạt quy chuẩn kỹ thuật phục vụ cho việc ăn uống, vệ sinh;
- Dụng cụ ăn uống phải được làm bằng vật liệu an toàn, rửa sạch, giữ khô;
- Phải thoáng mát, có đủ bàn ghế và thường xuyên bảo đảm sạch sẽ;
- Có đủ trang thiết bị phòng chống ruồi, dán, côn trùng và động vật gây bệnh;
- Có bồn rửa tay, nhà vệ sinh; có dụng cụ chứa đựng rác thải, chất thải bảo đảm kín, có nắp đậy và thu dọn chất thải, rác thải hàng ngày sạch sẽ.

➤ 1.4. Khu trưng bày, bảo quản thức ăn

- Thực phẩm chín, ăn ngay phải để trong tủ kính hoặc thiết bị bảo quản hợp vệ sinh, chống được bụi, mưa, nắng và sự xâm nhập của côn trùng và động vật gây hại;
- Thực phẩm chín, ăn ngay được bày trên kệ hoặc giá cao hơn mặt đất (ít nhất 60cm);
- Có đủ dụng cụ bảo đảm vệ sinh để kẹp, gấp và xúc thức ăn.

➤ 1.5. Người làm việc tại bếp ăn, căng tin

- Người trực tiếp chế biến thức ăn phải được tập huấn kiến thức an toàn thực phẩm và được chủ cơ sở xác nhận và không bị mắc các bệnh tả, lỵ, thương hàn, viêm gan A, E, viêm da nhiễm trùng, lao phổi, tiêu chảy cấp khi đang sản xuất, kinh doanh thực phẩm;

- Người trực tiếp chế biến thức ăn phải bảo đảm các yêu cầu về vệ sinh như: mặc trang phục riêng, đội mũ, đeo găng tay, khẩu trang; móng tay sạch sẽ, không đeo đồ trang sức khi tiếp xúc trực tiếp với thực phẩm; rửa tay trước khi chế biến thực phẩm và sau khi đi vệ sinh; không khạc nhổ trong khu vực chế biến, nấu ăn.

➤ 1.6. Về hệ thống sổ sách, ghi chép

Có đủ sổ sách ghi chép thực hiện chế độ kiểm thực 3 bước, lưu mẫu thức ăn theo hướng dẫn của Bộ Y tế; có đủ dụng cụ lưu mẫu thức ăn, tủ bảo quản mẫu thức ăn lưu và bảo đảm chế độ lưu mẫu thực phẩm tại cơ sở ít nhất là 24 giờ kể từ khi thức ăn được chế biến xong.

➤ 2. Yêu cầu các điều kiện an toàn thực phẩm đối với các trường học không có bếp ăn (*nhà trường đặt suất ăn từ đơn vị cung cấp dịch vụ ngoài trường*)

➤ 2.1. Hợp đồng cung cấp dịch vụ

- Nhà trường ký hợp đồng với tổ chức, cá nhân chế biến, cung cấp suất ăn đã được cơ quan có thẩm quyền cấp Giấy chứng nhận cơ sở đủ điều kiện an toàn thực phẩm theo quy định.
- Nhà trường cần phối hợp với Ban cha mẹ học sinh có kế hoạch theo dõi, kiểm tra, giám sát quá trình xây dựng thực đơn bảo đảm bảo đảm cung cấp đủ năng lượng và các chất dinh dưỡng cần thiết, quá tình thu mua, chế biến, bảo quản và cung cấp suất ăn của đơn vị được ký hợp đồng; thực hiện kiểm thực bước 3 theo hướng dẫn của Bộ Y tế; lấy mẫu thức ăn lưu 24 giờ theo quy định.

➤ 2.2. Khu vực chia thức ăn (đối với đơn vị chia suất ăn tại trường học)

- Khu vực chia thực phẩm phải bảo đảm sạch sẽ, dễ vệ sinh và cách biệt với nguồn ô nhiễm; có biện pháp để ngăn ngừa ruồi, dán, côn trùng và động vật gây hại.
- Tường, sàn nhà khu vực chia thực phẩm bảo đảm khô ráo, sạch sẽ, không được đọng nước, dễ vệ sinh.
- Thiết bị, dụng cụ bảo quản, chia thực phẩm, ăn uống bảo đảm đủ số lượng, hợp vệ sinh.
- Thiết bị vận chuyển thức ăn phải bảo đảm sạch, vệ sinh trước, trong và sau khi vận chuyển.

- Dụng cụ chứa đựng thức ăn bảo đảm sạch sẽ, không thôi nhiễm chất độc hại và không gây ô nhiễm đối với thực phẩm, duy trì chế độ vệ sinh hàng ngày.
 - Có bồn rửa tay, phương tiện rửa tay và khử trùng tay trước khi chia thực phẩm.
 - Có dụng cụ chứa đựng rác thải, chất thải bảo đảm kín, có nắp đậy và thu dọn chất thải, rác thải hàng ngày sạch sẽ.
 - Thực hiện kiểm thực bước 3 và ghi chép sổ sách đầy đủ về việc kiểm thực theo hướng dẫn của Bộ Y tế.
 - Có đủ dụng cụ lưu mẫu thức ăn, tủ bảo quản lưu mẫu thức ăn lưu và bảo đảm chế độ lưu mẫu thực phẩm ít nhất 24 giờ kể từ khi thức ăn được vận chuyển đến cơ sở giáo dục.
- * **Lưu ý:** Việc lấy mẫu thức ăn do cán bộ được phân công phụ trách, nhân viên y tế trường học phối hợp lấy mẫu lưu theo quy định. Việc lấy mẫu thực hiện có sự chứng kiến của đại diện đơn vị cung cấp suất ăn cho nhà trường.

➤ 3. Đối với các cơ sở giáo dục có tổ chức căng tin trường học

Căng tin trường học là cơ sở dịch vụ tổ chức chế biến, cung cấp và bán thức ăn, đồ uống để ăn ngay trong trường học trước giờ học, trong giờ ra chơi, chờ tiết...trong đó đối tượng phục vụ chủ yếu của căng tin trường học là học sinh.

Nhiều cơ sở giáo dục hiện nay có tổ chức căng tin trong trường học. Việc tổ chức và quản lý thực phẩm cung cấp tại căng tin cần theo các khuyến nghị, hướng dẫn về căng tin lành mạnh, cung cấp thực phẩm có lợi cho sức khỏe học sinh nhằm đáp ứng thêm nhu cầu dinh dưỡng, năng lượng cho cộng đồng nhà trường trong đó chủ yếu là học sinh, và đóng góp tích cực cho việc nâng cao sức khỏe và thực hành dinh dưỡng hợp lý, an toàn của học sinh.

➤ 3.1. Điều kiện bảo đảm an toàn thực phẩm tại căng tin trường học

- Trường học có tổ chức căng tin cần thực hiện đầy đủ các quy định về bảo đảm an toàn thực phẩm được hướng dẫn tại mục II, phần II tài liệu này.
- Thực hành vệ sinh an toàn thực phẩm trong căng tin trường học có vai trò quan trọng trong phòng ngừa ngộ độc thực phẩm. Cơ sở giáo dục cần chú ý những việc sau:

a) Về lựa chọn và bảo quản thực phẩm tại căng tin:

- Nguyên liệu thực phẩm, phụ gia thực phẩm, thực phẩm bao gói sẵn kinh doanh tại căng tin phải có hợp đồng về nguồn cung cấp và còn hạn sử dụng;

- Phụ gia thực phẩm trong danh mục phụ gia thực phẩm được phép sử dụng do Bộ Y tế ban hành. Hạn chế sử dụng chất bảo quản, phụ gia thực phẩm khi không cần thiết;
- Lựa chọn thực phẩm chế biến sẵn theo tiêu chí “ít đường, ít muối, ít chất béo bão hòa, bổ sung vi chất dinh dưỡng, giàu chất xơ”;
- Lựa chọn thực phẩm tươi sống đảm bảo thực phẩm thật sự tươi, an toàn;
- Có đầy đủ sổ sách ghi chép việc thực hiện chế độ kiểm thực 3 bước theo hướng dẫn của Bộ Y tế;
- Có đủ dụng cụ lưu mẫu thức ăn, tủ bảo quản mẫu thức ăn lưu và bảo đảm chế độ lưu mẫu thực phẩm tại căng tin ít nhất là 24 giờ kể từ khi thức ăn được chế biến xong;
- Che đậy, bao gói kỹ thực phẩm đã chín.

b) Về nhân lực

- Nhân lực trực tiếp làm việc tại căng tin phải được tập huấn kiến thức an toàn thực phẩm theo quy định, khám sức khỏe định kỳ và không mắc các bệnh hoặc chứng bệnh thuộc danh mục các bệnh hoặc chứng bệnh truyền nhiễm mà người lao động không được phép tiếp xúc trực tiếp trong quá trình kinh doanh thực phẩm đã được Bộ Y tế quy định;
- Thực hiện vệ sinh cá nhân, vệ sinh khu vực căng tin thường xuyên, đúng cách.

➤ 3.2. Khuyến nghị về các loại thực phẩm kinh doanh trong căng tin

a) Khuyến khích bán trong căng tin và khuyến khích học sinh ăn các loại đồ ăn, thức uống sau:

- Thức ăn, đồ uống có lợi cho sức khỏe;
- Chứa nhiều và đa dạng các chất dinh dưỡng;
- Chứa ít chất béo bão hòa;
- Chứa ít đường;
- Chứa ít muối.

b) Hạn chế bán các loại thực phẩm giàu chất béo bão hòa, nhiều muối, nhiều đường :

- Hạn chế bán thực phẩm giàu chất béo bão hòa như bánh quy, bánh ngọt, bánh nướng, thịt chế biến, hamburger, pizza, thực phẩm chiên, snack;

- Hạn chế bán thức ăn và đồ uống có nhiều muối như mì gói, bim bim;
- Hạn chế bán thức ăn và đồ uống có chứa nhiều đường như bánh kẹo, nước ngọt, nước hương trái cây, nước tăng lực;

