

BỘ Y TẾ
VIỆN DINH DƯỠNG



**HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN
BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG
VÀ GIÁO DỤC DINH DƯỠNG
TRONG CÁC CƠ SỞ GIÁO DỤC**

**(Tài liệu xây dựng trong khuôn khổ Chương trình Mục tiêu Quốc gia
Giảm nghèo bền vững 2021-2025)**

Hà Nội, năm 2023

BAN BIÊN SOẠN TÀI LIỆU

(Theo Quyết định số 1009/QĐ-VDD ngày 11/9/2023)

PGS.TS. Trần Thanh Dương	Trưởng ban
PGS.TS. Bùi Thị Nhung	Phó ban
TS. Bùi Mai Hương	Thành viên
Ths. Trịnh Hồng Sơn	Thành viên
TS. Nguyễn Đỗ Vân Anh	Thành viên
CN. Nguyễn Thị Huyền Trang	Thư ký
CN. Bùi Văn Tước	Thư ký

Số: 133/QĐ-VDD

Hà Nội, ngày 1 tháng 12 năm 2023

QUYẾT ĐỊNH

Phê duyệt tài liệu "Hướng dẫn thực hiện bữa ăn học đường và giáo dục dinh dưỡng trong các cơ sở giáo dục"

VIỆN TRƯỞNG VIỆN DINH DƯỠNG

Căn cứ Quyết định số 181/CP ngày 13/06/1980 của Hội đồng Chính phủ về việc thành lập Viện Dinh dưỡng thuộc Bộ Y tế;

Căn cứ Quyết định số 300/QĐ-BYT ngày 27/01/2015 của Bộ Y tế về việc ban hành Quy chế tổ chức và hoạt động của Viện Dinh dưỡng;

Căn cứ Quyết định số 1489/QĐ-VDD ngày 21/10/2022 của Viện Dinh dưỡng về việc ban hành "Quy định biên soạn, phát hành và chỉnh sửa, bổ sung cập nhật sách, giáo trình, tài liệu hướng dẫn của Viện Dinh dưỡng";

Căn cứ biên bản họp hội đồng thẩm định ngày 29 tháng 12 năm 2023;

Theo đề nghị của Trưởng khoa Dinh dưỡng Học đường và Ngành nghề.

QUYẾT ĐỊNH:

Điều 1. Phê duyệt tài liệu "Hướng dẫn thực hiện bữa ăn học đường và giáo dục dinh dưỡng trong các cơ sở giáo dục". Có tài liệu kèm theo.

Điều 2. Quyết định này có hiệu lực kể từ ngày ký.

Điều 3. Các ông (bà) Trưởng khoa Dinh dưỡng Học đường và Ngành nghề, các đơn vị liên quan chịu trách nhiệm thi hành Quyết định này./.

Nơi nhận:

- Như điều 3;
- DDHD, TCKT;
- Lưu VT, TTĐT.

VIỆN TRƯỞNG

Trần Thanh Dương

GIỚI THIỆU TÀI LIỆU

Trẻ em ở tuổi giai đoạn học đường là giai đoạn quyết định sự phát triển tối ưu các tiềm năng di truyền liên quan đến tầm vóc, thể lực và trí tuệ. Đây là giai đoạn trẻ tích lũy các chất dinh dưỡng cần thiết cho giai đoạn dậy thì, là giai đoạn có sự biến đổi nhanh cả về thể chất và tâm lý nhưng cũng là giai đoạn rất dễ bị tổn thương khi bị thiếu hụt về dinh dưỡng.

Chế độ dinh dưỡng hợp lý tại gia đình, đặc biệt tại nhà trường và giáo dục dinh dưỡng có vai trò quan trọng đối với việc phát triển thể chất và tinh thần của học sinh. Ở lứa tuổi này, trẻ cần có chế độ ăn cân đối, hợp lý, phối hợp nhiều loại thực phẩm theo nhu cầu khuyến nghị dinh dưỡng và tháp dinh dưỡng theo lứa tuổi để trẻ có sự phát triển toàn diện về thể chất và trí tuệ. Để hướng dẫn các trường thực hiện bữa ăn học đường cân đối hợp lý và giáo dục dinh dưỡng trong trường học, trong khuôn khổ của Chương trình Giảm nghèo bền vững, chúng tôi biên soạn cuốn tài liệu “Hướng dẫn thực hiện bữa ăn học đường và giáo dục dinh dưỡng trong các cơ sở giáo dục”. Nhóm tác giả xin trân trọng cảm ơn những ý kiến đóng góp của bạn đọc, các cơ sở giáo dục, các cán bộ y tế và giáo dục để cuốn sách được hoàn thiện hơn.

MỤC LỤC

BÀI 1. NHU CẦU DINH DƯỠNG CỦA TRẺ EM TỪ 1-18 TUỔI.....	7
1. Nhu cầu năng lượng.....	7
2. Nhu cầu các chất sinh năng lượng.....	7
3. Nhu cầu vitamin và chất khoáng.....	9
4. Nhu cầu chất xơ.....	15
5. Nhu cầu nước uống.....	16
BÀI 2. TIÊU CHÍ BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG CỦA TRẺ EM VÀ HỌC SINH TẠI CÁC CƠ SỞ GIÁO DỤC.....	17
1. Tiêu chí bữa ăn học đường cho trẻ mầm non.....	17
2. Tiêu chí bữa ăn học đường cho học sinh tiểu học.....	21
3. Tiêu chí bữa ăn học đường cho học sinh trung học cơ sở.....	23
4. Tiêu chí bữa ăn học đường cho học sinh trung học phổ thông.....	25
Bài 3. XÂY DỰNG THỰC ĐƠN BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG CHO TRẺ EM VÀ HỌC SINH TẠI CƠ SỞ GIÁO DỤC.....	27
1. Nguyên tắc chung xây dựng thực đơn bữa ăn học đường cho trẻ em và học sinh tại các cơ sở giáo dục.....	27
2. Xây dựng thực đơn thực đơn bữa ăn học đường.....	29
3. Hướng dẫn tổ chức can thiệp thực đơn bữa ăn học đường.....	31
4. Cách thay thế nguyên liệu thực phẩm trong thực đơn.....	33
Bài 4. ĐẢM BẢO AN TOÀN THỰC PHẨM TẠI BẾP ĂN TRƯỜNG HỌC VÀ CƠ SỞ CUNG ỨNG SUẤT ĂN TRƯỜNG HỌC.....	36
1. Yêu cầu về cơ sở vật chất và trang thiết bị.....	36
2. Yêu cầu với người tham gia chế biến, cung cấp, phục vụ bữa ăn trường học.....	39
3. Quy trình tiếp phẩm, sơ chế, chế biến, chia suất, nơi rửa, nơi hấp sấy, giá để dụng cụ ăn.....	39
4. Lấy mẫu và bảo quản mẫu lưu bữa ăn.....	41
Bài 5. KỸ NĂNG TRUYỀN THÔNG GIÁO DỤC DINH DƯỠNG TRONG TRƯỜNG HỌC.....	43
1. Khái niệm về truyền thông giáo dục dinh dưỡng.....	43
2. Kỹ năng truyền thông giáo dục dinh dưỡng sử dụng trong trường học.....	45
Bài 6. TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG GIÁO DỤC DINH DƯỠNG TRONG TRƯỜNG HỌC.....	56
1. Tổ chức thảo luận nhóm có trọng tâm về dinh dưỡng.....	56

2. Tổ chức nói chuyện chuyên đề về dinh dưỡng	58
3. Tổ chức thi; hội thi kiến thức - thực hành dinh dưỡng	60
4. Xây dựng và duy trì hoạt động các Câu lạc bộ dinh dưỡng cho học sinh	65
5. Một số hình thức khác trong triển khai hoạt động truyền thông giáo dục dinh dưỡng trong trường học	66

BÀI 1. NHU CẦU DINH DƯỠNG CỦA TRẺ EM TỪ 1-18 TUỔI

1. Nhu cầu năng lượng

Cơ thể cần năng lượng để thực hiện nhiều hoạt động khác nhau như năng lượng cho chuyển hóa cơ bản (để duy trì các hoạt động sống của cơ thể như tuần hoàn, hô hấp, bài tiết, duy trì thân nhiệt), năng lượng cho hoạt động thể lực. Thực phẩm là nguồn cung cấp năng lượng cho cơ thể, trong đó chất đạm (protein), chất béo (lipid) và chất đường bột (glucid) trong thực phẩm là nguồn cung cấp năng lượng cho cơ thể.

Nếu chế độ ăn của trẻ không đủ năng lượng, trẻ dễ bị mệt mỏi, suy dinh dưỡng. Nếu trẻ ăn thừa năng lượng so với nhu cầu khuyến nghị, trẻ sẽ có nguy cơ bị thừa cân, béo phì.

Đối với trẻ từ 1-18 tuổi, nhu cầu năng lượng khuyến nghị dựa theo bảng nhu cầu năng lượng khuyến nghị cho người Việt Nam năm 2016

Bảng 1. Nhu cầu năng lượng của trẻ em từ 1-18 tuổi

Nhóm tuổi	Nhu cầu năng lượng của trẻ trai (kcal/ngày)			Nhu cầu năng lượng của trẻ gái (kcal/ngày)		
	Hoạt động thể lực nhẹ	Hoạt động thể lực trung bình	Hoạt động thể lực nặng	Hoạt động thể lực nhẹ	Hoạt động thể lực trung bình	Hoạt động thể lực nặng
1-2 tuổi	-	1000	-	-	930	-
3-5 tuổi	-	1320	-	-	1230	-
6-7 tuổi	1360	1570	1770	1270	1460	1650
8-9 tuổi	1600	1820	2050	1510	1730	1940
10-11 tuổi	1880	2150	2400	1740	1980	2220
12-14 tuổi	2200	2500	2800	2050	2300	2600
15-19 tuổi	2500	2820	3140	2110	2380	2650

2. Nhu cầu các chất sinh năng lượng

2.1. Nhu cầu chất đạm (protein)

Chất đạm là thành phần cơ bản của các vật chất sống. Chất đạm tham gia vào thành phần cấu tạo nên tế bào. Chất đạm là thành phần quan trọng của các hormon, các enzym (men), tham gia quá trình sản xuất kháng thể. Chất đạm cũng tham gia vào hoạt động điều hòa chuyển hóa, duy trì cân bằng dịch thể. Ngoài ra, chất đạm còn có

vai trò quan trọng trong vận chuyển các chất dinh dưỡng qua thành ruột vào máu và từ máu đến các mô của cơ thể và qua màng tế bào. Chất đạm có nhiều trong thịt, cá, trứng, sữa, đậu đỗ...

Nhu cầu chất đạm của trẻ thay đổi tùy thuộc vào tuổi, trọng lượng cơ thể, giới tính.

Bảng 2. Nhu cầu chất đạm của trẻ em từ 1-18 tuổi

Nhóm tuổi	Tỷ lệ % năng lượng từ chất đạm/ tổng năng lượng khẩu phần	Tỷ lệ chất đạm động vật/ chất đạm tổng số (%)
1-2 tuổi	13-20	≥ 60
3-5 tuổi	13-20	≥ 60
6-7 tuổi	13-20	≥ 50
8-9 tuổi	13-20	≥ 50
10-11 tuổi	13-20	≥ 35
12-14 tuổi	13-20	≥ 35
15-19 tuổi	13-20	≥ 35

2.2. Nhu cầu chất béo (lipid)

Chất béo trong cơ thể đóng vai trò quan trọng trong cấu trúc màng tế bào và dự trữ trong các mô như nguồn năng lượng dự trữ của cơ thể trẻ. Chất béo là dung môi để hòa tan các vitamin tan trong dầu, mặt khác chất béo cũng là thành phần cung cấp năng lượng quan trọng trong khẩu phần. Nguồn cung cấp chất béo là dầu và mỡ cùng các chất béo hỗn hợp trong khẩu phần thực phẩm như chất béo trong lạc, vừng, hạt điều...

Bảng 3. Nhu cầu chất béo của trẻ em từ 1-18 tuổi

Nhóm tuổi	% năng lượng từ chất béo/ tổng năng lượng khẩu phần
1-2 tuổi	30-40
3-5 tuổi	25-35
6-7 tuổi	20-30
8-9 tuổi	20-30
10-11 tuổi	20-30
12-14 tuổi	20-30
15-19 tuổi	20-30

2.3. Nhu cầu chất đường bột (glucid)

Chất đường bột có vai trò quan trọng nhất là cung cấp năng lượng cho cơ thể trẻ. Ngoài vai trò sinh năng lượng, chất đường bột còn có vai trò tạo hình vì có mặt trong thành phần tế bào, tổ chức và tham gia chuyển hoá chất béo. Nguồn cung cấp chất đường bột chủ yếu cho khẩu phần là từ gạo, bún, miến, phở, khoai, củ...

Bảng 4. Nhu cầu chất đường bột của trẻ em từ 1-18 tuổi

Nhóm tuổi	% năng lượng từ chất đường bột/ tổng năng lượng khẩu phần
1-2 tuổi	47-50
3-5 tuổi	52-60
6-7 tuổi	55-65
8-9 tuổi	55-65
10-11 tuổi	55-65
12-14 tuổi	55-65
15-19 tuổi	55-65

3. Nhu cầu vitamin và chất khoáng

3.1 Nhu cầu canxi (Ca)

Cơ thể con người rất cần canxi, đặc biệt ở trẻ em. Canxi giúp cơ thể trẻ hình thành hệ xương và răng vững chắc, đảm bảo hoạt động thần kinh và sự đông máu bình thường. Canxi trong máu giảm thì cơ thể phải huy động canxi từ xương vào máu để tham gia các quá trình chuyển hóa, gây triệu chứng đau nhức các xương đặc biệt các xương dài ở trẻ đang tuổi phát triển. Canxi có nhiều trong sữa, cua, cá, tôm, ốc, hến...

Nhu cầu canxi của trẻ 1-18 tuổi là 500-1000 mg/ngày, nhu cầu canxi được xác định trong mối tương quan với phospho (P): tỷ số Ca/P đạt mức tốt nhất là 1-1,5 (tối thiểu > 0,8).

Bảng 5. Nhu cầu canxi của trẻ em từ 1-18 tuổi

Nhóm tuổi	Trẻ trai (mg/ngày)	Trẻ gái (mg/ngày)
1-2 tuổi	500	500
3-5 tuổi	600	600
6-7 tuổi	650	650
8-9 tuổi	700	700
10-11 tuổi	1000	1000
12-14 tuổi	1000	1000
15-19 tuổi	1000	1000

3.2. Nhu cầu sắt (Fe)

Sắt là một vi chất quan trọng trong cơ thể của trẻ, nó cùng với các protein tạo thành huyết sắc tố vận chuyển O₂ và CO₂, tham gia quá trình tạo máu, phòng chống bệnh thiếu máu và tham gia vào thành phần các men oxy hóa khử.

Sắt trong thực phẩm tồn tại dưới 2 dạng: dạng sắt “hem” hoặc không “hem”. Sắt hem có trong các thức ăn nguồn gốc động vật và có thể được hấp thu dễ dàng ở ruột. Sắt không hem có trong các loại rau củ, hoa quả và một số loại hạt... khó hấp thu hơn sắt hem. Sắt hem hoặc không hem đều được hấp thu dễ dàng hơn nếu khẩu phần ăn có nhiều vitamin C. Nhu cầu sắt thay đổi theo giới tính của trẻ và phụ thuộc vào giá trị sinh học sắt.

Bảng 6. Nhu cầu sắt của trẻ em từ 1-18 tuổi

Nhóm tuổi	Nhu cầu sắt của trẻ trai theo giá trị sinh học sắt của khẩu phần (mg/ngày)		Nhu cầu sắt của trẻ gái theo giá trị sinh học sắt của khẩu phần (mg/ngày)	
	Hấp thu 10%*	Hấp thu 15%**	Hấp thu 10%*	Hấp thu 15%**
1-2 tuổi	5,4	3,6	5,1	3,5
3-5 tuổi	5,5	3,6	5,1	3,5
6-7 tuổi	7,2	4,8	7,1	4,7
8-9 tuổi	8,9	5,9	8,9	5,9
10-11 tuổi	11,3	7,5	10,5	7,0
10-11 tuổi (có kinh nguyệt)			24,5	16,4
12-14 tuổi	15,3	11,6	14,0	9,3
12-14 tuổi (có kinh nguyệt)			32,6	21,8
15-19 tuổi	17,5	11,6	29,7	19,8

* *Khẩu phần có giá trị sinh học sắt trung bình (khoảng 10% sắt được hấp thu): Khi khẩu phần có lượng thịt hoặc cá từ 30g – 90g/ngày hoặc lượng vitamin C từ 25 mg – 75 mg/ngày.*

** *Khẩu phần có giá trị sinh học sắt cao (khoảng 15% sắt được hấp thu): Khi khẩu phần có lượng thịt hoặc cá > 90g/ngày hoặc lượng vitamin C > 75 mg/ngày.*

3.3 Nhu cầu kẽm (Zn)

Kẽm là vi chất có vai trò đặc biệt quan trọng đối với sự phát triển của cơ thể. Với trẻ nhỏ, kẽm giúp trẻ ăn ngon miệng, tiêu hóa tốt và tăng sức đề kháng, đề phòng các bệnh nhiễm khuẩn như tiêu chảy, viêm đường hô hấp. Kẽm còn có tác dụng điều hòa hệ thống nội tiết, thúc đẩy quá trình tăng trưởng, chính vì vậy kẽm có vai trò rất quan trọng đối với sự phát triển về tầm vóc và chiều cao của trẻ. Kẽm có nhiều trong các loại thức ăn động vật, trứng, cá, tôm, cua, lươn và đặc biệt là trong các loại hải sản như hào, sò.

Nhu cầu kẽm thay đổi theo giới tính của trẻ và phụ thuộc vào giá trị sinh học kẽm của khẩu phần.

Bảng 7. Nhu cầu kẽm của trẻ em từ 1-18 tuổi

Nhóm tuổi	Nhu cầu kẽm của trẻ trai (mg/ngày)			Nhu cầu kẽm của trẻ gái (mg/ngày)		
	Mức hấp thu kém	Mức hấp thu vừa	Mức hấp thu tốt	Mức hấp thu kém	Mức hấp thu vừa	Mức hấp thu tốt
1-2 tuổi	8,3	4,1	2,4	8,3	4,1	2,4
3-5 tuổi	9,6	4,8	2,9	9,6	4,8	2,9
6-7 tuổi	11,2	5,6	3,3	11,2	5,6	3,3
8-9 tuổi	12	6,0	3,3	11,2	5,6	3,3
10-11 tuổi	17,2	8,6	5,2	14,4	7,2	4,3
12-14 tuổi	18	9,0	6,4	16,0	8,0	4,8
15-19 tuổi	20	10,0	6,0	16,0	8,0	4,8

Hấp thu tốt: giá trị sinh học kẽm tốt = 50 % (khẩu phần có nhiều chất đạm động vật hoặc cá); Hấp thu vừa: giá trị sinh học kẽm trung bình = 30 % (khẩu phần có vừa phải chất đạm động vật hoặc cá: tỷ số phytate-kẽm phân tử là 5:15). Hấp thu kém: giá trị sinh học kẽm thấp = 15 % (khẩu phần ít hoặc không có chất đạm động vật hoặc cá).

3.4. Nhu cầu vitamin A

Vitamin A là vitamin tan trong chất béo, có tác dụng bảo vệ mắt, chống quáng gà và bệnh khô mắt, đảm bảo sự phát triển bình thường của xương, răng, bảo vệ niêm mạc và da, tăng cường sức đề kháng của cơ thể chống lại các bệnh nhiễm khuẩn. Thức ăn có nguồn gốc động vật có nhiều vitamin A. Các thức ăn nguồn gốc thực vật có nhiều tiền vitamin A như các loại củ quả có màu vàng/đỏ, các loại rau xanh sẫm...

Bảng 8. Nhu cầu vitamin A của trẻ em từ 1-18 tuổi

Nhóm tuổi	Trẻ trai (µg/ngày)	Trẻ gái (µg/ngày)
1-2 tuổi	400	350
3-5 tuổi	500	400
6-7 tuổi	450	400
8-9 tuổi	500	500
10-11 tuổi	600	600
12-14 tuổi	800	700
15-17 tuổi	900	650
18-19 tuổi	600	850

3.5. Nhu cầu vitamin C

Vitamin C đóng vai trò như một chất chống oxy hóa để bảo vệ cơ thể trước các tác nhân gây oxy hóa có hại. Hoa quả tươi và rau lá rất giàu vitamin C là những thực phẩm sẵn có tại Việt nam và các nước Nam Á, tuy nhiên lượng vitamin C bị mất trong quá trình bảo quản, chế biến cũng không nhỏ.

