

TRƯỜNG MẦM NON NINH HOÀ

TUYÊN TRUYỀN CHĂM SÓC DINH DƯỠNG HỢP LÝ CHO TRẺ MẦM NON

1. Địa điểm: Trường Mầm non Ninh Hoà
2. Đối tượng tuyên truyền: Cán bộ giáo viên, nhân viên cùng toàn thể các bậc phụ huynh.
3. Hình thức tuyên truyền: bảng tuyên truyền nhà trường, góc tuyên truyền các lớp, Website.
4. Thời gian tuyên truyền: tuần 4 tháng 09 năm 2025.
5. Nội dung tuyên truyền: **Bài tuyên truyền chăm sóc dinh dưỡng hợp lý cho trẻ mầm non.**

Kính thưa các bậc phụ huynh cùng toàn thể cán bộ giáo viên nhân viên thân mến!

Trẻ mầm non có sự phát triển ấn tượng cả về thể chất, trí tuệ, vận động hay thói quen ăn uống. Trẻ ở trong độ tuổi này bắt đầu thể hiện được sự độc lập, ham học hỏi và khám phá thế giới xung quanh. Đồng thời trẻ cũng đã xuất hiện những hành vi bắt chước người lớn bao gồm cả thói quen ăn uống. Vì vậy, việc xây dựng và chăm sóc chế độ dinh dưỡng hợp lý cho trẻ giúp trẻ có thói quen lành mạnh, cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cho quá trình phát triển.

1. Vai trò dinh dưỡng hợp lý đối với trẻ mầm non

- Nếu như trẻ có độ tuổi từ 1 đến 3 sẽ bắt đầu biết tìm hiểu, tò mò về mọi vật và sự việc xung quanh thì khi qua tuổi này, trẻ đã tự biết khám phá vạn vật, liên tục đặt câu hỏi tại sao cho người lớn. Giai đoạn này trẻ bắt đầu hình thành thói quen ăn uống, các món ăn, số lượng thức ăn... Vì vậy, nếu trẻ không được cha mẹ chăm sóc tốt về dinh dưỡng có thể dẫn đến việc trẻ sẽ gặp nhiều vấn đề liên quan đến sức khỏe, tình trạng dinh dưỡng, sự phát triển cả về thể chất và trí tuệ:

- **Suy dinh dưỡng**: được biết đến tình trạng thiếu các chất dinh dưỡng như năng lượng, đạm hoặc các vi chất dinh dưỡng quan trọng, gây nên sự ảnh hưởng không nhỏ tới sự phát triển của trẻ. Tình trạng này rất dễ gặp ở trẻ tuổi mầm non nếu không được chăm sóc tốt.
- **Thừa cân béo phì**: ngược lại với suy dinh dưỡng nhưng nó cũng là bệnh lý gây nên do năng lượng cung cấp nhiều hơn so với năng lượng tiêu hao khiến

cho quá trình tích mỡ trong cơ thể vượt quá mức bình thường. Tình trạng này khá phổ biến đối với trẻ sống ở thành thị và gây nên nhiều tác động bất lợi đến sức khỏe của trẻ.

- **Biếng ăn:** có thể được bắt nguồn từ nhiều nguyên nhân chẳng hạn như bệnh lý, thức ăn không thuộc sở thích của trẻ hoặc do ảnh hưởng của thuốc hoặc do tâm lý...

- Chăm sóc **đinh dưỡng hợp lý cho trẻ mầm non** sẽ giúp trẻ phát triển tốt cả về thể chất, trí tuệ và hình thành thói quen ăn uống tốt cho trẻ trong suốt những năm về sau này.

2. Nhu cầu thành phần các chất dinh dưỡng cho trẻ mầm non

- **Chế độ dinh dưỡng cho trẻ ở trường mầm non:** cần được thực hiện đảm bảo theo nhu cầu khuyến nghị. Với trẻ mầm non nhu cầu về năng lượng khuyến nghị trung bình khoảng từ 1230 kcal đến 1320 kcal trong một ngày. Tỷ lệ chất bột đường chiếm 52% đến 60%, chất đạm chiếm khoảng 13% đến 20%, chất béo chiếm khoảng từ 25% đến 35% tổng năng lượng khẩu phần hàng ngày.

- Theo nhu cầu khuyến nghị **đinh dưỡng cho trẻ mẫu giáo** thì thực đơn hàng ngày nên cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng từ các loại thực phẩm khác nhau cụ thể bao gồm: Chất đường bột có thể được cung cấp khoảng từ 3 đến 4 chén cơm hoặc cháo đặc hoặc các món ăn tương tự. Chất đạm có thể bao gồm khoảng 120 gam đến 150 gam thịt, cá trứng, tôm, cua... Chất béo bao gồm 30 gam dầu, mỡ, bơ... Trái cây, rau quả khoảng 300 gam. Các loại vitamin và khoáng chất **vitamin A** 1000 IU, **vitamin D** 400IU, canxi 500mg...

- Bên cạnh **chăm sóc dinh dưỡng cho trẻ mầm non**, cha mẹ cũng cần khuyến khích trẻ tham gia các hoạt động thể thao phù hợp để giúp trẻ có khả năng phát triển tốt hơn về cân nặng và chiều cao. Theo khuyến nghị của Tổ chức Y tế thế giới WHO, trẻ ở độ tuổi này cần hoạt động thể lực cường độ vừa trở lên với các môn thể thao như bơi lội, đi bộ, chạy... ít nhất trong khoảng thời gian 60 phút một ngày.

Qua buổi tuyên truyền này các bậc phụ huynh cùng toàn thể cán bộ giáo viên đã hiểu được phần nào về vấn đề dinh dưỡng ở trẻ mầm non, qua đó xây dựng khẩu phần ăn hợp lý đối với tình trạng của trẻ.

Chương trình phát thanh của chúng ta hôm nay đến đây là hết rồi. Cảm ơn các quý vị đã chú ý lắng nghe. Hi vọng mọi người đóng góp thật nhiều ý kiến cho chương trình để chương trình của chúng ta ngày càng phong phú và hấp dẫn hơn.

Tạm biệt các bậc phụ huynh cùng toàn thể cán bộ giáo viên nhân viên trong nhà trường, hẹn gặp lại trong các chương trình lần sau.

Tây Hoa Lư, ngày 24 tháng 09 năm 2025

NGƯỜI VIẾT BÀI



Bùi Thị Thanh Lý

HIỆU TRƯỞNG



Hoàng Thị Thu Hường