

Trang chủ

- Giới thiệu
- Tin tức
- Ở nhà
- Ở trường
- Sân chơi
- Đi chợ

Liên hệ

Hướng dẫn sử dụng phần mềm GIÁO DỤC DINH DƯỠNG HỌC ĐƯỜNG

(Chương trình Nestlé Healthy Kids)

Mỗi trường của em



<http://ddhd.viendinhduong.vn>

Ban biên tập:

PGS.TS. Nguyễn Xuân Ninh

ThS. Trịnh Hồng Sơn

Thư ký:

Cn. Lê Thị Thanh Thảo



Tài liệu lưu hành nội bộ trong khuôn khổ chương trình Nestlé Healthy Kids



Trang

Nội dung

- 02 Giới thiệu Chương trình Nestlé Healthy Kids
- 03 Giới thiệu trang web Giáo dục Dinh dưỡng học đường (GD DDHĐ)
- 06 Một số thuật ngữ và kỹ năng tin học cơ bản
- 08 Cách đánh giá Tình trạng dinh dưỡng (TTDD)
- 14 Giới thiệu 12 Chuyên đề Phổ biến kiến thức
- 19 Thử tài của bạn (tự kiểm tra, đánh giá kiến thức của bạn)
- 21 Tháp Dinh dưỡng; Tháp vận động.
- 24 Hướng dẫn sử dụng Trò chơi trí tuệ.
- 29 Phụ lục.



Một trường của em



Trang chủ

- Giới thiệu
- Tin tức
- Ở nhà
- Ở trường
- Sân chơi
- Đi chợ

Liên hệ

Thầy cô giáo và các em học sinh



Chương trình Nestlé Healthy Kids tại Việt Nam được hỗ trợ bởi Công ty Nestlé Việt Nam, phối hợp với Viện Dinh dưỡng quốc gia - Bộ Y tế.

Mục tiêu của chương trình nhằm nâng cao kiến thức dinh dưỡng và tuyên truyền lối sống lành mạnh cho trẻ em đang độ tuổi đến trường tại Việt Nam, qua đó tác động đến cả các bậc phụ huynh học sinh. Chương trình ra đời kịp thời trong bối cảnh các vấn đề liên quan đến dinh dưỡng của học sinh đang được xã hội hết sức quan tâm, chẳng hạn như sự thiếu hụt và mất cân đối các chất dinh dưỡng trong khẩu phần ăn của học sinh, cùng với việc duy trì một lối sống tĩnh tại, ít vận động thể lực hoặc vận động không đúng cách, dẫn đến một bộ phận không nhỏ học sinh bị suy dinh dưỡng, chậm phát triển chiều cao, thiếu máu... còn một bộ phận khác thì lại đối mặt với nguy cơ thừa cân-béo phì, nhất là ở các thành phố lớn.

Các hoạt động của chương trình bao gồm: Xây dựng và đưa vào hoạt động một trang thông tin điện tử chuyên về Giáo dục dinh dưỡng học đường, trong đó có một phần mềm tích hợp chứa các công cụ hỗ trợ cho giáo dục dinh dưỡng và thực phẩm, các trò chơi tương tác để tuyên truyền và phổ biến kiến thức dinh dưỡng, ăn uống hợp lý và lối sống lành mạnh... không chỉ cho học sinh, thầy cô giáo mà còn cho cả các bậc phụ huynh quan tâm. Đồng thời, chương trình còn hỗ trợ trang bị cho một số trường tiểu học trên toàn quốc một phòng máy tính để giúp các Thầy cô giáo và các em học sinh có điều kiện truy cập vào trang thông tin điện tử nói trên để khai thác các tiện ích của phần mềm Giáo dục dinh dưỡng học đường.



Trang chủ

- Giới thiệu
- Tin tức
- Ở nhà
- Ở trường
- Sân chơi
- Đi chợ

Liên hệ

Chào các em thân mến!

Chào mừng các em đã đến với **Trang thông tin điện tử về Giáo dục dinh dưỡng học đường** (còn gọi tắt là trang web GD DD) của Chương trình Nestlé Healthy Kids! Đây là một nơi lí thú và bổ ích để em tìm hiểu về cách ăn uống hợp lí và lối sống lành mạnh. Hãy truy cập vào địa chỉ sau đây nhé:

<http://ddhd.viendinhduong.vn>

Có nhiều hoạt động ở đây. Hãy đến và khám phá các chuyên mục "**Ở Nhà**", "**Ở Trường**", "**Sân chơi**" và "**Đi chợ**". Hãy thử các trò chơi tương tác, hãy trả lời các câu hỏi kiểm tra kiến thức, hãy làm theo các lời khuyên của chuyên gia dinh dưỡng, hãy dùng công cụ để tự đánh giá tình trạng dinh dưỡng của mình và của các bạn cùng lớp! Nơi đây, các em có thể vừa vui chơi vừa được tìm hiểu kiến thức và trải nghiệm các biện pháp để cải thiện sức khỏe! Hãy mời cha mẹ và bạn bè của các em cùng tham gia để khám phá trang web thú vị và vui vẻ này các em nhé. Hãy cùng nhau khỏe mạnh!

"Tại sao em cần ăn uống hợp lí và duy trì lối sống lành mạnh? Bởi vì em muốn phát triển một cách toàn diện, cả về **Sức khỏe** và **Trí tuệ**! chỉ khi có đủ cả 2 điều kiện này, em mới có được một tương lai tươi sáng...", một bạn học sinh của chúng ta đã nói như thế đấy! Cuốn sách này sẽ giúp các em khám phá một cách hiệu quả nhất Trang thông tin điện tử về Giáo dục dinh dưỡng học đường nhé! Nào hãy nhấn nút **Enter** đi các em.

