

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

TÀI LIỆU TẬP HUẤN

**THỰC HIỆN CHƯƠNG TRÌNH SỨC KHỎE HỌC ĐƯỜNG
VÀ BẢO ĐẢM DINH DƯỠNG HỢP LÝ KẾT HỢP VỚI
TĂNG CƯỜNG HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC CHO
TRẺ EM, HỌC SINH NĂM HỌC 2023-2024**

Trường Đại học Nha Trang, ngày 14-15 tháng 8 năm 2023

CHUYÊN ĐỀ 1

Truyền thông giáo dục sức khỏe, phòng chống dịch bệnh và bệnh không lây nhiễm trong trường học

ThS. Vũ Mạnh Cường

I. Tổng quan về truyền thông, giáo dục sức khỏe tại trường học

1. Một số khái niệm cơ bản

1.1. Truyền thông

Truyền thông là quá trình giao tiếp, trao đổi, chia sẻ thông tin giữa các cá nhân hoặc cơ quan/tổ chức truyền tin và người nhận tin (là các nhóm đối tượng đích hay công chúng nói chung) nhằm tăng cường hiểu biết, kiến thức; thúc đẩy thay đổi niềm tin, thái độ và hành vi của người nhận tin. Đặc trưng của quá trình truyền thông là tính hai chiều từ nguồn truyền tin đến người nhận tin và ngược lại, đồng thời luôn có mục tiêu và đối tượng truyền thông cụ thể.

Ví dụ: truyền thông về các quy định tại trường học.

Truyền thông sức khỏe là quá trình truyền tải, trao đổi thông tin, những thông điệp hay nội dung về các chủ đề sức khỏe, bệnh tật, dịch bệnh, cách thức phòng bệnh, bảo vệ sức khỏe, tăng cường sức khỏe giữa các chủ thể nhằm tăng cường hiểu biết và kiến thức về sức khỏe, thay đổi niềm tin, thái độ, hành vi theo hướng có lợi cho sức khỏe cá nhân, nhóm và cộng đồng để góp phần cải thiện tình trạng sức khỏe của họ. Ví dụ: truyền thông cho học sinh về phòng chống các bệnh lây nhiễm.

1.2. Giáo dục sức khỏe

Giáo dục là quá trình tác động có hệ thống đến sự phát triển thể chất, trí tuệ, tinh thần, niềm tin, thái độ và kỹ năng của các đối tượng cụ thể thông qua quá trình dạy-học, tự học tập và nghiên cứu. Mục đích của quá trình giáo dục là giúp cá nhân đạt được những phẩm chất và năng lực mong muốn để sống, học tập, làm việc, giải trí hiệu quả. Giáo dục chính là quá trình truyền thông đặc biệt, có tính tương tác cao, giúp người học hay đối tượng đích nâng cao, thay đổi về nhận thức, hiểu biết, kiến thức, niềm tin, thái độ và hành vi.

Ví dụ: giáo dục về kỹ năng sống cho học sinh.

Giáo dục sức khỏe là những hoạt động dạy-học về chủ đề sức khỏe. Trong quá trình này, người dạy cung cấp kiến thức sức khỏe, giúp người học hiểu biết, nhận thức đúng về sức khỏe, phòng bệnh, bảo vệ, nâng cao sức khỏe; hướng dẫn người học thực hành, rèn luyện để có kỹ năng phòng ngừa bệnh tật, bảo vệ sức khỏe, nâng cao sức khỏe cho bản thân họ và cộng đồng. Ví dụ: giáo dục về chăm

sóc sức khỏe răng miệng cho học sinh tiểu học; giáo dục về sức khỏe tuổi dậy thì cho học sinh trung học cơ sở.

Giáo dục sức khỏe chính là quá trình truyền thông sức khỏe đặc biệt, mà đối tượng đích là người học cụ thể. Tùy thuộc người học hay đối tượng giáo dục là ai, nhu cầu giáo dục sức khỏe của họ là những gì (hiểu biết, kiến thức, niềm tin, thái độ, thực hành, kỹ năng về phòng bệnh, bảo vệ sức khỏe, nâng cao sức khỏe), các mục tiêu giáo dục sức khỏe cụ thể được xác định, từ đó thiết kế các hoạt động giáo dục sức khỏe với những phương pháp giáo dục sức khỏe phù hợp. Mục đích chính của giáo dục sức khỏe là mong muốn người học hay đối tượng đích có năng lực để truy cập, tiếp nhận, xử lý thông tin sức khỏe hiệu quả để ra quyết định hành động phù hợp với điều kiện, hoàn cảnh và có lợi cho sức khỏe của mình. Người dân sau khi tiếp nhận thông tin sức khỏe từ quá trình giáo dục sức khỏe, xử lý, phân tích thông tin, hiểu đúng thông điệp sức khỏe, để đánh giá, cân nhắc nên làm gì, không nên làm gì, để từ đó ra quyết định hành động hợp lý, có lợi cho chính sức khỏe của cá nhân họ và có thể mang lại lợi ích sức khỏe cho người khác và cộng đồng.

Trong các nội dung chăm sóc sức khỏe ban đầu, giáo dục sức khỏe được xếp hàng đầu đã phản ánh vai trò rất quan trọng của giáo dục sức khỏe. Giáo dục sức khỏe là trọng tâm của quá trình nâng cao sức khỏe nhằm mục đích trao quyền làm chủ về sức khỏe cho người dân, trong môi trường thuận lợi, tạo điều kiện cho người dân hành động vì sức khỏe.

1.3. Truyền thông giáo dục sức khỏe

Cụm từ ghép truyền thông giáo dục sức khỏe (TTGDSK) thường mang ý nghĩa thực hiện quá trình truyền thông nhằm mục đích giáo dục sức khỏe. Quá trình này được tiến hành với nhiều hoạt động truyền thông, giáo dục sức khỏe đa dạng, qua nhiều kênh hay phương tiện truyền thông khác nhau, có nhiều hình thức khác nhau để truyền tải thông tin, thông điệp sức khỏe đến các nhóm đối tượng đích và công chúng nói chung. Mục đích của quá trình truyền thông giáo dục sức khỏe cũng chính là mong muốn người dân nói chung, các nhóm đối tượng đích cụ thể có nhiều hiểu biết, kiến thức về sức khỏe, có niềm tin, thái độ tích cực về sức khỏe, về phòng bệnh, để thực hiện hiệu quả các hoạt động phòng bệnh, bảo vệ sức khỏe, nâng cao sức khỏe.

TTGDSK tại trường học là quá trình truyền thông về sức khỏe, giáo dục về sức khỏe cho học sinh nói chung, nhằm trang bị cho học sinh kiến thức về các chủ đề sức khỏe, bệnh tật, dịch bệnh thường gặp, cách thức phòng tránh bệnh tật, rèn luyện kỹ năng bảo vệ sức khỏe, nâng cao sức khỏe bản thân. Nhân viên y tế trường học (YTTH), giáo viên, cha mẹ học sinh chính là những người có vai trò quan

trọng trong việc tham gia thực hiện các hoạt động TTGDSK cho học sinh để góp phần đạt được kết quả mong đợi.

1.4. Mô hình truyền thông

Việc mô hình hóa quá trình truyền thông thành sơ đồ minh họa các thành phần và mối liên quan của các thành phần trong quá trình này được gọi là mô hình truyền thông. Mô hình truyền thông gồm có các thành phần (a) nguồn phát/truyền tin, (b) người nhận tin, (c) thông điệp, (d) kênh hoặc phương tiện truyền thông, (e) phản hồi từ người nhận tin và (f) các yếu tố gây nhiễu. Mô hình truyền thông thường được thể hiện như sơ đồ sau:



Sơ đồ 1: Mô hình truyền thông

a) Nguồn phát/truyền tin

Nguồn phát tin có thể là tổ chức hoặc cá nhân thực hiện các hoạt động truyền thông sức khỏe. Tại trường học, nguồn phát tin có thể là đại diện lãnh đạo trường, giáo viên, nhân viên YTTH. Nguồn phát tin truyền tải những thông điệp sức khỏe khác nhau thông qua kênh hoặc phương tiện khác nhau đến người nhận tin. Năng lực truyền thông của cá nhân hoặc tổ chức thực hiện việc này ảnh hưởng rất lớn đến kết quả của hoạt động truyền thông sức khỏe. Khả năng hiểu đúng đặc điểm của đối tượng truyền thông đích, xác định đúng nhu cầu truyền thông của họ vì vậy rất quan trọng đối với người làm truyền thông.

b) Người nhận tin

Người nhận tin chính là các nhóm đối tượng đích như học sinh theo các nhóm lớp, cha mẹ học sinh/người giám hộ/người chăm sóc hay giáo viên. Đặc điểm nhân khẩu học, trình độ nhận thức, thói quen sử dụng phương tiện truyền thông, nguồn tin truy cập quyết định khả năng tiếp nhận, lĩnh hội, xử lý, phân tích thông tin sức khỏe để hiểu đúng, củng cố niềm tin, thay đổi thái độ và ra quyết định hợp lý.

Đối tượng đích được coi như một nhóm người có những đặc điểm chung về nhân khẩu học (như: giới tính, tuổi, nơi cư trú, học vấn, nghề nghiệp, thu nhập, hôn nhân, v.v.), hành vi sức khỏe (như: hút thuốc lá, ít vận động thể chất, v.v.) hoặc có thể đang mắc phải cùng một vấn đề sức khỏe (như: bệnh trầm cảm, chứng béo phì, v.v.). Nhóm này cũng có thể có những mối quan tâm hoặc mục đích chung nào đó. Họ cần nhận được những thông tin, tài liệu hay sản phẩm sức khỏe nào đó để giải quyết vấn đề họ đang mắc phải hoặc để đáp ứng nhu cầu, mong muốn của họ. Nói cách khác, đối tượng đích của quá trình TTGDSK là người sẽ quan tâm hoặc cần những thông tin, thông điệp truyền thông về sức khỏe mà người làm TTGDSK cung cấp.

c) Thông điệp

Thông điệp theo nghĩa rộng là những thông tin, nội dung mà người/nguồn phát tin muốn truyền tải đến cho người nhận tin. Theo nghĩa hẹp, thông điệp được hiểu là những thông điệp chính hay chủ đạo (*key message*), là những thông tin chính mà người làm truyền thông muốn người nhận tin nghe, hiểu và ghi nhớ. Chúng là những nội dung tóm tắt, ngắn gọn, trình bày rõ vấn đề gì, ai cần làm gì, tại sao làm điều đó, làm như vậy sẽ mang lại cho ai giá trị, lợi ích gì. Thông điệp chính còn bao hàm cả những câu, từ, mệnh đề mang tính “khẩu hiệu”, được sử dụng lặp đi lặp lại xuyên suốt chương trình truyền thông, như “*Không có bỏ gậy/lãng quăng, không có sốt xuất huyết*” trong chương trình truyền thông phòng chống bệnh Sốt xuất huyết.

Hiệu quả của quá trình truyền thông phụ thuộc vào hiệu quả của thông điệp. Thông điệp truyền thông hiệu quả thường có những đặc điểm:

- + Ngắn gọn: tập trung vào 3-5 ý chính cho mỗi chủ đề, diễn đạt 1-3 câu cho mỗi ý chính và mỗi ý chính có thể đọc hay diễn giải trong 30 giây hoặc ít hơn.
- + Tính chiến lược: Chỉ rõ các lợi ích của các hành động.
- + Phù hợp: Cân bằng giữa thông điệp truyền tải với điều người nhận tin cần biết (phù hợp nhu cầu, mong muốn của họ); ngôn ngữ và mức độ thông tin tương xứng với đặc điểm của đối tượng đích.
- + Thuyết phục: Thông điệp có ý nghĩa, kích thích, thúc đẩy hành động.
- + Đơn giản: Ngôn ngữ dễ hiểu; tránh hiểu nhầm, hiểu sai.
- + Dễ nhớ: Viết câu ngắn gọn, cấu trúc chặt chẽ để dễ nhớ, dễ diễn đạt lại.
- + Thực tế: Sử dụng câu chủ động, tránh dùng kiểu khẩu hiệu quảng cáo kinh doanh thương mại.

d) Kênh và phương tiện truyền thông

Kênh truyền thông (*channel*) là cách thức hay phương thức truyền tải thông điệp từ nguồn phát đến người nhận tin. Ví dụ: kênh truyền thông đại chúng (*mass media*) như: truyền hình (TV), phát thanh (radio); hoặc các nền tảng mạng xã hội (Facebook, Youtube, Zalo, v.v.); kênh truyền thông giữa các cá nhân (*interpersonal*).

Phương tiện truyền thông (*vehicle; media*) là phương tiện cụ thể để truyền tải thông điệp sức khỏe qua các kênh truyền thông. Ví dụ: bản tin sức khỏe phát trên radio, phóng sự về sức khỏe trên TV, tờ rơi về sức khỏe, áp phích về phòng bệnh, các bài viết đăng trên trang web về sức khỏe, các ứng dụng mạng xã hội, các bài trình bày về chủ đề sức khỏe, v.v.

Hiện nay, các hình thức tương tác, truyền tải, chia sẻ thông tin giữa các cá nhân với nhau có thể diễn ra theo hình thức trực tiếp mặt đối mặt (*face to face*) hoặc gián tiếp qua các phương tiện như điện thoại, trực tuyến (*online*) qua các ứng dụng trên nền tảng internet (như Skype, Zoom, MsTeam, Google Meet, Zalo, Viber, v.v.).

Xác định đúng kênh/phương tiện để truyền tải thông điệp truyền thông là rất quan trọng để độ bao phủ thông điệp rộng nhất và tác động của truyền thông trên đối tượng đích cao nhất. Có 3 yếu tố giúp người làm truyền thông quyết định lựa chọn kênh và phương tiện truyền thông là độ bao phủ (*reach*), chi phí (*cost*) và mục tiêu truyền thông (*communication objective*).

+ Độ bao phủ: cân nhắc đầu tiên để lựa chọn kênh và phương tiện tốt nhất cho chương trình truyền thông là mức độ bao phủ của thông điệp sức khỏe trên đối tượng đích hay nói cách khác là số lượng đối tượng đích tiếp nhận được thông điệp. Độ bao phủ phụ thuộc: (1) Bạn muốn thông điệp sức khỏe tiếp cận được bao nhiêu người? tần suất họ sẽ nhìn thấy/đọc được/xem được/nghe được một thông điệp qua một kênh/phương tiện cụ thể là bao nhiêu? Sau khi nhận được thông điệp, đối tượng đích có chia sẻ nó với người khác không?; (2) Lực gia tăng độ bao phủ (*multiplicative power*) nghĩa là khả năng thông điệp tương tác với các yếu tố khác làm gia tăng số lượng người tiếp xúc với thông điệp, ví dụ: phóng sự về phòng bệnh trên truyền hình thúc đẩy gia tăng số người đọc tờ rơi hay sách mỏng hướng dẫn phòng bệnh đó; (3) Tính đặc hiệu của đối tượng tiếp cận được thông điệp, nghĩa là khả năng thông điệp tiếp cận đúng đối tượng đã xác định ưu tiên.

+ Chi phí: chi phí cho việc phát triển thông điệp, các tài liệu truyền thông và sử dụng các kênh/phương tiện truyền thông khác cũng đáng kể và thường được cân nhắc khi lựa chọn kênh và phương tiện truyền thông cụ thể cho chương trình.

+ Mục tiêu truyền thông: dựa vào mục tiêu để lựa chọn kênh, phương tiện truyền thông sao cho phù hợp và giúp cho khả năng đạt được mục tiêu cao nhất.

Bảng 1: Nguyên tắc chung về lựa chọn kênh, phương tiện truyền thông

Kênh, phương tiện	Đặc điểm	Cần nhắc lựa chọn
<p>Phương tiện truyền thông đại chúng (báo in, báo hình, báo nói, báo điện tử, các nền tảng mạng xã hội). Ví dụ: <i>Trang thông tin sức khỏe trên website của trường.</i></p>	<p>+ Ưu điểm: Bao phủ thông tin trên diện rộng; tần suất lớn; truyền tải nhiều thông tin; nhanh chóng; tính chi phí-hiệu quả cao. + Nhược điểm: Tính lựa chọn đối tượng hạn chế; cần chuyên môn để phát triển tài liệu/sản phẩm truyền thông.</p>	<p>Mục tiêu tăng số lượng đối tượng đích có hiểu biết về thông điệp truyền thông. Phù hợp nhất với các thông điệp đơn giản và dễ hiểu, không cần phản hồi. Các dạng tài liệu in thuận lợi để trình bày, giải thích các nội dung chi tiết, phức tạp. Các sản phẩm nghe nhìn có tác động mạnh đến cảm xúc khán/thính giả.</p>
<p>Truyền thông, giao tiếp giữa các cá nhân (nói chuyện, thảo luận, tọa đàm,...), bao gồm cả sử dụng các nền tảng ứng dụng mạng xã hội. Ví dụ: <i>Thảo luận theo nhóm/lớp về chủ đề phòng chống bạo lực học đường (có hoặc không có sự tham gia của giáo viên hoặc nhân viên YTTH)</i></p>	<p>+ Ưu điểm: có sự tương tác, trao đổi, chia sẻ thông tin; giúp các bên hiểu vấn đề, nhu cầu của nhau; tính lựa chọn đối tượng đích cao. + Nhược điểm: cần có cá nhân/nhóm chuyên môn để điều phối các hoạt động tương tác, chia sẻ thông tin.</p>	<p>Mục tiêu thay đổi kiến thức, niềm tin, thái độ, kỹ năng; Phù hợp với các tình huống mà các đối tượng cần tương tác, trao đổi, phản hồi.</p>

Kênh, phương tiện	Đặc điểm	Cân nhắc lựa chọn
Các sự kiện (văn hóa-sức khỏe; giải trí-giáo dục sức khỏe). Ví dụ: <i>Meeting tại trường học nhân Ngày Thế giới không thuốc lá hoặc các chủ đề tương tự.</i>	+ Ưu điểm: tiếp cận số lượng lớn đối tượng đích và tạo nhiều cơ hội cho sự tham gia, giao tiếp giữa các cá nhân với nhau. + Nhược điểm: tính lựa chọn đối tượng đích có thể thấp và chi phí tổ chức sự kiện có thể tốn kém.	Phù hợp với các mục tiêu nâng cao hiểu biết, kiến thức; thay đổi niềm tin, thái độ; cam kết thực hiện các hoạt động vì mục đích sức khỏe tại trường học.

e) Phản hồi

Trong truyền thông hay giao tiếp, phản hồi (*feedback*) là phản ứng hoặc ý kiến, nhận xét, góp ý của người nhận tin truyền tải ngược trở lại người phát tin sau khi họ tiếp nhận được thông điệp hoặc tiếp xúc với các hoạt động của chương trình truyền thông. Phản hồi phản ánh tính hai chiều của truyền thông; thiếu thành phần phản hồi, quá trình truyền thông không đầy đủ hay mô hình truyền thông chưa khép kín.

Phản hồi từ người nhận tin có thể biểu hiện đa dạng như: biểu hiện hồi hộp, lo lắng, bối rối, sợ hãi hoặc ngược lại (phi ngôn ngữ); hoặc lời nói nhận xét, góp ý, câu hỏi (lời nói); hoặc văn bản góp ý, thư điện tử (email) góp ý, phiếu khảo sát (chữ viết), v.v.

Phản hồi rất quan trọng trong quá trình truyền thông, giao tiếp. Một số lý do cụ thể trả lời tại sao phản hồi lại quan trọng là:

- + Cho biết liệu đối tượng đích có nhận được thông điệp hay không; nếu nhận được thì có hiểu đúng ý nghĩa của thông điệp hay không; phản ánh hiệu quả của thông điệp truyền thông.

- + Báo hiệu mức độ giao tiếp hiệu quả giữa hai bên; phá bỏ các rào cản giao tiếp giữa các bên, giúp cải thiện các mối quan hệ của con người.

- + Thông qua nội dung phản hồi, cá nhân/tổ chức phát tin đánh giá hiệu quả của thông điệp, hiệu quả của kênh/phương tiện truyền thông, để từ đó quyết định cần điều chỉnh, cải thiện những yếu tố cụ thể nào.

- + Phản hồi là một công cụ để người phát tin học tập liên tục, nâng cao năng lực, thúc đẩy sáng tạo trong truyền thông.

f) Nhiều

Yếu tố nhiều trong quá trình/mô hình truyền thông đề cập những yếu tố ảnh hưởng đến quá trình tương tác, truyền tải thông điệp giữa người truyền tin và người nhận tin, phiên giải ý nghĩa thông điệp và cuối cùng ảnh hưởng đến kết quả của quá trình này. Các dạng nhiều trong truyền thông bao gồm: nhiều từ môi trường, nhiều tâm lý, nhiều sinh lý và nhiều ngữ nghĩa.

Nhiều vật lý là bất kỳ yếu tố nào từ môi trường bên ngoài như: tiếng ồn (nhạc, tiếng nói của người xung quanh, tiếng chuông reo, tiếng sấm, tiếng mưa rơi, v.v.), sự xuất hiện hoặc hoạt động của người khác xung quanh, thời tiết không thuận lợi gây phân tán sự chú ý, làm ảnh hưởng đến truyền tải và tiếp nhận thông điệp truyền thông, giao tiếp.

Nhiều tâm lý có thể bao gồm tâm trạng, sự quan tâm của người nhận tin đối với chủ đề cuộc trò chuyện. Ví dụ: học sinh có thiện cảm với nhân viên YTTH sẽ khiến các em lắng nghe và trao đổi tích cực hơn trong giao tiếp và như thế buổi nói chuyện về sức khỏe hiệu quả hơn. Ngược lại, nếu học sinh có tâm trạng không vui, thiếu tập trung sẽ có tác động tiêu cực đến cách các em tương tác và tiếp nhận thông điệp.

Nhiều sinh lý là bất kỳ thuộc tính thể chất nào ảnh hưởng đến cách truyền tải thông điệp. Tình trạng sức khỏe thể chất không tốt của người truyền tin hoặc người nhận tin (đau đầu, thiếu ngủ, thiếu năng lượng, suy nhược cơ thể, v.v.) có thể dẫn đến cách trình bày, diễn đạt không đầy đủ, sai lệch thông tin; hoặc làm người nhận tin mất tập trung, khó tiếp nhận hoặc phiên giải thông tin dẫn đến hiểu sai, hiểu nhầm.

Nhiều về ngữ nghĩa là nhiều thường do người phát/truyền tin gây ra. Loại nhiều này xảy ra khi lời nói, câu từ, ngữ pháp hoặc thuật ngữ được người làm truyền thông sử dụng những gây khó hiểu hoặc hiểu nhầm cho người nhận tin/đối tượng đích. Loại nhiều này thường xuất hiện khi người làm truyền thông chưa hiểu rõ đặc điểm của đối tượng đích hay người nhận tin.

Người làm truyền thông cần chú ý xác định các yếu tố gây nhiều rõ ràng hoặc tiềm ẩn cho quá trình truyền thông để có thể kiểm soát tốt nhất, nhằm đảm bảo truyền thông hiệu quả, đạt được mục tiêu của chương trình, các hoạt động truyền thông, giao tiếp về sức khỏe nói chung, tại trường học nói riêng.

2. Truyền thông giáo dục sức khỏe tại trường học

2.1. Tâm quan trọng của TTGDSK tại trường học

Học sinh chiếm trên 25% dân số, là thế hệ tương lai của đất nước, vì thế sức khỏe của học sinh hôm nay là nền tảng ý nghĩa sự khỏe mạnh của người dân

mai sau. Lứa tuổi học sinh đang phát triển về mọi mặt; học sinh trung học đang ở trong độ tuổi vị thành niên, là thời kỳ có nhiều thay đổi về cơ thể, về tâm sinh lí, dễ bị tổn thương tâm lí, dễ bị ảnh hưởng bởi bạn bè trang lứa, thường tò mò, khám phá, làm thử cái mới, nhưng hiểu biết về sức khỏe còn hạn chế nên dễ mắc phải hành vi có nguy cơ đối với sức khỏe; nếu có thói quen hình thành trong giai đoạn học sinh thường ổn định và kéo dài suốt quãng đời. Như thế, muốn có thể hệ tương lai khỏe mạnh cần chú ý thực hiện TTGDSK tại trường học hiệu quả để giúp cho học sinh có được kiến thức, thái độ và kỹ năng tích cực đối với sức khỏe, tạo điều kiện hình thành ngay thói quen tốt với sức khỏe khi còn là học sinh. Môi trường học đường có đủ điều kiện để thực hiện tốt công tác TTGDSK này.

Trường học là nơi giáo dục toàn diện cho học sinh về đức, trí, thể, mỹ, lao động, vì thế không thể thiếu công tác TTGDSK và chăm sóc sức khỏe cho học sinh để có được tình trạng sức khỏe tốt cũng như có được kiến thức sức khỏe, khả năng ra quyết định hành động có lợi cho sức khỏe bản thân, góp phần học tập hiệu quả. Học sinh còn là cầu nối giữa nhà trường, gia đình và cộng đồng, vì thế nếu các em được chăm sóc sức khỏe, được TTGDSK hiệu quả sẽ có kiến thức, thái độ và kỹ năng tích cực về sức khỏe, phòng bệnh và sẽ có ảnh hưởng tích cực tới gia đình và cộng đồng.

Thực tế, nhiều bệnh tật ở tuổi trưởng thành bắt nguồn từ lứa tuổi học đường như: tật khúc xạ, suy dinh dưỡng, cong vẹo cột sống, béo phì, v.v. Trường học là nơi thường tập trung đông người, hoạt động học tập, sinh hoạt tại trường trong khoảng thời gian khá dài nên hiện tượng trêu ghẹo, bắt nạt, quấy rối tình dục có thể xảy ra; học sinh, giáo viên đi và đến từ nhiều nơi khác nhau, nên nếu có mang mầm bệnh truyền nhiễm, nếu mắc bệnh truyền nhiễm thì có cơ hội lây lan nhanh từ nhà trường tới gia đình, cộng đồng và có thể ngược lại (ví dụ: bệnh cúm, sởi, quai bị, đau mắt đỏ, bạch hầu, ho gà, sốt xuất huyết, v.v.).

Nhiều nghiên cứu cho thấy tình trạng sức khỏe của học sinh có mối liên quan ý nghĩa với sự tham gia và khả năng học tập của học sinh. Học sinh khỏe mạnh sẽ thích thú học tập hơn, hoạt động tiếp thu, hiểu kiến thức sẽ nhanh hơn, khả năng áp dụng kiến thức tốt hơn. Học sinh không thích đi học, chậm tiến bộ thường có khuynh hướng tập hút thuốc, uống rượu sớm hơn và trở thành những người uống rượu và hút thuốc lá thường xuyên.

Như thế, tại trường học, bên cạnh việc học tập những kiến thức phổ thông, học sinh cần được TTGDSK về sức khỏe, phòng chống các bệnh thường gặp, kỹ năng sống, ứng phó với các tình huống có nguy cơ đối với sức khỏe để học sinh có kiến thức về sức khỏe, thực hiện hành vi có lợi và hình thành thói quen tốt cho sức khỏe ngay từ khi còn là học sinh, làm nền tảng trở thành những công dân khỏe mạnh trong tương lai.

Nhân viên YTTH hiện đảm nhiệm rất nhiều công việc như: phòng chống các bệnh truyền nhiễm cấp tính; cách sơ cứu tai nạn thương tích; phòng chống bạo lực học đường, dinh dưỡng hợp lý, đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm, phòng chống cong vẹo cột sống, tật khúc xạ; TTGDSK để học sinh có hành vi sức khỏe phù hợp, v.v... Công tác TTGDSK được triển khai tốt, thực hiện hiệu quả không chỉ giúp làm giảm tải công việc, mà còn góp phần nâng cao vai trò của nhân viên YTTH tại trường học và cộng đồng, tạo sự gần gũi, gắn bó giữa nhân viên YTTH với học sinh, giáo viên, phụ huynh.

Vì những lí do như vậy nên công tác y tế trường học, bao gồm cả các hoạt động TTGDSK cho học sinh có vai trò quan trọng như đối với các nội dung chuyên môn khác của nhà trường, góp phần phản ánh đúng ý nghĩa khẩu hiệu “*Trẻ em hôm nay - thế giới ngày mai*”, “*Tất cả vì học sinh thân yêu, vì tương lai con em chúng ta!*”

2.2. Sự tham gia công tác TTGDSK tại trường học của các bên liên quan

Các nhân viên YTTH, lãnh đạo nhà trường, tổ chức đoàn đội của trường, giáo viên, cha mẹ học sinh, cơ quan quản lí trường học, cơ quan/tổ chức/các nhân có chức năng TTGDSK đều có vai trò quan trọng đối với công tác TTGDSK tại trường học.

Nhân viên YTTH là những người chịu trách nhiệm chính trong việc nghiên cứu ban đầu, lập kế hoạch, thực hiện các hoạt động TTGDSK với những chủ đề, nội dung, hình thức, phương pháp hoạt động đa dạng từ cấp độ cá nhân học sinh, đến nhóm lớp, khối lớp, toàn trường; tiến hành các hoạt động đánh giá quá trình thực hiện TTGDSK cũng như sự tiến bộ về kiến thức, thái độ, thực hành về sức khỏe của học sinh để có cơ sở tham mưu cho lãnh đạo nhà trường về công tác TTGDSK, chăm sóc sức khỏe cho học sinh. Tổ chức đoàn, đội của trường học là đơn vị cùng với đơn vị YTTH và các nhân viên YTTH triển khai thực hiện các hoạt động TTGDSK lồng ghép với các hoạt động đoàn, đội; đa dạng hóa các hoạt động đoàn, đội để góp phần làm tăng hiệu quả hoạt động TTGDSK tại trường.

Lãnh đạo nhà trường với chức năng quản lí toàn diện trường học, có vai trò quan trọng trong việc phê duyệt kế hoạch TTGDSK tại trường học với những quyết định hợp lí về nguồn lực thực hiện, điều phối sự tham gia của các đơn vị, bộ phận, cá nhân liên quan để hoạt động TTGDSK khả thi và hiệu quả. Các giáo viên, đặc biệt là giáo viên chủ nhiệm, có vai trò quan trọng trong việc tạo điều kiện, bố trí, sắp xếp thời gian hợp lí, nhắc nhở, động viên học sinh tham gia các hoạt động, sự kiện TTGDSK tại lớp, tại trường.

Cá nhân, tổ chức, cơ quan có năng lực TTGDSK trên địa bàn là những đối tác tiềm năng của trường và đơn vị y tế trường học. Dựa vào nhu cầu thực tế về

TTGDSK tại trường để có kế hoạch cộng tác, phối hợp với các đối tác tiềm năng này để triển khai thực hiện các hoạt động TTGDSK tại trường học hiệu quả.

Thu hút, vận động sự tham gia của hội cha mẹ học sinh vào công tác TTGDSK cho học sinh thông qua việc nhắc nhở, động viên, khuyến khích học sinh thực hiện các hoạt động tự chăm sóc sức khỏe, phòng bệnh, bảo vệ sức khỏe như: ăn uống cân đối, tập thể dục, vệ sinh cá nhân, học tập, nghỉ ngơi phù hợp, tham gia giao thông an toàn, không hút thuốc lá, v.v.; đồng thời huy động ủng hộ nguồn lực cho các hoạt động TTGDSK của nhà trường.

Các cơ quan quản lý có vai trò quan trọng trong việc kiểm tra, giám sát công tác y tế trường học, thực hiện các hoạt động TTGDSK tại trường học. Sự quan tâm, đôn đốc của cơ quan quản lý là yếu tố không thể thiếu giúp các trường học tổ chức, triển khai thực hiện hiệu quả công tác y tế trường học nói chung, hoạt động TTGDSK nói riêng.

Người làm TTGDSK cho học sinh tại trường học, như nhân viên YTTH, cần hiểu đúng đặc điểm thể chất, tâm sinh lý của học sinh; xác định đúng, hiểu đúng về các yếu tố quyết định, ảnh hưởng đến các hành vi sức khỏe của học sinh, để từ đó cân nhắc, phân tích lựa chọn những cách thức, phương pháp TTGDSK thích hợp để tác động thay đổi hành vi sức khỏe theo hướng có lợi, cũng như làm cơ sở tham mưu xây dựng những chính sách sức khỏe tại trường phù hợp để tạo ra được môi trường thật sự thuận lợi cho học sinh thực hiện hành vi có lợi sức khỏe, duy trì thói quen tốt cho sức khỏe. Nhân viên YTTH cần được đào tạo và rèn luyện kỹ năng TTGDSK để triển khai thực hiện các hoạt động TTGDSK hiệu quả, mang lại sự hài lòng, tin cậy của học sinh, cha mẹ học sinh, từ đó thúc đẩy sự tham gia tích cực, tự nguyện của học sinh trong các hoạt động vì mục đích sức khỏe.

II. Tổng quan về bệnh truyền nhiễm và không lây nhiễm tại trường học

1. Những bệnh truyền nhiễm thường gặp tại trường học

Bệnh truyền nhiễm là bệnh do các sinh vật gây hại (mầm bệnh) xâm nhập vào cơ thể từ bên ngoài. Các mầm bệnh gây bệnh truyền nhiễm là virus, vi khuẩn, nấm, ký sinh trùng và hiếm khi là prion. Bạn có thể mắc các bệnh truyền nhiễm từ người khác, qua vết cắn của côn trùng và động vật; qua thực phẩm, nước hoặc đất bị ô nhiễm.

1.1. Các loại bệnh truyền nhiễm

- Phân loại theo nguyên nhân: virus, vi khuẩn, ký sinh trùng hoặc nấm
- Phân loại theo đường lây truyền, bệnh truyền nhiễm được chia làm 5 nhóm:
 - + Bệnh lây truyền theo đường tiêu hoá

- + Bệnh lây truyền theo đường hô hấp
- + Bệnh lây theo đường máu
- + Bệnh truyền nhiễm lây truyền theo đường da và niêm mạc.
- + Bệnh truyền nhiễm có thể lây bằng nhiều đường khác nhau.

1.2. Ai có nguy cơ mắc các bệnh truyền nhiễm cao nhất?

Ai cũng có thể mắc bệnh truyền nhiễm. Bạn có thể có nguy cơ cao hơn nếu hệ thống miễn dịch của cơ thể bị suy yếu hoặc nếu bạn đi du lịch đến những khu vực có một số bệnh truyền nhiễm cao.

Những người có nguy cơ mắc bệnh truyền nhiễm cao hơn bao gồm:

- Những người có hệ thống miễn dịch bị ức chế hoặc bị tổn hại, chẳng hạn như những người đang điều trị ung thư, sống chung với HIV hoặc đang dùng một số loại thuốc.

- Trẻ nhỏ, người mang thai và người lớn trên 60 tuổi.

- Những người chưa được tiêm phòng các bệnh truyền nhiễm thông thường.

- Nhân viên y tế.

- Những người đi du lịch đến những khu vực mà họ có thể tiếp xúc với muỗi mang mầm bệnh như sốt rét, vi rút sốt xuất huyết và vi rút Zika.

1.3. Các biện pháp dự phòng bệnh truyền nhiễm tại trường học

Có nhiều cách đơn giản để giảm nguy cơ mắc bệnh truyền nhiễm và thậm chí ngăn ngừa hoàn toàn một số bệnh. Có một số bệnh truyền nhiễm có thể điều trị bằng thuốc đặc hiệu như kháng sinh trong viêm phổi, viêm màng não mủ. Tuy nhiên, rất nhiều loại bệnh truyền nhiễm do vi khuẩn như bạch hầu, ho gà... do virus như bại liệt, viêm gan... rất khó khăn trong việc điều trị và khi trẻ mắc bệnh để lại nhiều di chứng, thậm chí tử vong. Do đó, việc dự phòng mắc các bệnh truyền nhiễm cho học sinh là rất quan trọng. Bên cạnh việc đẩy mạnh công tác truyền thông đến phụ huynh về lợi ích tiêm chủng đầy đủ cho học sinh, cần hướng dẫn trẻ cách tự chăm sóc bản thân như tránh tiếp xúc những nguy cơ lây bệnh đối với bản thân trẻ và lây lan cho cộng đồng.

Tiêm phòng vắc-xin

Khuyến khích phụ huynh học sinh đưa con đi tiêm phòng đầy đủ đúng lịch theo lứa tuổi theo khuyến cáo của Bộ Y tế. Các thầy cô giáo và cán bộ trong trường học cũng nên được tiêm phòng các bệnh theo khuyến cáo của Bộ Y tế. Đây là biện pháp chủ động tạo miễn dịch cho học sinh, thầy cô giáo và các cán bộ trong trường. Việc tiêm phòng phải được thực hiện khi cơ thể khỏe mạnh và tuân theo

đúng lịch tiêm phòng. Tỷ lệ người tiêm phòng càng cao, số người có miễn dịch trong cộng đồng càng lớn, từ đó bệnh càng khó lây truyền và ít có khả năng bùng phát thành dịch lớn. Tuy nhiên, không phải bệnh truyền nhiễm nào cũng có vắc-xin và chi phí tiêm vắc-xin dịch vụ cũng là một trở ngại lớn.

Giữ vệ sinh cá nhân

- Rửa tay với xà phòng và nước. Rửa tay kỹ lưỡng là đặc biệt quan trọng trước khi chuẩn bị bữa ăn hoặc ăn uống, sau khi đi vệ sinh, sau khi tiếp xúc với phân (động vật hoặc người) và sau khi làm vườn hoặc làm việc với bụi bẩn.

- Che mũi và miệng khi hắt hơi hoặc ho.

- Khử trùng các bề mặt thường xuyên chạm vào trong nhà.

- Tránh tiếp xúc với những người mắc bệnh truyền nhiễm hoặc dùng chung vật dụng cá nhân với họ.

- Tránh tiếp xúc với người khác khi đang mắc bệnh truyền nhiễm.

- Không uống hoặc bơi trong nước có thể bị ô nhiễm.

- Đeo khẩu trang khi ở gần người khác khi bạn bị ốm hoặc theo khuyến cáo của nhà trường và Bộ Y tế.

- Để giảm nguy cơ bị bọ chét hoặc muỗi đốt, hãy sử dụng thuốc chống côn trùng đã được phê duyệt để diệt bọ ve và muỗi, che phần da tiếp xúc nhiều nhất có thể bằng quần áo và kiểm tra bọ ve sau khi ở trong rừng hoặc khu vực có cỏ dài.

- Vệ sinh cơ thể, tắm rửa sạch sẽ hàng ngày để tránh bệnh lây truyền qua da. Không được đi chân trần, ăn thực phẩm không hợp vệ sinh để tránh nhiễm ký sinh trùng giun đũa, giun móc...

Vệ sinh an toàn thực phẩm

Ăn thức ăn nấu chín, uống nước đun sôi được lọc hoặc xử lý, bảo quản thức ăn đã chế biến, ngăn không cho ruồi nhặng bâu vào, các vật dụng ăn uống phải được rửa sạch trước khi sử dụng, không dùng lẫn lộn các dụng cụ chế biến thức ăn sống và chín. Các biện pháp này sẽ giúp ngăn ngừa các bệnh lây qua đường tiêu hóa như: bệnh tả, bệnh lỵ, bệnh thương hàn...

Đối với các nhóm trẻ mầm non, nhà trẻ, cần đảm bảo dụng cụ uống nước riêng cho mỗi học sinh và được vệ sinh thường xuyên.

Sống lành mạnh và quan hệ tình dục an toàn

Tuyên truyền, phổ biến cho học sinh lối sống lành mạnh, không quan hệ tình dục bừa bãi, sử dụng bao cao su, không tiêm chích ma túy... Việc sống lành

manh sẽ giúp ngăn ngừa các bệnh lây qua đường tình dục (như giang mai, lậu, HIV,...) và các bệnh lây qua các dịch tiết cơ thể khác (viêm gan B, viêm gan C...).

Đảm bảo vệ sinh trường học

Đối với việc đảm bảo vệ sinh môi trường trong trường học, nhà trường cần bố trí bồn rửa tay với số lượng phù hợp, nơi rửa tay thuận tiện, cung cấp đầy đủ và duy trì xà phòng, nước sạch cho người học, giáo viên, nhân viên và khách đến trường.

2. Những điều cần biết về bệnh không lây nhiễm

Bệnh không lây nhiễm là một tập hợp các bệnh mạn tính phát sinh do sự tương tác giữa các yếu tố môi trường, hành vi, sinh lý và di truyền, thường tiến triển chậm và thời gian kéo dài.

2.1. Đặc điểm của bệnh không lây nhiễm:

- Có nguyên nhân phức tạp và do nhiều yếu tố nguy cơ kết hợp
- Không lây từ người này sang người khác
- Bệnh khởi phát âm thầm, tiến triển chậm và kéo dài
- Thường gây suy giảm chức năng hoặc khuyết tật, suy giảm chất lượng cuộc sống
- Đa số bệnh không lây nhiễm không có khả năng chữa trị khỏi hoàn toàn
- Có thể phòng bệnh một cách hiệu quả bằng cách thay đổi hành vi, lối sống ngay từ lúc còn trẻ.

2.2. Các nhóm bệnh không lây nhiễm

Có nhiều bệnh là bệnh không lây nhiễm, nhưng gánh nặng bệnh tật lớn nhất là 5 nhóm bệnh sau:

– **Nhóm bệnh tim mạch:** bao gồm các bệnh ảnh hưởng trực tiếp đến chức năng của tim và các mạch máu dẫn đến tình trạng gián đoạn hoặc không cung cấp đủ ô xy đến các cơ quan trong cơ thể làm tổn thương hoặc ảnh hưởng đến chức năng của các cơ quan nội tạng và có thể dẫn đến tử vong.

Một số bệnh tim mạch phổ biến gồm: Tăng huyết áp, đột quy, suy tim, bệnh động mạch vành, xơ vữa động mạch..

– **Nhóm bệnh ung thư:** Ung thư là một thuật ngữ dùng để mô tả một nhóm lớn các bệnh liên quan đến sự phát triển của các tế bào bất thường. Những tế bào bất thường này phát triển vượt ra ngoài ranh giới thông thường của chúng và sau đó xâm lấn các bộ phận khác của cơ thể tạo ra các khối u. Các khối ác tính (ung thư) xâm lấn vào các tổ chức lành xung quanh, các tế bào của khối u ác tính có

khả năng di căn tới các hạch bạch huyết hoặc các tạng ở xa hình thành các khối u mới và cuối cùng dẫn tới tử vong.

– **Nhóm bệnh viêm đường hô hấp mạn tính** (điển hình là bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính và hen phế quản)

+ Bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính là bệnh hô hấp gây ra tình trạng suy giảm hô hấp, hạn chế khả năng hoạt động hàng ngày, làm giảm chất lượng cuộc sống.

+ Bệnh hen phế quản: Hen phế quản (dân gian còn gọi là hen suyễn), là tình trạng viêm mạn tính đường thở, làm tăng tính đáp ứng đường thở (co thắt, phù nề, tăng tiết đờm) gây tắc nghẽn, hạn chế luồng khí đường thở, làm xuất hiện các dấu hiệu khò khè, khó thở, nặng ngực và ho tái diễn nhiều lần, thường xảy ra ban đêm và sáng sớm, có thể hồi phục tự nhiên hoặc do dùng thuốc.

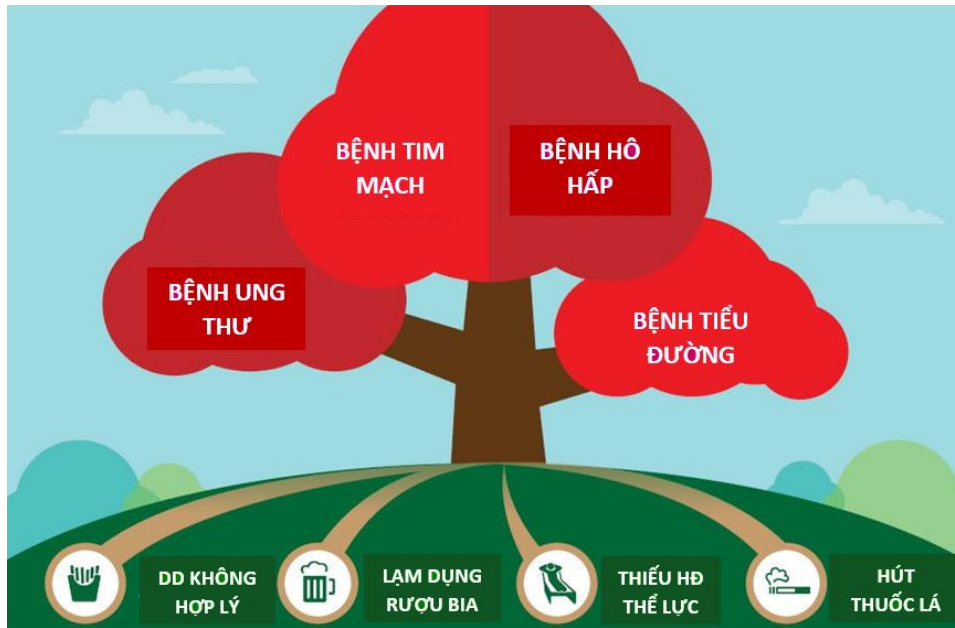
– **Bệnh đái tháo đường**: Đái tháo đường là một bệnh rối loạn chuyển hoá làm tăng đường (glucose) huyết do giảm tiết nội tiết tố hoặc kháng insulin ngoại vi. Bệnh có các triệu chứng như khát nước nhiều, uống nhiều, tiểu nhiều và gầy sút cân nhanh; các biến chứng muộn của bệnh như: giảm thị lực, suy thận, bệnh lý tim mạch, thần kinh, nhiễm khuẩn...

– **Nhóm bệnh rối loạn sức khỏe tâm thần**: Rối loạn tâm thần bao gồm một loạt các vấn đề về tâm thần với các triệu chứng khác nhau, thường là kết hợp những bất thường về suy nghĩ, cảm xúc, hành vi và mối quan hệ với những người khác. Rối loạn tâm thần phổ biến ở người trẻ là lạm dụng nghiện chất, lo âu, trầm cảm. Hầu hết các rối loạn này có thể được điều trị khỏi.

Những rối loạn tâm thần thường gặp ở thanh, thiếu niên:

- + Rối loạn cảm xúc, thường gặp nhất là trầm cảm, lo âu
- + Các vấn đề hành vi như tăng động giảm chú ý (ADHD)
- + Rối loạn ăn uống như hạn chế ăn hoặc ăn quá mức, thường kèm với trầm cảm, lo âu, lạm dụng chất gây nghiện.
- + Tự gây hại cho bản thân hoặc tự sát
- + Sử dụng nghiện chất và hành vi nguy cơ: sử dụng rượu hoặc chất ma túy, bạo lực, tình dục không an toàn
- + Loạn thần với các biểu hiện ảo giác, hoang tưởng.

Hình minh họa: các nhóm bệnh không lây nhiễm và yếu tố nguy cơ



2.3. Các yếu tố nguy cơ bệnh không lây nhiễm

- Hút thuốc lá: Khói thuốc là chứa khoảng 7.000 chất hoá học độc hại cho sức khỏe của mọi người, bất kể ở độ tuổi nào, gây nhiều bệnh tật và tổn thất về kinh tế – xã hội do bệnh tật liên quan đến hút thuốc lá. Thuốc lá chứa chất nicotine, gây nghiện cho người sử dụng.

- Uống rượu, bia, đồ uống có cồn

- Chế độ dinh dưỡng không hợp lí, như:

+ Chế độ ăn ít rau quả

+ Ăn nhiều muối

+ Ăn nhiều đường và chất béo

+ Ăn quá nhiều chất đạm

- Ít vận động thể lực, dẫn đến béo phì, bệnh đái tháo đường, các bệnh về tim mạch.

- Ô nhiễm môi trường: bao gồm cả ô nhiễm môi trường không khí, ô nhiễm môi trường đất, môi trường nước, là các yếu tố nguy cơ gây bệnh ung thư.

Những yếu tố nguy cơ này, thường đi kèm với lối sống không lành mạnh, theo thời gian, dẫn đến bệnh tật khi trưởng thành. Vì vậy, TTGDSK tại trường học có vai trò vô cùng quan trọng trong việc phòng các bệnh không lây nhiễm bằng cách hướng dẫn cho các em tạo lập thói quen tốt, lối sống lành mạnh và duy trì thói quen, lối sống đó suốt cuộc đời.

III. Một số hình thức TTGDSK tại trường học

1. Tư vấn/truyền thông cho cá nhân

a) Khái niệm

Là hình thức truyền thông trực tiếp cho cá nhân học sinh hoặc PHHS, trong đó nhân viên YTTH sẽ cung cấp thông tin giúp học sinh hoặc PHHS hiểu rõ vấn đề sức khỏe của mình/của con mình, biết được các giải pháp giải quyết vấn đề đó và có được quyết định đúng đắn, phù hợp nhất. Nhân viên YTTH không quyết định thay cho học sinh/PHHS. Hoạt động tư vấn thường được thực hiện với học sinh trung học cơ sở, trung học phổ thông - là nhóm tuổi các em đã có nhận thức và chủ động trong việc đưa ra quyết định.

Tư vấn thường được thực hiện khi:

- Học sinh/ PHHS chủ động đến tham vấn ý kiến của NVYT trường học.
- Nhân viên YTTH cũng có thể chủ động gặp học sinh có vấn đề sức khỏe (thể chất, tinh thần, hoặc đang thực hiện các hành vi có hại cho sức khỏe), hoặc PHHS đó để giúp họ nhận ra vấn đề, và tìm được giải pháp phù hợp để giải quyết vấn đề.

b) Chuẩn bị

- Chọn địa điểm và thời gian tư vấn thích hợp.
- Phòng/bàn tư vấn nên được bố trí gọn gàng, ngăn nắp, sạch sẽ. Có sẵn các tài liệu truyền thông (tranh lật, tờ rơi, mô hình,...) để hỗ trợ quá trình tư vấn.
- Nghiên cứu trước các nội dung liên quan đến chủ đề tư vấn.
- Nhân viên YTTH, giáo viên cần trau dồi kiến thức về chăm sóc sức khỏe, tâm lý lứa tuổi học sinh, kỹ năng truyền thông để đáp ứng mong đợi của học sinh, giúp giải quyết các vấn đề mà học sinh đang gặp phải.

c) Các bước thực hiện

Bước 1 – Chào hỏi, làm quen (Gặp gỡ):

- Chào hỏi thân thiện, nhiệt tình.
- Chủ động mời học sinh ngồi.
- Nhân viên YTTH tự giới thiệu về mình.
- Hỏi tên, tuổi, lớp học... của học sinh. Tuy nhiên, nếu học sinh không muốn trả lời tất cả các thông tin thì cũng không nên ép buộc.
- Quan sát nhanh để sơ bộ đánh giá tâm trạng của học sinh.
- Có thể trò chuyện (bằng các câu chuyện thông thường: thời tiết, giao thông, chuyện trường lớp...) để tạo sự thoải mái, tin cậy cho học sinh.

Bước 2 – Đặt câu hỏi tìm hiểu đối tượng (Gợi hỏi):

- Nên sử dụng câu hỏi mở, câu hỏi đóng một cách linh hoạt. Câu hỏi cần phù hợp, tránh làm tổn thương hoặc gây áp lực cho học sinh. Các câu hỏi cần tập trung vào một số nội dung sau:

+ Nhu cầu, mong muốn, lý do học sinh đến gặp nhân viên YTTH. Không nên bắt đầu bằng câu hỏi: “Con cần cái gì?” mà nên hỏi “Cô có thể giúp gì cho con?”.

+ Các thông tin liên quan đến các vấn đề cần được tư vấn (gia đình, điều kiện sống, sức khỏe, những lo lắng và hiểu biết của học sinh).

+ Làm rõ hơn các nội dung mà học sinh chia sẻ.

- Khuyến khích học sinh trình bày hết các vấn đề của mình bằng cách:

+ Nói rằng các thông tin học sinh chia sẻ trong buổi tư vấn sẽ được đảm bảo bí mật.

+ Sẵn sàng nghe và trả lời các câu hỏi của học sinh.

+ Chăm chú lắng nghe, không ngắt lời, không phê phán. Thay đổi biểu cảm khuôn mặt theo nội dung mà học sinh chia sẻ; mỉm cười, gật đầu biểu lộ sự đồng tình...

Bước 3. Cung cấp, bổ sung thông tin (Giới thiệu):

- Sau khi đã biết được nhu cầu của học sinh, cần cung cấp (giới thiệu) những thông tin chính xác, phù hợp và cần thiết liên quan đến vấn đề mà học sinh gặp phải. Các giải pháp đưa ra để giải quyết vấn đề cần đầy đủ cả ưu điểm, hạn chế, các khó khăn khi thực hiện để học sinh có thông tin khách quan khi lựa chọn giải pháp nào phù hợp với mình.

- Nội dung ngắn gọn, trọng tâm, dễ hiểu. Tránh dùng các thuật ngữ chuyên môn, đưa quá nhiều thông tin cùng một lúc.

- Nói với tốc độ vừa phải. Vừa nói vừa quan sát. Sau mỗi nội dung nên dừng lại để hỏi xem học sinh nắm bắt như thế nào.

- Giải thích, làm rõ những thắc mắc của học sinh với thái độ ân cần, nhẹ nhàng.

- Nên sử dụng các phương tiện, tài liệu truyền thông hỗ trợ phù hợp như tranh lật, áp phích, bột thông điệp phát thanh/truyền hình.

Bước 4. Thảo luận về giải pháp cho vấn đề của học sinh (Giúp đỡ):

- Nhân viên YTTH giúp học sinh chọn giải pháp phù hợp. Điều quan trọng của sự lựa chọn này là do học sinh tự quyết định, tuyệt đối tránh tình trạng hướng học sinh đến phương án có lợi cho nhân viên YTTH hoặc trường học.

- Khi học sinh đã lựa chọn được giải pháp phù hợp, cần giúp học sinh lập kế hoạch thực hiện: xác định thời gian, nguồn lực, trình tự thực hiện, những khó khăn có thể gặp phải v.v.

Bước 5. Giải đáp thắc mắc (Giải thích):

- Khuyến khích học sinh nêu câu hỏi.
- Giải thích những gì học sinh còn thắc mắc hoặc hiểu chưa đúng.
- Cung cấp thêm các hướng dẫn có liên quan đến giải pháp mà học sinh đã lựa chọn.

- Hỏi lại để đảm bảo học sinh hiểu đúng, làm đúng.

- Hướng dẫn cụ thể để học sinh có thể thực hiện được theo quyết định của con.

Bước 6. Kết thúc buổi tư vấn (Gặp lại):

- Cung cấp các tài liệu truyền thông có liên quan đến nội dung tư vấn (nếu có).

- Hẹn học sinh quay trở lại để biết kết quả giải quyết vấn đề và tiếp tục giúp đỡ họ khi có bất kỳ câu hỏi hoặc thắc mắc nào. Giới thiệu tuyến trên để tư vấn tiếp nếu cần thiết.

* *Lưu ý:* Trong một số trường hợp đặc biệt, nhân viên YTTH cần trao đổi với giáo viên chủ nhiệm, PHHS về nội dung buổi tư vấn để học sinh có thêm được sự hỗ trợ cần thiết, nhưng cần thật khéo léo.

2. Truyền thông với nhóm

a) Khái niệm

Truyền thông với nhóm là quá trình trao đổi, chia sẻ thông tin giữa truyền thông viên (nhân viên YTTH, giáo viên chủ nhiệm lớp, giáo viên bộ môn, cán bộ phụ trách đoàn/đội) với các thành viên trong nhóm (nhóm học sinh, nhóm PHHS) nhằm giúp các thành viên trong nhóm giải quyết một vấn đề sức khoẻ nào đó mà học sinh đang gặp phải.