Bảng 9. Nhu cầu vitamin C của trẻ em từ 1-18 tuổi

Nhóm tuổi	Trẻ trai (mg/ngày)	Trẻ gái (mg/ngày)
1-2 tuổi	35	35
3-5 tuổi	40	40
6-7 tuổi	55	55
8-9 tuổi	60	60
10-11 tuổi	75	75
12-14 tuổi	95	95
15-19 tuổi	100	100

3.6. Nhu cầu vitamin D

Vitamin D tan trong chất béo, được tìm thấy rất ít trong thức ăn tự nhiên. Vitamin D được tổng hợp trong da của động vật có xương sống nhờ tác động bức xạ B của tia tử ngoại. Vitamin D giúp cơ thể sử dụng tốt canxi và phosphor để hình thành và duy trì hệ xương, răng vững chắc. Trong tự nhiên, rất ít thực phẩm có lượng đáng kể vitamin D. Các thực phẩm có vitamin D gồm một số dầu gan cá, trứng gà được nuôi có bổ sung vitamin D...

Bảng 10. Nhu cầu vitamin D của trẻ em từ 1-18 tuổi

Nhóm tuổi	Trẻ trai ($\mu\text{g}/\text{ngày}$)	Trẻ gái ($\mu\text{g}/\text{ngày}$)
1-2 tuổi	15	15
3-5 tuổi	15	15
6-7 tuổi	15	15
8-9 tuổi	15	15
10-11 tuổi	15	15
12-14 tuổi	15	15
15-19 tuổi	15	15

3.7. Nhu cầu vitamin nhóm B

a. Nhu cầu vitamin B₁

Vitamin B₁ tham gia chuyển hoá chất đường bột. Vitamin B₁ có nhiều trong lớp vỏ cám và mầm của các loại ngũ cốc, trong đậu đỗ, thịt nạc và phủ tạng động vật.

Bảng 11. Nhu cầu vitamin B₁ của trẻ em từ 1-18 tuổi

Nhóm tuổi	Trẻ trai (mg/ngày)	Trẻ gái (mg/ngày)
1-2 tuổi	0,5	0,5
3-5 tuổi	0,7	0,7
6-7 tuổi	0,8	0,8
8-9 tuổi	1,0	0,9
10-11 tuổi	1,2	1,1
12-14 tuổi	1,4	1,3
15-19 tuổi	1,4	1,2
18-19 tuổi	600	850

b. Nhu cầu vitamin B₂

Vitamin B₂ tham gia vào sự chuyển hoá thức ăn thành năng lượng thông qua chuyển hóa chất đạm, chất béo, chất đường bột bằng các enzym. Vitamin B₂ cũng rất cần thiết cho mắt, da, móng tay và tóc. Nguồn vitamin B₂ tốt nhất là phủ tạng, sữa, rau xanh, phô mai và trứng.

Bảng 12. Nhu cầu vitamin B₂ của trẻ em từ 1-18 tuổi

Nhóm tuổi	Trẻ trai (mg/ngày)	Trẻ gái (mg/ngày)
1-2 tuổi	0,6	0,5
3-5 tuổi	0,8	0,8
6-7 tuổi	0,9	0,9
8-9 tuổi	1,1	1,0
10-11 tuổi	1,4	1,3
12-14 tuổi	1,6	1,4
15-19 tuổi	1,7	1,4

c. Nhu cầu vitamin B₃

Vitamin B₃ (Niacin) đóng vai trò tham gia chuyển hoá năng lượng. Vitamin B₃ có trong nhiều loại thực phẩm. Các loại thịt, các sản phẩm từ thịt, đặc biệt phủ tạng, cá là nguồn thực phẩm giàu vitamin B₃. Ngoài ra vitamin B₃ còn có nhiều trong khoai tây, rau lá có màu xanh đậm, bánh mỳ và ngũ cốc.

Bảng 13. Nhu cầu vitamin B₃ của trẻ em từ 1-18 tuổi

Nhóm tuổi	Trẻ trai (mg/ngày)	Trẻ gái (mg/ngày)
1-2 tuổi	6	6
3-5 tuổi	8	8
6-7 tuổi	8	8
8-9 tuổi	12	12
10-11 tuổi	12	12
12-14 tuổi	12	12
15-19 tuổi	16	14
18-19 tuổi	600	850

4. Nhu cầu chất xơ

Chất xơ có tác dụng nhuận tràng, kích thích khả năng hoạt động của ruột già, tăng khả năng tiêu hóa đồng thời cũng là tác nhân tham gia thoái loại các sản phẩm oxy hóa, các chất độc hại ra khỏi cơ thể. Chất xơ còn hấp thụ một số chất có hại cho sức khỏe.

Bảng 14. Nhu cầu khuyến nghị chất xơ của trẻ em từ 1-18 tuổi

Nhóm tuổi	Trẻ trai (g/ngày)	Trẻ gái (g/ngày)
1-2 tuổi	19	19
3-5 tuổi	20-21	20-21
6-7 tuổi	22-23	22-23
8-9 tuổi	24-26	24-25
10-11 tuổi	27-28	26
12-14 tuổi	29-31	26
15-19 tuổi	38	26

5. Nhu cầu nước uống

Nước uống có vai trò quan trọng đối với cơ thể: Muốn đảm bảo tiêu hóa, hấp thu và sử dụng tốt lương thực, thực phẩm cơ thể cần phải có nước dưới dạng đồ uống hoặc ăn vào cùng với các loại thức ăn.

Bảng 15. Nhu cầu khuyến nghị nước của trẻ em từ 1-18 tuổi

Các ước lượng	Nhu cầu nước/các chất dịch (ml/kg)
Theo cân nặng	
Trẻ em từ 1-10 kg	100 ml/kg cân nặng
Trẻ em từ 11-20 kg	1000 ml + 50 ml/kg cho mỗi kg cân nặng tăng lên sau 10 kg
Trẻ em từ 21 kg trở lên	1500 ml + 20 ml/kg cho mỗi kg cân nặng tăng lên sau 20 kg
Theo cân nặng, tuổi	
Trẻ em từ 10-18 tuổi	40 ml/kg cân nặng
15-19 tuổi	

BÀI 2. TIÊU CHÍ BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG CỦA TRẺ EM VÀ HỌC SINH TẠI CÁC CƠ SỞ GIÁO DỤC

1. Tiêu chí bữa ăn học đường cho trẻ mầm non

1.1. Tiêu chí bữa ăn học đường cho trẻ nhà trẻ

1.1.1 Nhu cầu năng lượng khuyến nghị cho bữa ăn học đường của trẻ nhà trẻ

Nhóm tuổi	Nhu cầu năng lượng cả ngày của trẻ nhà trẻ (kcal/ngày/trẻ)	Nhu cầu năng lượng khuyến nghị tại cơ sở giáo dục mầm non: 60-70% nhu cầu năng lượng cả ngày (kcal/ngày/trẻ)
3-6 tháng	500-550	330-350
6-12 tháng	600-700	420
12-36 tháng	930-1000	600-651

1.1.2 Cơ cấu các chất sinh năng lượng

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

Chất béo (lipid) cung cấp khoảng 30%-40% năng lượng khẩu phần.

Chất bột đường (glucid) cung cấp khoảng 47%-50% năng lượng khẩu phần.

1.1.3 Phân bố năng lượng giữa các bữa ăn ở trường:

Trẻ nhà trẻ ăn 2 bữa chính và 1 bữa phụ ở trường: Bữa chính buổi trưa cung cấp khoảng 30-35% nhu cầu năng lượng cả ngày. Bữa chính buổi chiều cung cấp khoảng 25-30% nhu cầu năng lượng cả ngày. Bữa phụ cung cấp khoảng 5-10% nhu cầu năng lượng trong ngày

1.1.4 Thực đơn mẫu cho trẻ nhà trẻ

Bữa trưa:

- Cơm / cơm nát
- Cá quả kho thịt: Cá quả, thịt, gia vị
- Đậu quả cà rốt xào thịt: Đậu quả, cà rốt, hành lá, mùi
- Canh cải xanh nấu thịt bò: Cải xanh, nấm, thịt bò, hành lá
- Dưa hấu

Bữa phụ: Sữa

Bữa chính chiều: Mì chũ thịt băm rau cải

Bữa ăn	Tên món ăn	Tên thực phẩm	Khối lượng sống sạch cho 1 suất ăn/ngày (g)
Bữa trưa	Cơm / cơm nát	Gạo tẻ	55
	Cá quả kho thịt	Cá quả	35
		Thịt lợn	10
		Đường cát	5
		Hành lá	2
		Dầu thực vật	4
	Rau muống, cà rốt xào thịt bò	Thịt bò	10
		Rau muống	40
		Cà rốt	10
		Tỏi ta	2
		Dầu thực vật	4
	Canh cải cá rô	Cá rô đồng	10
		Cải xanh	30
		Hành lá	2
Dưa hấu	Dưa hấu	60	
Bữa phụ	Sữa	Sữa	110 ml
Bữa chiều	Mì chũ nấu thịt băm, rau cải	Mì chũ	40
		Thịt lợn nửa nạc nửa mỡ	25
		Cải ngọt	30
		Hành lá	2
		Dầu thực vật	4
Giá trị dinh dưỡng của thực đơn: Năng lượng: 637 kcal Protein: Lipid: Glucid = 18,0: 34,7: 47,3			

Ghi chú: Các nguyên liệu thực phẩm trên đây là các nguyên liệu thực phẩm sống sạch (đã trừ phần thải bỏ, chưa rửa), có nguồn gốc xuất xứ an toàn.

1.2. Tiêu chí bữa ăn học đường của trẻ mẫu giáo

1.2.1 Nhu cầu năng lượng khuyến nghị cho bữa ăn học đường của trẻ mẫu giáo

Nhóm tuổi	Nhu cầu năng lượng cả ngày của trẻ mẫu giáo (kcal/ngày/trẻ)	Nhu cầu khuyến nghị năng lượng tại cơ sở giáo dục mầm non: 50-55% nhu cầu năng lượng cả ngày (kcal/ngày/trẻ)
3-6 tuổi	1230-1320	615-726

1.2.2 Cơ cấu các chất sinh năng lượng

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

Chất béo (lipid) cung cấp khoảng 25%-35% năng lượng khẩu phần.

Chất bột đường (glucid) cung cấp khoảng 52%-60% năng lượng khẩu phần.

1.2.3 Phân bố năng lượng giữa các bữa ăn ở trường

Trẻ mẫu giáo ăn 1 bữa chính và 1 bữa phụ ở trường: Bữa chính buổi trưa cung cấp khoảng 30-35% nhu cầu năng lượng cả ngày. Bữa phụ cung cấp khoảng 15-25% nhu cầu năng lượng cả ngày.

1.2.4 Thực đơn mẫu cho trẻ mẫu giáo

Bữa trưa:

- Cơm / cơm nát
- Gà om nấm
- Su su, cà rốt xào thịt: Su su, cà rốt, thịt lợn, hành lá, mùi
- Canh nhê rau cải xanh: Cải xanh, ngao trắng, thì là, hành lá
- Chuối tiêu

Bữa phụ: Sữa + Mỳ nui sốt thịt băm

Bữa ăn	Tên món ăn	Tên thực phẩm	Khối lượng sống sạch cho 1 suất ăn/ngày (g)
Bữa trưa	Gà om nấm	Thịt gà lườn	30
		Khoai tây	15
		Nấm rom	5
		Bột sắn	5
		Hành tây	5
		Rau thom	2
		Dầu thực vật	4
	Su su cà rốt xào thịt	Thịt lợn nạc	10
		Su su	40
		Cà rốt	10
		Hành lá	2
		Dầu thực vật	4
	Canh nghêu rau cải xanh	Ngao biển trắng	10
		Cải xanh	40
		Dầu thực vật	3
	Chuối tiêu	Chuối tiêu 1/2 quả	80
Cơm trắng	Gạo tẻ máy	70	
Bữa phụ chiều	Mỳ nui sốt thịt băm	Mỳ nui	30
		Thịt lợn nạc	20
		Cà chua	20
		Súp lơ	10
		Hành lá	2
		Dầu thực vật	3
	Sữa	Sữa	110
Giá trị dinh dưỡng của thực đơn: Năng lượng: 700 kcal Protein: Lipid: Glucid = 16,0: 30,0: 54,0			

Các nguyên liệu thực phẩm trên đây là các nguyên liệu thực phẩm sống sạch (đã trừ phần thải bỏ, chưa rửa), có nguồn gốc xuất xứ an toàn.

2. Tiêu chí bữa ăn học đường cho học sinh tiểu học

2.1. Nhu cầu năng lượng khuyến nghị cho bữa ăn học đường của học sinh tiểu học

Nhóm tuổi	Nhu cầu năng lượng cho bữa ăn học đường		Trung bình
	Bữa trưa (30-40% nhu cầu năng lượng cả ngày)	Bữa phụ chiều (5-10% nhu cầu năng lượng cả ngày)	
6-7 tuổi	454,2-605,6	75,7-151,3	Bữa trưa: 535-713 kcal Bữa phụ: 89,2-178,3 kcal
8-9 tuổi	531,5-710	88,8-177,5	
10-11 tuổi	618,6-824,8	103,1-206,2	

Trong trường hợp trường tổ chức ăn nội trú thì có thể áp dụng mức năng lượng trung bình cả ngày cho các đối tượng này là 1783 kcal

2.2. Cơ cấu các chất sinh năng lượng

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 bột đường (glucid) cung cấp khoảng 55%-65% năng lượng khẩu phần.

2.3. Phân bố năng lượng giữa các bữa ăn ở trường

Học sinh tiểu học ăn 1 bữa chính và 1 bữa phụ ở trường: Bữa chính buổi trưa cung cấp khoảng 30-40% nhu cầu năng lượng cả ngày. Bữa phụ cung cấp khoảng 5-10% nhu cầu năng lượng trong ngày.

2.4. Thực đơn mẫu cho học sinh tiểu học

Bữa trưa

- Cơm trắng
- Gà kho khoai môn
- Cải thìa sốt thịt nấm
- Canh chua tôm thịt
- Thanh long

Bữa phụ chiều: Sữa

Bữa ăn	Tên món ăn	Tên thực phẩm	Khối lượng sống sạch cho 1 suất ăn/ngày (g)
Bữa trưa	Gà kho khoai môn	Thịt gà đùi	30
		Thịt gà lườn	30
		Khoai môn	25
		Đường cát	2
		Hành lá	1
		Hành củ tươi	2
		Dầu ăn	3
	Cải thìa sốt thịt, nấm	Thịt lợn	10
		Cải thìa	70
		Nấm rơm	10
		Bột sắn	2
		Dầu ăn	4
	Canh chua tôm thịt	Tôm biển	5
		Thịt lợn nửa nạc, nửa mỡ	10
		Dứa ta	10
		Cà chua	20
		Giá đậu xanh	5
		Hành lá	2
		Rau mùi	2
			3
	Cơm trắng	Gạo tẻ	110
	Thanh long		80
	Bữa phụ chiều	Sữa	Sữa

Giá trị dinh dưỡng của thực đơn:

Năng lượng bữa chính: 711 kcal

Năng lượng bữa phụ chiều: 134 kcal

Protein: Lipid: Glucid (của bữa chính) = 16,2: 22,7: 61,3

Các nguyên liệu thực phẩm trên đây là các nguyên liệu thực phẩm sống sạch (đã trừ phần thải bỏ, chưa rửa), có nguồn gốc xuất xứ an toàn.

3. Tiêu chí bữa ăn học đường cho học sinh trung học cơ sở

3.1. Nhu cầu năng lượng khuyến nghị cho bữa ăn học đường của học sinh trung học cơ sở

Nhóm tuổi	Nhu cầu năng lượng cho bữa ăn học đường		Trung bình
	Bữa trưa (30-40% nhu cầu năng lượng cả ngày)	Bữa phụ chiều (5-10% nhu cầu năng lượng cả ngày)	
10-11 tuổi	618,6-824,8	103,1-206,2	Bữa trưa: 669,8-893,1kcal
12-14 tuổi	721,0-961,3	120,2-240,3	Bữa phụ: 111,7-223,3kcal

Trong trường hợp trường tổ chức ăn nội trú thì có thể áp dụng mức năng lượng trung bình cả ngày cho các đối tượng này là 2408 kcal

3.2. Cơ cấu các chất sinh năng lượng

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 bột đường (glucid) cung cấp khoảng 55%-65% năng lượng khẩu phần.

3.3. Phân bố năng lượng giữa các bữa ăn ở trường

Học sinh trung học cơ sở ăn 1 bữa chính và 1 bữa phụ ở trường: Bữa chính buổi trưa cung cấp khoảng 30-40% nhu cầu năng lượng cả ngày. Bữa phụ cung cấp khoảng 5-10% nhu cầu năng lượng trong ngày.

3.4. Thực đơn mẫu cho học sinh trung học cơ sở

Bữa trưa

- Cơm trắng
- Thịt kho trứng
- Cải bó xôi cà rốt xào thịt
- Canh bí xanh nấu tôm
- Dưa hấu

Bữa phụ chiều: Sữa

Bữa ăn	Tên món ăn	Tên thực phẩm	Khối lượng sống sạch cho 1 suất ăn/ngày (g)
Bữa trưa	Thịt kho trứng	Thịt lợn nạc	40
		Thịt nửa nạc nửa mỡ	60
		Trứng gà công nghiệp	50
		Đường	1
	Cải bó xôi cà rốt xào thịt	Cải bó xôi	90
		Cà rốt	10
		Thịt lợn nạc	10
		Dầu ăn	2
		Tỏi	2
	Canh bí xanh nấu tôm	Bí đao (bí xanh)	40
		Tôm biển	2
		Cơm trắng	Gạo tẻ
	Dưa hấu	Dưa hấu	80
	Bữa phụ chiều	Sữa	Sữa

Giá trị dinh dưỡng của thực đơn:

Năng lượng bữa chính: 891 kcal

Năng lượng bữa phụ chiều: 134 kcal

Protein: Lipid: Glucid (của bữa chính) = 18,2: 26,2: 55,6

Các nguyên liệu thực phẩm trên đây là các nguyên liệu thực phẩm sống sạch (đã trừ phần thải bỏ, chưa rửa), có nguồn gốc xuất xứ an toàn.

4. Tiêu chí bữa ăn học đường cho học sinh trung học phổ thông

4.1. Nhu cầu năng lượng khuyến nghị cho bữa ăn học đường của học sinh trung học phổ thông

Nhóm tuổi	Nhu cầu năng lượng cho bữa ăn học đường	
	Bữa trưa (30-40% nhu cầu năng lượng cả ngày)	Bữa phụ chiều (5-10% nhu cầu năng lượng cả ngày)
15-18 tuổi	780-1040	130-260

Trong trường hợp trường tổ chức ăn nội trú thì có thể áp dụng mức năng lượng trung bình cả ngày cho đối tượng này: 2600 kcal/ngày

4.2. Cơ cấu các chất sinh năng lượng

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 (glucid) cung cấp khoảng 55%-65% năng lượng khẩu phần.

4.3. Phân bố năng lượng giữa các bữa ăn ở trường

Học sinh trung học phổ thông ăn 1 bữa chính và 1 bữa phụ ở trường: Bữa chính buổi trưa cung cấp khoảng 30-40% nhu cầu năng lượng cả ngày. Bữa phụ cung cấp khoảng 5-10% nhu cầu năng lượng trong ngày.

4.4. Thực đơn mẫu cho học sinh trung học phổ thông

Bữa trưa

- Cơm trắng
- Thịt gà om nấm
- Mướp hương, giá đỗ xào thịt
- Canh ngao nấu chua
- Ôi

Bữa phụ chiều: Sữa

Bữa ăn	Tên món ăn	Tên thực phẩm	Khối lượng sống sạch cho 1 suất ăn/ngày (g)
Bữa trưa	Thịt gà om nấm	Thịt đùi gà công nghiệp	130
		Nấm hương khô	2
		Dầu ăn	3
	Mướp hương, giá đỗ xào thịt	Giá đỗ	120
		Mướp	80
		Thịt lợn nạc vai	20
		Dầu ăn	7
		Hành lá	5
	Canh ngao nấu chua	Ngao	10
		Dứa	10
		Cà chua	20
		Hành lá	3
		Dầu ăn	3
	Com trắng	Gạo tẻ	160
Ôi	Ôi	80	
Bữa phụ chiều	Sữa	Sữa	180 ml

Giá trị dinh dưỡng của thực đơn:

Năng lượng bữa chính: 1023 kcal

Năng lượng bữa phụ chiều: 134 kcal

Protein: Lipid: Glucid (của bữa chính) = 19,4:22,8:57,8

BÀI 3. XÂY DỰNG THỰC ĐƠN BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG CHO TRẺ EM VÀ HỌC SINH TẠI CƠ SỞ GIÁO DỤC

1. Nguyên tắc chung xây dựng thực đơn bữa ăn học đường cho trẻ em và học sinh tại các cơ sở giáo dục

Thực đơn bữa ăn học đường phải đảm bảo cung cấp đủ năng lượng, có tỷ lệ các chất sinh năng lượng cân đối, hợp lý, đáp ứng nhu cầu khuyến nghị về năng lượng và các chất dinh dưỡng theo lứa tuổi.