Ngôi trường của em



Trang chủ

- Giới thiệu
- Tin tức
- Ở nhà
- Ở trường
- Sân chơi
- Đi chợ

Liên hệ

Sơ đồ trang web (sitemap)

Giáo dục dinh dưỡng học đường

Nestlé Healthy Kids
Dành cho Học sinh
Dành cho Bố Mẹ

Tin tức mới
Thông tin nổi bật

Lớp học dinh dưỡng
Kiến thức dinh dưỡng
Phổ biến Kiến thức
Thử tài của bạn
Hệ tiêu hóa
Thấp dinh dưỡng
Món ăn và Dinh dưỡng
Nước và Sức khỏe

Bữa ăn Gia đình
Giúp Mẹ nấu ăn
Tính chỉ số BMI
Chỉ số BMI là gì?
Dành cho bố mẹ
Dành cho học sinh
Phân loại TTDD dành cho học sinh

Dành cho Bố Mẹ
Dành cho Học sinh
Game trí tuệ

Hướng dẫn đi chợ thông minh
Lựa chọn thực phẩm lành mạnh
Đi chợ cùng con

Ngôi trường của em



Trang chủ

Giới thiệu

Nestlé Healthy Kids
Dành cho Học sinh
Dành cho Bố Mẹ

Tin tức

Tin tức mới
Thông tin nổi bật

Ở nhà

Bữa ăn Gia đình
Giúp Mẹ nấu ăn
Tinh chỉ số BMI

Chỉ số BMI là gì?
Dành cho bố mẹ
Dành cho học sinh
Phân loại TTDD dành cho học sinh

Ở trường

Lớp học dinh dưỡng

Lớp 1
Lớp 2
Lớp 4
Lớp 6
Lớp 9 (Công nghệ)
Thực hành nấu ăn

Kiến thức dinh dưỡng

Phổ biến Kiến thức
Thử tài của bạn

Hệ tiêu hóa

Tháp dinh dưỡng

Giới thiệu
Thành phần
Hình ảnh
Trò chơi

Món ăn và Dinh dưỡng

Bữa ăn sáng
Bữa ăn chính
Bữa ăn phụ

Nước và Sức khỏe

Vai trò của Nước đối với Sức khỏe
Hãy sử dụng đúng
Bảo vệ tài nguyên nước

Sân chơi

Dành cho Bố Mẹ
Dành cho Học sinh
Game

Đi chợ

Hướng dẫn đi chợ thông minh

Sitemap

Lựa chọn thực phẩm lành mạnh
Đi chợ cùng con

Liên hệ

Các nội dung chính của trang web

Giáo dục dinh dưỡng học đường

Khi truy cập vào trang web “Giáo dục dinh dưỡng học đường”, các em sẽ nhìn thấy hệ thống thư mục có cấu trúc như hình bên.

Các em hãy bật máy tính lên, truy cập vào địa chỉ sau đây nhé:

<http://ddhd.viendinhduong.vn>

Những thư mục có hình bàn tay chỉ vào chính là nơi mà các em sẽ thường xuyên sử dụng, truy cập sau này đây nhé!

Một số thuật ngữ và Kỹ năng tin học cơ bản

01 Trình duyệt web là gì: Trình duyệt web là một phần mềm ứng dụng cho phép người sử dụng xem và tương tác với các văn bản, hình ảnh, đoạn phim, nhạc, trò chơi và các thông tin khác ở trên một trang web của một địa chỉ web trên mạng toàn cầu hoặc mạng nội bộ.

Các trình duyệt web thông thường: Một số trình duyệt web hiện nay cho máy tính cá nhân bao gồm **Internet Explorer, Mozilla Firefox, Safari, Google Chrome, Opera.**



Biểu tượng của trình duyệt Mozilla Firefox

02 Thanh địa chỉ trong trình duyệt là gì: Một thanh địa chỉ (hoặc thanh location hoặc thanh URL) là một thanh không thể thiếu trong một Trình duyệt web, nơi sẽ hiển thị đường dẫn (còn gọi là URL) hiện thời hoặc để cho người dùng nhập URL mà mình muốn truy cập. Đa phần các thanh này trong các trình duyệt đều hỗ trợ chức năng tự động hoàn thành URL mà người dùng đang nhập và thường phụ thuộc vào lịch sử truy cập của người dùng. Các trình duyệt web cũng hỗ trợ các phím tắt tự động hoàn thành địa chỉ.

Như vậy, các em muốn mở được trang web "**Giáo dục dinh dưỡng học đường**" các em phải mở đúng địa chỉ <http://ddhd.viendinhduong.vn> trong một trình duyệt nào đó (ví dụ, trình duyệt Internet Explorer, hoặc trình duyệt Mozilla Firefox), địa chỉ này phải hiển thị trong thanh địa chỉ của trình duyệt



Biểu tượng của trình duyệt Internet Explorer

NỖI TRƯỜNG CỦA EM



Một số thuật ngữ và Kỹ năng tin học cơ bản

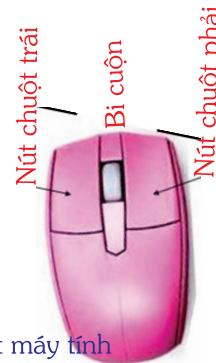
03 Máy vi tính gồm những bộ phận nào: (xem hình bên)

- ☞ **A. Hộp máy chính** (Case): Là nơi chứa những bộ phận quan trọng của máy tính, như Bộ nhớ trong, Bộ vi xử lý, Bộ xử lý hình ảnh, âm thanh, ổ đĩa cứng, ổ đĩa quang....
- ☞ **B. Màn hình:** hiển thị các thông tin, hình ảnh mà người dùng giao tiếp với máy tính thông qua Chuột và Bàn phím
- ☞ **C. Thiết bị ngoại vi** như chuột, bàn phím (keyboard & Mouse): là bộ phận để người dùng tương tác với máy tính
- ☞ **D. Loa ngoài:** phát ra âm thanh từ máy tính
- ☞ **E. Máy in:** dùng để in các tài liệu, hình ảnh từ máy tính



04 Thao tác Chuột cơ bản:

- Di chuyển chuột:* Thay đổi vị trí của chuột trên mặt phẳng.
- Nháy chuột:* Nhấn nút trái hoặc nút phải chuột rồi thả ngón tay.
- Nháy đúp chuột:* Nháy chuột nhanh hai lần liên tiếp.
- Kéo thả chuột:* Nhấn và giữ nút trái của chuột, di chuyển con trỏ đến vị trí cần thiết thì thả ngón tay nhấn giữ chuột.
- Một số loại chuột còn có bi cuộn để cuộn lên xuống màn hình.