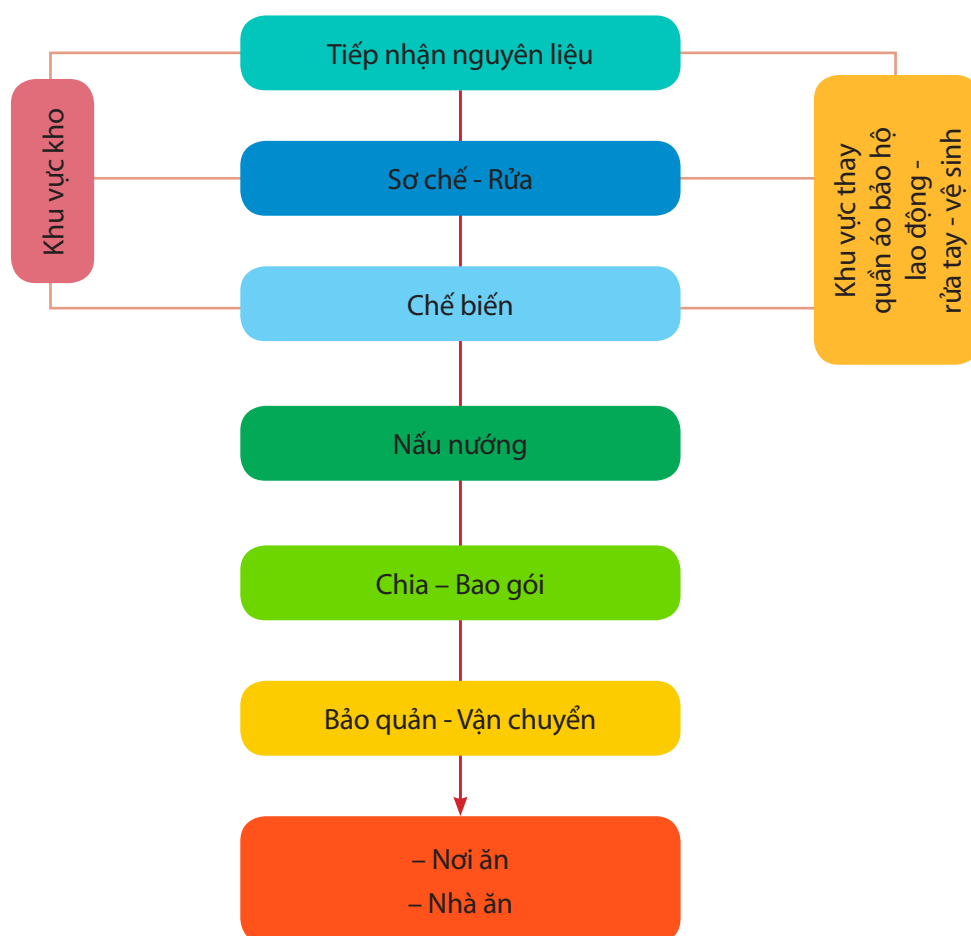
c) Không được bán trong căng tin các loại đồ ăn, thức uống

- Không rõ nguồn gốc xuất xứ;
- Quá hạn, đã hư hỏng;
- Không bán rượu, bia và đồ uống có cồn.

➤ II. TỔ CHỨC KHU VỰC BẾP ĂN

➤ 1. Đối với bếp ăn do nhà trường trực tiếp quản lý hoặc do đơn vị cung cấp dịch vụ nấu ăn tại trường cung cấp

Sơ đồ bố trí khu vực bếp ăn theo nguyên tắc một chiều



➤ 1.1. Khâu tiếp nhận và kiểm tra nguyên liệu

- Nguyên liệu tiếp nhận phải tươi sống hàng ngày, chỉ tiếp nhận các nguyên liệu để chế biến thực phẩm đáp ứng được tiêu chuẩn vệ sinh an toàn thực phẩm;
- Các nguyên liệu tiếp nhận cần phải có chứng nhận vệ sinh an toàn thực phẩm của bên cung cấp và kiểm tra nguyên liệu khi nhập (kiểm tra chất lượng, độ tươi nguyên, nhiệt độ theo từng lô hàng thực phẩm, bao gồm kiểm soát nhiệt độ chuẩn trong quá trình vận chuyển do nhà cung cấp thực hiện);
- Phải ghi chép và lưu lại các thông tin về xuất xứ, thành phần của thực phẩm và nguyên liệu thu mua: tên thành phần, địa chỉ và tên nhà cung cấp, địa chỉ và tên cơ sở chế biến nguyên liệu, lô sản phẩm, 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 giờ, lô sản xuất, hạn sử dụng.

➤ 1.2. Khâu sơ chế thực phẩm

- Phân chia khu vực sơ chế riêng cho từng loại thực phẩm, có dụng cụ sơ chế (dao, thớt, rổ...) và bồn rửa riêng cho thực phẩm sống và thực phẩm chín;
- Dụng cụ phải được rửa sạch sẽ. Dụng cụ chứa đựng nguyên liệu đã sơ chế và dụng cụ chứa phần đã loại bỏ phải để đúng vị trí thuận lợi cho việc sơ chế;
- Tập kết các loại nguyên liệu về từng khu sơ chế và tiến hành sơ chế theo quy định.

➤ 1.3. Khâu nấu, chế biến thức ăn

- Trước khi nấu, chế biến thực phẩm cần kiểm tra các thông tin: Tên thực phẩm của từng món ăn, số lượng đưa vào chế biến; điều kiện bảo quản, sơ chế thực phẩm trước khi đưa vào chế biến, tình trạng cảm quan;
- Định kỳ dùng các test nhanh kiểm tra chất lượng an toàn thực phẩm hoặc khi có nghi ngờ;
- Tiến hành tẩm ướp các nguyên liệu phù hợp cho từng món ăn với thời gian phù hợp sau đó tiến hành chế biến các món ăn luộc hấp, món kho, món hầm, món xào, món canh...tùy theo nguyên liệu thực phẩm được sơ chế;

- Các món ăn sau khi được chế biến yêu cầu mềm, màu sắc đẹp mắt, hương vị thơm ngon.

➤ **1.4. Khâu lưu mẫu thực phẩm**

- Lưu mẫu tất cả các món ăn của bữa ăn trong ngày tại bếp ăn trường học để phục vụ việc truy xuất nguyên nhân gây ra sự cố an toàn thực phẩm. Việc lưu mẫu là bắt buộc đối với các cơ sở giáo dục tổ chức bữa ăn học đường;
- Khi thực hiện việc lưu mẫu thức ăn (lấy mẫu, bảo quản và hủy mẫu thức ăn lưu) phải thực hiện ghi chép và theo dõi suốt quá trình từ khi lưu mẫu thức ăn đến tận khi hủy mẫu thức ăn;
- Mỗi món ăn phải được lấy mẫu và đựng vào một dụng cụ lưu mẫu riêng biệt, có nắp đậy và ghi đầy đủ thông tin về lưu mẫu, có chữ ký của người phụ trách lưu mẫu và được niêm phong;
- Việc lưu mẫu thức ăn cần thực hiện sau khi chế biến thức ăn và trước giờ ăn.

Lượng mẫu thức ăn lưu cần lấy:

- Thức ăn đặc (các món xào, hấp, rán, luộc...); rau, quả ăn ngay (rau sống, quả tráng miệng...): tối thiểu 100 g;
- Thức ăn lỏng (súp, canh...): tối thiểu 150 ml;
- Thông tin mẫu lưu: Các thông tin về mẫu thức ăn lưu được ghi trên nhãn (theo mẫu biểu lưu mẫu thức ăn và hủy mẫu thức ăn lưu) và cố định vào dụng cụ lưu mẫu thức ăn.

Bảo quản mẫu thức ăn lưu:

- Mẫu thức ăn được bảo quản riêng biệt với các thực phẩm khác, nhiệt độ bảo quản mẫu thức ăn lưu từ 2^{0C} - 8^{0C};
- Thời gian lưu mẫu thức ăn ít nhất là 24 giờ kể từ khi lấy mẫu thức ăn;
- 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;
- Khi có nghi ngờ ngộ độc thực phẩm hoặc có yêu cầu của cơ quan quản lý thì không được hủy mẫu lưu cho đến khi có thông báo khác.

➤ 1.5. Chia suất ăn

- Trước khi chia suất ăn cần kiểm tra một số thông tin như sau: Tên các món ăn; Số lượng món ăn; Điều kiện bảo quản món ăn; Thời gian sử dụng món ăn là thời gian được tính từ lúc chế biến xong hoặc từ khi mua về cho đến khi ăn. Tình trạng cảm quan của món ăn (màu sắc, mùi, vị...).
- Nhân viên nấu ăn chia thực phẩm đã chế biến: Đối chiếu số lượng học sinh của từng lớp để tính toán định lượng của món ăn cho từng lớp.
- Chia định lượng từng món cho các lớp bằng cách cân định lượng. Bàn giao với nhân viên/giáo viên về định lượng thực phẩm của lớp, định lượng của một suất ăn.
- Chuẩn bị các dụng cụ đựng, khay ăn, dụng cụ chia thức ăn cho từng lớp.
- Thức ăn chuyển tới từng lớp hoặc khu vực ăn uống bằng xe đẩy và đựng trong các dụng cụ chuyên dụng.

➤ 2. Đối với cơ sở giáo dục đặt suất ăn từ đơn vị cung cấp dịch vụ ngoài trường

- Nhà trường ký hợp đồng với tổ chức, cá nhân chế biến, cung cấp suất ăn đã được cơ quan có thẩm quyền cấp Giấy chứng nhận cơ sở đủ điều kiện an toàn thực phẩm theo quy định.
- Đơn vị cung cấp dịch vụ suất ăn sẵn cần:
 - + Xây dựng thực đơn cân bằng dinh dưỡng, đa dạng thực phẩm, ngon miệng (nhà trường phối hợp với đơn vị cung cấp dịch vụ trong việc xây dựng thực đơn);
 - + Thực đơn được tính toán theo tiêu chuẩn dinh dưỡng, đáp ứng nhu cầu năng lượng, cân đối giữa các chất sinh năng lượng, đa dạng thực phẩm; hạn chế thực phẩm chế biến sẵn, đường và muối;
 - + Bảo đảm thời gian nấu và vận chuyển đến trường hợp lý.
- Khi tiếp nhận suất ăn, nhà trường cần kiểm tra cảm quan, mùi vị các món ăn, đảm bảo đồ ăn nóng, an toàn vệ sinh thực phẩm; Các suất ăn được chia theo đúng định lượng tính toán; Số lượng suất ăn.
- Có xe vận chuyển các suất ăn vào lớp học/khu vực ăn uống nhanh chóng để đảm bảo thời gian ăn cũng như an toàn vệ sinh thực phẩm.

- Định kỳ phối hợp với Ban đại diện cha mẹ học sinh và các cơ quan chức năng kiểm tra, giám sát tại các cơ sở cung cấp dịch vụ suất ăn trường học nhằm bảo đảm các cơ sở này thực thi đúng quy trình.

➤ 3. Tổ chức bếp ăn ở trường, điểm trường nhỏ hoặc khu vực khó khăn

Đối với những cơ sở giáo dục chưa có điều kiện tổ chức bếp ăn một chiều đúng quy định (điểm lẻ của trường THCS, trường TH và THCS...), tùy theo điều kiện cụ thể để bố trí bếp hợp lý, thuận tiện cho việc chế biến, nấu nướng nhưng cần đảm bảo những yêu cầu sau:

- Bố trí bếp ăn theo nguyên tắc một chiều: Bảo đảm thực phẩm sống không để lẫn với thực phẩm chín để giảm thiểu sự nhiễm bẩn thực phẩm và giúp bảo đảm vệ sinh, an toàn thực phẩm;



Bố trí bếp theo nguyên tắc một chiều

- Khu vực bếp phải bố trí riêng, không chung với khu sinh hoạt của học sinh;
- Có cửa ngăn cách giữa khu vực bếp với khu vực sinh hoạt của học sinh;
- Phương tiện, dụng cụ chứa đựng thực phẩm cần được che, đậy để chống côn trùng.