Thực đơn bữa ăn học đường phải phù hợp văn hóa ăn uống vùng miền, đặc điểm sinh lý lứa tuổi, mức thu tiền ăn và điều kiện kinh tế xã hội từng địa phương.

Đảm bảo thực đơn có đa dạng thực phẩm: Thực đơn bữa ăn chính tại cơ sở giáo dục phải có đủ 4 nhóm chất dinh dưỡng (nhóm chất bột đường, nhóm chất đạm, nhóm chất béo, nhóm vitamin và chất khoáng), có ít nhất 10 loại thực phẩm trở lên trong đó có 3-5 loại rau củ và 2-3 loại thực phẩm cung cấp chất đạm. Đảm bảo đủ định lượng rau củ theo khuyến nghị của tháp dinh dưỡng cho từng lứa tuổi.

Hạn chế sử dụng thực phẩm không lành mạnh có nhiều chất béo, đường và muối không tốt cho sức khỏe.

Sử dụng đường muối theo khuyến nghị của tháp dinh dưỡng theo lứa tuổi.

Sử dụng sữa ít đường hoặc không đường và chế phẩm sữa cho bữa phụ để cải thiện khẩu phần canxi.

1.1 Thực đơn bữa ăn học đường đảm bảo đa dạng thực phẩm

Đảm bảo sự cân đối, đa dạng thực phẩm và đáp ứng nhu cầu các chất dinh dưỡng của cơ thể: Bữa ăn học đường nên có ít nhất 10 loại thực phẩm (trong đó có 3-5 loại rau củ; 2-3 loại thực phẩm cung cấp chất đạm) từ 4 nhóm thực phẩm cung cấp các chất dinh dưỡng như sau:

Nhóm thực phẩm cung cấp chất đường bột: Là nguồn cung cấp năng lượng chính cho cơ thể. Các thực phẩm cung cấp chất đường bột bao gồm gạo, bún, miến, phở, ngô, khoai...

Nhóm thực phẩm cung cấp chất đạm: Cung cấp các acid amin cần thiết mà có thể người không tự tổng hợp được. Các thực phẩm nguồn gốc động vật (thịt, cá, trứng, sữa....) thường có đủ các acid amin cần thiết ở tỷ lệ cân đối. Các thực phẩm nguồn gốc thực vật như đậu đỗ, vừng, lạc là nguồn cung cấp chất đạm thực vật cho cơ thể. Nên phối hợp giữa các thực phẩm giàu đạm nguồn động vật và các thực phẩm giàu đạm nguồn thực vật.

Nhóm thực phẩm cung cấp chất béo: Là nguồn cung cấp năng lượng và các acid béo cần thiết cho cơ thể. Các thực phẩm cung cấp chất béo bao gồm dầu ăn, mỡ, lạc, vừng. Nên ăn cả chất béo động vật và chất béo thực phẩm.

Nhóm thực phẩm cung cấp vitamin và chất khoáng: Là nguồn cung cấp vitamin và chất khoáng cho cơ thể. Các thực phẩm giàu vitamin và chất khoáng bao gồm: Các loại rau, củ quả, trái cây/quả chín.

1.2 Phối hợp các thực phẩm giàu chất đạm nguồn động vật và nguồn thực vật, các thực phẩm giàu chất béo nguồn động vật và thực vật

Có 2 nguồn cung cấp chất đạm cho cơ thể là chất đạm động vật (thịt, cá, trứng, sữa, tôm, cua, hải sản)... và chất đạm thực vật (đậu, đỗ...). Bữa ăn nên có sự cân đối giữa đạm động vật và đạm thực vật. Khẩu phần bữa ăn học đường của trẻ em dưới 5 tuổi nên có tỷ lệ chất đạm động vật/chất đạm tổng số trên 60%. Khẩu phần bữa ăn học đường của trẻ em từ 6-9 tuổi nên có tỷ lệ chất đạm động vật/chất đạm tổng số trên 50%. Khẩu phần bữa ăn học đường của trẻ em trên 10 tuổi nên có tỷ lệ chất động vật/chất đạm tổng số trên 35%.

Chất béo là dung môi cho các vitamin tan trong dầu như A, D, E, K. Chất béo tham gia trong cấu trúc màng tế bào và điều hòa các hoạt động chức phận của cơ thể như màng tế bào, nội tạng. Trong khẩu phần ăn nên có sự phối hợp cả dầu thực vật và mỡ động vật ở tỷ lệ cân đối.

1.3 Không nên ăn mặn, sử dụng muối iod trong chế biến các món ăn

Muối ăn là loại gia vị được sử dụng hàng ngày, nhưng thực tế cơ thể chỉ cần 1 lượng rất nhỏ. Không nên ăn mặn, nên sử dụng muối iod trong chế biến món ăn cho trẻ em tại trường. Trẻ em 3-5 tuổi nên sử dụng dưới 3g muối/ngày. Trẻ em 6-11 tuổi nên sử dụng dưới 4g muối/ngày. Trẻ em từ 12-18 tuổi nên sử dụng dưới 5g muối/ngày. 1g muối tương đương với 5ml nước mắm, 1,5g bột canh, 2,2g bột nêm, 7 ml xì dầu...

1.4 Hạn chế sử dụng đường

Theo tháp dinh dưỡng cho các lứa tuổi: Khuyến nghị sử dụng đường cho trẻ từ 3-11 tuổi dưới 15g đường/ngày. Khuyến nghị sử dụng đường cho trẻ từ 12-18 tuổi dưới 25g đường/ngày.

1.5 Sử dụng nguồn thực phẩm địa phương cho bữa ăn học đường

Sử dụng nguồn thực phẩm sẵn có ở địa phương cho bữa ăn học đường của trẻ vừa đảm bảo tươi, sạch, an toàn vừa tiết kiệm chi phí.

Nếu có điều kiện nên tổ chức vườn rau trong trường để cung cấp rau sạch cho bữa ăn của trẻ, giảm chi phí. Ngoài ra còn tạo môi trường cho trẻ hoạt động, trải nghiệm.

1.6 Uống đủ nước sạch hàng ngày

Để cơ thể khỏe mạnh và chuyển hóa tốt cần uống đủ lượng nước. Để đảm bảo vệ sinh và phòng tiêu chảy, không nên uống nước lã, nước uống cần được đun sôi. Hạn chế uống nước ngọt đóng chai, nước có gas vì các loại nước này không tốt cho sức khỏe.

2. Xây dựng thực đơn thực đơn bữa ăn học đường

2.1 Xây dựng khung thực đơn bữa ăn học đường

2.1.1 Xây dựng khung thực đơn cho trẻ mầm non

Khung thực đơn cho trẻ nhà trẻ (18-36 tháng tuổi): 2-4 tuần không lặp lại. Bao gồm 2 bữa chính và 1 bữa phụ: Bữa chính buổi trưa bao gồm cơm + món mặn + món xào/luộc + canh + quả chín. Nhóm trẻ này có những trẻ đang tập ăn cơm nên ngoài cơm còn có thể món cháo dự phòng cho những trẻ chưa ăn đủ định lượng cơm/ hoặc chưa ăn được cơm. Bữa chính buổi chiều có thể là cơm/cháo/bún/miến/phở + quả chín/sữa hoặc chế phẩm sữa. Bữa phụ: Sữa/chế phẩm sữa. Hạn chế sử dụng các thực phẩm không lành mạnh có nhiều chất béo, đường và muối.

Khung thực đơn cho trẻ mẫu giáo (36-72 tháng tuổi): 2-4 tuần không lặp lại. Bao gồm 1 bữa chính và 1 bữa phụ: Bữa chính buổi trưa nên có ít nhất từ 10 loại thực phẩm trở lên (trong đó có 3-5 loại rau củ, 2-3 loại thực phẩm cung cấp chất đạm), bao gồm cơm + món mặn + món xào/luộc + canh + quả chín. Lưu ý: ở vùng khó khăn cố gắng đạt tối thiểu 5-7 loại thực phẩm. Bữa phụ bao gồm bún/cháo/miến/phở + Sữa/chế phẩm sữa/quả chín. Lượng rau khuyến nghị của trẻ mẫu giáo là 2 đơn vị rau củ quả/ngày (tương đương 160g rau, củ, quả), vì vậy bữa ăn ở trường nên đáp ứng ít nhất 1/2 lượng rau, củ, quả khuyến nghị/ngày, tương đương 80-100g rau, củ, quả (đã sơ chế). Hạn chế sử dụng các thực phẩm không lành mạnh có nhiều chất béo, đường và muối.

2.1.2 Xây dựng khung thực đơn cho học sinh tiểu học, trung học cơ sở, trung học phổ thông

Khung thực đơn cho học sinh tiểu học, trung học cơ sở, trung học phổ thông: 2-4 tuần không lặp lại. Bao gồm 1 bữa chính và 1 bữa phụ: Bữa chính buổi trưa nên có ít nhất từ 10 loại thực phẩm trở lên (trong đó có 3-5 loại rau củ, 2-3 loại thực phẩm cung cấp chất đạm) bao gồm cơm + món mặn + món xào/luộc + canh + quả chín. Lưu ý: ở vùng khó khăn cố gắng đạt tối thiểu 5-7 loại thực phẩm. Bữa phụ nên lựa chọn các thực phẩm lành mạnh, tốt cho sức khỏe như sữa, chế phẩm sữa và trái cây/quả chín, không nên lựa chọn đồ uống có nhiều đường (nước ngọt, trà sữa...), bánh ngọt, món chiên rán nhiều năng lượng, đường và béo không tốt cho sức khỏe. Lượng rau khuyến nghị của học sinh tiểu học là 2-3 đơn vị rau củ quả/ngày (tương đương 160g-240g rau, củ, quả), vì vậy bữa ăn ở trường nên đáp ứng 1/2 lượng rau, củ, quả khuyến nghị/ngày tương đương 80-120g rau, củ, quả (đã sơ chế). Lượng rau khuyến nghị của học sinh trung học cơ sở và trung học phổ thông là 3-4 đơn vị rau củ quả/ngày (tương đương 240g-320g rau, củ, quả), vì vậy bữa ăn ở trường nên đáp ứng ít nhất 1/3-1/2 lượng rau, củ, quả khuyến nghị/ngày tương đương 100-150g rau, củ, quả (đã sơ chế).

2.2 Các bước xây dựng khẩu phần, thực đơn

2.2.1 Bước 1: Lựa chọn mức năng lượng phù hợp

Lựa chọn mức năng lượng phù hợp cho từng độ tuổi khuyến nghị cho bữa ăn học đường tại các cơ sở giáo dục.

2.2.2 Bước 2: Lựa chọn tỉ lệ các chất sinh năng lượng (chất đạm, chất béo, chất đường bột)

Căn cứ vào tình trạng dinh dưỡng, khuyến nghị về tiêu chuẩn dinh dưỡng của các lứa tuổi để lựa chọn tỷ lệ các chất đạm, chất béo, chất đường bột của thực đơn bữa ăn học đường sao cho đảm bảo cân đối, hợp lý và đáp ứng về tiêu chí bữa ăn học đường cho từng lứa tuổi. Ví dụ: Các trường có tỉ lệ suy dinh dưỡng cao, có thể chọn tỉ lệ % năng lượng cung cấp từ chất béo khẩu phần cao hơn các trường có tỉ lệ thừa cân béo phì cao.

Từ mức năng lượng của thực đơn và tỷ lệ % năng lượng từ chất đạm, chất béo, chất đường bột đã lựa chọn, tính toán số lượng năng lượng từ chất đạm, chất béo, chất đường bột, sau đó tính ra số g chất đạm, chất béo, chất đường bột của thực đơn bằng cách như sau: Số g chất đạm được tính bằng số lượng năng lượng cung cấp từ chất đạm chia cho 4; Số g chất béo được tính bằng số lượng năng lượng cung cấp từ chất béo chia cho 9; Số g chất đường bột được tính bằng số lượng năng lượng cung cấp từ chất đường bột chia cho 4.

2.2.3 Bước 3: Xây dựng thực đơn

Xây dựng khung thực đơn 2-4 tuần: Khung thực đơn bao gồm tên món ăn, cách chế biến cho bữa chính và bữa phụ phù hợp với mức phí tiền ăn và tiêu chí bữa ăn học đường cho từng cấp học và lứa tuổi.

Tham khảo cách chế biến món ăn của bộ phận nhà bếp để lựa chọn các thực phẩm và các gia vị phù hợp với các món ăn, đảm bảo tính đa dạng thực phẩm. Ưu tiên thực phẩm sẵn có của địa phương, thực phẩm lành mạnh.

2.2.4 Bước 4: Chọn và tính thực phẩm cần có để đạt khẩu phần dự tính

Dựa vào khung thực đơn và cách chế biến món ăn, người phụ trách xây dựng thực đơn bàn với nhân viên bếp về thành phần nguyên liệu của từng món ăn. Liệt kê tổng số nguyên liệu thực phẩm cần cho bữa ăn học đường/trẻ/1 ngày tại trường. Lập bảng tính toán trên file excel hoặc sử dụng phần mềm để tính toán lượng thực phẩm cho một trẻ theo từng độ tuổi bao gồm gạo, hoặc các sản phẩm chế biến từ gạo, khoai củ, thịt, cá, thủy hải sản, rau củ quả, trái cây/quả chín, đường, muối, dầu ăn, gia vị, sữa, chế phẩm sữa...

Tính toán và cân đối định lượng các thực phẩm sao cho khẩu phần đạt tiêu chuẩn về năng lượng, sự cân đối giữa các chất cung cấp năng lượng và phù hợp với mức tiền ăn của trẻ. Tính toán định lượng thực phẩm sống sạch, thực phẩm đi chợ cho 1 suất ăn theo từng

độ tuổi từ đó tính tổng số thực phẩm cần đặt hàng của toàn trường. Lượng thực phẩm cần được tính trước 1-2 tuần để đảm bảo đáp ứng về cung ứng thực phẩm.

2.2.5 Cách lựa chọn thực phẩm cho bữa ăn học đường

Số lượng thực phẩm sống sạch và thực phẩm đi chợ theo từng thực đơn trong tuần phải được tính toán trước 1-2 tuần để đảm bảo các nhà cung ứng thực phẩm có thể đáp ứng được số lượng theo yêu cầu của nhà trường

Thực phẩm sẵn có địa phương, thực phẩm theo mùa, đáp ứng đủ số lượng cho bữa ăn trường học

Thực phẩm đảm bảo an toàn có nguồn gốc rõ ràng, có giấy chứng nhận an toàn thực phẩm theo quy định.

Thực phẩm được bao gói đảm bảo an toàn thực phẩm, giao nhận đúng quy định

3. Hướng dẫn tổ chức can thiệp thực đơn bữa ăn học đường

Hiện nay tổ chức bữa ăn học đường chủ yếu dựa vào kinh nghiệm của các cán bộ làm công tác bán trú vì vậy với các cấp học phổ thông có nhiều trường chưa tính toán thực đơn, mặt khác học sinh thích ăn các món ăn chiên rán, có nhiều chất béo. Muốn cải thiện bữa ăn học đường, các tỉnh thành cần xây dựng kế hoạch cụ thể, đầu tiên có thể nghiên cứu để tìm ra các mô hình thích hợp từ đó mở rộng ra các trường trong toàn tỉnh/thành.

3.1 Khảo sát về công tác tổ chức bữa ăn học đường

Sử dụng phiếu đánh giá để phỏng vấn cán bộ nhà trường về công tác tổ chức bữa ăn, gồm các thông tin liên quan đến: Bữa ăn (số bữa ăn/ngày, số món ăn chính/phụ, ...); Thực phẩm (nguồn cung cấp thực phẩm, hình thức nhập thực phẩm, giao nhận, bảo quản, sơ chế, chế biến...); Công tác chuẩn bị bữa ăn (chia suất- định lượng, giờ ăn, hình thức: ăn chung hay ăn khay...); Vật tư, trang thiết bị của nhà bếp.

Thu thập thông tin chi tiết về khung thực đơn các bữa ăn của nhà trường trong 1 tuần kèm phiếu kê chợ/bảng kê thực phẩm. Thông tin về bảng giá các thực phẩm nhà trường nhập trong vòng 1 tháng gần nhất; các thực phẩm thường xuyên theo mùa tại địa phương. Và một số thông tin khác như thực phẩm hạn chế ăn, thực phẩm cần kiêng/tránh

3.2 Đánh giá khẩu phần bữa ăn bán trú tại cơ sở giáo dục

Phương pháp đánh giá: Cân đong thực phẩm trong 3 ngày liên tiếp, thực hiện cân đong số lượng các thực phẩm thành phần, dầu mỡ, gia vị của từng món trước khi chế biến bữa ăn học đường và tổng lượng món ăn sau khi chế biến, như sau:

Cách 1: Tiến hành cân một cách chính xác các loại thực phẩm sử dụng để chế biến món ăn: cân trọng lượng trước khi làm sạch, trọng lượng sau khi làm sạch của từng thực

phẩm dùng chế biến cho các món ăn. Từ đó tính ra được lượng thực phẩm trung bình cho 1 suất ăn tại trường.

Cách 2: Cân đong một số suất ăn theo chọn mẫu: Mỗi khối lớp chọn 5-10 học sinh để tham gia khảo sát: Trước khi học sinh ăn cần cân đong trọng lượng của thực phẩm đã được nấu chín của tất cả các món ăn của từng suất ăn. Sau khi học sinh ăn xong cân đong trọng lượng thức ăn thừa của thực phẩm/món ăn của từng suất ăn.

Thực hiện cân đong tất cả các bữa trong ngày (nếu trường tổ chức ăn nội trú) hoặc bữa ăn trưa và bữa phụ chiều (nếu trường tổ chức ăn bán trú). Tất cả số liệu cân đong đều được theo dõi và thực hiện tại bếp ăn của nhà trường.

3.3 Xây dựng và tính toán lượng thực phẩm của bộ thực đơn áp dụng can thiệp

Bước 1: Chọn mức năng lượng và tỷ lệ các chất sinh năng lượng phù hợp theo từng độ tuổi của học sinh

Bước 2: Xây dựng 20-40 khung thực đơn: Số lượng món ăn/thực đơn (cơm, món mặn, món rau, món canh, món tráng miệng); Lựa chọn thực phẩm cho món ăn để đảm bảo số lượng thực phẩm tối thiểu; Sử dụng các món ăn hài hòa về mặt cảm quan (màu sắc, mùi vị..) trong 1 thực đơn.

Bước 3: Trao đổi với nhà trường thống nhất về khung thực đơn

Bước 4: Tính toán định lượng thực phẩm sống sạch và thực phẩm đi chợ của 20-40 thực đơn đã xây dựng. Căn cứ khung thực đơn đã xây dựng, xây dựng thực đơn chi tiết theo từng món của mỗi thực đơn, đảm bảo: Cân đối về năng lượng của khẩu phần; Cân đối về tỷ lệ chất sinh năng lượng (P:L:G); Cân đối về tỷ lệ năng lượng giữa các bữa; Cân đối về giá tiền tại địa phương. Một thực đơn dự kiến gồm các món ăn chính như sau: Món cơm, Món mặn, Món xào/luộc, Món canh và tráng miệng (trái cây/quả chín hoặc sữa chua). Bữa phụ của trẻ em mầm non là các món ăn bao gồm có đủ 4 nhóm chất dinh dưỡng như bún, miến, phở và sữa hoặc chế phẩm của sữa. Bữa phụ của học sinh phổ thông là sữa, chế phẩm sữa, trái cây/quả chín.

3.4 Tập huấn, nấu thử, áp dụng và đánh giá mức độ chấp nhận thực đơn

3.4.1 Tập huấn và nấu thử

Tập huấn nâng cao năng lực cho cán bộ làm công tác bán trú và nhân viên bếp về dinh dưỡng học đường, tổ chức bữa ăn học đường, vệ sinh an toàn thực phẩm. Tập huấn giáo dục dinh dưỡng để các thầy cô giáo hướng dẫn các em tập ăn đa dạng thực phẩm, tăng ăn rau, tập làm quen với các món ăn mới trong thực đơn can thiệp.

Tổ chức nấu thử thực đơn can thiệp và đánh giá thực đơn sau khi nấu thử: Tổ chức nấu thử một số món mới, hoặc một số món được thay đổi cách chế biến của bộ thực đơn

đã được xây dựng bao gồm một số món mặn, một số món xào và một số món canh; Nhân viên bếp, cán bộ bán trú, giáo viên, phụ huynh học sinh và học sinh nếm thử các món sau khi nấu để đánh giá xem các món ăn có phù hợp không.