Chuột máy tính

Một trường của em



Cách đánh giá tình trạng dinh dưỡng

Phương pháp: Có nhiều phương pháp đánh giá Tình trạng dinh dưỡng (TTDD), nhưng thông thường nhất là phương pháp dựa vào các số đo về cân nặng và chiều cao (còn gọi là chỉ số nhân trắc). Tình trạng dinh dưỡng sẽ được tính toán và so sánh với một quần thể tham khảo chuẩn. Từ năm 2007, Tổ chức Y tế thế giới đã đưa ra **quần thể tham khảo** chung cho học sinh lứa tuổi học đường (từ trên 5 tuổi đến 19 tuổi) trên toàn thế giới, từ đó cho ra các Bảng phân loại TTDD (các em hãy tải các Bảng phân loại TTDD này theo đường dẫn: *Ở nhà-----Tính chỉ số BMI-----Phân loại TTDD dành cho học sinh.*

Có 3 loại Bảng phân loại TTDD của quần thể tham khảo dùng để tra cứu:

- * **Bảng T1; G1:** Bảng tham khảo về **Chiều cao** (sử dụng tra cứu đánh giá trẻ có bị **SDD thể Thấp còi** hay không? tức là có bị thiếu chiều cao hay không. Bảng này dành cho trẻ từ 5-19 tuổi)
- * **Bảng T2; G2:** Bảng tham khảo về **Cân nặng** (sử dụng tra cứu đánh giá trẻ có bị **SDD thể Thiếu cân** hay không? Bảng này chỉ dành cho trẻ 5-9 tuổi mà **KHÔNG** sử dụng cho trẻ từ 10-19 tuổi)
- * **Bảng T3; G3:** Bảng tham khảo về **chỉ số BMI** (sử dụng tra cứu đánh giá trẻ có bị **Thừa cân hay Béo phì** hay không? Bảng này dành cho trẻ từ 5-19 tuổi).

Mỗi Bảng trên lại riêng biệt cho **Trai** và **Gái**, như vậy chúng ta sẽ có 6 Bảng tất cả (đó là các Bảng **T1; T2; T3** cho Trẻ TRAI; Bảng **G1; G2; G3** cho Trẻ GÁI). Các bạn chú ý để không sử dụng nhầm nhé.

Như vậy, mỗi bạn chúng ta sẽ có số cân nặng và chiều cao của mình vào thời điểm chúng ta cân hoặc đo. Khi có số đo này rồi, chúng ta sẽ so sánh với một bạn cùng giới tính (tra hoặc gái), cùng độ tuổi (tính theo tháng tuổi) trong Bảng quần thể tham khảo này. Từ đó các em sẽ biết được tình trạng dinh dưỡng của mình, như: liệu mình có bị thiếu Chiều cao không? mình có bị thiếu cân hay thừa cân, thậm chí béo phì không?

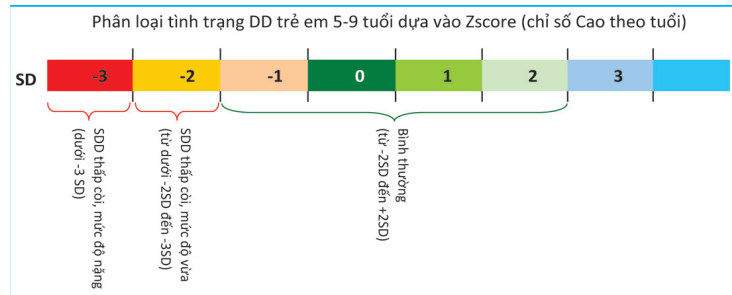


Cách đánh giá tình trạng dinh dưỡng

Độ lệch chuẩn (hay còn gọi là Z-Score) là gì:

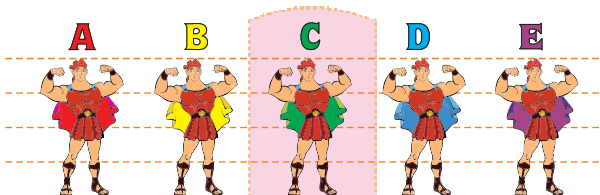
Khi so sánh **Cân nặng**, hay **Chiều cao**, hay **chỉ số BMI** của bạn với một bạn cùng tuổi và giới trong Bảng quần thể tham khảo, chắc chắn sẽ có sự khác biệt nhiều hay ít. Mức độ khác nhau này, người ta gọi là **độ lệch chuẩn**, hay còn gọi là z-Score (ký hiệu là SD). Có các ngưỡng SD khác nhau dùng để phân loại TTDD: -1SD; -2SD; -3SD và +1SD; +2SD; +3SD (xem hình bên)

Ví dụ bạn nam Hoàng Long học lớp 1, năm nay bạn 6 tuổi 3 tháng (tức là 75 tháng tuổi), chiều cao bạn đo được là 105,3 cm. Bạn **tra cứu Bảng Chiều cao theo tuổi** dành cho trẻ TRAI (Bảng T2), bạn sẽ thấy rằng chiều cao của một bạn cùng tuổi và giới với bạn ở bảng này phải từ 107,4 cm trở lên mới là bình thường. Số đo chiều cao của bạn Hoàng Long nằm bên tay trái, phía ngoài của Cột -2SD của Bảng tham khảo. Như vậy chiều cao của bạn Hoàng Long bị lệch về bên tay trái, bên dưới mức chiều cao tối thiểu (107,4 cm) được cho là bình thường, bạn Hoàng Long còn thiếu 2,1 cm nữa ($107,4 - 105,3 = 2,1$) mới đạt chuẩn chiều cao tối thiểu để không bị đánh giá là Suy dinh dưỡng thể thiếu chiều cao, bạn Hoàng Long cần chú ý ăn uống và luyện tập để phát triển thêm chiều cao nhé. Cũng tương tự như thế, các bạn hãy so sánh Cân nặng hoặc chỉ số BMI để đánh giá TTDD của mình nhé.