Truyền thông với nhóm có thể tổ chức độc lập hoặc là một hoạt động thường kỳ trong các buổi sinh hoạt câu lạc bộ.

Trong truyền thông với nhóm, truyền thông viên có nhiệm vụ điều hành nhóm thảo luận, bổ sung kiến thức, hướng dẫn kỹ năng thực hiện một hành vi nào

đó cho những người tham dự (ví dụ: các bước rửa tay, xử trí ban đầu khi khi bị bỏng, v.v.).

b) Chuẩn bị cho một buổi truyền thông với nhóm học sinh

- Xác định chủ đề truyền thông dựa trên các vấn đề sức khoẻ đang được cần ưu tiên giải quyết tại địa phương/trường/lớp.

- Tìm hiểu thông tin về các học sinh sẽ tham gia buổi truyền thông: Bao nhiêu người? khối lớp? Các kiến thức, thực hành liên quan đến chủ đề truyền thông?

- Chuẩn bị tài liệu truyền thông: Một số tài liệu truyền thông phù hợp với truyền thông nhóm như: tranh lật (nếu số người tham dự dưới 15 người), áp phích (treo dán tại địa điểm tiến hành truyền thông nhóm), tranh gấp (phát cho học sinh trong buổi truyền thông), băng/đĩa phát thanh/truyền hình...

- Chuẩn bị phương tiện truyền thông (micro, loa kéo...).

- Chuẩn bị sẵn một số câu hỏi mở có liên quan đến chủ đề truyền thông, một số trò chơi để tạo không khí cho buổi thảo luận (đoán ô chữ, hái hoa dân chủ...).

c) Các bước tiến hành truyền thông với nhóm

Bước 1: Giới thiệu làm quen, thông báo ngắn gọn về nội dung sẽ trao đổi:

- Người điều hành tự giới thiệu bản thân và mời các thành viên tự giới thiệu.

- Giới thiệu về chủ đề sẽ trao đổi (lý do vì sao lại trao đổi về chủ đề này) và nêu rõ thời gian dự kiến.

- Có thể khởi động bằng các tiết mục văn nghệ, trò chơi, đồ vui để thu hút sự tham gia của mọi người.

Bước 2: Trao đổi tìm hiểu kiến thức, thái độ, thực hành của học sinh/PHHS về chủ đề truyền thông

- Đặt một số câu hỏi để tìm hiểu người tham dự đã có kiến thức, thái độ và hành vi như thế nào liên quan đến chủ đề thảo luận. Nên sử dụng câu hỏi đóng, câu hỏi mở xen kẽ nhau một cách phù hợp. Ưu tiên câu hỏi mở.

- Mời một vài đối tượng trả lời.

- Lắng nghe, không chê bai, phán xét.

- Khen ngợi những ý kiến hay.

Bước 3: Cung cấp thông tin:

- Trình bày các thông tin chủ chốt liên quan đến chủ đề truyền thông theo trình tự: thông tin phải biết, thông tin cần biết, thông tin nên biết.

- Nếu điều kiện của lớp, trường cho phép, có thể phối hợp sử dụng băng hình/băng tiếng để tăng tính hấp dẫn và thuyết phục cho nội dung trình bày.

- Đưa ra những ví dụ cụ thể, những câu chuyện có thật để tăng tính thuyết phục.

Bước 4: Giải đáp các thắc mắc của người tham dự:

- Dành thời gian để học sinh thảo luận, chia sẻ quan điểm của mình, hoặc đưa ra các thắc mắc cần giải đáp.

- Giải đáp các thắc mắc của học sinh. Với các câu hỏi ngoài khả năng trả lời, nên hẹn sẽ trả lời trực tiếp sau, không nên trả lời bừa.

Bước 5: Tóm tắt những điểm chính và thống nhất hành động:

- Tóm tắt những nội dung chính của cuộc thảo luận: Kiến thức chính, các hành vi mà học sinh cần thực hiện, những việc học sinh cần làm. Phát tài liệu truyền thông và hướng dẫn về tài liệu (nội dung, tài liệu cách sử dụng).

- Cảm ơn sự tham gia của học sinh. Tuyên bố kết thúc cuộc thảo luận.

3. Nói chuyện sức khỏe

a) Khái niệm

Nói chuyện sức khỏe là hình thức truyền thông trực tiếp với một nhóm lớn học sinh nhằm mục đích cung cấp kiến thức và khuyến khích các em cùng hành động giải quyết một vấn đề sức khỏe nào đó.

Người nói chuyện cần có kiến thức, kỹ năng truyền thông tốt, tự tin khi nói trước đông người, thu hút, truyền cảm hứng cho người nghe

Quy mô tổ chức một buổi nói chuyện sức khỏe cho học sinh có thể trong phạm vi một lớp học, một khối, hoặc toàn trường. Người thực hiện buổi nói chuyện sức khỏe có thể là nhân viên YTTH hoặc chuyên gia về lĩnh vực có liên quan (chuyên gia dinh dưỡng, chuyên gia tâm lý, bác sĩ, cảnh sát giao thông, v.v.) được nhà trường, lớp, ban phụ huynh mời đến nói chuyện.

b) Chuẩn bị cho buổi nói chuyện sức khỏe

- Lựa chọn chủ đề nói chuyện liên quan đến vấn đề sức khỏe nổi cộm và được mọi người quan tâm

- Lập danh sách đối tượng tham dự và tìm hiểu một số thông tin cơ bản về họ: nghề nghiệp, điều kiện sống, kiến thức, thực hành liên quan đến chủ đề nói chuyện, mong đợi của đối tượng, v.v.

- Xác định thời gian nói chuyện: Khi nào? Trong thời gian bao lâu?

- Chuẩn bị địa điểm của cuộc nói chuyện: Địa điểm tổ chức nói chuyện có thể là hội trường, phòng họp, sân trường, v.v. Khi lựa chọn địa điểm nên căn cứ vào số lượng đối tượng tham dự. Chủ động sắp xếp bàn ghế, chỗ ngồi cho phù hợp. Có thể treo dán các áp phích, pano, băng rôn có liên quan đến chủ đề truyền thông tại nơi diễn ra buổi nói chuyện để thu hút sự chú ý.

- Chuẩn bị tài liệu, phương tiện hỗ trợ: Micro, loa đài, tài liệu truyền thông, máy tính, máy chiếu, băng đĩa, ti vi... Các phương tiện phải phù hợp với không gian, thời gian buổi nói chuyện sẽ diễn ra.

- Gửi thông báo/giấy mời đến giáo viên, học sinh, PHHS (nếu có trong thành phần tham dự).

- Trong trường hợp mời chuyên gia đến nói chuyện, nhân viên YTTH cần nêu rõ mục đích, yêu cầu và mô tả đặc điểm các học sinh tham gia buổi nói chuyện để chuyên gia có thông tin để chuẩn bị bài nói chuyện chu đáo.

- Trong trường hợp nhân viên YTTH thực hiện nói chuyện, cần lưu ý xây dựng dàn ý cho bài nói chuyện một cách logic, chi tiết, đủ 3 phần: giới thiệu, nội dung và kết luận. Nên phân bổ thời gian hợp lý giữa các phần.

c) Các bước tiến hành

Bước 1. Mở đầu:

- Chào hỏi và làm quen,

- Giới thiệu/Mở đầu bài nói chuyện: Cách đơn giản nhất “được sự quan tâm, được sự phân công...”. Hoặc để tăng tính hấp dẫn có thể mở đầu bằng cách: Kể một câu chuyện, đưa ra một con số ấn tượng liên quan đến chủ đề truyền thông: ví dụ tỷ lệ trẻ suy dinh dưỡng thấp còi, chiều cao trung bình của người Việt Nam đứng thứ ... thế giới; Mở đầu bằng cách chiếu một đoạn phim ngắn; Mở đầu bằng câu hỏi, v.v.

Bước 2. Cung cấp các thông điệp chính/nội dung chính:

- Nên chọn 3 - 5 thông điệp/nội dung chính. Mỗi thông điệp chính có khoảng từ 2 đến 3 ý hỗ trợ.

- Sử dụng tài liệu truyền thông phù hợp ở bước này (ví dụ: chiếu/bật băng đĩa để mọi người xem một đoạn phim ngắn...)

- Khuyến khích đối tượng nêu câu hỏi, đưa ra các ý kiến, bàn luận.

- Giải đáp thỏa đáng các thắc mắc, câu hỏi của đối tượng.

Bước 3. Kết thúc cuộc nói chuyện và kêu gọi hành động:

- Tóm tắt, nhấn mạnh các nội dung chính cho đối tượng dễ nhớ.
- Yêu cầu hành động: “Sau buổi nói chuyện này, chúng ta sẽ ...”.
- Cảm ơn sự tham gia của đối tượng, sự hỗ trợ từ ban tổ chức.
- Nếu có điều kiện, phát thêm những tài liệu truyền thông liên quan đến chủ đề nói chuyện cho các đối tượng tham gia.

d) Một số lưu ý để buổi nói chuyện thành công:

- Ngôn ngữ nói: Nói rõ ràng, đủ nghe, có điểm nhấn, tốc độ vừa phải. Sử dụng từ ngữ đơn giản, dễ hiểu.
- Ngôn ngữ cơ thể:
 - + Duy trì sự giao tiếp bằng mắt với người nghe để tăng sự tin cậy, tăng sự chú ý tập trung của người nghe;
 - + Giữ nét mặt thân thiện, cởi mở;
 - + Có các cử chỉ phù hợp: động tác của tay để nhấn mạnh các điểm chính hoặc minh họa cho một nội dung nào đó. Hạn chế di chuyển nếu không cần thiết, không nên di chuyển quá nhanh hoặc quá chậm gây phản cảm cho người nghe.
- Sử dụng thành thạo phương tiện như micro, loa, đài, ti vi. Tốt nhất nên có người hỗ trợ sử dụng các phương tiện này.
- Dành thời gian để đối tượng chia sẻ, hỏi lại những điểm chưa rõ.

4. Làm mẫu/hướng dẫn thực hành

a) Khái niệm

Là hình thức truyền thông trong đó người làm truyền thông (nhân viên YTTH, giáo viên, chủ nhiệm câu lạc bộ...) hướng dẫn đối tượng được truyền thông (học sinh, PHHS...) thực hiện một kỹ năng nào đó.

Ví dụ: Hướng dẫn rửa tay đúng cách theo 6 bước, hướng dẫn xử trí khi bị bỏng, hướng dẫn xử trí khi trẻ bị hóc dị vật, xử trí khi có hoả hoạn, v.v.

b) Chuẩn bị

- Đọc các tài liệu có liên quan đến nội dung sẽ hướng dẫn thực hành.
- Xác định số người tham dự. Trong hướng dẫn thực hành, số người tham dự không nên quá đông để đảm bảo mọi người có thể quan sát và có cơ hội được làm.
- Xác định thời gian, địa điểm. Địa điểm diễn ra buổi hướng dẫn thực hành nên rộng rãi, đủ ánh sáng.

- Chuẩn bị phương tiện vật liệu cần thiết. Ví dụ: Xà phòng, khăn lau, lavabo có vòi nước trong hướng dẫn thực hành rửa tay đúng cách.

- Chuẩn bị bảng kiểm các bước thực hiện, tốt nhất nên in trên giấy khổ to (A0) hoặc chiếu lên màn hình để mọi người tham dự đều có thể nhìn thấy.

c) Các bước thực hiện

Bước 1 – Chào hỏi, làm quen, giới thiệu nội dung thực hành sẽ hướng dẫn, thời gian dự kiến cho buổi hướng dẫn thực hành.

Bước 2 – Nêu vai trò, tầm quan trọng của thực hành sắp hướng dẫn. Bước này nên áp dụng phương pháp động não (đặt câu hỏi, học sinh trả lời nhanh) để thu hút sự tham gia của các học sinh.

Bước 3 – Người hướng dẫn mô tả các vật dụng cần thiết và từng bước thực hiện. Vừa mô tả vừa thực hiện hoặc chiếu clip hướng dẫn. (làm lần 1). Người hướng dẫn làm lần 2, chậm rãi.

Bước 4 – Mời 1 học sinh lên thực hành. Các học sinh khác quan sát và nhận xét theo bảng kiểm (bước nào làm tốt, bước nào chưa tốt, cần phải làm lại như thế nào?)

Bước 5 – Lần lượt từng học sinh được thực hành, hoặc chia nhóm để thực hành. Người hướng dẫn và người hỗ trợ quan sát các nhóm.

Bước 6 – Nhận xét chung. Tóm tắt lại nội dung chính của buổi hướng dẫn thực hành. Cảm ơn sự tham gia của học sinh, PHHS. Tuyên bố kết thúc.

5. Tập huấn cho học sinh trong giờ ngoại khoá

a) Khái niệm

Tập huấn về chăm sóc sức khỏe trong giờ ngoại khóa là hoạt động giảng dạy ngoài chương trình học chính khóa, với mục đích nâng cao kiến thức, kỹ năng về chăm sóc sức khỏe cho học sinh. Đây là hoạt động rất hiệu quả, đòi hỏi phải có sự chuẩn bị chu đáo trước mỗi buổi, mỗi khóa tập huấn. Muốn đạt được thành công, giảng viên cần sử dụng triệt để các phương pháp đào tạo có sự tham gia (đào tạo tích cực, lấy học sinh làm trung tâm).

b) Chuẩn bị

- Lập kế hoạch trình Ban Giám hiệu phê duyệt.
- Chuẩn bị nội dung: Bài trình bày, tài liệu phát tay, các câu hỏi...
- Chuẩn kế hoạch bài giảng.
- Chuẩn bị phương tiện: Máy tính, máy chiếu, bảng, giấy khổ to, bút dạ viết giầy, bìa màu... (tùy theo phương pháp mà giảng viên thực hiện).

- Kê bàn ghế phù hợp với phương pháp đào tạo tích cực (sắp xếp bàn ghế theo nhóm, theo hình chữ U...).

- Nên có người hỗ trợ/trợ giảng.

c) Cách thực hiện

- Nên có lượng giá trước và sau tập huấn

- Khởi động bằng trò chơi, bài hát, câu đố;

- Trình bày nội dung tập huấn: sử dụng các phương pháp đào tạo tích cực để cung cấp kiến thức của từng phần học, mỗi phần nên sử dụng một phương pháp khác nhau để tạo sự hứng thú cho học sinh.

- Tổng kết lại các nội dung tập huấn, khen ngợi những điểm mạnh của học sinh, rút kinh nghiệm những điều cần cải thiện cho lần sau.

6. Sinh hoạt câu lạc bộ sức khỏe

a) Khái niệm

Câu lạc bộ sức khỏe trong trường học là một nhóm học sinh có cùng sở thích, một mối quan tâm về vấn đề sức khỏe nào đó, tập hợp lại theo nguyên tắc tự nguyện nhằm tạo cơ hội, môi trường để trao đổi các kiến thức thiết yếu, kinh nghiệm, các thực hành về chăm sóc sức khỏe, (dinh dưỡng, phòng chống tai nạn thương tích, tâm lý tuổi học đường...) tùy thuộc vào tôn chỉ, mục đích của câu lạc bộ.

b) Quy mô và quản lý

- Câu lạc bộ sức khỏe được tổ chức cho các học sinh có cùng mối quan tâm, cùng một số đặc điểm tâm sinh lý. Tên gọi gắn liền với mục tiêu, đối tượng của câu lạc bộ. Ví dụ: Câu lạc bộ "vị thành niên", Câu lạc bộ "Học sinh nói không với các chất gây nghiện", câu lạc bộ "Vì chiều cao trẻ em Việt Nam", v.v.

- Thành lập Ban chủ nhiệm câu lạc bộ có từ 3-5 người. Chủ nhiệm câu lạc bộ là học sinh của trường (thường là cán bộ đoàn, đội). Nhân viên YTTH, giáo viên đóng vai trò hỗ trợ.

- Địa điểm sinh hoạt: Tại phòng học, phòng thể chất, phòng đoàn đội hoặc hội trường đủ rộng, v.v.

- Trang thiết bị: Tùy theo điều kiện của nhà trường mà có sự trang bị các phương tiện, tài liệu hỗ trợ khác nhau. Tuy nhiên, để câu lạc bộ hoạt động tốt cần có một số vật dụng, đồ dùng như: bàn ghế, tài liệu truyền thông hỗ trợ (tranh gấp, áp phích, tranh lật...), sổ theo dõi hoạt động của câu lạc bộ, v.v.

c) Cách thức sinh hoạt

- Quy định sinh hoạt vào một số ngày nhất định trong tuần, trong tháng.

- Ban chủ nhiệm xây dựng kế hoạch sinh hoạt cụ thể theo tháng, theo học kỳ hoặc năm học.

- Trong các buổi sinh hoạt cần thay đổi cách thức cho sinh động và thu hút người tham dự. Các cách thức có thể là:

+ Thảo luận nhóm;

+ Các trò chơi như "Hái hoa dân chủ" để trao đổi kiến thức, kinh nghiệm;

+ Hoạt động "Luyện tập thể thao vì sức khỏe";

+ Giải đáp kiến thức;

+ Xem phim, nghe băng tiếng, đọc tạp chí, báo... có nội dung liên quan đến các vấn đề sức khỏe, dinh dưỡng mà câu lạc bộ quan tâm;

+ Văn nghệ: hát, đọc thơ, đọc tấu có những nội dung liên quan đến sức khỏe, dinh dưỡng;

+ Các cuộc thi kiến thức, thi thực hành dinh dưỡng;

+ Nói chuyện sức khỏe cho thành viên câu lạc bộ.

7. Giới thiệu một số hoạt động áp dụng trong các buổi truyền thông với nhóm, sinh hoạt câu lạc bộ, tập huấn...

a) Động não

Động não là cách thu thập ý kiến của người tham gia buổi truyền thông trực tiếp bằng cách đặt các câu hỏi, yêu cầu suy nghĩ - trả lời nhanh, trong thời gian ngắn. Người tham gia được trả lời nhiều lần, tất cả các câu trả lời đều được ghi nhận và tôn trọng.

Cách thức thực hiện:

- Người điều hành nêu câu hỏi.

- Yêu cầu học sinh/người tham gia trả lời. Học sinh tự động trả lời hoặc mời lần lượt từng học sinh trả lời.

- Ghi tất cả các câu trả lời lên bảng, việc này được thực hiện cho tới khi không còn ý kiến nào nữa.

- Sau khi hết ý kiến, người dẫn dắt cùng học sinh thảo luận từng đáp án và cùng nhau thống nhất ý kiến nào đúng, ý kiến nào chưa chính xác.

b) Thu thập ý kiến qua các tấm thẻ màu

Là phương pháp thu thập ý kiến của học sinh tham gia buổi truyền thông trực tiếp qua các tấm bìa màu. Phù hợp với việc liệt kê các bước (ví dụ: bước cấp

cứu ngừng tuần hoàn), các biểu hiện bệnh, biện pháp phòng bệnh, v.v. Học sinh có thể đứng lên, di chuyển để dán các tấm bìa màu nên có thể tạo không khí sôi động, vui vẻ. Người điều hành có thể dễ dàng gỡ các tấm bìa không phù hợp hoặc thay đổi vị trí các tấm bìa.

Cách thức thực hiện:

- Phát cho học viên các tấm bìa màu (Khô A5 hoặc nhỏ hơn), bút dạ;
- Nêu câu hỏi và hướng dẫn cách ghi câu trả lời lên tấm bìa: viết to, rõ ràng, ngắn gọn (tốt nhất không quá 5 âm tiết), quy định vị trí dán tấm bìa trên bảng;
- Học sinh ghi câu trả lời lên tấm bìa và dán lên bảng tại các vị trí quy định;
- Cùng học sinh thảo luận các câu trả lời;
- Gỡ bỏ các tấm bìa không chính xác, thay đổi vị trí các tấm bìa cho phù hợp;
- Tóm tắt, kết luận.

c) Thảo luận nhóm

Thảo luận nhóm là việc phân chia người tham dự thành các nhóm nhỏ (từ 2 đến 7 người) để họ cùng thảo luận về một vấn đề cụ thể hoặc để hoàn thành một nhiệm vụ được giao. Phương pháp này đặc biệt có tác dụng khi người tham dự đã có kinh nghiệm nhất định về chủ đề thảo luận hoặc khi cần tìm ra giải pháp cho một vấn đề (phù hợp với cấp học từ tiểu học trở lên).

Cách thực hiện:

- Phân chia thành viên và địa điểm cho các nhóm.
- Đặt câu hỏi/công việc cần thảo luận. Quyết định khoảng thời gian dành cho thảo luận. Chiếu hoặc ghi câu hỏi và thời gian kết thúc thảo luận lên bảng.
- Phân công nhóm trưởng (dẫn dắt thảo luận và báo cáo lại kết quả) và thư ký (ghi chép các ý kiến) cho mỗi nhóm. Phát các văn phòng phẩm cần thiết cho mỗi nhóm.
- Trong khi các nhóm thảo luận, người dẫn dắt quan sát để hỗ trợ kịp thời.
- Trước khi hết thời gian 1-3 phút, nên báo cho các nhóm biết để họ có thể nhanh chóng kết thúc phần thảo luận và hoàn thành bài trình bày kết quả thảo luận của nhóm mình.
- Sau phần trình bày của mỗi nhóm, người dẫn dắt cần tóm tắt lại các điểm chính/kết luận đã đạt được qua cuộc thảo luận.

d) Các trò chơi

Trò chơi giúp giảm không khí căng thẳng, tạo không khí vui vẻ, thoải mái, giúp quá trình học tập tiếp thu được nhanh hơn. Học thông qua trò chơi phù hợp với mọi độ tuổi, cấp học (từ mẫu giáo đến trung học phổ thông). Tuy nhiên, cũng cần lựa chọn những trò chơi thích hợp với nhóm tuổi, mục đích, thời gian, số người tham gia, phương tiện, không gian...

Cách thức thực hiện:

- Nêu tên trò chơi
- Nêu rõ thời gian chơi
- Giới thiệu về quy định, luật chơi, hình thức thưởng/phạt (nếu có)
- Chơi thử
- Chơi thật
- Thưởng, phạt theo luật chơi đã đề ra

- Bài học/thông điệp rút ra từ trò chơi (động não để học sinh trả lời), người dẫn dắt chỉ bổ sung và kết luận.

e) Đóng kịch/ đóng vai theo tình huống giả định

Đây là cách thực học tập thông qua tình huống.

Ví dụ: Đóng kịch theo tình huống giả định để học cách từ chối khi được mời/yêu cầu sử dụng thuốc lá điện tử; hoặc biết cách tìm kiếm sự hỗ trợ khi bị quấy rối tình dục...

Chuẩn bị: Chuẩn bị tình huống, kịch bản có liên quan đến nội dung của buổi truyền thông.

Các bước tiến hành:

- Cho học sinh bốc thăm tình huống/kịch bản.
- Dành thời gian cho học sinh thảo luận, xây dựng kịch bản (nếu người hướng dẫn chỉ giao tình huống, chưa có kịch bản), phân vai và đóng thử trong nhóm.
- Đóng vai trước lớp. Các học sinh khác quan sát.
- Người hướng dẫn mời các học sinh nhận xét, rút ra bài học.
- Người hướng dẫn tóm tắt, kết luận.

8. Tổ chức cuộc thi tìm hiểu về sức khỏe

Tổ chức cuộc thi nhằm đánh giá sự hiểu biết và thực hành của đối tượng

về chủ đề sức khỏe, khuyến khích các em học sinh và các thành viên trong cộng đồng quan tâm đến chủ đề này. Cuộc thi có thể được tổ chức trực tiếp hoặc gián tiếp dưới nhiều hình thức như: các đội trả lời câu hỏi, biểu diễn tiểu phẩm, vẽ, sáng tác thơ/bài hát, thi viết thư, thi hùng biện, v.v.

Cách thực hiện:

- Chuẩn bị: lập kế hoạch chi tiết về nội dung cuộc thi, kinh phí, địa điểm, phương tiện, thành phần dự thi, ban tổ chức và ban giám khảo; họp các bên liên quan thống nhất kế hoạch, chương trình; thông báo tới các lớp/học sinh toàn trường/PHHS; tập huấn, thông tin về cuộc thi để thu hút người dự thi và tham dự với vai trò khán giả.

- Tổ chức thi và trao giải thưởng: tổ chức chấm thi công bằng, minh bạch; công khai kết quả cuộc thi giữa ban tổ chức với ban giám khảo và các bên liên quan; trao giải thưởng phù hợp.

- Đánh giá sau cuộc thi: tổng kết cuộc thi và những bài học kinh nghiệm, đưa tin về cuộc thi để tạo dư luận và tinh thần tốt cho cuộc thi sau đồng thời khích lệ các em tăng cường tìm hiểu các kiến thức và thực hành về chăm sóc sức khỏe.

9. Truyền thông qua các ấn phẩm

Các ấn phẩm bao gồm: tranh gấp, tờ rơi, tranh lật, áp phích, sổ tay, báo/tạp chí... có thể được sử dụng dễ dàng mọi lúc, mọi nơi, dưới nhiều hình thức khác nhau, phù hợp với trình độ của từng đối tượng. Những tài liệu này dễ bảo quản, lưu giữ, hấp dẫn về màu sắc và nội dung, không thể thiếu trong các chiến dịch truyền thông.

- Áp phích: Treo dán áp phích ở cổng trường, trên tường hành lang lớp học, trong lớp học, phòng y tế, phòng thể chất, tại góc/phòng truyền thông hoặc nơi diễn ra các buổi truyền thông trực tiếp. Lưu ý: Treo ngang tầm mắt để mọi người dễ đọc, tránh treo ngoài trời, mưa gió có thể gây hư hỏng. Những áp phích đã bạc màu, bị rách, thông tin trên đó đã cũ không còn chính xác nên được tháo xuống.

- Tờ rơi: Phát cho học sinh, PHHS để họ tự đọc và làm theo các hướng dẫn trong tài liệu. Có thể đặt ở trên bàn/giá đựng tài liệu ở góc/phòng truyền thông để học sinh tự lấy xem.

- Báo, tạp chí: Nhân viên YTTH sưu tầm các bài báo, các tạp chí phù hợp với lứa tuổi học đường như: Hoa học trò, Học trò cười, Nhi đồng chăm học, Hoa trạng nguyên, Khoa học và khám phá..., trong đó có các bài viết, câu chuyện có liên quan đến nội dung chăm sóc sức khỏe. Các tài liệu này có thể đặt tại góc

TTGDSK, phòng y tế, thư viện để học sinh có thể tìm đọc hoặc làm tài liệu tham khảo cho các buổi truyền thông trực tiếp (tư vấn, nói chuyện sức khỏe...).

- Tranh lật: Sử dụng trong các buổi truyền thông trực tiếp: tư vấn cá nhân, truyền thông với nhóm nhỏ. Khi sử dụng, lựa chọn tranh phù hợp với chủ đề truyền thông. Đặt tranh lật trên bàn hoặc cầm trên tay, phân tranh quay về phía đối tượng, phần chữ quay về phía truyền thông viên. Tìm hiểu kiến thức, thái độ, thực hành của đối tượng bằng cách đặt các câu hỏi gợi ý có ở mặt sau của tranh. Truyền thông viên cung cấp cho đối tượng các kiến thức có trong phần đóng khung.

10. Truyền thông qua các nền tảng mạng xã hội

a) Mạng xã hội

Mạng xã hội (social network) là hệ thống thông tin cung cấp cho cộng đồng người sử dụng mạng các dịch vụ lưu trữ, cung cấp, sử dụng, tìm kiếm, chia sẻ và trao đổi thông tin với nhau, bao gồm dịch vụ tạo trang thông tin điện tử cá nhân, diễn đàn (forum), trò chuyện (chat) trực tuyến, chia sẻ âm thanh, hình ảnh và các hình thức dịch vụ tương tự khác¹.

Theo báo cáo “We Are Social” tháng 1/2023, các nền tảng mạng xã hội (MXH) phổ biến nhất tại Việt Nam bao gồm Facebook, Zalo, Tiktok và FB Messenger. Cũng theo báo cáo này, hiện Việt Nam có 70 triệu người sử dụng mạng xã hội, chiếm 70% dân số. Thời gian trung bình sử dụng mạng xã hội mỗi ngày của người Việt Nam là 2 giờ 32 phút.

Theo nghiên cứu năm 2020 của The Philadelphia Ujima™ Coalition, 94,6% thiếu niên trong độ tuổi từ 13-18 sử dụng mạng xã hội, trong đó từ 66,7% – 91,7% tìm thông tin liên quan tới chế độ luyện tập, sức khỏe sinh sản, dinh dưỡng... 3,5% tìm thông tin y tế đơn thuần. Nhiều em không có khả năng phân biệt những nguồn tin đáng tin cậy. Các em cho rằng các thông điệp về sức khỏe cần phải hấp dẫn và phù hợp.

MXH đã và đang được sử dụng để cung cấp thông tin y tế và TTGDSK như những phương tiện truyền thông mới trong thời đại 4.0. Tổ chức Action for Healthy Kids có trụ sở tại Chicago (Mỹ) nhận định: “Ngày nay MXH đang thống trị thế giới. MXH có thể là công cụ mạnh mẽ để truyền thông sức khỏe. Sử dụng những công nghệ như MXH hay các ứng dụng (app) liên quan tới sức khỏe sẽ khiến các hoạt động của nhà trường về chăm sóc sức khỏe, vận động thể chất và theo dõi dinh dưỡng hấp dẫn hơn và thú vị hơn đối với học sinh.

¹ Nghị định số 72/2013/NĐ-CP ngày 15/7/2013 của Chính phủ về quản lý, cung cấp, sử dụng dịch vụ Internet và thông tin trên mạng.

Chủ thể của hoạt động TTGDSK trên MXH là thầy cô giáo, nhân viên YTTH, học sinh, PHHS và các chuyên gia y tế.

b) Các nội dung truyền thông

- Xây dựng và đăng tải các nội dung về chăm sóc sức khỏe chủ động, khuyến cáo phòng, chống dịch; xây dựng hành vi có lợi cho sức khỏe; tin, bài, ảnh, phóng sự về các hoạt động TTGDSK diễn ra tại trường và địa phương trên các website, diễn đàn, nhóm, fanpage, hoặc tài khoản MXH của trường đang được vận hành.

- Chia sẻ các nội dung TTGDSK có sẵn bằng các định dạng như video, infographic, bài báo, thông điệp phát thanh, chương trình phát thanh/truyền hình... do Bộ Giáo dục và Đào tạo, Bộ Y tế, các cơ quan thông tin đại chúng, các tổ chức của trung ương và địa phương sản xuất.

- Phát động và tổ chức các cuộc thi tìm hiểu về sức khỏe; thi sáng tạo nội dung TTGDSK theo chủ đề cụ thể như “Phòng chống đuối nước ở trẻ em”, “Trẻ em hút thuốc lá mới có an toàn không?”, “Làm thế nào để không bị sâu răng?”... qua vẽ tranh, chụp ảnh, dựng tiểu phẩm, video, infographic...

- Biểu diễn lại các bài hát/điệu nhảy có nội dung TTGDSK, ghi hình và đăng lên các nền tảng MXH của trường.

c) Những lưu ý khi TTGDSK qua mạng xã hội

- *Độ tuổi của học sinh:* Áp dụng MXH để TTGDSK cho học sinh từ bậc học trung học cơ sở trở lên.

- *Lọc thông tin:* Cài đặt vào điện thoại di động của học sinh các phần mềm lọc thông tin (filter) để ngăn chặn truy cập vào các trang web chứa thông tin xấu, độc, không phù hợp với lứa tuổi.

- *Phản hồi:* Nhân viên YTTH hoặc các thầy, cô giáo theo dõi những vấn đề mà học sinh đặt ra trong bình luận (comment) hoặc tin nhắn gửi trong inbox để kịp thời phản hồi, tư vấn những vấn đề mà học sinh quan tâm. Trong trường hợp phản hồi có nội dung tiêu cực, cần thông báo với giáo viên chủ nhiệm để theo dõi, ngăn chặn.

- *Kết nối:* Cần kết nối với PHHS để thông báo về những hoạt động TTGDSK do trường thực hiện trên MXH, mời PHHS cùng tương tác và giám sát.

- *Tránh lạm dụng MXH.* MXH có thể tác động xấu đến sức khỏe nói chung và sức khỏe tâm thần của thanh thiếu niên. Các nền tảng MXH được thiết kế chủ đích thu hút sự chú ý của người dùng lâu nhất có thể, đánh vào thiên kiến và lỗ hổng tâm lý trong chúng ta như mong muốn được công nhận hay nỗi sợ bị từ chối. Một nghiên cứu của Mỹ cho thấy sử dụng MXH hơn ba giờ mỗi ngày ở trẻ em từ

12 đến 15 tuổi có thể khiến trẻ bị mắc các rối loạn tâm thần. Theo UNICEF, đó có thể là triệu chứng rối loạn tăng động/giảm chú ý (ADHD), trầm cảm, lo âu và thiếu ngủ.

Các trường học nên ưu tiên khuyến khích các em trải nghiệm những hoạt động xã hội có giao lưu và tương tác trực tiếp.

11. Phát/chiếu sản phẩm phát thanh/truyền hình

Nội dung truyền thông được xây dựng dưới dạng các tác phẩm phát thanh, truyền hình như: clip hướng dẫn thực hành, thông tin về một bệnh nào đó, phim khoa giáo, bài phổ biến kiến thức, v.v. được ghi ra đĩa, lưu trên USB, trong máy tính hoặc có trên mạng internet... Tuy nhiên, với sản phẩm trên mạng internet nên lưu xuống máy tính/USB để hạn chế yếu tố nhiễu do kết nối internet không đảm bảo.

Yêu cầu về trang thiết bị: Cần có máy tính, màn chiếu/màn hình led, ti vi + đầu đĩa, loa, kết nối internet (nếu sản phẩm phát thanh truyền hình tồn tại trên mạng).

Lựa chọn nội dung phát thanh/truyền hình phù hợp với chủ đề/chiến dịch truyền thông. Nhân viên YTTH, giáo viên nên nghe trước để đảm bảo chất lượng âm thanh, hình ảnh cũng như nội dung sản phẩm chuyển tải.

Thời điểm phát:

- Trong các buổi sinh hoạt ngoại khoá, sinh hoạt lớp, trong buổi truyền thông nhóm, nói chuyện sức khoẻ, v.v. để minh hoạ thêm cho các nội dung truyền thông đã được trao đổi, cũng như tăng tính hấp dẫn của buổi truyền thông.

- Ngoài ra, có thể phát vào đầu và cuối ngày học khi học sinh đến trường và tan trường, có thể tiếp cận đến PHHS khi đưa đón con tại trường.

12. Xây dựng góc TTGDSK

Góc TTGDSK tại trường học là hình thức TTGDSK gián tiếp thông qua việc trưng bày, sắp xếp các sản phẩm truyền thông (tài liệu truyền thông, tranh ảnh, mô hình, hiện vật, các bài báo), phương tiện truyền thông (ti vi, đài...) nhằm cung cấp kiến thức cho học sinh và PHHS.

Địa điểm xây dựng góc TTGDSK có thể là: Một góc nhỏ trong thư viện của nhà trường, phòng y tế; hành lang lớp học; mảng tường cuối lớp học.

Một số đồ dùng, vật dụng sử dụng trong góc TTGDSK:

- Góc truyền thông đơn giản dưới dạng bảng tin TTGDSK (bảng ni hoặc bảng formica) treo trên một khoảng tường trống tại hành lang, phòng y tế, phòng học... Bảng được trang trí như báo tường, bắt mắt, hấp dẫn. Nội dung thường gồm: Trang thông tin (có dán các tài liệu truyền thông như tranh gấp, tờ rơi, tranh/ảnh tuyên truyền, bài báo,..), Chuyên mục Hỏi – đáp, Thư tín; Thư giãn (các hình ảnh

vui, các câu chuyện cười...), Hòm thư góp ý, Thông báo... Cần cập nhật, đổi mới thông tin trên bảng tin thường xuyên để hấp dẫn người xem.

- Nếu trường học có điều kiện về cơ sở vật chất, có thể bố trí một góc riêng trong thư viện, phòng dành cho sinh hoạt các câu lạc bộ. Góc TTGDSK khi đó nên treo dán các áp phích về sức khỏe, có giá để tài liệu truyền thông, ti vi, có bàn ghế để người học sinh ngồi đọc/xem tài liệu, v.v.

- Bố trí người phụ trách góc truyền thông.

IV. Lập kế hoạch TTGDSK tại trường học

1. Khái niệm lập kế hoạch

- Là một quá trình dự kiến các công việc cần làm phù hợp với thời gian, kinh phí, dự tính việc nào nên làm trước và những khó khăn có thể gặp phải trong khi thực hiện, để có biện pháp khắc phục kịp thời.

- Lập kế hoạch giúp quá trình thực hiện công việc chủ động, thuận lợi và kết quả đạt được sẽ ở mức cao nhất so với mong đợi.

2. Các bước tiến hành lập kế hoạch

Quá trình xây dựng kế hoạch TTGDSK trải qua 2 giai đoạn:

Giai đoạn 1 - Nghiên cứu trước khi lập kế hoạch: Ở giai đoạn này, người lập kế hoạch cần đưa ra bức tranh tổng thể về các vấn đề sức khỏe còn tồn tại ở trường học hoặc tại địa phương, các yếu tố ảnh hưởng đến vấn đề đó, đối tượng học sinh/PHHS nào cần tác động. Giai đoạn này là cơ sở cho việc thực hiện các bước ở giai đoạn 2.

Giai đoạn 2 - Lập kế hoạch: Bản chất của giai đoạn này là việc xác định các mục tiêu truyền thông và các hoạt động cần thực hiện để đạt được mục tiêu.

a) Nghiên cứu trước khi lập kế hoạch

- *Xác định và phân tích vấn đề cần truyền thông:*

+ Việc xác định vấn đề cần truyền thông cần căn cứ vào: Văn bản chỉ đạo của cấp trên; Tình hình dịch bệnh, vấn đề sức khỏe tại trường học mà nhiều học sinh đang gặp phải.

Vì nhân lực và tài lực dành cho công tác TTGDSK tại trường học luôn là hạn chế, eo hẹp, nên cần phải cân nhắc, lựa chọn vấn đề ưu tiên cần TTGDSK trong mỗi năm học/học kỳ/tháng, tổ chức thực hiện sao cho hiệu quả.

+ Phân tích vấn đề truyền thông:

Người lập kế hoạch cần xác định yếu tố nào cản trở việc thực hiện hành vi sức khoẻ mong muốn của nhóm đối tượng đích (học sinh, PHHS): thiếu kiến thức, thiếu kỹ năng, thái độ không ủng hộ hay thiếu nguồn lực để thực hiện.

Xác định hành vi mong muốn học sinh, PHHS cần thực hiện để giải quyết vấn đề đó. Ví dụ: Với vấn đề là nhiều trẻ nhiễm bệnh lây truyền qua đường hô hấp phải nghỉ học trong thời gian qua, hành vi mong muốn là: PHHS thông báo tình trạng sức khoẻ của con cho nhà trường, để con nghỉ học khi có dấu hiệu nhiễm bệnh, các học sinh thực hiện các biện pháp phòng lây nhiễm như đeo khẩu trang, rửa tay thường xuyên đúng cách...

- *Phân tích đối tượng TTGDSK:*

Cần xác định: Nhóm học sinh nào cần tác động, đặc điểm tâm lý của nhóm học sinh đó, kênh, tài liệu truyền thông có thể tiếp cận được? Các em thích hoặc không thích điều gì?

- *Xác định nội dung truyền thông:* Nội dung truyền thông cần:

+ Phù hợp với chủ đề truyền thông. Khi truyền thông về một bệnh/vấn đề sức khoẻ nào đó nội dung truyền thông gồm các phần: Khái niệm bệnh/vấn đề sức khoẻ; hậu quả/tác hại; nguyên nhân, đường lây truyền; biểu hiện; cách phòng và xử trí.

+ Ngắn gọn, rõ ràng, dễ hiểu. Với nhóm học sinh mẫu giáo, tiểu học cần nhiều hình ảnh, sinh động.

- *Phân tích kênh truyền thông hiệu quả:*

Cần rà soát, xem xét các kênh truyền thông có thể áp dụng tại trường học và phù hợp với từng nhóm đối tượng học sinh:

+ Truyền thông trực tiếp: bằng hình thức nào (truyền thông cá nhân, nói chuyện sức khoẻ lồng ghép sinh hoạt dưới cờ, tiết học ngoại khoá, sinh hoạt câu lạc bộ...)? Ai sẽ là người thực hiện? Kiến thức, kỹ năng của người làm truyền thông thế nào?

+ Truyền thông gián tiếp: Có tài liệu truyền thông nào? Các trang thiết bị như máy chiếu/ máy tính, màn hình, hệ thống loa của trường...

b) Lập kế hoạch

Một bản kế hoạch truyền thông thường bao gồm các mục sau đây:

1. Tiêu đề kế hoạch: Tiêu đề kế hoạch truyền thông cần đáp ứng các yêu cầu sau:

Cụm chủ ngữ; vấn đề truyền thông và có địa điểm và thời gian

Ví dụ: “Kế hoạch truyền thông về phòng chống tai nạn thương tích cho học sinh trường Trung học cơ sở Đoàn Kết, huyện A, tỉnh B năm học 2022-2023”

2. Đặt vấn đề: Phân đặt vấn đề cần tập trung vào những khía cạnh sau:

- Thực trạng (nêu vấn đề sức khoẻ nổi cộm cần can thiệp truyền thông, nguyên nhân của những vấn đề đó).

- Cơ sở pháp lý: Văn bản chỉ đạo của cấp trên, các văn bản quy phạm pháp luật có liên quan,...

- Những điểm mạnh, tồn tại về công tác truyền thông của trường, địa bàn.

- Thực trạng kiến thức, thái độ, thực hành của học sinh, cha mẹ học sinh có liên quan đến vấn đề truyền thông.

- Sự cần thiết phải thực hiện truyền thông để giải quyết vấn đề đó.

3. Mục tiêu:

Mục tiêu truyền thông là kết quả cần đạt được trong đó xác định rõ đối tượng, mong muốn đối tượng thay đổi gì, thời gian và địa điểm diễn ra các hoạt động truyền thông và cuối cùng là các tiêu chuẩn đo lường mức độ thành công.

Khi viết mục tiêu truyền thông cần phải có đầy đủ 4 yếu tố ABCD:

A (Audience) - Đối tượng



Xác định nhóm đối tượng đích cần ưu tiên

B (Behaviour) - Hành vi



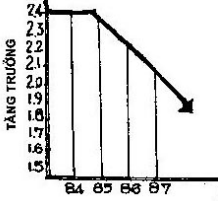
Xác định loại hành vi mong muốn đối tượng cần thay đổi

C (Condition) - Điều kiện



Xác định khi nào và trong hoàn cảnh nào sự thay đổi đó diễn ra

D (Degree) – Mức độ



Xác định mức độ thay đổi mà chương trình/dự án mong muốn.

Ví dụ mục tiêu về thay đổi nhận thức của đối tượng đích trong tuyên thông về phòng chống tai nạn thương tích theo yêu cầu ABCD:

“Kết thúc năm học (C), ít nhất 90% (D) học sinh khối lớp 6 kể được các biện pháp phòng phòng tránh đuối nước.”

4. Đối tượng truyền thông: Liệt kê các nhóm đối tượng truyền thông (Học sinh toàn trường, học sinh theo khối lớp, theo giới tính, PHHS).

5. Trọng tâm truyền thông:

Liệt kê các trọng tâm truyền thông phù hợp với chủ đề truyền thông, phù hợp với từng nhóm đối tượng học sinh, PHHS.

6. Địa điểm và thời gian thực hiện:

- Liệt kê tên địa điểm thực hiện truyền thông.
- Liệt kê thời gian tổng thể thực hiện kế hoạch truyền thông là bao lâu, từ khi nào đến khi nào.

7. Kinh phí: Ghi tổng kinh phí thực hiện kế hoạch truyền thông. Kinh phí chi tiết nên để phân phụ lục.

8. Khung kế hoạch thực hiện hoạt động:

Liệt kê các hoạt động sẽ thực hiện:

Bảng kế hoạch hoạt động

TT	Hoạt động	Đối tượng	Thời gian	Địa điểm	Tần số/ Số lượng	Người thực hiện	Kinh phí
1							
2							
3							

9. Tổ chức thực hiện: (Ghi rõ nhiệm vụ của các bên tham gia): Ban giám hiệu; nhân viên YTTH; giáo viên chủ nhiệm lớp; PHHS...

c) Lập kế hoạch một buổi truyền thông

Bên cạnh việc lập kế hoạch các chương trình truyền thông thì lập kế hoạch một buổi truyền thông cũng rất quan trọng, giúp người tổ chức thực hiện, đặc biệt là nhân viên YTTH, giáo viên có được sự chuẩn bị chu đáo về nội dung, phương tiện, tài liệu... góp phần vào thành công của buổi truyền thông.

Một số lưu ý khi lập kế hoạch một buổi truyền thông

- Xác định chủ đề truyền thông dựa trên kế hoạch tổng thể đã được xây dựng hoặc dựa vào tình hình sức khỏe, bệnh tật tại lớp/trường. Mỗi buổi chỉ nên tập trung vào một chủ đề nhỏ.

Ví dụ: Rửa tay đúng cách phòng chống dịch bệnh

- Đối tượng truyền thông: Ghi cụ thể học sinh lớp/khối lớp nào, dự kiến số lượng tham gia.

Ví dụ: Học sinh lớp 2A4

- Mục tiêu của buổi TTGDSK.

Ví dụ: Sau khi hoàn thành buổi truyền thông, tất cả học sinh lớp 2A4 mô tả đúng 6 bước rửa tay thường quy.

- Địa điểm thực hiện: (sân trường, phòng thể chất, hay lớp học...)

- Thời gian: ghi rõ thời gian cụ thể thực hiện.

Ví dụ: Tiết sinh hoạt lớp (tiết thứ 4 ngày thứ sáu, 12/12/2023)

- Liệt kê cụ thể (số lượng, chủng loại) các phương tiện và tài liệu truyền thông sẽ được sử dụng trong buổi truyền thông đó.

Ví dụ: 01 Áp phích 6 bước rửa tay, 01 clip hướng dẫn 6 bước rửa tay, 01 máy tính, 01 màn chiếu

- Liệt kê phương pháp truyền thông sẽ áp dụng trong buổi truyền thông đó.
Ví dụ: Hướng dẫn thực hành kết hợp với xem clip.

- Liệt kê các nội dung, thông điệp chủ yếu mà NVYT trường học, giáo viên muốn chuyển tải cho học sinh trong buổi truyền thông.

- Nêu cách đánh giá kết quả cuối buổi truyền thông (tương ứng với mục tiêu). Ví dụ: nêu/chiếu câu hỏi về ...; hoặc phát phiếu có một số câu hỏi tương ứng để HS trả lời...

- Ghi rõ người chịu trách nhiệm chính, người phối hợp thực hiện và kinh phí cho buổi truyền thông (nếu có).

Mẫu KẾ HOẠCH MỘT BUỔI TRUYỀN THÔNG

Chủ đề truyền thông:.....

Đối tượng cần truyền thông:

Thời gian thực hiện:Địa điểm:

Mục tiêu của buổi truyền thông	Nội dung truyền thông <i>(Các thông tin chủ chốt)</i>	Số người tham gia	Phương pháp truyền thông	Phương tiện và tài liệu <i>(ghi rõ chủng loại, số lượng)</i>	Người làm chính/người phối hợp	Cách kiểm tra, đánh giá kết quả buổi truyền thông

....., Ngày tháng.....năm 20...

Người lập kế hoạch

(Ký, ghi rõ họ tên)

CHUYÊN ĐỀ 2

Hướng dẫn triển khai nội dung giáo dục, chăm sóc sức khỏe tâm thần cho học sinh trong trường học

PGS.TS Nguyễn Hồng Thuận

PHẦN 1. GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

Sức khỏe tâm thần

- Là trạng thái thoải mái về thể chất và tinh thần giúp ứng phó với căng thẳng
- Nhận ra khả năng của bản thân, học tập, làm việc hiệu quả và đóng góp cho cộng đồng
- Làm nền tảng để cá nhân đưa ra quyết định và xây dựng các mối quan hệ và định hình thế giới
- Là quyền cơ bản của con người
- Ba yếu tố liên quan: căng thẳng về tinh thần, vấn đề về sức khỏe tâm thần và rối loạn tâm thần

Căng thẳng tinh thần

- Là tín hiệu bên trong của sự lo lắng hay căng thẳng
- Là khi một người có kích thích trong môi trường của họ yêu cầu họ thích ứng với một thách thức, nỗ lực (ví dụ: viết bài kiểm tra, trình bày trước lớp, kỳ thi...)

Vấn đề sức khỏe tâm thần

- Phát sinh khi một người đang phải đối mặt với một sự căng thẳng lớn hơn bình thường
- Cá nhân trải qua những cảm xúc tiêu cực mạnh mẽ (như: đau buồn, tức giận, mất phương hướng ...)
- Kèm theo những khó khăn đáng kể trong các lĩnh vực khác như: nhận thức/suy nghĩ (vd: tôi không biết tôi có thể tiếp tục cuộc đời mình không”,...), thể chất (vd: vấn đề về giấc ngủ, mất năng lượng, đau nhức nhiều lần), và hành vi (vd: thu mình, tránh các hoạt động bình thường, tức giận...)

Rối loạn tâm thần

- Là hội chứng đặc trưng bởi sự nhiễu loạn có ý nghĩa lâm sàng trong nhận thức, điều chỉnh cảm xúc hoặc hành vi của cá nhân
- Tạo ra sự mất chức năng trong các quá trình tâm lý, sinh học hoặc phát triển

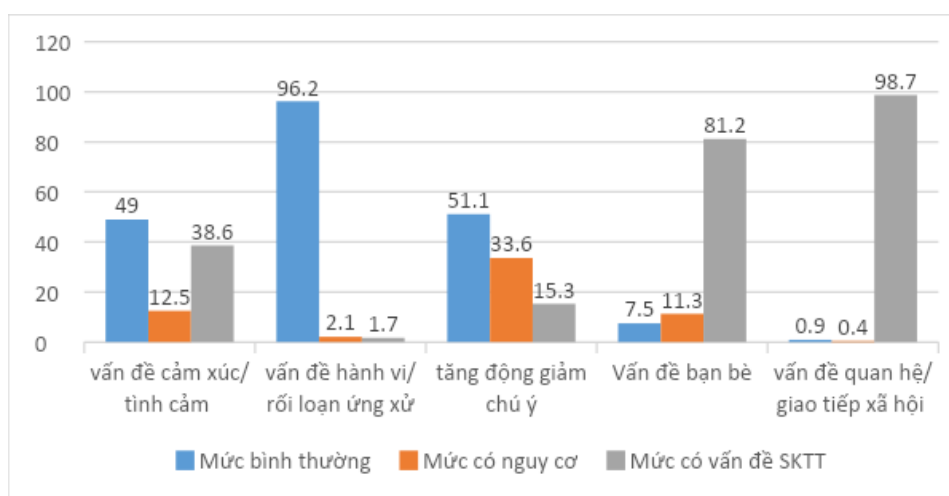
- Đi kèm với sự đau buồn đáng kể hoặc bất lực trong các hoạt động xã hội, nghề nghiệp hoặc các hoạt động quan trọng khác.

PHẦN 2. NHỮNG VẤN ĐỀ SỨC KHỎE TÂM THẦN HIỆN NAY CỦA HỌC SINH VIỆT NAM

Thực trạng sức khỏe tâm thần của học sinh Việt Nam

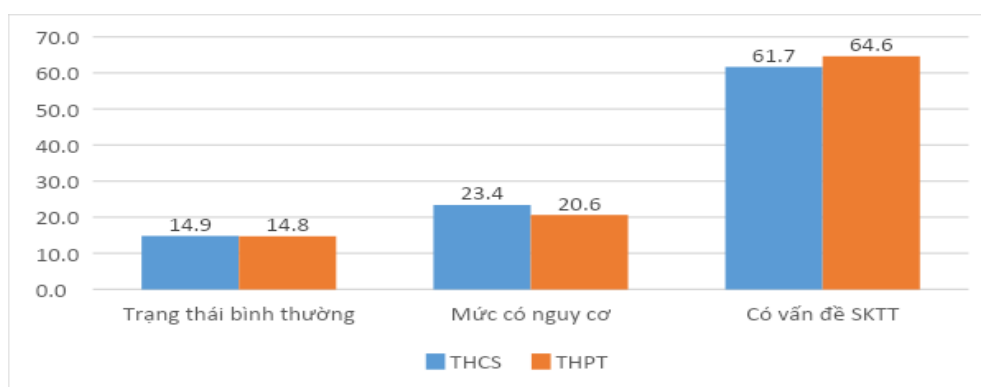
Những vấn đề chung về sức khỏe tâm thần của học sinh

- Có 63.8% học sinh được khảo sát đã từng hoặc đang gặp các vấn đề sức khỏe tâm thần, 21.4% học sinh có nguy cơ gặp các vấn đề sức khỏe tâm thần.



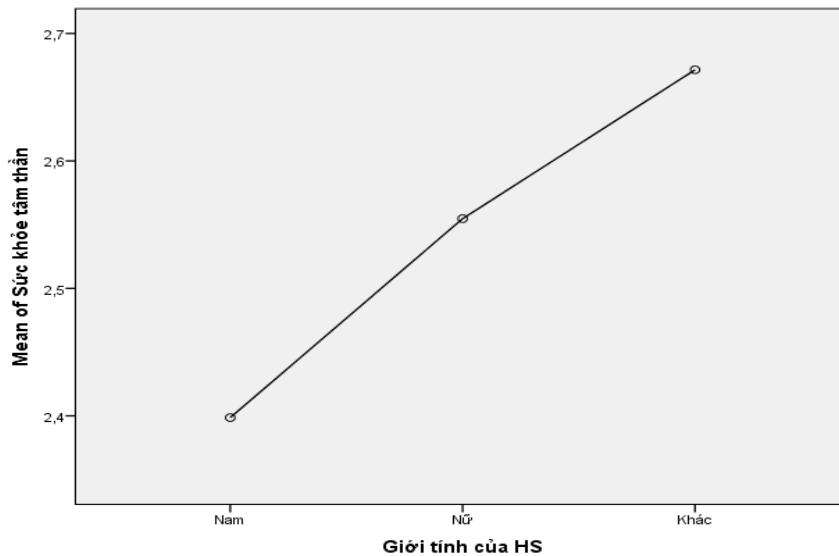
Biểu hiện sức khỏe tâm thần của thanh thiếu niên ở Việt Nam

- Học sinh có vấn đề sức khỏe tâm thần nhiều nhất trong lĩnh vực quan hệ/giao tiếp xã hội, tiếp đó là quan hệ bạn bè.
- Có sự tương đối đồng đều nhau giữa học sinh ở cấp Trung học cơ sở (61.7%) và học sinh ở cấp Trung học phổ thông (64.6%) về việc đã và đang gặp các vấn đề sức khỏe tâm thần.