3.4.2 Áp dụng thực đơn mới và đánh giá mức độ chấp nhận thực đơn

Áp dụng bộ thực đơn can thiệp vào bữa ăn học đường và đánh giá mức độ chấp nhận của thực đơn: học sinh có ăn hết suất không? Món nào thích nhất, món nào cần điều chỉnh

Thu thập các ý kiến của học sinh về các món ăn của thực đơn can thiệp từ đó điều chỉnh các món ăn sao cho phù hợp học sinh và điều kiện thực tế tại trường. Nhà trường phải kiên trì áp dụng thực đơn mới, truyền thông vận động cho hội phụ huynh và cha mẹ học sinh, học sinh tham gia

3.5 Chỉnh sửa bộ thực đơn sau khi thử nghiệm áp dụng tại trường

Dựa trên việc quan sát và các ý kiến của học sinh về các món ăn của thực đơn can thiệp, điều chỉnh các món ăn, công thức chế biến món ăn và gia vị phù hợp, hoàn thiện tính toán bộ thực đơn để gửi cho nhà trường áp dụng.

4. Cách thay thế nguyên liệu thực phẩm trong thực đơn

Thông thường định lượng thực phẩm của bữa ăn trường học đã được tính toán và gửi cho nhà cung ứng trước 1-2 tuần, tuy nhiên trong những trường hợp bất khả kháng nhà cung ứng không cung cấp đủ thực phẩm thì có thể sử dụng cách thay thế dưới đây để thay thế nhanh thực phẩm trong thực đơn

4.1 Cách thay thế thực phẩm nhóm ngũ cốc, khoai củ và sản phẩm chế biến

Theo khuyến nghị của Tháp dinh dưỡng, một đơn vị ăn ngũ cốc, khoai củ và sản phẩm chế biến cung cấp 20g glucid tương đương với:

1/2 lưng bát cơm có trọng lượng bằng 55g (tương đương 26g gạo).

1/2 bát con bánh phở có trọng lượng bằng 62g.

1/2 bát con bún có trọng lượng bằng 78g.

1/2 bát con miến đã nấu chín có trọng lượng bằng 71g.

1/2 cái bánh mì có trọng lượng bằng 38g.

1 bắp ngô nếp luộc cỡ nhỏ có trọng lượng bằng 122g.

1 củ khoai sọ cỡ trung bình có trọng lượng bằng 90g.

1 củ khoai lang cỡ nhỏ có trọng lượng bằng 84g.

1 củ khoai tây cỡ nhỏ (đã gọt vỏ) có trọng lượng bằng 95g.

4.2 Cách thay thế thực phẩm nhóm thực phẩm cung cấp chất đạm

Theo khuyến nghị của Tháp dinh dưỡng, một đơn vị ăn thịt, thủy sản, trứng và các hạt giàu đạm cung cấp 7g protein tương đương:

4 miếng thịt lợn nạc (sống) có trọng lượng bằng 38g, thịt lợn (nấu chín) 31g.

8 miếng thịt bò thái mỏng (sống) có trọng lượng bằng 34g.

Thịt gà cả xương (sống) có trọng lượng bằng 71g, thịt gà (nấu chín, bỏ xương) 42g.

1 bìa đậu phụ (sống) có trọng lượng bằng 65g, đậu phụ rán 58g.

3 con tôm biển (sống) có trọng lượng bằng 87g.

Cá đã bỏ xương (sống) có trọng lượng bằng 44g.

1 quả trứng gà có trọng lượng bằng 55g, 1 quả trứng vịt cỡ trung bình có trọng lượng bằng 60g, 5 quả trứng chim cút có trọng lượng bằng 60g.

4.3 Cách thay thế thực phẩm nhóm rau củ và quả chín

Một số nhóm rau củ quả và quả chín sau đây có cùng mức năng lượng nên có thể thay thế cho nhau.

4.3.1 Rau ăn lá

Nhóm rau lá 1 (12-17 kcal/100g): dọc mùng, cải thảo, cải ngọt.

Nhóm rau lá 2 (20-29 kcal/100g): cải cúc, cải soong, cải xanh, cải bó xôi, cải mơn, cải canh, cải chíp, cải ngồng, rau mồng tơi, rau bí, dưa bắp cải muối, rong biển tươi, dưa cải bẹ, rau dền cơm, rau muống, rau lang, hoa chuối / bắp chuối.

Nhóm rau lá 3 (30-39 kcal/100g): rau đay, ngải cứu, hoa thiên lí, cải bắp, rau rút, tỏi tây, cải dún/cải nhún (cải thảo), nấm mỡ, quả đậu ván.

Nhóm rau lá 4 (40-49 kcal/100g): rau ngót, rau dền đỏ, rau dền trắng.

4.3.2 Củ, quả dùng làm rau

Nhóm củ quả 1 (16-19 kcal/100g): bí xanh, bí ngòi, mướp, bầu, dưa chuột.

Nhóm củ quả 2 (20-29 kcal/100g): mướp đắng, su su, măng tây, củ cải trắng, cà bát, cà tím, bí đỏ.

Nhóm củ quả 3 (30-35 kcal/100g): đu đủ xanh, măng tre, ớt chuông xanh, ớt chuông đỏ, ớt chuông vàng, củ đậu, súp lơ trắng, ngô, đậu bắp.

Nhóm củ quả 4 (42-46 kcal/100g): ngô bao tử, cà rốt, su hào, hành tây, củ dền.

4.3.3 Nhóm khoai củ

Nhóm khoai củ 1 (96-106 kcal/100g): khoai tây, củ từ, khoai nước.

Nhóm khoai củ 2 (113-119 kcal/100g): khoai môn, khoai môn nước, khoai riềng, khoai sọ, khoai lang nghệ.

Nhóm khoai củ 3 (124-134 kcal/100g): khoai lang, củ dong, củ canh/khoai mỡ.

4.3.4 Quả chín

Nhóm quả chín 1 (18-22 kcal/100g): dưa hấu, dưa hồng, dưa lê, dưa bở.

Nhóm quả chín 2 (31-39 kcal/100g): củ đậu, dứa, bưởi, đào, đu đủ, hồng đỏ.

Nhóm quả chín 3 (47-51 kcal/100g): vải, thanh long, lê, hồng ngâm, táo, vú sữa.

BÀI 4. ĐẢM BẢO AN TOÀN THỰC PHẨM TẠI BẾP ĂN TRƯỜNG HỌC VÀ CƠ SỞ CUNG ỨNG SUẤT ĂN TRƯỜNG HỌC

1. Yêu cầu về cơ sở vật chất và trang thiết bị

1.1. Các yêu cầu về thiết kế, vị trí, cấu trúc nhà bếp, bếp ăn

1.1.1 Địa điểm, môi trường

Có đủ diện tích để bố trí bếp theo nguyên tắc một chiều. Bếp ăn không bị ngập nước, động nước. Không bị ảnh hưởng bởi động vật, côn trùng, vi sinh vật gây hại. Không bị ảnh hưởng đến an toàn thực phẩm từ các khu vực ô nhiễm bụi, hoá chất độc hại và các nguồn gây ô nhiễm khác.

1.1.2 Thiết kế, bố trí các khu vực trong bếp

Diện tích các khu vực trong bếp phải phù hợp với công năng chế biến món ăn và số lượng học sinh ăn. Bố trí theo nguyên tắc một chiều từ khâu nhập nguyên liệu đầu vào, sơ chế, chế biến, chia suất và tổ chức ăn cho học sinh.

Các khu vực kho nguyên liệu, kho thành phẩm; khu vực sơ chế, chế biến, chia ăn, khu vực vệ sinh, khu thay đồ bảo hộ và các khu vực phụ trợ liên quan phải được thiết kế tách biệt. Đường nội bộ phải được xây dựng bảo đảm tiêu chuẩn vệ sinh; cống rãnh thoát nước thải phải được che kín và vệ sinh khai thông thường xuyên. Nơi tập kết, xử lý chất thải phải ở ngoài khu vực chế biến món ăn.

1.1.3 Kết cấu nhà bếp, nhà ăn

Nhà bếp, nhà ăn phải có kết cấu vững chắc, phù hợp với tính chất, quy mô và quy trình vận hành bếp ăn tại trường.

Vật liệu tiếp xúc trực tiếp với thực phẩm phải bảo đảm tạo ra bề mặt nhẵn, không thấm nước, không thôi nhiễm chất độc hại ra thực phẩm, ít bị bào mòn bởi các chất tẩy rửa, tẩy trùng và dễ lau chùi, khử trùng.

Trần nhà phẳng, sáng màu, không bị dột, thấm nước, không bị rạn nứt, không bị dính bám các chất bẩn và dễ làm vệ sinh.

Nền nhà phẳng, nhẵn, chịu tải trọng, không gây trơn trượt, thoát nước tốt, không thấm, đọng nước và dễ làm vệ sinh.

Cửa ra vào, cửa sổ bằng vật liệu chắc chắn, nhẵn, ít thấm nước, kín, phẳng thuận tiện cho việc làm vệ sinh, bảo đảm tránh được côn trùng, vật nuôi xâm nhập.

Cầu thang, bậc thềm và các kệ làm bằng các vật liệu bền, không trơn, dễ làm vệ sinh và bố trí ở vị trí thích hợp.

1.1.4 Hệ thống thông gió

Phù hợp với đặc thù của bếp ăn tập thể, bảo đảm thông thoáng cho các khu vực của bếp ăn, đáp ứng các tiêu chuẩn về khí thải, dễ bảo dưỡng và làm vệ sinh.

Hướng của hệ thống thông gió phải bảo đảm gió không được thổi từ khu vực nhiễm bẩn sang khu vực sạch.

1.1.5 Hệ thống chiếu sáng

Hệ thống chiếu sáng bảo đảm theo quy định về sơ chế, chế biến, chia ăn, kiểm soát chất lượng an toàn sản phẩm.

Các bóng đèn chiếu sáng phải được che chắn an toàn bằng hộp, lưới để tránh bị vỡ và bảo đảm các mảnh vỡ không rơi vào thực phẩm.

1.1.6 Hệ thống cung cấp nước

Có đủ nước để phục vụ cho việc sơ chế, chế biến món ăn, vệ sinh dụng cụ và phù hợp với Quy chuẩn kỹ thuật quốc gia (QCVN) về chất lượng nước ăn uống số 01:2009/BYT;

Có đủ nước để vệ sinh trang thiết bị, dụng cụ và vệ sinh cơ sở và phù hợp với Quy chuẩn kỹ thuật quốc gia (QCVN) về chất lượng nước sinh hoạt số 02:2009/BYT;

Các nguồn nước trên phải được kiểm tra chất lượng, vệ sinh ít nhất 6 tháng/lần theo quy định.

1.1.7 Hơi nước và khí nén

Hơi nước, khí nén sử dụng cho bếp ăn trường học phải bảo đảm sạch, an toàn, không gây ô nhiễm cho thực phẩm.

Nước dùng để sản xuất hơi nước, làm lạnh, phòng cháy, chữa cháy hay sử dụng với mục đích khác phải có đường ống riêng, màu riêng để dễ phân biệt và không được nối với hệ thống nước sử dụng cho bếp ăn.

1.1.8 Hệ thống xử lý chất thải, rác thải

Có đủ dụng cụ thu gom chất thải, rác thải, dụng cụ làm bằng vật liệu ít bị hư hỏng, bảo đảm kín, có nắp đậy, có khoá trong các trường hợp cần thiết. Dụng cụ chứa đựng chất thải nguy hiểm phải được thiết kế đặc biệt, dễ phân biệt, khi cần có thể khoá để tránh ô nhiễm.

Hệ thống xử lý chất thải phải được vận hành thường xuyên và xử lý chất thải đạt các tiêu chuẩn theo quy định của pháp luật về bảo vệ môi trường.

1.1.9 Nhà vệ sinh, khu vực thay đồ bảo hộ lao động

Nhà vệ sinh phải được bố trí riêng biệt với khu vực bếp ăn; cửa nhà vệ sinh không được mở thông vào khu vực sản xuất; ít nhất phải có 01 (một) nhà vệ sinh cho 25 người;

Hệ thống thông gió bố trí phù hợp, bảo đảm không được thổi từ khu vực nhà vệ sinh sang khu vực bếp ăn; hệ thống thoát nước phải dễ dàng loại bỏ chất thải và bảo đảm vệ sinh. Có bảng chỉ dẫn “Rửa tay sau khi đi vệ sinh” ở vị trí dễ nhìn tại khu vực nhà vệ sinh;

Có phòng thay trang phục bảo hộ lao động trước và sau khi làm việc.

1.1.10 Nguyên liệu thực phẩm và bao bì thực phẩm

Nguyên liệu thực phẩm, phụ gia thực phẩm, chất hỗ trợ chế biến, chất bảo quản sử dụng trong bếp ăn trường học phải có nguồn gốc, xuất xứ rõ ràng, được phép sử dụng theo quy định.

Bao bì thực phẩm phải bảo đảm chắc chắn, an toàn; không thôi nhiễm các chất độc hại, không ảnh hưởng đến chất lượng và an toàn thực phẩm; không bị ô nhiễm bởi các tác nhân ảnh hưởng đến sức khỏe học sinh và giáo viên theo quy định.

1.2 Các yêu cầu với trang thiết bị, dụng cụ

1.2.1 Trang thiết bị, dụng cụ tiếp xúc trực tiếp với thực phẩm phải được thiết kế chế tạo bảo đảm an toàn; được làm bằng vật liệu không gây ô nhiễm thực phẩm; phù hợp với yêu cầu công nghệ sản xuất, dễ làm sạch, khử trùng, bảo dưỡng.

1.2.2 Phương tiện rửa và khử trùng tay

Có đủ các thiết bị rửa tay, khử trùng tay, ủng, giày, dép trước khi vào khu vực bếp ăn. Nơi rửa tay phải cung cấp đầy đủ nước sạch, nước sát trùng, khăn hoặc giấy lau tay sử dụng một lần hay máy sấy khô tay.

1.2.3. Thiết bị, dụng cụ dùng trong bếp ăn trường học

Có đủ và phù hợp để xử lý nguyên liệu, chế biến món ăn, chia suất ăn.

Được chế tạo bằng vật liệu không độc, ít bị mài mòn, không bị han gỉ, không thôi nhiễm các chất độc hại vào thực phẩm, không gây mùi lạ hay làm biến đổi thực phẩm.

Dễ làm vệ sinh, bảo dưỡng; Không làm nhiễm bẩn thực phẩm do dầu mỡ bôi trơn, mảnh vụn kim loại.

Phương tiện, trang thiết bị của dây chuyền sản xuất phải có quy trình vệ sinh, quy trình vận hành.

1.2.4 Phòng chống côn trùng và động vật gây hại

Thiết bị phòng chống côn trùng và động vật gây hại phải được làm bằng các vật liệu không gỉ, dễ tháo rời để làm vệ sinh, thiết kế phù hợp, đảm bảo phòng chống hiệu quả côn trùng và động vật gây hại.

Không sử dụng thuốc, động vật để diệt chuột, côn trùng và động vật gây hại trong khu vực bếp ăn trường học.

1.2.5 Thiết bị dụng cụ giám sát, đo lường

Có đầy đủ thiết bị, dụng cụ giám sát chất lượng, an toàn thực phẩm và phải đánh giá được các chỉ tiêu này.

Thiết bị, dụng cụ giám sát bảo đảm độ chính xác và được bảo dưỡng, kiểm định định kỳ theo quy định.

1.2.6. Chất tẩy rửa và sát trùng

Chỉ sử dụng các hóa chất tẩy rửa, sát trùng theo quy định của Bộ Y tế. Chất tẩy rửa và sát trùng phải được đựng trong bao bì dễ nhận biết, có hướng dẫn sử dụng và không được để trong nơi sản xuất thực phẩm.

2. Yêu cầu với người tham gia chế biến, cung cấp, phục vụ bữa ăn trường học

Cán bộ phụ trách bán trú và nhân viên bếp của nhà trường phải được tập huấn và được cấp giấy xác nhận tập huấn kiến thức an toàn thực phẩm theo quy định.

Cán bộ phụ trách bán trú và nhân viên bếp của nhà trường phải được khám sức khỏe được cấp giấy xác nhận đủ sức khỏe theo quy định của Bộ Y tế; đối với những vùng có dịch bệnh tiêu chảy đang lưu hành theo công bố của Bộ Y tế, nhân viên bếp phải được cấy phân phát hiện mầm bệnh gây bệnh đường ruột (tả, lỵ trực khuẩn và thương hàn) và phải có kết quả cấy phân âm tính; việc khám sức khỏe, xét nghiệm do các cơ sở y tế từ cấp quận, huyện và tương đương trở lên thực hiện.

Nhân viên bếp đang mắc các bệnh hoặc chứng bệnh thuộc danh mục các bệnh truyền nhiễm không được phép tiếp xúc trực tiếp trong quá trình chế biến thực phẩm đã được Bộ Y tế quy định thì không được tham gia trực tiếp vào quá trình chế biến và chia ăn tại trường

Nhân viên bếp phải mặc trang phục bảo hộ riêng, đội mũ, đi găng tay chuyên dùng, đeo khẩu trang.

Nhân viên bếp phải tuân thủ các quy định về thực hành đảm bảo vệ sinh: giữ móng tay ngắn, sạch sẽ và không đeo nhẫn, đồng hồ. Không hút thuốc, khạc nhổ trong khu vực sản xuất thực phẩm.

3. Quy trình tiếp phẩm, sơ chế, chế biến, chia suất, nơi rửa, nơi hấp sấy, giá để dụng cụ ăn

3.1 Yêu cầu đối với bảo quản thực phẩm sử dụng để nấu bữa ăn học đường

Nguyên liệu, bao bì, thành phẩm thực phẩm phải được bảo quản trong khu vực chứa đựng, kho riêng, diện tích đủ rộng để bảo quản thực phẩm; Thiết kế phù hợp với yêu cầu bảo quản, giao nhận của từng loại thực phẩm và nguyên liệu thực phẩm.

Kho thực phẩm phải bảo đảm chắc chắn, an toàn, thông thoáng, dễ vệ sinh và phòng chống được côn trùng, động vật gây hại xâm nhập và cư trú.

Khu vực chứa đựng, kho bảo quản thực phẩm phải có đầy đủ biển tên; nội quy, quy trình, chế độ vệ sinh; đối với nguyên liệu, thành phẩm thực phẩm có yêu cầu bảo quản đặc biệt phải có sổ sách theo dõi nhiệt độ, độ ẩm và các điều kiện khác.

Có đủ giá, kệ bảo quản làm bằng các vật liệu chắc chắn, hợp vệ sinh; bảo đảm đủ ánh sáng và che chắn an toàn. Nguyên liệu, sản phẩm thực phẩm phải được đóng gói và bảo quản ở vị trí cách nền tối thiểu 20 cm, cách tường tối thiểu 30 cm và cách trần tối thiểu 50 cm.

Có thiết bị chuyên dụng điều chỉnh nhiệt độ, độ ẩm, thông gió và các yếu tố ảnh hưởng tới an toàn thực phẩm; thiết bị chuyên dụng phải phù hợp, bảo đảm có thể theo dõi và kiểm soát được chế độ bảo quản đối với từng loại thực phẩm theo yêu cầu của nhà sản xuất; các thiết bị dễ bảo dưỡng và làm vệ sinh.

Có đủ thiết bị, dụng cụ giám sát nhiệt độ, độ ẩm và các yếu tố ảnh hưởng tới an toàn thực phẩm khác trong suốt quá trình sản xuất thực phẩm.

Nguyên liệu thực phẩm, phụ gia thực phẩm, chất hỗ trợ chế biến thực phẩm, chất bảo quản thực phẩm và sản phẩm thực phẩm phải được chứa đựng, bảo quản theo các quy định về bảo quản sản phẩm của nhà sản xuất và yêu cầu của loại thực phẩm về nhiệt độ, độ ẩm, ánh sáng và các yếu tố ảnh hưởng tới an toàn thực phẩm.

Nước đá dùng trong bảo quản thực phẩm phải được sản xuất từ nguồn nước sạch theo Quy chuẩn kỹ thuật Quốc gia (QCVN) về nước sạch số 02:2009/BYT.

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.

Phải thực hiện truy xuất nguồn gốc sản phẩm thực phẩm không đảm bảo an toàn ngay khi tự phát hiện hoặc nhận được thông tin cảnh báo của tổ chức, cá nhân về sản phẩm không đảm bảo an toàn của cơ sở; 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 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.

3.2 Yêu cầu đối với tiếp phẩm, sơ chế, chế biến và chia suất ăn

3.2.1 Yêu cầu đối với tiếp phẩm, sơ chế, chế biến và chia suất ăn tại các cơ sở giáo dục có bếp ăn trường học

3.2.2 Yêu cầu đối với tiếp phẩm, sơ chế, chế biến và chia suất ăn tại các công ty cung cấp suất ăn trường học.

Tiêu chuẩn về an toàn thực phẩm bữa ăn trường học phải tuân thủ các quy định hiện hành, các quy chuẩn Việt Nam và tiêu chuẩn Việt Nam về giới hạn ô nhiễm hóa học, vi sinh vật trong thực phẩm. Tất cả các thực phẩm, nguyên liệu được sử dụng trong chế biến bữa ăn học đường đều phải có nguồn gốc xuất xứ rõ ràng, tin cậy. Công ty cung cấp thực phẩm hoặc cung cấp suất ăn phải có đủ tư cách pháp nhân, có tài liệu minh chứng nguồn gốc xuất xứ và quá trình kiểm soát chất lượng, an toàn cho các sản phẩm được cung cấp cho nhà trường. Kết quả kiểm nghiệm các chỉ tiêu an toàn của thực phẩm nguyên liệu hoặc các suất ăn phải nằm trong giới hạn cho phép của các quy định hiện hành, các quy chuẩn Việt Nam và tiêu chuẩn Việt Nam. Nhà trường có thể yêu cầu cơ sở cung cấp tiến hành gửi mẫu kiểm nghiệm định kỳ hoặc đột xuất.