Cách đánh giá tình trạng dinh dưỡng

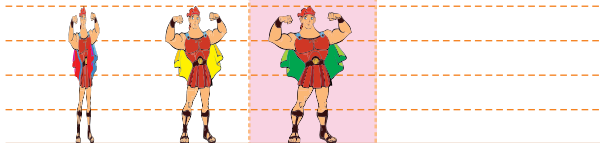
Chúng ta hãy so sánh 5 bạn cùng tuổi, cùng giới, có tên là **A; B; C; D; E** dưới đây nhé:



Cả 4 bạn đều bình thường

Bảng phân loại này chỉ áp dụng cho các bạn trong độ tuổi 5-9 tuổi

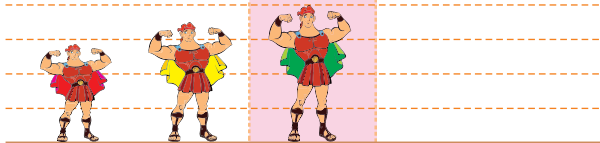
Đánh giá TTDD dựa vào chỉ số Z-Score Cân nặng theo Tuổi:	
Chỉ số Z-Score	Đánh giá
< -3 SD	Trẻ Suy dinh dưỡng thể nhẹ cân, mức độ nặng
<= -2 SD	Trẻ Suy dinh dưỡng thể nhẹ cân, mức độ vừa
-2 SD <= Z-Score <= 2 SD	Trẻ bình thường
> 2 SD	Trẻ thừa cân
>= 3 SD	Trẻ béo phì



Khác nhau về Cân nặng, Bạn C bình thường
Bạn A và B bị SDD thể Nhẹ cân (thiếu cân).

Bảng phân loại này áp dụng cho các bạn trong độ tuổi 5-19 tuổi

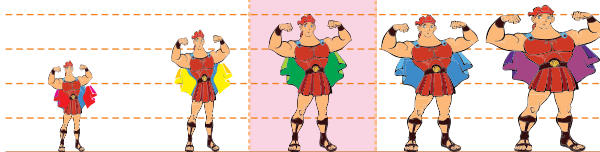
Đánh giá TTDD dựa vào chỉ số Z-Score Chiều cao theo Tuổi:	
Chỉ số Z-Score	Đánh giá
< -3 SD	Trẻ Suy dinh dưỡng thể thấp còi, mức độ nặng
<= -2 SD	Trẻ Suy dinh dưỡng thể thấp còi, mức độ vừa
-2 SD <= Z-Score <= 2 SD	Trẻ bình thường
> 2 SD	
>= 3 SD	



Khác nhau về Chiều cao, Bạn C bình thường
Bạn A và B bị SDD thể Thấp còi (thiếu chiều cao)

Bảng phân loại này áp dụng cho các bạn trong độ tuổi 5-19 tuổi

Đánh giá TTDD dựa vào chỉ số Z-Score BMI theo Tuổi:	
Chỉ số Z-Score	Đánh giá
< -3 SD	Trẻ Suy dinh dưỡng thể gầy còm, mức độ nặng
<= -2 SD	Trẻ Suy dinh dưỡng thể gầy còm, mức độ vừa
-2 SD <= Z-Score <= 1 SD	Trẻ bình thường
> 1 SD	Trẻ thừa cân
>= 2 SD	Trẻ béo phì



Khác nhau về chỉ số BMI,
Bạn C bình thường,
Bạn A và B bị SDD thể Gầy còm
Bạn D bị Thừa cân; Bạn E bị Béo phì

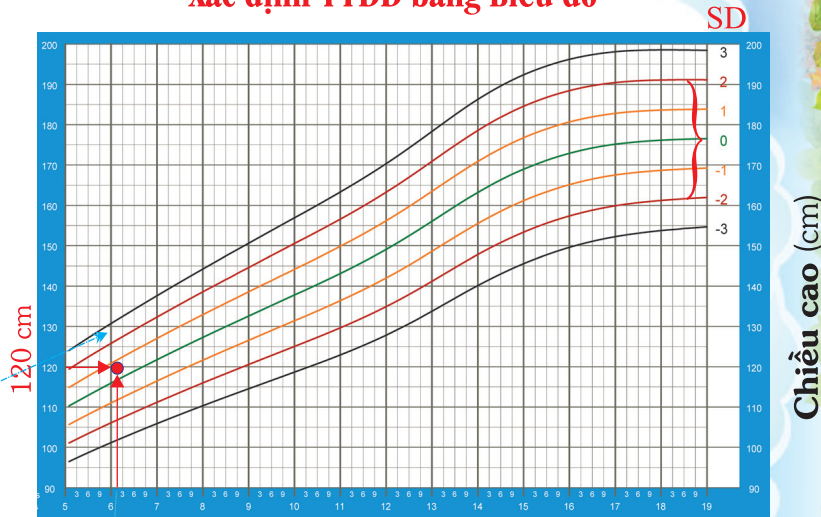
Cách đánh giá tình trạng dinh dưỡng

Thay vì phải **tra cứu Bảng** (T1; T2; T3; G1; G2; G3), các em có thể xác định nhanh tình trạng dinh dưỡng của mình dựa trên cách **chấm vào biểu đồ** (có 6 loại Biểu đồ tương ứng với 6 Bảng trên).