➤ IV. TỔ CHỨC GIỜ ĂN CHO HỌC SINH

➤ 1. Một số yêu cầu chung

- Khu vực tổ chức ăn thông thoáng, sạch sẽ, tránh các khu vực gần nhà vệ sinh, cống rãnh thoát nước, khu vực bị ô nhiễm.
- Có đủ bàn ghế phục vụ ăn uống cho học sinh.
- Bố trí bồn rửa tay với nước sạch và xà phòng để rửa tay trước khi ăn.
- Có dụng cụ chứa đựng rác thải, chất thải bảo đảm kín, có nắp đậy.

➤ 2. Tổ chức giờ ăn

a) Chuẩn bị

- Rửa tay với nước sạch và xà phòng theo đúng quy trình.
- Giáo viên/nhân viên phục vụ ăn chia cơm và thức ăn vào từng khay/bát cho học sinh (hoặc suất ăn chế biến sẵn) và đặt trên bàn chia.
- Học sinh xếp hàng theo thứ tự lên bàn chia suất ăn để bê khay/bát ăn (hoặc suất ăn chế biến sẵn) ra bàn ăn và ngồi vào vị trí để chuẩn bị ăn.
- Giáo viên/nhân viên phục vụ ăn giới thiệu món ăn, cùng học sinh trò chuyện về các món ăn, cách chế biến thức ăn, lợi ích khi ăn đủ chất dinh dưỡng,...

b) Trong khi ăn

- Giáo viên/nhân viên phục vụ ăn cho học sinh tạo không khí vui vẻ, thoải mái cho học sinh trong khi ăn.
- Nhắc nhở học sinh thực hiện những hành vi văn minh trong ăn uống như:
 - + Ngồi ngay ngắn khi ăn;
 - + Ăn gọn gàng, không rơi vãi;
 - + Nhai kỹ và không gây tiếng ồn;
 - + Không nói chuyện, cười đùa trong khi ăn;
 - + Không bóc thức ăn.
- Giáo viên nói chuyện về các món ăn, lợi ích của từng nhóm thực phẩm có trong món ăn, chế độ ăn uống lành mạnh, tại sao cần ăn đa dạng thực phẩm, một số bệnh lý liên quan đến thói quen không tốt trong ăn uống.
- Động viên và khuyến khích học sinh ăn hết suất ăn của mình.

c) Sau khi ăn

- Hướng dẫn học sinh thu dọn sạch sẽ chỗ ăn của mình sau khi ăn xong.
- Sắp xếp bàn ghế ngay ngắn. Xếp khay/bát ăn, thìa và giấy lau miệng đúng nơi quy định sau khi ăn xong.
- Học sinh phân loại rác để dọn sạch trong khay ăn của mình và đổ rác đúng khu vực được bố trí và rửa tay sạch sẽ.
- Nhắc học sinh không chạy nhảy sau khi ăn và di chuyển về khu vực nghỉ ngơi.

► **V. TỔ CHỨC BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG BẢO ĐẢM AN TOÀN, PHÒNG, CHỐNG DỊCH, BỆNH**

Để bảo đảm an toàn thực phẩm trong điều kiện phòng, chống các dịch bệnh và dịch COVID-19, các cơ sở giáo dục tổ chức bữa ăn cho học sinh cần bảo đảm các nguyên tắc sau:

- Thực hiện nghiêm túc các yêu cầu về điều kiện an toàn thực phẩm được quy định tại Khoản 2, Điều 2 Nghị định số 155/2018/NĐ-CP ngày 12/11/2018 của Chính phủ về sửa đổi, bổ sung một số quy định liên quan đến điều kiện đầu tư, kinh doanh thuộc phạm vi quản lý nhà nước của Bộ Y tế. Quyết định số 543/QĐ-BGDĐT ngày 23/2/2022 của Bộ trưởng Bộ GDĐT phê duyệt Sổ tay bảo đảm an toàn phòng, chống dịch COVID-19 trong trường học (sửa đổi, bổ sung lần 2) và các văn bản hiện hành của Bộ GDĐT, Bộ Y tế về bảo đảm an toàn thực phẩm. Các cơ sở giáo dục đủ điều kiện an toàn thực phẩm theo quy định mới được tổ chức bữa ăn bán trú và các dịch vụ kinh doanh ăn uống trong trường học.
- Trước khi tổ chức bữa ăn học đường tại trường học phải xây dựng kế hoạch, phương án sẵn sàng ứng phó với tình huống dịch bệnh xảy ra hoặc sẵn sàng chuyển sang các hình thức khác khi dịch bệnh diễn biến phức tạp; rà soát cơ sở vật chất, trang thiết bị bảo đảm an toàn phòng, chống dịch, an toàn thực phẩm và vệ sinh môi trường theo quy định.
- Cán bộ, giáo viên, nhân viên bếp ăn làm việc trong cơ sở giáo dục bảo đảm các điều kiện: đã tiêm đủ liều vắc-xin phòng COVID-19, đã khỏi bệnh, nếu thuộc nhóm chống chỉ định tiêm vắc-xin phòng COVID-19 thì được xét nghiệm tầm soát theo quy định của Bộ Y tế.
- Người chế biến thức ăn, phục vụ ăn uống phải đeo khẩu trang khi chế biến, tiếp xúc trực tiếp với thức ăn; giữ khoảng cách tiếp xúc giữa nhân viên chế biến, phục vụ và người sử dụng thực phẩm theo hướng dẫn của Bộ Y tế; những người có ít nhất một trong các triệu chứng ho, sốt, khó thở không được bố trí làm việc trong bếp ăn tại trường học hoặc các công việc liên quan.
- Khu vực chế biến thức ăn phải có nơi rửa tay, đủ nước sạch và xà phòng để rửa tay và có thể trang bị thêm dung dịch khử khuẩn bàn tay cho người sơ chế, chế biến thực phẩm.

- Các đơn vị cung cấp thực phẩm, dịch vụ bán đồ ăn cho trường học cần phải cam kết thực hiện các dịch vụ an toàn phòng, chống dịch theo quy định.
- Học sinh không dùng chung các đồ dùng cá nhân. Bảo đảm đủ nước uống cho học sinh theo quy định.
- Đối với các suất ăn sẵn, thực phẩm chuyển đi phải được bao gói trong hộp/ túi kín, an toàn và bảo quản theo quy định trong suốt quá trình vận chuyển.
- Khu vực ăn uống:
 - + Phải có nơi rửa tay, có đủ nước sạch và xà phòng để rửa tay sạch, có thể trang bị thêm dung dịch khử khuẩn bàn tay;
 - + Bảo đảm sạch sẽ, thoáng mát, bảo đảm an toàn. Bố trí đủ bàn ghế và bố trí khoảng cách giữa học sinh khi ăn uống;
 - + Có đủ dụng cụ phục vụ ăn uống cho riêng từng học sinh và được vệ sinh sạch sẽ, khử khuẩn trước và sau khi sử dụng.
 - + Có đủ thùng đựng rác thải, có nắp đậy và có túi lót.
- Hướng dẫn học sinh rửa tay trước và sau khi ăn, khi tay bẩn, khi ho, hắt hơi. Giữ vệ sinh, hạn chế di chuyển, không nói to, cười đùa trong khi ăn uống.
- Thường xuyên thực hiện các hoạt động kiểm tra, giám sát việc bảo đảm an toàn thực phẩm tại cơ sở.

VI. GIÁO DỤC DINH DƯỠNG TRONG TRƯỜNG HỌC

Chế độ dinh dưỡng hợp lý tại gia đình, nhà trường kết hợp với giáo dục dinh dưỡng có vai trò quan trọng đối với việc phát triển thể chất và trí tuệ của trẻ 12 - 14 tuổi. Ở lứa tuổi này, trẻ cần có chế độ ăn uống cân đối, hợp lý, phối hợp nhiều loại thực phẩm để đáp ứng nhu cầu khuyến nghị về dinh dưỡng theo lứa tuổi. Vì vậy, việc giáo dục dinh dưỡng không chỉ trang bị cho học sinh các kiến thức cơ bản về dinh dưỡng, nhu cầu dinh dưỡng dành cho lứa tuổi, phòng chống thiếu và thừa dinh dưỡng, mà còn giúp cho học sinh có thói quen ăn uống khoa học, lựa chọn thực phẩm lành mạnh, có lợi cho sức khỏe.

1. Mục tiêu

- Giúp học sinh THCS hiểu được vai trò của các chất dinh dưỡng và chế độ dinh dưỡng lành mạnh đối với sức khỏe, sự tăng trưởng chiều cao đặc biệt trong giai đoạn tiền dậy thì và dậy thì.

- Giúp học sinh THCS hiểu và sử dụng được tháp dinh dưỡng cho trẻ em từ 12 - 14 tuổi để ước tính được lượng thực phẩm cần và đủ trong chế độ ăn hàng ngày để có được chế độ dinh dưỡng cân bằng, khoa học tốt cho sức khỏe.
- Giúp học sinh THCS biết cách phòng chống thiếu dinh dưỡng (suy dinh dưỡng, thiếu vi chất dinh dưỡng) và thừa cân, béo phì.
- Giúp học sinh THCS biết cách nhận biết các thực phẩm không lành mạnh, không an toàn và biết cách đọc nhãn mác thực phẩm.

➤ 2. Nội dung

Một số kiến thức và nội dung có thể áp dụng lồng ghép giảng dạy trong các giờ sinh hoạt, các hoạt động ngoài giờ lên lớp và các hoạt động trải nghiệm:

Chủ đề 1: Chế độ dinh dưỡng lành mạnh

- Giới thiệu về tháp dinh dưỡng cho trẻ 12 - 14 tuổi;
- Ngũ cốc, khoai củ và sản phẩm chế biến;
- Rau lá, rau củ quả và trái cây: quả chín;
- Thịt, thủy sản, trứng và các hạt giàu đạm;
- Sữa và chế phẩm từ sữa;
- Dầu, mỡ;
- Hạn chế tiêu thụ đường, muối; Cần uống đủ nước hàng ngày.

Chủ đề 2: Phòng chống thừa cân, béo phì ở trẻ em

- Vì sao chúng ta lại bị thừa cân, béo phì;
- Thừa cân, béo phì gây ra những hậu quả gì;
- Phòng chống thừa cân béo phì;
- Chúng ta cần làm gì khi bị thừa cân, béo phì;
- Chế độ ăn uống lành mạnh và không lành mạnh.