3.3 Yêu cầu đối với nơi rửa, nơi hấp sấy và giá để dụng cụ ăn

4. Lấy mẫu và bảo quản mẫu lưu bữa ăn

Lưu mẫu thực phẩm là một quy trình bắt buộc bao gồm các công đoạn lấy mẫu, bảo quản, ghi chép và lưu giữ tài liệu liên quan đến món ăn được chế biến dùng cho bữa ăn học đường. Việc lưu mẫu thức ăn là rất quan trọng để cơ quan chức năng có thể thu giữ và kiểm tra, chứng thực về độ an toàn, vệ sinh của từng thành phẩm nguyên liệu. Từ đó, đưa ra kết luận sản phẩm đó có phải là nguyên nhân gây hại cho sức khỏe của học sinh hay không.

Dưới đây là 3 bước thực hiện việc lưu mẫu thực phẩm trong bếp ăn trường học:

Bước 1: Chuẩn bị

Nhân viên lấy mẫu cần trang bị đầy đủ trang phục làm việc theo quy định gồm quần áo, khẩu trang, găng tay, mũ trùm tóc. Nhân viên vệ sinh tay trước khi lấy mẫu.

Dụng cụ lưu mẫu: Dụng cụ lưu mẫu thức ăn cần có nắp đậy kín. Nên sử dụng dụng cụ phẳng, không có hoa văn và làm từ thủy tinh hoặc inox. Dụng cụ lưu mẫu chứa được ít nhất 100g đối với thức ăn dạng khô, đặc và 150ml đối với thức ăn dạng lỏng. Trước khi sử dụng, dụng cụ cần được rửa sạch và tiệt trùng đúng cách

Dụng cụ lấy mẫu: Mỗi mẫu lưu thực phẩm sẽ sử dụng một bộ dụng cụ lấy mẫu riêng, bao gồm muỗng, thìa, kẹp gấp riêng. Dụng cụ lấy mẫu cần được khử trùng đúng cách trước khi sử dụng

Biểu mẫu: nhãn mẫu thức ăn sẽ lưu và mẫu biểu theo dõi lưu, hủy thức ăn lưu.

Bước 2: Lưu mẫu thức ăn

Lấy mẫu lưu: Nhà bếp, bếp ăn bắt buộc phải lưu tất cả các món ăn chế biến, phục vụ trong ngày từ 30 suất trở lên. Lấy tối thiểu 100g với thức ăn đặc và 150ml với thức ăn lỏng. Mỗi món ăn phải được lấy mẫu và lưu vào dụng cụ chuyên biệt theo đúng quy định. Mẫu thức ăn phải được lấy trước khi mang ra phục vụ khách.

Tiến hành lưu mẫu: Mẫu lưu phải được dán nhãn tương ứng với thông tin cơ bản như tên mẫu thức ăn, bữa ăn, thời gian lấy, người lấy mẫu. Nhãn mẫu thức ăn phải sử dụng loại giấy mỏng để in và đảm bảo rách niêm phong khi mở nắp. Mẫu thức ăn lưu cần được bảo quản riêng biệt với các thực phẩm khác với mức nhiệt độ chuẩn. Thời gian lưu mẫu thức ăn tối thiểu là 24 giờ. Ghi chép đầy đủ thông tin vào Mẫu biểu theo dõi lưu và hủy mẫu thức ăn lưu

Bước 3: Hủy mẫu thức ăn đã lưu

Sau 24 giờ lưu mẫu thức ăn, nếu không có nghi ngờ ngộ độc thực phẩm nào hoặc không có yêu cầu cụ thể của cơ quan quản lý thì nhà hàng hãy tiến hành hủy mẫu lưu tương ứng. Thực hiện ghi chép đầy đủ thông tin vào các biểu mẫu theo dõi

Dưới đây là 2 biểu mẫu mà bếp ăn, nhà ăn cần hoàn tất trong quy trình lưu mẫu thực phẩm.

Mẫu 1: Nhãn mẫu thức ăn lưu

Bữa ăn:..... (sáng/trưa/tối)

Tên mẫu thức ăn:.....

Thời gian lấy: giờ....phút....ngày.....tháng.....năm.....

Người lấy mẫu (Họ tên và chữ ký):.....

Mẫu 2: Sổ lưu và hủy mẫu thức ăn lưu

TT	Tên mẫu thức ăn	Bữa ăn (giờ ăn...)	Số lượng suất ăn	Khối lượng/ Thể tích mẫu (g/ml)	Dụng cụ chứa mẫu thức ăn lưu	Nhiệt độ bảo quản mẫu	Thời gian lấy mẫu	Thời gian hủy mẫu	Ghi chú (chất lượng mẫu thức ăn...)	Người lưu mẫu	Người hủy mẫu
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

BÀI 5. KỸ NĂNG TRUYỀN THÔNG GIÁO DỤC DINH DƯỠNG TRONG TRƯỜNG HỌC

1. Khái niệm về truyền thông giáo dục dinh dưỡng

1.1. Mô hình truyền thông

Quá trình truyền thông là quá trình 2 chiều và được đặc trưng bởi các yếu tố sau:

Nguồn truyền đạt cần tin cậy và thuyết phục (ví dụ trong truyền thông dinh dưỡng thì nguồn truyền đạt tin cậy là cán bộ y tế, nhân viên dinh dưỡng, giáo viên hoặc những người làm công tác truyền thông cộng đồng được tập huấn đào tạo về dinh dưỡng;

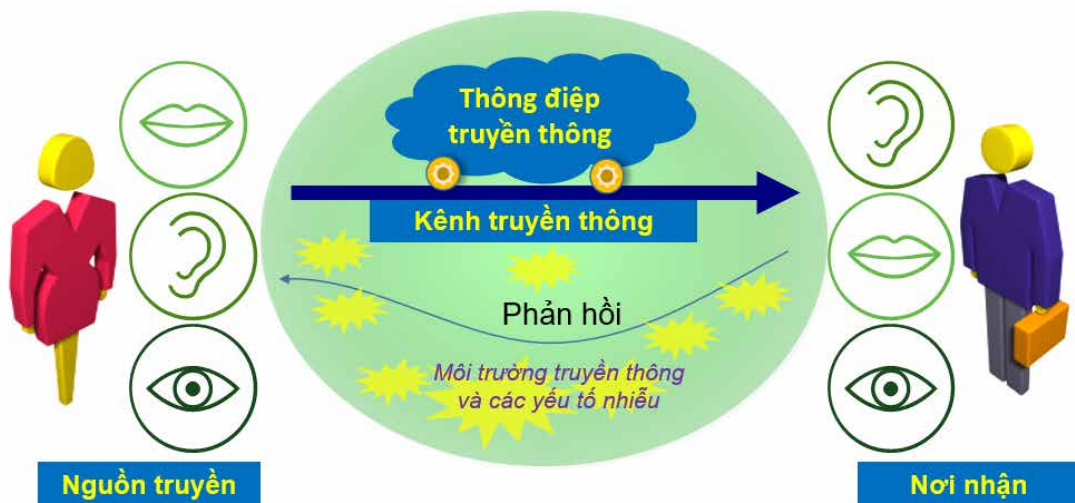
Thông điệp truyền đạt cần ngắn, gọn, rõ ràng, hấp dẫn và phù hợp.

Kênh truyền thông có thể trực tiếp hoặc gián tiếp, đảm bảo đối tượng dễ tiếp cận và phù hợp với các điều kiện, đặc điểm của địa phương.

Nguồn nhận: Là các đối tượng của truyền thông, có thể là học sinh, các bà mẹ, người chăm sóc trẻ.

Phản hồi: là thông tin phản hồi từ người nhận truyền lại cho nguồn truyền

Các yếu tố ảnh hưởng: cán bộ truyền thông không có kỹ năng, không có phương tiện, nội dung truyền thông nghèo nàn, rườm rà, không phù hợp.

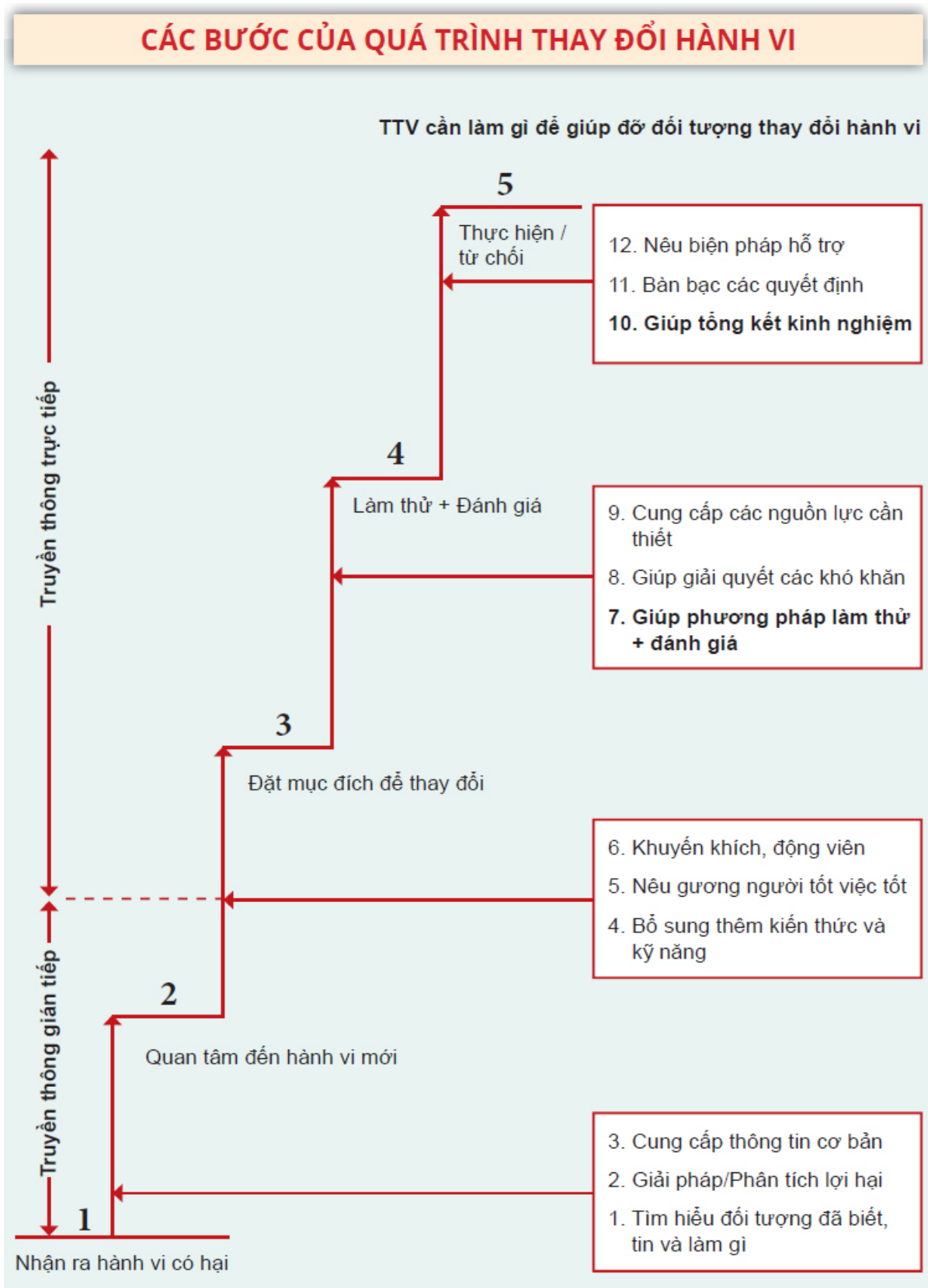


1.2. Các bước thay đổi hành vi

Một hoạt động truyền thông giáo dục hiệu quả đòi hỏi phải được xây dựng dựa trên sự tìm hiểu và phân tích các yếu tố trên một cách thấu đáo. Mục tiêu cuối cùng của truyền thông giáo dục dinh dưỡng (TTGDDD) là thay đổi một hành động theo hướng có lợi về dinh dưỡng.

Sự thay đổi này là quá trình nhiều bước và tiến triển dưới tác động của các yếu tố tâm lý, xã hội và các hoạt động TTGDDD (lặp đi lặp lại nhiều lần).

Có 5 bước cơ bản để thay đổi hành vi, trong mỗi bước thì truyền thông viên (TTV) sẽ có các hình thức phù hợp để thúc đẩy quá trình thay đổi hành vi:



1.3. Các kênh truyền thông cơ bản

Về mặt hình thức có các kiểu truyền thông sau đây:

- + Truyền thông trực tiếp: được thực hiện giữa người với người, mặt đối mặt;
- + Truyền thông gián tiếp: được thực hiện thông qua các phương tiện truyền thông như sách báo, loa, radio, TV...
- + Truyền thông qua môi trường mạng: nhờ sự tiên bộ của khoa học kỹ thuật, ngày nay, truyền thông qua môi trường mạng rất phát triển và vừa phát huy được lợi thế của truyền thông trực tiếp (như có thể giao tiếp mặt đối mặt qua gọi video; nhận biết được phản hồi, biểu cảm của đối tượng truyền thông), lại vừa phát huy được thế mạnh của truyền thông gián tiếp (độ bao phủ rộng).

Về mặt kỹ thuật người ta chia ra:

- + Truyền thông cho cá nhân
- + Truyền thông cho nhóm
- + Truyền thông đại chúng

2. Kỹ năng truyền thông giáo dục dinh dưỡng sử dụng trong trường học

2.1. Kỹ năng tìm hiểu đối tượng (cách đặt câu hỏi)

Các loại câu hỏi thường dùng để tìm hiểu

- + *Câu hỏi đóng*: là loại câu hỏi giới hạn nội dung trả lời vào một từ như "có" hoặc "không"; "đúng" hoặc "sai"; "rồi" hoặc "chưa"... Câu hỏi đóng có thể không đòi hỏi đối tượng phải suy nghĩ về những gì họ đang nói ra. Câu trả lời thường ngắn gọn, ít có thông tin, cần phải hỏi thêm những câu hỏi khác. Trong khi tư vấn nên hạn chế dùng câu hỏi đóng.
- + *Câu hỏi mở*: là câu hỏi mà đòi hỏi đối tượng phải suy nghĩ và trả lời nhiều thông tin hơn. Câu hỏi mở thường bắt đầu hoặc kết thúc bằng các từ như: tại sao? khi nào? như thế nào? bao nhiêu? cái gì? ở đâu.... Ví dụ: Em ăn sáng từ khi nào? Vì sao em lại bỏ bữa sáng?... Trong quá trình khai thác thông tin, tìm hiểu đối tượng, chúng ta nên sử dụng nhiều câu hỏi mở.
- + *Câu hỏi định hướng (dẫn dắt)*: là câu hỏi mà cán bộ tư vấn hướng đối tượng đưa ra câu trả lời mà mình mong muốn. Những loại câu hỏi này thường mang tính áp đặt, không nên sử dụng loại câu hỏi này khi tư vấn. Ví dụ "Em có thấy thực hiện ăn uống đầy đủ, đúng bữa, đặc biệt là không bỏ bữa sáng thì em học sẽ không cảm thấy mệt mỏi vào cuối giờ học đúng không?".

Một số lưu ý khi đặt câu hỏi:

- + Nên hỏi từng câu một; Khi hỏi nên nhìn vào đối tượng; Nên hỏi câu hỏi ngắn gọn và rõ ràng; Nên dùng những câu hỏi có mục đích; Nên dùng những câu hỏi để giúp đối tượng nói về trạng thái tình cảm, hoàn cảnh và hành vi của họ (xem họ biết gì, tin gì, làm gì).
- + Không nên hỏi những câu hỏi nhằm thoả mãn tính tò mò hoặc câu hỏi không thích hợp làm cho đối tượng cảm thấy bị ép hoặc không muốn trả lời.
- + Không hỏi quá nhiều câu hỏi làm đối tượng thấy giống như một cuộc hỏi cung.

2.2. Kỹ năng lắng nghe

Lắng nghe là kỹ năng cần thiết trong truyền thông, tư vấn. Lắng nghe là chú ý nghe đối tượng, là nghệ thuật tinh tế để hiểu rõ đối tượng và khuyến khích đối tượng nói. Lắng nghe để hiểu rõ đối tượng hơn và chứng tỏ cho họ thấy rằng mình tôn trọng và quan tâm đến họ. Lắng nghe những suy nghĩ, tâm tư, ý kiến, thắc mắc của đối tượng khi họ giải bày.

- + Khi lắng nghe cần kiên trì, chăm chú, khuyến khích để đối tượng nói lên suy nghĩ của mình thông qua các biểu lộ tích cực như ngồi nghe một cách thoải mái, hướng về phía người nói, nhìn người nói, tỏ thái độ tôn trọng. Việc thân tình, đồng cảm với những tình cảm, xúc cảm của người nói. Biểu lộ quan tâm khích lệ đối tượng như mỉm cười, gật đầu, tán thưởng hoặc sử dụng những từ đệm *à, ừ, nhỉ, nhé, thế à, ra thế đấy...* Không tranh luận, không cắt ngang lời đối tượng một cách không cần thiết, không làm việc riêng khi đối tượng nói.
- + Tránh dùng những từ xét đoán như *đúng, sai, tốt, xấu, không được..* , ví dụ : “*Em ăn uống như thế là không được, đấy là một thói quen xấu...*”.
- + Phản ánh lại những điều đối tượng nói, ví dụ: em học sinh nói: “*Sáng nay em không kịp ăn sáng vì ngủ dạy muộn quá*”. Giáo viên hoặc cán bộ truyền thông hỏi lại: “*Vì dạy muộn, vội đi học cho kịp giờ nên em đã không kịp ăn sáng đúng không?*”. Nói lại những điều mình chưa hiểu, hoặc nhắc lại những điểm chính mà đối tượng vừa trao đổi bằng ngôn từ tương tự, nhưng ngắn gọn hơn, để kiểm tra xem mình có hiểu đúng ý của đối tượng không.
- + Đồng cảm, tỏ ra rằng bạn hiểu cảm nghĩ của học sinh, điều này làm cho các em học sinh cảm thấy được sự quan tâm của giáo viên hay cán bộ truyền thông đối với các em, luôn thông cảm với những lý do, khó khăn làm cho các em chưa thực hiện được thực hành dinh dưỡng đúng, điều này làm cho các em càng cởi mở, tự tin, chia sẻ mọi khó khăn với của giáo viên hay cán bộ truyền thông.

2.3. Kỹ năng quan sát

Quan sát là nhìn một cách cẩn thận, tỉ mỉ để có thể biết được tâm tư, tình cảm, hoàn cảnh xã hội, cuộc sống, nếp sống thực tế của đối tượng... Quan sát còn cung cấp thêm thông tin về những tiềm ẩn bên trong lời nói, điều này giúp giáo viên, hoặc cán bộ truyền thông hiểu rõ đối tượng hơn.

Những điều cần quan sát

- + Hành vi, cử chỉ, nét mặt, thái độ... của đối tượng.
- + Môi trường và bầu không khí của cuộc giao tiếp.
- + Thái độ của đối tượng: tích cực hay tiêu cực, có tập trung chú ý hay không.
- + Quan sát điều kiện, môi trường sống của đối tượng (tiện nghi trong gia đình, vệ sinh môi trường, các thực phẩm có từ VAC...
- + Các mối tương giao giữa các thành viên trong gia đình với nhau.
- + Các thông tin phản hồi thể hiện bằng ngôn ngữ có lời và không lời.

Nên quan sát như thế nào

- + Chủ yếu là kết hợp nhìn với lắng nghe từ nhiều góc độ khác nhau.
- + Bao quát tất cả nét mặt, cử chỉ, sắc thái... của đối tượng.
- + Giữ thái độ thoải mái, vui vẻ, cởi mở, tôn trọng đối tượng.
- + Quan sát một cách kín đáo, tế nhị, lịch sự.