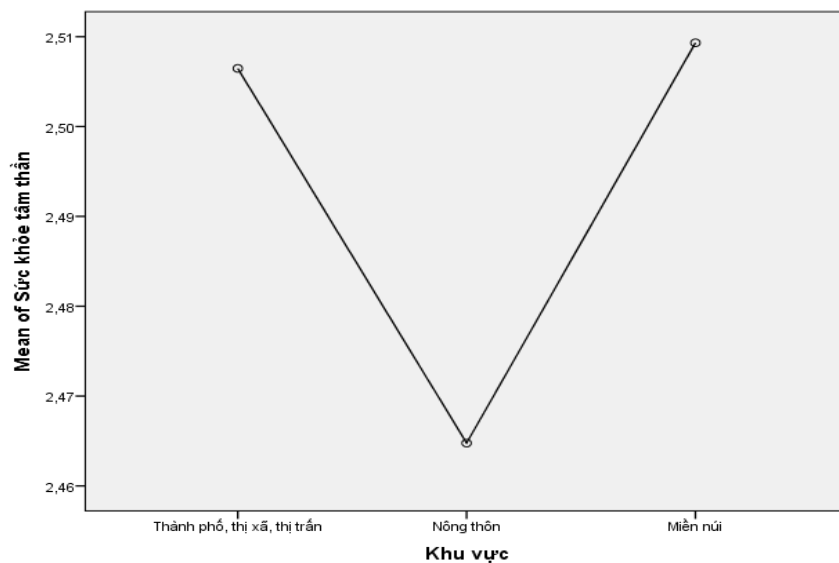
Mức độ sức khỏe tâm thần của học sinh ở cấp học THCS và THPT

- Học sinh ở giới tính khác gặp vấn đề cao hơn so với học sinh nam và nữ, và học sinh nữ thì có vấn đề sức khỏe tâm thần cao hơn so với học sinh nam.



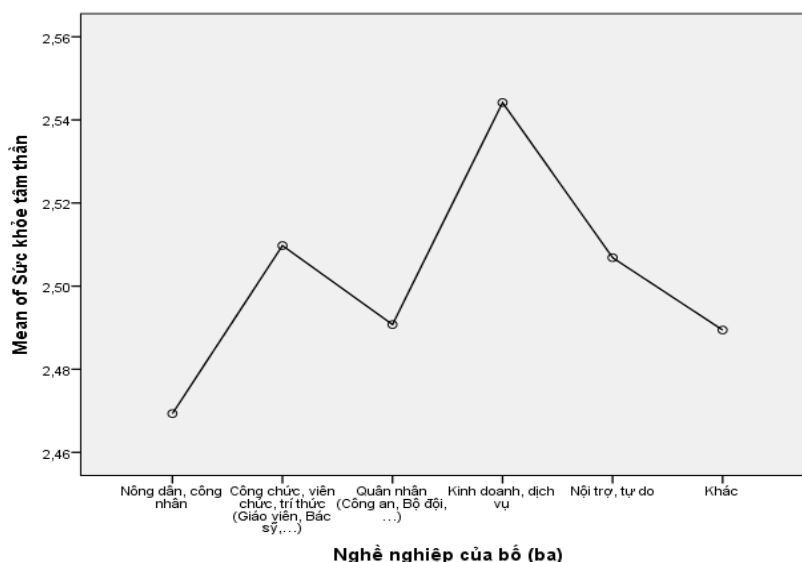
Sự khác biệt về giới tính trong vấn đề sức khỏe tâm thần của học sinh

- Học sinh ở khu vực thành thị có vấn đề sức khỏe tâm thần cao hơn so với học sinh ở khu vực nông thôn.

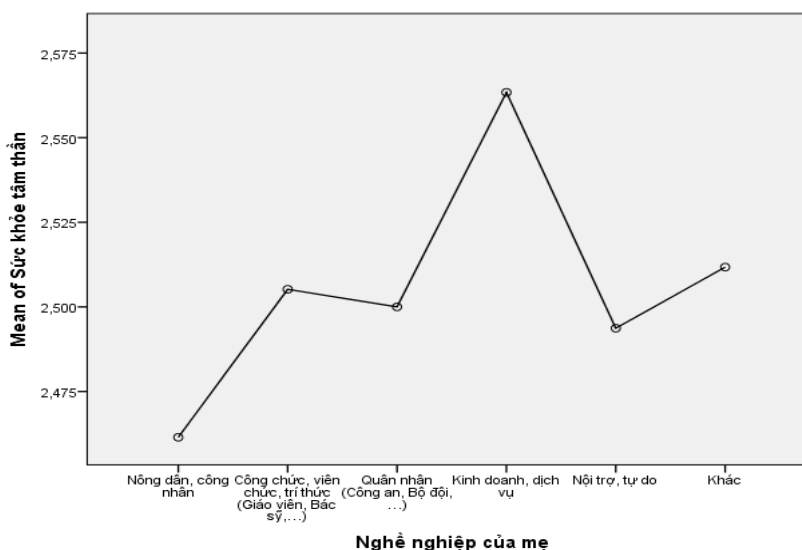


Sự khác biệt theo khu vực trong vấn đề sức khỏe tâm thần của học sinh

- Học sinh có học lực giỏi và khá có thể gặp nhiều vấn đề về tâm thần hơn học sinh có học lực trung bình và yếu.
- Nhóm học sinh có cha và mẹ làm nghề kinh doanh/dịch vụ có vấn đề sức khỏe tâm thần cao hơn so với nhóm học sinh có cha và mẹ làm các nghề nghiệp khác.



Sự khác biệt theo nghề nghiệp của bố trong các vấn đề sức khỏe tâm thần



Khác biệt theo nghề nghiệp của mẹ trong vấn đề sức khỏe tâm thần

Vấn đề cảm xúc/tình cảm

- Đối với học sinh THCS, học sinh lớp 9 có tỉ lệ học sinh có vấn đề về sức khỏe tâm thần (chiếm 35.7%) nhiều hơn so với các nhóm lớp dưới.
- Đối với học sinh THPT, học sinh lớp 11 và lớp 12 có tỉ lệ học sinh có vấn đề về xúc cảm/tình cảm (chiếm 44.5%) nhiều hơn so với các nhóm lớp khác.

Hành vi/ứng xử

- Đối với học sinh THCS, tỉ lệ học sinh có vấn đề về hành vi/rối loạn ứng xử cao nhất là nhóm lớp 6 (chiếm 1.9%).

- Đối với học sinh THPT, học sinh ở nhóm lớp 11 và lớp 12 (chiếm 1.8%) có vấn đề sức khỏe tâm thần nhiều hơn so với các nhóm lớp 10 (chiếm 1.4%).

Tăng động giảm chú ý

- Đối với học sinh THCS, nhóm lớp 8 có tỉ lệ học sinh có vấn đề trong hành vi/rối loạn ứng xử (chiếm 27.9%) cao hơn so với các nhóm lớp khác.
- Có 30,2% học sinh nhóm lớp 11 và lớp 12 có biểu hiện về tăng động giảm chú ý; cao hơn so với nhóm lớp 10 (chiếm 28.5%).

Quan hệ bạn bè

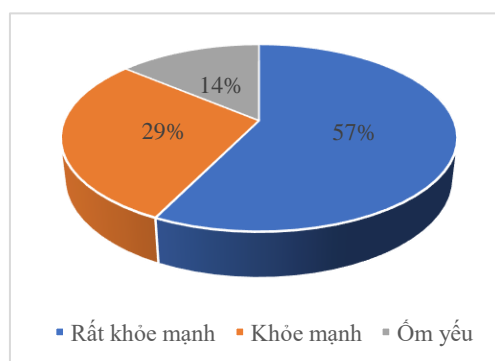
- Nhóm học sinh lớp 7 và lớp 9 có vấn đề trong các mối quan hệ bạn bè (chiếm 53.5%) cao hơn so với học sinh ở nhóm lớp 8 (chiếm 51.7%) và lớp 6 (chiếm 49.5%).
- Nhóm học sinh lớp 10 có tỉ lệ học sinh có vấn đề trong các mối quan hệ bạn bè (chiếm 53.3%) cao hơn so với nhóm lớp 11 và lớp 12 (chiếm 52.7%)

(Nguồn: UNICEF&VNIES, 2023 “Cỡ mẫu: 38.860 học sinh cấp THCS và THPT, từ 16 tỉnh, thành phố”)

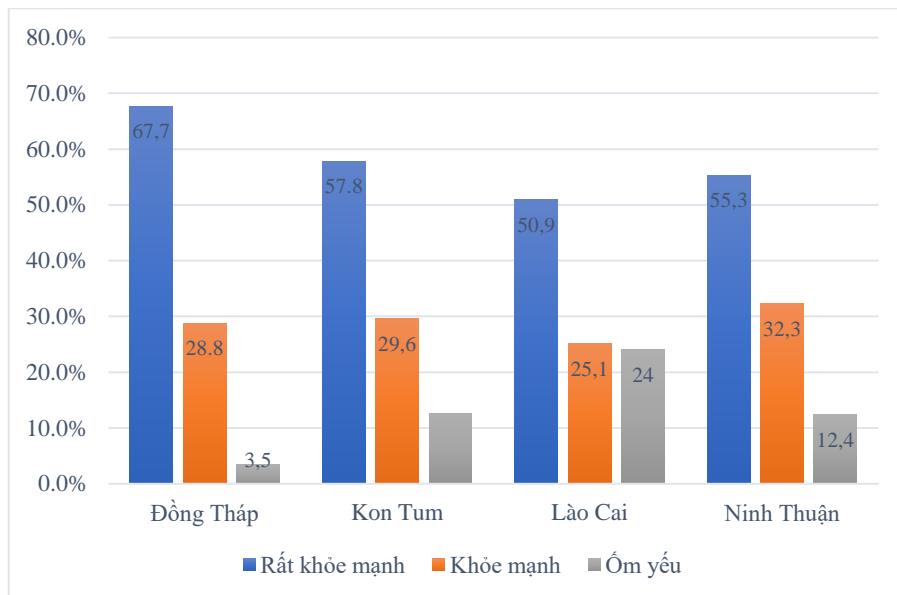
Thực trạng suy giảm sức khỏe và thiếu hụt kỹ năng chăm sóc sức khỏe của học sinh vùng khó khăn sau đại dịch COVID-19

Tình trạng sức khỏe nói chung ở học sinh

- Có 13.9% học sinh nhận định rằng bản thân ốm yếu, không khỏe mạnh.

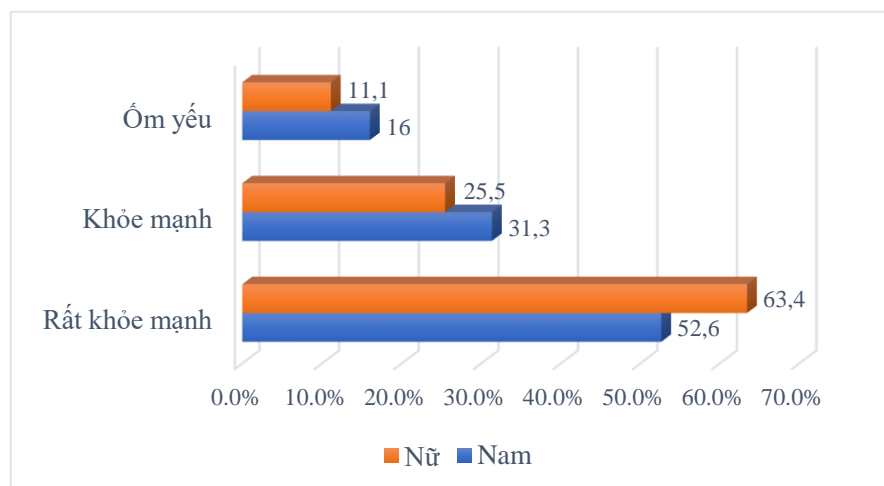


- Học sinh và cha mẹ học sinh mới chỉ quan tâm đến vấn đề sức khỏe thể chất (khỏe hay ốm).
- Học sinh vùng núi cao nhận định tình trạng sức khỏe chưa tốt với tỷ lệ nhiều hơn so với học sinh ở các vùng khó khăn khác.



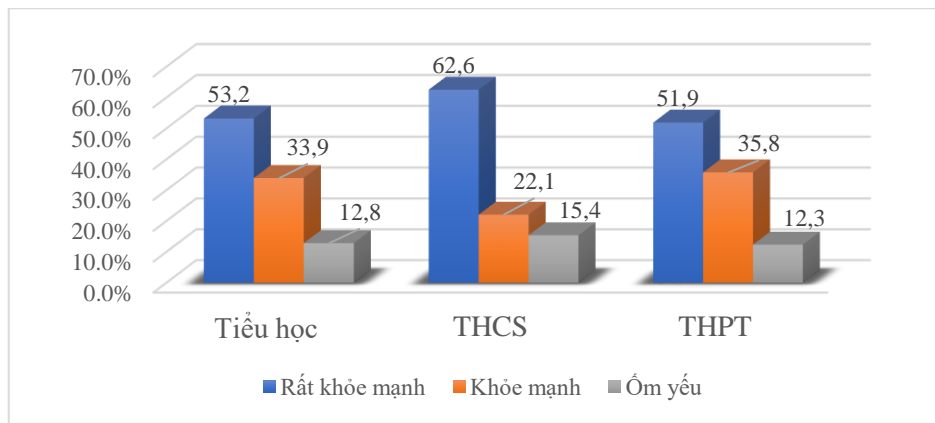
Tình trạng sức khỏe của học sinh theo tỉnh

- Học sinh nam có xu hướng cảm thấy sức khỏe của bản thân không tốt nhiều hơn so với học sinh nữ (có ý nghĩa thống kê).



Tình trạng sức khỏe của học sinh theo giới tính

- Học sinh cấp THCS vùng khó khăn là cấp học mà nhiều học sinh có sức khỏe không tốt so với các cấp học khác.

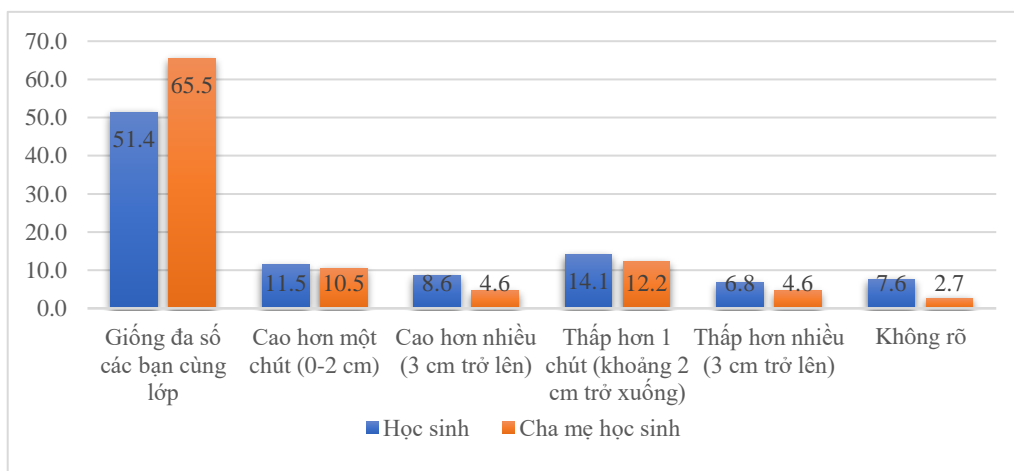


Tình trạng sức khỏe của học sinh theo cấp học

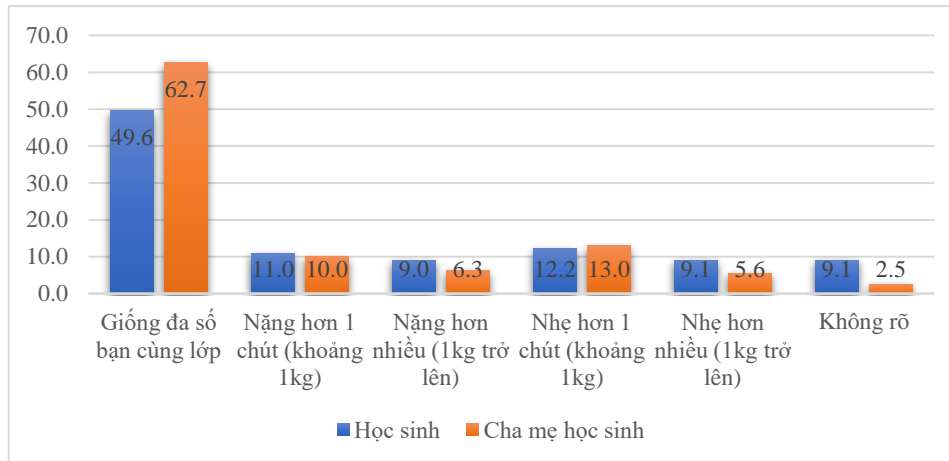
- Tình trạng sức khỏe nói chung của học sinh có tương quan nghịch khá chặt với tình trạng đói (có nghĩa học sinh có sức khỏe tốt là những học sinh ít/hoặc không rơi vào tình trạng đói, ngược lại những học sinh mà thường xuyên bị đói là những học sinh có sức khỏe không tốt).
- Tình trạng sức khỏe nói chung của học sinh có mối tương quan nghịch với tất cả các biểu hiện cơ thể học sinh khi học tập trực tuyến trong suốt giai đoạn đại dịch COVID-19 (có nghĩa là các học sinh có tình trạng sức khỏe tốt ít xuất hiện các biểu hiện tiêu cực khi học trực tuyến, và những học sinh có nhiều biểu hiện tiêu cực khi học trực tuyến thường là những học sinh có sức khỏe không tốt).
- Tình trạng sức khỏe nói chung của học sinh có tương quan thuận nhưng không chặt với yếu tố hoạt động ngoài trời (có nghĩa học sinh có sức khỏe tốt có hứng thú với các hoạt động vận động ngoài trời, hoặc cũng có thể hiểu những học sinh hứng thú tham gia các hoạt động ngoài trời hơn thì sức khỏe tốt hơn).

Một số vấn đề sức khỏe thể chất

- Chiều cao, cân nặng của học sinh có sự khác biệt, phân tán ở các ngưỡng khác nhau.

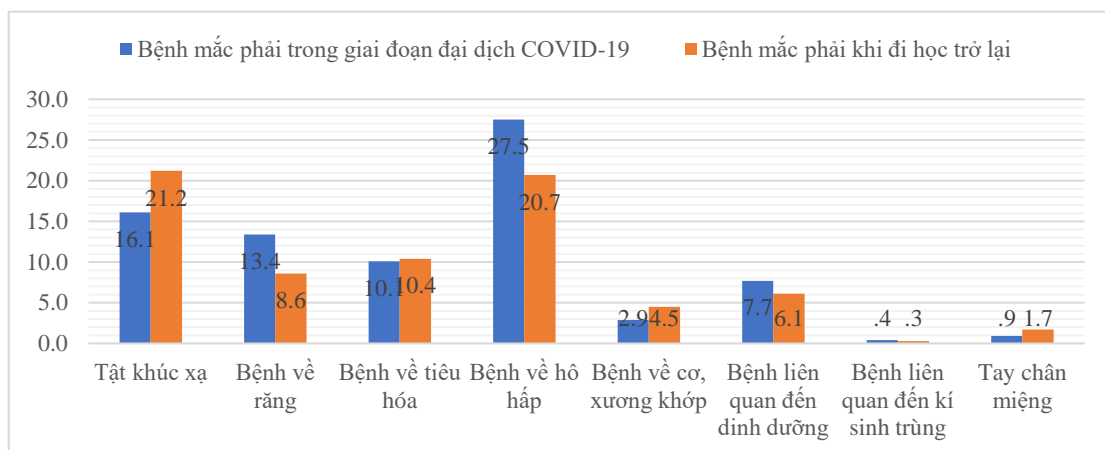


Đánh giá về chiều cao của học sinh so với bạn cùng lớp



Đánh giá về cân nặng của học sinh so với bạn cùng lớp

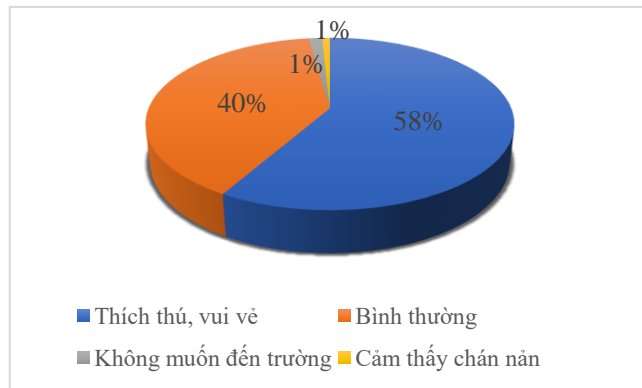
- Khoảng 50% học sinh nhận định chiều cao, cân nặng đa phần giống các bạn cùng tuổi.
- Có sự gia tăng cao các “tật khúc xạ” sau giai đoạn dịch COVID-19 (11.9% lên tới 17.8%)
- Tăng nhẹ các bệnh liên quan đến “hô hấp”, “tay, chân, miệng”.



Các loại bệnh học sinh vùng khó mắc phải trong và sau giai đoạn COVID-19

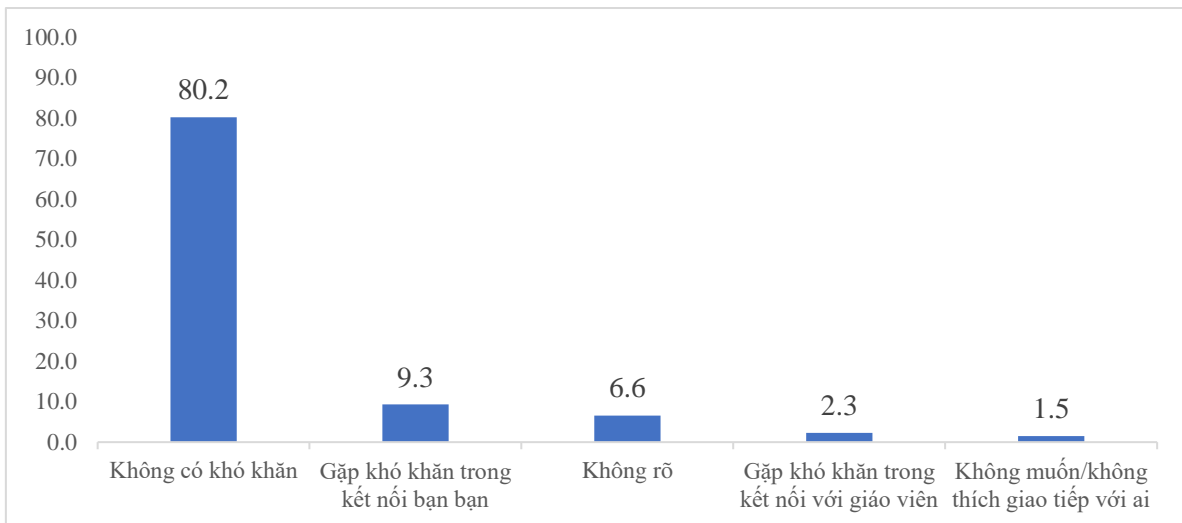
Một số vấn đề sức khỏe tâm thần

- Có 58,3% học sinh vùng khó khăn cảm nhận niềm vui, hạnh phúc khi tham gia hoạt động học tập trong suốt giai đoạn dịch COVID-19



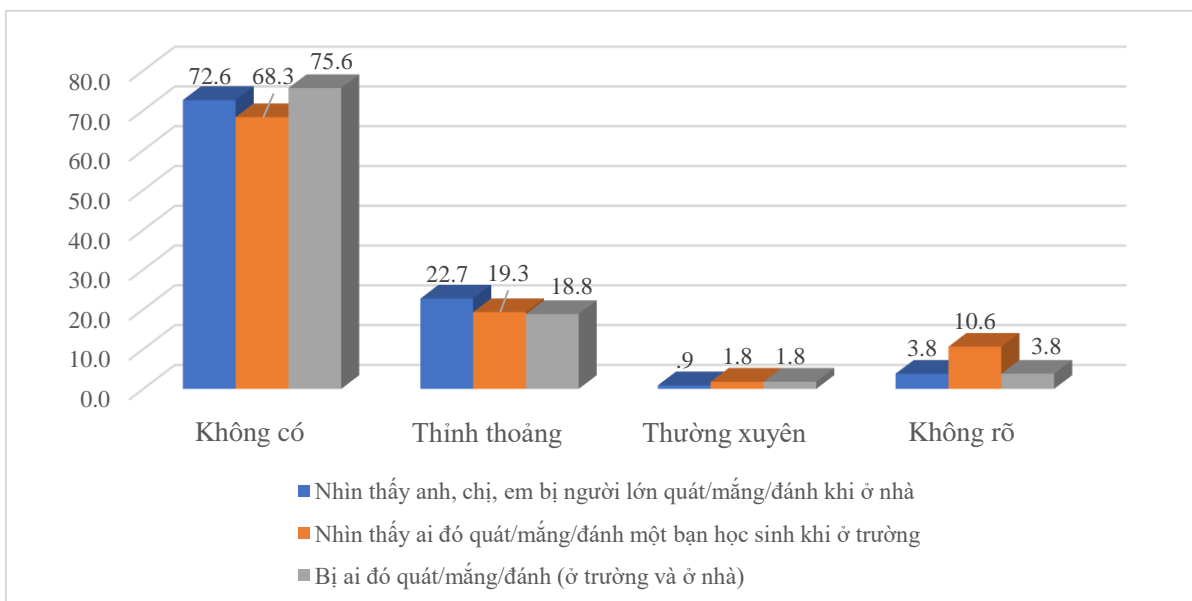
Cảm nhận của HS vùng khó khăn về học tập

- Một tỷ lệ nhỏ học sinh cảm thấy gặp khó khăn trong kết nối với bạn bè (9.3%), thầy cô giáo (2.3%).



Khó khăn trong kết nối các mối quan hệ của học sinh

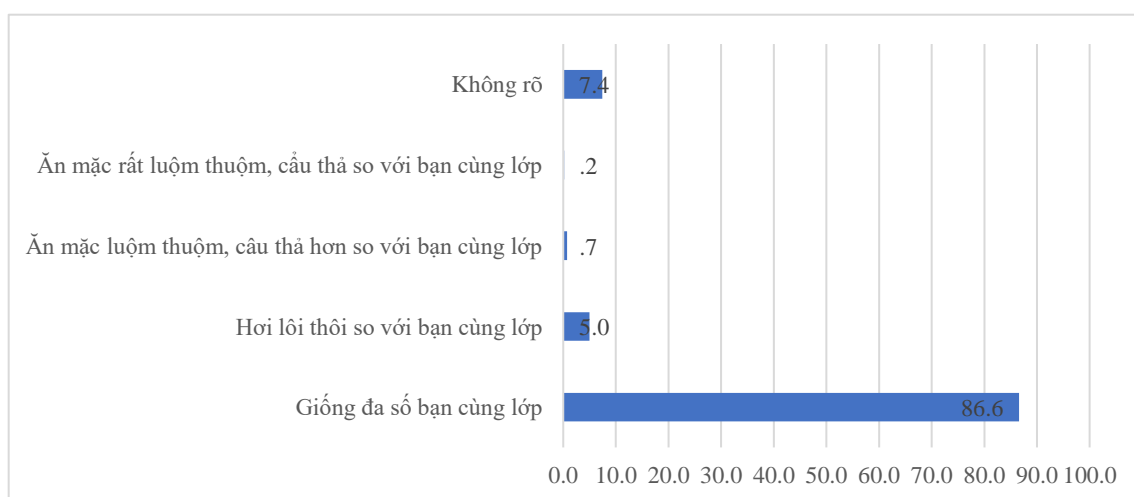
- Có khoảng 20-23% học sinh chứng kiến/trải qua các hình thức bạo lực (quát, mắng hoặc đánh) khi ở nhà và ở trường.



Tình trạng bạo lực tại gia đình, nhà trường vùng khó khăn

Kỹ năng tự phục vụ

- Một tỷ lệ nhỏ (5.9%) học sinh cho rằng các em còn “lôi thôi, luộm thuộm” so với các bạn cùng lớp.
- 7.4% số học sinh không xác định được rằng, việc chăm sóc vệ bề ngoài của chính bản thân các em tốt hay không.

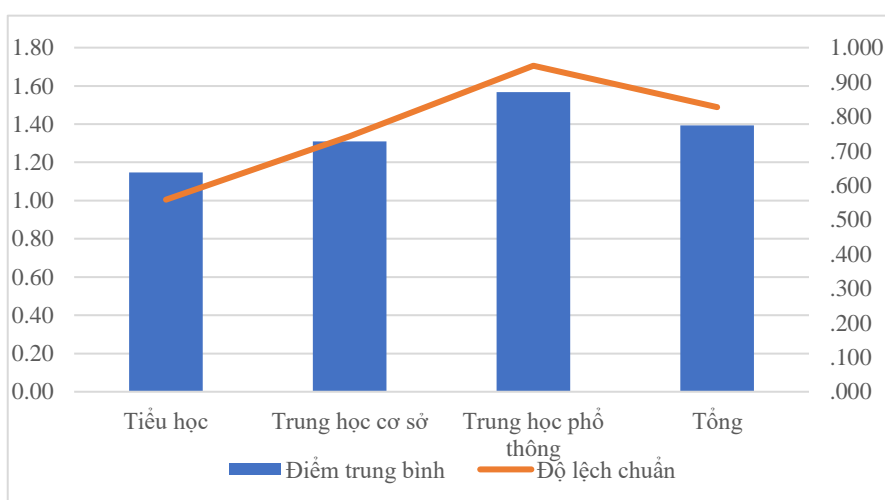


Sự quan tâm, chăm sóc vệ bề ngoài của học sinh vùng khó khăn

- Chăm sóc vẻ bề ngoài và tình trạng bị đối có mối tương quan nghịch, chặt chẽ, có nghĩa thống kê (Có nghĩa học sinh có kỹ năng chăm sóc vẻ bề ngoài kém cũng là những học sinh thường xuyên bị đối).
- Chăm sóc vẻ bề ngoài và biểu hiện trong học tập trực tuyến có liên quan chặt chẽ với nhau (Có nghĩa học sinh có kỹ năng chăm sóc sức khỏe kém thì càng xuất hiện nhiều những biểu hiện tiêu cực trong học tập trực tuyến).

Kỹ năng phòng tránh tai nạn

- Học sinh tiểu học có kỹ năng phòng tránh tai nạn kém hơn so với học sinh ở các cấp học khác.

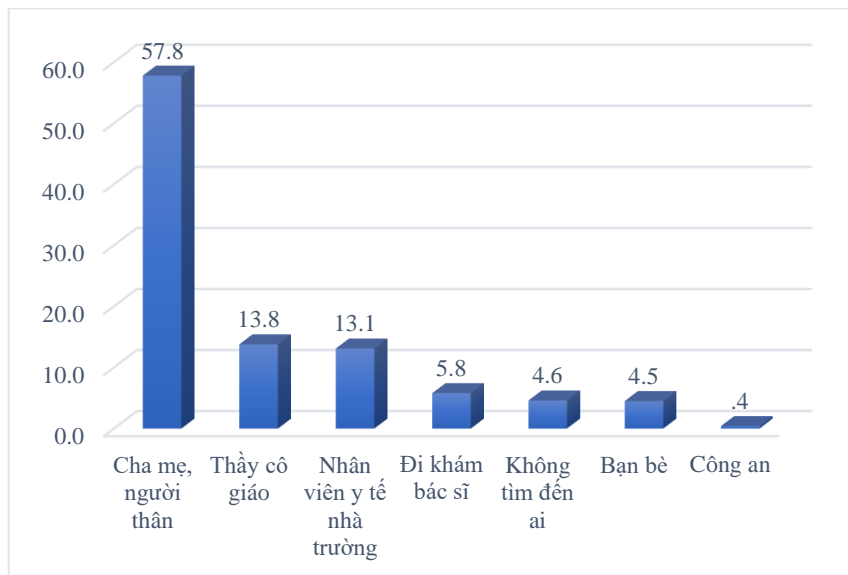


Kỹ năng tự phòng tránh tai nạn của học sinh vùng khó khăn

- Kỹ năng phòng tránh tai nạn của học sinh và tình trạng đối là tương quan nghịch, chặt chẽ (có nghĩa là học sinh phòng tránh tai nạn kém là những học sinh thường xuyên bị đối).
- Có sự khác biệt có ý nghĩa trong yếu tố địa phương (liên quan đến địa hình các vùng miền) về kỹ năng phòng tránh tai nạn của học sinh.

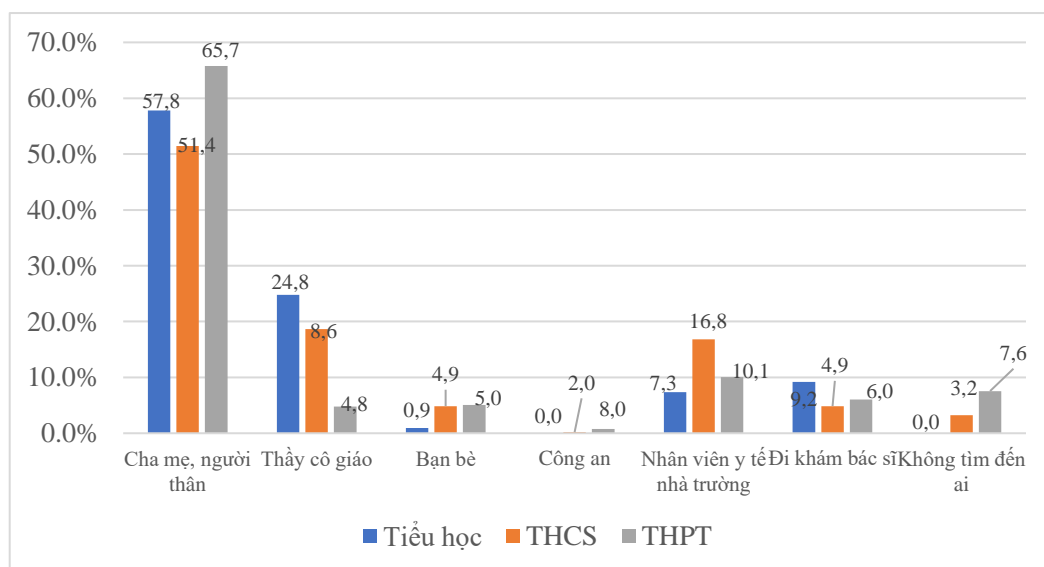
Kỹ năng tìm kiếm sự trợ giúp

- Đa số học sinh (57.8%) vùng khó khăn nhận định sẽ tìm đến cha mẹ, khi gặp các vấn đề gây tổn thương đến thân thể hoặc tình huống gây cảm giác khó chịu. Xếp vị trí thứ 2 là thầy cô giáo (13.8%) và nhân viên y tế học đường (13.1%).



Tỷ lệ học sinh tìm kiếm sự hỗ trợ từ người khác khi gặp các tình huống khó khăn

- Có 4.6% học sinh xác nhận “không tìm ai giúp đỡ” khi bản thân gặp những vấn đề khó khăn.
- Học sinh nam cấp THCS và THPT cũng có xu hướng lựa chọn cách thức “tự mình giải quyết” cao hơn so với học sinh nữ khi gặp vướng mắc/tồn thương.



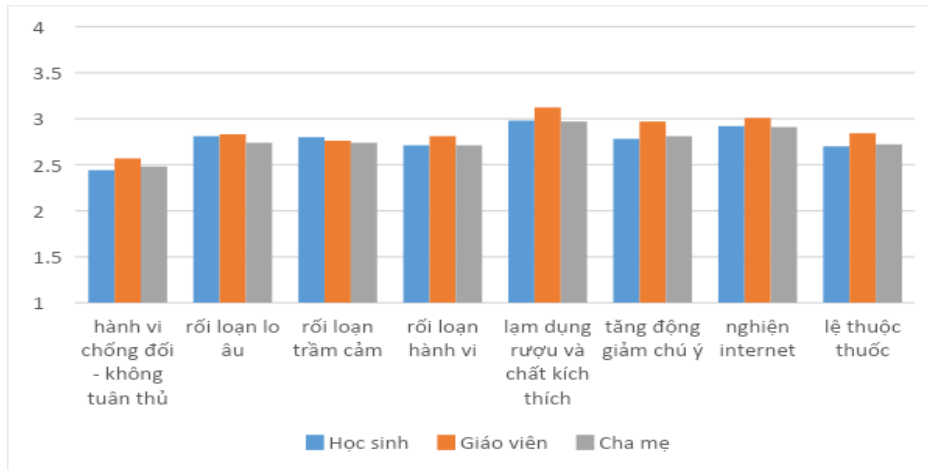
Tỷ lệ học sinh tìm kiếm sự hỗ trợ từ người khác (theo cấp học)

(Nguồn: UNICEF&MOET, 2022, “Cỡ mẫu: 1000 học sinh Tiểu học, THCS, THPT tại Lào Cai, Kon Tum, Đồng Tháp và Ninh Thuận”)

PHẦN 3. HIỂU BIẾT VỀ SỨC KHỎE TÂM THẦN

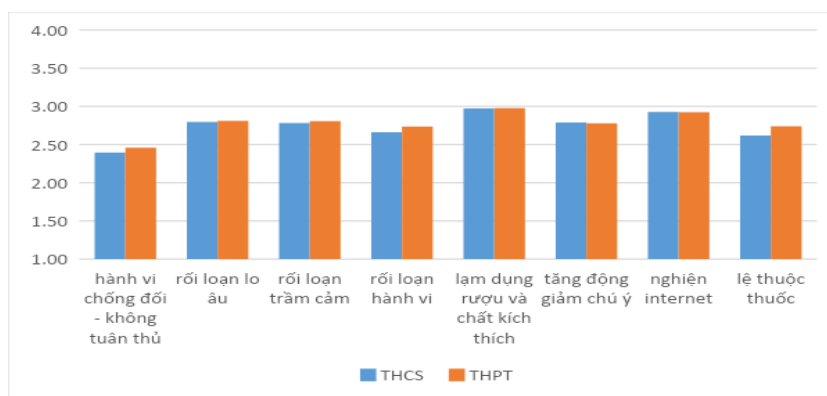
Khả năng nhận diện các rối loạn tâm thần

- Học sinh, giáo viên và cha mẹ học sinh có mức độ nhận thức rõ ràng và đồng đều với nhau trong việc nhận diện các chứng rối loạn tâm thần.



Khả năng nhận diện các rối loạn tâm thần của học sinh, giáo viên và cha mẹ học sinh

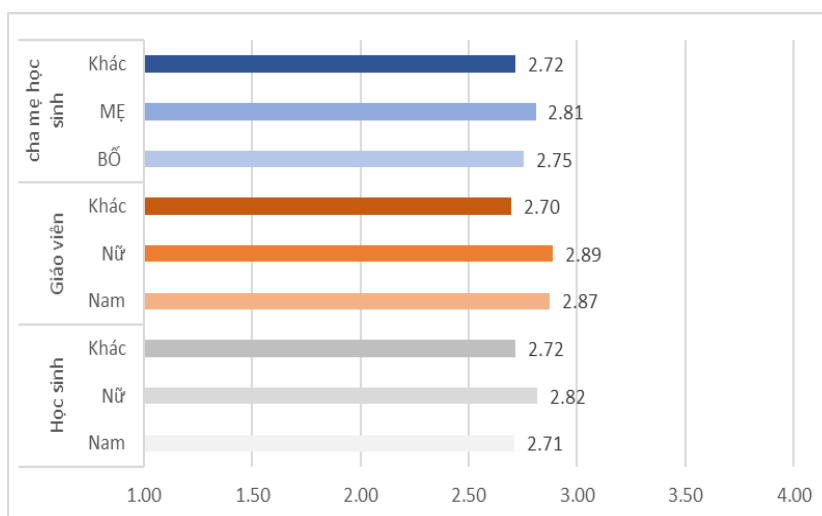
- Các rối loạn tâm thần liên quan đến lạm dụng rượu và chất kích thích, nghiện Internet và hành vi chống đối – không tuân thủ được nhận diện rõ ràng hơn các rối loạn khác.
- Không có sự khác biệt đáng kể trong khả năng nhận diện các chứng rối loạn tâm thần giữa học sinh Trung học cơ sở và Trung học phổ thông.



Sự khác biệt trong nhận diện các rối loạn tâm thần giữa học sinh THCS và THPT

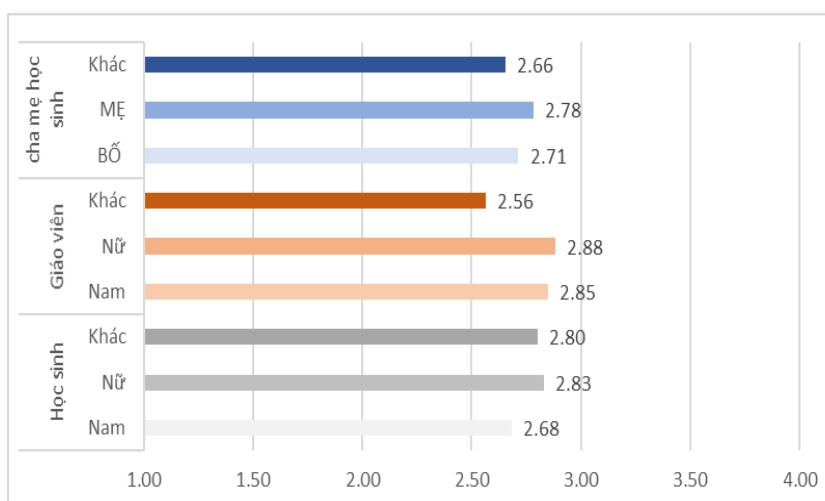
- Học sinh và cha mẹ ở khu vực thành thị có khả năng nhận diện các chứng rối loạn tâm thần tốt hơn học sinh ở khu vực nông thôn và miền núi.

- Giáo viên ở khu vực nông thôn nhận diện về các triệu chứng này tốt hơn giáo viên ở khu vực thành thị và khu vực miền núi.



Sự khác biệt trong nhận diện các rối loạn tâm thần của học sinh, giáo viên và cha mẹ học sinh theo khu vực

- Học sinh ở giới tính nữ có nhận thức các rối loạn tâm thần (*cụ thể, rối loạn lo âu, lạm dụng rượu và chất kích thích, nghiện internet, rối loạn trầm cảm, lệ thuộc thuốc và chất kích thích*) cao hơn học sinh ở giới tính khác và cao hơn hẳn giới tính nam.

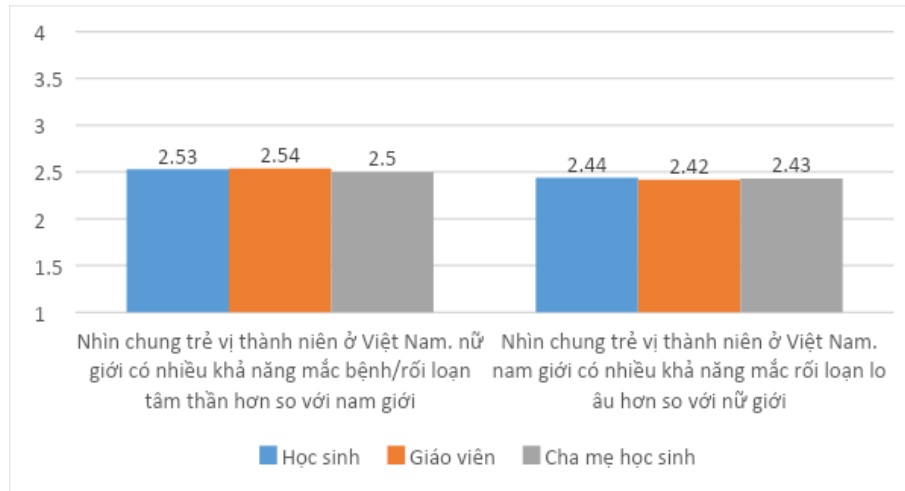


Sự khác biệt trong nhận diện các rối loạn tâm thần của học sinh, giáo viên và cha mẹ học sinh theo giới tính

- Người mẹ thể hiện khả năng nhận diện các triệu chứng rối loạn tâm thần của con mình tốt hơn người bố hay người đóng vai trò khác trong gia đình.

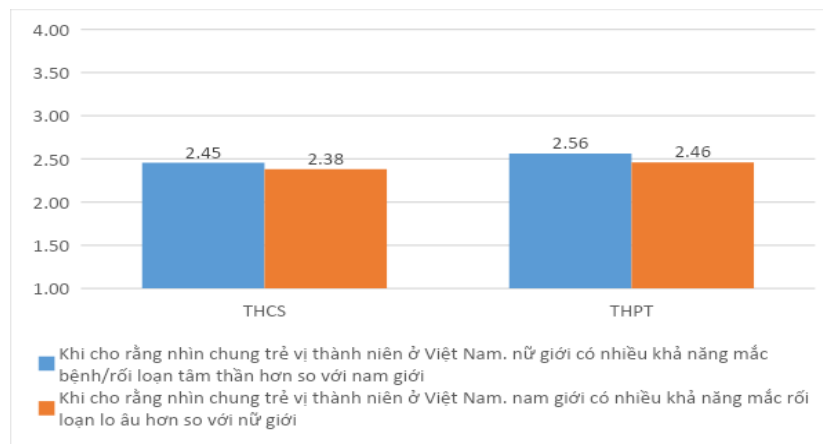
Nhận thức về các yếu tố có tính chất nguy cơ và nguyên nhân gây ra rối loạn tâm thần

- Học sinh và giáo viên có mức độ nhận thức đồng đều về các yếu tố nguy cơ và nguyên nhân gây ra rối loạn tâm thần ở mức độ tương đối rõ ràng.



Khả năng nhận thức về các yếu tố có tính nguy cơ và nguyên nhân gây ra rối loạn tâm thần

- Không có sự khác biệt đáng kể trong việc nhận diện các yếu tố nguy cơ và nguyên nhân gây ra rối loạn tâm thần giữa học sinh Trung học cơ sở và Trung học phổ thông.

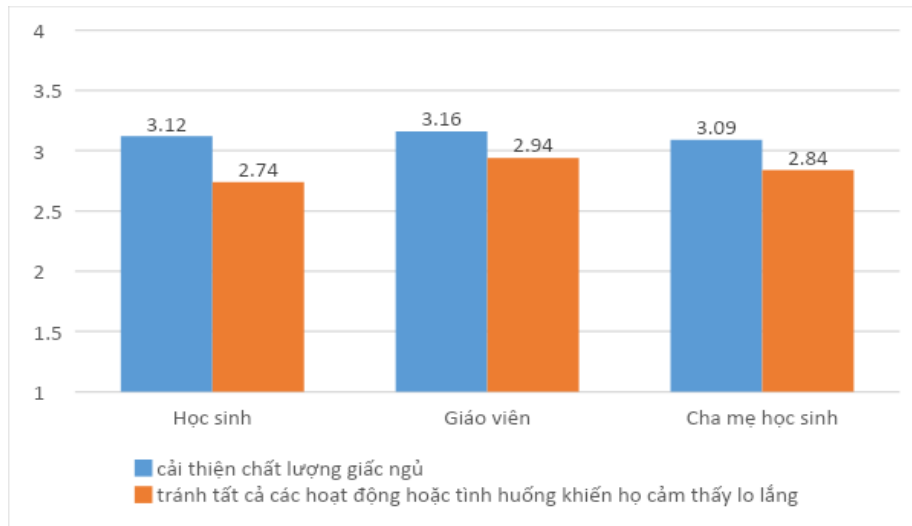


Nhận diện các yếu tố nguy cơ và nguyên nhân RLTT của học sinh

- Cần quan tâm hơn nữa tới việc nâng cao nhận thức cho cha mẹ học sinh về rối loạn tâm thần.

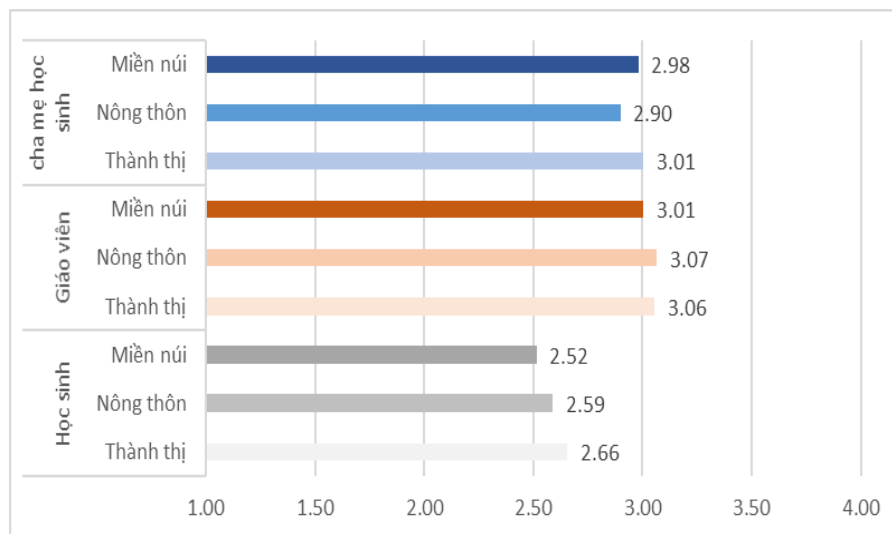
Nhận thức về khả năng tự chữa lành khi gặp rối loạn tâm thần và các trị liệu chuyên gia

- Giáo viên có nhận thức cao hơn so với học sinh và cha mẹ học sinh.



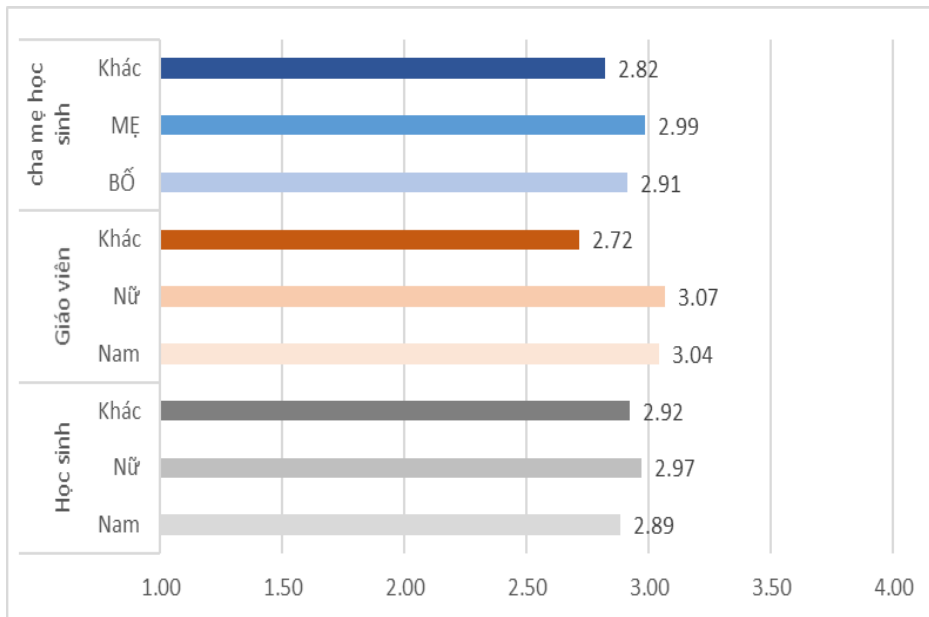
Mức độ nhận thức về cách thức tự chữa lành khi có vấn đề rối loạn tâm thần của học sinh, giáo viên và cha mẹ học sinh

- Ở khu vực miền núi, cả giáo viên, học sinh và cha mẹ học sinh đều thể hiện mức độ nhận thức thấp hơn so với các vùng còn lại.



Sự khác biệt theo khu vực trong nhận thức về cách thức tự chữa lành khi có vấn đề rối loạn tâm thần của học sinh, giáo viên và cha mẹ học sinh

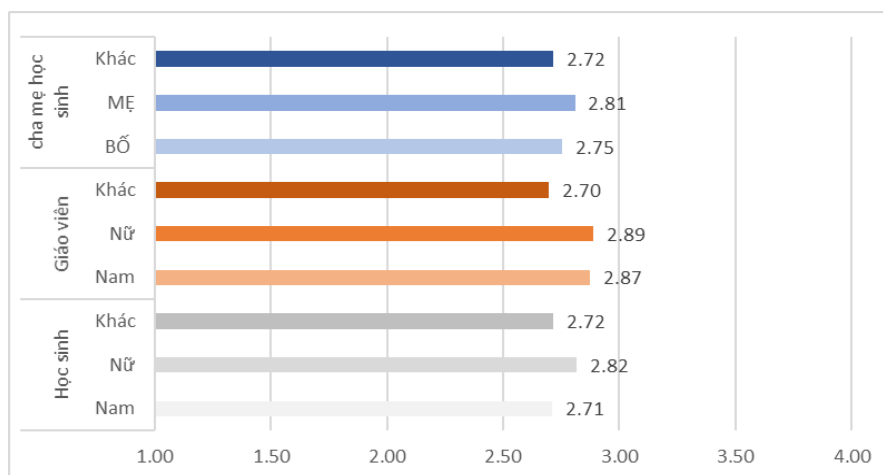
- Dưới góc độ giới tính, giới tính nữ thể hiện ở các nhóm khảo sát thể hiện mức độ nhận thức cao hơn so với các nhóm còn lại.



Sự khác biệt theo giới tính trong nhận thức về cách thức tự chữa lành khi có vấn đề rối loạn tâm thần của học sinh, giáo viên và cha mẹ học sinh

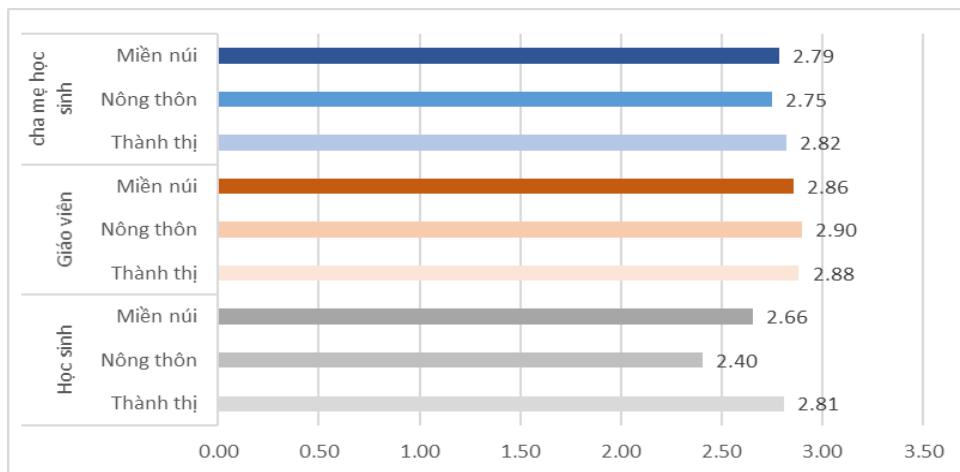
Nhận thức về một số cách thức tìm kiếm sự trợ giúp chuyên nghiệp

- Nhận thức của cha/mẹ học sinh đang ở mức độ thấp hơn so với nhóm giáo viên và học sinh.
- Nữ giới trong các nhóm có sự nhận thức cao hơn so với các nhóm còn lại.



Sự khác biệt theo giới về việc tìm kiếm sự trợ giúp chuyên nghiệp của học sinh, giáo viên và cha mẹ học sinh

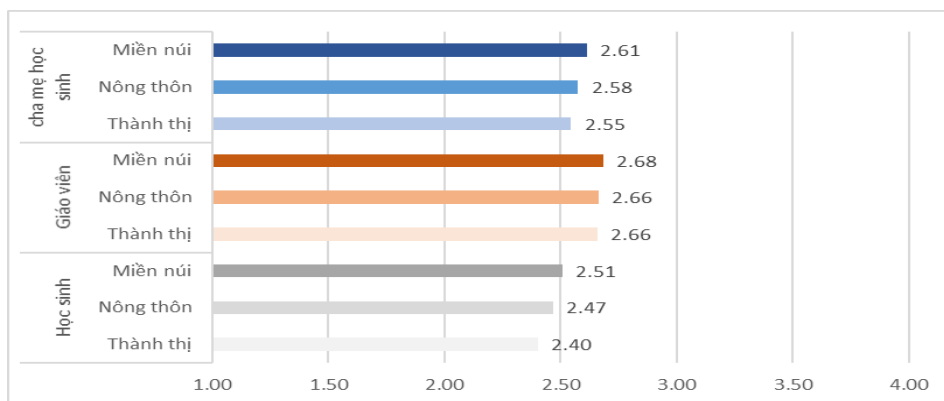
- Giáo viên ở nông thôn có khả năng nhận diện tốt hơn so với giáo viên các khu vực còn lại.