Chủ đề 3: Phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng

- Phòng chống thiếu máu dinh dưỡng;
- Phòng chống thiếu vitamin A;
- Phòng chống thiếu vitamin D;
- Phòng chống thiếu kẽm;
- Phòng chống thiếu canxi.

Chủ đề 4: Vệ sinh an toàn thực phẩm

- Đọc kỹ nhãn mác thực phẩm giúp lựa chọn thực phẩm có lợi cho sức khỏe;
- Lựa chọn thực phẩm an toàn và lành mạnh, đặc biệt khi ăn ở ngoài;
- Thực hiện vệ sinh an toàn thực phẩm.

Chủ đề 5: Tăng cường hoạt động thể lực

Tăng cường hoạt động thể lực hàng ngày.

Chủ đề 6: Tổng ôn tập

Ăn uống thông minh; Vận động tích cực.

➤ 3. Hình thức tổ chức giáo dục dinh dưỡng cho học sinh trung học cơ sở

- Giáo dục dinh dưỡng có thể được thực hiện trong 7 - 10 phút vào giờ sinh hoạt cuối tuần hoặc lồng ghép vào giờ học giáo dục thể chất, các môn khoa học và các hoạt động trải nghiệm của học sinh.
- Lồng ghép trong các môn học, sinh hoạt dưới cờ, ngoại khóa, hội thi, các hình thức truyền thông mới để thu hút nhiều học sinh tham gia.
- Các bài giảng giáo dục dinh dưỡng được biên soạn dưới dạng bài giảng trình chiếu để học sinh dễ đọc và dễ hiểu.
- Giáo dục dinh dưỡng cho học sinh có thể lồng ghép trong quá trình học sinh tham gia các hoạt động tổ chức bữa ăn như xếp hàng nhận thức ăn, loại bỏ thức ăn thừa, trả khay thức ăn...
- Cha mẹ học sinh cần phối hợp với nhà trường để giáo dục dinh dưỡng cho học sinh tại nhà.

➤ 4. Kết hợp giáo dục dinh dưỡng cho học sinh tại nhà

- Để học sinh có được chế độ dinh dưỡng toàn diện nhất thì cần có sự phối hợp giữa nhà trường và gia đình. Cha mẹ cần phối hợp với nhà trường để giáo dục dinh dưỡng cho học sinh.
- Cha mẹ giáo dục dinh dưỡng cho học sinh bằng cách giới thiệu các loại thực phẩm, học sinh cùng đi chợ, siêu thị mua thực phẩm, chế biến thực phẩm, nhằm giúp học sinh hiểu về giá trị dinh dưỡng của thực phẩm và biết cách chế biến các món ăn lành mạnh, giàu dinh dưỡng.

- Học sinh trung học cơ sở cần có chế độ dinh dưỡng cân đối, lành mạnh, khoa học theo tháp dinh dưỡng của trẻ từ 12 - 14 tuổi, kết hợp với nếp sống năng động, lành mạnh để giúp học sinh khỏe mạnh, cao lớn, phòng chống thừa cân, béo phì và các bệnh không lây nhiễm.

PHẦN 3

HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC TĂNG CƯỜNG CÁC HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC TẠI TRƯỜNG HỌC

I. NGUYÊN TẮC CHÍNH

Việc tăng cường các HĐTL cho học sinh cần theo các nguyên tắc cơ bản sau:

- Kết hợp tăng cường HĐTL với phát triển toàn diện: Trên cơ sở tăng cường hoạt động trong quá trình hướng dẫn tập luyện thể dục thể thao (TDTT) cần phải quan tâm phát triển toàn diện các mặt trí lực, tâm lý, đạo đức, thẩm mỹ và năng lực của học sinh.
- Kết hợp vai trò chủ đạo của giáo viên với tính tích cực, tự giác của học sinh: Trong quá trình hướng dẫn tập luyện TDTT trường học, vai trò của giáo viên và học sinh đều phải được kích hoạt, trong đó giáo viên là người hướng dẫn, chỉ đạo học sinh tích cực, tự giác hoàn thành nhiệm vụ tập luyện.
- Kết hợp hợp lý giữa lượng vận động và nghỉ ngơi: Trong quá trình hướng dẫn tập luyện TDTT cần làm cho học sinh chịu đựng một lượng vận động sinh lý và tâm lý phù hợp, đồng thời phải tiến hành luân phiên hợp lý giữa luyện tập và nghỉ ngơi để hoàn thành có chất lượng nhiệm vụ hướng dẫn tập luyện và phát triển toàn diện nhân cách học sinh.
- Kết hợp thống nhất yêu cầu với đối xử cá biệt: Trong quá trình hướng dẫn tập luyện cần phải căn cứ vào đặc điểm và trình độ chung của học sinh để xác định hướng dẫn tập luyện, lựa chọn phương pháp hướng dẫn tập luyện, sắp xếp lượng vận động, đồng thời có sự đối xử cá biệt đối với những học sinh đặc thù làm cho nhân cách toàn thể học sinh đều được phát triển.
- Kết hợp củng cố với nâng cao: Trong quá trình hướng dẫn tập luyện TDTT học sinh phải thường xuyên ôn tập để củng cố các kiến thức, kỹ thuật, kỹ năng vận động đã học, đồng thời qua đó không ngừng nâng cao sức khỏe, năng lực thể chất và tư tưởng phẩm chất.
- Kết hợp hệ thống với trọng điểm: Nội dung hướng dẫn tập luyện TDTT cần từ dễ đến khó; phương pháp và hình thức tổ chức hướng dẫn tập luyện cần từ đơn giản đến phức tạp; lượng vận động từ nhỏ đến lớn, tuần tự liên tục phát triển, đồng thời trên cơ sở làm nổi bật nội dung và khâu trọng yếu, khâu then chốt.
- Kết hợp trực quan, tư duy với thực tiễn: Trong hướng dẫn tập luyện TDTT cần sử dụng tối đa các loại trực quan, phát huy tác dụng các cơ quan cảm giác, đồng thời tiến hành tư duy tích cực và tích cực tập luyện để học sinh nắm chắc các tri thức vệ sinh, sức khỏe, kỹ thuật và kỹ năng động tác, hoàn thành nhiệm vụ tập luyện.

Khi hướng dẫn động tác TDDT thông qua các phương thức trực quan khác nhau để tác động đến các cơ quan cảm giác khác nhau của học sinh (thị giác, thính giác, cảm giác bản thể v.v...), giúp học sinh biết được hình tượng, phương hướng, biên độ và kết cấu động tác, từ đó hình thành biểu tượng và có nhận thức cảm tính đối với động tác, trên cơ sở đó thông qua tăng cường động não (phân tích và tổng hợp) và luyện tập nhiều lần để kiến lập phản xạ có điều kiện, hình thành khái niệm động tác, nắm vững kiến thức, kỹ thuật và kỹ năng động tác. Trực quan, tư duy và thực tiễn là 3 khâu có quan hệ mật thiết với nhau, không thể thiếu được trong quá trình hướng dẫn tập luyện TDDT.

II. NỘI DUNG VÀ HÌNH THỨC TĂNG CƯỜNG HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC

1. Nội dung

Nội dung tăng cường HĐTL cho học sinh THCS là các hoạt động thể thao ngoại khóa (TTNK) trong nhà trường gồm các môn thể thao theo sở thích của từng học sinh như: các môn thể thao được sử dụng trong Hội khỏe Phù đồng các cấp, trong giải thi đấu quốc gia và quốc tế, các môn thể thao truyền thống của địa phương,...: Điền kinh; Thể dục; Bơi; Bóng đá; Bóng chuyền; Bóng rổ; Cầu lông; Đá cầu; Bóng bàn; Võ (Vovinam, Võ cổ truyền, Karatedo, Taekwondo,...); Quần vợt; Bóng ném; Khiêu vũ thể thao; Thể dục nhịp điệu; Cầu mây, đá cầu; các môn thể thao truyền thống của địa phương;...

2. Hình thức

Hình thức tổ chức tăng cường HĐTL là cách thức tổ chức, sắp xếp, tiến hành các hình thức tổ chức các hoạt động thể lực một cách khoa học, hợp lý nhằm làm cho hoạt động thể lực trở thành một mạng lưới sâu rộng, có tổ chức chặt chẽ.

– Các hình thức tổ chức tăng cường HĐTL cho học sinh THCS:

- + Tổ chức các hoạt động TTNK theo kế hoạch của nhà trường và được phân cấp tổ chức tập luyện với các hình thức tập theo tập thể (tổ, đội, nhóm, lớp, khối) và tập có hướng dẫn.
- + Tổ chức các hoạt động câu lạc bộ (CLB) thể thao, trung tâm thể thao của nhà trường để tạo điều kiện thuận lợi cho hoạt động của học sinh tham gia tập luyện và thi đấu.

- + Tổ chức các hoạt động thi đấu thể thao giao lưu và trao đổi, phổ biến những kiến thức về tập luyện thể thao, giữ gìn sức khỏe để tăng cường sự hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau.
- + Tổ chức các giải thể thao hoặc Hội thi thể thao ít nhất một năm một lần; Ngày hội Thể dục thể thao cho học sinh hàng năm tại các nhà trường.
- + Tổ chức các hoạt động thể dục buổi sáng, thể dục giữa giờ, TDTT theo lớp, theo khóa. Ngày TDTT, thi đấu thể thao, TDTT ngoài trường học...
- Các hình thức tập luyện tăng cường HĐTL cho học sinh THCS:
- + Tập luyện cá nhân: Các buổi tập TDTT cá nhân thường được thực hiện với nhiều dạng phong phú: thể dục vệ sinh (thể dục buổi sáng), thể dục giữa giờ, dạo chơi hàng ngày, các buổi tự tập theo xu hướng huấn luyện chung và huấn luyện thể thao.
- + Tập luyện theo nhóm tự nguyện, tự quản: Các buổi tập theo nhóm tự nguyện, trò chơi vận động, thi đấu....
- + Tập luyện theo nhóm có người tổ chức, hướng dẫn: Các buổi tập dạng này được tiến hành dưới sự điều khiển của những người làm công tác chuyên môn như các giáo viên (GV), huấn luyện viên (HLV), hướng dẫn viên (HDV) TDTT. Tập luyện theo nhóm có tổ chức thường là các buổi tập luyện thông qua hình thức CLB TDTT, các cuộc thi đấu, các buổi tập nâng cao sức khỏe, ngày hội TDTT...

III. LỜI KHUYÊN TĂNG CƯỜNG HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC

Một số gợi ý tăng cường hoạt động thể lực

- Học sinh nên tham gia 60 phút hoạt động thể lực mỗi ngày, bao gồm các hoạt động: giờ học giáo dục thể chất, giờ ra chơi, hoạt động thể thao, đi bộ, đi xe đạp đến trường và các hoạt động ngoài giờ học...
- Thường xuyên sử dụng cầu thang bộ thay cho thang máy.
- Sau mỗi giờ nghỉ chuyển giữa các tiết học nên thực hiện một số động tác thể dục tay không hoặc đứng lên đi lại trong lớp.
- Nếu phải học tập, làm việc trong thời gian dài thì khoảng 60 phút học sinh dừng lại thực hiện một số động tác thể dục tay không, động tác căng cơ hoặc đi lại một vài phút.