2.4. Kỹ năng truyền đạt/trình bày

- Khi truyền đạt chúng ta thường có xu hướng tập trung vào những điều chúng ta muốn nói và cố gắng thuyết phục người nghe bằng những lập luận của mình. Nhưng điều đó thực sự có giá trị với người nghe hay không? Giá trị của sự truyền đạt nằm ở việc giúp cho người nghe sáng tỏ vấn đề mà họ quan tâm, giúp họ tìm ra cách giải quyết đúng đắn hoặc thuận lợi trong công việc. Vì thế kỹ năng truyền đạt không thể tách rời kỹ năng lắng nghe, quan sát, bởi vì có kỹ năng lắng nghe và quan sát tốt, ta mới hiểu được đối tượng đang gặp khó khăn gì? đang cần gì?
- Trước khi trình bày một vấn đề gì đó, hãy tự đặt cho mình những câu hỏi dựa trên nguyên tắc **5W1H** và trả lời chúng trong phần truyền đạt đến người nghe. Nó sẽ giúp cho phần trình bày trở nên logic và dễ hiểu hơn. Hãy thử áp dụng nguyên tắc này vào ví dụ trên xem sao nhé (**5W1H** là viết tắt từ các từ sau: **What/Cái gì? Where/Ở đâu? When/Khi nào? Why/Tại sao? Who/Ai? và How/Như thế nào?**).

- Các lưu ý khi truyền đạt

- + Sử dụng từ ngữ dễ hiểu, cụ thể, tránh dùng những từ chuyên môn; Tạo không khí vui vẻ, thoải mái; Đưa các ví dụ cụ thể của địa phương, sử dụng tài liệu truyền thông (tranh gấp, tranh lật, mô hình, hiện vật...) để minh họa.
- + Duy trì giọng nói hấp dẫn. Hỗ trợ lời nói bằng cử chỉ, dáng điệu, ánh mắt, nét mặt... Khi truyền đạt giọng nói cần đảm bảo: Âm sắc: vừa phải, không nói nhỏ quá hoặc to quá, tránh giọng the thé, giọng nói phải thể hiện lòng tự tin mới thuyết phục được người nghe; Âm lượng (cường độ): cần phải điều tiết sao cho đối tượng đủ nghe, giọng trầm và ấm là tốt nhất để giao tiếp và trình bày; Âm điệu (tốc độ): tránh nói đều đều, nói nhanh quá hoặc chậm quá; cần nhấn mạnh các ý chính, đôi khi cũng cần ngừng lại để đối tượng kịp suy nghĩ, theo dõi, hoặc để đặt câu hỏi.
- + Cần phải tránh các yếu tố gây khó chịu cho người nghe: Nói làm bầm, hay dùng các từ đệm, nói sai văn phạm, phát âm sai, dùng tiếng lóng, tiếng địa phương có dấu nhấn khác lạ, khịt mũi...

2.5. Kỹ năng Giảng dạy tích cực

- Giảng dạy tích cực (hay dạy học tích cực) là quá trình dạy và học trong đó người giảng viên hướng dẫn, tạo ra các điều kiện thuận lợi để học viên chủ động học tập.
- Sự khác biệt giữa 2 phương pháp dạy- học tích cực và dạy-học truyền thống:

Đặc điểm	Dạy học truyền thống	Dạy học tích cực
Mối quan tâm	Giảng (cái gì) và dạy (thế nào)	Học và tập (cái gì, như thế nào)
	Thầy đã giảng được bao nhiêu	Học viên đã học được bao nhiêu
	Truyền đạt kiến thức	
Hiệu tập quả học	Mức độ nông	Mức độ sâu
Vai người viên trò của giảng	Giảng là chính (cung cấp kiến thức)	Hướng dẫn học học viên, tạo ra các điều kiện để học viên học thuận lợi
Vai trò của học viên	Nghe là chính (<i>thụ động</i>)	Chủ động học tập

- Sự khác biệt của giảng viên trong 2 phương pháp:

Giảng viên chỉ dạy (theo phương pháp truyền thống)	Giảng viên hướng dẫn (theo phương pháp giảng dạy tích cực)
Giao tiếp một chiều	Giao tiếp hai chiều
Đưa ra các giải pháp giải quyết vấn đề hơn là khuyến khích học viên tự giải quyết	Chia sẻ thông tin và để học viên thực hành các kiến thức đã học
Giáo viên là chuyên gia số 1	“Huấn luyện viên” hơn là chuyên gia
Ít khích lệ thảo luận	Khích lệ đặt câu hỏi và thảo luận
Phương pháp của giảng viên là tốt nhất	Đặt câu hỏi khích lệ người học khám phá, phản hồi và áp dụng những gì đang học

- Một số kỹ năng cần có trong giảng dạy tích cực:

- + **Động tác:** Đứng giữa lớp, đi lại tiếp xúc với học viên hợp lý; Quay mặt về phía người nghe; Nhìn thân thiện, bao quát; Các động tác tự nhiên; Khuôn mặt biểu cảm, tươi cười;
- + **Lời nói:** Nói chậm, rõ, đủ to, có điểm nhấn; Ngắn gọn; Từ ngữ đơn giản;
- + **Tương tác với học viên:** Sử dụng tên học viên, gọi tên học viên để giao tiếp; Hỏi các học viên khác nhau, không chỉ tập trung hỏi một số học viên trả lời tốt; Đáp ứng một cách khích lệ với tất cả các câu trả lời; Thu hút sự tham gia của học viên, khuyến khích người nói ít, kiểm soát người nói nhiều; Tránh tranh luận lạc đề; Đưa các câu trả lời thỏa đáng;
- + **Sử dụng các hỗ trợ trực quan:** Chuẩn bị trước các thiết bị hỗ trợ; Sử dụng các phương tiện hỗ trợ phù hợp; Sử dụng tốt các phương tiện hỗ trợ; Sử dụng bảng viết tốt (viết rõ ràng, dễ hiểu); Chuẩn bị và trình diễn tốt;
- + **Sử dụng tài liệu:** Chuẩn bị tài liệu đầy đủ; Bám sát các hướng dẫn nhưng nói theo cách của mình; Nhấn mạnh các điểm quan trọng; Nếu phải đọc tài liệu, thỉnh thoảng ngược nhìn người nghe;
- + **Kiểm soát thời gian:** Sử dụng thời gian hợp lý
- + **Nội dung bài giảng:** Được truyền đạt đầy đủ; Được truyền đạt chính xác;

2.6. Kỹ năng động viên khuyến khích

- Động viên khuyến khích nhằm tạo không khí thoải mái, khuyến khích đối tượng tham gia tích cực, tạo lòng tin cho đối tượng để giúp họ vượt qua những vấn đề gặp phải;
- Kỹ năng động viên khuyến khích được thực hiện bởi cả ngôn ngữ có lời và ngôn ngữ không lời:

- + Thông qua giao tiếp bằng lời: ghi nhận những điều đối tượng nghĩ và cảm thấy, phát hiện và khen ngợi những điều làm đúng, tránh khiển trách, thuyết giáo, tra vấn;
- + Thông qua giao tiếp không lời: gật đầu, mỉm cười, chăm chú, thiện cảm... tránh bĩu môi, nhăn mặt, lắc đầu...

2.7. Kỹ năng xây dựng niềm tin và cung cấp hỗ trợ

- Chấp nhận những điều mà đối tượng đích nghĩ và cảm nhận; Tỏ ra thông cảm với đối tượng đích; Phát hiện và khen ngợi những điều đối tượng đích làm đúng;
- Đưa ra sự giúp đỡ thiết thực; Cung cấp thông tin ngắn gọn;
- Sử dụng ngôn ngữ đơn giản, thân thiện, gần gũi; Sử dụng tốt các ngôn ngữ không lời; Tạo bầu không khí thân mật, tin tưởng;
- Đưa ra một hoặc hai gợi ý không mang tính mệnh lệnh và thỏa thuận được những việc đối tượng đích cần làm.

2.8. Kỹ năng sử dụng tài liệu truyền thông giáo dục dinh dưỡng

Trong hoạt động truyền thông giáo dục dinh dưỡng thì việc sử dụng các tài liệu truyền thông như áp phích, tờ rơi, tranh lật, băng casset, video... để minh họa cho nội dung truyền thông là cần thiết đối với truyền thông viên. Việc sử dụng tài liệu truyền thông sẽ giúp cho đối tượng dễ hiểu, dễ nhớ, dễ làm thông qua các hình ảnh, nội dung thông tin ngắn gọn, đồng thời cũng gây được sự chú ý của đối tượng, làm cho không khí buổi truyền thông sôi nổi và có hiệu quả.

Sử dụng tranh lật

Cuốn tranh lật là tập hợp một loạt các bức tranh trên giấy cứng. Cuốn tranh lật thường có đế cứng có thể đặt đứng trên bàn. Một cuốn tranh lật có thể có một chủ đề (Tháp Dinh dưỡng hợp lý; Phòng chống thừa cân béo phì cho học sinh) hoặc nhiều chủ đề khác nhau nhưng các chủ đề thường liên quan tới nhau như: Nhu cầu dinh dưỡng; Tháp Dinh dưỡng hợp lý; Vận động và nghỉ ngơi tích cực; Vệ sinh an toàn thực phẩm... Trong mỗi tờ tranh lật, dưới mỗi bức tranh có một vài dòng chữ là những thông tin cần thiết để đối tượng ghi nhớ. Sau mỗi bức tranh là phần thông tin hướng dẫn cách truyền đạt các thông tin cơ bản cho tuyên truyền viên. Để sử dụng có hiệu quả tranh lật cho một buổi truyền thông, chúng ta chú ý những điểm sau đây:

- Lựa chọn chủ đề: Tùy đối tượng và mục đích để lựa chọn chủ đề cho thích hợp trong mỗi buổi truyền thông, truyền thông viên cần chuẩn bị nghiên cứu chủ đề, bức tranh, hướng dẫn ở mặt sau trước mỗi buổi truyền thông.
- Khi sử dụng chú ý đặt tranh ở vị trí làm sao mọi người có thể nhìn được rõ (đặt lên bàn, cầm ngang ngực).

- Giới thiệu chủ đề: Đưa chủ đề truyền thông ngắn gọn, rõ ràng. Ví dụ: “Thực phẩm mà chúng ta ăn vào hàng ngày cần đáp ứng đúng và đủ nhu cầu của cơ thể; Vậy làm thế nào để biết các bữa ăn trong ngày của chúng ta đáp ứng đúng và đủ nhu cầu, hôm nay chúng ta cùng trao đổi những thông tin khuyến cáo của các chuyên gia dinh dưỡng thông qua Tháp dinh dưỡng hợp lý nhé”.
- Giúp mọi người thảo luận bức tranh minh họa cho chủ đề: Để bắt đầu thảo luận, truyền thông viên cho em học sinh xem bức tranh minh họa và mở đầu bằng câu hỏi “ý nghĩa của bức tranh này là gì?”, để gợi ý giúp em học sinh suy nghĩ trao đổi về chủ đề, không đọc to cho em học sinh những phần hướng dẫn ở mặt sau bức tranh, công việc của truyền thông viên là giúp em học sinh thảo luận, khuyến khích nêu ra những câu hỏi để em học sinh nói về bản thân, những kinh nghiệm và suy nghĩ của họ về trường hợp trong bức tranh, cung cấp cho em học sinh những kiến thức mới.
- Củng cố những ý chính. Kết thúc buổi thảo luận truyền thông viên cần nhắc lại những ý chính bằng từ ngữ ngắn gọn, súc tích nêu bật được những nội dung cơ bản cần thiết. truyền thông viên có thể yêu cầu một hai em học sinh đọc to những ý chính được viết dưới tranh. Trước khi kết thúc, truyền thông viên nên gợi ý hỏi xem em học sinh quan tâm đến chủ đề nào cho buổi truyền thông tiếp theo.

Sử dụng áp phích

Áp phích là phương tiện truyền thông, thông tin bằng tranh, áp phích thường là bức tranh với một vài thông tin về một chủ đề giúp đối tượng xem và suy nghĩ.

Cách sử dụng áp phích:

- Chọn chủ đề truyền thông và áp phích phù hợp với chủ đề;
- Trình bày áp phích: Treo áp phích trên một bề mặt phẳng, hay bức tường đảm bảo mọi người đều quan sát được bức tranh và chữ. truyền thông viên luôn đứng quay mặt về phía mọi người.
- Dùng áp phích để minh họa cho chủ đề. Áp phích có 2 phần: tranh và chữ, phần tranh là phần quan trọng hơn. Khi trao đổi truyền thông viên nên gợi ý để em học sinh quan sát kỹ vào bức tranh, nêu câu hỏi, khuyến khích em học sinh nói về ý kiến, kinh nghiệm theo những vấn đề trên tranh.

Ví dụ: Áp phích về Tháp Dinh dưỡng cho học sinh, truyền thông viên có thể đưa ra câu hỏi:

“Tháp Dinh dưỡng có mấy tầng?”

“Thực phẩm trong mỗi tầng khác nhau như thế nào?”

“Theo Em, tại sao Đường và Muối lại trên đỉnh Tháp?”

Khi muốn đọc phân chữ, truyền thông viên mời một em học sinh đọc to, chỉ vào từng chủ đề mọi người chú ý và đọc theo.

- Tổng kết ý chính: Kết thúc buổi trao đổi, truyền thông viên nhắc lại những ý chính, nêu bật những thông tin quan trọng nhất.

Sử dụng tờ rơi, tờ gấp

Tờ rơi, tờ gấp đó là tài liệu truyền thông tốt thường dùng cho truyền thông viên trong tư vấn về dinh dưỡng, đó là những thông tin về sức khoẻ và dinh dưỡng được trình bày tương đối chi tiết, có hình ảnh minh hoạ về một chủ đề, được in trên khổ giấy nhỏ mà đối tượng dễ dàng sử dụng, mang theo và xem đọc được nhiều lần.

Cách sử dụng tờ rơi, tờ gấp:

- Chọn tờ rơi, tờ gấp phù hợp với chủ đề truyền thông.
- Giới thiệu những đề mục chính.
- Dành thời gian cho đối tượng đọc.
- Trao đổi, đặt câu hỏi, khuyến khích đối tượng trình bày những thông tin thu nhận được, giải thích những điểm đối tượng chưa hiểu.
- Tóm tắt lại thông tin quan trọng trong từng đề mục.
- Dẫn đối tượng dành thời gian đọc kỹ.

Tóm lại, để sử dụng tốt tài liệu truyền thông như phương tiện hỗ trợ truyền thông hiệu quả, truyền thông viên cần:

- Lựa chọn các tài liệu truyền thông phù hợp với chủ đề.
- Giới thiệu và nói rõ chủ đề.
- Yêu cầu em học sinh thảo luận về bức tranh và thông tin.
- Khuyến khích em học sinh trình bày ý kiến, kinh nghiệm.
- Khái quát và tổng kết những ý chính, nhấn mạnh những nội dung cơ bản của tài liệu truyền thông.

II. Khai thác trò chơi trí tuệ phục vụ truyền thông, phổ biến kiến thức và hướng dẫn thực hành dinh dưỡng

Để giúp các em học sinh tiếp thu được những kiến thức cơ bản và những thực hành đúng về dinh dưỡng một cách dễ dàng, có một số trò chơi trí tuệ về chủ đề dinh dưỡng hợp lý đã được phát hành, giúp các em vừa chơi vừa học đầy hứng thú, sau đây chúng tôi xin giới thiệu một số trò chơi đó

Game 01 "Ngôi sao may mắn": Giúp các em hiểu biết được những khuyến cáo cơ bản về dinh dưỡng hợp lý cho học sinh thông qua các thông tin khuyến cáo trên Tháp dinh dưỡng. Trò chơi có giao diện như sau:

Giới thiệu THÁP DINH DƯỠNG HỢP LÝ DÀNH CHO TRẺ 6-11 TUỔI **1**

Và Hướng dẫn trò chơi "Ngôi sao may mắn" giúp khám phá Tháp Dinh dưỡng

Tháp dinh dưỡng dành cho trẻ 6-11 tuổi giúp trẻ và người chăm sóc trẻ biết cách thực hành dinh dưỡng để mang lại nhiều lợi ích nhất cho sức khỏe của trẻ. Tháp dinh dưỡng sẽ cho biết những thực phẩm gì trẻ 6 đến 11 tuổi cần ăn mỗi ngày? với lượng trung bình trong một ngày là bao nhiêu? để giúp trẻ có bữa ăn cân đối, hợp lý, đa dạng nhiều loại thực phẩm, cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết để trẻ phát triển tốt và luôn khỏe mạnh.

Tháp dinh dưỡng bao gồm đầy đủ 8 nhóm thực phẩm khác nhau. Nhìn vào tháp dinh dưỡng, có thể biết được đâu là thực phẩm nên cho trẻ ăn nhiều, đâu là thực phẩm cần hạn chế. Tất cả các thực phẩm nêu ra trong tháp dinh dưỡng đều cần thiết đối với cơ thể trẻ kèm theo mức độ tiêu thụ hợp lý trong ngày.

Theo chiều từ trên xuống (từ đỉnh tháp xuống đến đáy tháp), các nhóm thực phẩm được khuyến nghị cho trẻ ăn với số lượng khác nhau, từ ít đến nhiều. Tầng trên cùng nhỏ nhất hay còn gọi là đỉnh của tháp: Là nhóm thực phẩm nên ăn hạn chế đối với trẻ. Càng xuống phía dưới tháp thì lượng thực phẩm được khuyến nghị sử dụng cho trẻ càng tăng lên, nhưng không phải tăng một cách vô hạn mà phải theo mức độ đã được khuyến cáo.

Để trẻ có được đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết với tỷ lệ cân đối phù hợp với nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị, cần cho trẻ ăn theo đúng số lượng đơn vị ăn tương ứng với mỗi nhóm thực phẩm được thể hiện trên Tháp Dinh dưỡng.

Contact Help PLAY Home Back Next Exit

Game 02 "4 nhóm thực phẩm": Giúp các em nhận biết, phân loại và nắm được giá trị dinh dưỡng của 4 nhóm thực phẩm cơ bản. Trò chơi có giao diện như sau:

Giới thiệu ý nghĩa của 4 nhóm thực phẩm

và Hướng dẫn trò chơi "4 nhóm thực phẩm"

Thức ăn mà chúng ta ăn vào hàng ngày được chế biến từ nhiều loại thực phẩm khác nhau. Căn cứ vào các chất dinh dưỡng chủ yếu trong mỗi loại thực phẩm, chúng ta chia ra thành 4 nhóm thực phẩm cơ bản sau đây:

- Nhóm 1: Nhóm thực phẩm giàu chất bột đường;
- Nhóm 2: Nhóm thực phẩm giàu chất đạm;
- Nhóm 3: Nhóm thực phẩm giàu chất béo;
- Nhóm 4: Nhóm thực phẩm giàu vitamin và chất khoáng.

Contact Help PLAY Home Back Next Exit

Game 03 "Câu cá 1": Giúp các em nhận biết được các loại thực phẩm lành mạnh, phân biệt sự khác nhau giữa thực phẩm lành mạnh và thực phẩm không lành mạnh; Trò chơi có giao diện như sau:



Game 04 "Câu cá 2": Tương tự như Game 03, nhưng ở trò chơi này sẽ giúp các em nhận biết được các loại thực phẩm KHÔNG lành mạnh, phân biệt sự khác nhau giữa thực phẩm KHÔNG lành mạnh và thực phẩm lành mạnh; Trò chơi có giao diện như sau:



Game 05 "Vận động thể lực": Giúp các em hiểu được vai trò của vận động thể lực đối với sức khỏe và sự phát triển toàn diện, hướng dẫn cho các em cách duy trì hoạt động thể lực hợp lý cho mỗi nhóm tuổi. Trò chơi có giao diện như sau:

HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC



Đối với trẻ em, hoạt động thể lực bao gồm các hoạt động vui chơi, các hoạt động vận động cơ thể và các bài tập thể dục khác

BÀI 6. TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG GIÁO DỤC DINH DƯỠNG TRONG TRƯỜNG HỌC

1. Tổ chức thảo luận nhóm có trọng tâm về dinh dưỡng

1.1. Khái niệm truyền thông nhóm

Là quá trình trao đổi, chia sẻ thông tin giữa truyền thông viên (giáo viên, nhân viên y tế thôn bản, trưởng thôn, cán bộ trạm y tế xã, cán bộ y tế) với các thành viên trong nhóm, hoặc giữa các thành viên trong nhóm với nhau... nhằm giúp các thành viên trong nhóm giải quyết một vấn đề sức khỏe, dinh dưỡng đang gặp phải. Hình thức có thể là một buổi thảo luận nhóm theo chủ đề; một buổi sinh hoạt nhóm/câu lạc bộ; một buổi nói chuyện theo chuyên đề...

Truyền thông về dinh dưỡng với nhóm học sinh có thể tổ chức độc lập hoặc lồng ghép vào các dịp sinh hoạt lớp, các cuộc đi chơi, dã ngoại, dịp sinh hoạt đoàn, sinh hoạt đội....

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, cách chế biến một món ăn lành mạnh, ưu thích nào đó, cách lựa chọn thực phẩm lành mạnh...). Các thành viên trong nhóm sẽ có nhiều cơ hội tham gia tích cực, bày tỏ ý kiến, chia sẻ kinh nghiệm về cách dinh dưỡng hợp lý, cách lựa chọn, chế biến thực phẩm. Để buổi thảo luận nhóm không bị phân tán thì nhóm thảo luận nên tối đa khoảng 15-20 người, nhóm càng nhỏ thì càng có hiệu quả vì mọi người tham gia tích cực, nhưng cũng không nên nhóm quá ít người như vậy buổi thảo luận sẽ không sôi nổi, tốt nhất là khoảng 10-15 người.