Hình bên là Biểu đồ về Chiều cao theo Tuổi cho trẻ TRAI (tương ứng với Bảng T1). Các em chỉ cần xác định tuổi của mình (theo tháng) ở đáy của Biểu đồ, Chiều cao hiện tại của mình (theo cm) ở cạnh bên, từ 2 điểm này kẻ tọa độ vuông góc (theo hình mũi tên màu đỏ minh họa ở hình bên), gặp nhau ở vùng nào của Biểu đồ, điểm đó chính là Tình trạng dinh dưỡng của các em. Ví dụ:

Bạn Quang, năm nay 6 tuổi 2 tháng (74 tháng tuổi), có chiều cao hiện tại là 120 cm. Bạn Quang có chiều cao đạt mức trung bình, (nằm trong khoảng bình thường không bị SDD).

Xác định TTDD bằng Biểu đồ



6 tuổi, 2 tháng

Tuổi (năm, tháng)

Đánh giá TTDD dựa vào chỉ số Z-Score Chiều cao theo Tuổi

Chỉ số Z-Score	Đánh giá
< -3 SD	Trẻ Suy dinh dưỡng thể thấp còi, mức độ nặng
< -2 SD	Trẻ Suy dinh dưỡng thể thấp còi, mức độ vừa
-2 SD ≤ Z-Score ≤ 2 SD	Trẻ bình thường
> 2 SD	
> 3 SD	

Tuổi (năm, tháng)

Cách đánh giá tình trạng dinh dưỡng

Cách tính chỉ số BMI

Trang chủ

- Giới thiệu
- Tin tức
- Ở nhà
- Ở trường
- Sân chơi
- Đi chợ

Liên hệ

Bữa ăn Gia đình
Giúp Mẹ nấu ăn

01 Tính chỉ số BMI

Chỉ số BMI là gì?

Dành cho bố mẹ

Dành cho học sinh

Phân loại TTDD dành cho học sinh

Chỉ số BMI dùng để đánh giá xem bạn có bị Thừa cân hay Béo phì không?
Ví dụ: Bạn Lan, (nữ). Sinh tháng 7/2007. Hôm nay (tháng 11/2015) Bạn Lan cân/đo và có số đo như sau: Cân nặng là 24.5Kg; Chiều cao là 1.25 mét.
Các em hãy đánh máy chính xác các số liệu trên vào các ô tương ứng của chức năng **Tính chỉ số BMI** của máy tính nhé (hình bên).

Kết quả BMI của Bạn Lan là 15.68.

Kết luận: Bạn Lan có tình trạng dinh dưỡng tốt.

Đường dẫn dưới đây (theo mũi tên màu xanh ") giúp các em vào được chức năng **Tính chỉ số BMI** trên trang web

Tính chỉ số BMI của Học sinh

▶ Ngày sinh

▶ Giới tính

▶ Cân nặng (ki-lo-gam)

▶ Chiều cao (met)

▶▶ BMI



Cách đánh giá tình trạng dinh dưỡng

THỰC HÀNH

Bây giờ chúng ta hãy làm bài tập thực hành sau đây nhé:

Bước 1: Hãy chuẩn bị 1 tờ giấy ghi Họ tên; Ngày tháng năm sinh; Ngày cân/đo; Giới tính của mình; tính toán và ghi ra tuổi của mình (tính theo tháng) dựa vào ngày sinh và ngày cân/đo. Ghi thêm dòng “Cân nặng theo ki-lo-gam” và “Chiều cao theo Cen-ti-met”, 2 dòng này để trống.

Bước 2: Dùng Cân và Thước để đo Cân nặng và Chiều cao của mình.
Ghi số đo này vào tờ giấy trên.

Chú ý: số đo Cân nặng, Chiều cao phải ghi 1 số lẻ sau dấu phẩy, ví dụ: 23,5 kg; 125,8 cm

Bước 3: Sử dụng các Bảng tra cứu phù hợp với Tuổi, Giới để tra cứu xem mình có tình trạng dinh dưỡng tốt hay không? (các Bảng T1; T2; T3 là của bạn Nam; các Bảng G1; G2; G3 là của các bạn Nữ nhé). Kết luận xem bạn có bị thiếu cân hay thừa cân hoặc béo phì không? Bạn có thiếu chiều cao không?



Thay vì tra cứu Bảng T3; G3, Bạn có thể sử dụng chức năng tính chỉ số BMI trên máy tính, nhưng khi đó, bạn phải quy đổi chiều cao từ cen-ti-met sang mét trước khi nhập vào máy tính nhé.



12 Chuyên đề phổ biến Kiến thức Dinh dưỡng

Các em hãy mở trang web <http://ddhd.viendinhduong.vn> và vào chuyên mục “Phổ biến Kiến thức dinh dưỡng” theo sơ đồ bên nhé



Trang chủ

Giới thiệu

Nestlé Healthy Kids
Dành cho Học sinh
Dành cho Bố Mẹ

Tin tức

Tin tức mới
Thông tin nổi bật

Ở nhà

Bữa ăn Gia đình
Giúp Mẹ nấu ăn
Tinh chỉ số BMI

Ở trường

Lớp học dinh dưỡng

Chỉ số BMI là gì?
Dành cho bố mẹ
Dành cho học sinh
Phân loại TTDD dành cho học sinh