Sự khác biệt theo khu vực về việc tìm kiếm sự trợ giúp chuyên nghiệp của học sinh, giáo viên và cha mẹ học sinh

Thái độ chấp nhận với người có rối loạn tâm thần

- Học sinh, giáo viên và cha mẹ học sinh bày tỏ thái độ chấp nhận các rối loạn tâm thần còn ở mức độ thấp.
- Học sinh, giáo viên và cha mẹ học sinh ở khu vực miền núi thể hiện sự chấp nhận với rối loạn tâm thần cao hơn so với các khu vực khác.



Sự khác biệt theo khu vực về thái độ chấp nhận bệnh tâm thần của học sinh, giáo viên và cha mẹ học sinh

- Học sinh nam, giáo viên nam thể hiện thái độ chấp nhận cao hơn so với các giới còn lại.
- Cha mẹ học sinh có thái độ chấp nhận với các bệnh tâm thần không có sự khác biệt dù ở vai trò nào trong gia đình.

Định kiến về bệnh tâm thần

- Mức độ sẵn sàng giao lưu, chia sẻ và hỗ trợ của giáo viên, học sinh và cha mẹ học sinh thể hiện mức độ định kiến thấp với những người có rối loạn tâm thần.
- Học sinh ở khu vực thành thị có mức độ sẵn sàng cao hơn và không có thái độ định kiến nhiều so với khu vực nông thôn và miền núi.
- Giáo viên và cha mẹ học sinh ở khu vực miền núi có mức độ sẵn sàng và không có thái độ định kiến nhiều so với khu vực thành thị và nông thôn.
- Không có sự chênh lệch đáng kể nào giữa học sinh ở cấp học Trung học cơ sở và Trung học phổ thông trong thái độ chấp nhận và định kiến về bệnh tâm thần.

Nhu cầu trải nghiệm các hình thức giáo dục về sức khỏe tâm thần

• Học sinh:

- Thông qua các hoạt động ngoại khóa (82.3%)
- Câu lạc bộ (72.4%)
- Hội thi/dự án/triển lãm (70.3%)
- Tổ chức học chính thức, kết hợp với các bài học chính khóa trên lớp (63.1%)
- Được nắm bắt thông tin trên trang điện tử chính thức của nhà trường (68.3%).

• Giáo viên:

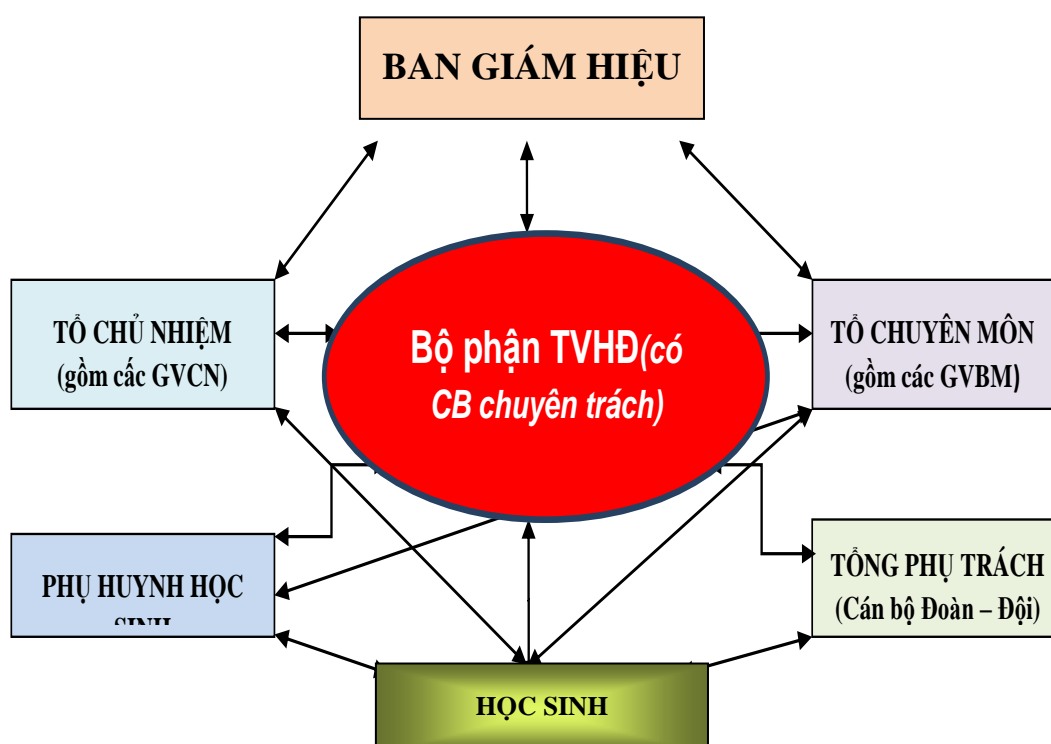
- Có 90.1% giáo viên mong muốn giáo dục sức khỏe tâm thần theo hình thức ngoại khóa,
- 87.1% giáo viên mong muốn giáo dục theo hình thức câu lạc bộ
- 75.4% giáo viên mong muốn giáo dục theo hình thức hội thi/dự án/triển lãm
- Sổ tay tự học (82.5%)
- Truyền thông trên trang điện tử chính thức của trường (84.7%).

(Nguồn: UNICEF&VNIES, 2023 “Cỡ mẫu: 38.860 học sinh, 10.324 CMHS và 4.124 CBQL/GV cấp THCS và THPT, từ 16 tỉnh, thành phố”)

PHẦN 4. HƯỚNG DẪN NỘI DUNG GIÁO DỤC, CHĂM SÓC SỨC KHỎE TÂM THẦN CHO HỌC SINH VIỆT NAM

Thành lập Tổ tư vấn

- Theo Điều 8, Thông tư số 31/2017/TT-BGDĐT ngày 18 tháng 12 năm 2017 của Bộ Giáo dục và Đào tạo về Hướng dẫn thực hiện công tác tư vấn tâm lý cho học sinh trong trường phổ thông.
- Có quy định vị trí, vai trò, nhiệm vụ rõ ràng giữa các thành viên trong Tổ TVHĐ.



Sơ đồ: Mô hình cơ cấu tổ chức hoạt động tư vấn học đường trong trường học
(Nguyễn Hồng Thuận, 2017, p.82)

Tập huấn, bồi dưỡng cán bộ, hoặc giáo viên kiêm nhiệm công tác tư vấn tâm lý cho học sinh (theo QĐ1876/QĐ-BGDĐT/2018)

Xây dựng kế hoạch hoạt động theo năm học

Nguyên tắc xây dựng

- Đảm bảo tính hệ thống: theo kế hoạch công tác năm học của nhà trường, có hoạt động từ cấp toàn trường cho đến cá nhân học sinh.
- Đảm bảo tính rõ ràng, cụ thể: gọi tên các loại hoạt động, mô tả sơ bộ nội dung thực hiện, cách thức tiến hành và khoảng thời gian, thời điểm thực hiện.

- Đảm bảo tính kết nối: căn cứ nội dung chương trình giáo dục phổ thông để thiết kế cho phù hợp chương trình học và sự phát triển tâm – sinh lý học sinh.

Các bước tiến hành

- Tổ tư vấn xác định các hoạt động trọng tâm (truyền thông, sàng lọc, phòng ngừa, can thiệp tâm lý, giám sát).
- Xây dựng nội dung chi tiết cho từng hoạt động (Những công việc gì? Nội dung, cách thức và thời gian tiến hành, thời lượng, người phụ trách? Điều kiện thực hiện?)
- Trình Ban giám hiệu nhà trường phê duyệt kế hoạch.

Mô hình giáo dục, chăm sóc sức khỏe tâm thần

Ở cấp độ 1 – Tầng 1 (hoạt động giáo dục, phòng ngừa)

- Mục tiêu ảnh hưởng tới ít nhất 80% học sinh toàn trường.
- Là hoạt động hỗ trợ hướng tới tất cả học sinh trong nhà trường.
- Thông qua tổ chức nhiều hoạt động nâng cao nhận thức, nâng cao năng lực để giúp học sinh hiểu biết, nhận diện và bước đầu có kỹ năng cần thiết ứng phó với những khó khăn đang gặp phải
- Phát hiện nhóm học sinh cần trợ giúp (cấp 2 và 3).

Có thể tham khảo chương trình Giáo dục sức khỏe tâm thần học đường (Viện Khoa học Giáo dục Việt Nam & UNICEF, 2022), bao gồm Sổ tay Giáo dục sức khỏe tâm thần học đường (04 mô đun dưới đây) kèm theo 20 video giáo dục sức khỏe tâm thần (để minh họa):

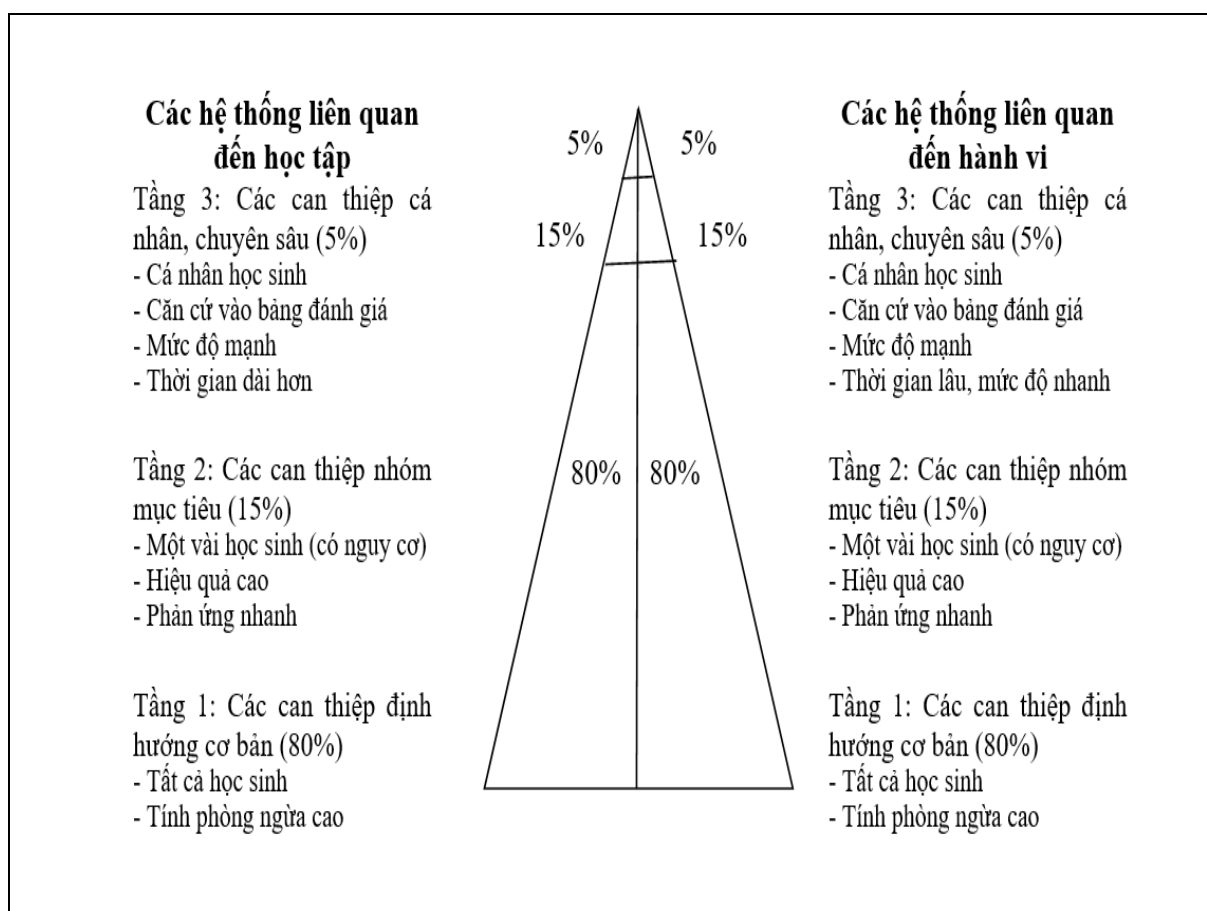
- Modunle 1: Hiểu biết chung về SKTT của học sinh và vấn đề nhận thức XH về SKTT
- Module 2: Các rối loạn tâm thần thường gặp vị thành niên
- Modunle 3: Kiến thức và kỹ năng thường thức về chăm sóc SKTT cho bản thân
- Modunle 4: Tìm kiếm trợ giúp, ứng phó và các dịch vụ chăm sóc và trị liệu SKTT

Ở cấp độ 2 – Tầng 2 (Can thiệp tập trung)

- Học sinh có khó khăn tâm lý (15%) sẽ nhận được sự trợ giúp từ Tổ tư vấn, chuyên gia tâm lý.
- Sử dụng tham vấn trực tiếp (tham vấn cá nhân hoặc tham vấn nhóm)
- HS khám phá bản thân, nhận ra các thế mạnh, hiểu vấn đề của bản thân và thúc đẩy các giá trị, điểm mạnh,... qua đó giúp HS đối diện với các khó khăn và có khả năng cải thiện/ vượt qua những trở ngại mà các em đang gặp phải.

Ở cấp độ 3 – Tầng 3 (Can thiệp chuyên sâu – chuyển dịch vụ)

- Là nhóm học sinh có khó khăn ở mức nghiêm trọng với những biểu hiện rối loạn có thể về nhận thức, cảm xúc, hành vi, xã hội (khoảng 5%).
- Nhận diện, đánh giá ban đầu và kết nối chuyển dịch vụ tới các cơ sở y tế hay chuyên gia tâm lý lâm sàng kịp thời, phù hợp.



Mô hình hoạt động chăm sóc, giáo dục sức khỏe tâm thần cho học sinh

Tổ chức hoạt động giáo dục, chăm sóc sức khỏe tâm thần cho học sinh

Truyền thông

Mục đích

- Giới thiệu Phòng Tư vấn Phòng Tư vấn tâm lý (địa điểm, các hoạt động, thời gian, đối tượng thụ hưởng, các dịch vụ tư vấn...)
- Nâng cao nhận thức cho cán bộ quản lý, giáo viên, cha mẹ học sinh và học sinh về ý nghĩa, vai trò, mục tiêu, hình thức, phương pháp giáo dục và chăm sóc sức khỏe tâm thần học đường.
- Nâng cao ý thức vận dụng, thực hành nhận diện, chăm sóc và tự chăm sóc sức khỏe tâm thần trong trường học.

Yêu cầu

- Tạo sự tò mò, thích thú, vui vẻ và gợi ra nhu cầu cho đối tượng truyền thông trong quá trình thực hiện.
- Khai thác tối đa tính trải nghiệm (kinh nghiệm và sự trải nghiệm) của đối tượng truyền thông.
- Thực hiện đầu năm học với các hoạt động mang tính chất phổ biến, giới thiệu, theo kế hoạch năm học với các hoạt động nâng cao nhận thức, thái độ.

Cách thực hiện

- Lựa chọn hình thức, nội dung truyền thông phù hợp cho cán bộ quản lý, giáo viên; học sinh; cha mẹ học sinh.
- Xây dựng kịch bản truyền thông (giáo viên phụ trách, nội dung truyền thông chi tiết, điều kiện thực hiện).
- Tổ Tư vấn thống nhất kế hoạch và chương trình triển khai để trình Ban giám hiệu phê duyệt.

Gợi ý một số nội dung truyền thông

- Nâng cao nhận thức cho cán bộ quản lý, giáo viên về sức khỏe tâm thần, giáo dục sức khỏe tâm thần và chăm sóc, giáo dục sức khỏe tâm thần cho học sinh.

- Hoạt động truyền thông toàn trường về sức khỏe tâm thần (vd: hưởng ứng ngày sức khỏe tâm thần thế giới 10/10, phát động các cuộc thi, vẽ tranh về các vấn đề sức khỏe tâm thần,...)
- Xây dựng video truyền thông về hoạt động của Tổ tư vấn, Phòng Tư vấn/Tham vấn cho học sinh, cha mẹ học sinh.
- Băng rôn, biểu ngữ theo thời điểm, thời gian, địa điểm phù hợp.
- Tờ rơi, Sổ tay hướng dẫn học sinh, cha mẹ chăm sóc sức khỏe tâm thần.
- Fanpage Phòng Tư vấn/Tham vấn,...
- Hộp thư chia sẻ,...

Đánh giá – Sàng lọc

Mục đích

- Phát hiện các vấn đề khó khăn học đường trực trung của học sinh theo độ tuổi (khó khăn tâm lý, khó khăn học tập).
- Xác định nhóm học sinh cần can thiệp và chuyên tuyến.
- Xác định nhu cầu cần hỗ trợ tâm lý – giáo dục của giáo viên, học sinh, cha mẹ học sinh.

Yêu cầu

- Người được tiến hành đánh giá – sàng lọc cần có tâm thế thoải mái, khỏe mạnh.
- Địa điểm đánh giá đủ điều kiện ánh sáng, thoáng khí, yên tĩnh.
- Hướng dẫn cụ thể, hỗ trợ đối tượng đánh giá – sàng lọc hoàn thành phiếu hỏi.

Cách thực hiện

- Lựa chọn vấn đề cần đánh giá – sàng lọc (khó khăn học tập, khó khăn tâm lý, nhu cầu phòng ngừa/tập huấn/hội thảo/trải nghiệm,...)
- Lựa chọn công cụ, hình thức, quy mô đánh giá.
- Chọn mẫu đại diện: Đáp ứng đủ các tiêu chí khối lớp, giới tính, học lực, nghề nghiệp/trình độ của cha mẹ (Chẳng hạn: Mỗi khối lớp 40 học sinh; 50% học sinh nam, 50% học sinh nữ; học lực phân bố đều theo thực tế % các nhóm học lực của học sinh tại trường, học sinh có cha mẹ trải đều các loại hình nghề nghiệp,...).

- Lập kế hoạch về thời gian, thời lượng, địa điểm tiến hành đánh giá; thống nhất cùng Ban giám hiệu và thông báo với giáo viên chủ nhiệm, giáo viên bộ môn có liên quan.
- Thông báo tới học sinh và gia đình về mục đích, nội dung, thời gian đánh giá – sàng lọc.
- Tổ chức đánh giá – sàng lọc theo kế hoạch.
- Nhập phiếu, xử lý số liệu và viết báo cáo.

Lưu ý

- Sàng lọc toàn trường (đại diện các khối lớp theo tiêu chí cụ thể) dựa trên phiếu hỏi, trắc nghiệm tâm lý.
- Đối với học sinh nhỏ (lớp 1, 2, 3), sàng lọc có thể dựa trên việc giới thiệu từ giáo viên chủ nhiệm, cha mẹ học sinh với trường hợp học sinh gặp khó khăn.
- Công tác sàng lọc bao quát các vấn đề của học sinh theo từng khía cạnh, lĩnh vực học tập, hành vi, cảm xúc và xã hội.

Phòng ngừa

Mục đích

- Trợ giúp học sinh chưa hoặc có nguy cơ hoặc có vấn đề tâm lý để các em có được tinh thần khỏe mạnh, vượt qua khó khăn, nâng cao khả năng ứng phó với những vấn đề của cuộc sống.
- Phát hiện học sinh có rối nhiễu tâm lý, rối loạn tâm thần để hỗ trợ, chuyển tuyến.

Yêu cầu

- Dựa trên nhu cầu của đối tượng được phòng ngừa.
- Cần có sự kết nối giữa chương trình phòng ngừa của học sinh, giáo viên và cha mẹ học sinh.
- Đảm bảo tính kế thừa, phát triển cho từng khối lớp.
- Đảm bảo tính mới, kịp thời, phù hợp lứa tuổi.
- Đảm bảo tính liên tục, lặp lại.
- Thực hành cần có sự phối hợp với các lực lượng và kết nối hoạt động dạy học, giáo dục khác.

Cách thực hiện

- Xác định chủ đề/chương trình phòng ngừa/tập huấn/hội thảo,... dựa trên kết quả đánh giá nhu cầu của học sinh, giáo viên, cha mẹ học sinh (bước sàng lọc).
- Lựa chọn hình thức, nội dung các chủ đề/chương trình phòng ngừa phù hợp điều kiện nhà trường và kế hoạch năm học.
- Xây dựng kịch bản (cho các chủ đề phòng ngừa)/kế hoạch chi tiết (cho chương trình phòng ngừa).
- Tổ chức thực hiện
- Đánh giá hiệu quả (Phiếu hỏi dành cho đối tượng phòng ngừa)
- Báo cáo kết quả hoạt động phòng ngừa.

Lưu ý

- Phòng ngừa theo chủ đề/chủ điểm (nhiều chủ đề/chủ điểm trong 1 năm học) hoặc chương trình (1-2 chương trình theo học kỳ/năm học).
- Hình thức phòng ngừa đa dạng: có thể tổ chức toàn trường, theo khối lớp, theo lớp, theo giới tính, trải nghiệm ngoài trường học,...

Can thiệp tâm lý

Mục đích

- Can thiệp sớm các vấn đề khó khăn tâm lý mà học sinh đang gặp phải thông qua các loại hình: tư vấn, tham vấn cá nhân, tham vấn nhóm, và các hình thức trực tiếp hoặc online...
- Kết nối với chuyên gia tâm lý nhằm thực hiện công tác tham vấn tâm lý chuyên sâu (cá nhân và nhóm)
- Tư vấn và chuyển tuyến cho học sinh có rối loạn về cảm xúc, hành vi, học tập và xã hội tới cơ sở y tế hoặc chuyên gia tâm lý lâm sàng.

Yêu cầu

- Tổ Tư vấn cần có quan điểm thống nhất trong cách thức hỗ trợ học sinh.
- Có quy trình rõ ràng phổ biến cho học sinh, giáo viên, cha mẹ học sinh.

Cách tiến hành

- Học sinh, giáo viên, cha mẹ học sinh có quan ngại về các vấn đề sức khỏe tâm thần và học đường cần điền phiếu giới thiệu tới Tổ Tư vấn/Phòng Tư vấn.
- Tổ Tư vấn xem xét và hẹn lịch làm việc (nếu cha mẹ đồng thuận).
- Tổ Tư vấn họp để xem xét trường hợp học sinh (vấn đề của học sinh, điểm mạnh điểm yếu, các biện pháp đã hỗ trợ, kế hoạch hỗ trợ, phân công giáo viên hỗ trợ,...).
- Hỗ trợ trực tiếp cho học sinh theo lịch hẹn.
- Tổ Tư vấn họp để xem xét, đánh giá sau mỗi buổi can thiệp và lên kế hoạch can thiệp cho buổi tiếp theo.
- Chuyên tuyến với học sinh gặp rối loạn (âm sàng, y tế).

Giám sát

Mục đích

- Trợ giúp Tổ tư vấn, chuyên viên tâm lý nhằm nâng cao kiến thức, kỹ năng thực hành nghề nghiệp để trợ giúp thân chủ (học sinh) tốt hơn, hướng tới khả năng làm việc độc lập.

Yêu cầu

- Người thực hiện giám sát phải là người được đào tạo chuyên môn, có bằng cấp chính thức trong lĩnh vực Tâm lý học và đang có quá trình học tập, thực hành, nghiên cứu trong lĩnh vực tham vấn tâm lý.

Cách tiến hành

- Lựa chọn chuyên gia giám sát có chuyên môn, bằng cấp phù hợp.
- Thực hiện giám sát chuyên môn với Tổ Tư vấn định kỳ hàng tháng hoặc ngay lập tức trong trường hợp khẩn cấp.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2022), Quyết định số 2138/QĐ-BGDĐT ngày 03 tháng 8 năm 2022 ban hành Kế hoạch giáo dục sức khỏe tâm thần cho trẻ em, học sinh giai đoạn 2022-2025.
2. Thông tư số 31/2017/TT-BGDĐT ngày 18/12/2017 của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành hướng dẫn thực hiện công tác tư vấn tâm lý cho học sinh trong trường phổ thông (Thực hiện Nghị định số 80/2017/NĐ-CP)
3. Quyết định 1876/2018/TT-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành chương trình bồi dưỡng giáo viên phổ thông làm công tác tư vấn tâm lý cho học sinh.
4. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2016), Thông tư liên tịch số 13/2016/TTLT-BYT-BGDĐT ngày 12/5/2016 của Bộ Y tế và Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định về công tác y tế trường học.
5. Chính phủ nước CHXHCNVN, Quyết định số 1660/QĐ-TTg ngày 02/10/2021 phê duyệt Chương trình sức khỏe học đường giai đoạn 2021-2025.
6. UNICEF (2020a). *Đánh giá nhanh tình hình học trực tuyến/từ xa trong bối cảnh đại dịch COVID-19*.
7. UNICEF (2020b). *Đánh giá nhanh tác động kinh tế và xã hội của đại dịch COVID-19 đối với trẻ em và gia đình tại Việt Nam*.
8. The World Bank, UNESCO and UNICEF (2021) *The State of the Global Education Crisis: A Path to Recovery*, Washington D.C., Paris, New York: The World Bank, UNESCO, and UNICEF. <https://www.unicef.org/media/111621/file/%20The%20State%20of%20the%20Global%20Education%20Crisis.pdf%20.pdf>.
9. Nguyễn Hồng Thuận (chủ biên, 2017), *Mô hình tư vấn học đường trong nhà trường Trung học*, NXBGD Việt Nam.
10. UNICEF&MOET (2022), Báo cáo nghiên cứu Thực trạng suy giảm sức khỏe và thiếu hụt kỹ năng chăm sóc sức khỏe của học sinh vùng khó khăn sau đại dịch COVID-19, *Dự án Học tập và kỹ năng cho trẻ em*.
11. UNICEF&VNIES (2023) Báo cáo nghiên cứu Thực trạng sức khỏe tâm thần và giáo dục sức khỏe tâm thần cho học sinh Trung học cơ sở và Trung học phổ thông ở Việt Nam, *Dự án Học tập và kỹ năng cho trẻ em*

12. Viện Khoa học Giáo dục Việt Nam (2019), Cẩm nang dành cho giáo viên phổ thông làm công tác tư vấn cho học sinh (cấp Tiểu học), NXBGD Việt Nam.
13. Viện Khoa học Giáo dục Việt Nam (2019), Cẩm nang dành cho giáo viên phổ thông làm công tác tư vấn cho học sinh (cấp Trung học), NXBGD Việt Nam.

CHUYÊN ĐỀ 3

Hướng dẫn công tác chỉ đạo và tổ chức thực hiện đảm bảo an toàn thực phẩm trong các cơ sở giáo dục

TS.BS.CVCC Cao Văn Trung

I. Vấn đề An ninh, An toàn thực phẩm

An ninh, an toàn thực phẩm giữ vai trò đặc biệt quan trọng, vì ảnh hưởng trực tiếp, thường xuyên đến sức khỏe, tính mạng người sử dụng, về lâu dài còn ảnh hưởng đến nòi giống của dân tộc. Bảo đảm tốt an ninh, an toàn thực phẩm sẽ góp phần làm tăng nguồn lực con người, làm phát triển kinh tế xã hội của quốc gia; đồng thời bảo đảm được mọi người dân đều có thể dễ dàng tiếp cận được với an toàn thực phẩm từ những thực phẩm sẵn có.

Thấy rõ vai trò và tầm quan trọng của công tác bảo đảm an ninh, an toàn thực phẩm cho nên, trong những năm vừa qua Đảng, Quốc hội, Chính phủ hết sức quan tâm đến vấn đề an ninh, an toàn thực phẩm. Ngày 21 tháng 10 năm 2022 Ban bí thư đã ban hành chỉ thị Số 17-CT/TW về tăng cường bảo đảm an ninh, an toàn thực phẩm trong tình hình mới nhằm huy động cả hệ thống chính trị từ cấp uỷ, tổ chức đảng, chính quyền, Mặt trận Tổ quốc Việt Nam, các tổ chức chính trị - xã hội và đoàn thể tham gia vào lĩnh vực này.

II. Các văn bản quy phạm pháp luật về ATTP liên quan đến Trường học

1 Luật An toàn thực phẩm (Luật số: 55/2010/QH12 theo Nghị quyết số 51/2001/QH10).

Điều 65. Trách nhiệm quản lý nhà nước của Ủy ban nhân dân các cấp

1. Ban hành theo thẩm quyền hoặc trình cơ quan nhà nước có thẩm quyền ban hành văn bản quy phạm pháp luật, quy chuẩn kỹ thuật địa phương; xây dựng và tổ chức thực hiện quy hoạch vùng, cơ sở sản xuất thực phẩm an toàn để bảo đảm việc quản lý được thực hiện trong toàn bộ chuỗi cung cấp thực phẩm.

2. Chịu trách nhiệm quản lý an toàn thực phẩm trên địa bàn; quản lý điều kiện bảo đảm an toàn thực phẩm đối với cơ sở sản xuất, kinh doanh thực phẩm nhỏ lẻ, thức ăn đường phố, cơ sở kinh doanh, dịch vụ ăn uống, an toàn thực phẩm tại các chợ trên địa bàn và các đối tượng theo phân cấp quản lý.

3. Báo cáo định kỳ, đột xuất về công tác quản lý an toàn thực phẩm trên địa bàn.

4. Bố trí nguồn lực, tổ chức bồi dưỡng nâng cao chất lượng nhân lực cho công tác bảo đảm an toàn thực phẩm trên địa bàn.

5. Tổ chức tuyên truyền, giáo dục, truyền thông, nâng cao nhận thức về an toàn thực phẩm, ý thức chấp hành pháp luật về quản lý an toàn thực phẩm, ý thức trách nhiệm của tổ chức, cá nhân sản xuất, kinh doanh thực phẩm đối với cộng đồng, ý thức của người tiêu dùng thực phẩm.

6. Thanh tra, kiểm tra, xử lý vi phạm pháp luật về an toàn thực phẩm trên địa bàn quản lý.

BÉP ĂN TẬP THỂ: Nằm trong **Chương IV “Điều kiện Đảm bảo an toàn thực phẩm trong sản xuất, kinh doanh thực phẩm”**

Mục 1

ĐIỀU KIỆN CHUNG VỀ BẢO ĐẢM AN TOÀN THỰC PHẨM TRONG SẢN XUẤT, KINH DOANH THỰC PHẨM

Điều 19. Điều kiện bảo đảm an toàn thực phẩm đối với cơ sở sản xuất, kinh doanh thực phẩm

1. Cơ sở sản xuất, kinh doanh thực phẩm phải bảo đảm các điều kiện sau đây:

a) Có địa điểm, diện tích thích hợp, có khoảng cách an toàn đối với nguồn gây độc hại, nguồn gây ô nhiễm và các yếu tố gây hại khác;

b) Có đủ nước đạt quy chuẩn kỹ thuật phục vụ sản xuất, kinh doanh thực phẩm;

c) Có đủ trang thiết bị phù hợp để xử lý nguyên liệu, chế biến, đóng gói, bảo quản và vận chuyển các loại thực phẩm khác nhau; có đủ trang thiết bị, dụng cụ, phương tiện rửa và khử trùng, nước sát trùng, thiết bị phòng, chống côn trùng và động vật gây hại;

d) Có hệ thống xử lý chất thải và được vận hành thường xuyên theo quy định của pháp luật về bảo vệ môi trường;

đ) Duy trì các điều kiện bảo đảm an toàn thực phẩm và lưu giữ hồ sơ về nguồn gốc, xuất xứ nguyên liệu thực phẩm và các tài liệu khác về toàn bộ quá trình sản xuất, kinh doanh thực phẩm;

e) Tuân thủ quy định về sức khỏe, kiến thức và thực hành của người trực tiếp sản xuất, kinh doanh thực phẩm.

2. Bộ trưởng Bộ Y tế, Bộ trưởng Bộ Nông nghiệp và Phát triển Nông thôn, Bộ trưởng Bộ Công Thương ban hành quy chuẩn kỹ thuật quốc gia và quy định cụ thể về điều kiện bảo đảm an toàn thực phẩm đối với cơ sở sản xuất, kinh doanh thực phẩm thuộc lĩnh vực được phân công quản lý.

Điều 20. Điều kiện bảo đảm an toàn thực phẩm trong bảo quản thực phẩm

1. Cơ sở sản xuất, kinh doanh thực phẩm phải bảo đảm các điều kiện về bảo quản thực phẩm sau đây:

a) Nơi bảo quản và phương tiện bảo quản phải có diện tích đủ rộng để bảo quản từng loại thực phẩm riêng biệt, có thể thực hiện kỹ thuật xếp dỡ an toàn và chính xác, bảo đảm vệ sinh trong quá trình bảo quản;

b) Ngăn ngừa được ảnh hưởng của nhiệt độ, độ ẩm, côn trùng, động vật, bụi bẩn, mùi lạ và các tác động xấu của môi trường; bảo đảm đủ ánh sáng; có thiết bị chuyên dụng điều chỉnh nhiệt độ, độ ẩm và các điều kiện khí hậu khác, thiết bị thông gió và các điều kiện bảo quản đặc biệt khác theo yêu cầu của từng loại thực phẩm;

c) Tuân thủ các quy định về bảo quản của tổ chức, cá nhân sản xuất, kinh doanh thực phẩm.

2. Bộ trưởng Bộ Y tế, Bộ trưởng Bộ Nông nghiệp và Phát triển Nông thôn, Bộ trưởng Bộ Công Thương ban hành quy chuẩn kỹ thuật quốc gia và quy định cụ thể về điều kiện bảo đảm an toàn thực phẩm trong bảo quản thực phẩm thuộc lĩnh vực được phân công quản lý.

Điều 21. Điều kiện bảo đảm an toàn thực phẩm trong vận chuyển thực phẩm

1. Tổ chức, cá nhân vận chuyển thực phẩm phải bảo đảm các điều kiện sau đây:

a) Phương tiện vận chuyển thực phẩm được chế tạo bằng vật liệu không làm ô nhiễm thực phẩm hoặc bao gói thực phẩm, dễ làm sạch;

b) Bảo đảm điều kiện bảo quản thực phẩm trong suốt quá trình vận chuyển theo hướng dẫn của tổ chức, cá nhân sản xuất, kinh doanh;

c) Không vận chuyển thực phẩm cùng hàng hoá độc hại hoặc có thể gây nhiễm chéo ảnh hưởng đến chất lượng thực phẩm.

2. Cơ quan quản lý nhà nước có thẩm quyền quy định về phương tiện vận chuyển thực phẩm; đường vận chuyển thực phẩm đối với một số loại thực phẩm tươi sống tại các đô thị.

Điều 22. Điều kiện bảo đảm an toàn thực phẩm trong sản xuất, kinh doanh thực phẩm nhỏ lẻ

1. Cơ sở sản xuất, kinh doanh thực phẩm nhỏ lẻ phải tuân thủ các điều kiện bảo đảm an toàn thực phẩm sau đây:

a) Có khoảng cách an toàn đối với nguồn gây độc hại, nguồn gây ô nhiễm;

b) Có đủ nước đạt quy chuẩn kỹ thuật phục vụ sản xuất, kinh doanh thực phẩm;

c) Có trang thiết bị phù hợp để sản xuất, kinh doanh thực phẩm không gây độc hại, gây ô nhiễm cho thực phẩm;

d) Sử dụng nguyên liệu, hóa chất, phụ gia thực phẩm, chất hỗ trợ chế biến thực phẩm, dụng cụ, vật liệu bao gói, chứa đựng thực phẩm trong sơ chế, chế biến, bảo quản thực phẩm;

đ) Tuân thủ quy định về sức khỏe, kiến thức và thực hành của người trực tiếp tham gia sản xuất, kinh doanh thực phẩm;

e) Thu gom, xử lý chất thải theo đúng quy định của pháp luật về bảo vệ môi trường;

h) Duy trì các điều kiện bảo đảm an toàn thực phẩm và lưu giữ thông tin liên quan đến việc mua bán bảo đảm truy xuất được nguồn gốc thực phẩm.

2. Bộ trưởng Bộ Y tế, Bộ trưởng Bộ Nông nghiệp và Phát triển Nông thôn, Bộ trưởng Bộ Công Thương ban hành quy chuẩn kỹ thuật quốc gia và quy định cụ thể về điều kiện bảo đảm an toàn thực phẩm trong sản xuất, kinh doanh thực phẩm nhỏ lẻ thuộc lĩnh vực được phân công quản lý.

3. Ủy ban nhân dân tỉnh, thành phố trực thuộc trung ương (sau đây gọi chung là Ủy ban nhân dân cấp tỉnh) ban hành quy chuẩn kỹ thuật địa phương, quy định cụ thể điều kiện bảo đảm an toàn thực phẩm trong sản xuất, kinh doanh thực phẩm nhỏ lẻ đối với thực phẩm đặc thù trên địa bàn tỉnh.

Mục 2

ĐIỀU KIỆN BẢO ĐẢM AN TOÀN THỰC PHẨM TRONG SẢN XUẤT, KINH DOANH THỰC PHẨM TƯƠI SỐNG

Điều 23. Điều kiện bảo đảm an toàn thực phẩm đối với cơ sở sản xuất thực phẩm tươi sống

1. Cơ sở sản xuất thực phẩm tươi sống phải bảo đảm các điều kiện sau đây:

a) Bảo đảm các điều kiện về đất canh tác, nguồn nước, địa điểm sản xuất để sản xuất thực phẩm an toàn;

b) Tuân thủ các quy định của pháp luật về sử dụng giống cây trồng, giống vật nuôi; phân bón, thức ăn chăn nuôi, thuốc bảo vệ thực vật, thuốc thú y, chất kích thích tăng trưởng, chất tăng trọng, chất phát dục, chất bảo quản thực phẩm và các chất khác có liên quan đến an toàn thực phẩm;

c) Tuân thủ quy định về kiểm dịch, vệ sinh thú y trong giết mổ động vật; về kiểm dịch thực vật đối với sản phẩm trồng trọt;

d) Thực hiện việc xử lý chất thải theo quy định của pháp luật về bảo vệ môi trường;

đ) Chất tẩy rửa, chất diệt khuẩn, chất khử độc khi sử dụng phải bảo đảm an toàn cho con người và môi trường;

e) Duy trì các điều kiện bảo đảm an toàn thực phẩm, lưu giữ hồ sơ về nguồn gốc, xuất xứ nguyên liệu thực phẩm và các tài liệu khác về toàn bộ quá trình sản xuất thực phẩm tươi sống.

2. Bộ trưởng Bộ Nông nghiệp và Phát triển Nông thôn quy định cụ thể điều kiện bảo đảm an toàn thực phẩm đối với cơ sở sản xuất thực phẩm tươi sống.

Điều 24. Điều kiện bảo đảm an toàn thực phẩm đối với cơ sở kinh doanh thực phẩm tươi sống

1. Cơ sở kinh doanh thực phẩm tươi sống phải bảo đảm các điều kiện sau đây:

a) Tuân thủ các điều kiện về bảo đảm an toàn đối với dụng cụ, vật liệu bao gói, chứa đựng thực phẩm, điều kiện về bảo đảm an toàn trong bảo quản, vận chuyển thực phẩm quy định tại các điều 18, 20 và 21 của Luật này;

b) Bảo đảm và duy trì vệ sinh nơi kinh doanh.

2. Bộ trưởng Bộ Nông nghiệp và Phát triển Nông thôn quy định cụ thể điều kiện bảo đảm an toàn thực phẩm đối với cơ sở kinh doanh thực phẩm tươi sống.

Mục 3

ĐIỀU KIỆN BẢO ĐẢM AN TOÀN THỰC PHẨM TRONG SƠ CHẾ, CHẾ BIẾN THỰC PHẨM, KINH DOANH THỰC PHẨM ĐÃ QUA CHẾ BIẾN

Điều 25. Điều kiện bảo đảm an toàn thực phẩm đối với cơ sở sơ chế, chế biến thực phẩm

1. Bảo đảm các điều kiện quy định tại Điều 19 của Luật này.

2. Quy trình sơ chế, chế biến phải bảo đảm thực phẩm không bị ô nhiễm chéo, tiếp xúc với các yếu tố gây ô nhiễm hoặc độc hại.

Điều 26. Điều kiện bảo đảm an toàn thực phẩm đối với nguyên liệu, phụ gia thực phẩm, chất hỗ trợ chế biến thực phẩm, vi chất dinh dưỡng dùng để chế biến thực phẩm

1. Nguyên liệu dùng để chế biến thực phẩm phải còn thời hạn sử dụng, có nguồn gốc, xuất xứ rõ ràng, bảo đảm an toàn và giữ nguyên các thuộc tính vốn có

của nó; các nguyên liệu tạo thành thực phẩm không được tương tác với nhau để tạo ra các sản phẩm gây hại đến sức khỏe, tính mạng con người.

2. Vi chất dinh dưỡng, phụ gia thực phẩm, chất hỗ trợ chế biến thực phẩm được sử dụng phải tuân thủ quy định tại Điều 13 và Điều 17 của Luật này.

Điều 27. Điều kiện bảo đảm an toàn thực phẩm đối với cơ sở kinh doanh thực phẩm đã qua chế biến

1. Cơ sở kinh doanh thực phẩm đã qua chế biến bao gói sẵn phải bảo đảm các điều kiện sau đây:

- a) Tuân thủ quy định về ghi nhãn thực phẩm;
- b) Tuân thủ các điều kiện về bảo đảm an toàn đối với dụng cụ, vật liệu bao gói, chứa đựng thực phẩm, điều kiện về bảo đảm an toàn thực phẩm trong bảo quản thực phẩm quy định tại Điều 18 và Điều 20 của Luật này;
- c) Bảo đảm và duy trì vệ sinh nơi kinh doanh;
- d) Bảo quản thực phẩm theo đúng hướng dẫn của tổ chức, cá nhân sản xuất.

2. Cơ sở kinh doanh thực phẩm đã qua chế biến không bao gói sẵn phải bảo đảm các điều kiện sau đây:

- a) Có biện pháp bảo đảm cho thực phẩm không bị hỏng, mốc, tiếp xúc với côn trùng, động vật, bụi bẩn và các yếu tố gây ô nhiễm khác;
- b) Rửa sạch hoặc khử trùng các dụng cụ ăn uống, chứa đựng thực phẩm trước khi sử dụng đối với thực phẩm ăn ngay;
- c) Có thông tin về xuất xứ và ngày sản xuất của thực phẩm.

Mục 4

ĐIỀU KIỆN BẢO ĐẢM AN TOÀN THỰC PHẨM TRONG KINH DOANH DỊCH VỤ ĂN UỐNG

Điều 28. Điều kiện bảo đảm an toàn thực phẩm đối với nơi chế biến, kinh doanh dịch vụ ăn uống

1. Bếp ăn được bố trí bảo đảm không nhiễm chéo giữa thực phẩm chưa qua chế biến và thực phẩm đã qua chế biến.
2. Có đủ nước đạt quy chuẩn kỹ thuật phục vụ việc chế biến, kinh doanh.
3. Có dụng cụ thu gom, chứa đựng rác thải, chất thải bảo đảm vệ sinh.
4. Cổng rãnh ở khu vực cửa hàng, nhà bếp phải thông thoát, không ứ đọng.

5. Nhà ăn phải thoáng, mát, đủ ánh sáng, duy trì chế độ vệ sinh sạch sẽ, có biện pháp để ngăn ngừa côn trùng và động vật gây hại.

6. Có thiết bị bảo quản thực phẩm, nhà vệ sinh, rửa tay và thu dọn chất thải, rác thải hàng ngày sạch sẽ.

7. Người đứng đầu đơn vị có bếp ăn tập thể có trách nhiệm bảo đảm an toàn thực phẩm.

Điều 29. Điều kiện bảo đảm an toàn thực phẩm đối với cơ sở chế biến, kinh doanh dịch vụ ăn uống

1. Có dụng cụ, đồ chứa đựng riêng cho thực phẩm sống và thực phẩm chín.
2. Dụng cụ nấu nướng, chế biến phải bảo đảm an toàn vệ sinh.
3. Dụng cụ ăn uống phải được làm bằng vật liệu an toàn, rửa sạch, giữ khô.
4. Tuân thủ quy định về sức khỏe, kiến thức và thực hành của người trực tiếp sản xuất, kinh doanh thực phẩm.

Điều 30. Điều kiện bảo đảm an toàn thực phẩm trong chế biến và bảo quản thực phẩm

1. Sử dụng thực phẩm, nguyên liệu thực phẩm phải rõ nguồn gốc và bảo đảm an toàn, lưu mẫu thức ăn.
2. Thực phẩm phải được chế biến bảo đảm an toàn, hợp vệ sinh.
3. Thực phẩm bày bán 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; được bày bán trên bàn hoặc giá cao hơn mặt đất.

Mục 5

**ĐIỀU KIỆN BẢO ĐẢM AN TOÀN THỰC PHẨM
TRONG KINH DOANH THỨC ĂN ĐƯỜNG PHỐ**

Điều 31. Điều kiện bảo đảm an toàn thực phẩm đối với nơi bày bán thức ăn đường phố

1. Phải cách biệt nguồn gây độc hại, nguồn gây ô nhiễm.
2. Phải được bày bán trên bàn, giá, kệ, phương tiện bảo đảm vệ sinh an toàn thực phẩm, mỹ quan đường phố.

Điều 32. Điều kiện bảo đảm an toàn thực phẩm đối với nguyên liệu, dụng cụ ăn uống, chứa đựng thực phẩm và người kinh doanh thức ăn đường phố

1. Nguyên liệu để chế biến thức ăn đường phố phải bảo đảm an toàn thực phẩm, có nguồn gốc, xuất xứ rõ ràng.

2. Dụng cụ ăn uống, chứa đựng thực phẩm phải bảo đảm an toàn vệ sinh.
3. Bao gói và các vật liệu tiếp xúc trực tiếp với thực phẩm không được gây ô nhiễm và thôi nhiễm vào thực phẩm.
4. Có dụng cụ che nắng, mưa, bụi bẩn, côn trùng và động vật gây hại.
5. Có đủ nước đạt quy chuẩn kỹ thuật phục vụ việc chế biến, kinh doanh.
6. Tuân thủ quy định về sức khỏe, kiến thức và thực hành đối với người trực tiếp sản xuất, kinh doanh thực phẩm.

Điều 33. Trách nhiệm quản lý kinh doanh thức ăn đường phố

1. Bộ trưởng Bộ Y tế quy định cụ thể điều kiện bảo đảm an toàn thực phẩm trong kinh doanh thức ăn đường phố.
2. Ủy ban nhân dân các cấp có trách nhiệm quản lý hoạt động kinh doanh thức ăn đường phố trên địa bàn.

CHƯƠNG V

CHỨNG NHẬN CƠ SỞ ĐỦ ĐIỀU KIỆN AN TOÀN THỰC PHẨM TRONG SẢN XUẤT, KINH DOANH THỰC PHẨM

Điều 34. Đối tượng, điều kiện cấp, thu hồi Giấy chứng nhận cơ sở đủ điều kiện an toàn thực phẩm

1. Cơ sở được cấp Giấy chứng nhận cơ sở đủ điều kiện an toàn thực phẩm khi có đủ các điều kiện sau đây:
 - a) Có đủ điều kiện bảo đảm an toàn thực phẩm phù hợp với từng loại hình sản xuất, kinh doanh thực phẩm theo quy định tại Chương IV của Luật này;
 - b) Có đăng ký ngành, nghề kinh doanh thực phẩm trong Giấy chứng nhận đăng ký kinh doanh.
2. Tổ chức, cá nhân bị thu hồi Giấy chứng nhận cơ sở đủ điều kiện an toàn thực phẩm khi không đủ điều kiện quy định tại khoản 1 Điều này.
3. Chính phủ quy định cụ thể đối tượng không thuộc diện cấp Giấy chứng nhận cơ sở đủ điều kiện an toàn thực phẩm.

Điều 35. Thẩm quyền cấp, thu hồi Giấy chứng nhận cơ sở đủ điều kiện an toàn thực phẩm

Bộ trưởng Bộ Y tế, Bộ trưởng Bộ Nông nghiệp và Phát triển nông thôn, Bộ trưởng Bộ Công Thương quy định cụ thể thẩm quyền cấp, thu hồi Giấy chứng nhận cơ sở đủ điều kiện an toàn thực phẩm thuộc lĩnh vực được phân công quản lý.

Điều 36. Hồ sơ, trình tự, thủ tục cấp Giấy chứng nhận cơ sở đủ điều kiện an toàn thực phẩm

1. Hồ sơ xin cấp Giấy chứng nhận cơ sở đủ điều kiện an toàn thực phẩm gồm có:

- a) Đơn đề nghị cấp Giấy chứng nhận cơ sở đủ điều kiện an toàn thực phẩm;
- b) Bản sao Giấy chứng nhận đăng ký kinh doanh;
- c) Bản thuyết minh về cơ sở vật chất, trang thiết bị, dụng cụ bảo đảm điều kiện vệ sinh an toàn thực phẩm theo quy định của cơ quan quản lý nhà nước có thẩm quyền;
- d) Giấy xác nhận đủ sức khỏe của chủ cơ sở và người trực tiếp sản xuất, kinh doanh thực phẩm do cơ sở y tế cấp huyện trở lên cấp;
- đ) Giấy xác nhận đã được tập huấn kiến thức về an toàn vệ sinh thực phẩm của chủ cơ sở và của người trực tiếp sản xuất, kinh doanh thực phẩm theo quy định của Bộ trưởng Bộ quản lý ngành.

2. Trình tự, thủ tục cấp Giấy chứng nhận cơ sở đủ điều kiện an toàn thực phẩm được quy định như sau:

- a) Tổ chức, cá nhân sản xuất, kinh doanh thực phẩm nộp hồ sơ xin cấp Giấy chứng nhận cơ sở đủ điều kiện an toàn thực phẩm cho cơ quan nhà nước có thẩm quyền quy định tại Điều 35 của Luật này;
- b) Trong thời hạn 15 ngày, kể từ ngày nhận đủ hồ sơ hợp lệ, cơ quan nhà nước có thẩm quyền kiểm tra thực tế điều kiện bảo đảm an toàn thực phẩm tại cơ sở sản xuất, kinh doanh thực phẩm; nếu đủ điều kiện thì phải cấp Giấy chứng nhận cơ sở đủ điều kiện an toàn thực phẩm; trường hợp từ chối thì phải trả lời bằng văn bản và nêu rõ lý do.

Điều 37. Thời hạn hiệu lực của Giấy chứng nhận cơ sở đủ điều kiện an toàn thực phẩm

1. Giấy chứng nhận cơ sở đủ điều kiện an toàn thực phẩm có hiệu lực trong thời gian 03 năm.

2. Trước 06 tháng tính đến ngày Giấy chứng nhận cơ sở đủ điều kiện an toàn thực phẩm hết hạn, tổ chức, cá nhân sản xuất, kinh doanh thực phẩm phải nộp hồ sơ xin cấp lại Giấy chứng nhận trong trường hợp tiếp tục sản xuất, kinh doanh. Hồ sơ, trình tự, thủ tục cấp lại được thực hiện theo quy định tại Điều 36 của Luật này.

Điều 8. Quyền và nghĩa vụ của tổ chức, cá nhân kinh doanh thực phẩm

1. Tổ chức, cá nhân kinh doanh thực phẩm có các quyền sau đây:

a) Quyết định các biện pháp kiểm soát nội bộ để duy trì chất lượng vệ sinh an toàn thực phẩm;

b) Yêu cầu tổ chức, cá nhân sản xuất, nhập khẩu thực phẩm hợp tác trong việc thu hồi và xử lý thực phẩm không bảo đảm an toàn;

c) Lựa chọn cơ sở kiểm nghiệm để kiểm tra an toàn thực phẩm; lựa chọn cơ sở kiểm nghiệm đã được chỉ định để chứng nhận hợp quy đối với thực phẩm nhập khẩu;

d) Khiếu nại, tố cáo, khởi kiện theo quy định của pháp luật;

đ) Được bồi thường thiệt hại theo quy định của pháp luật.

2. Tổ chức, cá nhân kinh doanh thực phẩm có các nghĩa vụ sau đây:

a) Tuân thủ các điều kiện bảo đảm an toàn đối với thực phẩm trong quá trình kinh doanh và chịu trách nhiệm về an toàn thực phẩm do mình kinh doanh;

b) Kiểm tra nguồn gốc, xuất xứ thực phẩm, nhãn thực phẩm và các tài liệu liên quan đến an toàn thực phẩm; lưu giữ hồ sơ về thực phẩm; thực hiện quy định về truy xuất nguồn gốc thực phẩm không bảo đảm an toàn theo quy định tại Điều 54 của Luật này;

c) Thông tin trung thực về an toàn thực phẩm; thông báo cho người tiêu dùng điều kiện bảo đảm an toàn khi vận chuyển, lưu giữ, bảo quản và sử dụng thực phẩm;

d) Kịp thời cung cấp thông tin về nguy cơ gây mất an toàn của thực phẩm và cách phòng ngừa cho người tiêu dùng khi nhận được thông tin cảnh báo của tổ chức, cá nhân sản xuất, nhập khẩu;

đ) Kịp thời ngừng kinh doanh, thông tin cho tổ chức, cá nhân sản xuất, nhập khẩu và người tiêu dùng khi phát hiện thực phẩm không bảo đảm an toàn;

e) Báo cáo ngay với cơ quan có thẩm quyền và khắc phục ngay hậu quả khi phát hiện ngộ độc thực phẩm hoặc bệnh truyền qua thực phẩm do mình kinh doanh gây ra;

g) Hợp tác với tổ chức, cá nhân sản xuất, nhập khẩu, cơ quan nhà nước có thẩm quyền trong việc điều tra ngộ độc thực phẩm để khắc phục hậu quả, thu hồi hoặc xử lý thực phẩm không bảo đảm an toàn;

h) Tuân thủ quy định của pháp luật, quyết định về thanh tra, kiểm tra của cơ quan nhà nước có thẩm quyền;

k) Chi trả chi phí lấy mẫu và kiểm nghiệm theo quy định tại Điều 48 của Luật này;

l) Bồi thường thiệt hại theo quy định của pháp luật khi thực phẩm mất an toàn do mình kinh doanh gây ra.

2. Nghị định quy định chi tiết thi hành một số điều của Luật An toàn thực phẩm (Nghị định số: 15/2018/NĐ-CP ngày 02/2/2018)

Chương V

CẤP GIẤY CHỨNG NHẬN CƠ SỞ ĐỦ ĐIỀU KIỆN AN TOÀN THỰC PHẨM

Điều 11. Cấp Giấy chứng nhận cơ sở đủ điều kiện an toàn thực phẩm

1. Cơ sở sản xuất, kinh doanh thực phẩm phải có Giấy chứng nhận cơ sở đủ điều kiện an toàn thực phẩm khi hoạt động, trừ trường hợp quy định tại khoản 1 Điều 12 Nghị định này.

2. Điều kiện cấp Giấy chứng nhận cơ sở đủ điều kiện an toàn thực phẩm được thực hiện theo quy định tại khoản 1 Điều 34 Luật an toàn thực phẩm. Riêng đối với các cơ sở sản xuất thực phẩm bảo vệ sức khỏe, phải tuân thủ các yêu cầu quy định tại Điều 28 Nghị định này.