1.2. Chuẩn bị cho một buổi truyền thông nhóm về dinh dưỡng

- Xác định chủ đề truyền thông dựa trên các vấn đề sức khỏe, dinh dưỡng đang được cần ưu tiên giải quyết tại gia đình, nhà trường, tại địa phương,
- Nếu lồng ghép vào các cuộc sinh hoạt lớp hay đoàn, đội... thì cần phối hợp thống nhất với cán bộ phụ trách đoàn, đội... để lồng ghép tốt với các nội dung, chủ đề sinh hoạt đoàn, đội hôm đó.
- Tìm hiểu đối tượng truyền thông: Thu thập một số thông tin về đối tượng tham dự buổi họp: Bao nhiêu người? sở thích, thói quen dinh dưỡng và các kiến thức, thực hành liên quan đến dinh dưỡng, sức khỏe? Trong nhóm thảo luận có thành viên nào là điển hình tích cực của hành vi mà nhóm dự kiến mang ra thảo luận không?
- 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 sinh hoạt lồng ghép), tranh gấp (phát cho đối tượng trong buổi truyền thông), băng/đĩa phát thanh/ truyền hình...

- Chuẩn bị địa điểm phù hợp (rộng rãi, thoáng mát về mùa hè, ấm áp về mùa đông, thuận tiện cho các em học sinh tham dự; chuẩn bị nước uống và các phương tiện truyền thông hỗ trợ (nếu có, như micro, loa kéo, tivi...)
- Người điều hành cần chuẩn bị sẵn một số câu hỏi mở có liên quan đến chủ đề truyền thông. Chuẩn bị sẵn một số trò chơi sinh hoạt tập thể...

1.3. Các bước tiến hành truyền thông với nhóm

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

- Truyền thông viên tự giới thiệu bản thân mình.
- 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 để tìm hiểu kiến thức, thái độ, thực hành của đối tượng

- 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. Khen ngợi những ý kiến hay. Không chê bai, phán xét.

Bước 3: Cung cấp thông tin

- Trình bày các thông tin chủ chốt liên quan đến chủ đề truyền thông.
- Nếu điều kiện của địa phương 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 tại trường, lớp, gia đình, địa phương để tăng tính thuyết phục.

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

- Dành thời gian để đối tượng chia sẻ hoặc đặt câu hỏi.
- Giải đáp các thắc mắc của đối tượng. Với các câu hỏi ngoài khả năng trả lời, nên hẹn sẽ trả lời trực tiếp đối tượng 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 đối tượng cần thực hiện. Phát tài liệu truyền thông và hướng dẫn về tài liệu (nội dung, tài liệu cách sử dụng).
- Cảm ơn sự tham gia của đối tượng. Tuyên bố kết thúc cuộc thảo luận.

2. Tổ chức nói chuyện chuyên đề về dinh dưỡng

2.1. Khái niệm

- Cũng là một trong các hình thức truyền thông nhóm; Nói chuyện sức khỏe, dinh dưỡng (NCSK-DD) là hình thức truyền thông trực tiếp với một nhóm lớn đối tượng nhằm mục đích cung cấp kiến thức và khuyến khích mọi người cùng hành động giải quyết một vấn đề sức khỏe-dinh dưỡng nào đó.
- Có thể tổ chức buổi NCSK về chủ đề dinh dưỡng cho phụ huynh, học sinh, giáo viên, trong trường, trong lớp.
- Người thực hiện buổi NCSK về chủ đề dinh dưỡng phải là người có kiến thức về lĩnh vực trình bày, có kỹ năng truyền thông tốt, tự tin khi nói trước đông người.

2.2. Chuẩn bị cho buổi nói chuyện sức khỏe

- Lựa chọn chủ đề nói chuyện liên quan đến vấn đề sức khỏe nổi cộm của học sinh trong trường, hoặc của cộng đồng và đang được mọi người quan tâm
- Lập danh sách đối tượng tham dự và tìm hiểu một số thông tin cơ bản về: tuổi, giới, cân nặng, chiều cao, điều kiện sống, kiến thức, thực hành liên quan đến chủ đề nói chuyện, những mong đợi của đối tượng...
- 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.
- 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... Khi lựa chọn địa điểm nên căn cứ vào đối tượng tham dự (số lượng, địa bàn sinh sống, làm việc/học tập...). 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 của người tham gia.
- Chuẩn bị tài liệu, phương tiện hỗ trợ: Micro, loa đài, Tài liệu truyền thông hỗ trợ phù hợp: ví dụ tờ rơi, áp phích, tranh lật, máy tính, máy chiếu, băng đĩa, ti vi, ... Các tài liệu, phương tiện phải phù hợp với không gian, thời gian buổi nói chuyện sẽ diễn ra.

- Thông báo trước lịch nói chuyện cho nhóm đối tượng để có thời gian chuẩn bị, sắp xếp kế hoạch tham dự.

2.3. 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: Có một bạn học sinh vì không ăn sáng nên hôm qua, cuối giờ đã bị ngất xỉu vì hạ đường huyết; hoặc cho biết số liệu về thiếu suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì trong nhóm tuổi học sinh hiện nay ở nông thôn và thành phố...; Có thể mở đầu bằng cách chiếu một đoạn phim ngắn; mở đầu bằng câu hỏi...

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

- Nên chọn khoảng từ 3 - 5 thông điệp cho mỗi nội dung chính. Mỗi thông điệp chính có khoảng từ 2 ý đến 3 ý hỗ trợ.
- Sử dụng tài liệu truyền thông phù hợp ở bước này (ví dụ: chiếu/bật băng đĩa để cho học sinh 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 để 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.

2.4. 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. Sử dụng các phương tiện truyền thông này như là một công cụ hỗ trợ, không nên lạm dụng (vì nếu không, chúng ta sẽ biến một buổi nói chuyện sức khỏe - dinh dưỡng thành một buổi xem phim, xem tivi, nghe đài tập thể, mà không tận dụng tối đa cơ hội giao lưu, truyền thông trực tiếp với nhóm đối tượng đích).
- Tài liệu truyền thông hỗ trợ phù hợp: ví dụ tờ rơi, áp phích, tranh lật...
- Dành thời gian để đối tượng chia sẻ, hỏi lại những điểm chưa rõ.

3. Tổ chức thi; hội thi kiến thức - thực hành dinh dưỡng

3.1. Ý nghĩa cuộc thi

Hội thi là dịp để các em học sinh tham gia tìm hiểu kiến thức, thực hành về dinh dưỡng; Đây cũng có thể là dịp để kiểm tra, tổng kết kết quả sau một đợt, một chiến dịch truyền thông giáo dục dinh dưỡng cho học sinh;

3.2. Mục đích cuộc thi

- Đánh giá sự hiểu biết và thực hành về dinh dưỡng hợp lý của học sinh và những người tham gia (có thể có sự tham gia của giáo viên, của phụ huynh);
- Ngoài đối tượng chính là học sinh, Hội thi cần khuyến khích, động viên mọi thành viên trong xã hội quan tâm đến bữa ăn đủ dinh dưỡng, cân đối để mọi người học tập, chia sẻ, trao đổi các kiến thức về dinh dưỡng và sức khỏe.

3.3. Đối tượng dự thi

- Đối tượng chính là học sinh; có sự tham gia của giáo viên, phụ huynh học sinh và các đối tượng trực tiếp hay gián tiếp tham gia vào công việc tổ chức bữa ăn trường học.
- Có thể thành lập các đội thi để thi với nhau (giữa các lớp; các khối; các trường khác nhau..);
- Có thể lựa chọn qua một số vòng để chọn ra đội thi, hay cá nhân xuất sắc để thi với các khối, lớp hoặc trường khác....

3.4. Quy mô và Thời điểm tổ chức cuộc thi

- Quy mô có thể từ nhỏ (như các học sinh trong lớp, các tổ trong lớp, hoặc giữa các lớp trong khối; hoặc giữa các lớp/khối trong trường) hay rộng rãi hơn (như giữa các trường, các địa phương với nhau).

- Hội thi nên được tổ chức vào các thời điểm có ý nghĩa trong năm. Nên tránh thời điểm quá bận rộn (như trước các kỳ thi cuối học kỳ, cuối năm học....) để tạo điều kiện cho các em học sinh đều có thể tham gia được. Tùy từng điều kiện của các trường, có thể tổ chức hội thi 1 - 2 lần trong năm vào các dịp phù hợp.

3.5. Nội dung thi: có thể chỉ có Lý thuyết, hoặc vừa có Lý thuyết vừa có Thực hành

- **Thi lý thuyết (Kiến thức về dinh dưỡng hợp lý)**

Lý thuyết: Là các kiến thức khoa học thường thức về dinh dưỡng hợp lý, bữa ăn cân đối đủ dinh dưỡng.... Các chủ đề trọng tâm của nội dung thi sẽ hướng vào:

- Các nhóm thực phẩm cần thiết để đảm bảo bữa ăn dinh dưỡng hợp lý, cân đối.
- Cách lựa chọn thực phẩm để có được giá trị dinh dưỡng cao, hợp với khả năng kinh tế sẵn có ở địa phương.
- Các nguyên tắc đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm trong quá trình lựa chọn chế biến thực phẩm.
- Đa dạng hoá bữa ăn để phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng.
- Tháp dinh dưỡng hợp lý cho học sinh...

Thông tin chi tiết về các chủ đề, nội dung trên có thể dễ dàng tìm thấy qua nhiều loại phương tiện truyền thông (đài, vô tuyến, báo...), các tài liệu đang phổ cập (sách, tờ rơi, tờ tin...). Các đối tượng dự thi có cơ hội được tham dự các buổi truyền thông, hướng dẫn thực hành dinh dưỡng của các thầy cô giáo, của nhân viên y tế, truyền thông viên dinh dưỡng.

- **Thi thực hành**

Tùy vào độ tuổi của học sinh và điều kiện của nhà trường mà có các phần thi thực hành dinh dưỡng một cách phù hợp:

- Thí sinh sẽ nấu một bữa ăn cho gia đình có từ 4 đến 6 người, phù hợp với thời giá hiện tại và mức sống chung của cộng đồng;
- Thí sinh sẽ lựa chọn thực phẩm cho một bữa ăn gia đình;
- Thí sinh sẽ ra vườn trường hái về một số loại rau có giá trị dinh dưỡng cao (ví dụ hái loại rau có nhiều vitamin A)

3.6. Các bước chuẩn bị cho cuộc thi

- **Trình bày ý tưởng tổ chức Hội thi với các cấp lãnh đạo và các bên liên quan**, như Ban giám hiệu nhà trường; cán bộ y tế địa phương, Hội Phụ huynh học sinh, lãnh đạo địa phương (lãnh đạo UBND, cán bộ thôn/bản/ấp...)

- **Lập kế hoạch chi tiết tổ chức Hội thi:** Kế hoạch chi tiết được lập sau khi đã đọc tài liệu hướng dẫn, bàn bạc với các bên liên quan (cán bộ đoàn, đội, Hội phụ huynh học sinh..) rồi xin ý kiến tư vấn của cán bộ y tế, cán bộ dinh dưỡng. Bản Kế hoạch của Hội thi sẽ được sự phê chuẩn của Ban giám hiệu nhà trường, của lãnh đạo địa phương...
- **Thành lập Ban tổ chức cuộc thi:** Ban tổ chức do giáo viên chuyên trách, cán bộ y tế, hội phụ huynh học sinh, hội phụ nữ...tham gia. Các thành phần khác, nếu có thể (như lãnh đạo địa phương...), cũng nên mời để tăng thêm ý nghĩa cho cuộc thi và việc điều hành được dễ dàng.
- **Chuẩn bị kinh phí cho cuộc thi:** Kinh phí có thể khai thác từ các nguồn khác nhau: chính quyền địa phương, các cấp huyện, xã, các dự án, chương trình... Cần vận động, khuyến khích các tổ chức và cá nhân tài trợ.
- **Chuẩn bị nội dung:** Dựa trên các hướng dẫn, tài liệu đang được sử dụng để giáo dục, truyền thông về dinh dưỡng cho học sinh để biên soạn ra các nội dung câu hỏi lý thuyết, hoặc các kịch bản, tình huống. Nội dung và chủ đề thi cũng cần bám sát vào những vấn đề dinh dưỡng đang nổi cộm mà học sinh, cộng đồng quan tâm.

Tiến hành thi lý thuyết và thực hành với các hình thức phù hợp. Có thể chỉ thi lý thuyết hoặc thi thực hành nhưng lồng ghép với thi lý thuyết (như thí sinh sẽ thực hành nấu một mâm cơm cho 4 người ăn, sau đó sẽ giới thiệu và thuyết minh giá trị dinh dưỡng của mâm cơm đó với Ban giám khảo). Ban giám khảo sẽ cho điểm các mâm cơm và nội dung thi lý thuyết theo thang điểm tương ứng với các tiêu chí.

- **Triển khai tập huấn, thông tin, tuyên truyền trước hội thi:** Để đạt được hiệu quả truyền thông, cũng như nâng cao chất lượng của cuộc thi, cần có các hoạt động tập huấn kiến thức cho nhóm đối tượng đích (cụ thể là thí sinh tham gia cuộc thi), thông tin, tuyên truyền rộng rãi về hội thi (tạo ra sự quan tâm của cộng đồng với hội thi, tạo ra không khí lễ hội thật sự trước và trong hội thi). Các hoạt động đó có thể là: Mở lớp tập huấn; mở chiến dịch thông tin giáo dục dinh dưỡng qua các hoạt động ngoại khóa; lồng ghép chủ đề dinh dưỡng trong các dịp sinh hoạt đoàn, đội... Cung cấp các tài liệu truyền thông như tờ rơi, sách bỏ túi.. .
- **Cơ cấu giải thưởng:** Tùy theo tính chất hội thi, nguồn kinh phí huy động được mà đề ra cơ cấu giải thưởng phù hợp. Ví dụ: cơ cấu giải thưởng có thể là 1 giải nhất, 1 giải nhì, 1 giải ba, và một số giải khuyến khích cho các mâm còn lại; hoặc còn có thể có thêm các giải phụ (Ví dụ: mâm cơm trình bày đẹp nhất; món ăn được ưa thích nhất; ...). Cơ cấu giải thưởng sao cho vừa tạo ra động lực cạnh tranh lành mạnh, lại vừa bảo đảm tính chất động viên, khuyến khích sự tham gia tích cực, rộng rãi. Giải thưởng cuộc thi mang ý nghĩa tượng trưng và nên bằng hiện vật. Mức giá trị của giải tùy thuộc vào lượng kinh phí có được nhưng cần tránh qua loa, đại khái. Khi trao giải, phát phần thưởng nên làm trang trọng, thông báo qua loa, đài để tạo khí thế hội thi.

- **Cử Ban giám khảo (BGK) và thống nhất cách chấm điểm:** Ban giám khảo nên gồm 4 - 5 thành viên của nhà trường, cán bộ y tế, đại diện Hội phụ huynh, Hội Phụ nữ, cán bộ phường, xã, cán bộ đoàn thanh niên (là những người thường xuyên tham gia tổ chức các hoạt động tuyên truyền giáo dục trong cộng đồng, xã, phường). Cách chấm điểm có thể như sau:
 - + Cần có sự bàn bạc giữa các thành viên trong BGK để thống nhất cách chấm điểm (theo thang điểm).
 - + Đánh giá mâm cơm được giải sẽ dễ dàng nhận ra qua số điểm mà mâm đó đạt được (cả lý thuyết và thực hành).
 - + Trong trường hợp các mâm cơm đạt điểm ngang nhau khó phân thứ hạng nhất là đối với giải nhất, giải nhì. Ban giám khảo có thể đưa ra thêm một số câu hỏi khác để đánh giá kiến thức sâu hơn về dinh dưỡng rồi cho điểm và quyết định giải.

Việc chấm thi của ban giám khảo cần hết sức khách quan, nghiêm túc để tạo được sự hứng thú của thí sinh và không ảnh hưởng xấu đến tinh thần cuộc thi.

Ví dụ về Bảng chấm điểm (ba-rem) của Ban giám khảo

Tiêu chí	Điểm
Hình thức mâm cơm	10 điểm
Lời thuyết minh cho mâm cơm	10 điểm
Kiến thức về dinh dưỡng hợp lý	10 điểm
Cơ cấu bữa ăn gồm	
<i>Đủ 4 nhóm thực phẩm và 5 món với hình thức hấp dẫn, ngon miệng</i>	10 điểm
<i>Đảm bảo vệ sinh thực phẩm</i>	10 điểm
<i>Đảm bảo đa dạng (có trên 20 loại thực phẩm)</i>	10 điểm
<i>Số tiền chi thích hợp (có thực chi kèm theo)</i>	10 điểm
....	
Tổng cộng điểm	

3.7. Tổ chức cuộc thi

Cuộc thi sẽ được tổ chức tại cấp phường, xã, thôn, bản/ấp với phương thức gọn nhẹ. Trạm y tế phối hợp với đội ngũ CTV dinh dưỡng, HLHPN, xã, phường làm nòng cốt dưới sự chỉ đạo và hỗ trợ của lãnh đạo UBND tại địa phương.

- **Thời gian tổ chức thi**

Nên chọn thời điểm thi nhân một sự kiện hay một dịp lễ kỷ niệm nào đó trong năm; tránh tổ chức vào những ngày bận rộn thi cử thời tiết cực đoan. Trong ngày thi, nên biết cách sắp xếp khung thời gian hợp lý, cuộc thi nên được thu xếp gói gọn trong 1 buổi sáng kể cả lễ trao giải. Ví dụ:

- + Từ 7h30 đến 8h30: chuẩn bị thực phẩm.
- + Từ 8h30 đến 10h (90 phút): chế biến và nấu nướng.
- + Từ 10h đến 10h30: bày và xếp mâm.
- + Từ 10h30 đến 11h30: chấm thi
- + Từ 11h30 đến 12h: tổng kết và trao giải.

- **Địa điểm trình diễn thực hành nấu bữa ăn dinh dưỡng**

Địa điểm này cần thoáng rộng, đủ chỗ cho người trình diễn, BGK, khách mời và các quan sát viên. Có các bàn sạch để đặt các thực phẩm tươi sống chuẩn bị cho chế biến và nấu nướng (theo thực đơn) của từng nhóm. Có các dụng cụ đủ cho việc chế biến, nấu nướng, bày biện (dụng cụ do các nhóm chuẩn bị theo các món định nấu); Có nơi sạch sẽ để bày các mâm cơm sau khi đã làm xong.

- **Địa điểm làm lễ trao giải:** Nên là hội trường lớn của trường hoặc nơi nào trang trọng, ở đó có thể bày sẵn các giải thưởng, trang trí cờ, hoa, khẩu hiệu tạo không khí hào hứng nhộn nhịp.
- **Các hoạt động thông tin tạo không khí sôi động, hào hứng:** Ngày thi cần được tạo ra không khí như một ngày hội. Các hoạt động tạo không khí nhộn nhịp gồm: Treo băng rôn, cờ, khẩu hiệu, sử dụng loa phóng thanh để đưa tin, thông báo, ca nhạc, hò vè, sử dụng video, cat-set, tranh ảnh tuyên truyền...
- **Tổ chức trao giải thưởng:** Lễ trao giải cần được làm chu đáo, trang trọng. Nên mời các đồng chí lãnh đạo cao nhất của trường, của địa phương trao giải trước sự chứng kiến của nhiều thí sinh và quan sát viên. Trong khi trao giải các thí sinh trúng thưởng cần nhận được những lời động viên khen ngợi, khuyến khích các em sau này sẽ tham gia vào công việc chia sẻ, trao đổi các kiến thức và thực hành dinh dưỡng của mình với những người khác. Nên có một số ảnh chụp về hội thi và người trúng giải, tặng ảnh lưu niệm cho các thí sinh để động viên và duy trì phong trào nếu có điều kiện.

3.8. Công việc sau hội thi

Tổng kết và đánh giá kết quả cuộc thi. Đưa tin nhiều lần về cuộc thi và kết quả cuộc thi. Tạo dư luận và tinh thần tốt cho những cuộc thi sau.

4. Xây dựng và duy trì hoạt động các Câu lạc bộ dinh dưỡng cho học sinh

4.1. Mục đích sinh hoạt câu lạc bộ

Câu lạc bộ là một hình thức sinh hoạt tập thể của một nhóm người thường là có những điểm tương đồng như: cùng mối quan tâm, sở thích, nhu cầu, nhóm tuổi, nghề nghiệp... để cùng nhau tổ chức hội họp, trao đổi với những nội dung, chủ đề mà họ cùng quan tâm. Ở nhiều trường hiện nay đã có nhiều thể loại các câu lạc bộ được thành lập mà nội dung hoạt động rất phong phú, đa dạng, bổ ích như “Câu lạc bộ bóng bàn”; “Câu lạc bộ các học sinh yêu thích môn Toán”, “Câu lạc bộ các học sinh yêu thích môn Văn”.