Lớp 1
Lớp 2
Lớp 4
Lớp 6
Lớp 9 (Công nghệ)
Thực hành nấu ăn

Kiến thức dinh dưỡng

Phổ biến Kiến thức
Thủ tài của bạn

Hệ tiêu hóa

Thấp dinh dưỡng

Giới thiệu
Thành phần
Hình ảnh
Trò chơi

Món ăn và Dinh dưỡng

Bữa ăn sáng
Bữa ăn chính
Bữa ăn phụ

Nước và Sức khỏe

Vai trò của Nước đối với Sức khỏe
Hãy sử dụng đúng
Bảo vệ tài nguyên nước

Sân chơi

Dành cho Bố Mẹ
Dành cho Học sinh
Game

Đi chợ

Hướng dẫn đi chợ thông minh
Lựa chọn thực phẩm lành mạnh
Đi chợ cùng con

Sitemap

Liên hệ

- Bài 01 Chức năng của hệ tiêu hóa
- Bài 02 Nhu cầu dinh dưỡng và Bữa ăn dinh dưỡng hợp lý
- Bài 03 Giá trị dinh dưỡng của thức ăn
- Bài 04 Thấp dinh dưỡng và Thấp vận động
- Bài 05 Suy dinh dưỡng
- Bài 06 Thừa cân-béo phì
- Bài 07 Vai trò của I-ốt đối với sức khỏe
- Bài 08 Thiếu máu dinh dưỡng do thiếu sắt
- Bài 09 Vệ sinh an toàn thực phẩm
- Bài 10 Lựa chọn, chế biến thực phẩm an toàn và giàu dinh dưỡng
- Bài 11 Phòng chống bệnh giun sán
- Bài 12 Rèn luyện thể lực để có sức khỏe tốt

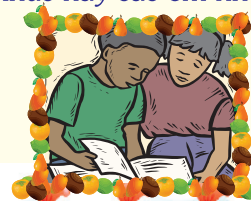
12 Chuyên đề phổ biến Kiến thức Dinh dưỡng

Có 12 bài chuyên đề phổ biến Kiến thức về sức khỏe, dinh dưỡng và vệ sinh an toàn thực phẩm.

Việc khai thác và sử dụng các tiện ích của phần mềm tích hợp sẵn trên trang web này sẽ giúp các Thầy Cô giáo và các em học sinh thuận lợi hơn trong việc dạy và học.

Với mỗi bài học trong chuyên đề này, các em cần nắm được Mục đích yêu cầu của bài học; Các em sẽ cùng thảo luận trên lớp để liên hệ những nội dung có trong bài học với thực tế hàng ngày; và cuối cùng các em sẽ trả lời được các câu hỏi kiểm tra kiến thức ở cuối mỗi bài học bằng chức năng thi trắc nghiệm của phần mềm máy tính. Sau đây, các em sẽ được hướng dẫn khai thác **Bài 3 “Giá trị dinh dưỡng của thức ăn”**, đây là 1 bài trong số 12 chuyên đề trên, với các bài còn lại, các em sẽ sử dụng các bước và các kỹ năng tương tự để tự mình khám phá kho tàng kiến thức này các em nhé.

- Bài 01 Chức năng của hệ tiêu hóa
- Bài 02 Nhu cầu dinh dưỡng và Bữa ăn dinh dưỡng hợp lý
- Bài 03 Giá trị dinh dưỡng của thức ăn
- Bài 04 Tháp dinh dưỡng và Tháp vận động
- Bài 05 Suy dinh dưỡng
- Bài 06 Thừa cân-béo phì
- Bài 07 Vai trò của I-ốt đối với sức khỏe
- Bài 08 Thiếu máu dinh dưỡng do thiếu sắt
- Bài 09 Vệ sinh an toàn thực phẩm
- Bài 10 Lựa chọn, chế biến thực phẩm an toàn và giàu dinh dưỡng
- Bài 11 Phòng chống bệnh giun sán
- Bài 12 Rèn luyện thể lực để có sức khỏe tốt



Bài 3: Giá trị dinh dưỡng của thức ăn



Mục đích, yêu cầu: Sau bài học, học sinh nắm được:

- ✓ Thức phẩm được chia làm 4 nhóm, và mô tả được vai trò của từng nhóm chất dinh dưỡng đó đối với cơ thể.
- ✓ Biết cách sắp xếp, phân loại được các thực phẩm ăn vào hàng ngày theo từng nhóm chất dinh dưỡng thích hợp.
- ✓ Có ý thức ăn uống đủ chất để có được một cơ thể khoẻ mạnh



Phần chuẩn bị của Giáo viên:

- ✓ Nghiên cứu kỹ bài giảng. Chuẩn bị giáo án, có thể tham khảo giáo án soạn sẵn ở cuối mỗi bài trên trang web. Chuẩn bị slide trình chiếu (file Powerpoint) với các hình ảnh minh họa sinh động.
- ✓ Có thể chuẩn bị sẵn một số loại thực phẩm sẵn có ở địa phương, hoặc trong vườn nhà.
- ✓ Chuẩn bị các câu hỏi thảo luận nhóm, các bài tập nhóm và trò chơi tập thể trên lớp.
- ✓ Suy tâm các tranh ảnh minh họa.

Phần chuẩn bị của học sinh:

- ✓ Đọc kỹ bài học
- ✓ Suy tâm tranh ảnh minh họa, đọc các bài viết có liên quan đến bài học trên sách giáo khoa, hoặc sách, báo, tạp chí.
- ✓ Quan sát và Liệt kê các loại thực phẩm mà em và gia đình thường xuyên sử dụng, các loại rau quả, trái cây, các loại gia cầm, các loại cá, thủy hải sản mà em biết.
- ✓ Truy cập vào các bài có liên quan trên trang web, như bài về Tháp dinh dưỡng để tìm hiểu thông tin về các nhóm thực phẩm



Bài 3: Giá trị dinh dưỡng của thức ăn



Các hoạt động trên lớp

Giáo viên giới thiệu bài học, nêu yêu cầu mục đích của bài học.

Giáo viên đưa ra các câu hỏi để cả lớp thảo luận:



Câu hỏi thảo luận 1: Hằng ngày chúng ta ăn những thực phẩm nào (kể tên)?
Khi Giáo viên nêu câu hỏi, các em hãy tích cực phát biểu ý kiến nhé.