Điều 12. Cơ sở không thuộc diện cấp Giấy chứng nhận cơ sở đủ điều kiện an toàn thực phẩm

1. Các cơ sở sau đây không thuộc diện cấp Giấy chứng nhận cơ sở đủ điều kiện an toàn thực phẩm:

- a) Sản xuất ban đầu nhỏ lẻ;
- b) Sản xuất, kinh doanh thực phẩm không có địa điểm cố định;
- c) Sơ chế nhỏ lẻ;
- d) Kinh doanh thực phẩm nhỏ lẻ;
- đ) Kinh doanh thực phẩm bao gói sẵn;
- e) Sản xuất, kinh doanh dụng cụ, vật liệu bao gói, chứa đựng thực phẩm;
- g) Nhà hàng trong khách sạn;
- h) Bếp ăn tập thể không có đăng ký ngành nghề kinh doanh thực phẩm;
- i) Kinh doanh thức ăn đường phố;

k) Cơ sở đã được cấp một trong các Giấy chứng nhận: Thực hành sản xuất tốt (GMP), Hệ thống phân tích mối nguy và điểm kiểm soát tới hạn (HACCP), Hệ thống quản lý an toàn thực phẩm ISO 22000, Tiêu chuẩn thực phẩm quốc tế (IFS),

Tiêu chuẩn toàn cầu về an toàn thực phẩm (BRC), Chứng nhận hệ thống an toàn thực phẩm (FSSC 22000) hoặc tương đương còn hiệu lực.

2. Các cơ sở quy định tại khoản 1 Điều này phải tuân thủ các yêu cầu về điều kiện bảo đảm an toàn thực phẩm tương ứng.

3. Nghị định 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 (Nghị định số: 155/2018/NĐ-CP ngày 12/11/2018)

Chương I

LĨNH VỰC AN TOÀN THỰC PHẨM

Điều 1. Bãi bỏ một số văn bản, quy định thuộc lĩnh vực an toàn thực phẩm

1. Bãi bỏ Điều 2 Chương I, Chương IV và Chương V của Nghị định số 67/2016/NĐ-CP ngày 01 tháng 7 năm 2016 của Chính phủ quy định về điều kiện sản xuất, kinh doanh thực phẩm thuộc lĩnh vực quản lý chuyên ngành của Bộ Y tế.

2. Bãi bỏ điểm c khoản 2 Điều 5 Nghị định số 15/2018/NĐ-CP ngày 02 tháng 02 năm 2018 của Chính phủ quy định chi tiết thi hành một số điều của Luật an toàn thực phẩm (sau đây gọi tắt là Nghị định số 15/2018/NĐ-CP).

3. Bãi bỏ Thông tư số **15/2012/TT-BYT** ngày 12 tháng 9 năm 2012 của Bộ trưởng Bộ Y tế quy định về điều kiện chung bảo đảm an toàn thực phẩm đối với cơ sở sản xuất, kinh doanh thực phẩm.

4. Bãi bỏ Thông tư số **16/2012/TT-BYT** ngày 22 tháng 10 năm 2012 của Bộ trưởng Bộ Y tế quy định về điều kiện bảo đảm an toàn thực phẩm đối với cơ sở sản xuất, kinh doanh thực phẩm, dụng cụ, vật liệu bao gói chứa đựng thực phẩm thuộc phạm vi quản lý của Bộ Y tế.

5. Bãi bỏ Thông tư số **26/2012/TT-BYT** ngày 30 tháng 11 năm 2012 của Bộ trưởng Bộ Y tế quy định cấp Giấy chứng nhận cơ sở đủ điều kiện an toàn thực phẩm đối với các cơ sở sản xuất, kinh doanh thực phẩm chức năng, thực phẩm tăng cường vi chất dinh dưỡng, phụ gia, chất hỗ trợ chế biến thực phẩm; nước khoáng thiên nhiên, nước uống đóng chai; dụng cụ, vật liệu bao gói, chứa đựng thực phẩm thuộc phạm vi quản lý của Bộ Y tế.

6. Bãi bỏ Thông tư số **30/2012/TT-BYT** ngày 05 tháng 12 năm 2012 của Bộ trưởng Bộ Y tế quy định về điều kiện an toàn thực phẩm đối với cơ sở kinh doanh dịch vụ ăn uống, kinh doanh thức ăn đường phố.

7. Bãi bỏ Thông tư số **47/2014/TT-BYT** ngày 11 tháng 12 năm 2014 của Bộ trưởng Bộ Y tế hướng dẫn quản lý an toàn thực phẩm đối với cơ sở kinh doanh dịch vụ ăn uống.

8. Bãi bỏ khoản 1, 3 Điều 14, khoản 1 Điều 15 Thông tư số 43/2014/TT-BYT ngày 24 tháng 11 năm 2014 của Bộ trưởng Bộ Y tế về quản lý thực phẩm chức năng.

Điều 2. Sửa đổi, bổ sung một số điều của Nghị định số 67/2016/NĐ-CP ngày 01 tháng 7 năm 2016 của Chính phủ quy định về điều kiện sản xuất, kinh doanh thực phẩm thuộc lĩnh vực quản lý chuyên ngành của Bộ Y tế

1. Điều 1 Chương I được sửa đổi như sau:

“Nghị định này quy định điều kiện sản xuất, kinh doanh thực phẩm và hồ sơ, trình tự, thủ tục, thẩm quyền cấp Giấy chứng nhận cơ sở đủ điều kiện an toàn thực phẩm (sau đây gọi tắt là Giấy chứng nhận) thuộc lĩnh vực quản lý chuyên ngành của Bộ Y tế đối với cơ sở sản xuất, kinh doanh sản phẩm và nhóm thực phẩm trong Phụ lục II ban hành kèm theo Nghị định số 15/2018/NĐ-CP (sau đây gọi tắt là cơ sở sản xuất, kinh doanh thực phẩm) và cơ sở kinh doanh dịch vụ ăn uống. Riêng điều kiện sản xuất, kinh doanh và hồ sơ, trình tự, thủ tục, thẩm quyền cấp, cấp lại Giấy chứng nhận cơ sở đủ điều kiện an toàn thực phẩm đạt yêu cầu Thực hành sản xuất tốt (GMP) thực phẩm bảo vệ sức khỏe và điều kiện sản xuất kinh doanh phụ gia thực phẩm thực hiện theo quy định tại Nghị định số 15/2018/NĐ-CP.”

2. Chương II được sửa đổi như sau:

“Chương II

ĐIỀU KIỆN BẢO ĐẢM AN TOÀN THỰC PHẨM ĐỐI VỚI CƠ SỞ SẢN XUẤT, KINH DOANH THỰC PHẨM THUỘC THẨM QUYỀN QUẢN LÝ CỦA BỘ Y TẾ VÀ CƠ SỞ KINH DOANH DỊCH VỤ ĂN UỐNG

Điều 4. Cơ sở sản xuất, kinh doanh thực phẩm thuộc thẩm quyền quản lý của Bộ Y tế

1. Tuân thủ các quy định tại Điều 19, 20, 21, 22, 25, 26 và Điều 27 Luật an toàn thực phẩm và các yêu cầu cụ thể sau:

a) Quy trình sản xuất thực phẩm được bố trí theo nguyên tắc một chiều từ nguyên liệu đầu vào cho đến sản phẩm cuối cùng;

b) Tường, trần, nền nhà khu vực sản xuất, kinh doanh, kho sản phẩm không thấm nước, rạn nứt, ẩm mốc;

c) Trang thiết bị, dụng cụ tiếp xúc trực tiếp với thực phẩm dễ làm vệ sinh, không thôi nhiễm chất độc hại và không gây ô nhiễm đối với thực phẩm;

d) Có ủng hoặc giày, dép để sử dụng riêng trong khu vực sản xuất thực phẩm;

đ) Bảo đảm không có côn trùng và động vật gây hại xâm nhập vào khu vực sản xuất và kho chứa thực phẩm, nguyên liệu thực phẩm; không sử dụng hoá chất diệt chuột, côn trùng và động vật gây hại trong khu vực sản xuất và kho chứa thực phẩm, nguyên liệu thực phẩm;

e) Không bày bán hoá chất dùng cho mục đích khác trong cơ sở kinh doanh phụ gia, chất hỗ trợ chế biến thực phẩm.

2. Người trực tiếp sản xuất, kinh doanh 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.

Điều 5. Cơ sở kinh doanh dịch vụ ăn uống

1. Tuân thủ các quy định tại Điều 28, 29 và Điều 30 Luật an toàn thực phẩm và các yêu cầu cụ thể sau:

a) Thực hiện kiểm thực ba bước và lưu mẫu thức ăn theo hướng dẫn của Bộ Y tế;

b) Thiết bị, phương tiện vận chuyển, bảo quản thực phẩm phải bảo đảm vệ sinh và không gây ô nhiễm cho thực phẩm.

2. 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.”

3. Chương III được sửa đổi, bổ sung như sau:

“Chương III

THẨM QUYỀN, HỒ SƠ, THỦ TỤC CẤP GIẤY CHỨNG NHẬN CƠ SỞ ĐỦ ĐIỀU KIỆN AN TOÀN THỰC PHẨM ĐỐI VỚI CƠ SỞ SẢN XUẤT THỰC PHẨM THUỘC THẨM QUYỀN QUẢN LÝ CỦA BỘ Y TẾ VÀ CƠ SỞ KINH DOANH DỊCH VỤ ĂN UỐNG

Điều 6. Thẩm quyền, hồ sơ, thủ tục cấp Giấy chứng nhận

1. Thẩm quyền cấp Giấy chứng nhận:

Bộ Y tế cấp hoặc phân cấp, ủy quyền cấp Giấy chứng nhận đối với cơ sở sản xuất nhiều loại thực phẩm thuộc thẩm quyền quản lý của Bộ Y tế được quy định tại khoản 5 Điều 37 và quy định tại Phụ lục II Nghị định số [15/2018/NĐ-CP](#) .

2. Hồ sơ xin cấp Giấy chứng nhận thực hiện theo các quy định tại khoản 1 Điều 36 Luật an toàn thực phẩm và các yêu cầu cụ thể sau:

a) Đơn đề nghị cấp Giấy chứng nhận theo Mẫu số 01 Phụ lục I kèm theo Nghị định này;

b) Bản sao Giấy chứng nhận đăng ký kinh doanh hoặc Giấy chứng nhận đăng ký doanh nghiệp có ngành nghề phù hợp với loại thực phẩm của cơ sở sản xuất (có xác nhận của cơ sở);

c) Danh sách người sản xuất thực phẩm, kinh doanh dịch vụ ăn uống đã được tập huấn kiến thức an toàn thực phẩm có xác nhận của chủ cơ sở.

3. Thủ tục cấp Giấy chứng nhận thực hiện theo các quy định tại khoản 2 Điều 36 Luật an toàn thực phẩm và các yêu cầu cụ thể sau:

a) Lập hồ sơ theo quy định tại khoản 2 Điều này và nộp qua hệ thống dịch vụ công trực tuyến hoặc qua đường bưu điện hoặc tại cơ quan tiếp nhận hồ sơ;

b) Trường hợp có yêu cầu sửa đổi, bổ sung hồ sơ, cơ quan tiếp nhận hồ sơ có trách nhiệm thông báo bằng văn bản cho cơ sở trong thời hạn 05 ngày làm việc kể từ khi nhận đủ hồ sơ.

Trường hợp quá 30 ngày kể từ khi nhận được thông báo, cơ sở không bổ sung, hoàn chỉnh hồ sơ theo yêu cầu thì hồ sơ của cơ sở không còn giá trị. Tổ chức, cá nhân phải nộp hồ sơ mới để được cấp Giấy chứng nhận nếu có nhu cầu.

c) Trường hợp không có yêu cầu sửa đổi, bổ sung hồ sơ, cơ quan tiếp nhận hồ sơ có trách nhiệm thành lập đoàn thẩm định hoặc ủy quyền thẩm định và lập Biên bản thẩm định theo Mẫu số 02 Phụ lục I kèm theo Nghị định này trong thời hạn 15 ngày làm việc kể từ ngày nhận đủ hồ sơ. Trường hợp ủy quyền thẩm định cho cơ quan có thẩm quyền cấp dưới thì phải có văn bản ủy quyền;

Đoàn thẩm định do cơ quan có thẩm quyền cấp Giấy chứng nhận hoặc cơ quan được ủy quyền thẩm định ra quyết định thành lập có từ 03 đến 05 người. Trong đó có ít nhất 02 thành viên làm công tác về an toàn thực phẩm (có thể mời chuyên gia phù hợp lĩnh vực sản xuất thực phẩm của cơ sở tham gia đoàn thẩm định cơ sở).

d) Trường hợp kết quả thẩm định đạt yêu cầu, trong thời gian 05 ngày làm việc kể từ ngày có kết quả thẩm định, cơ quan tiếp nhận hồ sơ cấp Giấy chứng nhận theo Mẫu số 03 Phụ lục I ban hành kèm theo Nghị định này.

đ) Trường hợp kết quả thẩm định tại cơ sở chưa đạt yêu cầu và có thể khắc phục, đoàn thẩm định phải ghi rõ nội dung, yêu cầu và thời gian khắc phục vào Biên bản thẩm định với thời hạn khắc phục không quá 30 ngày.

Sau khi có báo cáo kết quả khắc phục của cơ sở, trong thời hạn 05 ngày làm việc, Đoàn thẩm định đánh giá kết quả khắc phục và ghi kết luận vào biên bản thẩm định. Trường hợp kết quả khắc phục đạt yêu cầu sẽ được cấp Giấy chứng nhận

theo quy định tại điểm d khoản này. Trường hợp kết quả khắc phục không đạt yêu cầu thì cơ quan tiếp nhận hồ sơ thông báo kết quả thẩm định cơ sở không đạt yêu cầu bằng văn bản cho cơ sở và cho cơ quan quản lý địa phương;

e) Trường hợp kết quả thẩm định không đạt yêu cầu, cơ quan tiếp nhận hồ sơ thông báo bằng văn bản cho cơ quan quản lý địa phương giám sát và yêu cầu cơ sở không được hoạt động cho đến khi được cấp Giấy chứng nhận.

4. Trường hợp thay đổi tên của doanh nghiệp hoặc đổi chủ cơ sở, thay đổi địa chỉ nhưng không thay đổi vị trí và quy trình sản xuất thực phẩm, kinh doanh dịch vụ ăn uống và Giấy chứng nhận phải còn thời hạn thì cơ sở gửi thông báo thay đổi thông tin trên Giấy chứng nhận và kèm bản sao văn bản hợp pháp thể hiện sự thay đổi đó đến cơ quan tiếp nhận hồ sơ đã cấp Giấy chứng nhận qua hệ thống dịch vụ công trực tuyến hoặc qua đường bưu điện hoặc tại cơ quan tiếp nhận hồ sơ.

5. Giấy chứng nhận được cấp trước khi Nghị định này có hiệu lực tiếp tục được sử dụng đến hết thời hạn ghi trên Giấy chứng nhận.”

Điều 3. Sửa đổi, bổ sung một số điều của Nghị định số 15/2018/NĐ-CP ngày 02 tháng 02 năm 2018 của Chính phủ quy định chi tiết thi hành một số điều của Luật an toàn thực phẩm

1. Sửa đổi, bổ sung điểm a khoản 2 Điều 5 như sau:

“a) Tổ chức, cá nhân tự công bố sản phẩm trên phương tiện thông tin đại chúng hoặc trang thông tin điện tử của mình hoặc niêm yết công khai tại trụ sở của tổ chức, cá nhân và công bố trên Hệ thống thông tin dữ liệu cập nhật về an toàn thực phẩm (Trong trường hợp chưa có Hệ thống thông tin dữ liệu cập nhật về an toàn thực phẩm thì tổ chức, cá nhân nộp 01 bản qua đường bưu điện hoặc trực tiếp đến cơ quan quản lý nhà nước có thẩm quyền do Ủy ban nhân dân tỉnh, thành phố trực thuộc trung ương chỉ định để lưu trữ hồ sơ và đăng tải tên tổ chức, cá nhân và tên các sản phẩm tự công bố trên trang thông tin điện tử của cơ quan tiếp nhận, trường hợp tổ chức, cá nhân có từ 02 cơ sở sản xuất trở lên cùng sản xuất một sản phẩm thì tổ chức, cá nhân chỉ nộp hồ sơ tại một cơ quan quản lý nhà nước ở địa phương có cơ sở sản xuất do tổ chức, cá nhân lựa chọn. Khi đã lựa chọn cơ quan quản lý nhà nước để nộp hồ sơ thì các lần tự công bố tiếp theo phải nộp hồ sơ tại cơ quan đã lựa chọn trước đó).”

2. Bổ sung khoản 6 Điều 40 như sau:

“6. Tổ chức cấp Giấy chứng nhận cơ sở đủ điều kiện an toàn thực phẩm đối với cơ sở sản xuất nước uống đóng chai, nước khoáng thiên nhiên, nước đá dùng liền, nước đá dùng để chế biến thực phẩm, cơ sở sản xuất thực phẩm bổ sung, thực

phẩm dinh dưỡng y học, thực phẩm dùng cho chế độ ăn đặc biệt, sản phẩm dinh dưỡng dùng cho trẻ đến 36 tháng tuổi, phụ gia, chất hỗ trợ chế biến thực phẩm, các vi chất bổ sung vào thực phẩm, cơ sở sản xuất thực phẩm khác không được quy định tại danh mục của Bộ Công Thương và Bộ Nông nghiệp và Phát triển nông thôn, cơ sở kinh doanh dịch vụ ăn uống.”

4. Nghị định sửa đổi, bổ sung một số điều của nghị định số 115/2018/NĐ-CP của ngày 04 tháng 9 năm 2018 của Chính phủ quy định xử phạt vi phạm hành chính về an toàn thực phẩm và nghị định số 114/2020/NĐ-CP ngày 28 tháng 9 năm 2020 của Chính phủ quy định xử phạt vi phạm hành chính trong lĩnh vực y tế (Nghị định số 124/2021/NĐ-CP của Thủ tướng Chính phủ ngày 28 tháng 12 năm 2021).

5. Văn bản về xử phạt vi phạm quy định bảo đảm toàn toàn thực phẩm đối với bếp ăn tập thể đã được quy định cụ thể tại:

- Văn bản hợp nhất số 02/VBHN-BYT ngày 24/01/2022 của Bộ Y tế Nghị định Quy định xử phạt vi phạm hành chính về an toàn thực phẩm (Nghị định số 115/2018/NĐ-CP ngày 04 tháng 9 năm 2018 của Chính phủ Quy định xử phạt vi phạm hành chính về an toàn thực phẩm; Nghị định số 124/2021/NĐ-CP ngày 28 tháng 12 năm 2021 Sửa đổi, bổ sung một số điều của Nghị định số 115/2018/NĐ-CP ngày 04 tháng 9 năm 2018 của Chính phủ quy định xử phạt vi phạm hành chính về an toàn thực phẩm và Nghị định số 117/2020/NĐ-CP ngày 28 tháng 9 năm 2020 của Chính phủ quy định xử phạt vi phạm hành chính trong lĩnh vực y tế).

- Điều 317 Bộ Luật hình sự 2015, sửa đổi năm 2017.

5.1. Một số nội dung trọng tâm cần chú ý tại Văn bản hợp nhất số 02/VBHN-BYT ngày 24/01/2022 của Bộ Y tế.

Điều 15. Vi phạm quy định về điều kiện bảo đảm an toàn thực phẩm trong kinh doanh dịch vụ ăn uống thuộc loại hình cơ sở chế biến suất ăn sẵn, căng tin kinh doanh ăn uống, bếp ăn tập thể; bếp ăn, nhà hàng ăn uống, nhà hàng ăn uống của khách sạn, khu nghỉ dưỡng; cửa hàng ăn uống, cửa hàng, quầy hàng kinh doanh thức ăn ngay, thực phẩm chín và các loại hình khác thực hiện việc chế biến, cung cấp thực phẩm

1. Phạt tiền từ 1.000.000 đồng đến 3.000.000 đồng đối với một trong các hành vi sau đây:

a) Bày bán, chứa đựng thực phẩm trên thiết bị, dụng cụ, vật liệu không bảo đảm vệ sinh;

b) Không có đủ dụng cụ chế biến, bảo quản và sử dụng riêng đối với thực phẩm tươi sống, thực phẩm đã qua chế biến;

c) Nơi chế biến, kinh doanh, bảo quản có côn trùng, động vật gây hại xâm nhập;
d) Sử dụng người trực tiếp chế biến thức ăn mà không đội mũ, đeo khẩu trang; không cắt ngắn móng tay; không sử dụng găng tay khi tiếp xúc trực tiếp với thực phẩm chín, thức ăn ngay;

đ) Không bảo đảm ngăn ngừa nhiễm chéo giữa thực phẩm chưa qua chế biến và thực phẩm đã qua chế biến trong bố trí bếp ăn.

2. Phạt tiền từ 3.000.000 đồng đến 5.000.000 đồng đối với một trong các hành vi sau đây:

a) Không thực hiện hoặc thực hiện không đúng quy định của pháp luật về chế độ kiểm thực 3 bước;

b) Không thực hiện hoặc thực hiện không đúng quy định của pháp luật về lưu mẫu thức ăn;

c) Thiết bị, phương tiện vận chuyển, bảo quản suất ăn sẵn, thực phẩm dùng ngay không bảo đảm vệ sinh; gây ô nhiễm đối với thực phẩm;

d) Công rãnh thoát nước thải khu vực cửa hàng, nhà bếp bị ứ đọng; không được che kín;

đ) Không có nhà vệ sinh, nơi rửa tay;

e) Không có dụng cụ thu gom, chứa đựng rác thải, chất thải bảo đảm vệ sinh;

3. Phạt tiền từ 5.000.000 đồng đến 7.000.000 đồng đối với hành vi sử dụng người trực tiếp chế biến thức ăn không có giấy xác nhận tập huấn kiến thức an toàn thực phẩm.

4. Phạt tiền từ 7.000.000 đồng đến 10.000.000 đồng đối với một trong các hành vi sau đây:

a) Sử dụng nước không đáp ứng quy chuẩn kỹ thuật hoặc không bảo đảm vệ sinh theo quy định của pháp luật tương ứng để chế biến thức ăn; để vệ sinh trang thiết bị, dụng cụ phục vụ chế biến, ăn uống;

b) Chủ cơ sở không có giấy xác nhận tập huấn kiến thức an toàn thực phẩm;

c) Không thực hiện thu gom, xử lý chất thải, rác thải trong phạm vi của cơ sở kinh doanh dịch vụ ăn uống theo quy định của pháp luật;

d) Vi phạm các quy định khác về điều kiện bảo đảm an toàn thực phẩm theo quy định của pháp luật trong kinh doanh dịch vụ ăn uống, trừ các hành vi quy định tại khoản 1, khoản 2, khoản 3, các điểm a, b và c khoản 4, khoản 5 Điều này.

5. Phạt tiền từ 10.000.000 đồng đến 15.000.000 đồng đối với hành vi sử dụng người trực tiếp chế biến thức ăn mà đang bị mắc bệnh: tả, lỵ, thương hàn, viêm gan A, E, viêm da nhiễm trùng, lao phổi, tiêu chảy cấp.

6. Hình thức xử phạt bổ sung:

Đình chỉ một phần hoặc toàn bộ hoạt động sản xuất, chế biến, kinh doanh, cung cấp thực phẩm từ 01 tháng đến 03 tháng đối với vi phạm quy định tại các khoản 4 và 5 Điều này.

Điều 18. Vi phạm quy định về Giấy chứng nhận cơ sở đủ điều kiện an toàn thực phẩm

1. Phạt tiền từ 20.000.000 đồng đến 30.000.000 đồng đối với hành vi kinh doanh dịch vụ ăn uống mà không có Giấy chứng nhận cơ sở đủ điều kiện an toàn thực phẩm hoặc có Giấy chứng nhận cơ sở đủ điều kiện an toàn thực phẩm nhưng đã hết hiệu lực, trừ trường hợp không thuộc diện cấp Giấy chứng nhận cơ sở đủ điều kiện an toàn thực phẩm.

5.2. Một số nội dung trọng tâm cần chú ý tại Điều 317 Bộ Luật hình sự 2015, sửa đổi năm 2017

Điều 317. Tội vi phạm quy định về an toàn thực phẩm

1. Người nào thực hiện một trong các hành vi sau đây vi phạm quy định về an toàn thực phẩm, thì bị phạt tiền từ 50.000.000 đồng đến 200.000.000 đồng hoặc phạt tù từ 01 năm đến 05 năm:

a) Sử dụng chất, hóa chất, kháng sinh, thuốc thú y, thuốc bảo vệ thực vật, phụ gia thực phẩm hoặc chất hỗ trợ chế biến thực phẩm mà biết là cấm sử dụng hoặc ngoài danh mục được phép sử dụng trong sản xuất thực phẩm mà sản phẩm trị giá từ 10.000.000 đồng đến dưới 100.000.000 đồng hoặc đã bị xử phạt vi phạm hành chính về một trong các hành vi quy định tại Điều này hoặc đã bị kết án về tội này, chưa được xóa án tích mà còn vi phạm;

b) Sử dụng động vật chết do bệnh, dịch bệnh hoặc động vật bị tiêu hủy theo quy định của pháp luật để chế biến thực phẩm hoặc cung cấp, bán thực phẩm mà biết là có nguồn gốc từ động vật chết do bệnh, dịch bệnh hoặc động vật bị tiêu hủy mà sản phẩm trị giá từ 10.000.000 đồng đến dưới 100.000.000 đồng hoặc đã bị xử phạt vi phạm hành chính về một trong các hành vi quy định tại Điều này hoặc đã bị kết án về tội này, chưa được xóa án tích mà còn vi phạm;

c) Sử dụng chất, hóa chất, kháng sinh, thuốc thú y, thuốc bảo vệ thực vật, phụ gia thực phẩm hoặc chất hỗ trợ chế biến thực phẩm mà biết là chưa được phép sử dụng hoặc chưa được phép lưu hành tại Việt Nam trong sản xuất thực phẩm mà sản phẩm trị giá từ 100.000.000 đồng đến dưới 300.000.000 đồng hoặc sản

phẩm trị giá từ 50.000.000 đồng đến dưới 100.000.000 đồng nhưng đã bị xử phạt vi phạm hành chính về một trong các hành vi quy định tại Điều này hoặc đã bị kết án về tội này, chưa được xóa án tích mà còn vi phạm;

d) Nhập khẩu, cung cấp hoặc bán thực phẩm mà biết là có sử dụng chất, hóa chất, phụ gia thực phẩm hoặc chất hỗ trợ chế biến thực phẩm cấm sử dụng hoặc ngoài danh mục được phép sử dụng trị giá từ 10.000.000 đồng đến dưới 100.000.000 đồng hoặc thu lợi bất chính từ 5.000.000 đồng đến dưới 20.000.000 đồng hoặc đã bị xử phạt vi phạm hành chính về một trong các hành vi quy định tại Điều này hoặc đã bị kết án về tội này, chưa được xóa án tích mà còn vi phạm;

đ) Nhập khẩu, cung cấp hoặc bán thực phẩm mà biết là có sử dụng chất, hóa chất, phụ gia thực phẩm hoặc chất hỗ trợ chế biến thực phẩm chưa được phép sử dụng hoặc chưa được phép lưu hành tại Việt Nam trị giá từ 100.000.000 đồng đến dưới 300.000.000 đồng hoặc thu lợi bất chính từ 50.000.000 đồng đến dưới 100.000.000 đồng; thực phẩm trị giá từ 50.000.000 đồng đến dưới 100.000.000 đồng hoặc thu lợi bất chính từ 20.000.000 đồng đến dưới 50.000.000 đồng nhưng đã bị xử phạt vi phạm hành chính về một trong các hành vi quy định tại Điều này hoặc đã bị kết án về tội này, chưa được xóa án tích mà còn vi phạm;

e) Thực hiện một trong các hành vi quy định tại các điểm từ điểm a đến điểm đ khoản này hoặc chế biến, cung cấp, bán thực phẩm mà biết là thực phẩm không bảo đảm quy chuẩn kỹ thuật, quy định về an toàn thực phẩm gây ngộ độc ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe của từ 05 người đến 20 người hoặc gây tổn hại cho sức khỏe của người khác mà tỷ lệ tổn thương cơ thể từ 31% đến 60%.

2. Phạm tội thuộc một trong các trường hợp sau đây, thì bị phạt tiền từ 200.000.000 đồng đến 500.000.000 đồng hoặc phạt tù từ 03 năm đến 07 năm:

a) Có tổ chức;

b) Làm chết người;

c) Gây ngộ độc ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe của từ 21 người đến 100 người;

d) Gây tổn hại cho sức khỏe của người khác mà tỷ lệ tổn thương cơ thể 61% trở lên;

đ) Gây tổn hại cho sức khỏe của 02 người trở lên mà tổng tỷ lệ tổn thương cơ thể của những người này từ 61% đến 121%;

e) Thực phẩm có sử dụng chất, hóa chất, kháng sinh, thuốc thú y, thuốc bảo vệ thực vật, phụ gia thực phẩm hoặc chất hỗ trợ chế biến thực phẩm cấm sử dụng hoặc ngoài danh mục được phép sử dụng trị giá từ 100.000.000 đồng đến dưới

300.000.000 đồng hoặc thu lợi bất chính từ 20.000.000 đồng đến dưới 100.000.000 đồng;

g) Thực phẩm có sử dụng nguyên liệu là động vật chết do bệnh, dịch bệnh hoặc động vật bị tiêu hủy trị giá từ 100.000.000 đồng đến dưới 300.000.000 đồng;

h) Thực phẩm có sử dụng chất, hóa chất, kháng sinh, thuốc thú y, thuốc bảo vệ thực vật, phụ gia thực phẩm hoặc chất hỗ trợ chế biến thực phẩm chưa được phép sử dụng hoặc chưa được phép lưu hành tại Việt Nam trị giá từ 300.000.000 đồng đến dưới 500.000.000 đồng hoặc thu lợi bất chính từ 100.000.000 đồng đến dưới 200.000.000 đồng;

i) Tái phạm nguy hiểm.

3. Phạm tội thuộc một trong các trường hợp sau đây, thì bị phạt tù từ 07 năm đến 15 năm:

a) Làm chết 02 người;

b) Gây ngộ độc ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe của từ 101 người đến 200 người;

c) Gây tổn hại cho sức khỏe của 02 người trở lên mà tổng tỷ lệ tổn thương cơ thể của những người này từ 122% đến 200%;

d) Thực phẩm có sử dụng chất, hóa chất, kháng sinh, thuốc thú y, thuốc bảo vệ thực vật, phụ gia thực phẩm hoặc chất hỗ trợ chế biến thực phẩm cấm sử dụng hoặc ngoài danh mục được phép sử dụng trị giá từ 300.000.000 đồng đến dưới 500.000.000 đồng hoặc thu lợi bất chính từ 100.000.000 đồng đến dưới 300.000.000 đồng;

đ) Thực phẩm có sử dụng nguyên liệu là động vật chết do bệnh, dịch bệnh hoặc động vật bị tiêu hủy trị giá từ 300.000.000 đồng đến dưới 500.000.000 đồng;

e) Thực phẩm có sử dụng chất, hóa chất, kháng sinh, thuốc thú y, thuốc bảo vệ thực vật, phụ gia thực phẩm hoặc chất hỗ trợ chế biến thực phẩm chưa được phép sử dụng hoặc chưa được phép lưu hành tại Việt Nam trị giá từ 500.000.000 đồng đến dưới 1.000.000.000 đồng hoặc thu lợi bất chính từ 200.000.000 đồng đến dưới 500.000.000 đồng.

4. Phạm tội thuộc một trong các trường hợp sau đây, thì bị phạt tù từ 12 năm đến 20 năm:

- a) Làm chết 03 người trở lên;
- b) Gây ngộ độc ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe của 201 người trở lên;
- c) Gây tổn hại cho sức khỏe của 03 người trở lên mà tổng tỷ lệ tổn thương cơ thể của những người này 201% trở lên;
- d) Thực phẩm có sử dụng chất, hóa chất, kháng sinh, thuốc thú y, thuốc bảo vệ thực vật, phụ gia thực phẩm hoặc chất hỗ trợ chế biến thực phẩm cấm sử dụng hoặc ngoài danh mục được phép sử dụng trị giá 500.000.000 đồng trở lên hoặc thu lợi bất chính 300.000.000 đồng trở lên;
- đ) Thực phẩm có sử dụng nguyên liệu là động vật chết do bệnh, dịch bệnh hoặc động vật bị tiêu hủy trị giá 500.000.000 đồng trở lên;
- e) Thực phẩm có sử dụng chất, hóa chất, kháng sinh, thuốc thú y, thuốc bảo vệ thực vật, phụ gia thực phẩm hoặc chất hỗ trợ chế biến thực phẩm chưa được phép sử dụng hoặc chưa được phép lưu hành tại Việt Nam trị giá 1.000.000.000 đồng trở lên hoặc thu lợi bất chính 500.000.000 đồng trở lên.

5. Người phạm tội còn có thể bị phạt tiền từ 20.000.000 đồng đến 100.000.000 đồng, cấm đảm nhiệm chức vụ, cấm hành nghề hoặc làm công việc nhất định từ 01 năm đến 05 năm.”

6. Các Thông tư, Quyết định

6.1. Thông tư số 13/2016/TTLT-BYT-BGDĐT ngày 12 tháng 5 năm 2016 giữa Bộ Y tế và Bộ Giáo dục quy định về công tác y tế trường học.

Điều 6. Bảo đảm các điều kiện về an toàn thực phẩm

1. Trường học có bếp ăn nội trú, bán trú

- a) Bảo đảm các điều kiện cơ sở vật chất về an toàn vệ sinh thực phẩm theo khoản 1, khoản 2, khoản 3, mục VI và yêu cầu vệ sinh đối với hoạt động bảo quản, chế biến thực phẩm theo khoản 5 của Quy chuẩn kỹ thuật quốc gia (QCVN 07:2010/BYT) phòng chống bệnh truyền nhiễm trong các cơ sở giáo dục thuộc hệ thống giáo dục quốc dân ban hành kèm theo Thông tư số [46/2010/TT-BYT](#) ;

b) Bếp ăn, nhà ăn (khu vực ăn uống), căng tin trong trường học bảo đảm theo quy định tại Điều 4 Thông tư số [30/2012/TT-BYT](#) ngày 05 tháng 12 năm 2012 của Bộ trưởng Bộ Y tế quy định về điều kiện vệ sinh an toàn thực phẩm đối với cơ sở kinh doanh dịch vụ ăn uống, kinh doanh thức ăn đường phố;

c) Đối với người làm việc tại nhà ăn, bếp ăn trong trường học phải bảo đảm các yêu cầu về sức khỏe theo quy định tại Thông tư số [15/2012/TT-BYT](#) ngày 12 tháng 9 năm 2012 của Bộ trưởng Bộ Y tế quy định về điều kiện chung bảo đảm an toàn thực phẩm đối với cơ sở sản xuất, kinh doanh thực phẩm.

2. Đối với các trường học không có bếp ăn nội trú, bán trú ký hợp đồng với các cơ sở có giấy chứng nhận cơ sở đủ điều kiện an toàn thực phẩm để cung cấp thức ăn cho học sinh; căng tin của nhà trường phải bảo đảm yêu cầu tại điểm b khoản 1 Điều này.

6.2. Thông tư Số 25/2019/TT-BYT ngày 30 tháng 8 năm 2019 của Bộ trưởng Bộ Y tế về “Quy định truy xuất nguồn gốc sản phẩm thực phẩm thuộc lĩnh vực quản lý của Bộ Y tế”.

Điều 3. Nguyên tắc truy xuất nguồn gốc sản phẩm thực phẩm

1. Việc truy xuất nguồn gốc sản phẩm thực phẩm theo nguyên tắc một bước trước - một bước sau, bảo đảm theo dõi và nhận diện được công đoạn sản xuất trước và công đoạn sản xuất sau trong cơ sở sản xuất; cơ sở sản xuất, kinh doanh trước và cơ sở sản xuất, kinh doanh sau đã sản xuất, kinh doanh sản phẩm thực phẩm.

2. Việc truy xuất nguồn gốc sản phẩm thực phẩm được thực hiện theo lô sản xuất đối với sản phẩm thực phẩm cần truy xuất.

3. Khi thực hiện truy xuất nguồn gốc sản phẩm thực phẩm không bảo đảm an toàn, cơ sở sản xuất, kinh doanh sản phẩm thực phẩm sử dụng thông tin được trích xuất từ hệ thống dữ liệu truy xuất nguồn gốc sản phẩm do cơ sở thiết lập theo quy định tại các Điều 4 và Điều 5 của Thông tư này và các nguồn thông tin khác có liên quan.

Điều 4. Yêu cầu về thông tin của hệ thống dữ liệu truy xuất nguồn gốc sản phẩm thực phẩm đối với cơ sở sản xuất sản phẩm thực phẩm

Khi thiết lập hệ thống dữ liệu truy xuất nguồn gốc sản phẩm thực phẩm, cơ sở sản xuất sản phẩm thực phẩm phải tổ chức, ghi chép, lưu trữ, bảo đảm sẵn sàng trích xuất và báo cáo được các thông tin sau đây:

1. Thông tin về lô sản xuất của sản phẩm thực phẩm:

a) Tên sản phẩm thực phẩm;

- b) Số lô sản xuất của sản phẩm thực phẩm;
- c) Số lượng sản phẩm thuộc lô sản phẩm thực phẩm đã sản xuất;
- d) Ngày sản xuất của lô sản phẩm thực phẩm;
- đ) Hạn sử dụng đối với sản phẩm thực phẩm có quy định bắt buộc ghi hạn sử dụng;
- e) Mã nhận diện sản phẩm thực phẩm (nếu có);
- g) Nguyên liệu, phụ gia, chất hỗ trợ chế biến của lô sản phẩm thực phẩm: tên, các thông tin về nguồn gốc sản phẩm theo quy định đối với sản phẩm sản xuất trong nước, các thông tin về xuất xứ hàng hóa theo quy định đối với sản phẩm nhập khẩu;
- h) Bao bì, dụng cụ, vật liệu bao gói, chứa đựng tiếp xúc trực tiếp với thực phẩm dùng để bao gói lô sản phẩm thực phẩm: tên, các thông tin về nguồn gốc sản phẩm theo quy định đối với sản phẩm sản xuất trong nước, các thông tin về xuất xứ hàng hóa theo quy định đối với sản phẩm nhập khẩu.

2. Số lượng sản phẩm của lô sản xuất đã xuất kho, còn tồn ở các kho của cơ sở sản xuất sản phẩm thực phẩm.

3. Danh sách tên, địa chỉ của khách hàng, các đại lý phân phối sản phẩm thực phẩm (nếu có); số lượng sản phẩm của lô sản xuất đã nhập, đã bán và còn tồn tại kho.

Điều 5. Yêu cầu về thông tin của hệ thống dữ liệu truy xuất nguồn gốc sản phẩm thực phẩm đối với cơ sở kinh doanh sản phẩm thực phẩm

Khi thiết lập hệ thống dữ liệu truy xuất nguồn gốc sản phẩm thực phẩm cơ sở kinh doanh sản phẩm thực phẩm phải tổ chức, ghi chép, lưu trữ, bảo đảm sẵn sàng trích xuất và báo cáo được các thông tin sau đây:

- 1. Tên, địa chỉ của cơ sở cung cấp sản phẩm thực phẩm cho cơ sở kinh doanh.
- 2. Thông tin về loại sản phẩm thực phẩm, số lượng sản phẩm của lô sản phẩm thực phẩm đã nhập, đã bán và còn tồn ở kho cơ sở kinh doanh.
- 3. Danh sách tên, địa chỉ của khách hàng, các đại lý phân phối sản phẩm thực phẩm (nếu có); số lượng sản phẩm của lô sản xuất đã nhập, đã bán và còn tồn tại kho.

Điều 6. Các trường hợp truy xuất nguồn gốc sản phẩm thực phẩm không bảo đảm an toàn

1. Cơ sở sản xuất, kinh doanh sản phẩm thực phẩm phải thực hiện truy xuất nguồn gốc sản phẩm thực phẩm không bảo đảm an toàn ngay khi tự phát hiện

hoặc nhận được thông tin cảnh báo của tổ chức, cá nhân về sản phẩm thực phẩm không bảo đảm an toàn của cơ sở.

2. Cơ sở sản xuất, kinh doanh sản phẩm thực phẩm phải thực hiện truy xuất nguồn gốc sản phẩm không bảo đảm an toàn khi có yêu cầu của cơ quan chức năng có thẩm quyền.

Điều 7. Trách nhiệm của cơ sở sản xuất, kinh doanh sản phẩm thực phẩm

1. Thiết lập hệ thống dữ liệu truy xuất nguồn gốc sản phẩm thực phẩm, lưu giữ đầy đủ thông tin về lô sản phẩm thực phẩm, nguồn gốc, xuất xứ, an toàn sản phẩm, nguyên liệu, quy trình sản xuất, chế biến, bảo quản, kinh doanh sản phẩm thực phẩm theo quy định tại các Điều 4 và Điều 5 của Thông tư này.

2. Lưu trữ và duy trì hệ thống dữ liệu thông tin truy xuất nguồn gốc sản phẩm thực phẩm của cơ sở trong thời gian tối thiểu là 12 (mười hai) tháng kể từ ngày hết hạn sử dụng của lô sản phẩm, 24 tháng kể từ ngày sản xuất lô sản phẩm đối với dụng cụ, vật liệu chứa đựng, tiếp xúc trực tiếp với thực phẩm và sản phẩm thực phẩm không yêu cầu bắt buộc ghi hạn sử dụng.

3. Phải thực hiện truy xuất nguồn gốc sản phẩm thực phẩm theo quy định tại Điều 6 của Thông tư này và gửi báo cáo bằng văn bản kết quả thực hiện việc truy xuất nguồn gốc sản phẩm thực phẩm về cơ quan có thẩm quyền tối đa 05 (năm) ngày làm việc kể từ khi tự phát hiện hoặc nhận được thông tin cảnh báo của tổ chức, cá nhân hoặc yêu cầu truy xuất của cơ quan có thẩm quyền. Báo cáo có đầy đủ thông tin theo quy định tại Điều 4 và Điều 5 của Thông tư này.

4. Phân tích, xác định nguyên nhân gây mất an toàn đối với lô sản phẩm thực phẩm phải truy xuất. Trường hợp sản phẩm thực phẩm không bảo đảm an toàn phải được thu hồi và xử lý theo đúng quy định pháp luật.

5. Việc áp dụng hệ thống dữ liệu truy xuất nguồn gốc sản phẩm thực phẩm theo mã nhận diện sản phẩm được thực hiện khi có yêu cầu của cơ quan có thẩm quyền.

6.2. Quyết định Số 1246/QĐ-BYT của Bộ y tế ngày 31 tháng 3 năm 2017, 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”

HƯỚNG DẪN KIỂM THỰC BA BƯỚC

Điều 3. Bước 1: kiểm tra trước khi chế biến thức ăn

1. Kiểm tra nguyên liệu thực phẩm trước khi nhập vào cơ sở kinh doanh dịch vụ ăn uống:

a) Kiểm tra về chủng loại và giấy tờ đi kèm đối với mỗi loại sản phẩm (chứng nhận về nguồn gốc, xuất xứ, hợp đồng mua bán, hóa đơn và các giấy tờ khác có liên quan). Nội dung cụ thể như sau:

- Loại thực phẩm tươi sống, thực phẩm đông lạnh: tên thực phẩm, khối lượng, giấy chứng nhận kiểm dịch động vật; thông tin trên nhãn sản phẩm (tên sản phẩm, nhà sản xuất, địa chỉ sản xuất, ngày sản xuất, hạn dùng, quy cách đóng gói, khối lượng, yêu cầu bảo quản)...

- Loại thực phẩm bao gói sẵn, phụ gia thực phẩm: tên sản phẩm khối lượng, kiểm tra nhãn sản phẩm (tên sản phẩm, cơ sở sản xuất, địa chỉ sản xuất, lô sản xuất, ngày sản xuất, thời hạn sử dụng, quy cách đóng gói, khối lượng, hướng dẫn sử dụng, yêu cầu bảo quản). Khi cần, kiểm tra các giấy tờ liên quan đến sản phẩm (Giấy chứng nhận đủ điều kiện an toàn thực phẩm, Giấy tiếp nhận công bố hợp quy hoặc Giấy xác nhận công bố phù hợp quy định an toàn thực phẩm đối với sản phẩm...).

b) Kiểm tra, đánh giá tình trạng cảm quan về chất lượng, an toàn thực phẩm của từng loại thực phẩm nhập vào bao gồm màu sắc, mùi vị, tính nguyên vẹn của sản phẩm... và điều kiện bảo quản thực tế (nếu có yêu cầu).

c) Khuyến khích kiểm tra một số chỉ tiêu về chất lượng, an toàn thực phẩm đối với một số nguyên liệu thực phẩm bằng xét nghiệm nhanh.

Trường hợp nguyên liệu, thực phẩm được kiểm tra, đánh giá không đạt yêu cầu về chất lượng, an toàn thực phẩm cần ghi rõ biện pháp xử lý với sản phẩm như: loại bỏ, trả lại, tiêu hủy...

2. Thực phẩm nhập vào để chế biến tại bếp ăn của cơ sở:

a) Đối với thực phẩm nhập vào để chế biến ngay: thực hiện theo Khoản 1 Điều 3 tại hướng dẫn này.

b) Đối với thực phẩm nhận từ kho của cơ sở: thực hiện theo Điểm b Khoản 1 Điều 3 tại hướng dẫn này.

3. Thông tin kiểm tra trước khi chế biến (Bước 1) được ghi chép vào Mẫu số 1, Phụ lục 1: Mẫu biểu ghi chép kiểm thực ba bước.

Điều 4. Bước 2: kiểm tra trong quá trình chế biến thức ăn

1. Kiểm tra điều kiện vệ sinh tại cơ sở từ thời điểm bắt đầu sơ chế, chế biến cho đến khi thức ăn được chế biến xong:

a) Người tham gia chế biến: trang phục, mũ, găng tay, trang sức...

b) Trang thiết bị dụng cụ chế biến: sử dụng dụng cụ chế biến, chứa đựng thực phẩm sống và chín, nơi để thực phẩm chín và sống...

c) Vệ sinh khu vực chế biến và phụ trợ: sàn nhà, thoát nước, thùng rác...

2. Đánh giá cảm quan món ăn sau khi chế biến: trong quá trình sơ chế, chế biến, nếu phát hiện nguyên liệu, thức ăn có biểu hiện khác lạ (màu sắc, mùi vị...) cần được kiểm tra, đánh giá và loại bỏ thực phẩm, thức ăn và ghi rõ biện pháp xử lý.

3. Ghi chép ngày giờ bắt đầu và kết thúc chế biến của từng món ăn.

4. Các thông tin kiểm tra trong quá trình chế biến thức ăn (Bước 2) được ghi vào Mẫu số 2, Phụ lục 1: Mẫu biểu ghi chép kiểm thực ba bước.

Điều 5. Bước 3: kiểm tra trước khi ăn

1. Kiểm tra việc chia thức ăn, khu vực bày thức ăn

2. Kiểm tra các món ăn đối chiếu với thực đơn bữa ăn.

3. Kiểm tra vệ sinh bát, đĩa, dụng cụ ăn uống.

4. Kiểm tra dụng cụ che đậy, trang thiết bị phương tiện bảo quản thức ăn (đối với thực phẩm không ăn ngay hoặc vận chuyển đi nơi khác).

5. Đánh giá cảm quan về các món ăn, trường hợp món ăn có dấu hiệu bất thường hoặc mùi, vị lạ thì phải có biện pháp xử lý kịp thời và ghi chép cụ thể.

6. Các thông tin kiểm tra trước khi ăn (Bước 3) được ghi vào Mẫu số 3, Phụ lục 1: Mẫu biểu ghi chép kiểm thực ba bước.

Chương III

LƯU MẪU THỨC ĂN

Điều 6. Dụng cụ lưu mẫu thức ăn

1. Dụng cụ lưu mẫu thức ăn phải có nắp đậy kín, chứa được ít nhất 100 gam đối với thức ăn khô, đặc hoặc 150 ml đối với thức ăn lỏng.

2. Dụng cụ lấy mẫu, lưu mẫu thức ăn phải được rửa sạch và tiệt trùng trước khi sử dụng.

Điều 7. Lấy mẫu thức ăn

1. Mỗi món ăn được lấy và lưu vào dụng cụ lưu mẫu riêng và được niêm phong. Mẫu thức ăn được lấy trước khi bắt đầu ăn hoặc trước khi vận chuyển đi nơi khác. Mẫu thức ăn được lưu ngay sau khi lấy.

2. Lượng mẫu thức ăn:

a) Thức ăn đặc (các món xào, hấp, rán, luộc...); rau, quả ăn ngay (rau sống, quả tráng miệng...): tối thiểu 100 gam.

b) Thức ăn lỏng (súp, canh...): tối thiểu 150 ml.

3. Thông tin mẫu lưu:

Các thông tin về mẫu thức ăn lưu được ghi trên nhãn (theo Mẫu số 4 Phụ lục 2: Mẫu biểu lưu mẫu thức ăn và hủy mẫu thức ăn lưu) và cố định vào dụng cụ lưu mẫu thức ăn.

Điều 8. Bảo quản mẫu thức ăn lưu

1. Mẫu thức ăn được bảo quản riêng biệt với các thực phẩm khác, nhiệt độ bảo quản mẫu thức ăn lưu từ 2°C đến 8°C.

2. Thời gian lưu mẫu thức ăn ít nhất là 24 giờ kể từ khi lấy mẫu thức ăn. 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.

3. Thời gian lấy và thời gian hủy mẫu lưu theo Mẫu số 5 Phụ lục 2: Mẫu biểu lưu mẫu thức ăn và hủy mẫu thức ăn lưu.

III. Phối hợp giữa ngành Y tế và ngành Giáo dục về quản lý bếp ăn tập thể trong trường học

1. Tình hình ngộ độc thực phẩm, các giải pháp phòng chống ngộ độc thực phẩm trong trường học trong thời gian vừa qua

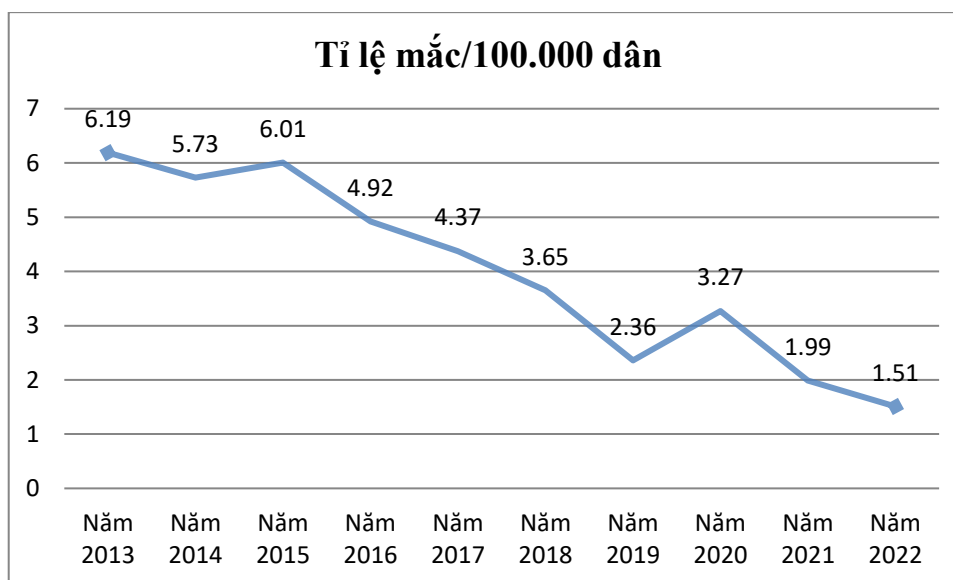
1.1. Tình hình ngộ độc thực phẩm chung do bếp ăn tập thể giai đoạn 2013 – 2022

Bảng: Tình hình NDTP chung giai đoạn 2013-2022

TT	Năm	Chỉ số		
		Vụ ngộ độc (vụ)	Số mắc (người)	Chết (người)
1	2013	167	5.558	28
2	2014	194	5.203	43
3	2015	179	5.552	23
4	2016	174	4.554	12
5	2017	148	4.087	24
6	2018	108	3.472	17
7	2019	88	2.235	11
8	2020	139	3.094	30
9	2021	81	1.942	18
10	2022	66	1.489	29
Cộng		1.344	37.186	235

Trung bình/năm	134	3.718	23
-----------------------	------------	--------------	-----------

Nhận xét: Từ năm 2013 – 2022, ghi nhận 1.344 vụ ngộ độc thực phẩm làm 37.186 người mắc và 235 người chết. Trung bình mỗi năm ghi nhận 134 vụ ngộ độc thực phẩm làm 3.718 người mắc và 23 người tử vong.



Biểu đồ: Ước tính tỷ lệ mắc NĐTP/100.000 dân từ 2013–2022

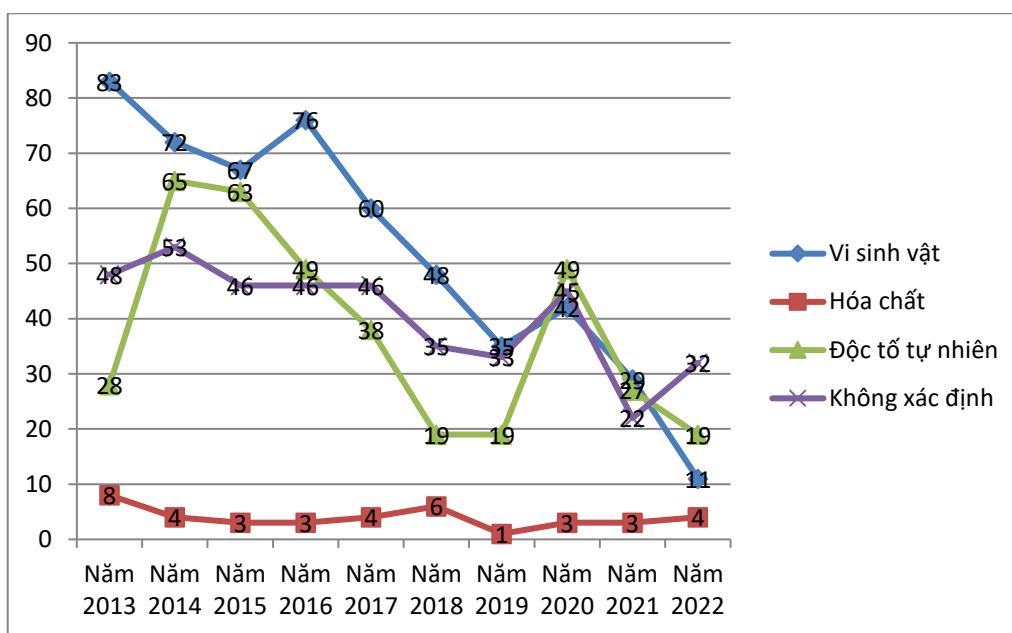
Nhận xét: Trong 10 năm (2013-2022), tỷ lệ mắc do NĐTP trên 100.000 dân có xu hướng giảm dần, trung bình cả giai đoạn là 4,0/100.000 dân.