- Tập thói quen đi bộ hoặc đi xe đạp đến trường, hoặc những nơi có khoảng cách gần.
- Tranh thủ tập yoga hay một vài động tác thể dục khi học sinh xem chương trình tivi yêu thích hoặc mọi lúc, mọi nơi ...
- Chơi đùa với trẻ nhỏ.
- Tích cực tham gia các hoạt động dã ngoại, hoạt động vui chơi ngoài trời, hoạt động trải nghiệm, ...

Một số lưu ý khi hoạt động thể lực

- Hãy vận động dù chỉ chút ít còn hơn là không làm gì cả.
- Nếu học sinh không thể đáp ứng theo những khuyến cáo của WHO, học sinh có thể thực hiện một vài HĐTL cũng vẫn sẽ có lợi cho sức khỏe.
- Khi bắt đầu, học sinh nên thực hiện những bài tập nhỏ với thời lượng ít, sau đó tăng dần về tần suất, cường độ và thời gian.
- Học sinh có sức khỏe yếu nên thực hiện các HĐTL theo khả năng cho phép và dần điều chỉnh cho phù hợp với điều kiện sức khỏe.

IV. GIỚI THIỆU MỘT SỐ BÀI TẬP TĂNG CƯỜNG HĐTL CHO HỌC SINH THCS

(Tham khảo một số bài tập tăng cường HĐTL cho học sinh tại phụ lục 2)

PHẦN 4

VAI TRÒ CỦA CÁC CƠ QUAN, ĐƠN VỊ, NHÀ TRƯỞNG VÀ GIA ĐÌNH

I. VAI TRÒ CỦA SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO, PHÒNG GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

- Phối hợp chặt chẽ với các cơ quan y tế tại địa phương chỉ đạo các cơ sở giáo dục tổ chức bữa ăn học đường bảo đảm dinh dưỡng hợp lý kết hợp với tăng cường các hoạt động thể lực trong các cơ sở giáo dục để nâng cao sức khỏe cho học sinh; kiểm tra, giám sát chặt chẽ về công tác bảo đảm an toàn thực phẩm trong trường học, đánh giá tình trạng dinh dưỡng của học sinh, quản lý căng tin trường học, tăng cường hoạt động thể lực cho học sinh; không quảng cáo và kinh doanh đồ uống có cồn, đồ uống có đường và các thực phẩm không có lợi cho sức khỏe trong trường học và bên cạnh trường học theo quy định.
- Chỉ đạo đẩy mạnh công tác truyền thông, giáo dục và nâng cao nhận thức về dinh dưỡng hợp lý, thực phẩm lành mạnh, vai trò tăng cường HĐTL đối với sức khỏe cho cán bộ quản lý giáo dục, giáo viên, nhân viên, học sinh và cha mẹ học sinh, nhằm tạo môi trường thuận lợi cho việc triển khai bữa ăn học đường bảo đảm dinh dưỡng hợp lý kết hợp tăng cường HĐTL trong trường học.
- Xây dựng cơ chế phối hợp chặt chẽ giữa nhà trường và gia đình để giáo dục, hướng dẫn về an toàn thực phẩm và dinh dưỡng hợp lý phù hợp với độ tuổi, thể trạng của học sinh và điều kiện của gia đình học sinh.
- Tham mưu Ủy ban nhân dân các cấp trong việc rà soát, cải tạo, xây mới, sửa chữa, mua sắm trang thiết bị, đồ dùng phục vụ công tác tổ chức bữa ăn học đường bảo đảm an toàn thực phẩm và tăng cường các HĐTL trong trường học.
- Xây dựng hướng dẫn về dinh dưỡng hợp lý và HĐTL phù hợp với học sinh THCS để phòng chống thừa cân, béo phì và bệnh không lây nhiễm.
- Phối hợp với ngành y tế, thể thao tại địa phương tổ chức tập huấn chuyên môn, nghiệp vụ cho nhân viên thực hiện công tác tổ chức bữa ăn học đường; hướng dẫn giáo viên, huấn luyện viên, nhân viên về tăng cường các HĐTL trong trường học.
- Chỉ đạo, đẩy mạnh triển khai các hoạt động liên quan đến bữa ăn học đường bảo đảm dinh dưỡng hợp lý và tăng cường thể lực cho học sinh để nâng cao sức khỏe.
- Tổ chức kiểm tra, giám sát và phối hợp kiểm tra, giám sát các trường THCS trong việc thực hiện công tác tổ chức bữa ăn học đường bảo đảm dinh dưỡng

hợp lý kết hợp với tăng cường các hoạt động thể lực trong các cơ sở giáo dục để nâng cao sức khỏe cho học sinh; kiểm tra, giám sát chặt chẽ về công tác bảo đảm an toàn thực phẩm trong trường học.

➤ II. VAI TRÒ CỦA NHÀ TRƯỜNG

➤ 1. Đối với bữa ăn học đường

- Ban chăm sóc sức khỏe học sinh phân công trách nhiệm cụ thể cho các thành viên là đại diện Ban Giám hiệu nhà trường, giáo viên, nhân viên y tế trường học, đại diện cha mẹ học sinh. Đại diện Ban Giám hiệu phụ trách trực tiếp công tác tổ chức bữa ăn học đường.
- Kiểm tra sức khỏe vào đầu năm học để đánh giá tình trạng dinh dưỡng và sức khỏe của học sinh. Thông qua đó nhà trường có thể quản lý, theo dõi sức khỏe học sinh và có chế độ chăm sóc dinh dưỡng hiệu quả.
- Trong điều kiện cho phép của từng cơ sở giáo dục, bảo đảm các điều kiện cơ sở vật chất và trang thiết bị để tổ chức bữa ăn học đường bảo đảm dinh dưỡng, đa dạng thực phẩm cho học sinh. Đối với các trường học có dịch vụ căng tin, máy bán hàng tự động... cần bảo đảm các điều kiện về an toàn thực phẩm theo quy định.
- Lòng ghép giáo dục dinh dưỡng trong các hoạt động tổ chức bữa ăn học đường, trong các giờ sinh hoạt ngoại khóa và các hoạt động trải nghiệm để học sinh được nâng cao kiến thức, học hỏi về các món ăn và các nhóm thực phẩm, các loại thực phẩm lành mạnh và không lành mạnh, giúp học sinh biết tự phục vụ, giữ gìn vệ sinh khi ăn uống, biết sắp xếp và thu dọn đồ dùng, thức ăn.
- Tăng cường hoạt động truyền thông về dinh dưỡng học đường tới cha mẹ học sinh và thường xuyên phối hợp giữa gia đình và nhà trường để đạt các mục tiêu đề ra.
- Huy động cha mẹ học sinh tham gia hỗ trợ tổ chức bữa ăn học đường cho học sinh tại trường học ở những nơi chưa có nhân viên nấu ăn; huy động sự tham gia của các đoàn thể ở địa phương cùng với nhà trường tăng gia sản xuất để có nguồn thực phẩm tại chỗ.

- Xây dựng cơ chế, tạo điều kiện để cha mẹ, Ban đại diện cha mẹ học sinh tham gia kiểm tra, giám sát quy trình tổ chức bữa ăn bán trú tại trường học để tạo được sự tin tưởng của cha mẹ học sinh về chất lượng bữa ăn của học sinh.
- Bảo đảm số lượng cán bộ, giáo viên, nhân viên, đáp ứng về chuyên môn để tổ chức bữa ăn học đường bảo đảm an toàn thực phẩm trong trường học.
- Thực hiện kiểm tra, giám sát công tác tổ chức bữa ăn học đường thường xuyên hoặc định kỳ theo kế hoạch.
- Chủ động phối hợp với cơ sở y tế tại địa phương trong việc chăm sóc sức khỏe học sinh và tập huấn, bồi dưỡng chuyên môn hằng năm cho nhân viên bếp ăn của nhà trường.

(Tham khảo cách đánh giá công tác tổ chức bữa ăn học đường tại Phụ lục 1).

➤ 2. Đối với hoạt động thể lực

- Xây dựng cơ sở vật chất cho các HĐTL trong nhà trường nhằm tạo môi trường hoạt động thể lực an toàn. Cơ sở vật chất trang thiết bị nên đạt tiêu chuẩn an toàn về thiết kế, lắp đặt, bảo trì và nên được kiểm tra thường xuyên.
Ví dụ: Sân luyện tập, nhà đa năng (nếu có).
- Hướng dẫn cách phòng tránh chấn thương thường gặp và cách xử lý ban đầu khi hoạt động thể lực.
- Không ép buộc và sử dụng hình phạt bằng các bài tập thể lực để tránh những ảnh hưởng tiêu cực giữa hoạt động thể chất và tinh thần của các em học sinh.
- Các thầy cô giáo, nhân viên nhà trường vừa là người tuyên truyền về tầm quan trọng của Giáo dục thể chất vừa là người tổ chức, hướng dẫn và đồng hành cùng học sinh để tăng cường HĐTL.
- Tăng cường hoạt động thể thao ngoại khóa đáp ứng nhu cầu và sự quan tâm của học sinh.
- Nhà trường nên liên kết với các tổ chức giáo dục để có những hỗ trợ nhằm nâng cao thể chất cho học sinh.
- Tăng cường giáo dục, tuyên truyền cho học sinh THCS về tầm quan trọng của dinh dưỡng hợp lý kết hợp với hoạt động thể lực, hình thành thói quen ăn uống hợp lý và tập luyện hằng ngày đạt yêu cầu theo khuyến cáo.

III. VAI TRÒ CỦA GIA ĐÌNH

1. Đối với bữa ăn học đường

- Phụ huynh cần hiểu được chế độ ăn của học sinh ở trường để có sự phối hợp điều chỉnh thực hiện chế độ ăn tại nhà nhằm bảo đảm cung cấp đủ năng lượng trong ngày của học sinh, đồng thời tạo mọi điều kiện thuận lợi và động viên các em học tập và tăng cường các hoạt động thể lực.
- Thay đổi các món ăn khác với món ăn ở trường để tạo hứng thú cho học sinh khi ăn ở nhà theo nguyên tắc đa dạng thực phẩm. Phối hợp với nhà trường trong việc giáo dục dinh dưỡng tại nhà thông qua việc giới thiệu các loại thực phẩm, cho học sinh cùng đi chợ mua thực phẩm, chế biến thực phẩm... nhằm giúp học sinh hiểu về giá trị dinh dưỡng của thực phẩm, biết cách chế biến các món ăn giàu dinh dưỡng và tạo cho học sinh thói quen ăn uống lành mạnh.
- Gia đình hướng dẫn học sinh bữa ăn phải đảm bảo an toàn, các thức ăn phải lành sạch không là nguồn gây bệnh. lựa chọn thực phẩm có nguồn gốc, xuất xứ rõ ràng, không có màu sắc, mùi vị lạ. Rau củ quả nên ăn theo mùa (mùa nào rau nấy); tận dụng hoa quả có sẵn của địa phương. chế biến và bảo quản thực phẩm an toàn, luôn rửa tay trước và sau khi chế biến thực phẩm; rửa tay trước khi ăn. Hạn chế sử dụng đồ ăn nhanh, các loại nước ngọt có ga, nhiều đường, nhiều muối.
- Không để học sinh ăn muộn sau 20 giờ, hạn chế sử dụng đồ ăn, thức uống ngọt và nhiều muối.
- Học sinh trung học cơ sở cần có chế độ dinh dưỡng cân đối, lành mạnh, khoa học theo tháp dinh dưỡng dành cho trẻ từ 12-14 tuổi, kết hợp với nếp sống năng động, lành mạnh để giúp trẻ khỏe mạnh, cao lớn, phòng chống thừa cân, béo phì và các bệnh không lây nhiễm.