Câu hỏi thảo luận 2: Những thực phẩm đó có vai trò quan trọng như thế nào đối với sự phát triển và duy trì các hoạt động sống của cơ thể? (Gợi ý: Cơ thể cần năng lượng để duy trì các hoạt động sống; Để học tập, lao động, vui chơi cũng cần có năng lượng. Trong quá trình phát triển, cơ thể cần nguyên liệu để phát triển các hệ cơ, xương; cần nguyên liệu để xây dựng các cấu trúc tế bào mới, thay thế cho các tế bào cũ... Tất cả sẽ được cơ thể lấy từ nguồn thực phẩm mà chúng ta ăn vào hàng ngày)

Câu hỏi thảo luận 3: Vậy thực phẩm nào là quan trọng nhất? (Gợi ý: không có loại thực phẩm nào được gọi là quan trọng nhất, vì mỗi loại thực phẩm có vai trò khác nhau do mỗi loại chúng chỉ cung cấp một số chất dinh dưỡng nhất định, ngoại trừ Sữa mẹ được coi là thức ăn đầy đủ hoàn hảo nhất cho em bé dưới 6 tháng tuổi mà thôi. Do đó, để cơ thể khỏe mạnh, chúng ta cần ăn nhiều loại thực phẩm khác nhau để đáp ứng nhu cầu phát triển khỏe mạnh của cơ thể).



Bài 3: Giá trị dinh dưỡng của thức ăn



Các hoạt động trên lớp (tiếp theo)



- ❁ Giáo viên trình bày về các nhóm chất dinh dưỡng, vai trò của từng nhóm chất đối với cơ thể, sử dụng slide, tranh ảnh và các loại thực phẩm sẵn có để minh họa về 4 nhóm chất dinh dưỡng.
- ❁ **Chất đạm (Protein):** Vai trò của nhóm chất đạm đối với cơ thể? Chất đạm được lấy chủ yếu từ những loại thực phẩm nào?
- ❁ **Chất bột đường (Gluxit):** Vai trò của nhóm chất bột đường đối với cơ thể? Chất bột đường được lấy chủ yếu từ những loại thực phẩm nào?
- ❁ **Chất béo (Lipit):** Vai trò của nhóm chất béo đối với cơ thể? Chất béo được lấy chủ yếu từ những loại thực phẩm nào?
- ❁ **Vitamin và khoáng chất:** Vai trò của nhóm vitamin và khoáng chất đối với cơ thể? Nhóm vitamin và khoáng chất được lấy chủ yếu từ những loại thực phẩm nào?
- ❁ Giáo viên tổ chức cho học sinh thảo luận nhóm, hoặc tham gia các trò chơi tập thể minh họa cho bài giảng.

Nội dung của em

Tổng kết bài học: Giáo viên nhắc lại những nội dung chủ yếu nhất của bài giảng và hướng dẫn các em trả lời câu hỏi trắc nghiệm.



Thử tài của bạn

(Hướng dẫn làm bài kiểm tra kiến thức)

Đường dẫn để vào mục “Thử tài của bạn” như sau:

Ở trường → Kiến thức dinh dưỡng → Thử tài của bạn

Các em phải làm câu hỏi trắc nghiệm khi nào?

1) Khi kết thúc một bài giảng thuộc 12 chuyên đề, ở cuối mỗi bài đều có chức năng "Câu hỏi trắc nghiệm" (Hình A). Khi các em nhấp chuột vào dòng chữ này thì Bộ câu hỏi kiểm tra bài giảng sẽ hiện ra, bộ câu hỏi này chỉ bao gồm những câu hỏi xoay quanh nội dung của bài giảng trên (Hình B).

2) Khi đã học xong cả 12 chuyên đề, các em sẽ có bài kiểm tra kiến thức tổng hợp. Các em hãy mở chức năng "Thử tài của bạn" (theo đường dẫn **Ở trường** → **Kiến thức dinh dưỡng** → **Thử tài của bạn**).

Khi các em nhấp chuột vào chức năng này, một bộ câu hỏi kiến thức tổng hợp có liên quan đến cả 12 chuyên đề sẽ xuất hiện (Hình C). Mỗi lần nhấp chuột vào chức năng này là một đề khác nhau, vì thế, các em hãy thử tài của mình nhiều lần bằng cách sau mỗi lần làm bài và có kết quả, các em hãy chọn chức năng "**Làm lại**" (Hình D). Các em cũng có thể sử dụng chức năng "**Xem đáp án**" để kiểm tra xem mình đã trả lời sai những câu hỏi nào nhé.

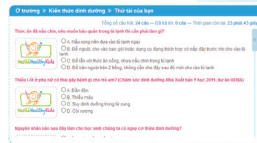
Lưu ý: Thời gian quy định để trả lời cho mỗi một câu hỏi chỉ là 1 phút thôi các em ạ.



Hình A



Hình B



Hình C



Hình D



Thử tài của bạn

(Hướng dẫn làm bài kiểm tra kiến thức)

★ Quy định về các bài kiểm tra kiến thức

- 1) Mỗi câu hỏi có 4 phương án trả lời, các em hãy chọn 1 phương án đúng nhất. Yêu cầu là trả lời toàn bộ các câu hỏi có trong bộ đề thi. Mỗi câu trả lời đúng sẽ được tính là 10 điểm.
- 2) Kết quả mà máy tính chấm điểm sẽ cho các em biết: đã trả lời bao nhiêu câu hỏi? có mấy câu trả lời đúng? tổng số điểm đạt được là bao nhiêu?
- 3) Thời gian làm bài kiểm tra phụ thuộc vào số lượng câu hỏi có trong mỗi đề thi, mỗi câu hỏi sẽ có thời gian trả lời tối đa là 1 phút, nếu chưa hết thời gian mà các em đã trả lời xong toàn bộ câu hỏi thì các em vẫn có thể nộp bài, nhưng nếu hết thời gian mà các em chưa trả lời xong, chưa bấm nút "**Xem kết quả**" (đây cũng chính là chức năng nộp bài thi) thì máy tính sẽ mặc định đưa ra 1 đề thi khác để các em làm lại từ đầu.
- 4) Với mỗi bài kiểm tra, các em phải trả lời đúng ít nhất là 70% số câu hỏi thì mới được coi là đạt yêu cầu nắm được bài, nếu không đạt số điểm tối thiểu này, các em cần đọc lại bài giảng trước khi làm lại bài kiểm tra.