Bảng: Cơ sở nguyên nhân các vụ NĐTP

TT	Loại cơ sở	Kết quả giám sát			
		Số vụ	Tỷ lệ (%)	Số mắc	Tỷ lệ (%)
1	Gia đình	614	45,7	4571	12,3
2	Nhà hàng, khách sạn	62	4,6	1709	4,6
4	Bếp ăn tập thể	316	23,5	18516	49,8
5	Đám cưới/giỗ	151	11,2	7250	19,5
6	Thức ăn đường phố	80	6,0	2902	7,8
7	Khác	121	9,0	2238	6,0
	Tổng cộng	1344	100,0	37186	100,0

Nhận xét: Trong giai đoạn 2013-2022, số vụ NĐTP xảy ra tại bếp ăn gia đình chiếm tỷ lệ cao nhất chiếm 45,7% tổng số vụ, tiếp đến là tại bếp ăn tập thể chiếm 23,5% tổng số vụ, các loại cơ sở nguyên nhân khác có tỷ lệ ít hơn. Số mắc

nhieu nhất ghi nhận tại các vụ NĐTP do bếp ăn tập thể (chiếm 49,8% tổng số mắc), tiếp đến là NĐTP tại đám cưới/giỗ (chiếm 19,5%)...



Biểu đồ: Nguyên nhân trong các vụ NĐTP theo thời gian

Nhận xét: Từ năm 2013 – 2022, trong các vụ ngộ độc thực phẩm, nguyên nhân do vi sinh vật chiếm 38,9% (523 vụ), do độc tố tự nhiên chiếm 28,0% (376 vụ), do hóa chất là 2,9% (39 vụ) và còn 30,2% (406 vụ) không xác định được nguyên nhân gây ngộ độc.

1.2. Tình hình ngộ độc thực phẩm tại bếp ăn tập thể giai đoạn 2013 – 2022

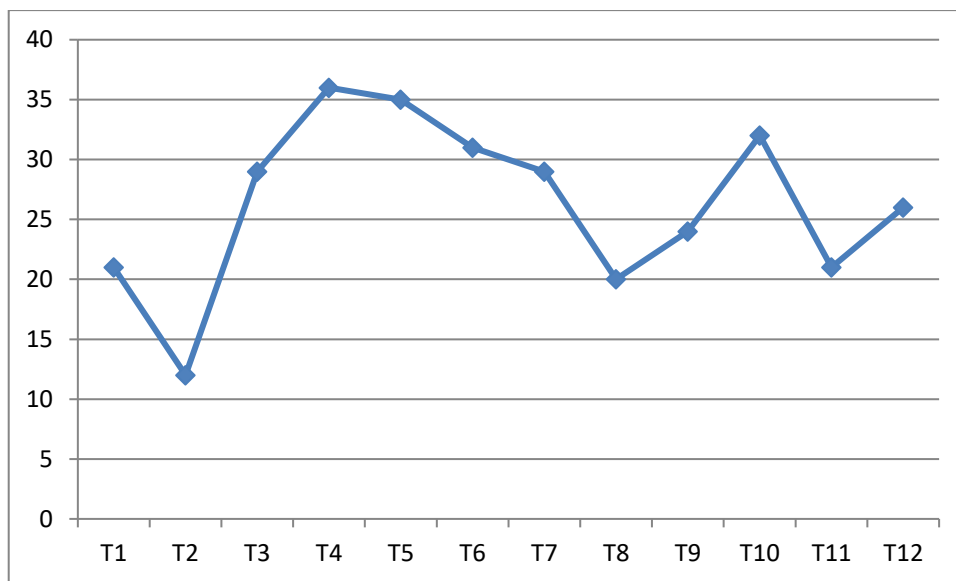
Bảng: Tình hình NĐTP tại bếp ăn tập thể giai đoạn 2013-2022

TT	Năm	Chỉ số		
		Vụ ngộ độc (vụ)	Số mắc (người)	Chết (người)
1	2013	33	2623	0
2	2014	48	3217	0
3	2015	49	3483	0
4	2016	44	2484	0
5	2017	41	2056	0
6	2018	32	1637	0
7	2019	24	893	0
8	2020	23	880	0

9	2021	15	496	0
10	2022	07	747	1
Cộng		316	18.516	1
Trung bình/năm		31	1.851	0

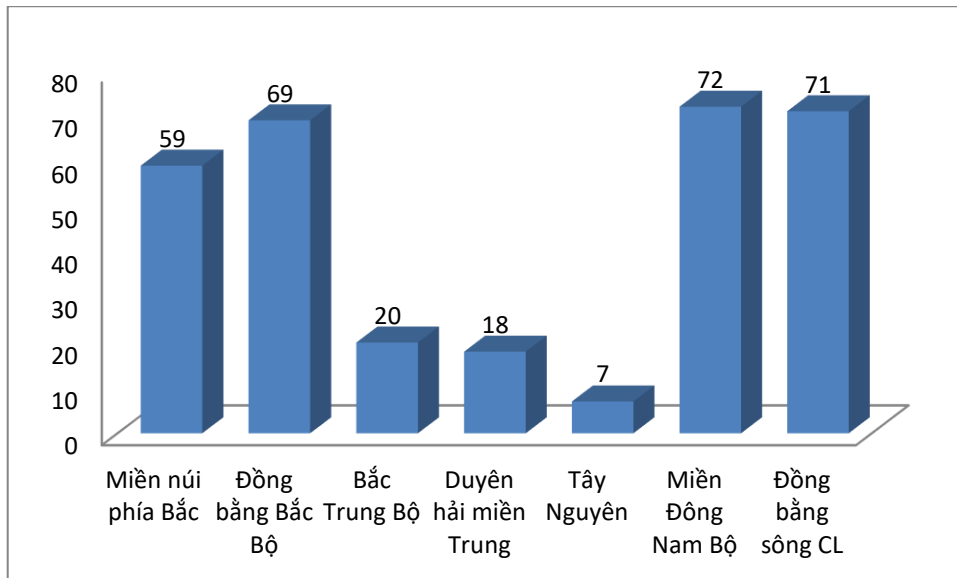
Nhận xét: Từ năm 2013 – 2022, ghi nhận 316 vụ ngộ độc thực phẩm tại bếp ăn tập thể làm 18.516 người mắc và 01 người tử vong, chiếm 23,5% tổng số vụ ngộ độc thực phẩm và 49,8% tổng số người mắc ngộ độc thực phẩm. Trung bình mỗi năm ghi nhận 31 vụ ngộ độc thực phẩm tại bếp ăn tập thể làm 1.851 người mắc. Trong những năm gần đây (từ năm 2018), ngộ độc thực phẩm tại bếp ăn tập thể đang có xu hướng giảm cả về số vụ, số mắc.

Trong giai đoạn 2013-2022, một số tỉnh/thành phố ghi nhận nhiều vụ NĐTP tại BATT là thành phố Hồ Chí Minh, Đồng Nai, Tiền Giang, Bắc Ninh, Long An, Hà Nội, Bình Dương... Đây đều là những nơi có mật độ dân cư cao, có nhiều trường học, khu công nghiệp/khu chế xuất.

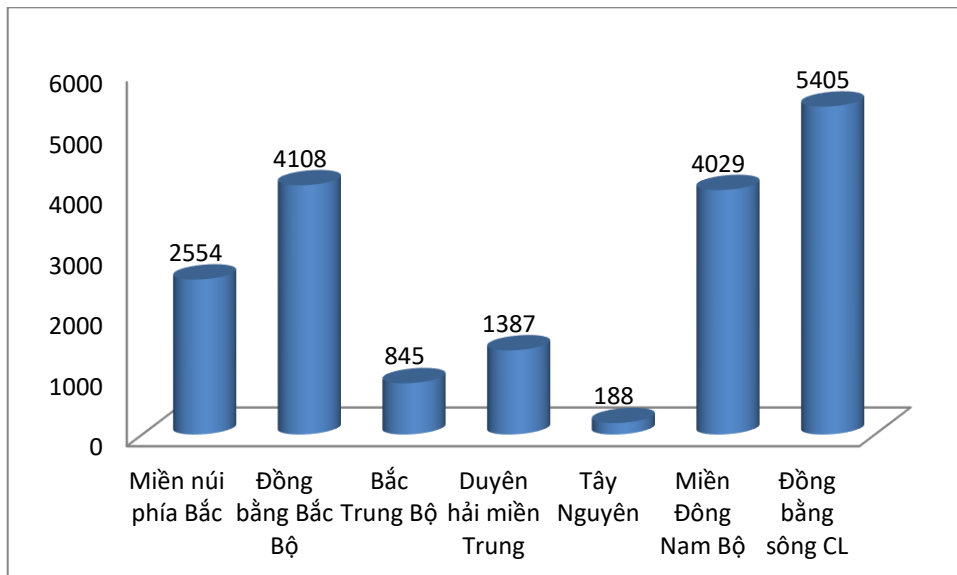


Biểu đồ: Phân bố số vụ NĐTP tại BATT theo tháng

Nhận xét: Mọi tháng trong năm đều xảy ra NĐTP tại BATT nhưng xảy ra nhiều trong khoảng thời gian từ tháng 3-7 (giai đoạn mùa xuân – hạ).

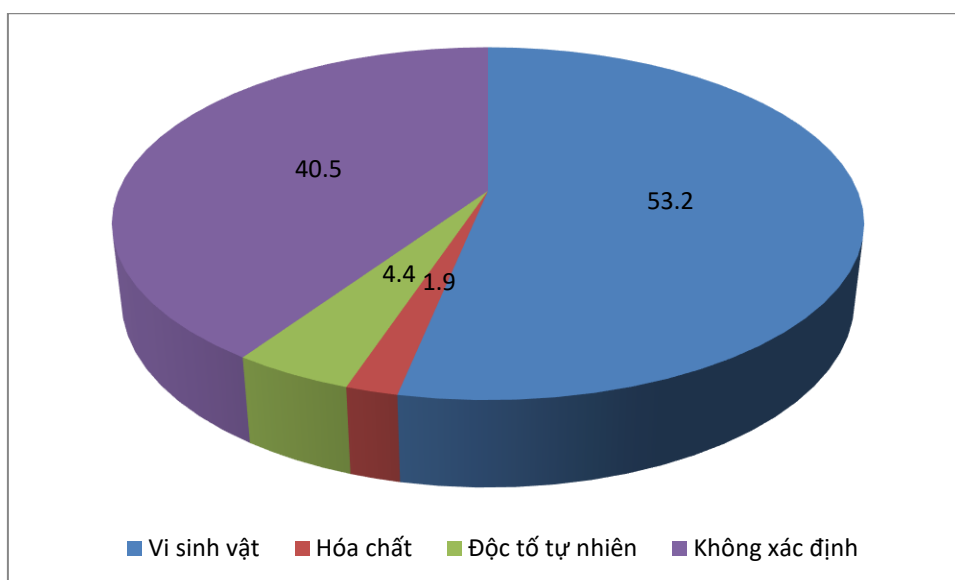


Biểu đồ: Phân bố số vụ NĐTP tại BATT theo khu vực



Biểu đồ: Phân bố số người mắc NĐTP tại BATT theo khu vực

Nhận xét: NĐTP tại BATT xảy ra nhiều tại các khu vực có mật độ dân số cao, có nhiều khu công nghiệp/khu chế xuất như miền Đông Nam Bộ, Đồng bằng sông Cửu Long, Đồng bằng Bắc Bộ.



Biểu đồ: Nguyên nhân trong các vụ NĐTP tại BATT

Trong các vụ NĐTP xảy ra tại BATT, nguyên nhân do vi sinh vật chiếm 53,2% (168/316 vụ), do độc tố chiếm 4,4% (14/316 vụ), do hoá chất chiếm 1,9% (6/316 vụ) và còn 40,5% số vụ ngộ độc (128/316 vụ) chưa xác định được căn nguyên. Trong các vụ do vi sinh vật nguyên nhân chủ yếu do *E.Coli* (52 vụ), *Staphylococcus aureus* (38 vụ), *Bacillus cereus* (09 vụ), *Salmonella* (05 vụ); do độc tố thì chủ yếu là do Histamine trong các loại cá biển (12 vụ).

Tỉ lệ lấy được mẫu thực phẩm trong các vụ NĐTP tại BATT tương đối cao là 73,1% (231/316 vụ).

Triệu chứng hay gặp trong vụ NĐTP là: buồn nôn (84,8%), nôn (83,2%), đau bụng (86,4%), ỉa chảy (59,8%), đau đầu (43,7%), chóng mặt (36,4%)...

Bảng: Triệu chứng lâm sàng trong các vụ NĐTP tại BATT

TT	Thực phẩm	Số vụ	Tỉ lệ %
1	Buồn nôn	268	84,8
2	Nôn	263	83,2
3	Đau bụng	273	86,4
4	Ỉa chảy	189	59,8
5	Đau đầu	138	43,7
6	Chóng mặt	115	36,4
7	Co giật	7	2,2
8	Sốt	82	25,9

9	Khó thở	11	3,5
10	Khác	51	16,1

Bảng: Tình hình NDTP tại bếp ăn tập thể khu công nghiệp/khu chế xuất

TT	Năm	Chỉ số		
		Vụ ngộ độc (vụ)	Số mắc (người)	Chết (người)
1	2013	16	818	0
2	2014	16	1167	0
3	2015	17	2308	0
4	2016	18	1373	0
5	2017	18	1081	0
6	2018	12	563	0
7	2019	10	350	0
8	2020	6	483	0
9	2021	4	162	0
10	2022	1	16	0
Cộng		118	8.321	0
Trung bình/năm		11	832	0

Nhận xét: Từ năm 2013 – 2022, ghi nhận 118 vụ ngộ độc thực phẩm tại bếp ăn tập thể trong khu công nghiệp/khu chế xuất làm 8.321 người mắc và không có người tử vong, trung bình mỗi năm ghi nhận 11 vụ ngộ độc thực phẩm tại bếp ăn tập thể trong khu công nghiệp/khu chế xuất làm 832 người mắc. Trong những năm gần đây (từ năm 2018), ngộ độc thực phẩm tại bếp ăn tập thể trong khu công nghiệp/khu chế xuất đang có xu hướng giảm cả về số vụ, số mắc.

Bảng: Tình hình NDTP tại bếp ăn trường học

TT	Năm	Chỉ số		
		Vụ ngộ độc (vụ)	Số mắc (người)	Chết (người)
1	2013	8	376	0

2	2014	7	339	0
3	2015	8	307	0
4	2016	7	491	0
5	2017	11	520	0
6	2018	11	858	0
7	2019	7	310	0
8	2020	9	212	0
9	2021	3	81	0
10	2022	4	698	1
Cộng		75	4.192	1
Trung bình/năm		7	419	0

Nhận xét: Từ năm 2013 – 2022, ghi nhận 75 vụ ngộ độc thực phẩm tại bếp ăn trường học làm 4.192 người mắc và không có người tử vong, trung bình mỗi năm ghi nhận 07 vụ ngộ độc thực phẩm tại bếp ăn trường học làm 419 người mắc.

2. Tồn tại và nguyên nhân

(1) Xu thế các bữa ăn tập thể, bữa ăn công nghiệp trong các BATT, nhất là BATT trong KCN/KCX ngày càng tăng trong đó một bộ phận lớn các cơ sở có nhu cầu, chấp nhận sử dụng thực phẩm giá rẻ, không đảm bảo ATTP vẫn còn tồn tại;

(2) Nguồn thực phẩm nguyên liệu cung cấp cho bếp ăn tập thể nói chung rất đa dạng, khó kiểm soát ATTP triệt để từ quá trình nuôi trồng, thu hoạch, vận chuyển, chế biến;

(3) Các cơ sở cung cấp suất ăn sẵn không ngừng gia tăng, nhiều cơ sở quy mô nhỏ, điều kiện cơ sở rất thủ công, khó kiểm soát yêu cầu về ATTP (phương tiện, dụng cụ chế biến, bảo quản, thời gian vận chuyển...);

(4) Trách nhiệm bảo đảm an toàn thực phẩm của các cấp chính quyền địa phương, Ban quản lý KCN, KCX, chủ các doanh nghiệp sử dụng dịch vụ ăn uống chưa cao, chưa thường xuyên:

- Không nắm rõ hoạt động BATT, cơ sở cung cấp suất ăn sẵn trên địa bàn.
- Chủ doanh nghiệp còn khoán công tác bảo đảm ATTP cho nhà thầu cung cấp suất ăn cho công nhân; khoán cho bộ phận hành chính nên công tác bảo đảm ATTP hiệu quả thực hiện thường thấp và thực hiện thì không triệt để.
- Hiện nay nhiều tỉnh quy định việc kiểm tra, thanh tra (trong đó có Y tế) đối với các doanh nghiệp nằm trong KCN/KCX phải được thông báo trước 7 đến

10 ngày cho Ban quản lý và phải được sự chấp thuận của chủ doanh nghiệp do vậy một số BATT rất khó được thanh kiểm tra nhất là đột xuất.

(5) Cơ quan chức năng hạn chế năng lực, hiệu quả quản lý ATTP đối với BATT, cơ sở cung cấp suất ăn sẵn (tổ chức, biên chế, nhân lực, trang thiết bị, ngân sách và kinh nghiệm hoạt động... hạn chế). Tình trạng BATT, cơ sở cung cấp suất ăn sẵn trên địa bàn quản lý nhưng khi xảy ra sự cố ATTP mới phát hiện được các vi phạm quy định ATTP như: không bảo đảm điều kiện ATTP, không có Giấy chứng nhận điều kiện ATTP...

*** Một số vụ ngộ độc tiêu biểu:**

+) Vụ ngộ độc ở trường Ischool Nha Trang, Khánh Hòa.

+) Vụ ngộ độc ở Trường tiểu học Kim Giang, phường Kim Giang, quận Thanh Xuân, TP. Hà Nội xảy ra ngày 28/03/2023.

+) Vụ ngộ độc ở trường học do ăn quả Hồng Châu tại Hà Giang xảy ra vào ngày 31/7/2023 tại huyện Đồng Văn, tỉnh Hà Giang làm 11 người mắc và đi viện điều trị, trong đó có 01 người tử vong.

3. Biện pháp phòng, chống chung

Để tăng cường hiệu quả, tính bền vững trong công tác quản lý bảo đảm ATTP, giám sát, phát hiện các vụ NĐTP tại BATT cần tập trung triển khai đồng bộ, hiệu quả các biện pháp sau:

(1) Tăng cường quản lý, chỉ đạo của Ban chỉ đạo liên ngành vệ sinh ATTP tại địa phương, nâng cao trách nhiệm, hiệu lực, hiệu quả quản lý của Ủy ban nhân dân các cấp. Huy động sự phối hợp tham gia của các đoàn thể, các tổ chức chính trị xã hội. Tổ chức cán bộ đặc trách nắm chắc các đối tượng, xây dựng kế hoạch kiểm soát phù hợp đối với từng KCN/KCX, từng BATT. Nghiên cứu đề xuất chính sách can thiệp về giá thành tối thiểu, khuyến cáo về định mức dinh dưỡng của một suất ăn sẵn cho công nhân.

(2) Tăng cường thông tin tuyên truyền phổ biến kiến thức, quy định của pháp luật về ATTP, phòng chống NĐTP tại BATT cho các đối tượng sử dụng dịch vụ, cung cấp dịch vụ thức ăn sẵn và người tiêu dùng. Yêu cầu các doanh nghiệp chịu trách nhiệm bảo đảm ATTP cho đơn vị, ký cam kết giữa doanh nghiệp với y tế địa phương, Ban quản lý KCN/KCX nhằm nâng cao hiệu quả công tác thông tin, truyền thông, giáo dục với mục tiêu chuyển đổi hành vi theo hướng bền vững và có trách nhiệm xã hội.

(3) Thực hiện triệt để quy trình, kỹ thuật và nội dung kiểm thực 3 bước, tăng cường tự kiểm tra của doanh nghiệp có BATT.

(4) Tăng cường thanh tra, kiểm tra BATT, nhất là BATT tại khu công nghiệp, khu chế xuất, bếp ăn trường học nhằm phát hiện và xử lý nghiêm các vi phạm. Đình chỉ hoạt động, xử lý nghiêm các vi phạm đối các cơ sở cung cấp suất ăn sẵn, cơ sở tổ chức nấu ăn. khen thưởng kịp thời và xử lý nghiêm, công khai các vi phạm để cảnh báo.

(5) Kiện toàn tổ chức, biên chế lực lượng chuyên trách tại các cấp, phân công, phân cấp quản lý cụ thể. Lập kế hoạch, lộ trình triển khai hoạt động cấp Giấy chứng nhận đủ điều kiện ATTP cho các cơ sở chế biến suất ăn sẵn, các BATT và các cơ sở cung cấp suất ăn sẵn.

(6) Tăng cường hệ thống giám sát, xây dựng phương án điều tra, xử lý, khắc phục nhằm phát hiện sớm vụ NĐTP lớn tại BATT. Yêu cầu điều tra 100% số vụ, lấy mẫu, xét nghiệm tìm nguyên nhân. Hướng dẫn, hỗ trợ công ty có BATT giám sát, phát hiện và tổ chức ứng phó khi xảy ra NĐTP.

(7) Tiếp tục nghiên cứu và áp dụng những mô hình quản lý, mô hình kiểm soát ATTP trong kinh doanh dịch vụ ăn uống, BATT thức ăn đường phố theo hướng bền vững, tiên tiến, phù hợp với điều kiện kinh tế – xã hội của Việt Nam.

IV. Chia sẻ một số kinh nghiệm trong quản lý Bếp ăn tập thể trường học

- Phối hợp Y tế - Giáo dục

V. Thảo luận:

- Trả lời những thắc mắc, vướng mắc trong quá trình thực thi các quy định liên quan đến An toàn thực phẩm của các học viên tham dự tập huấn.

CHUYÊN ĐỀ 4

Hướng dẫn triển khai công tác tổ chức bữa ăn học đường bảo đảm dinh dưỡng hợp lý và tăng cường hoạt động thể lực trong trường học

TS.BS Nguyễn Thị Hồng Diễm

PHẦN I. SỰ CẦN THIẾT TRIỂN KHAI BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG KẾT HỢP TĂNG CƯỜNG HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC

I. Tổng quan về bệnh không lây nhiễm và yếu tố nguy cơ

1. Khái niệm bệnh không lây nhiễm

Bệnh không lây nhiễm (BKNL) còn gọi là bệnh mạn tính do quá trình hình thành bệnh diễn ra trong nhiều năm, thường bắt đầu từ tuổi trẻ, bệnh tiến triển kéo dài, đòi hỏi việc điều trị có hệ thống và lâu dài, thậm chí cả cuộc đời.

BKNL là nguyên nhân gây ra gánh nặng bệnh tật lớn nhất với hầu hết các quốc gia và khu vực. Tại Việt Nam, năm 2019, ước tính có 592.000 ca tử vong do các BKNL, chiếm 81,4% tổng số tử vong do mọi nguyên nhân.

Hiện nay trên thế giới và Việt Nam đang tập trung phòng, chống các 4 nhóm bệnh chính gồm: bệnh tim mạch (nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não, tăng huyết áp...); bệnh đái tháo đường; bệnh ung thư và bệnh hô hấp mạn tính (chủ yếu là bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính và hen phế quản). Đây là những bệnh có tỷ lệ mắc cao và là nguyên nhân chủ yếu gây tàn tật và tử vong ở người trưởng thành.

Hiện nay, rối loạn sức khỏe tâm thần và bệnh lý thần kinh được xếp vào nhóm bệnh góp phần gây ra gánh nặng bệnh không lây nhiễm.

2. Các yếu tố nguy cơ bệnh không lây nhiễm

Các BKNL có căn nguyên phức tạp, thường không xác định được nguyên nhân mà chỉ có các nhóm yếu tố nguy cơ làm bệnh phát triển:

- Yếu tố nguy cơ về hành vi: (1) hút thuốc, bao gồm cả hút thuốc thụ động; (2) sử dụng rượu, bia; (3) dinh dưỡng không hợp lý; (4) thiếu hoạt động thể lực.

- Các yếu tố nguy cơ trung gian/tiền bệnh: tăng huyết áp, thừa cân béo phì, tăng đường máu và rối loạn mỡ máu.

- Các yếu tố kinh tế - xã hội tác động đến sức khỏe như nghèo đói, thiếu kiến thức, già hóa, đô thị hóa và toàn cầu hóa...

Hiện nay WHO khuyến cáo cần quan tâm phòng chống, kiểm soát các yếu tố ô nhiễm không khí trong nhà và ngoài trời.

Các BKLN thường có chung một số yếu tố nguy cơ mà hầu hết là có thể phòng, tránh được. Học sinh là lứa tuổi đang trong giai đoạn phát triển, hoàn thiện thể chất, tinh thần và hành vi lối sống. Các hành vi, thói quen không có lợi cho sức khỏe của các em hình thành ở lứa tuổi này sẽ tồn tại và khó thay đổi khi trưởng thành. Vì vậy, việc tạo các thói quen, hành vi có lợi cho sức khỏe của các em ngay từ lứa tuổi học đường là vô cùng quan trọng.

II. Thực trạng về dinh dưỡng hợp lý và hoạt động thể lực ở học sinh

Dinh dưỡng không hợp lý và thiếu hoạt động thể lực là 2 trong 4 yếu tố nguy cơ về hành vi dẫn đến các bệnh không lây nhiễm.

Ăn ít rau và trái cây được quy cho là nguyên nhân của 1,7 triệu trường hợp tử vong, chiếm 2,8% tổng số tử vong trên thế giới. Ăn ít nhất 400 gam rau và trái cây (tương đương với 5 đơn vị chuẩn) mỗi ngày giúp phòng chống các bệnh mạn tính liên quan đến dinh dưỡng như các bệnh tim mạch, ung thư dạ dày và ung thư đại trực tràng.

Ít hoạt động thể lực là yếu tố nguy cơ đứng hàng thứ tư của tử vong. Một người ít vận động sẽ tăng từ 20-30% nguy cơ tử vong do mọi nguyên nhân nếu so sánh với một người vận động cường độ vừa phải ít nhất 30 phút mỗi ngày trong hầu hết các ngày của tuần. Hoạt động thể lực còn làm giảm nguy cơ đột quỵ, tăng huyết áp, trầm cảm và giúp kiểm soát cân nặng

Theo kết quả của Điều tra sức khỏe học sinh (từ 13-17 tuổi) toàn quốc năm 2019 và Khảo sát thực trạng phòng chống bệnh không lây nhiễm hơn 330 thanh thiếu niên Hà Nội năm 2019, có các kết quả như sau:

- Hơn một nửa (54,1%) học sinh ăn thức ăn nhanh ít nhất một lần một tuần và 17,1% ăn ít nhất 3 lần một tuần, tăng gần gấp đôi so với năm 2013; gần 2/3 (57,6%) học sinh ăn rau và trái cây ít hơn hai lần một ngày; tỷ lệ học sinh sử dụng đồ uống có ga là 30,2%.

- Chỉ 24,1% học sinh 13-17 tuổi có hoạt động thể chất ít nhất 60 phút/ngày từ năm ngày trở lên trong tuần; có 43,1% học sinh dành từ ba tiếng đồng hồ trở lên mỗi ngày cho các hoạt động ngồi một chỗ ít vận động.

- Theo Tổng điều tra dinh dưỡng năm 2019-2020 cho thấy có 19,0% trẻ em từ 5-19 tuổi trên toàn quốc bị thừa cân, béo phì.

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, học sinh Việt Nam 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.

- Dinh dưỡng hợp lý kết hợp với tăng cường hoạt động thể lực là nền tảng cho sự phát triển thể lực, sức khỏe, trí tuệ, tầm vóc của học sinh, góp phần kiểm soát tỷ lệ gia tăng thừa cân, béo phì và các bệnh không lây nhiễm, giúp cho trẻ em, học sinh có sức khỏe tốt nhất trong tương lai.

- 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 học sinh không chỉ đem lại lợi ích về sức khỏe cho học sinh, mà còn giúp tiết kiệm chi phí chăm sóc y tế, nâng cao hiệu quả giáo dục, đảm bảo nguồn nhân lực chất lượng cao, đáp ứng yêu cầu của sự nghiệp xây dựng, bảo vệ Tổ quốc và hội nhập quốc tế.

PHẦN II. THÔNG TIN CHUNG VỀ BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG VÀ 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 như gồm suy dinh dưỡng, thiếu hụt vi chất dinh dưỡng, thừa cân béo phì...

3. Thực trạng công tác tổ chức bữa ăn học đường tại các cơ sở giáo dục

- 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.

- 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.

- 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. Phần lớn các bếp ăn chỉ chế biến 2 món gồm món mặn và món canh cho bữa trưa, không cung cấp bữa ăn xế (bữa phụ) hoặc chỉ cung cấp các thức ăn nhanh như bánh ngọt, bánh bông lan... Đây cũng là nguyên nhân góp phần tạo cho học sinh những thói quen dinh dưỡng không có lợi như ít ăn rau, trái cây, ăn nhiều thức ăn nhanh, thức ăn nhiều đường, nhiều muối, ...

- 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.

- 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:

1.1. Hoạt động thể lực (HDTL) là gì?

Hoạt động thể lực là bất kỳ chuyển động cơ thể do cơ và xương tạo ra, trong quá trình thực hiện có sự biến đổi làm tăng nhịp tim, nhịp thở và gây tiêu hao năng lượng. HDTL được thực hiện theo nhiều cách khác nhau như: các công việc lao động hàng ngày, hoạt động vui chơi, luyện tập thể dục thể thao và đi lại...

Các hoạt động thể lực của trẻ em, học sinh bao gồm: trò chơi vận động, vui chơi giải trí, giờ học thể dục, thể thao trường học, các hoạt động trong thời gian nghỉ giữa các tiết học; đi bộ, chạy nhảy hoặc đi xe đạp đến trường và các hoạt động ngoại khóa, dã ngoại, tập luyện các môn thể thao...

1.2. Tần số, cường độ và thời gian hoạt động thể lực

Hiệu quả sức khỏe của hoạt động thể lực là từ sự kết hợp của tần số, cường độ và thời gian hoạt động

- Tần số: là số lần hoạt động thể lực trong một khoảng thời gian nhất định. Để đạt hiệu quả và nâng cao sức khỏe, cần phải duy trì hoạt động thể lực thường xuyên và đều đặn.

- Cường độ: Hoạt động thể lực có thể chia thành 3 nhóm cường độ, cụ thể:
 - + Hoạt động thể lực nhẹ: bao gồm các hoạt động trong sinh hoạt hàng ngày như đi lại chậm, vệ sinh cá nhân, vệ sinh lớp học, phòng học ... Hoạt động thể lực cường độ nhẹ chiếm đa số hoạt động thể lực trong ngày nhưng lại tiêu hao rất ít năng lượng và không phát huy tác dụng có lợi cho sức khỏe về mặt tim mạch và thừa cân.
 - + Hoạt động thể lực cường độ trung bình: là các hoạt động làm tăng nhịp tim lên khoảng 60-70% so với nhịp tim tối đa và tăng nhịp thở. Biểu hiện của loại vận động này là làm cho đối tượng thở hổn hển và tim đập nhanh. Các hoạt động trong nhóm này có ít trong ngày nhưng có lợi cho sức khỏe và cần thực hiện ít nhất 60 phút mỗi ngày.
 - + Hoạt động thể lực cường độ mạnh: là các hoạt động làm tăng nhịp tim tối đa. Các vận động trong nhóm này bao gồm bóng đá, chạy nhanh, leo núi, đi lên cầu thang nhiều tầng... Các hoạt động trong nhóm này cũng có lợi cho sức khỏe và nên tăng cường trong tổng số 60 phút vận động mỗi ngày.

- Thời gian: Hoạt động thể lực càng kéo dài, hiệu quả càng lớn nhưng cường độ và thời gian hoạt động thể lực phải phù hợp với tình trạng tâm sinh lý và sức khỏe của từng lứa tuổi. Trong nhiều trường hợp, hoạt động thể lực cường độ trung bình có thể chia làm nhiều lần và mỗi lần không nên dưới 10 phút.

1.3. Khuyến cáo hoạt động thể lực:

Theo khuyến cáo của Tổ chức Y tế thế giới, trẻ em cần được tạo điều kiện để tăng cường các HĐTL ít nhất 60 phút mỗi ngày, có thể chia làm nhiều lần, mỗi lần ít nhất trên 10 phút với sự kết hợp giữa hoạt động cường độ trung bình với cường độ mạnh phù hợp lứa tuổi, giới và các giai đoạn phát triển thể chất.

2. Vai trò hoạt động thể lực đối với sức khỏe và trí lực học sinh

- Giúp phát triển và tăng trưởng tốt chiều cao; cải thiện sự dẻo dai, sức cơ.
- Giúp đạt được và duy trì cân nặng tốt nhất.
- Giúp cải thiện khả năng chịu đựng của hệ hô hấp tuần hoàn.
- Giảm nguy cơ mắc các bệnh không lây nhiễm như tăng huyết áp, thừa cân, béo phì.
- Giúp dễ dàng hòa nhập, thích nghi, có nhiều cơ hội kết bạn.
- Giúp thư giãn giải tỏa căng thẳng, tăng khả năng tiếp thu kiến thức mới và tự tin vào bản thân.

3. Thực trạng công tác tổ chức hoạt động thể lực tại các cơ sở giáo dục

- Nhận thức về vai trò, ý nghĩa và sự cần thiết phát triển giáo dục thể chất và thể thao trường học của một bộ phận lãnh đạo, cán bộ, nhà giáo, phụ huynh và học sinh chưa đầy đủ.

- Chương trình môn học giáo dục thể chất, phương pháp dạy học và cách kiểm tra, đánh giá còn nhiều bất cập.

- Hoạt động thể thao trường học hiệu quả chưa cao; chất lượng chuyên môn tại một số hoạt động thể thao tại một số địa phương còn thấp.

- Cơ sở vật chất trang thiết bị tập luyện thể dục và quỹ đất dành cho giáo dục thể chất và hoạt động thể dục trong nhà trường còn thiếu và nhiều hạn chế. Các trang thiết bị, dụng cụ tập luyện cũ kỹ, lạc hậu, chưa phù hợp với xu thế phát triển hiện nay.

- Đội ngũ giáo viên, giảng viên giáo dục thể chất còn thiếu về số lượng và trình độ chuyên môn chưa đáp ứng được yêu cầu.

PHẦN III. HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG

I. Nguyên tắc chung về dinh dưỡng

1. Bảo đảm cung cấp đủ năng lượng và các chất dinh dưỡng cần thiết

Về nhu cầu năng lượng và các chất dinh dưỡng: cần dựa vào căn cứ nhu cầu khuyến nghị cho người Việt Nam do Viện Dinh dưỡng khuyến cáo. Năng lượng cho trẻ em, học sinh trong khoảng 600 - 2900 Kcal/học sinh/ngày tùy theo tuổi, giới. Ngoài năng lượng, cần đảm bảo cung cấp đủ các chất dinh dưỡng thường hay thiếu hụt ở trẻ nhỏ như Canxi, Sắt, Kẽm, Vitamin A, Vitamin C, Vitamin nhóm B và chất xơ.

2. Bảo đảm tỷ lệ phân bổ năng lượng của các bữa ăn cho học sinh tại trường học

- Phân bổ 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 như sau:

+ Bữa sáng cung cấp năng lượng từ 25-30%.

+ Bữa trưa cung cấp năng lượng từ 30-40%.

+ Bữa chiều cung cấp năng lượng từ 25-30%.

+ Bữa phụ (bữa xế) cung cấp năng lượng từ 5-10%.

- Tùy thuộc vào quy định của mỗi cấp học và điều kiện thực tế của nhà trường, số lượng bữa ăn cung cấp cho học sinh tại trường học, cán bộ phụ trách bữa ăn bán trú sẽ áp dụng tỷ lệ phân bổ năng lượng phù hợp cho từng bữa ăn.

3. Bảo đảm tỷ lệ cân đối, hợp lý các chất dinh dưỡng:

- Chất đạm (protein) cung cấp khoảng 13 - 20% tổng năng lượng trong đó chất tỷ lệ chất đạm động vật nên chiếm $\geq 50\%$ so với protein tổng số phù hợp theo từng lứa tuổi (lứa tuổi từ 1-2 tuổi: $\geq 60\%$; lứa tuổi từ 3-5 tuổi: $\geq 50\%$; lứa tuổi tiểu học $\geq 50\%$)

- Chất béo (lipid) cung cấp khoảng 20 - 40% tổng năng lượng tùy theo lứa tuổi (lứa tuổi từ 1-2 tuổi: 30-40%; lứa tuổi từ 3-5 tuổi: 25-35%; lứa tuổi tiểu học: 20-30%).

- Chất bột (glucid) cung cấp khoảng 55 - 65% tổng năng lượng.

Các cơ sở giáo dục mầm non thực hiện quy định tại các văn bản hướng dẫn hiện hành cụ thể cho từng nhóm tuổi.

4. Đảm bảo xây dựng thực đơn bữa ăn khoa học, cân đối, hợp lý

- Thực đơn cho các bữa ăn tại trường đảm bảo không lặp lại từ 2-8 tuần.

- Thực đơn đảm bảo đa dạng thực phẩm, cần ăn đủ 6 nhóm thực phẩm quan trọng (nhóm ngũ cốc, khoai củ; nhóm thịt, thủy sản, trứng; nhóm cung cấp chất béo; nhóm rau lá, rau củ quả; nhóm trái cây/quả chín; nhóm sữa và chế phẩm sữa) bao gồm các món: món cơm, món mặn, món xào/luộc, món canh và quả chín.

Để đảm bảo tính cân đối khẩu phần về chất béo, cần sử dụng cả mỡ động vật và dầu thực vật trong chế biến thức ăn, ưu tiên sử dụng dầu vừng/mè, dầu đậu nành, dầu olive, dầu hạt cải trong chế biến thức ăn, hạn chế sử dụng dầu cọ, dầu dừa. Nên có cá trong thực đơn ít nhất 2 - 3 lần mỗi tuần

Cần sử dụng nguồn đạm động vật (thịt, cá, trứng, tôm, cua...) ít nhất 4 - 5 ngày trong tuần, xen kẽ đạm có nguồn gốc thực vật (đậu các loại, đậu phụ/đậu hũ) ít nhất 2 lần mỗi tuần.

- 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 thực phẩm tại địa phương và chế biến phù hợp với khẩu vị của học sinh.

- Thực đơn cần ưu tiên có 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 20g/học sinh/ngày. Muối không quá 4g/ngày đối với học sinh tiểu học; không quá 3g/ngày đối với trẻ dưới 5 tuổi; không nên cho gia vị, muối vào thực đơn của trẻ dưới 1 tuổi; nên sử dụng muối iod trong chế biến thức ăn.

II. Đảm bảo các điều kiện về cơ sở vật chất, an toàn thực phẩm

Cơ sở vật chất, trang thiết bị, dụng cụ phục vụ công tác tổ chức bữa ăn học đường cần:

- 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.

III. Bảo đảm điều kiện về nhân sự

- Người phụ trách chuyên môn của bếp ăn cho trường học cần được đào tạo chuyên ngành dinh dưỡng, tiết chế. Nếu được đào tạo từ chuyên ngành thực phẩm, kỹ thuật chế biến món ăn thì cần được tập huấn thêm về dinh dưỡng tiết chế.

- Nhân viên bếp ăn phải 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 khỏe và cấp Giấy xác nhận đủ điều kiện sức khỏe theo quy định.

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

1. Thực hiện đầy đủ các quy định về an toàn thực phẩm.

2. Lựa chọn thực phẩm kinh doanh trong căng tin theo các khuyến cáo thực phẩm lành mạnh của Bộ Y tế, cụ thể:

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 có chứa chất béo bão hòa, nhiều muối, nhiều đường.

- Hạn chế bán các loại 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, bimbim.

- Hạn chế thức ăn và đồ uống có chứa nhiều đường như bánh kẹo, nước ngọt, nước hương trái cây, nước tăng lực.-

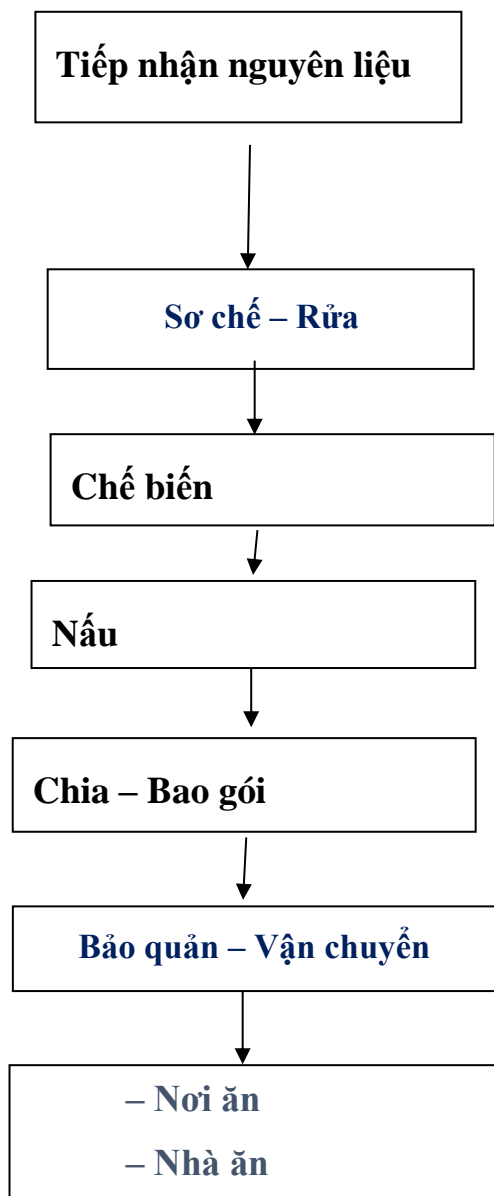
c) Không được bán trong căng tin các loại đồ ăn, thức uống

- Không rõ nguồn gốc xuất xứ;

- Quá hạn, đã hư hỏng.
- Không bán rượu, bia và đồ uống có cồn

V. Tổ chức khu vực bếp ăn

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



Đối với những cơ sở giáo dục chưa có điều kiện tổ chức bếp ăn một chiều đúng quy định (điểm lẻ của trường mầm non, trường tiểu học, nhóm trẻ, lớp mẫu giáo độc lập...), tùy theo điều kiện cụ thể để bố trí bếp hợp lí, 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.

VI. Tổ chức giờ ăn cho học sinh

1. Một số yêu cầu chung

1.1. Đối với khu vực tổ chức ăn

- Chuẩn bị bàn riêng để chia thức ăn.
- Tuyệt đối không để trẻ em, học sinh đứng hoặc ngồi ăn dưới đất.
- Bàn, ghế sắp xếp hợp lí để giáo viên dễ quan sát trẻ em/học sinh trong khu ăn.
- Có khăn lau mặt; khăn lau tay riêng cho mỗi trẻ em, học sinh.

1.2. Đối với học sinh:

- Rửa tay với nước sạch và xà phòng theo đúng quy trình.
- Xếp hàng theo thứ tự lên bàn chia suất ăn để bê khay/bát ăn ra bàn ăn và ngồi vào vị trí để chuẩn bị ăn.
- Ngồi ngay ngắn khi ăn; ăn gọn gàng, không rơi vãi.
- Nhai nhỏ nhẹ không gây tiếng ồn, nhai kĩ.
- Không nói chuyện, cười đùa trong khi ăn.
- Không bốc thức ăn; không tranh giành đồ ăn.
- Thu dọn sạch sẽ chỗ ăn của mình sau khi ăn xong.
- 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.
- Không chạy nhảy sau khi ăn.

1.3. Đối với giáo viên/nhân viên phục vụ ăn tại trường học

- Tạo không khí vui vẻ, thoải mái cho học sinh trong khi ăn.
- Nói chuyện về các món ăn, lợi ích của các thực phẩm có trong món ăn, chế độ ăn uống lành mạnh, hướng dẫn thói quen ăn uống có lợi cho sức khỏe
- Động viên và khuyến khích học sinh ăn hết suất ăn của mình.
- Khi đang ăn, nếu học sinh đi vệ sinh, cần nhắc nhở học sinh rửa sạch tay.
- Hướng dẫn học sinh thu dọn sạch sẽ chỗ ăn của mình sau khi ăn xong, vứt rác đúng nơi qui định.

2. Tổ chức giờ ăn theo các quy định hiện hành của từng cấp học

VII. Tổ chức hoạt động giáo dục dinh dưỡng tại các cơ sở giáo dục

1. Mục tiêu

Giúp trẻ em, học sinh nhận biết về thực phẩm, giá trị dinh dưỡng thực phẩm, các món ăn, hình thành thói quen ăn uống lành mạnh, chế độ dinh dưỡng lành mạnh, biết cách nhận biết các thực phẩm không lành mạnh, không an toàn đối với sức khỏe, cách đọc nhãn mác thực phẩm.

2. Hình thức tổ chức

2.1. Đối với các cơ sở giáo dục mầm non:

- Giới thiệu món ăn và thực phẩm trong bữa ăn hàng ngày, sử dụng hình ảnh thực phẩm mô hình bằng nhựa, lồng ghép trong các giờ học về cảnh quan, môi trường...

- Giúp trẻ có khả năng nhận biết và phân biệt được những loại thực phẩm thông thường và lợi ích của thực phẩm đối với sức khỏe, một số món ăn thông dụng. Có ý thức ăn uống đa dạng nhiều loại thực phẩm.

2.2. Đối với cơ sở giáo dục cấp phổ thông

- Giáo dục dinh dưỡng được thực hiện trong 5-10 phút vào giờ sinh hoạt cuối tuần, trong 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, dễ học 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 nhận khay, xếp hàng nhận thức ăn, loại bỏ thức ăn thừa, trả khay thức ăn....

PHẦN IV. HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC TĂNG CƯỜNG CÁC HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC

I. Nguyên tắc chính

- Nên có sự kết hợp giữa hoạt động thể lực ở mức độ trung bình và mức độ mạnh và phải tùy theo khả năng của mỗi trẻ, học sinh.

- Các em cần được tạo cơ hội để tham gia những hoạt động đa dạng, vui, phù hợp với sở thích, kỹ năng và khả năng của trẻ.

- Bất cứ hoạt động nào có tiêu hao năng lượng đều bổ ích cho trẻ em và học sinh.

- Tổ chức trò chơi vận động thường gây hứng thú nên dễ thu hút sự tham gia hơn các bài tập thể dục thể hình. Nhiều trò chơi dân gian có thể phát triển thành các trò chơi vận động hấp dẫn. Các em có thể tham gia tập luyện tại nhà, trường học, công viên công cộng, khu vui chơi giải trí, trung tâm thể dục thể thao, trại hè...

II. Các hình thức tăng cường hoạt động thể lực cho học sinh

Học sinh nên tham gia vào cả 3 loại hình hoạt động thể lực, cụ thể:

- Vận động kết hợp thở: bao gồm các loại hình vận động có cường độ trung bình như đi bộ nhanh, thể dục nhịp điệu, đạp xe đạp, trò chơi ném và bắt bóng...; hoặc mạnh như chạy bộ, rượt đuổi, đá bóng, bơi, tennis, thể dục nhịp điệu với các động tác mạnh...

- Làm mạnh khối cơ: gồm các loại hình vận động như tập thể hình như hít đất, kéo co...

- Làm mạnh khối xương: gồm các loại hình vận động như chạy, nhảy, nhảy lò cò, bóng rổ, bóng chuyền, nhảy bao bố, yoga...

III. Các điều kiện về cơ sở vật chất

- Căn cứ vào điều kiện cụ thể của địa phương và trường học, các cơ sở giáo dục cần được tạo điều kiện trong việc được sử dụng sân, bãi tập, nhà tập luyện đa năng, phòng tập, bể bơi và trang thiết bị, dụng cụ thể thao trên địa bàn phục vụ công tác giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường.

- Sân bãi cần thiết để triển khai hoạt động thể lực, các bài tập/trò chơi vận động trong trường cần an toàn và đủ rộng để triển khai theo các bài tập.

- Các cơ sở giáo dục có thể tăng cường công tác xã hội hoá để thu hút các tổ chức, cá nhân tham gia đầu tư xây dựng, nâng cấp, cải tạo các công trình thể thao, trang thiết bị tập luyện trong nhà trường để đáp ứng nhu cầu hoạt động thể lực nâng cao sức khỏe cho học sinh.

IV. Các điều kiện về nhân lực bảo đảm tổ chức hoạt động thể lực tại trường

- Đảm bảo đội ngũ giáo viên hướng dẫn, giáo viên thể dục đáp ứng các yêu cầu giảng dạy cơ bản, biết được tất cả nội dung, hình thức tổ chức giảng dạy về tăng cường hoạt động thể lực cho học sinh tại trường.

- Cán bộ, giáo viên hướng dẫn và giáo viên thể dục phải được tham gia tập huấn, bồi dưỡng hoặc tự tìm hiểu các tài liệu hướng dẫn để nâng cao năng lực tổ chức thực hiện các hoạt động tăng cường thể lực cho học sinh.

- Căn cứ nhu cầu của người học và điều kiện thực tế của nhà trường, tham mưu bố trí giáo viên giáo dục thể chất của nhà trường và mời hướng dẫn viên

ngoài nhà trường tham gia hướng dẫn chuyên môn để tổ chức hiệu quả các hoạt động tăng cường thể lực, các hoạt động thể thao.

PHẦN V. NHIỆM VỤ CỦA CƠ QUAN QUẢN LÝ GIÁO DỤC CÁC CẤP, NHÀ TRƯỜNG VÀ CHA MẸ HỌC SINH

I. Nhiệm vụ của Sở Giáo dục và Đào tạo, Phòng Giáo dục và Đào tạo

- Thực hiện đúng các chủ trương, quy định, hướng dẫn từ các văn bản quy phạm pháp luật hiện hành về y tế trường học nói chung, trong đó có nội dung tăng cường dinh dưỡng, hoạt động thể lực cho học sinh như: 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; Quyết định số 41/QĐ-TTg ngày 08/01/2019; Quyết định 1660/QĐ-TTg ngày 2/10/2021 phê duyệt Chương trình Sức khỏe học đường giai đoạn 2021-2025.

- Xây dựng chương trình, kế hoạch cụ thể hóa các mục tiêu, hoạt động, giải pháp, kinh phí trình UBND phê duyệt kế hoạch; phân bổ kinh phí hàng năm để triển khai trên địa bàn tỉnh.

- Tham mưu UBND các cấp:

+ Kiến toàn và hoàn thiện hệ thống Ban chỉ đạo công tác y tế trường học nói chung, trong đó có nhiệm vụ triển khai bữa ăn học đường và tăng cường hoạt động thể lực.

+ Huy động nguồn lực, đẩy mạnh xã hội hóa phù hợp với điều kiện của địa phương để triển khai thực hiện; bố trí đủ nhân lực thực hiện công tác y tế trường học cho các cơ sở giáo dục theo quy định.

+ 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 hoạt động thể lực trong trường học.

- Phối hợp chặt chẽ với các cơ quan y tế, ngành thể thao và du lịch 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.

+ Hoàn thiện các giải pháp kỹ thuật, chuyên môn nhằm tạo điều kiện thuận lợi cho cán bộ triển khai hoạt động đảm bảo khoa học, chính xác, tiện lợi như: xây dựng phần mềm xây dựng thực đơn, phần mềm đánh giá tình trạng dinh dưỡng,

+ Tăng cường các lớp tập huấn nâng cao năng lực về tổ chức bữa ăn, tăng cường hoạt động thể lực thông qua nhiều hình thức trực tiếp, trực tuyến cho cán

bộ, nhân viên, giáo viên, người phụ trách cung cấp suất ăn cho học sinh tại các cơ sở cung cấp.

+ Xây dựng các quy định, tiêu chuẩn đối với các đơn vị cung cấp suất ăn cho trường học để nhà trường ký hợp đồng (trong trường hợp nhà trường không tổ chức nấu ăn tại trường).

- Chỉ đạo trường học:

+ Đẩy mạnh công tác truyền thông, giáo dục và nâng cao nhận thức về dinh dưỡng hợp lý, thực phẩm lành mạnh, vai trò của tăng cường hoạt động thể lực 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.

+ Xây dựng cơ chế phối hợp chặt chẽ giữa nhà trường và gia đình trong việc nuôi dưỡng, chăm sóc học sinh nhằm đảm bảo cung cấp bữa ăn phù hợp nhu cầu năng lượng, dinh dưỡng hợp lý tại trường học và gia đình.

- Định kỳ tổ chức kiểm tra, giám sát và phối hợp kiểm tra, giám sát về công tác tổ chức bữa ăn học đường, bảo đảm an toàn thực phẩm và triển khai hoạt động tăng cường vận động thể lực học sinh tại các cơ sở giáo dục.

II. Nhiệm vụ của nhà trường

- Thành lập Ban chỉ đạo tổ chức bữa ăn học đường với các thành viên là giáo viên, nhân viên y tế trường học, đại diện cha mẹ học sinh và phân công trách nhiệm các thành viên. Phân công đại diện Ban giám hiệu phụ trách trực tiếp công tác tổ chức bữa ăn học đường.

- Bảo đảm số lượng cán bộ, giáo viên, nhân viên và đáp ứng về chuyên môn để tổ chức bữa ăn học đường, vận động thể lực theo quy định.

- Kiểm tra sức khỏe vào đầu năm học để đánh giá tình trạng dinh dưỡng và sức khỏe của trẻ em, 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 cho trẻ em, học sinh. Xây dựng cơ sở vật chất cho các hoạt động thể lực trong nhà trường nhằm tạo môi trường hoạt động thể lực an toàn.

- 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. Người phụ trách cung cấp suất ăn được tập huấn về dinh dưỡng tiết chế, xây dựng thực đơn đảm bảo dinh dưỡng hợp lý.

- Lồng ghép giáo dục dinh dưỡng, vận động thể lực 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, giúp trẻ 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, giám sát điều kiện cơ sở vật chất cho hoạt động thể lực đảm bảo an toàn, chất lượng.

- 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 cung cấp.

- Không nên bắt buộc tham gia hoạt động thể lực cũng như không tạo cơ hội tham gia hoạt động này như là hình phạt đối với học sinh.

- Các thầy cô giáo, nhân viên nhà trường nên là tấm gương cho học sinh noi theo về tăng cường hoạt động thể lực.

- Cung cấp các hoạt động thể chất ngoại khóa đáp ứng nhu cầu và sự quan tâm của học sinh.

- Nhà trường nên liên kết với các hoạt động thể chất cộng đồng, sử dụng nguồn lực cộng đồng hỗ trợ hoạt động thể chất ngoại khóa.

- Thực hiện kiểm tra, giám sát công tác tổ chức bữa ăn học đường, tăng cường HĐTL thường xuyên hoặc định kỳ theo kế hoạch.

III. Nhiệm vụ của cha mẹ học sinh/Hội cha mẹ học sinh

- Phối hợp với nhà trường trong việc chăm sóc, nuôi dưỡng trẻ. 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 và tạo cho trẻ thói quen ăn uống lành mạnh.

- Không cho học sinh ăn muộn sau 20 giờ, hạn chế sử dụng đồ ăn, thức uống ngọt và nhiều muối.

- Cha mẹ và người lớn trong gia đình nên là những tấm gương tốt cho con về tăng cường hoạt động thể lực. Tạo điều kiện cho học sinh tham gia chơi trò chơi vận động, các hình thức giải trí năng động, tham gia thể thao.

- Khuyến khích học sinh đi bộ, đi xe đạp đến trường nếu an toàn.

- Luôn chuẩn bị sẵn: bóng, cầu lông... để sẵn sàng cho các trò chơi vận động của học sinh. Chuẩn bị sẵn các môn thể thao thay thế khi học sinh đã chán môn thể thao cũ.

- Khuyến khích học sinh tham gia các trò chơi năng động thay vì xem internet, tivi và chơi game, máy vi tính.

- Phối hợp với trường học để tăng cơ hội cho học sinh được hoạt động thể chất.

