

BÀI TUYÊN TRUYỀN DINH DƯỠNG VÀ HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC

Thời gian tuyên truyền: 30/3/2022

Hình thức tuyên truyền: Loa phát thanh – bảng tin nhà trường – web.

Đối tượng tuyên truyền: Toàn bộ cán bộ, giáo viên, nhân viên nhà trường.

Nhu cầu dinh dưỡng của lứa tuổi học đường có vai trò rất quan trọng nhằm đảm bảo không chỉ sự phát triển của cơ thể trẻ mà còn đáp ứng được các hoạt động thể lực đa dạng và khả năng học tập của các em.

Trước hết cần đảm bảo đủ năng lượng tức là trẻ cần được ăn no, năng lượng được cung cấp chủ yếu qua cơm và các sản phẩm được chế biến từ gạo như bún, bánh phở... thỉnh thoảng nên cho các cháu ăn thêm ngô, khoai, sắn là những thực phẩm trong nhóm ngũ cốc vừa cung cấp chất bột vừa là nguồn chất xơ tốt.

Lượng chất đạm trong khẩu phần ăn của trẻ cần nhiều hơn người lớn, nhu cầu đạm ở lứa tuổi này cần 3-3,5g/kg thể trọng (Trung bình khoảng 30-50g/ngày/trẻ). Nên cho trẻ ăn đa dạng các thức ăn giàu đạm như thịt (lợn, bò, gà, vịt, ngan, chim...); cá (quả, chép, trê, trắm, rô...); cá biển (chim, thu, nục, hồng...); trứng (gà, vịt, chim cút...); sữa (sữa bột, sữa chua, sữa đậu nành); tôm, cua, đậu đỗ. Lượng đạm cần có đủ vì chất đạm tham gia vào cấu trúc mọi tế bào, cái lõi của sự phát triển, cái nền của sức khỏe trẻ em. Tuy nhiên cũng không nên cho trẻ ăn quá nhiều đạm vì có thể gây gánh nặng cho trẻ nhất là khi trẻ uống thiếu nước. Các sản phẩm chuyển hóa trung gian của lượng đạm dư thừa sẽ gây độc hại cho cơ thể.

Dầu mỡ cũng cần cho bữa ăn của trẻ, dầu mỡ giúp cho thức ăn ngon hơn, cung cấp năng lượng cao và là dung môi giúp hấp thu các vitamin A, D, E, K là những vitamin cần cho sự phát triển của trẻ, nên cho trẻ ăn cả dầu và mỡ.

Các chất khoáng và vitamin cũng rất cần thiết cho trẻ ở lứa tuổi này, chất khoáng cần cho sự tạo xương, tạo máu và đem lại sự lành mạnh cho các hoạt động chức năng sinh lý của các bộ phận trong cơ thể. Hàng ngày trẻ 6-10 tuổi cần 400-500 mg canxi, nguồn cung cấp canxi không thiếu nhưng vấn đề là cần tỷ lệ thích hợp giữa canxi và photpho mới giúp canxi được hấp thu tốt, tỷ lệ Ca/P tốt nhất là 1,5-2. Để đạt được tỷ lệ canxi/P thích hợp bữa ăn của trẻ cần có sữa, tôm, cua, cá thường xuyên.

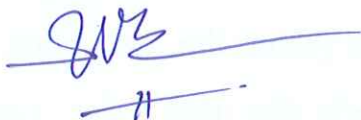
Ưu tiên cho trẻ nguồn thức ăn động vật là nhằm đảm bảo đủ sắt cho cơ thể, sắt trong nguồn thức ăn này có hàm lượng cao và dễ hấp thu.

Mọi vitamin đều cần cho trẻ, đặc biệt về nhu cầu vitamin A và vitamin C.

Vitamin A và vitamin C rất cần cho sự phát triển, sự tạo máu, tăng cường hệ miễn dịch. Nhu cầu vitamin C ở tuổi nhi đồng cần từ 55-60mg/ngày và phải được cung cấp đủ hàng ngày. Để đảm bảo nhu cầu vitamin cần cho trẻ ăn rau quả thường xuyên, theo mùa.

Cảm ơn quý thầy cô và các em học sinh đã lắng nghe!. Chúc các thầy cô và các em có một sức khỏe tốt để đạt được kết quả cao nhất.

NHÂN VIÊN Y TẾ



Phạm Thị Oanh

BAN GIÁM HIỆU

PHÓ HIỆU TRƯỞNG



Tạ Thị Thanh Hương