

Trần Vũ Phong Châu

QUY ĐỊNH

Về chế độ dinh dưỡng hợp lý cho học sinh

(Ban hành kèm theo Quyết định số: 48/QĐ-THNT ngày 22 tháng 9 năm 2026
của Hiệu trưởng Trường Tiểu học Nguyễn Trãi)

CHƯƠNG I

QUY ĐỊNH CHUNG

Điều 1. Mục đích, ý nghĩa

Cung cấp bữa ăn trưa và bữa xế đủ năng lượng, cân đối các chất dinh dưỡng, đáp ứng nhu cầu phát triển thể chất và trí tuệ của học sinh lứa tuổi tiểu học (từ 6 - 11 tuổi).

Hình thành thói quen ăn uống khoa học, lành mạnh cho học sinh.

Phòng chống hiệu quả các bệnh lý học đường liên quan đến dinh dưỡng như: suy dinh dưỡng, thấp còi, thừa cân, béo phì và thiếu hụt vi chất.

Điều 2. Phạm vi và đối tượng áp dụng

Quy định này áp dụng đối với công tác lập kế hoạch, xây dựng thực đơn, chế biến thức ăn và tổ chức bữa ăn bán trú tại Trường Tiểu học Nguyễn Trãi. Áp dụng cho Ban Giám hiệu, nhân viên y tế học đường, cán bộ quản lý bán trú, tổ cấp dưỡng, giáo viên chủ nhiệm và bảo mẫu.

CHƯƠNG II

TIÊU CHUẨN VÀ NGUYÊN TẮC XÂY DỰNG THỰC ĐƠN

Điều 3. Nhu cầu năng lượng phân bổ

Bữa ăn bán trú tại trường (gồm 1 bữa trưa và 1 bữa xế) phải cung cấp từ **40% - 50%** nhu cầu năng lượng cả ngày của học sinh.

Cụ thể: Bữa trưa cung cấp khoảng **30% - 40%**, bữa phụ chiều cung cấp khoảng **5% - 10%** nhu cầu năng lượng.

Điều 4. Tỷ lệ cân đối các nhóm chất sinh năng lượng (P – L – G)

Cơ cấu sinh năng lượng của khẩu phần ăn phải được tính toán hợp lý, cụ thể:

Chất đạm (Protein): Chiếm từ 13% - 20% tổng năng lượng (ưu tiên cân đối giữa đạm động vật và đạm thực vật).

Chất béo (Lipid): Chiếm từ 20% - 30% tổng năng lượng.

Chất bột đường (Glucid): Chiếm từ 55% - 65% tổng năng lượng.

Điều 5. Nguyên tắc đa dạng thực phẩm

Mỗi bữa ăn chính phải đảm bảo có đủ 4 nhóm thực phẩm: Nhóm bột đường (gạo, mì...); Nhóm chất đạm (thịt, cá, trứng, tôm, đậu hũ...); Nhóm chất béo (dầu ăn, mỡ...); Nhóm Vitamin và Khoáng chất (rau xanh, củ, quả tươi).



Thực đơn phải thay đổi hàng ngày, không lặp lại món ăn chính trong cùng một tuần. Thực phẩm sử dụng phải đa dạng, ưu tiên các loại thực phẩm sẵn có tại địa phương, theo mùa vụ.

Điều 6. Nguyên tắc chế biến lành mạnh

Giảm muối, giảm đường: Hạn chế sử dụng nhiều đường tinh luyện và muối trong chế biến. Tập cho học sinh thói quen ăn nhạt. Không sử dụng các loại nước ngọt có ga, phẩm màu nhân tạo.

Phương pháp chế biến: Tăng cường các món luộc, hấp, xào, nấu canh; hạn chế các món chiên ngập dầu, nướng xém cạnh, hoặc các loại thịt chế biến sẵn (xúc xích, thịt xông khói, lạp xưởng...).

Đảm bảo vi chất: Quá trình sơ chế và chế biến (đặc biệt là rau xanh) phải đúng cách để không làm thất thoát vitamin (không ngâm rau quá lâu trong nước, cắt thái sau khi rửa, nấu xong ăn ngay...).

CHƯƠNG III

QUY TRÌNH THỰC HIỆN VÀ ĐÁNH GIÁ ĐỊNH KỲ

Điều 7. Quy trình xây dựng và công khai thực đơn

Thực đơn phải được thiết kế và phê duyệt trước 01 tuần.

Thực đơn hàng tuần được niêm yết công khai tại bảng tin nhà trường, website, và gửi cho Ban đại diện Cha mẹ học sinh.

Điều 8. Đánh giá tình trạng dinh dưỡng học sinh

Tổ chức cân, đo chiều cao cho học sinh bán trú định kỳ tối thiểu 2 lần/năm học.

Lập danh sách các học sinh bị suy dinh dưỡng hoặc thừa cân, béo phì để có chế độ chăm sóc riêng.

CHƯƠNG IV

TRÁCH NHIỆM TỔ CHỨC THỰC HIỆN

Điều 9. Đối với Ban Giám hiệu và Cán bộ Quản lý bán trú

Phê duyệt thực đơn hàng tuần, kiểm tra chặt chẽ việc cân đối tài chính để đảm bảo định lượng thực phẩm đưa vào bữa ăn tương xứng với số tiền phụ huynh đóng góp.

Chỉ đạo việc tập huấn, nâng cao kiến thức dinh dưỡng cho đội ngũ cấp dưỡng và giáo viên.

Điều 10. Đối với Y tế học đường

Là bộ phận tham mưu chính về thực đơn, tính toán khẩu phần, năng lượng bữa ăn.

Chịu trách nhiệm cân đo và phối hợp thông báo tình trạng sức khỏe dinh dưỡng của học sinh đến phụ huynh.

Điều 11. Đối với Bếp trưởng và Tổ nhà bếp

Tuân thủ nghiêm ngặt định lượng thực phẩm trên thực đơn đã được phê duyệt. Tuyệt đối không tự ý thay đổi món ăn khi chưa có sự đồng ý của Ban Giám hiệu.

Nghiên cứu, cải tiến kỹ thuật chế biến, cách trình bày món ăn đẹp mắt để kích thích sự thèm ăn của học sinh tiểu học.

Điều 12. Đối với Giáo viên chủ nhiệm và Bảo mẫu

Động viên, nhắc nhở học sinh ăn hết suất, đặc biệt khuyến khích các em ăn đủ rau xanh và các món mới.

Quan sát thái độ ăn uống, sự yêu thích/không yêu thích của học sinh đối với từng món ăn để phản hồi lại cho bộ phận lên thực đơn nhằm điều chỉnh kịp thời, phù hợp với khẩu vị chung của trẻ.

Điều 13. Hiệu lực thi hành

Quy định này được triển khai đến toàn thể cán bộ, giáo viên, nhân viên nhà trường và có hiệu lực kể từ ngày ký ban hành.