- Tác động đến chính quyền địa phương để tạo điều kiện cho học sinh đi bộ, đi xe đạp đến trường, vận động thể chất ở vùng lân cận và ở cộng đồng.

- 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.

- Phối hợp với nhà trường trong việc kiểm tra, giám sát việc tổ chức bữa ăn tại trường học.

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 của Bộ Y tế.
2. 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.
3. 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.
4. Thông tư số 28/2016/TT-BGDĐT ngày 30 tháng 12 năm 2016 sửa đổi, bổ sung một số nội dung của Chương trình giáo dục mầm non ban hành kèm theo Thông tư số 17/2009/TT-BGDĐT ngày 25 tháng 7 năm 2009 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục & ĐT.
5. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2022). Hướng dẫn triển khai công tác tổ chức bữa ăn học đường đảm bảo dinh dưỡng hợp lý và tăng cường hoạt động thể lực trong các cơ sở giáo dục
6. Cục Y tế dự phòng, Bộ Y tế (2018). Dinh dưỡng hợp lý trong trường học.
7. Cục Y tế dự phòng, Bộ Y tế (2019). Hướng dẫn thực hành căng tin trường học.
8. Bộ Y tế - Bộ Giáo dục và Đào tạo (2013). Hướng dẫn thực hành dinh dưỡng hợp lý và tăng cường hoạt động thể lực cho học sinh tiểu học trong nhà trường.
9. UN. Political declaration of the 3rd High-Level Meeting of the General Assembly on the Prevention and Control of Non-Communicable Diseases : resolution / adopted by the General Assembly. 2018
10. Bộ Y tế. Điều tra sức khỏe học sinh năm 2019
11. Plan International (2019). Báo cáo đầu vào kiến thức, thực hành phòng chống bệnh không lây nhiễm thanh thiếu niên Hà Nội
12. Bộ Y tế. Tổng điều tra dinh dưỡng năm 2019



BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
MINISTRY OF EDUCATION AND TRAINING

unicef 

vì mọi trẻ em

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

(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)





BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
MINISTRY OF EDUCATION AND TRAINING

unicef 
vì mọi trẻ em

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

(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)

Hà Nội - Năm 2022

CHỦ BIÊN

PGS. TS. Nguyễn Thanh Đè

NHÓM BIÊN SOẠN

TS. BS. Nguyễn Thị Hồng Diễm

PGS. TS. Bùi Thị Nhung

PGS. TS. Nguyễn Quang Vinh

BS. Nguyễn Thị Thu Hằng

BS. Nguyễn Minh Huyền

NHÓM CHUYÊN GIA GÓP Ý

TS. Đàm Quốc Chính, Giám đốc Văn phòng Ban Điều phối Đề án 641, Tổng Cục Thể dục thể thao, Bộ Văn hóa Thể thao và Du lịch.

TS. Lê Văn Điệp, Trường Đại học Vinh.

BS. CK II. Đỗ Thị Ngọc Diệp, Phó Chủ tịch Hội Dinh dưỡng Việt Nam.

BS. Nguyễn Đình Quang, Ủy Nhi đồng Liên Hiệp Quốc tại Việt Nam.

TS. Dương Khánh Vân, Văn phòng Tổ chức Y tế Thế giới tại Việt Nam.

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 thụ hưởng 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 vui chơi, vận động phù hợp với nhu cầu sở thích và lứa tuổi qua các hoạt động giáo dục thể chất, giáo dục ngoài giờ, các trò chơi trải nghiệm 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 trẻ em, học sinh, 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 trẻ em, học sinh trong các cơ sở giáo dục mầm non và tiểu học**". Tài liệu gồm bốn phần: Thông tin chung về bữa ăn học đường và hoạt động thể lực; Hướng dẫn tổ chức bữa ăn học đường; 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.

Tài liệu được xây dựng với sự hỗ trợ kỹ thuật và tài trợ bởi Quỹ Nhi đồng Liên hiệp quốc tại Việt Nam. Tài liệu cũng nhận được các ý kiến góp ý của đơn vị chuyên môn thuộc Bộ Y tế, Bộ Văn hóa Thể thao và Du lịch, Tổ chức Y tế Thế giới.

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!

NHÓM BIÊN SOẠN TÀI LIỆU

MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU	2
PHẦN I. THÔNG TIN CHUNG VỀ BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG VÀ HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC	5
I – Bữa ăn học đường	6
II – 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 trong trường học	10
PHẦN II. HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG.....	12
I – Nguyên tắc chung	13
II – Các điều kiện bảo đảm an toàn thực phẩm trong trường học.....	17
III – Tổ chức khu vực bếp ăn	21
IV – Tổ chức giờ ăn cho học sinh.....	24
V – Tổ chức bữa ăn học đường bảo đảm các điều kiện phòng chống dịch COVID-19	29
VI – Giáo dục dinh dưỡng trong trường học	31
PHẦN III. HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC TĂNG CƯỜNG CÁC HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC TẠI TRƯỜNG HỌC	35
I – Nguyên tắc chung	36
II – Các hình thức tăng cường hoạt động thể lực cho học sinh	36
III – Điều kiện về cơ sở vật chất trong trường học	37
IV – Các điều kiện về nhân lực bảo đảm tổ chức hoạt động thể lực tại trường	39
PHẦN IV. VAI TRÒ CỦA CÁC CƠ QUAN, ĐƠN VỊ, NHÀ TRƯỜNG VÀ GIA ĐÌNH TRONG TỔ CHỨC BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG VÀ TĂNG CƯỜNG CÁC HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC TẠI TRƯỜNG HỌC	40
I – Vai trò của Sở Giáo dục và Đào tạo, Phòng Giáo dục và Đào tạo	41
II – Vai trò của nhà trường	41
III – Vai trò của gia đình	44
PHỤ LỤC	46
Phụ lục I – Bảng đánh giá công tác tổ chức bữa ăn học đường	47
Phụ lục II – Hướng dẫn một số trò chơi tăng cường thể lực cho trẻ em mầm non	53
Phụ lục III – Hướng dẫn một số trò chơi tăng cường thể lực cho học sinh tiểu học	59
TÀI LIỆU THAM KHẢO	66

PHẦN I
THÔNG TIN CHUNG VỀ BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG
VÀ 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 hụt vi chất dinh dưỡng, thừa cân béo phì...

3. Thực trạng công tác tổ chức bữa ăn học đường tại các trường mầm non và tiểu học

- Theo số liệu thống kê, đối với cấp học mầm non trong năm học 2019 - 2020 mới chỉ có 26.392 bếp ăn/55.335 cơ sở chiếm 47,7% (gồm: 15.461 trường, 23.960 điểm trường và 15.914 nhóm lớp độc lập). Đối với cấp tiểu học mới chỉ khoảng 5.000/15.000 trường tiểu học tổ chức bữa ăn học đường cho học sinh, trong đó có hơn 3.300 trường học có bếp ăn, hơn 700 trường dùng suất ăn công nghiệp.

- 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, chất lượng bữa ăn dinh dưỡng hợp lý, đủ thành phần chưa được thực hiện tốt, chưa dựa trên nhu cầu năng lượng của lứa tuổi.

- Nhận thức về vai trò, ý nghĩa và sự cần thiết của bữa ăn học đường với dinh dưỡng hợp lý 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.

- 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.



- Theo báo cáo, hiện có gần 40% số trường có bếp ăn tập thể, căng tin chưa đảm bảo yêu cầu vệ sinh an toàn thực phẩm, việc quản lý và giám sát bữa ăn học đường còn nhiều hạn chế.

- Trong năm 2020 cả nước có 90 vụ ngộ độc thực phẩm, với 2.254 người bị ngộ độc. Trong số này, có một số vụ ngộ độc thực phẩm xảy ra trong trường học gây ảnh hưởng tới sức khỏe học sinh và tạo ra tâm lý không yên tâm cho cha mẹ học sinh. Chính vì vậy, việc tăng cường các biện pháp bảo đảm vệ sinh, an toàn thực phẩm trong các cơ sở giáo dục là rất cần thiết.

II. HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC TRONG TRƯỜNG HỌC

1. Khái niệm:

1.1. Hoạt động thể lực là gì?

Hoạt động thể lực là bất kỳ chuyển động cơ thể do cơ và xương tạo ra, trong quá trình thực hiện có sự biến đổi làm tăng nhịp tim, nhịp thở và gây tiêu hao năng lượng. Hoạt động thể lực được thực hiện theo nhiều cách khác nhau như: tham gia vào các công việc lao động hàng ngày, hoạt động vui chơi, luyện tập thể dục thể thao và đi lại...

Các hoạt động thể lực của trẻ em, học sinh bao gồm: trò chơi vận động, vui chơi giải trí, giờ học thể dục, thể thao trường học, các hoạt động trong thời gian nghỉ giữa các tiết học; đi bộ, chạy nhảy hoặc đi xe đạp đến trường và các hoạt động ngoại khóa, dã ngoại, tập luyện các môn thể thao...



Tổ chức các hoạt động thể lực tại Trường Tiểu học Hưng Chính - Nghệ An - năm học 2020-2021

1.2. Khối lượng, tần số, cường độ và thời gian hoạt động thể lực

Hiệu quả sức khỏe của hoạt động thể lực là từ sự kết hợp của khối lượng, tần số, cường độ và thời gian hoạt động.

- **Khối lượng:** là tổng số lượng hoạt động thể lực được thực hiện trong một khoảng thời gian nhất định (Số lượng các động tác trong một buổi tập; số lượng các buổi tập trong một tuần, một tháng .v.v.).

- **Tần số:** là số lần hoạt động thể lực trên một đơn vị thời gian. Trong một khoảng thời gian nhất định, số lần hoạt động thể lực càng nhiều, tần số càng cao, hiệu quả càng tốt.

- **Cường độ:** Hoạt động thể lực có thể chia thành 3 nhóm cường độ, cụ thể:

+ Hoạt động thể lực nhẹ: bao gồm các hoạt động trong sinh hoạt hàng ngày như đi lại chậm, vệ sinh cá nhân, vệ sinh lớp học, phòng học... Hoạt động thể lực cường độ nhẹ chiếm đa số hoạt động thể lực trong ngày nhưng lại tiêu hao rất ít năng lượng và không phát huy tác dụng có lợi cho sức khỏe về mặt tim mạch và thừa cân.

+ Hoạt động thể lực cường độ trung bình: là các hoạt động làm tăng nhịp tim lên khoảng 60-70% so với nhịp tim tối đa và tăng nhịp thở. Biểu hiện của loại vận động này là làm cho đối tượng thở hổn hển và tim đập nhanh. Các hoạt động trong nhóm này có ít trong ngày nhưng có lợi cho sức khỏe và cần thực hiện ít nhất 60 phút mỗi ngày.

+ Hoạt động thể lực cường độ mạnh: là các hoạt động làm tăng nhịp tim tối đa. Các vận động trong nhóm này bao gồm bóng đá, chạy nhanh, leo núi, đi lên cầu thang nhiều tầng... Các hoạt động trong nhóm này cũng có lợi cho sức khỏe và nên tăng cường trong tổng số 60 phút vận động mỗi ngày.

- **Thời gian:** Là khoảng thời gian hoạt động thể lực và thời gian nghỉ ngơi sau tập luyện.

Hoạt động thể lực càng kéo dài, hiệu quả càng lớn nhưng khối lượng, tần số, cường độ và thời gian hoạt động phải phù hợp với tình trạng tâm sinh lý và sức khỏe của học sinh.

Hoạt động thể lực của học sinh có thể chia làm nhiều lần trong ngày tích hợp với các hoạt động giáo dục của nhà trường. Những hoạt động thể lực có cường độ trung bình mỗi lần không nên dưới 10 phút và các hoạt động thể lực có cường độ mạnh mỗi lần không nên quá 10 phút.

1.3. Khuyến cáo hoạt động thể lực:

Theo khuyến cáo của Tổ chức Y tế thế giới, trẻ em cần được tạo điều kiện để tăng cường các hoạt động thể lực ít nhất 60 phút mỗi ngày, có thể chia làm nhiều lần, mỗi lần ít nhất trên 10 phút với sự kết hợp giữa hoạt động cường độ trung bình với cường độ mạnh phù hợp lứa tuổi, giới và các giai đoạn phát triển thể chất và vận động.



2. Vai trò hoạt động thể lực đối với sức khỏe và trí lực học sinh

- 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 .v.v.;
- 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 thích nghi ...;
- Giúp học sinh hình thành và rèn luyện nhân cách như: tính kiên nhẫn, 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.

3. Thực trạng công tác tổ chức hoạt động thể lực tại các trường mầm non và tiểu học

- Theo số liệu thống kê, trong năm học 2019-2020, về cơ bản các cơ sở giáo dục đã đáp ứng được các hoạt động giáo dục thể chất trong chương trình. Số trường thực hiện đổi mới phương pháp dạy học và đánh giá kết quả giáo dục thể chất là 87,4%. Số lượng học sinh tham gia hoạt động thể dục thể thao năm học 2019-2020 tăng từ 15,8 - 31% so với năm 2015. Tổng số học sinh đạt tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực năm học 2019-2020 theo tuổi tăng từ 11,3 - 23,5% so với năm 2015. Tổng số cán bộ, giáo viên giáo dục thể chất được bồi dưỡng nâng cao trình độ chuyên môn nghiệp vụ tính đến nay tăng từ 39,7 - 45,5% so với năm 2015.

- Về cơ sở vật chất: Tổng số nhà tập, phòng tập giáo dục thể chất tăng từ 2 - 5,6%; sân tập cấp trường dành cho giáo dục thể chất tăng từ 3,6 - 8,2%; số bể bơi được xây dựng và lắp đặt trong nhà trường tăng (chủ yếu là bể bơi thông minh tháo lắp sử dụng theo đợt); cơ sở vật chất khác (trang thiết bị, dụng cụ tập luyện, tranh ảnh...): tăng từ 24,2 - 42,1%¹.

- Bên cạnh những kết quả đạt được thì công tác giáo dục thể chất và thể thao trường học vẫn còn những hạn chế như:

- + Nhận thức về vai trò, ý nghĩa và sự cần thiết phát triển giáo dục thể chất và thể thao trường học của một bộ phận lãnh đạo, cán bộ, nhà giáo, phụ huynh và học sinh chưa đầy đủ.

1 Số liệu báo cáo năm học 2019-2020 của ngành Giáo dục.





Tổ chức hoạt động thể lực tại Trường Tiểu học Hưng Chính - Nghệ An, năm học 2020-2021

- + Chương trình môn học giáo dục thể chất, phương pháp dạy học và cách kiểm tra, đánh giá còn nhiều bất cập.
- + Hoạt động thể thao trường học hiệu quả chưa cao; chất lượng chuyên môn tại một số hoạt động thể thao tại một số địa phương còn thấp.
- + Cơ sở vật chất trang thiết bị tập luyện thể dục và quỹ đất dành cho giáo dục thể chất và hoạt động thể dục trong nhà trường còn thiếu và nhiều hạn chế. Các trang thiết bị, dụng cụ tập luyện cũ kỹ, lạc hậu, chưa phù hợp với xu thế phát triển hiện nay.
- + Đội ngũ giáo viên, giảng viên giáo dục thể chất còn thiếu về số lượng và trình độ chuyên môn chưa đáp ứng được yêu cầu. Rất nhiều trường tiểu học còn thiếu giáo viên giáo dục thể chất cơ hữu.

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, học sinh ở Việt Nam vẫn đang phải đối mặt với gánh nặng kép về dinh dưỡng ở tuổi tiền tiểu học và tiểu học 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.
- 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.

- 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.



*Hoạt động tổ chức giáo dục dinh dưỡng tại Trường Tiểu học Tô Múa - Sơn La,
Năm học 2020-2021*

PHẦN II
HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG



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. Thông tư số 28/2016/TT-BGDĐT ngày 30 tháng 12 năm 2016 sửa đổi, bổ sung một số nội dung của Chương trình giáo dục mầm non ban hành kèm theo Thông tư số 17/2009/TT-BGDĐT ngày 25 tháng 7 năm 2009 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo và các văn bản, tài liệu hướng dẫn còn hiệu lực. 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 và các chất dinh dưỡng cần thiết

1.1. Đối với trẻ nhà trẻ (<36 tháng)

* Khuyến nghị năng lượng đối với trẻ nhà trẻ

Nhóm tuổi	Nhu cầu khuyến nghị năng lượng/ngày/trẻ	Nhu cầu khuyến nghị năng lượng tại cơ sở giáo dục mầm non/ngày/trẻ (chiếm 60 - 70% nhu cầu cả ngày)
3 - 6 tháng	500 - 550 kcal	330 - 350 kcal
6 - 12 tháng	600 - 700 kcal	420 kcal
12 - 18 tháng	930 - 1000 kcal	600 - 651 kcal
18 - 24 tháng		
24 - 36 tháng		

* 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 (lipit) cung cấp khoảng 30% - 40% năng lượng khẩu phần.
- Chất bột (gluxit) cung cấp khoảng 47% - 50% năng lượng khẩu phần.

1.2. Đối với trẻ mẫu giáo (36 – 72 tháng)

* Khuyến nghị năng lượng và chế độ ăn cho trẻ mẫu giáo

Nhóm tuổi	Nhu cầu khuyến nghị năng lượng/ngày/trẻ	Nhu cầu khuyến nghị năng lượng tại cơ sở giáo dục mầm non/ngày/trẻ (chiếm 50 - 55% nhu cầu cả ngày)
36 - 72 tháng	1230 kcal - 1320 kcal.	615 kcal -726 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 (lipit) cung cấp khoảng 25% - 35% năng lượng khẩu phần.
- Chất bột (gluxit) cung cấp khoảng 52% - 60% năng lượng khẩu phần.

1.3. Đối với học sinh tiểu học (6 đến 11 tuổi)

* Khuyến nghị năng lượng tại trường học

Nhóm tuổi	Năng lượng (kcal)		Tỷ lệ P: L: G
	Bữa trưa (30-40%)	Bữa phụ (5-10%)	
6 -7 tuổi	454,2-605,6	75,7-151,3	13-20%; 20-30%; 55-65%
8 - 9 tuổi	532,5-710	88,8-177,5	Bữa trưa: 535-713 kcal
10-11 tuổi	618,6-824,8	103,1-206,2	Bữa phụ: 89,2-178,3 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 (lipit) cung cấp khoảng 20% - 30% năng lượng khẩu phần.
- Chất bột (gluxit) cung cấp khoảng 55% - 65% năng lượng khẩu phần.

Ngoài năng lượng, chất đạm, chất béo và chất bột đường, cần đảm bảo cung cấp đủ các vi chất dinh dưỡng quan trọng như canxi, sắt, kẽm, vitamin A, vitamin nhóm B, vitamin C, vitamin D, vitamin E và chất xơ.

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

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 theo từng nhóm tuổi như sau:

2.1. Năng lượng phân phối cho các bữa ăn của trẻ nhà trẻ (<36 tháng)

- Số bữa ăn tại cơ sở giáo dục mầm non: Hai bữa chính và một bữa phụ.

- + 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.

2.2. Năng lượng phân phối cho các bữa ăn của trẻ mẫu giáo (36 – 72 tháng)

- Số bữa ăn cho trẻ mẫu giáo tại cơ sở giáo dục mầm non: Một bữa chính và một bữa phụ.

- + Bữa chính buổi trưa cung cấp từ 30% đến 35% năng lượng cả ngày.
- + Bữa chiều cung cấp từ 15% đến 25% năng lượng cả ngày.

**Lưu ý: Trong điều kiện cho phép (về nhu cầu của phụ huynh, điều kiện nhân lực, cơ sở vật chất...) cơ sở có thể tổ chức bữa ăn sáng cho trẻ. Tuy nhiên, khi tổ chức phải được sự thống nhất của ban giám hiệu, tập thể giáo viên và phụ huynh. Bữa sáng cung cấp khoảng 10% - 15% nhu cầu năng lượng cả ngày.*

2.3. Năng lượng phân phối cho các bữa ăn học đường của học sinh tiểu học

- Số bữa ăn cho học sinh tiểu học tại trường: một bữa chính và một bữa phụ
 - + Bữa trưa 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 tiểu học tổ chức bữa ăn học đường phân bố thành 4 bữa, năng lượng phân phối cho các bữa như sau:
 - + Bữa sáng đáp ứng từ 25-30% 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 đáp ứng từ 25-30% nhu cầu năng lượng cả ngày.
- Đối với những trường tiểu học không tổ chức bữa ăn học đường hoặc tổ chức bữa ăn không có bữa phụ: Cần đảm bảo cung cấp tối thiểu cho trẻ đủ 3 bữa chính, không để trẻ 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 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, 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. Gồm: nhóm thực phẩm giàu chất đạm (thịt, cá, thủy sản, trứng, đậu đỗ...), chất béo (dầu ăn, mỡ), chất bột đường (com, mì, phở, bún...), rau, trái cây, sữa.

- 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.



Hoạt động nấu, chế biến thức ăn tại Trường Tiểu học Phú Cát - Thừa Thiên Huế, năm học 2020-2021

- Sử dụng nguyên liệu thực phẩm sẵn có ở địa phương và chế biến phù hợp với khẩu vị của học sinh.
- Thực đơn cần có sữa tươi 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 15g/học sinh/ngày. Muối không quá 4g/ngày đối với học sinh tiểu học; không quá 3g/ngày đối với trẻ dưới 5 tuổi; không nên cho gia vị, muối vào thực đơn của trẻ dưới 1 tuổi; nên sử dụng muối iod trong chế biến thức ăn.

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

Cơ sở vật chất, trang thiết bị, dụng cụ phục vụ công tác tổ chức bữa ăn học đường cần:

- 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 phần II).

5. Bảo đảm điều kiện về nhân sự

- Người phụ trách chuyên môn của bếp ăn trong trường học cần được đào

tạo hoặc tập huấn về dinh dưỡng, tiết chế. Nếu được đào tạo từ chuyên ngành thực phẩm, kỹ thuật chế biến món ăn thì cần được tập huấn thêm về dinh dưỡng tiết chế.

- Nhân viên bếp ăn phải 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 khỏe và cấp giấy xác nhận đủ điều kiện sức khỏe theo quy định. Việc khám sức khỏe và cấp giấy xác nhận đủ điều kiện sức khỏe do các cơ quan y tế từ cấp quận, huyện và tương đương trở lên thực hiện.

- 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.

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, Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định về công tác y tế trường học; 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. Cơ sở vật chất

- *Đối với các cơ sở giáo dục mầm non:*

+ **Nhà bếp:** độc lập với các khối phòng chức năng khác; gồm có khu sơ chế, khu chế biến, khu nấu ăn, khu chia thức ăn; được thiết kế và tổ chức theo dây chuyền hoạt động một chiều.

+ **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.



- **Đối với trường tiểu học:**

+ **Nhà bếp** độc lập với khối phòng học tập 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** (đối với trường có tổ chức nội trú): trang bị đầy đủ các thiết bị; bảo đảm phục vụ cho học sinh.

2. Về nơi 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.

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.

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.

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 gang 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.

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.

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

Nhiều cơ sở giáo dục hiện nay đang sử dụng dịch vụ 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.

7.1. 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, kỹ năng về 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 và vệ sinh khu vực căng tin thường xuyên và đúng cách.

7.2. 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 có chứa chất béo bão hòa, nhiều muối, nhiều đường:

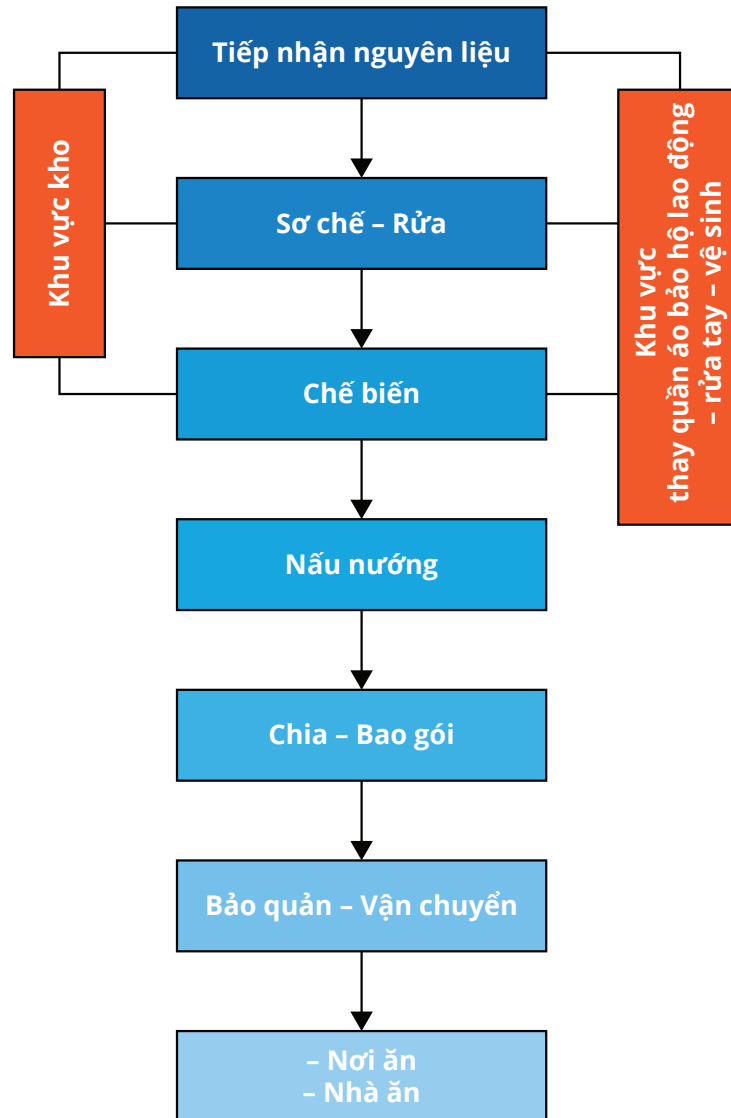
- Hạn chế bán các loại thực phẩm giàu chất béo bão hòa như bánh quy, bánh ngọt, bánh nướng, thịt chế biến, hamburger, pizza, thực phẩm chiên, snack;
- Hạn chế bán thức ăn và đồ uống có nhiều muối như mì gói, bim bim;
- Hạn chế thức ăn và đồ uống có chứa nhiều đường như bánh kẹo, nước ngọt, nước hương 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.

III. TỔ CHỨC KHU VỰC BẾP ĂN

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



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.

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...) 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.

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.

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 huỷ mẫu thức ăn lưu) phải thực hiện ghi chép và theo dõi suốt quá trình từ khi lưu mẫu thức ăn đến tận khi huỷ 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 cần lấy:

- Thức ăn đặc (các món xào, hấp, rán, luộc...); rau, quả ăn ngay (rau sống, quả tráng miệng...): tối thiểu 100 gam.

- 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°C đến 8°C.
- Thời gian lưu mẫu thức ăn ít nhất là 24 giờ kể từ khi lấy mẫu thức ăn. 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.

5. Khâu chia suất ăn

- Nhân viên nấu ăn chia thực phẩm đã chế biến: Đối chiếu số lượng trẻ em, học sinh của từng nhóm/lớp để tính toán định lượng của món ăn cho từng nhóm/lớp.
- Chia định lượng từng món cho các nhóm/lớp bằng cân định lượng và bàn giao với giáo viên của nhóm/lớp về định lượng thực phẩm của nhóm/lớp, định lượng của một suất ăn.
- Thức ăn chuyên tới từng nhóm/lớp nên được vận chuyển bằng xe đẩy và đựng trong các dụng cụ chuyên dụng.

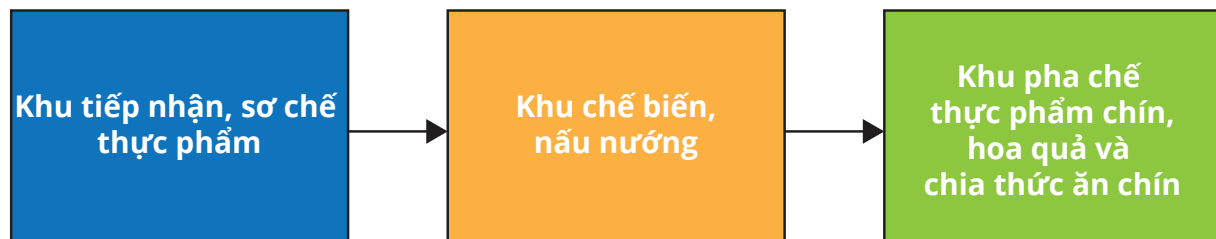


Cân đong thực phẩm bữa ăn tại Trường Mầm non Sơn Ca - Quảng Nam, năm học 2020-2021

6. 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 mầm non, trường tiểu học, nhóm trẻ, lớp mẫu giáo độc lập...), tùy theo điều kiện cụ thể để bố trí bếp hợp lí, 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 trẻ em, học sinh;
- Có cửa ngăn cách giữa khu vực bếp với khu vực sinh hoạt của trẻ em, 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

- Tại khu vực tổ chức ăn nên chuẩn bị bàn riêng để chia thức ăn;
- Tuyệt đối không để trẻ em, học sinh đứng hoặc ngồi ăn dưới đất;
- Bàn, ghế sắp xếp hợp lí để giáo viên dễ quan sát trẻ em/học sinh trong khu vực ăn;
- Đối với trẻ mầm non, nên chuẩn bị dư số bát, thìa so với số trẻ để đề phòng trẻ làm rơi.
- Có khăn lau mặt; khăn lau tay riêng cho mỗi trẻ em, học sinh.

2. Tổ chức giờ ăn

2.1. Đối với trẻ nhà trẻ 24-36 tháng

a) Chuẩn bị

- Hướng dẫn trẻ rửa tay bằng xà phòng trước khi ăn;
- Sắp xếp chỗ ngồi của trẻ tùy thuộc vào kĩ năng của từng trẻ trong nhóm trẻ

để cô giáo tiện chăm sóc. Gợi ý về cách xếp bàn ăn:

- + Bàn đối với nhóm trẻ chưa tự xúc ăn được;
- + Bàn đối với nhóm trẻ đã có thể tự xúc ăn nhưng chưa thạo, ăn chậm;
- + Bàn đối với nhóm trẻ đã tự xúc ăn thuần thục;
- + Tùy theo điều kiện cụ thể, mỗi bàn có thể sắp xếp từ 4 – 6 trẻ;
- Chuẩn bị khăn mặt sạch để trên đĩa cho trẻ tự phục vụ khi cần.
- Giáo viên chia cơm và thức ăn cho từng trẻ. Nên chia dư thêm một suất ăn để dự phòng khi trẻ muốn ăn thêm hoặc trẻ đánh đổ cơm hay thức ăn.
- Tạo hứng thú cho bữa ăn: Giáo viên giới thiệu món ăn; cùng trẻ trò chuyện về các món ăn, lợi ích khi ăn đủ chất dinh dưỡng,...; khuyến khích trẻ tự xúc ăn.

b) Trong khi ăn

- Giáo viên tạo không khí vui vẻ, thoải mái cho trẻ trong khi ăn, nói năng dịu dàng, động viên, khuyến khích trẻ ăn hết suất.
- Nhắc trẻ những hành vi văn minh trong ăn uống như:
 - + Ngồi ngay ngắn khi ăn;
 - + Ăn gọn gàng, không rơi vãi;
 - + Nhai nhỏ nhẹ không gây tiếng ồn, nhai kỹ;
 - + Không nói chuyện, cười đùa trong khi ăn;
 - + Không bốc thức ăn;



Tổ chức giờ ăn cho trẻ tại Trường Mầm non Sơn Ca - Quảng Nam, năm học 2020-2021

- Giáo viên cùng trẻ nói chuyện về các món ăn, lợi ích của từng món ăn, thực phẩm mà trẻ đang ăn,...
- Đối với trẻ chưa tự xúc được: Giáo viên hướng dẫn trẻ cách cầm thìa tự xúc ăn.
- Đối với những trẻ chưa xúc thạo, ăn chậm: Giáo viên nhẹ nhàng động viên trẻ tự xúc, thỉnh thoảng xúc cho trẻ.
- Giáo viên cần bao quát hoạt động của tất cả trẻ trong giờ ăn, kịp thời phát hiện nguy cơ không an toàn đối với trẻ.



Tổ chức giờ ăn cho trẻ tại Trường Mầm non Hoa Hồng - Hải Phòng, năm học 2020-2021

c) Sau khi ăn

- Hướng dẫn hoặc nhắc trẻ rửa mặt, rửa tay, uống nước, súc miệng sau khi ăn.
- Nhắc nhở trẻ không đùa nhào hoặc chạy nhảy sau khi ăn.

2.3. Đối với trẻ mẫu giáo

a) Chuẩn bị

- Hướng dẫn trẻ tự kê, xếp bàn ghế;
- Hướng dẫn trẻ rửa tay bằng xà phòng theo đúng quy trình các bước rửa tay trước khi ăn;
- Hướng dẫn trẻ chuẩn bị khăn mặt sạch để trên đĩa cho trẻ tự phục vụ khi cần;
- Giáo viên cùng trẻ chia cơm và thức ăn cho các bàn. Nên chia dư thêm một suất ăn để dự phòng khi trẻ muốn ăn thêm hoặc trẻ đánh đổ cơm hay thức ăn;
- Tạo hứng thú cho bữa ăn: Giới thiệu món ăn; cùng trẻ 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 tạo không khí vui vẻ, thoải mái cho trẻ trong khi ăn, giọng nói dịu dàng, động viên, khuyến khích trẻ ăn hết suất.
- Nhắc trẻ thực hiện những hành vi văn minh trong ăn uống như:
 - + Ngồi ngay ngắn khi ăn;
 - + Ăn gọn gàng, không rơi vãi;
 - + Nhai nhỏ nhẹ không gây tiếng ồn, nhai kỹ;
 - + Không nói chuyện, cười đùa trong khi ăn;
 - + Không bốc thức ăn;
 - + Không tranh giành đồ ăn.
- Giáo viên cùng trẻ nói chuyện về các món ăn, lợi ích của từng nhóm thực phẩm có trong món ăn, một số bệnh lí ở trẻ liên quan đến thói quen không tốt trong ăn uống (suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì, ngộ độc thực phẩm, sâu răng,...).
- Đối với trẻ ăn chậm: Giáo viên động viên, khuyến khích trẻ ăn nhanh, ăn hết suất.
- Khi đang ăn, nếu trẻ đi vệ sinh, cần nhắc trẻ rửa sạch tay.



Tổ chức giờ ăn cho trẻ tại Trường Mầm Non Thực hành - TP. Hồ Chí Minh

c) Sau khi ăn

- Hướng dẫn trẻ cách xếp bát, thìa gọn gàng, cất đồ đúng nơi quy định sau khi ăn xong.
- Nhắc trẻ rửa mặt, rửa tay, uống nước, súc miệng sau khi ăn.
- Hướng dẫn trẻ cùng cô lau bàn, cất bàn ghế, vệ sinh khu vực trẻ ăn.
- Nhắc trẻ không chạy nhảy sau khi ăn.

2.4. Đối với học sinh tiểu học

a) Chuẩn bị

- Rửa tay với nước sạch và xà phòng theo đúng quy trình.
- Giáo viên hoặc nhân viên phục vụ ăn bán trú chia cơm và thức ăn vào từng khay/bát cho học sinh và đặt trên bàn chia.
- Tạo hứng thú cho bữa ăn: Giáo viên hoặc nhân viên phục vụ ăn bán trú 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,...
- Học sinh xếp hàng theo thứ tự lên bàn chia suất ăn để bê khay/bát ăn ra bàn ăn và ngồi vào vị trí để chuẩn bị ăn.



Tổ chức giờ ăn cho học sinh Tiểu học tại Trường Tiểu học Hưng Chính - Nghệ An, năm học 2020-2021

b) Trong khi ăn

- Giáo viên hoặc nhân viên phục vụ ăn bán trú 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 nhỏ nhẹ không gây tiếng ồn, nhai kỹ;
 - + Không nói chuyện, cười đùa trong khi ăn;
 - + Không bốc thức ăn;
 - + Không tranh giành đồ 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 (suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì, ngộ độc thực phẩm, sâu răng,...).

- Động viên và khuyến khích học sinh ăn hết suất ăn của mình.
- Khi đang ăn, nếu học sinh đi vệ sinh, cần nhắc nhở học sinh rửa sạch tay.



Hoạt động tổ chức giờ ăn tại Trường Tiểu học Hưng Chính - Nghệ An, năm học 2020-2021

c) Sau khi ăn

- Hướng dẫn học sinh thu dọn sạch sẽ chỗ ăn của mình sau khi ăn xong.
- Lau miệng và sắp xếp bàn ghế ngay ngắn. Xếp khay/bát ăn, thìa và khăn 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.

V. TỔ CHỨC BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG BẢO ĐẢM AN TOÀN THỰC PHẨM TRONG ĐIỀU KIỆN PHÒNG, CHỐNG DỊCH BỆNH COVID-19

Để bảo đảm an toàn thực phẩm trong điều kiện tiếp tục phòng, chống dịch COVID-19, các cơ sở giáo dục tổ chức bữa ăn học đường 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.



Tổ chức giờ ăn tại Trường Tiểu học Hưng Chính - Nghệ An, năm học 2020-2021

- 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.

- 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.

- Trẻ em, học sinh không dùng chung các đồ dùng cá nhân như cốc, bình nước, khăn lau mặt, khăn lau tay. Bảo đảm đủ nước uống cho trẻ em, 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. Tùy tình hình dịch có thể tổ chức ăn theo nhóm/lớp, hoặc theo suất ăn riêng. Bố trí đủ bàn ghế và bố trí khoảng cách giữa trẻ em, học sinh khi ăn uống;

- + Có đủ dụng cụ phục vụ ăn uống cho riêng từng trẻ em, 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 trẻ em, 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

1. Giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mầm non

1.1. Mục tiêu

- Trẻ nhà trẻ: Giúp trẻ nhận biết được một số thực phẩm trong bữa ăn hàng ngày, thích nghi với chế độ ăn uống đa dạng thực phẩm.

- Trẻ mẫu giáo: Giúp trẻ có hiểu biết về các nhóm thực phẩm, lợi ích của việc ăn uống lành mạnh, đa dạng thực phẩm đối với sức khỏe và thực hành ăn uống hàng ngày.

1.2 Nội dung

- **Trẻ nhà trẻ:**

- + Giới thiệu tên, hình ảnh của một số thực phẩm và món ăn thông thường.

- + Trẻ nói được tên một số thực phẩm, món ăn thông thường, một số thực phẩm có lợi và có hại cho sức khỏe.

- **Trẻ mẫu giáo:**

- + Trẻ gọi tên các nhóm thực phẩm và lựa chọn được các thực phẩm theo nhóm.



- + Nói được tên một số món ăn hàng ngày và dạng chế biến đơn giản.
- + Nói được những biểu hiện của ăn uống lành mạnh và ý nghĩa của việc ăn uống lành mạnh.
- + Phân biệt được các thực phẩm có lợi và có hại cho sức khỏe.



Giờ học giáo dục dinh dưỡng tại Trường Mầm non 1 - Hải Phòng, năm học 2020-2021

1.3. Hình thức tổ chức giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mầm non

Giáo viên mầm non hướng dẫn và tổ chức giáo dục dinh dưỡng cho trẻ em bằng nhiều hình thức khác nhau:

- Giới thiệu món ăn và thực phẩm trước giờ ăn, sử dụng hình ảnh thực phẩm mô hình bằng nhựa mô phỏng thực phẩm giới thiệu cho trẻ, lồng ghép trong các giờ học về cảnh quan, môi trường...
- Các bài học chuyên đề về giáo dục dinh dưỡng; thực hành chuẩn bị một số món ăn đơn giản.

2. Giáo dục dinh dưỡng cho học sinh tiểu học

2.1. Mục tiêu

Giúp cho học sinh tiểu học hiểu được về tháp dinh dưỡng, chế độ dinh dưỡng lành mạnh, biết cách nhận biết các thực phẩm không lành mạnh, không an toàn đối với sức khỏe, ăn uống đa dạng, tăng cường ăn rau và trái cây, cách đọc nhãn mác thực phẩm.

2.2. Nội dung

- Nội dung giáo dục dinh dưỡng:

+ Học sinh lớp 1 và lớp 2 có thể hiểu biết về vai trò của từng loại thực phẩm thuộc từng tầng của tháp dinh dưỡng, nhận biết tên các loại thực phẩm trong các món ăn tại trường và ở nhà. Ăn đầy đủ 6 nhóm thực phẩm, khuyến khích trẻ tăng cường ăn rau, trái cây và sử dụng các thực phẩm lành mạnh.

+ Học sinh lớp 3 đến lớp 5 có thể hiểu biết về vai trò của từng loại thực phẩm thuộc từng tầng của tháp dinh dưỡng, nhận biết tên các loại thực phẩm trong các món ăn tại trường và ở nhà. Ăn đầy đủ 6 nhóm thực phẩm, khuyến khích trẻ tăng cường ăn rau, trái cây và sử dụng các thực phẩm lành mạnh. Số lượng thực phẩm nên ăn theo đơn vị ăn của từng tầng của tháp dinh dưỡng. Nhận biết các thực phẩm không lành mạnh ở tầng thực phẩm về đường, muối, chất béo. Biết cách nhận biết thực phẩm ôi thiu, không an toàn và biết đọc nhãn mác thực phẩm.



Giờ học giáo dục dinh dưỡng cho học sinh tiểu học tại Trường Tiểu Hưng Chính - Nghệ An, năm học 2020-2021

- Các chủ đề trong giáo dục dinh dưỡng cho học sinh tiểu học:

- + Chủ đề 1: Chế độ dinh dưỡng lành mạnh, từ tháp dinh dưỡng đến bữa ăn;
- + Chủ đề 2: Năng lượng từ ngũ cốc, khoai củ và sản phẩm chế biến;
- + Chủ đề 3: Rau củ và trái cây tốt cho sức khỏe;
- + Chủ đề 4: Thực phẩm giàu chất đạm giúp cao lớn, khỏe mạnh;

- + Chủ đề 5: Sữa và chế phẩm sữa tốt cho sức khỏe;
- + Chủ đề 6: Hạn chế chất béo, đường và muối;
- + Chủ đề 7: Lựa chọn thực phẩm an toàn và lành mạnh, đặc biệt khi ăn ở ngoài;
- + Chủ đề 8: Đọc kỹ nhãn mác thực phẩm giúp lựa chọn thực phẩm có lợi cho sức khỏe;
- + Chủ đề 9: Phòng chống suy dinh dưỡng và thừa cân béo phì;
- + Chủ đề 10: Vi chất dinh dưỡng với sức khỏe;
- + Chủ đề 11: Ôn tập.

2.3. Hình thức tổ chức giáo dục dinh dưỡng cho học sinh tiểu học

- Giáo dục dinh dưỡng được thực hiện trong 5-10 phút vào giờ sinh hoạt cuối tuần, trong 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, dễ học 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 nhận khay, xếp hàng nhận thức ăn, loại bỏ thức ăn thừa, trả khay thức ăn....

PHẦN III

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



I. NGUYÊN TẮC CHÍNH

- Nên có sự kết hợp giữa hoạt động thể lực ở mức độ trung bình và mức độ mạnh và phải tùy theo khả năng của mỗi trẻ.
- Các em cần được tạo cơ hội để tham gia những hoạt động đa dạng, vui, phù hợp với sở thích, kỹ năng và khả năng của trẻ. Sự đa dạng trong vận động sẽ có lợi cho sức khỏe của trẻ, giúp trẻ có kinh nghiệm và sự thử thách từ các trò chơi (giúp trẻ nhanh nhẹn, phản xạ nhanh, hưng phấn).
- Bất cứ hoạt động nào có tiêu hao năng lượng đều bổ ích cho trẻ em và học sinh.
- Tổ chức trò chơi vận động thường gây hứng thú nên dễ thu hút sự tham gia hơn các bài tập thể dục thể hình. Nhiều trò chơi dân gian có thể phát triển thành các trò chơi vận động hấp dẫn. Các em có thể tham gia tập luyện tại nhà, trường học, công viên công cộng, khu vui chơi giải trí, trung tâm thể dục thể thao, trại hè...

II. CÁC HÌNH THỨC TĂNG CƯỜNG HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC CHO HỌC SINH

Học sinh nên tham gia vào cả 3 loại hình hoạt động thể lực, cụ thể:

- **Vận động kết hợp thở (aerobic):** bao gồm các loại hình vận động có cường độ trung bình như đi bộ nhanh, thể dục nhịp điệu, đạp xe đạp, trò chơi ném và bắt bóng...; hoặc mạnh như chạy bộ, rượt đuổi, đá bóng, bơi, tennis, thể dục nhịp điệu với các động tác mạnh...



Tổ chức các hoạt động thể lực tại Trường Tiểu học bán trú Hùng Vương - An Giang, năm học 2020-2021

- **Làm mạnh khối cơ:** gồm các loại hình vận động như tập thể hình như hít đất, kéo co...

- **Làm mạnh khối xương:** gồm các loại hình vận động như chạy, nhảy, nhảy lò cò, bóng rổ, bóng chuyền, nhảy bao bố, yoga...

1. Một số hoạt động thể lực cho trẻ mầm non

- **Các bài tập khởi động:** sẽ giúp cơ thể trẻ được làm nóng, cơ bắp có sự chuẩn bị sẵn sàng và hệ tuần hoàn sẽ bơm máu giàu oxy đến khắp cơ thể.

- **Một số các bài tập vận động:** bài tập cổ, tập tay, vai; tập hông, tập chân, tập với bóng; một số bài tập yoga...

- **Một số các trò chơi như:** chạy tiếp sức rèn luyện kỹ năng chạy, phát triển sức nhanh và phối hợp, tính tập thể; đứng lên ngồi xuống theo lệnh rèn luyện phản xạ và sự tập trung cố gắng và ý thức kỷ luật; lăn bóng rèn luyện phản xạ, tập trung vào mục tiêu, sự phối hợp đồng tác cho nhịp nhàng...



Tổ chức các hoạt động thể lực tại Trường Mầm non Thực Hành - TP. Hồ Chí Minh, năm học 2020-2021

- **Các bài tập vận động/trò chơi và các tư thế yoga** cho trẻ mầm non được xây dựng đơn giản, đa dạng, phong phú, mới lạ cơ bản là “chơi vận động”; trẻ vận động cơ thể một cách sôi động và phóng khoáng tự do, là “vui chơi” để trẻ cảm nhận được sự thích thú và thoải mái, phù hợp với nhu cầu, sở thích được vui chơi, vận động, đặc điểm tâm sinh lý, phát triển thể chất của lứa tuổi và điều kiện thực tiễn tại nhà trường. Qua đó giúp trẻ tăng cường vận động nâng cao sức khỏe, thể lực, tầm vóc và phòng bệnh tật, giúp trẻ em hình thành các vận động cơ bản của cơ thể cũng như các vận động là nền tảng của các loại vận động, vận dụng trong sinh hoạt hàng ngày. Bước đầu hình thành thói quen rèn luyện và giữ gìn sức khỏe.

(Tham khảo một số trò chơi vận động cho trẻ em mầm non tại phụ lục 2)

2. Các loại hoạt động thể lực cho học sinh tiểu học

- **Các bài tập khởi động:** các động tác khởi động giúp cơ thể được làm nóng và tinh thần, thể chất của các em được sẵn sàng, cơ bắp có sự chuẩn bị tốt nhất cho buổi tập và giảm nguy cơ chấn thương; hệ tuần hoàn sẽ bơm máu giàu oxy đến khắp cơ thể.

- **Một số các bài tập vận động:** bài tập cổ, tập tay, vai; tập hông, tập chân, tập vớ bóng; tập vớ thảm, tập vớ con lăn; một số bài tập yoga...

- **Bài tập/trò chơi và các tư thế yoga** cần được xây dựng đơn giản, đa dạng, phong phú, mới lạ phù hợp với nhu cầu, sở thích được vui chơi, vận động, đặc điểm tâm sinh lý, phát triển thể chất của lứa tuổi và điều kiện thực tiễn tại nhà trường, giúp học sinh tăng cường vận động nâng cao sức khỏe, thể lực, tầm vóc và phòng bệnh tật, hình thành thói quen rèn luyện và giữ gìn sức khỏe.

(Tham khảo một số trò chơi vận động cho học sinh tiểu học tại phụ lục 3)

III. CÁC ĐIỀU KIỆN VỀ CƠ SỞ VẬT CHẤT

- Căn cứ vào điều kiện cụ thể của địa phương và trường học, các cơ sở giáo dục cần được tạo điều kiện trong việc được sử dụng sân, bãi tập, nhà tập luyện đa năng, phòng tập, bể bơi và trang thiết bị, dụng cụ thể thao trên địa bàn phục vụ công tác giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường.



Tổ chức các hoạt động thể lực tại Trường Tiểu học Phú Cát - Thừa Thiên Huế, năm học 2020-2021

- Sân bãi cần thiết để triển khai hoạt động thể lực, các bài tập/trò chơi vận động trong trường cần an toàn và đủ rộng để triển khai theo các bài tập.
- Các cơ sở giáo dục có thể tăng cường công tác xã hội hoá để thu hút các tổ chức, cá nhân tham gia đầu tư xây dựng, nâng cấp, cải tạo các công trình thể thao, trang thiết bị tập luyện trong nhà trường để đáp ứng nhu cầu hoạt động thể lực nâng cao sức khỏe cho học sinh.

IV. CÁC ĐIỀU KIỆN VỀ NHÂN LỰC BẢO ĐẢM TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC TẠI TRƯỜNG

- Đảm bảo đội ngũ giáo viên hướng dẫn, giáo viên thể dục đáp ứng các yêu cầu giảng dạy cơ bản, biết được tất cả nội dung, hình thức tổ chức giảng dạy về tăng cường hoạt động thể lực cho học sinh tại trường. Cần phải hiểu rõ mục tiêu, nhiệm vụ, quy luật, nguyên lý, nguyên tắc, phương pháp, nội dung, chương trình dạy học thể dục thể thao.
- Cán bộ, giáo viên hướng dẫn và giáo viên thể dục phải được tham gia tập huấn, bồi dưỡng hoặc tự tìm hiểu các tài liệu hướng dẫn để nâng cao năng lực tổ chức thực hiện các hoạt động tăng cường thể lực cho học sinh.
- Căn cứ nhu cầu của người học và điều kiện thực tế của nhà trường, tham mưu bố trí giáo viên giáo dục thể chất của nhà trường và mời hướng dẫn viên ngoài nhà trường tham gia hướng dẫn chuyên môn để tổ chức hiệu quả các hoạt động tăng cường thể lực, các hoạt động thể thao.

PHẦN IV

VAI TRÒ CỦA CÁC CƠ QUAN, ĐƠN VỊ, NHÀ TRƯỜNG VÀ GIA ĐÌNH TRONG TỔ CHỨC BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG VÀ TĂNG CƯỜNG CÁC HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC TẠI TRƯỜNG HỌC



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 trẻ em, học sinh; kiểm tra, giám sát chặt chẽ về công tác bảo đảm an toàn thực phẩm trong trường học.

- 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 của tăng cường hoạt động thể lực 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 hoạt động thể lực 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 trẻ em, học sinh và điều kiện của gia đình trẻ em, 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 hoạt động thể lực trong trường học.

- Phối hợp với ngành y tế và ngành thể thao và du lịch tại địa phương tổ chức tập huấn chuyên môn, nghiệp vụ cho nhân viên thực hiện công tác tổ chức bữa ăn học đường, giáo viên, nhân viên hướng dẫn về tăng cường các hoạt động thể lực trong trường học.

- Tổ chức kiểm tra, giám sát và phối hợp kiểm tra, giám sát về công tác tổ chức bữa ăn học đường, bảo đảm an toàn thực phẩm tại các cơ sở giáo dục, đánh giá tình trạng thể lực của học sinh.

II. VAI TRÒ CỦA NHÀ TRƯỜNG

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 trẻ em, 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 trẻ em, học sinh.

- Lồng ghép giáo dục dinh dưỡng trong các hoạt động tổ chức bữa ăn học



Tổ chức tập huấn về dinh dưỡng cho giáo viên, nhân viên bếp ăn tại Trường Mầm non 1 - Hải Phòng, năm học 2020-2021

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 lạnh mạnh và không lạnh mạnh, giúp trẻ 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 và 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.

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

- 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.

- Xây dựng cơ sở vật chất cho các hoạt động thể lực 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. Ví dụ: sân chơi có mái che để chơi và nghỉ ngơi. Học sinh cần những nơi tránh bạo lực, tránh tiếp xúc môi trường nguy hiểm. Cơ sở vật chất nên được kiểm tra thường xuyên.

- Xây dựng và củng cố các biện pháp phòng ngừa các chấn thương và bệnh lý do hoạt động thể lực.

- Không nên bắt buộc học sinh tham gia hoạt động thể lực cũng như không tạo cơ hội tham gia hoạt động này như là hình phạt vì như vậy sẽ tạo mối liên hệ tiêu cực giữa hoạt động thể chất và tinh thần của các em học sinh.

- Các thầy cô giáo, nhân viên nhà trường nên là tấm gương cho học sinh noi theo về tăng cường hoạt động thể lực.

- Cung cấp các hoạt động thể chất ngoại khóa đáp ứng nhu cầu và sự quan tâm của học sinh.

- Nhà trường nên liên kết với các hoạt động thể chất cộng đồng, sử dụng nguồn lực cộng đồng hỗ trợ hoạt động thể chất ngoại khóa.

- Tăng cường giáo dục, tuyên truyền cho trẻ mầm non và học sinh tiểu học về



Hội thảo tập huấn cho giáo viên và phụ huynh tại Trường Tiểu học Hưng Chính - Nghệ An, năm học 2020-2021

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 thường xuyên và đạt yêu cầu theo khuyến cáo.

III. VAI TRÒ CỦA GIA ĐÌNH

- Phối hợp với nhà trường trong việc chăm sóc, nuôi dưỡng trẻ. 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.



Tổ chức hội thảo phụ huynh tại Hà Nội

- 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 và tạo cho trẻ thói quen ăn uống lành mạnh.

- Không cho học sinh ăn muộn sau 20 giờ, hạn chế sử dụng đồ ăn, thức uống ngọt và nhiều muối.

- Cha mẹ và người lớn trong gia đình nên là những tấm gương tốt cho con về tăng cường hoạt động thể lực. Tạo điều kiện cho học sinh tham gia chơi trò chơi vận động, các hình thức giải trí năng động, tham gia thể thao.

- Khuyến khích học sinh đi bộ, đi xe đạp đến trường nếu an toàn.

- Luôn chuẩn bị sẵn: bóng, cầu lông... để sẵn sàng cho các trò chơi vận động của học sinh. Chuẩn bị sẵn các môn thể thao thay thế khi học sinh đã chán môn thể thao cũ.

- Khuyến khích học sinh tham gia các trò chơi năng động thay vì xem internet, tivi và chơi game, máy vi tính.

- Phối hợp với trường học để tăng cơ hội cho học sinh được hoạt động thể chất.

- Tác động đến chính quyền địa phương để tạo điều kiện cho học sinh đi bộ, đi xe đạp đến trường, vận động thể chất ở vùng lân cận và ở cộng đồng.

- 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



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

I. THÔNG TIN CHUNG

- Tên cơ sở được đánh giá:
xã/phường quận/huyện
Tỉnh/thành phố
- Tổng số lớp: Tổng số học sinh Tổng số giáo viên:...
- Hình thức đánh giá: Tự đánh giá Đánh giá của cơ quan quản lý
- Thời gian: Ngày tháng năm 20..