Trong giáo dục truyền thông dinh dưỡng, thông qua hình thức câu lạc bộ, hội viên có cơ hội để trao đổi các kiến thức thiết yếu, kinh nghiệm, các thực hành về chăm sóc sức khỏe, dinh dưỡng; thông qua các buổi sinh hoạt câu lạc bộ, truyền thông viên sẽ tiến hành công tác tuyên truyền, vận động, giáo dục các nhóm đối tượng nhất là các bạn học sinh dinh dưỡng hợp lý.

4.2. Quy mô và quản lý

- Việc tổ chức câu lạc bộ tốt nhất là theo từng lớp. Tùy từng vấn đề dinh dưỡng sức khỏe nổi cộm trên địa bàn, đang được nhiều người quan tâm để hình thành câu lạc bộ và tên của câu lạc bộ.
- Người tham dự: Đối tượng tham dự câu lạc bộ có cùng một mối quan tâm hoặc có cùng một hành vi nguy cơ. Các đối tượng đó có thể là các bạn học sinh cùng lớp, cùng khối, cùng trường, có cùng mối quan tâm, sở thích về dinh dưỡng.
- Sau khi có danh sách hội viên, truyền thông viên tổ chức họp để bầu ra ban chủ nhiệm hoặc ban tổ chức câu lạc bộ, ban chủ nhiệm có khoảng 3 - 4 người là những bạn học sinh năng động, tích cực, có uy tín, có kỹ năng sinh hoạt nhóm.
- Nên đặt ra quy chế hoạt động, sinh hoạt củ
- a câu lạc bộ, quy định sinh hoạt vào một số ngày nhất định trong tuần, trong tháng.
- Địa điểm: Tại 1 phòng hoặc tại lớp học; hoặc tại thư viện...
- Trang thiết bị: Tùy theo điều kiện ở mỗi trường, lớp mà có các trang bị, tài liệu hỗ trợ khác nhau. Tuy nhiên, để câu lạc bộ hoạt động tốt cần có 1 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...

4.3. Cách thức sinh hoạt

- Có nhiều cách để sinh hoạt câu lạc bộ. Cộng tác viên nên 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.
- Làm mẫu/thực hành: Hướng dẫn theo dõi cân nặng của trẻ qua biểu đồ tăng trưởng, đo huyết áp...
- 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, 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.

5. Một số hình thức khác trong triển khai hoạt động truyền thông giáo dục dinh dưỡng trong trường học

5.1. Tổ chức các hoạt động tham quan, trải nghiệm thực hành về dinh dưỡng

- Tổ chức tham quan các nhà vườn, trang trại; hoặc nhà máy sản xuất thực phẩm; Có thể kết hợp tham quan trải nghiệm (như tham gia thu hoạch rau, quả tại các trang trại, nghe các bác nông dân giải thích cách trồng trọt, thu hái, bảo quản các loại rau củ, quả...)
- Sau mỗi chuyến tham quan về sẽ tổ chức báo cáo kết quả tham quan trải nghiệm bằng các hình thức bổ ích (như thuyết trình báo cáo, làm báo tường, vẽ tranh, viết cảm tưởng...).

5.2. Sử dụng các hình thức nghệ thuật dân gian, truyền thống để truyền thông phổ biến kiến thức dinh dưỡng

- Các loại hình nghệ thuật dân gian như: Kịch, thơ, dân ca cổ truyền, đờn ca tài tử, ca trù, hát chèo, cải lương, ca quan họ, ca dao, ví dặm... Đây là các loại hình nghệ thuật cổ truyền đã được người dân chấp nhận và yêu thích. Đưa nội dung truyền thông giáo dục về dinh dưỡng dựa theo các làn điệu dân ca truyền thống, chỉ ra các hành vi có hại, kêu gọi và hướng dẫn thực hiện hành vi dinh dưỡng có lợi cho sức khỏe. Các loại hình này sẽ được biểu diễn trong các buổi sinh hoạt lớp, trường và ở cả cộng đồng, trong các buổi truyền thông hoặc ghi âm, thu đĩa phát trên hệ thống phát thanh/truyền thanh của địa phương.
- Để có các sản phẩm đa dạng, có thể tổ chức cuộc thi sáng tác các tác phẩm truyền thông về dinh dưỡng bằng các loại hình nghệ thuật dân gian nói trên.

5.3. Tư vấn giáo dục sức khỏe tại cơ sở y tế, trường học

Tổ chức hoạt động tư vấn giáo dục sức khỏe cho học sinh. Các em học sinh khi có bất kỳ vấn đề gì về sức khỏe, dinh dưỡng cần tư vấn sẽ có nhân viên y tế, dinh dưỡng được đào tạo cơ bản để tư vấn hướng dẫn các em kịp thời. Có thể lồng ghép nhiệm vụ này với nhiệm vụ của nhân viên y tế trường học.

5.4. Xây dựng góc truyền thông Giáo dục sức khỏe và dinh dưỡng

Có thể tận dụng phòng truyền thông, phòng thư viện, phòng y tế, phòng ăn .. để làm góc truyền thông giáo dục sức khỏe và dinh dưỡng. Tại đây có các mô hình, tranh ảnh, tài liệu truyền thông phổ biến kiến thức và hướng dẫn thực hành dinh dưỡng hợp lý. Có thể có cả cân, thước để học sinh tự cân đo kiểm tra tình trạng sức khỏe và dinh dưỡng của mình.

5.5. Giáo dục truyền thông dinh dưỡng trên môi trường mạng

- Truyền thông qua internet hiện nay đã trở nên khá phổ biến khi mà đa số người dân đã có điện thoại thông minh, có kết nối mạng internet, đặc biệt phù hợp với giới trẻ. Các thông điệp truyền thông có thể chuyển tới người nhận qua các trang tin/báo điện tử, các trang mạng xã hội... Thậm chí mọi người có thể cùng nhau trao đổi, thảo luận về một nội dung nào đó trong các diễn đàn trên mạng.
- Một số hình thức truyền thông qua internet:
 - + Gửi tin nhắn (thông điệp truyền thông) qua các nền tảng zalo, viber...;
 - + Mở chuyên mục về dinh dưỡng trên website của đơn vị (cơ sở y tế, trường học...);
 - + Đăng tải, chia sẻ các bài truyền thông dinh dưỡng trên facebook/fanpage của các cá nhân, đơn vị;
 - + Tổ chức các hội thi tìm hiểu kiến thức dinh dưỡng trên môi trường mạng (thi online);

III. PHỤ LỤC: Một số công cụ đánh giá kỹ năng truyền thông

3.1. Phụ lục 1: Bảng kiểm đánh giá kỹ năng giảng dạy tích cực

- Tên giảng viên:
- Nội dung bài giảng:

STT	Hoạt động	Chưa làm (0đ)	Làm chưa tốt (1đ)	Làm tốt (2đ)
1	Động tác			
1.1	Đứng giữa lớp, đi lại tiếp xúc với học viên hợp lý			
1.2	Quay mặt về phía người nghe			
1.3	Nhìn thân thiện, bao quát			
1.4	Các động tác tự nhiên			
1.5	Khuôn mặt biểu cảm, tươi cười			
2	Lời nói			
2.1	Nói chậm, rõ, đủ to, có điểm nhấn			
2.2	Ngắn gọn			
2.3	Từ ngữ đơn giản			
3	Tương tác với học viên			
3.1	Sử dụng tên học viên			
3.2	Hỏi các học viên khác nhau			
3.3	Đáp ứng một cách khích lệ với tất cả các câu trả lời			
3.4	Thu hút sự tham gia của học viên, khuyến khích người nói ít, kiểm soát người nói nhiều			
3.5	Tránh tranh luận lạc đề			
3.6	Đưa các câu trả lời thỏa đáng			
4	Sử dụng các hỗ trợ trực quan			
4.1	Chuẩn bị trước các thiết bị hỗ trợ			

STT	Hoạt động	Chưa làm (0đ)	Làm chưa tốt (1đ)	Làm tốt (2đ)
4.2	Sử dụng các phương tiện hỗ trợ phù hợp			
4.3	Sử dụng tốt các phương tiện hỗ trợ			
4.4	Sử dụng bảng viết tốt (viết rõ ràng, dễ hiểu)			
4.5	Chuẩn bị và trình diễn tốt			
5	Sử dụng tài liệu			
5.1	Chuẩn bị tài liệu đầy đủ			
5.2	Bám sát các hướng dẫn nhưng nói theo cách của mình			
5.3	Nhấn mạnh các điểm quan trọng			
5.4	Nếu phải đọc tài liệu, thỉnh thoảng ngược nhìn người nghe			
6	Kiểm soát thời gian			
6.1	Sử dụng thời gian hợp lý			
7	Nội dung bài giảng			
7.1	Được truyền đạt đầy đủ			
7.2	Được truyền đạt chính xác			
8	Có thu thập, tiếp thu phản hồi từ phía học viên			
8.1	Thu thập, tiếp thu phản hồi tại lớp			
8.2	Thu thập, tiếp thu phản hồi sau khóa tập huấn			

3.2. Phụ lục 2: Bảng kiểm đánh giá kỹ năng giảng dạy lý thuyết

- Tên giảng viên:
- Nội dung bài giảng:

Các tiêu chuẩn đánh giá	Thang điểm				
	1	2	3	4	5
1. Mục tiêu bài giảng được xác định rõ ràng (<i>không có quá nhiều mục tiêu, mục tiêu là những động từ hành động có thể đo đếm được. Nêu rõ các thành phần của mục tiêu (ai, làm gì, mức độ, điều kiện để hoàn thành mục tiêu)</i>)					
2. Nội dung bài giảng đáp ứng đúng mục tiêu					
3. Đưa các thông tin chủ chốt ngắn gọn, đầy đủ					
4. Dùng các từ ngữ khoa học dễ hiểu					
5. Nói rõ, đủ nghe, có nhấn mạnh các trọng điểm (<i>nói to rõ ràng người cuối lớp có thể nghe thấy</i>)					
6. Tốc độ và nhịp độ vừa phải					
7. Tư thế và các động tác phù hợp với nội dung giảng					
8. Tiếp xúc tốt với mọi học viên, gây được lòng tin (<i>quan tâm tới tất cả mọi người trong lớp, luôn luôn tiếp xúc bằng mắt tới tất cả các nhóm...</i>)					
9. Phương pháp giảng dạy tích cực (<i>học viên hoạt động là chính, giảng viên hướng dẫn, hỗ trợ</i>)					
10. Đặt câu hỏi rõ ràng, chính xác					
Tổng cộng điểm đạt:					

Xếp loại:

Loại A: từ 41 – 50 điểm; Loại B: từ 31 – 40 điểm; Loại C: từ 26 – 30 điểm.

Thang điểm:

Điểm 1: Rất kém; **Điểm 2:** Kém; **Điểm 3:** Trung bình; **Điểm 4:** Tốt; **Điểm 5:** Rất tốt

Ghi chú: Các học viên/ giảng viên có thể bổ sung hoặc sửa đổi các tiêu chuẩn đánh giá cho phù hợp hơn với đối tượng và nội dung dạy học của mình.

Giám sát viên

Hướng dẫn sử dụng bảng kiểm đánh giá kỹ năng giảng dạy lý thuyết

- Mục đích:** Bảng kiểm này nhằm cung cấp các tiêu chuẩn đánh giá kỹ năng trong giảng dạy lý thuyết.
- Người sử dụng:** Cho bản thân hướng dẫn viên, các giám sát viên khi giám sát các lớp đào tạo tại các tuyến khác nhau (tuyến trung ương, tuyến tỉnh, tuyến huyện...)
- Sử dụng phiếu:** Bảng kiểm có 10 tiêu chuẩn và ứng với mỗi tiêu chuẩn có các thang điểm tương ứng. Thang điểm từ 1 – 5 điểm (các mức độ đánh giá cho từng tiêu chuẩn đó được ghi phía dưới bảng. Khi đánh số điểm vào các cột tương ứng chỉ được đánh một điểm, tránh đánh 2 điểm vào cùng một tiêu chuẩn. VD: Mục tiêu bài giảng rõ ràng: sẽ có thang điểm từ rất kém (1), kém (2), trung bình (3), tốt (4), rất tốt (5). Nếu thấy mục tiêu bài giảng rõ ràng (có sử dụng các động từ hành động đo đếm được...) thì đánh vào thang điểm 4 hoặc 5. Tránh cho điểm vừa 4, vừa 5.

3.3. Phụ lục 3: Bảng kiểm đánh giá kỹ năng hướng dẫn thực hành

- Tên truyền thông viên:
- Nội dung thực hành:
- Đối tượng được thực hành

Các tiêu chuẩn đánh giá	Thang điểm				
	1	2	3	4	5
1. Mục tiêu thực hành được xác định rõ ràng (<i>không có quá nhiều mục tiêu, mục tiêu là những động từ hành động có thể đo đếm được. Nêu rõ các thành phần của mục tiêu (ai, làm gì, mức độ, điều kiện để hoàn thành mục tiêu)</i>)					
2. Các kỹ năng được trình diễn đáp ứng đúng mục tiêu					
3. Đảm bảo mọi người nhìn rõ, nghe rõ từng bước thực hành					
4. Tốc độ và nhịp độ hợp lý, phù hợp với từng bước thực hành					
5. Điều hành buổi hướng dẫn theo đúng trình tự logic					
6. Xử lý các tình huống mâu thuẫn đạt kết quả thỏa đáng (<i>Học viên cảm thấy hài lòng với cách xử lý của giảng viên</i>)					
7. Thu hút được mọi người cùng tham gia học tập					
8. Đặt các câu hỏi rõ ràng, định hướng cho các bước thực hiện					
9. Tư thế và các thao tác phù hợp với nội dung hướng dẫn					
10. Tóm tắt những bước thực hành quan trọng nhất					
Tổng cộng điểm đạt:					

Xếp loại:

Loại A: từ 41 – 50 điểm; Loại B: từ 31 – 40 điểm; Loại C: từ 26 – 30 điểm.

Thang điểm:

Điểm 1: Rất kém; **Điểm 2:** Kém; **Điểm 3:** Trung bình; **Điểm 4:** Tốt; **Điểm 5:** Rất tốt

Ghi chú: Các học viên/ giảng viên có thể bổ sung hoặc sửa đổi các tiêu chuẩn đánh giá cho phù hợp hơn với đối tượng của mình.

Giám sát viên

Hướng dẫn sử dụng bảng kiểm đánh giá kỹ năng hướng dẫn thực hành

1. **Mục đích:** Bảng kiểm này cung cấp các tiêu chuẩn đánh giá kỹ năng thực hành
2. **Người sử dụng:** Cho bản thân hướng dẫn viên, các giám sát viên khi giám sát viên khi giám sát các lớp đào tạo tại các tuyến khác nhau (tuyến trung ương, tỉnh, huyện...)
3. **Sử dụng phiếu:** Bảng kiểm có 10 tiêu chuẩn và ứng với mỗi tiêu chuẩn có các thang điểm tương ứng. Thang điểm từ 1 – 5 điểm (các mức độ đánh giá cho từng tiêu chuẩn đó được ghi phía dưới bảng. Khi đánh số điểm vào các cột tương ứng chỉ được đánh một điểm, tránh đánh 2 điểm vào cùng một tiêu chuẩn. VD: Mục tiêu bài giảng rõ ràng: sẽ có thang điểm từ rất kém (1), kém (2), trung bình (3), tốt (4), rất tốt (5). Nếu thấy mục tiêu bài giảng rõ ràng (có sử dụng các động từ hành động đo đếm được...) thì đánh vào thang điểm 4 hoặc 5. Tránh cho điểm vừa 4, vừa 5.

3.4. Phụ lục 4: Bảng kiểm kỹ năng truyền thông trực tiếp

- Tên truyền thông viên:
- Nội dung/chủ đề truyền thông:
- Đối tượng được truyền thông:
- Thời gian:
- Địa điểm:

TT	Các kỹ năng cơ bản	Chưa làm	Đã làm (nhưng chưa tốt)	Làm tốt
1	Chào hỏi: sử dụng tốt các giao tiếp không lời để tạo không khí thân mật, tin tưởng (<i>thân mật không mang tính xã giao, quan sát thấy đối tượng cảm thấy vui vẻ, thoải mái...</i>)			
2	Hỏi các câu hỏi mở để tìm hiểu những khó khăn vướng mắc, những gì đối tượng đã biết, tin, đã làm đúng và chưa đúng (<i>câu hỏi mở nhiều hơn câu hỏi đóng</i>)			
3	Khen những đối tượng đã làm tốt, đã hiểu đúng (<i>bất cứ khi nào đối tượng có những việc làm tốt, thái độ đúng, hiểu đúng thì truyền thông viên nên khen ngợi, khuyến khích, động viên</i>)			
4	Khuyến nủ, bổ sung những thông tin cần thiết, nêu lợi ích và hướng dẫn những điều thiết thực, cụ thể mà đối tượng cần biết, cần làm (<i>dùng tranh ảnh, ví dụ thực tế địa phương để minh họa</i>), thảo luận cách giải quyết khó khăn, vướng mắc.			
5	Kiểm tra xem đối tượng có hiểu đúng nội dung mà bạn vừa trao đổi không (<i>kiểm tra lại bằng cách nêu câu hỏi mở để đối tượng nhắc lại những nội dung chính đã thảo luận hoặc yêu cầu đối tượng trình diễn một kỹ năng nào đó đã được hướng dẫn</i>)			
6	Khuyến khích động viên đối tượng làm theo			
7	Đạt được cam kết về những gì đối tượng sẽ làm (<i>đạt được cam kết bằng lời, bằng văn bản, bản đăng ký...</i>)			

Hướng dẫn sử dụng Bảng kiểm kỹ năng truyền thông trực tiếp

1. **Mục đích:** Bảng kiểm này nhằm đánh giá kỹ năng truyền thông trong truyền thông trực tiếp tại hộ gia đình, trong thảo luận nhóm.
2. **Người sử dụng:** Giám sát viên trung ương, tỉnh, huyện, truyền thông viên.
3. **Sử dụng:** Chỉ đánh vào một trong các ô tương ứng với mỗi kỹ năng tương ứng.

Ví dụ: Với kỹ năng chào hỏi: nếu quan sát thấy truyền thông viên chưa thực hiện thì đánh vào ô chưa làm. Tránh đánh đồng thời vào cả 3 ô đã làm và làm tốt.

3.5. Phụ lục 5: Bảng kiểm 6 bước tư vấn cá nhân (là đối tượng được tư vấn)

- Tên truyền thông viên:
- Nội dung/chủ đề tư vấn:
- Đối tượng được tư vấn:
- Thời gian:
- Địa điểm:

Mã số	6 bước tư vấn cá nhân	Chưa làm	Làm chưa tốt	Làm tốt
1	Bước 1: Giới thiệu và tạo sự ấm áp			
1.1	Chào đối tượng			
1.2	Tự giới thiệu			
1.3	Nhìn đối tượng thân thiện			
1.4	Mỉm cười			
1.5	Biểu thị sự tôn trọng			
2	Bước 2: Tìm hiểu tình trạng/vấn đề hiện tại			
2.1	Lắng nghe tích cực			
2.2	Không phán xét			
2.3	Hỏi các câu hỏi mở để hiểu được vấn đề hiện tại của đối tượng			
2.4	Chấp nhận những điều đối tượng nói			
3	Bước 3: Phân tích và đánh giá			
3.1	Không phán xét			
3.2	Xác định các khó khăn, vấn đề tồn tại của đối tượng			
3.3	Trả lời câu hỏi của đối tượng			
4	Bước 4: Đưa lời khuyên đối tượng có thể làm được			
4.1	Cung cấp các thông tin liên quan (sử dụng từ ngữ dễ hiểu)			
4.2	Tạo sự tự tin cho đối tượng			

Mã số	6 bước tư vấn cá nhân	Chưa làm	Làm chưa tốt	Làm tốt
4.3	Đưa 1-2 lời khuyên đối tượng có thể làm được			
4.4	Không phán xét			
5	Bước 5: Thảo luận để đạt được sự cam kết			
5.1	Thảo luận với đối tượng về các giải pháp khác nhau (giải pháp thiết thực)			
5.2	Đề cho đối tượng quyết định chọn giải pháp			
5.3	Đạt được cam kết của đối tượng về việc làm thử 1-2 giải pháp			
5.4	Sử dụng ngôn ngữ đơn giản, không phán xét			
6	Bước 6: Tóm tắt và kết thúc			
6.1	Đề nghị đối tượng nhắc lại các lời khuyên vừa trao đổi			
6.2	Chỉnh lại các lời khuyên cho thích hợp			
6.3	Sắp xếp thời gian hẹn gặp lại đối tượng			
6.4	Khen ngợi và cảm ơn đối tượng			