2. Đối với hoạt động thể lực

- Phối hợp với trường học để tăng cường cho học sinh được hoạt động thể chất.
- Cha mẹ và người lớn trong gia đình nên là tấm gương tốt cho con về tăng cường các hoạt động thể lực. Tạo điều kiện và cơ hội cho học sinh tham gia hoạt động thể chất, câu lạc bộ thể thao đáp ứng nhu cầu và sở thích của học sinh.

- Khuyến khích học sinh đi bộ, đi xe đạp đến trường nếu an toàn.
- Động viên, khuyến khích học sinh tham gia luyện tập TDTT hoặc chơi một môn thể thao để phát triển thể chất và tăng cường thể lực hằng ngày.
- Khuyến khích học sinh tham gia các trò chơi vận động thay vì xem internet, tivi và chơi game, máy vi tính.
- Gia đình cùng với học sinh tham gia rèn luyện thể chất hằng ngày.
- Gia đình phối hợp cùng nhà trường và xã hội tăng cường cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ công tác tổ chức bữa ăn học đường kết hợp tăng cường hoạt động thể lực trong trường học.

PHỤ LỤC 1. BẢNG THAM KHẢO CÁCH ĐÁNH GIÁ CÔNG TÁC TỔ CHỨC BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG TẠI TRƯỜNG HỌC

I. THÔNG TIN CHUNG

1. Tên cơ sở được đánh giá:
xã/phường quận/huyện
Tỉnh/thành phố
2. Tổng số lớp: Tổng số học sinh Tổng số giáo viên:
3. Hình thức đánh giá: Tự đánh giá ☐ Đánh giá của cơ quan quản lý ☐
4. Thời gian: Ngày ... tháng ... năm 200

II. KẾT QUẢ ĐÁNH GIÁ

TT	Nội dung đánh giá	Điểm chuẩn	Điểm đạt
I	Công tác tổ chức, xây dựng kế hoạch, quy định	6	
1	Ban chăm sóc sức khỏe học sinh phân công trách nhiệm cụ thể cho các thành viên: Ban Giám hiệu nhà trường, giáo viên, nhân viên y tế trường học, đại diện cha mẹ học sinh. Có phân công đại diện Ban giám hiệu phụ trách trực tiếp công tác tổ chức bữa ăn học đường Có kế hoạch tổ chức bữa ăn học đường.	2	
2	Định kỳ tổ chức họp các thành viên để xây dựng kế hoạch, kiểm tra, giám sát	2	
3	Có lập kế hoạch và thực hiện giám sát về an toàn thực phẩm (ATTP), dinh dưỡng định kỳ hàng tháng hoặc tiến hành giám sát đột xuất.	2	
II	Bảo đảm các điều kiện về an toàn thực phẩm (đối với trường có bếp ăn, căng tin và chia suất ăn)	56	
	<i>Khu vực tổ chức ăn, căng tin</i>		
4	Khu vực ăn thông thoáng, sạch sẽ, tránh các khu vực gần nhà vệ sinh, cống rãnh thoát nước, khu vực bị ô nhiễm.	2	

5	Cửa sổ có lưới chống chuột, ruồi nhặng, côn trùng	1	
6	Tường, trần nhà bằng phẳng, nhẵn, thuận tiện làm vệ sinh	1	
7	Có đủ bàn, ghế phục vụ ăn uống cho trẻ em, học sinh.	2	
8	Bàn, ghế, dụng cụ, phương tiện làm bằng vật liệu dễ cọ rửa	2	
9	Có các trang thiết bị để ngăn côn trùng	1	
10	Dụng cụ chứa thức ăn và sử dụng để ăn uống được làm bằng vật liệu dễ làm vệ sinh và không thôi nhiễm yếu tố độc hại, nên được phơi khô dưới ánh nắng hoặc sấy tiệt trùng	2	
11	Có phương tiện bảo quản, lưu giữ thực phẩm	1	
12	Có đủ phương tiện, trang thiết bị phục vụ làm vệ sinh, khử trùng	1	
13	Có dụng cụ chứa đựng rác thải, chất thải bảo đảm kín, có nắp đậy	1	
14	Bố trí bồn rửa tay với nước sạch và xà phòng để rửa tay trước khi ăn	2	
15	Vệ sinh khu vực ăn trước và sau khi ăn.	1	
	Nhà bếp		
16	Có khu sơ chế nguyên liệu, khu chế biến, khu bảo quản thức ăn, kho nguyên liệu, bảo quản thực phẩm	3	
17	Nơi chế biến thức ăn được thiết kế theo nguyên tắc 1 chiều	2	
18	Hướng của hệ thống thông gió phải bảo đảm gió không được thổi từ khu vực nhiễm bẩn sang khu vực chế biến.	1	
19	Trang thiết bị, dụng cụ chế biến, chia, gắp thực phẩm làm bằng vật liệu ít bị mài mòn, không bị gỉ, thôi nhiễm vào thực phẩm.	2	

20	Sử dụng riêng dụng cụ đối với thực phẩm tươi sống và thực phẩm đã qua chế biến.	2	
21	Có găng tay sạch để sử dụng khi tiếp xúc trực tiếp với thức ăn	1	
22	Xe vận chuyển thức ăn làm bằng vật liệu không gỉ, vệ sinh bề mặt xe trước và sau khi vận chuyển thức ăn.	1	
23	Thùng chứa rác, dụng cụ chứa đựng chất thải, rác thải phải có nắp đậy; chất thải, rác thải phải được thu dọn, xử lý hàng ngày.	2	
24	Hệ thống xử lý chất thải: cống rãnh có lưới hoặc nắp đậy che chắn, không ứ đọng rác.	1	
25	Nhà vệ sinh bố trí riêng biệt với khu vực chế biến thực phẩm; cửa nhà vệ sinh không được mở thông vào khu vực chế biến.	1	
26	Thiết bị phòng chống côn trùng và động vật gây hại được làm bằng các vật liệu không gỉ, đảm bảo phòng chống hiệu quả côn trùng và động vật gây hại.	1	
27	Có đủ bồn rửa tay với nước sạch và xà phòng cho nhân viên rửa trước khi chế biến.	2	
28	Tủ lạnh bảo quản thực phẩm vệ sinh sạch sẽ thường xuyên và đạt nhiệt độ bảo quản phù hợp loại thực phẩm.	1	
29	Tuân thủ đúng quy định về kiểm thực ba bước	2	
30	Tuân thủ đúng quy định về lưu mẫu thực phẩm	2	
31	Đối với các trường không tự cung cấp thức ăn: Có ký hợp đồng với các cơ sở có giấy chứng nhận đủ điều kiện an toàn thực phẩm để cung cấp suất ăn cho học sinh	2	
	<i>Kho bảo quản thực phẩm</i>		
32	Bảo đảm lưu thông không khí, đủ ánh sáng, cửa sổ có lưới chống chuột và côn trùng	2	

33	Có đủ giá, kệ bảo quản làm bằng các vật liệu chắc chắn, hợp vệ sinh.	1	
34	Nguyên liệu, sản phẩm thực phẩm phải được đóng gói và bảo quản hợp vệ sinh.	1	
35	Tường, trần nhà, sàn nhà nhẵn, bằng phẳng, thuận tiện cho việc làm vệ sinh và khử trùng	1	
36	Có phương tiện, dụng cụ để phân loại, bảo quản và lưu giữ thực phẩm	1	
37	Nguyên liệu, phụ gia thực phẩm: phải có nguồn gốc, xuất xứ rõ ràng, được phép sử dụng theo quy định.	1	
	<i>Người làm việc tại khu vực tổ chức ăn, căng tin, nhà bếp</i>		
38	Được tập huấn đầy đủ về an toàn thực phẩm	2	
39	Có giấy chứng nhận sức khỏe theo quy định của Bộ Y tế	2	
40	Người trực tiếp làm việc tại nhà ăn, nhà bếp mặc trang phục bảo hộ riêng, đội mũ, đi găng tay chuyên dụng, đeo khẩu trang	2	
III	Điều kiện bảo đảm an toàn thực phẩm (Đối với các trường không tổ chức nấu ăn tại trường học)	56	
41	Ký hợp đồng với tổ chức, cá nhân chế biến, cung cấp suất ăn đủ điều kiện	28	
42	Nhà trường có phối hợp với Ban cha mẹ học sinh có kế hoạch theo dõi, kiểm tra, giám sát việc xây dựng thực đơn bảo đảm bảo đảm cung cấp đủ năng lượng và các chất dinh dưỡng cần thiết, việc thu mua, chế biến, bảo quản, cung cấp suất ăn của đơn vị được ký hợp đồng	28	
IV	Bảo đảm các điều kiện về chăm sóc sức khỏe cho học sinh	7	
	<i>Phòng y tế trường học</i>		

43	Có phòng y tế riêng, bảo đảm diện tích để triển khai các hoạt động chuyên môn sơ cấp cứu ngộ độc thực phẩm	1	
44	Có sổ khám bệnh, sổ theo dõi tổng hợp tình trạng sức khỏe học sinh, sổ theo dõi sức khỏe học sinh theo quy định	1	
	Nhân viên YTTH		
45	Có nhân viên chuyên trách công tác YTTH theo quy định để theo dõi hoạt động bữa ăn học đường	2	
46	Đối với các trường học không có nhân viên chuyên trách công tác YTTH theo quy định, có văn bản phối hợp với Trạm Y tế để cử cán bộ thuộc trạm y tế cấp xã theo dõi công tác y tế trường học; hỗ trợ chuyên môn kỹ thuật về tổ chức bữa ăn học đường	1	
47	Nhân viên y tế trường học phải được thường xuyên cập nhật kiến thức chuyên môn về dinh dưỡng, an toàn thực phẩm thông qua các hình thức hội thảo, tập huấn, đào tạo, bồi dưỡng nghiệp vụ chuyên môn do ngành y tế, ngành giáo dục tổ chức để triển khai được các nhiệm vụ theo quy định	2	
V	Bảo đảm chất lượng bữa ăn học đường	17	
48	Có xây dựng thực đơn bảo đảm dinh dưỡng hợp lý phù hợp với lứa tuổi, đa dạng thực phẩm, đạt tối thiểu 5 nhóm thực phẩm	3	
49	Có công bố thành phần dinh dưỡng của thực đơn và công khai thực đơn hằng ngày (hoặc hằng tuần)	2	
50	Số lượng món ăn đúng theo thực đơn đã ban hành.	2	
51	Thực đơn có sữa và các chế phẩm từ sữa bảo đảm theo quy định, có nguồn gốc xuất xứ rõ ràng.	2	
52	Thực đơn có áp dụng tính toán hạn chế đường và muối đáp ứng theo nhu cầu khuyến cáo	2	