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	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, gói 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	Bảo đảm các điều kiện về chăm sóc sức khỏe cho học sinh	7	
	<i>Phòng y tế trường học</i>		

41	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	
42	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	
	<i>Nhân viên YTTH</i>		
43	Có nhân viên chuyên trách công tác YTTH theo quy định để theo dõi hoạt động bữa ăn học đường	2	
44	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	
45	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	
IV	Bảo đảm chất lượng bữa ăn học đường	17	
46	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	
47	Có công bố thành phần dinh dưỡng của thực đơn và công khai thực đơn hằng ngày (hoặc hàng tuần)	2	
48	Số lượng món ăn đúng theo thực đơn đã ban hành.	2	
49	Thực đơn có sữa tươi và các chế phẩm từ sữa bảo đảm theo quy định, có nguồn gốc xuất xứ rõ ràng.	2	
50	Thực đơn có áp dụng tính toán hạn chế đường và muối đáp ứng theo nhu cầu khuyến cáo	2	
51	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	
52	Có bán trái cây tươi, sữa tươi, nước tinh khiết và các thực phẩm có lợi cho sức khỏe tại căng tin	2	
53	Các thực phẩm bán tại căng tin phải có xuất xứ, nguồn gốc rõ ràng, còn hạn sử dụng	2	
V	Tổ chức giờ ăn	7	

54	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	
55	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	
56	Giáo viên hoặc nhân viên phục vụ ăn bán trú tạo không khí vui vẻ, thoải mái cho học sinh trong khi ăn	1	
57	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	
VI	Hoạt động truyền thông, giáo dục dinh dưỡng	6	
58	Có kế hoạch giáo dục dinh dưỡng cho học sinh	2	
59	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	
60	Có lồng ghép các nội dung giáo dục dinh dưỡng trong các giờ giảng	2	
VII	Thống kê báo cáo và đánh giá	3	
61	Lập báo cáo kết quả giám sát, có đề xuất giải pháp khắc phục và kiểm tra việc khắc phục.	1	
62	Gửi báo cáo đến bộ phận chức năng có liên quan.	1	
63	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.

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. HƯỚNG DẪN MỘT SỐ TRÒ CHƠI TĂNG CƯỜNG THỂ LỰC CHO TRẺ EM MẦM NON

1. Trò chơi: DIỆT CÁC CON VẬT CÓ HẠI

a) Mục đích:

- Rèn luyện phản xạ, hô hấp, sự tập trung chú ý và phát triển trí thông minh;
- Có ý thức tổ chức kỷ luật trong quá trình chơi.

b) Nội dung và cách chơi:

- Tập hợp học sinh thành 1-4 hàng ngang hoặc đứng theo vòng tròn quay mặt vào tâm;
- Khi giáo viên gọi tên các con vật có ích như: Trâu, bò, lợn, gà, ngan, ngỗng, dê, chó,... thì tất cả học sinh im lặng. Nếu em nào hô “Diệt” là bị phạt, phải lò cò một vòng xung quanh các bạn.
- Khi giáo viên gọi tên các con vật có hại như: ruồi, muỗi, chuột, gián, kiến, mối,... thì tất cả học sinh đồng thanh hô to “Diệt!Diệt!Diệt!” và tay giả làm động tác đập ruồi, muỗi...

c) Khai thác và sử dụng:

- Căn cứ vào mục đích của trò chơi và nội dung tiết học để sử dụng như một bài tập khởi động, hoặc bài tập hồi phục cho học sinh phù hợp nguyên tắc giảng dạy GDTC.
- Trò chơi được sử dụng trong các hoạt động giáo dục ngoài giờ lên lớp (GDNGLL), hoạt động ngoại khóa, trong sinh hoạt đội sao làm phong phú nội dung, nâng cao hiệu quả của các hoạt động, rèn luyện ý thức tổ chức kỷ luật trong quá trình vui chơi, học tập.

2. Trò chơi: CHẠY TIẾP SỨC

a) Mục đích:

- Rèn luyện kỹ năng chạy, phát triển sức nhanh và phối hợp, tính tập thể;
- Có ý thức tổ chức kỷ luật và tinh thần tập thể, giúp đỡ, động viên bạn trong quá trình chơi.

b) Nội dung và cách chơi:

- **Chuẩn bị:** Kẻ vạch xuất phát và vạch đích cách nhau 6-8m. Tập hợp học sinh trong lớp thành 2-4 hàng dọc sau vạch xuất phát, các hàng có số người bằng nhau.
- **Cách chơi:** Khi có lệnh, các em số 1 của mỗi hàng chạy nhanh vòng qua vạch đích rồi chạy về vạch xuất phát chạm tay hoặc trao cho bạn số 2 một vật..., số 2 nhận xuất phát và thực hiện như số 1 và cứ lần lượt như vậy cho đến hết, hàng nào xong trước, ít phạm quy thì thắng cuộc.

- Các trường hợp phạm quy:
 - Xuất phát trước lệnh hoặc trước khi chạm tay bạn chạy trước;
 - Không vòng qua cờ.

c) Khai thác sử dụng:

- Căn cứ vào mục đích của trò chơi và nội dung tiết học để sử dụng như một bài rèn luyện kỹ năng vận động, phát triển sức nhanh và sự phối hợp trong sinh hoạt tập thể.

- Trò chơi được sử dụng trong các hoạt động GDNGLL, hoạt động ngoại khóa, trong sinh hoạt đội sao làm phong phú nội dung, nâng cao hiệu quả của các hoạt động, rèn luyện ý thức tổ chức kỷ luật và tinh thần tập thể, giúp đỡ, động viên bạn trong quá trình vui chơi, học tập.

3. Trò chơi : TUNG BÓNG VÀO ĐÍCH

a) Mục đích:

- Rèn luyện sự khéo léo của tay, cảm giác chính xác và kỹ năng tung, ném;
- Có ý thức tổ chức kỷ luật và tinh thần tập thể, giúp đỡ, động viên bạn trong quá trình chơi.

b) Nội dung và cách chơi:

- **Chuẩn bị:** 2-4 chiếc hộp hoặc xô làm đích và 10 đến 20 quả bóng cao su nhỏ hoặc bóng nhựa nhỏ để làm vật ném. Kẻ 2 vạch giới hạn và vạch đích (để hộp), khoảng cách xa gần tùy theo khả năng của đối tượng chơi.

- **Cách chơi:** Học sinh của mỗi đội, lần lượt từ vị trí chuẩn bị tiến sát vào vạch giới hạn thẳng hướng với hộp đích. Từng em một cầm 3-5 quả bóng lần lượt tung vào đích là những chiếc hộp. Nếu tung được bóng vào hộp là được 1 điểm, không vào thì không có điểm. Em nào tung xong thì nhặt bóng về trao cho bạn tiếp theo thực hiện, thứ tự cho đến hết đội của mình. Khi kết thúc đội nào có điểm cao hơn đội đó thắng cuộc.

c) Khai thác và sử dụng:

- Căn cứ vào mục đích của trò chơi và nội dung tiết học để sử dụng như một bài tập rèn luyện kỹ năng khéo léo của tay cảm giác không gian.

- Trò chơi được sử dụng trong các hoạt động GDNGLL, hoạt động ngoại khóa, trong sinh hoạt đội sao làm phong phú nội dung, nâng cao hiệu quả của các hoạt động, rèn luyện ý thức tổ chức kỷ luật và tinh thần tập thể, giúp đỡ, động viên bạn trong quá trình vui chơi, học tập.

4. Trò chơi: TIẾP SỨC NGƯỜI LÙN

a) Mục đích:

- Rèn luyện kỹ năng phát triển sức mạnh chân và khả năng thăng bằng;

- Có ý thức tổ chức kỷ luật trong quá trình chơi.

b) Nội dung và cách chơi:

- **Chuẩn bị:** Kẻ các vạch chuẩn bị, xuất phát và đích. Vạch chuẩn bị cách vạch xuất phát 1,5m, vạch xuất phát cách vạch đích 5-8m. Tập hợp học sinh thành 2-4 hàng dọc sau vạch chuẩn bị có số người bằng nhau. Em số 1 của mỗi đội tiến vào vạch xuất phát, hạ thấp trọng tâm bằng cách chùng gối 2 chân để giả làm người lùn, hai tay có thể buông tự nhiên hoặc chống hông.

- **Cách chơi:** Khi có lệnh các em số 1 của mỗi đội ở tư thế người lùn đi đến vạch đích rồi quay về chạm tay bạn số 2, xong về tập hợp cuối hàng. Số 2 nhanh chóng thực hiện như số 1, cách chơi tiếp tục như vậy cho đến hết, đội nào xong trước, ít phạm quy hơn đội đó thắng.

c) Khai thác và sử dụng:

- Căn cứ vào mục đích của trò chơi và nội dung tiết học để sử dụng như một bài tập GDTC cho học sinh nhằm phát triển sức mạnh chân và khả năng thăng bằng.

- Trò chơi được sử dụng trong các hoạt động GDNGLL, hoạt động ngoại khóa, trong sinh hoạt đội sao làm phong phú nội dung, nâng cao hiệu quả các hoạt động, rèn luyện ý thức tổ chức kỷ luật và tinh thần tập thể, giúp đỡ, động viên bạn trong quá trình vui chơi, học tập.

5. Trò chơi: CHẠY NGƯỢC THEO TIẾNG CÒI

a) Mục đích:

- Rèn luyện phản xạ, Kỹ năng chạy và phát triển sức nhanh;
- Có ý thức tổ chức kỷ luật trong quá trình chơi.

b) Nội dung và cách chơi:

- Chuẩn bị: 1 còi, tập hợp học sinh thành 1-2 vòng tròn đồng tâm, em nọ cách em kia 1,5-2m.

- Cách chơi: Khi có lệnh, tất cả học sinh chạy với tốc độ tăng dần (người điều khiển có thể dùng lời hay vỗ tay để tạo nhịp cho học sinh tăng tốc độ). Đang chạy, cứ nghe tiếng còi của người điều khiển thì chạy ngược lại với chiều vừa chạy.

c) Khai thác và sử dụng:

- Căn cứ vào mục đích của trò chơi và nội dung tiết học để sử dụng như một bài tập khởi động, bài tập GDTC rèn luyện phản xạ và phát triển sức nhanh.

- Trò chơi được sử dụng trong các hoạt động GDNGLL, hoạt động ngoại khóa, trong sinh hoạt đội sao làm phong phú nội dung, nâng cao hiệu quả của các hoạt động, rèn luyện ý thức tổ chức kỷ luật và tinh thần tập thể, giúp đỡ, động viên bạn trong quá trình vui chơi, học tập.

6. Trò chơi: GIĂNG LƯỚI BẮT CÁ

a) Mục đích:

- Rèn luyện kỹ năng chạy, phát triển sức nhanh và sự khéo léo linh hoạt;
- Có ý thức tổ chức kỷ luật trong quá trình chơi.

b) Nội dung và cách chơi:

- Chuẩn bị: Chia học sinh trong lớp thành 2 đội, một đội giả làm lưới và người bắt cá, những em này nắm tay nhau tạo thành một hàng dài theo hình hơi cong một cách tự nhiên như giăng lưới; đội kia giả làm những con cá chạy tự do trên sân.

- Cách chơi: Khi có lệnh, những em giả làm lưới và người bắt cá quây lưới dần dần thành vòng tròn để bắt cá. Những em đóng vai cá phải nhanh chóng, khéo léo chạy trốn ra khỏi hai đầu lưới hoặc chui qua lưới. Em nào bị quây trong vòng tròn coi như bị bắt không được tiếp tục chơi, sau đó lưới tiếp tục được giăng ra để chơi tiếp. Tiếp theo hai đội đổi vai cho nhau và trò chơi tiếp tục, đội nào có số người chơi bị bắt nhiều hơn đội đó thua cuộc.

c) Khai thác và cách chơi:

- Căn cứ vào mục đích của trò chơi và nội dung tiết học để sử dụng như một bài tập khởi động, bài tập GDTC rèn kỹ năng chạy, phát triển sức nhanh và sự khéo léo linh hoạt.

- Trò chơi được sử dụng trong các hoạt động GDNGLL, hoạt động ngoại khóa, trong sinh hoạt đội sa làm phong phú nội dung, nâng cao hiệu quả của các hoạt động, rèn luyện ý thức tổ chức kỷ luật và tinh thần tập thể dục, giúp đỡ, động viên bạn trong quá trình vui chơi, học tập.

7. Trò chơi: ĐỨNG LÊN NGỒI XUỐNG THEO LỆNH

a) Mục đích:

- Rèn luyện sự phản xạ và sự tập trung cố gắng;
- Có ý thức tổ chức kỷ luật trong quá trình chơi.

b) Nội dung và cách chơi:

- **Chuẩn bị:** Tập hợp lớp thành 2-4 hàng dọc, em nọ cách em kia 0,8-1m hay 1-2 vòng tròn đồng tâm quay mặt vào trong, em nọ cách em kia tối thiểu 0,5m.

- **Cách chơi:** Khi người điều khiển hô “ngồi” hoặc thổi một tiếng còi, tất cả nhanh chóng ngồi xuống, khi hô “đứng” hoặc thổi hai tiếng còi liên tiếp nhau thì phải đứng yên hoặc nhanh chóng đứng lên. Ai sai, phải chạy hoặc nhảy lò cò một vòng xung quang các bạn hoặc hát một bài...

c) Khai thác và sử dụng:

- Căn cứ vào mục đích của trò chơi và nội dung tiết học để sử dụng như một bài tập khởi động, bài tập GDTC nhằm rèn luyện phản xạ, sự tập trung chú ý của

học sinh.

- Trò chơi được sử dụng trong các hoạt động GDNGLL, hoạt động ngoại khóa, trong sinh hoạt đội sao làm phong phú nội dung, nâng cao hiệu quả của các hoạt động, rèn luyện ý thức tổ chức kỷ luật và tinh thần tập thể, giúp đỡ, động viên bạn trong quá trình vui chơi, học tập.

8. Trò chơi: CHÈO THUYỀN

a) Mục đích:

- Rèn luyện phản xạ, sự phối hợp động tác cho nhịp nhàng;
- Có ý thức tổ chức kỷ luật trong quá trình chơi.

b) Nội dung và cách chơi:

- Giáo viên hướng dẫn cho trẻ gò xuống đất thành hàng dọc theo từng nhóm từ 5 đến 10 trẻ.

- Cho chân trẻ dạng hình chữ V, em nọ ngồi sát em kia, 2 tay bám vào vai bạn ngồi trước. Mình hơi gập chúm về phía trước, rồi lại ngửa người ra phía sau, vừa đẩy vừa nói: “Chèo thuyền, hò dzô ta. Chèo thuyền, dzô ta!”

9. Trò chơi: THỎ ĐỔI CHUÔNG

a) Mục đích:

- Rèn luyện phản xạ, sự nhanh nhạy cho trẻ;
- Có ý thức tổ chức kỷ luật trong quá trình chơi.

b) Nội dung và cách chơi:

- Giáo viên hướng dẫn chuẩn bị 10-15 mũ thỏ. (Tùy theo số lượng trẻ chơi, số mũ thỏ lớn hơn 1/3 số trẻ.)

- Chọn nhiều hơn 1/3 số trẻ làm Thỏ và ít hơn 2/3 số trẻ còn lại làm chuông. Cứ hai trẻ cầm tay nhau làm thành chuông thỏ. Số Thỏ sẽ nhiều hơn số chuông. Những con thỏ đi kiếm ăn, vừa đi vừa hát hoặc đọc thơ về con thỏ. Khi nghe hiệu lệnh “Trời tối” hoặc “trời mưa” thì các con thỏ phải thật nhanh tìm cho mình một cái chuông để chui vào. Con thỏ nào chậm chạp sẽ không có chuông. Sau vài lần chơi trẻ sẽ đổi vai cho nhau.

Giáo viên hướng dẫn có thể biến đổi một chút để trò chơi đỡ nhàm chán như thay hiệu lệnh miệng bằng tiếng còi. Khi nghe những tiếng còi ngắn, thỏ vẫn phải chơi xa chuông nhưng phải chuẩn bị trước. Khi có tiếng còi dài thì nhanh chân lẹ mắt chạy đi kiếm chuông.

Cho trẻ đóng vai thỏ chạy chậm chậm thành vòng tròn bao quanh trường. Khi nghe hiệu lệnh thì chạy ngay vào chuông gần nhất. Với cách này thỏ không thể luẩn quẩn ở mãi một chuông nào đó mà phải luôn di chuyển.

Luật chơi: Mỗi chuông chỉ được chứa một con thỏ.

10. Trò chơi: NÉM BÓNG VÀO CHẬU

a) Mục đích:

- Rèn luyện phản xạ, tập trung vào mục tiêu, sự phối hợp động tác cho nhịp nhàng;

- Ý thức tổ chức kỷ luật trong quá trình chơi.

a) Nội dung và cách chơi:

Giáo viên hướng dẫn chuẩn bị 2 cái chậu, 6 quả bóng, vẽ 1 vạch chuẩn cách xa cái chậu.

Đặt 2 cái chậu thành hàng ngang cách vạch chuẩn 1,5 – 2m, cái nọ cách cái kia 1m.

Chia trẻ thành 2 nhóm xếp hàng dọc dưới vạch chuẩn, lần lượt cho trẻ đứng vào vạch chuẩn, mỗi trẻ ném 3 lần theo hiệu lệnh của người hướng dẫn. Giáo viên hướng dẫn gợi ý cho trẻ tìm cách ném để bóng không nảy ra khỏi chậu. Ném bóng xong, trẻ lên nhặt bóng về để ở vạch chuẩn cho bạn tiếp theo, rồi đứng xuống ở cuối hàng.

Trẻ thay nhau chơi cho đến hết lượt.

Luật chơi: Ném bóng vào chậu, nếu nhiều quả không bị nảy ra ngoài là thắng cuộc.

PHỤ LỤC 3. HƯỚNG DẪN MỘT SỐ BÀI TẬP TĂNG CƯỜNG THỂ LỰC CHO HỌC SINH TIỂU HỌC

1. Trò chơi: CHUYỀN BÓNG TIẾP SỨC

a) Mục đích:

- Rèn luyện sự tập trung chú ý, phản xạ, sự nhanh nhẹn, khéo léo của học sinh;
- Có ý thức tổ chức kỷ luật trong quá trình chơi.

b) Nội dung và cách chơi:

- Chuẩn bị 2-4 quả bóng bằng cao su hoặc nhựa.
- Tập hợp học sinh thành 2-4 hàng dọc có số người bằng nhau. Em đứng đầu hàng hai tay cầm bóng giơ lên cao ở trên đầu.

- Khi có lệnh chơi, các em đầu hàng số 1 quay người sang trái và ra sau trao bóng cho bạn số 2. Số 2 nhận bóng và quay người qua trái ra sau trao bóng cho bạn số 3 và cứ tiếp tục như vậy cho đến người cuối cùng. Người cuối cùng đưa bóng qua phải cho người phía trước và lần lượt chuyền bóng lên đến người đầu hàng số 1. Người đầu hàng số 1 nhận bóng xong giơ lên cao và hô to: “Báo cáo...xong”. Đó là căn cứ để xác định tổ nào nhanh nhất. Trong quá trình chuyền bóng nếu ai để bóng rơi, người đó nhanh chóng nhặt lên và tiếp tục cuộc chơi.

- Phạm quy: là chuyền bóng không lần lượt, mà cách quãng.

c) Khai thác và sử dụng:

- Căn cứ vào mục đích của trò chơi và nội dung tiết học để sử dụng như một bài tập khởi động hoặc bài tập phát triển sự khéo léo cho học sinh phù hợp với quy tắc giảng dạy GDTC.

- Trò chơi được sử dụng trong các hoạt động GDNGLL, hoạt động ngoại khóa, trong quá trình sinh hoạt đội sao làm phong phú nội dung, nâng cao hiệu quả của các hoạt động, rèn luyện ý thức tổ chức kỷ luật trong quá trình vui chơi, học tập.

2. Trò chơi: KÉO CỬA LỬA XÉ

a) Mục đích:

- Rèn luyện phát triển sức mạnh tay, ngực, khả năng vận động khéo léo;
- Có ý thức tổ chức kỷ luật và tinh thần tập thể, giúp đỡ, đồng viên bạn trong quá trình chơi.

b) Nội dung và cách chơi:

- **Chuẩn bị:** tập hợp thành 2-4 hàng ngang, quay mặt vào với nhau thành từng đôi một, cách nhau một vạch kẻ. Đứng chân trước, chân sau, hai bàn tay nắm lấy hai cổ tay của nhau.

- **Cách chơi:** Khi có lệnh của giáo viên, các em cố động viên vắn điệu người xẻ gỗ, kéo cưa:

”Kéo cưa lừa xẻ,
Kéo cho thật khỏe
Cho thật nhịp nhàng
Cho ngực nở nang
Chân tay cứng cáp
Hò dô! Hò dô”

Khi đến “ Hò dô! Hò dô” các em thực hiện động tác kéo bạn về phía mình. Em nào kéo bạn được về phía mình là thắng cuộc.

c) Khai thác và sử dụng:

- Căn cứ vào mục đích của trò chơi và nội dung tiết học để sử dụng như một bài tập khởi động, hoặc bài tập phát triển sức mạnh và sự khéo léo cho học sinh.

- Trò chơi được sử dụng trong các hoạt động GDNGLL, hoạt động ngoại khóa, trong sinh hoạt đội sao làm phong phú nội dung, nâng cao hiệu quả của các hoạt động, rèn luyện ý thức tổ chức kỷ luật và tinh thần tập thể, giúp đỡ, động viên bạn trong quá trình vui chơi, học tập.

3. Trò chơi: NHẢY Ô TIẾP SỨC

a) Mục đích:

- Rèn luyện kỹ năng bật nhảy, phát triển sức mạnh chân và sự khéo léo;
- Có ý thức tổ chức kỷ luật và tinh thần tập thể, giúp đỡ, động viên bạn trong quá trình chơi.

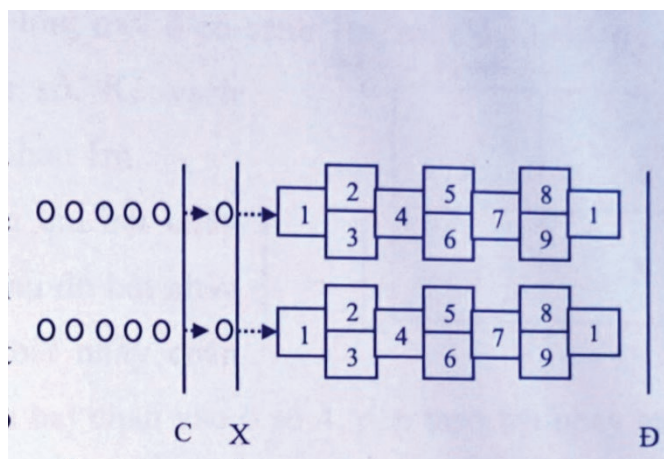
b) Nội dung và cách chơi:

- Tập hợp thành 2 hàng dọc. Khi có lệnh, các em số 1 bật nhảy bằng hai chân vào ô số 1, sau đó bật nhảy 2 chân vào ô số 2, số 3, nhảy chụm 2 chân vào ô số 4 và cứ lần lượt như vậy cho đến đích thì quay lại chạy về vạch xuất phát đưa tay chạm vào tay bạn số 2. Bạn số 2 thực hiện như bạn số 1 và cứ lần lượt như vậy cho đến hết, hàng nào xong trước, ít phạm quy thì thắng cuộc

c) Khai thác và sử dụng:

- Căn cứ vào mục đích của trò chơi và nội dung tiết học để sử dụng như một bài tập GDTC cho học sinh phù hợp nguyên tắc giảng dạy GDTC.

- Trò chơi được sử dụng trong các hoạt động GDNGLL, hoạt động ngoại khóa, trong sinh hoạt đội sao làm phong phú nội dung, nâng cao hiệu quả của các hoạt động, rèn luyện ý thức tổ chức kỷ luật và tinh thần tập thể, giúp đỡ, động viên bạn trong quá trình vui chơi, học tập.



4. Trò chơi: NHẢY ĐÚNG NHẢY NHANH

a) Mục đích:

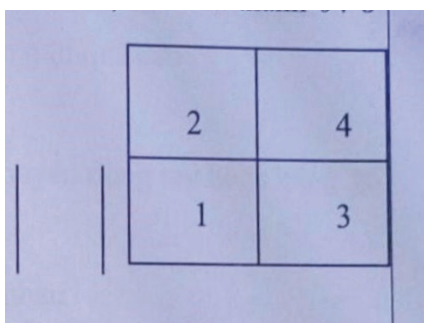
- Rèn luyện kỹ năng bật nhảy, phát triển sức mạnh chân và sự khéo léo;
- Có ý thức tổ chức kỷ luật và tinh thần tập thể, giúp đỡ, động viên bạn trong quá trình chơi.

b) Nội dung và cách chơi:

- **Chuẩn bị:** Kẻ 2 ô vuông lớn, mỗi ô có cạnh 1m, rồi chia thành 4 ô nhỏ, mỗi ô 0,5m và đánh số. Kẻ vạch chuẩn bị và xuất phát cách nhau 1m.

- **Cách chơi:** Lần lượt từng em bật nhảy bằng hai chân vào ô số 1, sau đó bật nhảy chân trái vào ô số 2, rồi bật nhảy chân phải vào ô số 3, nhảy chụm hai chân vào ô số 4, tiếp theo bật nhảy hai chân ra ngoài. Em số 1 nhảy xong đến em số 2 và lần lượt như vậy cho đến hết.

Bạn số 2 thực hiện như bạn số 1 và cứ lần lượt như vậy cho đến hết, hàng nào xong trước, ít phạm quy thì thắng cuộc.



c) Khai thác và sử dụng:

- Căn cứ vào mục đích của trò chơi và nội dung tiết học để sử dụng như một bài tập khởi động, hoặc bài tập phát triển sức mạnh chân và sự khéo léo linh hoạt cho

học sinh.

- Trò chơi được sử dụng trong các hoạt động GDNGLL, hoạt động ngoại khóa, trong sinh hoạt đội sao làm phong phú nội dung, nâng cao hiệu quả của các hoạt động, rèn luyện ý thức tổ chức kỷ luật và tinh thần tập thể, giúp đỡ, động viên bạn trong quá trình vui chơi, học tập.

5. Trò chơi: TÂNG CẦU

a) Mục đích:

- Rèn luyện sự khéo léo, chính xác và sức mạnh của tay;
- Có ý thức tổ chức kỷ luật và tinh thần tập thể, giúp đỡ, động viên bạn trong quá trình chơi.

b) Nội dung và cách chơi:

- Chuẩn bị: Tập hợp thành một vòng tròn hoặc những hàng ngang. Em nọ đứng cách em kia tối thiểu 1,5m. Mỗi em một quả cầu

- Cách chơi:

- Cách 1: Từng em đứng tại chỗ hoặc di chuyển dùng tay hoặc bảng gỗ nhỏ, hoặc vợt bóng bàn... để tâng cầu.
- Cách 2: Đứng theo từng đôi tâng cầu cho nhau.
- Cách 3: Thi tâng cầu tối đa hoặc tâng cầu nhanh hơn trong 1 phút xem ai được số lần nhiều hơn.

c) Khai thác và sử dụng:

- Căn cứ vào mục đích của trò chơi và nội dung tiết học để sử dụng như một bài tập phát triển sức mạnh tay và sự khéo léo linh hoạt, chính xác cho học sinh.

- Trò chơi được sử dụng trong các hoạt động GDNGLL, hoạt động ngoại khóa, trong giờ sinh hoạt đội sao làm phong phú nội dung, nâng cao hiệu quả của các hoạt động, rèn luyện ý thức tổ chức kỷ luật và tinh thần tập thể, giúp đỡ, động viên bạn trong quá trình vui chơi, học tập.

6. Trò chơi: CHẠY TIẾP SỨC

a) Mục đích:

- Rèn luyện kỹ năng chạy, phát triển sức nhanh và phối hợp, tính tập thể;
- Có ý thức tổ chức kỷ luật và tinh thần tập thể, giúp đỡ, động viên bạn trong quá trình chơi.

b) Nội dung và cách chơi:

- **Chuẩn bị:** Kẻ vạch xuất phát và vạch đích cách nhau 6-8m. Tập hợp học sinh trong lớp thành 2-4 hàng dọc sau vạch xuất phát, các hàng có số người bằng nhau.

- **Cách chơi:** Khi có lệnh, các em số 1 của mỗi hàng chạy nhanh vòng qua vạch

đích rồi chạy về vạch xuất phát chạm tay hoặc trao cho bạn số 2 một vật..., số 2 nhận xuất phát và thực hiện như số 1 và cứ lần lượt như vậy cho đến hết, hàng nào xong trước, ít phạm quy thì thắng cuộc.

- Các trường hợp phạm quy:

- Xuất phát trước lệnh hoặc trước khi chạm tay bạn chạy trước.
- Không vòng qua cờ.

c) Khai thác sử dụng:

- Căn cứ vào mục đích của trò chơi và nội dung tiết học để sử dụng như một bài rèn luyện kỹ năng vận động, phát triển sức nhanh và sự phối hợp trong sinh hoạt tập thể.

- Trò chơi được sử dụng trong các hoạt động GDNGLL, hoạt động ngoại khóa, trong sinh hoạt đội sao làm phong phú nội dung, nâng cao hiệu quả của các hoạt động, rèn luyện ý thức tổ chức kỷ luật và tinh thần tập thể, giúp đỡ, động viên bạn trong quá trình vui chơi, học tập.

7. Trò chơi: BẮT VỊT CON

a) Mục đích:

- Rèn luyện cho trẻ sự linh hoạt, nhanh nhạy, phối hợp vận động.
- Ý thức tổ chức kỷ luật trong quá trình chơi.

b) Nội dung và cách chơi:

- **Cách chơi:** Giáo viên vẽ 1 vòng tròn to làm ao để trẻ đứng vào bên trong, đóng vai đàn vịt.

- Chọn 3 đến 5 trẻ làm người chần vịt đứng ngoài vòng tròn.

- Khi người chần vịt gọi: “vít, vít, vít” và vẫy tay gọi vịt thì các con vịt lên bờ, ra khỏi vòng tròn tiến về người chần vịt.

- Khi vịt đến gần, giáo viên ra hiệu lệnh: “Bắt vịt con” thì người chần vịt đuổi theo để bắt vịt. Các con vịt phải chạy nhanh xuống ao, vừa chạy vừa kêu: “Vít, vít, vít...)

- Khi đã xuống ao rồi, vịt con vừa bơi vừa kêu: “vít, vít, vít”. Nếu con vịt nào bị chạm tay vào thì coi như đã bị bắt. Ai bị bắt phải ra ngoài một lần chơi.

Sau vài lần chơi thì giáo viên cho đổi vai chơi. Nhắc nhở trẻ đóng vai vịt phải thường xuyên lên bờ (ra khỏi vòng tròn) như vậy cuộc chơi mới thú vị.

- **Luật chơi:** Trẻ chỉ được bắt vịt ở ngoài vòng tròn. Ai chạm được vào vai trẻ làm vịt coi như bắt được vịt.

8. Trò chơi: ÔTÔ VÀ CHIM SẾ

a) Mục đích:

- Rèn luyện phản xạ, tập trung vào mục tiêu, sự phối hợp động tác cho nhịp nhàng;

- Ý thức tổ chức kỷ luật trong quá trình chơi.

b) Nội dung và cách chơi:

Giáo viên hướng dẫn chuẩn bị 1 hoặc 2 vòng tròn nhỏ đường kính khoảng 20cm. Giáo viên hướng dẫn quy định chỗ chơi ở giữa sân chơi, vẽ hai cạnh đường giới hạn làm đường ô tô, hai bên là vỉa hè.

Giáo viên hướng dẫn cầm vòng tròn xoay xoay giả làm động tác lái “ô tô”, trẻ giả làm “chim sẻ”.

Các con “chim sẻ” phải nhảy kiếm ăn trên mặt đường, vừa nhảy vừa thỉnh thoảng ngồi xuống giả vờ mổ thóc ăn.

Giáo viên hướng dẫn giả tiếng ô tô kêu “bim bim” và chạy đến. Chim sẻ (trẻ chơi) phải nhanh chân bay (chạy) nhanh lên các vòm cây bên đường (ra ngoài lề đường chạy ô tô).

Khi “ô tô” đã chạy qua rồi, “chim sẻ” lại xuống đường vừa nhảy vừa mổ thóc ăn. Sau khi trẻ đã chơi quen, giáo viên hướng dẫn chọn khoảng hai em nhanh nhẹn làm “ô tô”.

- Luật chơi: Khi nghe thấy tiếng còi kêu: “bim, bim” trẻ phải nhảy tránh sang hai bên kia đường.

Chú ý:

- Để trẻ không bị luống cuống khi né tránh, giáo viên hướng dẫn cần phải kêu “bim bim” cho to và chạy chậm chậm khi đến gần bên trẻ.

- Giáo viên hướng dẫn cần phải nhắc nhở các em không được xô đẩy nhau trong khi chơi.

Để cho trò chơi vui nhộn, khi trẻ nhảy khoảng 30 giây thì ô tô nên xuất hiện và kêu «bim bim».

9. Trò chơi: DI CHUYỂN THĂNG BẰNG

a) Mục đích:

- Phát triển khả năng phối hợp vận động, giữ thăng bằng của trẻ.

- Ý thức tổ chức kỷ luật trong quá trình chơi.

b) Nội dung và cách chơi:

- **Chuẩn bị:** Băng keo màu hoặc các bóng thăng bằng

Vẽ một vạch xuất phát và đích, khoảng cách di chuyển từ 10m đến 15m.

Ở giữa khoảng cách di chuyển chúng ta thiết kế các vạch màu khác nhau hoặc bóng thăng bằng.



- Cách chơi:

Cho các bạn xếp thành các hàng dọc, mỗi đội có 3 đến 5 bạn, tiến hành thi đấu di chuyển trên đường thẳng hoặc di chuyển trên bóng thăng bằng. Bạn tiếp theo được phép di chuyển khi bạn đi trước đã hoàn thành cự ly thi đấu

Đội nào có người cuối cũng hoàn thành được hết cự ly di chuyển sớm nhất sẽ thắng

10. Trò chơi: ĐUA NGỰA

a) Mục đích:

- Rèn luyện phản xạ, khả năng mô phỏng, sự phối hợp động tác cho nhịp nhàng;
- Ý thức tổ chức kỷ luật trong quá trình chơi.

b) Nội dung và cách chơi:

- Cách chơi: Cho trẻ đứng thành 2-3 tổ. Cô giáo nói: “Các cháu giả làm các con ngựa. Bây giờ chúng ta chơi đua ngựa. Khi chạy, các cháu nhớ làm động tác chạy như ngựa phi bằng cách nâng cao đùi lên. Thi xem ai làm giống ngựa phi nhất và nhanh nhất sẽ là người thắng cuộc”.

- Cho trẻ chạy khoảng 20m rồi quay lại. Mỗi lần 3 cháu của 3 tổ cùng chơi, thi đua xem tổ nào có nhiều con ngựa phi nhanh.

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 của Bộ Y tế.
2. 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.
3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2021). Mô hình bữa ăn học đường kết hợp tăng cường hoạt động thể lực cho trẻ em, học sinh, sinh viên Việt Nam.
4. Quyết định số 3000/QĐ-BGDĐT phê duyệt Mô hình bữa ăn học đường kết hợp tăng cường hoạt động thể lực cho trẻ em, học sinh, sinh viên Việt Nam.
5. 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.
6. Thông tư số 28/2016/TT-BGDĐT ngày 30 tháng 12 năm 2016 sửa đổi, bổ sung một số nội dung của Chương trình giáo dục mầm non ban hành kèm theo Thông tư số 17/2009/TT-BGDĐT ngày 25 tháng 7 năm 2009 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo.
7. 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.
8. 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.
9. 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”.
10. Bộ Y tế (2020). Tổng điều tra dinh dưỡng - Một số kết quả chính.
11. Cục Y tế dự phòng, Bộ Y tế (2018). Dinh dưỡng hợp lý trong trường học.
12. Cục Y tế dự phòng, Bộ Y tế (2019). Hướng dẫn thực hành căng tin trường học.
13. Viện Dinh dưỡng, Bộ Y tế (2019). Dinh dưỡng cho trẻ lứa tuổi mầm non.
14. Nguyễn Minh Huyền, Vũ Yến Khanh, Bùi Thị Nhung (2017). Hướng dẫn tổ chức ăn bán trú và theo dõi, đánh giá sức khỏe trẻ trong cơ sở giáo dục mầm non.
15. Bộ Y tế - Bộ Giáo dục và Đào tạo (2013). Hướng dẫn thực hành dinh dưỡng hợp lý và tăng cường hoạt động thể lực cho học sinh tiểu học trong nhà trường.



BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
MINISTRY OF EDUCATION AND TRAINING

unicef 

vì mọi trẻ em

Số: /QĐ-BGDĐT

Hà Nội, ngày tháng năm 2022

QUYẾT ĐỊNH

Về việc 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

BỘ TRƯỞNG BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

Căn cứ Nghị định số 123/2016/NĐ-CP ngày 01/9/2016 của Chính phủ quy định chức năng, nhiệm vụ, quyền hạn và cơ cấu tổ chức của Bộ, cơ quan ngang Bộ;

Căn cứ Nghị định số 69/2017/NĐ-CP ngày 25 tháng 5 năm 2017 của Chính phủ quy định chức năng, nhiệm vụ, quyền hạn và cơ cấu tổ chức của Bộ Giáo dục và Đào tạo;

Căn cứ Quyết định số 41/QĐ-TTg ngày 08 tháng 01 năm 2019 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";

Theo đề nghị của Vụ trưởng Vụ Giáo dục thể chất.

QUYẾT ĐỊNH:

Điều 1. 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 (có tài liệu kèm theo).

Điều 2. 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 được sử dụng làm tài liệu hướng dẫn triển khai, tập huấn 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 các cơ sở giáo dục mầm non và tiểu học.

Hướng dẫn được đăng tải trên Cổng thông tin điện tử của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Các Sở Giáo dục và Đào tạo, các cơ sở giáo dục mầm non, giáo dục tiểu học được khai thác, sử dụng làm tài liệu để triển khai, tập huấn công tác tổ chức bữa ăn học đường kết hợp với tăng cường hoạt động thể lực cho trẻ em, học sinh.

Điều 3. Quyết định này có hiệu lực kể từ ngày ký.

Chánh Văn phòng, Vụ trưởng Vụ Giáo dục thể chất, Thủ trưởng các đơn vị có liên quan thuộc Bộ Giáo dục và Đào tạo; Giám đốc các Sở Giáo dục và Đào tạo, Giám đốc Sở Giáo dục, Khoa học và Công nghệ tỉnh Bạc Liêu chịu trách nhiệm thi hành Quyết định này./.

Nơi nhận

- Như Điều 3;
- Bộ trưởng (để b/cáo);
- Các Thứ trưởng (để p/h);
- Cổng thông tin điện tử của Bộ GDĐT;
- Lưu: VT, Vụ GDTC.

**KT. BỘ TRƯỞNG
THỨ TRƯỞNG**

Ngô Thị Minh

Số: 4280/QĐ-BGDĐT

Hà Nội, ngày 14 tháng 12 năm 2022

QUYẾT ĐỊNH

Về việc phê duyệt 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

BỘ TRƯỞNG BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

Căn cứ Nghị định số 123/2016/NĐ-CP ngày 01/9/2016 của Chính phủ quy định chức năng, nhiệm vụ, quyền hạn và cơ cấu tổ chức của Bộ, cơ quan ngang Bộ;

Căn cứ Nghị định số 86/2022/NĐ-CP ngày 24 tháng 10 năm 2022 của Chính phủ quy định chức năng, nhiệm vụ, quyền hạn và cơ cấu tổ chức của Bộ Giáo dục và Đào tạo;

Căn cứ Quyết định số 41/QĐ-TTg ngày 08 tháng 01 năm 2019 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";

Theo đề nghị của Vụ trưởng Vụ Giáo dục thể chất.

QUYẾT ĐỊNH:

Điều 1. Phê duyệt 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 (có tài liệu kèm theo).

Điều 2. 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 được sử dụng làm tài liệu hướng dẫn triển khai, tập huấn 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 các trường trung học cơ sở.

Hướng dẫn được đăng tải trên Cổng thông tin điện tử của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Các Sở Giáo dục và Đào tạo, các trường trung học cơ sở được khai thác, sử dụng làm tài liệu để triển khai, tập huấn công tác tổ chức bữa ăn học đường kết hợp với tăng cường hoạt động thể lực cho học sinh.

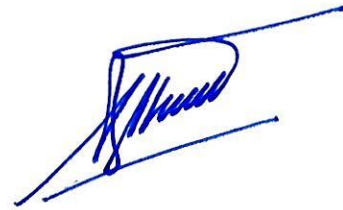
Điều 3. Quyết định này có hiệu lực kể từ ngày ký.

Chánh Văn phòng, Vụ trưởng Vụ Giáo dục thể chất, Thủ trưởng các đơn vị có liên quan thuộc Bộ Giáo dục và Đào tạo; Giám đốc các Sở Giáo dục và Đào tạo, Giám đốc Sở Giáo dục, Khoa học và Công nghệ tỉnh Bạc Liêu chịu trách nhiệm thi hành Quyết định này./.

Nơi nhận

- Như Điều 3;
- Bộ trưởng (để b/cáo);
- Các Thứ trưởng (để p/h);
- Công thông tin điện tử của Bộ GDĐT;
- Lưu: VT, Vụ GDTC.

**KT. BỘ TRƯỞNG
THỨ TRƯỞNG**



Ngô Thị Minh

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	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – 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 - 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, đặc 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, bimbim;
- Hạn chế bán thức ăn và đồ uống có chứa nhiều đường như bánh kẹo, nước ngọt, nước hương trái cây, nước tăng lực;

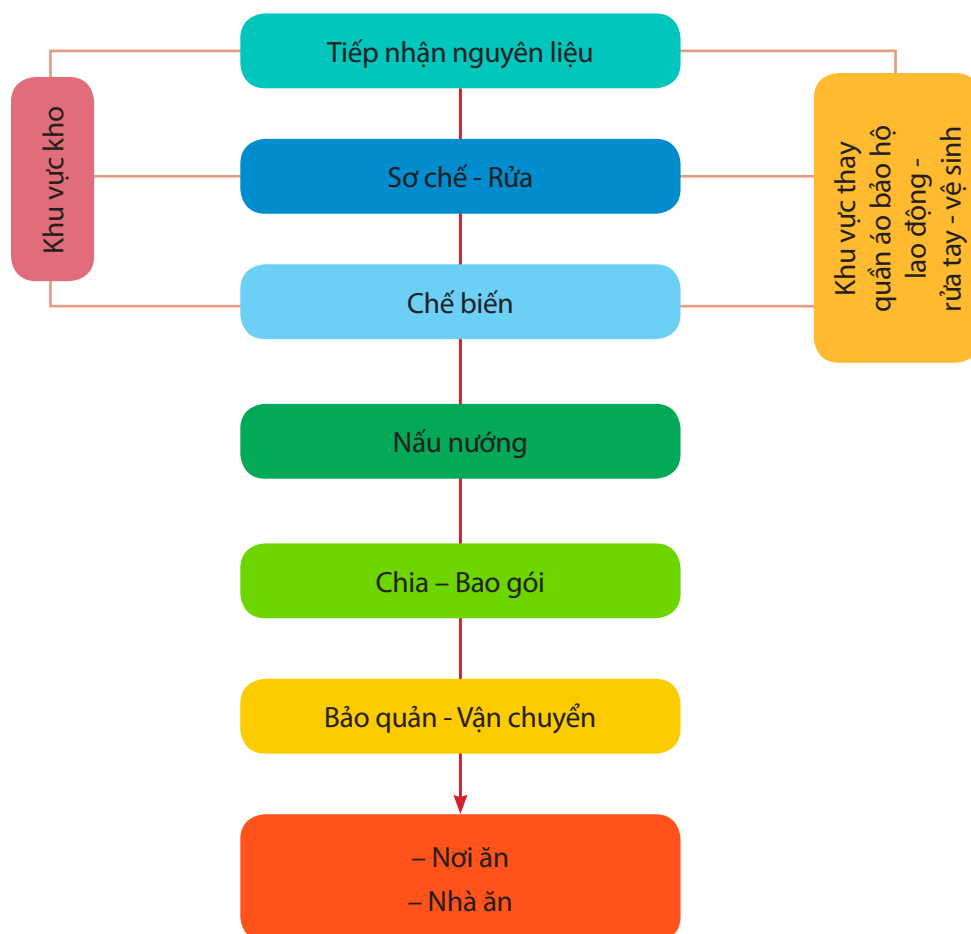
c) Không được bán trong căng tin các loại đồ ăn, thức uống

- 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 lí, 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 khoẻ Phù đổng 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 ngắn.
- 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 TRƯỜNG 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	
	<i>Nhân viên YTTH</i>		
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



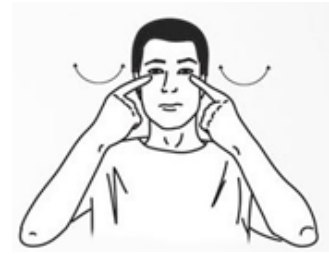
1. Dùng 2 ngón tay xoa vòng tròn khu vực dưới chân mày



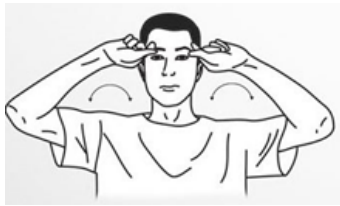
2. Dùng 2 ngón tay xoa vòng tròn khu vực dưới mắt



3. dùng 2 ngón tay xoa nửa vòng dưới mắt



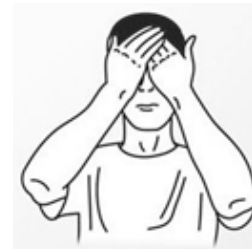
4. dùng 2 ngón tay xoa nửa vòng dưới chân mày



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



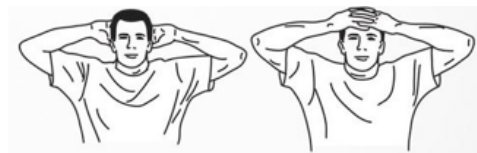
2. Nghiêng cổ sang 2 bên



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

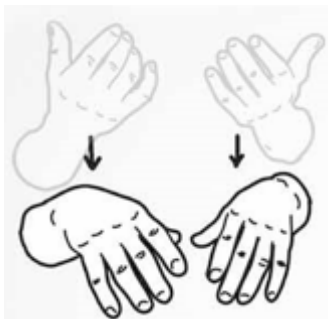


6. Ngược gập cổ

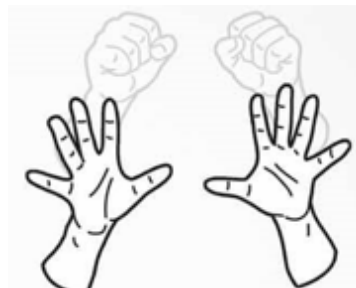


Mỗi động tác tập 20 giây

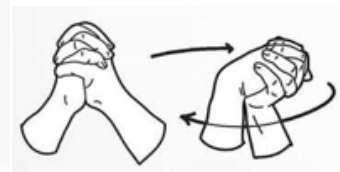
1. Lắc 2 cổ tay khoảng 10 lần



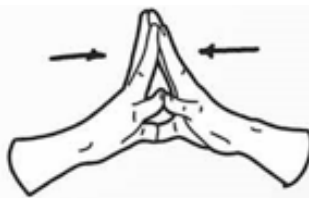
2. Xòe 2 bàn tay sau đó nắm lại thực hiện khoảng 10 lần



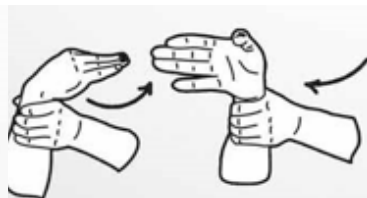
3. Nắm 2 tay lại với nhau rồi xoay tròn



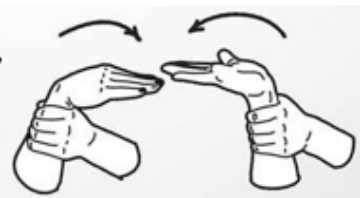
4. Áp 2 lòng bàn tay vào nhau đều cho các đầu ngón tay chạm vào nhau rồi ép lại



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

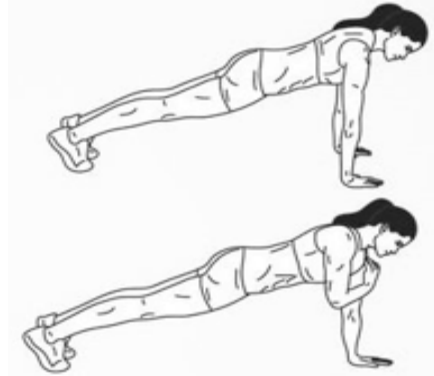


Mỗi động tác thực hiện 10 lần, mỗi lần 3 tổ, mỗi tổ nghỉ giữa 1 phút

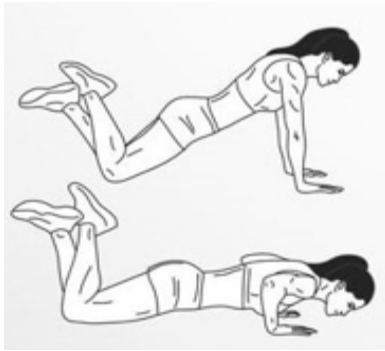
1. Nằm sấp chống đẩy tựa gối



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



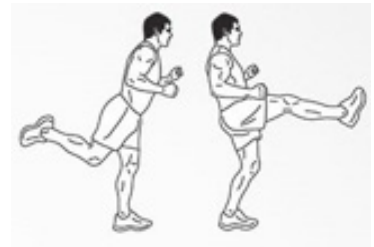
6. Nắm tay thành nắm đấm rồi xoay cổ tay



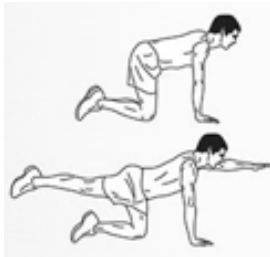
Mỗi động tác thực hiện 15 – 20 giây, thực hiện 3 – 5 – 7 tổ, tùy vào lứa tuổi, giữa các tổ nghỉ 1 phút

► 5. Bài tập Hồng, lườn

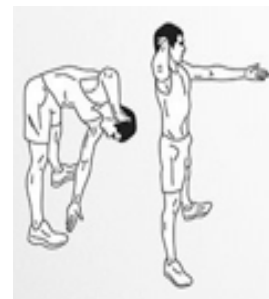
1. Đứng thẳng sau đó khuỵu gối vặn mình
2. Đứng thẳng bằng 1 chân sau đó bước chân sang ngang khuỵu gối hạ trọng tâm
3. Từng chân ra trước và ra sau



4. Nằm sấp chống tay này chân kia
5. Khuỵu tay trái chạm gối chân phải rồi đổi bên
6. Plank nghiêng rồi khuỵu 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



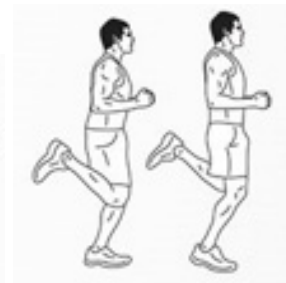
Thực hiện 3 – 5 – 7 tổ, tùy vào lứa tuổi, giữa các tổ nghỉ 1 phút

6. Bài tập Chân

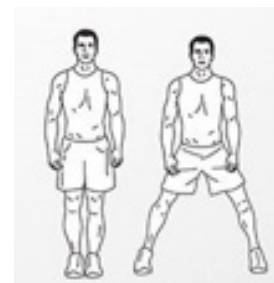
1. Đứng chụm chân sau đó bật tại chỗ 2 chân rộng hơn vai tay đưa cao
2. Bật tại chỗ tay này chạm mũi chân kia
3. Đứng chụm chân sau đó bật tại chỗ 2 chân rộng hơn vai tay đưa cao



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



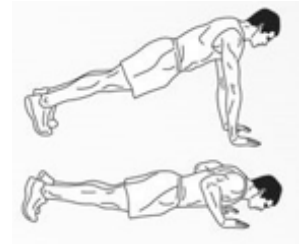
7. Đứng chụm chân sau đó bật tại chỗ chân rộng hơn vai
8. Đứng chân rộng hơn vai bật chạm 2 gót chân vào nhau
9. Đứng chụm chân sau đó bật tại chỗ chân rộng hơn vai



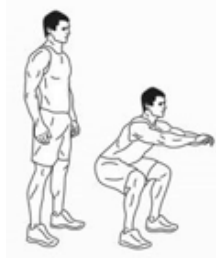
Thực hiện 3 – 5 – 7 tổ, tùy vào lứa tuổi, giữa các tổ nghỉ 1 phút

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, khuyu gối, dùng tay ép 2 đùi mở sang 2 bên. Thực hiện ưỡn 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

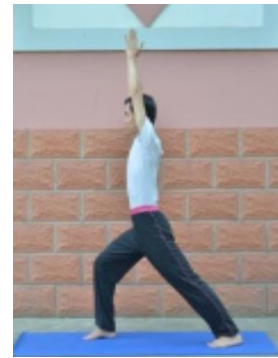
Đỉnh núi



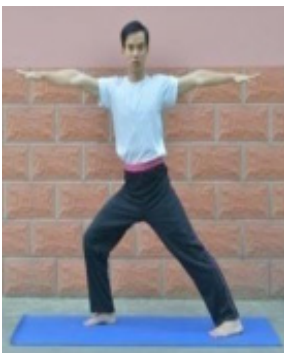
Cây lau



Chiến binh 1



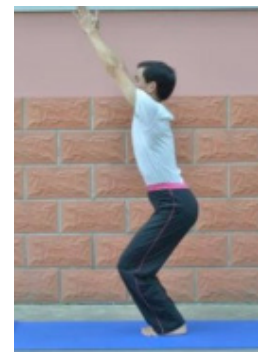
Chiến binh 2



Thân cây



Cái ghế



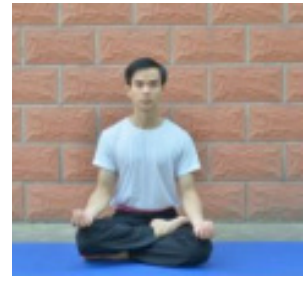
Ngồi góc vuông



Con bướm



Ngồi nửa hoa sen



Gập trước 1 chân co



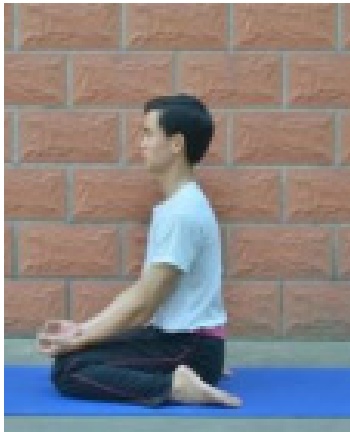
Ngồi kim cương



Ngồi dạng chân



Ngồi Anh hùng



Con mèo - con bò



Vịt đi



Em bé 1/2



Tấm ván



Cánh cung



Cây cầu



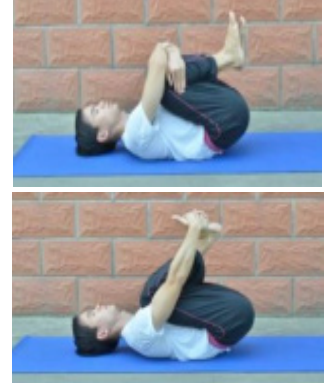
Tập bơi



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/>.