53	Có thực hiện các giải pháp hạn chế bán các thực phẩm chứa nhiều muối, đường, chất béo tại căng tin theo khuyến cáo	2	
54	Có bán trái cây tươi, sữa, nước tinh khiết và các thực phẩm có lợi cho sức khỏe tại căng tin	2	
55	Các thực phẩm bán tại căng tin phải có xuất xứ, nguồn gốc rõ ràng, còn hạn sử dụng	2	
VI	Tổ chức giờ ăn	7	
56	Bảo đảm vệ sinh, an toàn trước, trong và sau giờ ăn cho giáo viên, nhân viên phục vụ bữa ăn, học sinh theo quy định (rửa tay trước khi ăn, kiểm tra độ nóng của thức ăn)	2	
57	Có hướng dẫn học sinh các hành vi vệ sinh, tự phục vụ phù hợp với lứa tuổi trước, trong và sau khi ăn	2	
58	Giáo viên hoặc nhân viên phục vụ ăn bán trú tạo không khí vui vẻ, thoải mái cho học sinh trong khi ăn	1	
59	Giáo viên có truyền thông về lợi ích của thực phẩm, chế độ ăn uống lành mạnh khi tổ chức giờ ăn cho học sinh	2	
VII	Hoạt động truyền thông, giáo dục dinh dưỡng	6	
60	Có kế hoạch giáo dục dinh dưỡng cho học sinh	2	
61	Có biên soạn, sử dụng các tài liệu truyền thông, giáo dục dinh dưỡng với nội dung phù hợp cho từng nhóm đối tượng và điều kiện cụ thể của từng địa phương	2	
62	Có lồng ghép các nội dung giáo dục dinh dưỡng trong các giờ giảng	2	
VIII	Thống kê báo cáo và đánh giá	3	
63	Lập báo cáo kết quả giám sát, có đề xuất giải pháp khắc phục và kiểm tra việc khắc phục.	1	

64	Gửi báo cáo đến bộ phận chức năng có liên quan.	1	
65	Có sử dụng kết quả giám sát để xây dựng kế hoạch cải thiện, khắc phục	1	
	Tổng điểm	100	

KẾT QUẢ ĐÁNH GIÁ VÀ XẾP LOẠI

1. Tổng điểm đạt:điểm

2. Các tiêu chí bắt buộc: Đạt ☐ Không đạt ☐

3. Xếp loại: Tốt ☐ Khá ☐ Trung bình ☐ Không đạt ☐

HƯỚNG DẪN CHẤM ĐIỂM

➤ 1. Nguyên tắc chấm điểm

- Thực hiện đầy đủ tiêu chí được 100% mức điểm chuẩn, thực hiện chưa đầy đủ được 50% mức điểm chuẩn.
- Nhóm tiêu chí bắt buộc gồm: Bảo đảm các điều kiện về an toàn thực phẩm; Bảo đảm các điều kiện về chăm sóc sức khỏe; Bảo đảm chất lượng bữa ăn học đường.
- Chỉ chấm điểm các tiêu chí có thực hiện, các nội dung không thực hiện thì trừ điểm chuẩn và tổng điểm.
- Đối với các trường không tổ chức nấu ăn tại trường học chỉ cần chấm điểm phần: Đối với các trường không tổ chức nấu ăn tại trường học.

Tổng điểm trong nhóm tiêu chí bắt buộc có giá trị quyết định để phân loại kết quả đánh giá.

➤ 2. Đánh giá kết quả:

- Tổng điểm tối đa là 100 điểm.
- Phân loại kết quả đánh giá như sau:

a) Trường đạt loại Tốt: có tổng mức điểm đạt ≥ 90 điểm và đạt $\geq 90\%$ điểm chuẩn của từng nhóm tiêu chí bắt buộc.

b) Trường đạt loại Khá: từ 70 – $< 90\%$ tổng mức điểm chuẩn.

Có một trong các nhóm tiêu chí bắt buộc không đạt 80% mức điểm chuẩn.

c) Trường đạt loại Trung bình: từ 50 – $< 70\%$ tổng mức điểm chuẩn.

Có một trong các nhóm tiêu chí bắt buộc không đạt 60% mức điểm chuẩn.

d) Trường Không đạt: có dưới 50% tổng mức điểm chuẩn.

➤ 3. Kết luận:

Những trường không đạt 100% các tiêu chí, cần có giải pháp khắc phục và lộ trình thực hiện

PHỤ LỤC 2. THAM KHẢO MỘT SỐ BÀI TẬP TĂNG CƯỜNG HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC CHO HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ

► 1. Khởi động



► 2. Bài tập mắt

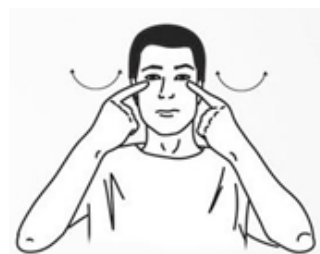
1. Nhìn lên trên giữ trong vòng 3 giây sau đó nhìn xuống giữ trong vòng 3 giây
2. Nhìn sang phải giữ trong vòng 3 giây sau đó nhìn sang trái giữ trong vòng 3 giây
3. Nhìn lên trên bên trái giữ trong vòng 3 giây sau đó nhìn lên trên bên phải giữ trong vòng 3 giây



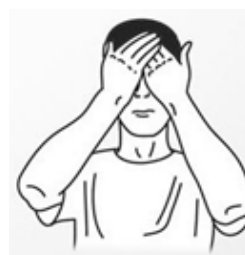
4. Nhìn xoay vòng tròn trong vòng 3 giây
5. Nhắm chặt mắt và giữ trong vòng 10 giây
6. Mở to mắt và giữ trong vòng 10 giây



1. Dùng 2 ngón tay xoa vòng tròn khu vực dưới chân mày
2. Dùng 2 ngón tay xoa vòng tròn khu vực dưới mắt
3. dùng 2 ngón tay xoa nửa vòng dưới mắt



4. dùng 2 ngón tay xoa nửa vòng dưới chân mày
5. dùng 2 ngón tay xoa lên xuống giữa mắt và chân mày
6. dùng 2 bàn tay đè lên 2 mắt xuống giữa mắt và chân mày



➤ 3. Bài tập cổ

1. Gập cổ về sau rồi ra trước



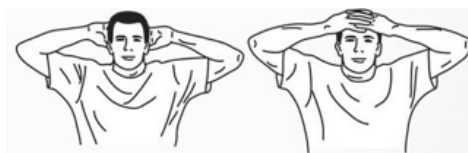
2. Nghiêng cổ sang 2 bên



3. Xoay cổ



4. Giữ cổ dùng tay đẩy sau ót ra trước rồi từ trán ra sau



5. Giữ cổ dùng tay đẩy 2 bên vùng thái dương
6. Giữ cổ dùng tay đẩy 2 bên vùng hàm



➤ 4. Bài tập tay, vai

1. Xoay tròn 2 vai



2. căng cơ lườn



3. Căng cơ vai trước



4. Căng cơ vai sau



5. Căng cơ toàn thân trên

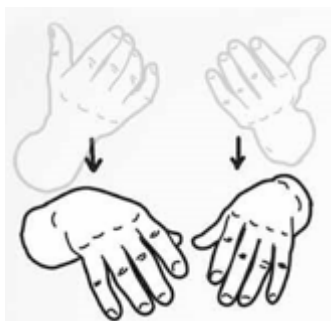


6. Ngược gập cổ

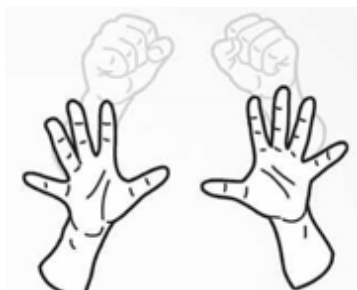


Mỗi động tác tập 20 giây

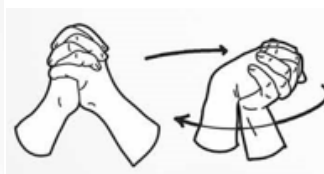
1. Lắc 2 cổ tay khoảng 10 lần



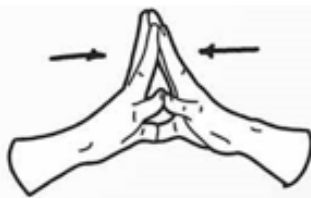
2. Xòe 2 bàn tay sau đó nắm lại thực hiện khoảng 10 lần



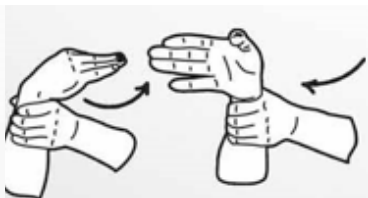
3. Nắm 2 tay lại với nhau rồi xoay tròn



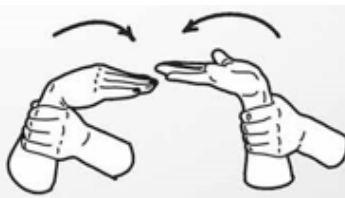
4. Áp 2 lòng bàn tay vào nhau đều cho các đầu ngón tay chạm vào nhau rồi ép lại



5. Tay phải nắm cổ tay trái rồi úp, ngược bàn tay trái



6. Tay trái nắm cổ tay phải rồi úp ngược bàn tay phải

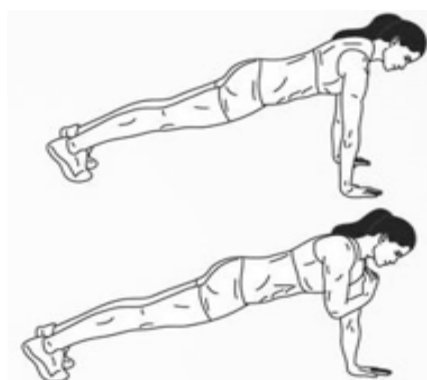


Mỗi động tác thực hiện 10 lần, mỗi lần 3 tổ, mỗi tổ nghỉ giữa 1 phút

1. Nằm sấp chống đẩy tựa gối



2. Chống tay sấp 1 tay chạm vai



3. Nằm sấp chống đẩy tựa gối



4. Plank rồi xoay người hướng lên trên



Thực hiện 3 – 5 – 7 tổ, tùy vào lứa tuổi, nghỉ giữa 1 phút

1. Gập cổ tay



2. Ngửa cổ tay



3. Nắm tay thành nắm đấm rồi lắc trái phải



4. Kéo ngửa tay



5. Kéo gập tay



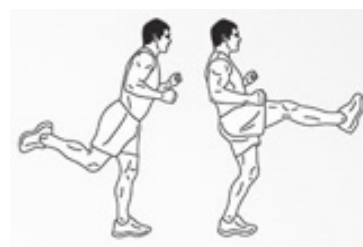
6. Nắm tay thành nắm đấm rồi xoay cổ tay



Mỗi động tác thực hiện 15 – 20 giây, thực hiện 3 – 5 – 7 tổ, tùy vào lứa tuổi, giữa các tổ nghỉ 1 phút

► 5. Bài tập Hồng, lườn

1. Đứng thẳng sau đó khuỷu gối vận mình
2. Đứng thẳng bằng 1 chân sau đó bước chân sang ngang khuỷu gối hạ trọng tâm
3. Từng chân ra trước và ra sau



4. Nằm sấp chống tay này chân kia
5. Khuỷu tay trái chạm gối chân phải rồi đổi bên
6. Plank nghiêng rồi khuỷu tay trái chạm gối chân phải sau đó làm ngược lại



7. Ngồi xổm chống tay ra trước rồi chống tay ra sau
8. Nằm ngửa sau đó nâng lần lượt từng chân
9. Nằm ngửa gập thân tay này chạm mũi chân kia và ngược lại



Thực hiện 3 – 5 – 7 tổ, tùy vào lứa tuổi, giữa các tổ nghỉ 1 phút

➤ 6. Bài tập Chân

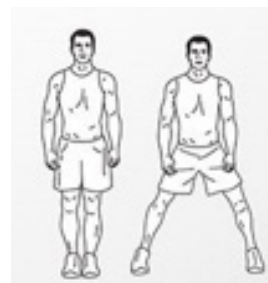
1. Đứng chụm chân sau đó bật tại chỗ 2 chân rộng hơn vai tay đưa cao
2. Bật tại chỗ tay này chạm mũi chân kia
3. Đứng chụm chân sau đó bật tại chỗ 2 chân rộng hơn vai tay đưa cao



4. Chạy gót chạm mông
5. Bật sang 2 bên chống từng chân
6. Chạy gót chạm mông



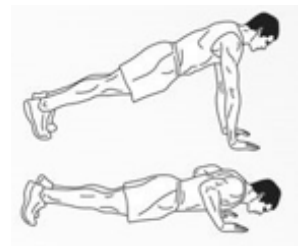
7. Đứng chụm chân sau đó bật tại chỗ chân rộng hơn vai
8. Đứng chân rộng hơn vai bật chạm 2 gót chân vào nhau
9. Đứng chụm chân sau đó bật tại chỗ chân rộng hơn vai



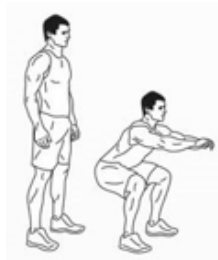
Thực hiện 3 – 5 – 7 tổ, tùy vào lứa tuổi, giữa các tổ nghỉ 1 phút

➤ 7. Bài tập toàn thân

1. Bước chân về trước hạ thấp trọng tâm
2. Thực hiện động tác bò như gấu
3. Nằm sấp chống đẩy



4. Thực hiện động tác nhảy xa
5. Thực hiện động tác squats
6. Bật cao khép 2 đầu gối vào ngực



Thực hiện 3 – 5 – 7 tổ, tùy vào lứa tuổi, giữa các tổ nghỉ 1 phút

➤ 8. Bài tập căng cơ



1. Vươn thở (10s). thực hiện hít vào vươn 2 tay trên cao. Thở ra hóp bụng, 2 tay bắt chéo trước mặt. Hít thở thật sâu.

- 2-3. Bước rộng 2 chân, gập người về trước, 2 tay duỗi thẳng trước mặt, giữ đầu và lưng thẳng. Tuần tự gập gối sang 2 bên (giữ mỗi bên 10s)



4. Từ tư thế ép ngang cao chuyển trọng tâm, xoay người sang ép dọc, 2 tay duỗi về trước sau chuyển vươn cao, ép hông về phía sàn (10-15s)

- 5-6. Đặt 2 tay xuống sàn, sau đó mở hông, lật người, một tay chống đất, tay kia hướng thẳng lên (10s). Lật người theo hướng ngược lại (10s).



7. Duỗi thẳng gối ép gập thân, giữ ngực sát gối (10s). Chuyển sang phần cơ thể đối xứng, lặp lại trình tự ĐT 4-7.

8. Xoay người thẳng hướng, khuỷu gối, dùng tay ép 2 đùi mở sang 2 bên. Thực hiện uốn lưng - hóp bụng theo nhịp thở chậm (10s). Rồi từ từ đứng dậy



9. Bước chân trước sau, dồn trọng tâm vào chân sau, thực hiện gập thân, 2 bàn tay nắm lấy mũi chân trước kéo lên, đổi bên (10s)

10. Đứng thẳng bằng trên một chân, chân kia gập căng chân sau, một tay giữ chân, tay kia duỗi phía trước, lưng, đầu thẳng, chuyển chân (10s). Lặp lại ĐT 1.

➤ 9. Một số tư thế Yoga cơ bản

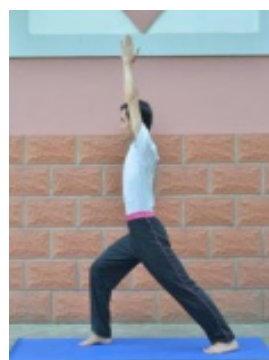
Đỉnh núi



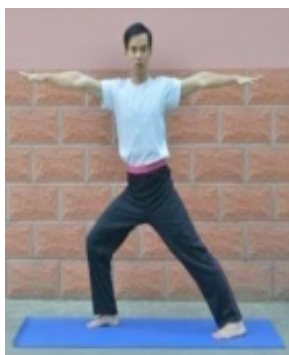
Cây lau



Chiến binh 1



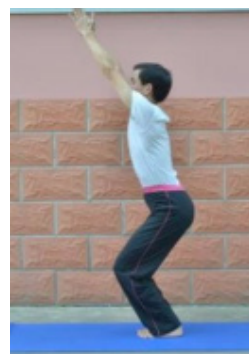
Chiến binh 2



Thân cây



Cái ghế



Ngồi góc vuông



Con bướm



Ngồi nửa hoa sen



Gập trước 1 chân co



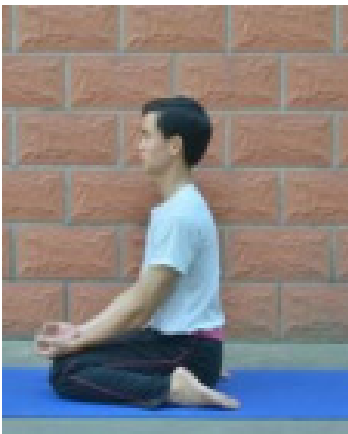
Ngồi kim cương



Ngồi dạng chân



Ngồi Anh hùng



Con mèo - con bò



Vịt đi



Em bé 1/2



Tấm ván



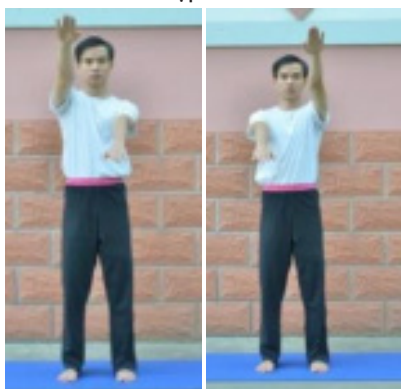
Cánh cung



Cây cầu



Tập bơi



Đạp xe



Em bé vui



Trái núi



Rắn hổ mang



Xác chết



TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nghị định số 155/2018/NĐ-CP ngày 12/11/2018 của Chính phủ về sửa đổi, bổ sung một số quy định liên quan đến điều kiện đầu tư, kinh doanh thuộc phạm vi quản lý nhà nước.
2. Thông tư liên tịch số 13/2016/TTLT-BYT-BGDĐT ngày 12/5/2016 của Bộ Y tế, Bộ Giáo dục và Đào tạo Quy định về công tác y tế trường học.
3. Thông tư số 13/2020/TT-BGDĐT ngày 26/5/2020 của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành quy định tiêu chuẩn cơ sở vật chất các trường mầm non, tiểu học, trung học cơ sở, trung học phổ thông và trường phổ thông có nhiều cấp học.
4. Quyết định số 41/QĐ-TTg ngày 08/01/2019 phê duyệt Đề án bảo đảm dinh dưỡng hợp lý kết hợp tăng cường hoạt động thể lực cho trẻ em, học sinh, sinh viên để nâng cao sức khỏe, dự phòng bệnh ung thư, tim mạch, đái tháo đường, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính và hen phế quản giai đoạn 2018-2025.
5. Chỉ thị số 4316/CT-BGDĐT ngày 12/10/2018 của Bộ trưởng Bộ GDĐT về tăng cường công tác bảo đảm an toàn thực phẩm trong các cơ sở giáo dục.
6. Quyết định số 1246/QĐ-BYT ngày 31/3/2017 của Bộ Y tế về việc ban hành “Hướng dẫn thực hiện chế độ kiểm thực ba bước và lưu mẫu thức ăn đối với cơ sở kinh doanh dịch vụ ăn uống”.
7. Quyết định số 2195/QĐ-BGDĐT ngày 10/8/2022 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo phê duyệt Hướng dẫn công tác tổ chức bữa ăn học đường kết hợp tăng cường hoạt động thể lực cho trẻ em, học sinh trong các cơ sở giáo dục mầm non và tiểu học.
8. Viện Dinh dưỡng, Bộ Y tế (2022). Cẩm nang truyền thông giáo dục dinh dưỡng cho học sinh và trẻ em tuổi vị thành niên năm 2022.
9. Cục Y tế dự phòng, Bộ Y tế (2018). Dinh dưỡng hợp lý trong trường học.
10. Cục Y tế dự phòng, Bộ Y tế (2019). Hướng dẫn thực hành căng tin trường học.
11. World Health Organization, *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization, 2020.
12. WHO (2020), "Physical Activity". <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
13. Centers for Diseases Control and Prevention, *Physical Activity*, <https://www.cdc.gov/physicalactivity/index.html>
14. National Health Service, *Balance Exercises*, <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/balance-exercises/>.