Nhật trường của em



Tháp dinh dưỡng - Tháp vận động

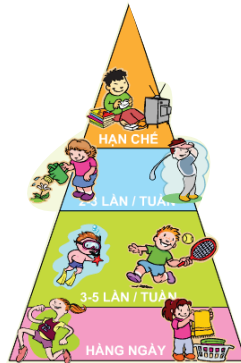
Đường dẫn vào chức năng “Tháp Dinh dưỡng”:

Ở trường → Tháp dinh dưỡng →

Giới thiệu
Thành phần
Hình ảnh
Trò chơi



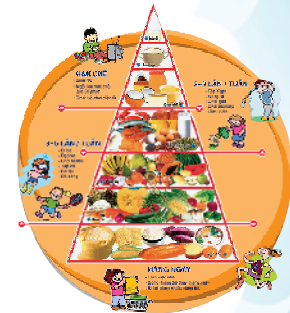
Tháp Dinh dưỡng
(cho người lớn)



Tháp Vận động (v1)
(cho trẻ em)



Tháp Vận động (v2)
(cho trẻ em)



Tháp Dinh dưỡng và Vận động
(cho trẻ em)

Ở trường của em



Trong trang web này, các em sẽ thấy có các loại tháp trên
Các em hãy tìm hiểu về Tháp Dinh dưỡng và Tháp Vận động
thông qua bài Giới thiệu và các trò chơi tương tác nhé.

Tháp dinh dưỡng

Tháp dinh dưỡng là một công cụ để các nhà dinh dưỡng đưa ra các lời khuyên dinh dưỡng hợp lý dành cho một quốc gia, một vùng lãnh thổ, một nhóm dân cư hay một nhóm tuổi nhất định. Các thông tin chuyển tải bao gồm lời khuyên về mức độ tiêu thụ thực phẩm, mức độ hoạt động thể lực; mức độ này thường được tính toán cụ thể cho 1 ngày hoặc cho 1 tháng của một người. Vì thế, có nhiều loại Tháp dinh dưỡng khác nhau.

Ví dụ: Tháp dinh dưỡng cho người trưởng thành trong 1 tháng; Tháp dinh dưỡng cho học sinh tiểu học; Tháp dinh dưỡng cho phụ nữ đang mang thai hoặc đang nuôi con bú, v.v...

Các Thực phẩm được sử dụng sẽ sắp xếp theo một hình tháp, với ý nghĩa là: những thực phẩm nên sử dụng ít hoặc hạn chế sử dụng thì để lên trên (khu vực đỉnh nhọn của tháp), đi theo chiều từ trên xuống, thì những loại thực phẩm càng ở phía dưới thì số lượng tiêu thụ theo khuyến cáo của các chuyên gia càng tăng lên. Như vậy, nhìn vào Hình Tháp dinh dưỡng, chúng ta sẽ có một khái niệm chung là: Loại thực phẩm nào nên ăn ít, loại nào nên sử dụng vừa phải, loại nào sử dụng theo khả năng, v.v...



Tháp dinh dưỡng

Mỹ phẩm của em



Tháp Vận động

Tháp vận động là một công cụ để các nhà khoa học đưa ra lời khuyên về mức độ vận động thể lực phù hợp. Bởi vì, cơ thể muốn phát triển một cách toàn diện thì bên cạnh việc duy trì một chế độ dinh dưỡng hợp lí, các em cần có một lối sống năng động, lành mạnh với các mức độ hoạt động thể lực phù hợp.

Nhìn vào hình Tháp vận động, các em có thể biết rằng: nên hạn chế việc ngồi chơi điện tử, xem tivi; mỗi tuần nên dành thời gian để tham gia các hoạt động ngoài trời như đá bóng, tưới cây (2-3 lần/tuần), đánh cầu lông, đi bơi (3-5 lần/tuần); các em cũng nên tham gia các công việc trong gia đình để vừa giúp đỡ Bố Mẹ, vừa rèn luyện sức khỏe như: giặt quần áo, lau dọn nhà cửa; hoặc duy trì việc chạy bộ hàng ngày.



Tháp vận động
dành cho học sinh Tiểu học



Game

(Hướng dẫn chơi các trò chơi trí tuệ)

Đường dẫn vào chức năng “Game”:

Sân chơi

Dành cho Bố Mẹ
Dành cho Học sinh
Game

Các em hãy lần lượt thử sức với các trò chơi trí tuệ này nhé. Trên trang web, đã có hướng dẫn cụ thể cách chơi cho từng loại Game rồi. Riêng game 5 các em chỉ cần xem video minh họa hoạt động của hệ tiêu hóa.

Hãy nhấp chuột vào chức năng “**Game**” và hãy thử sức mình đi nào! Rất nhiều điều thú vị và bổ ích đang chờ đợi các em đấy.



Game 1

Tháp vận động



Game 2

Tháp dinh dưỡng



Game 3

Nhận biết các nhóm thực phẩm trong tháp dinh dưỡng



Game 4

Giới thiệu chi tiết một số loại thực phẩm trong Tháp Dinh dưỡng



Game 5

Xem mô hình hoạt động của Hệ Tiêu hóa

Mỹ trường của em



Game 1: Tháp Vận động

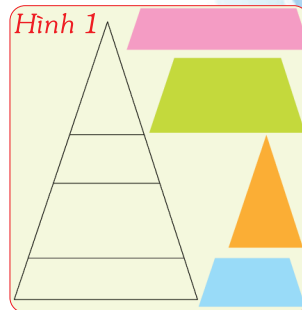
Hướng dẫn cách chơi Game xây dựng “Tháp Vận động”



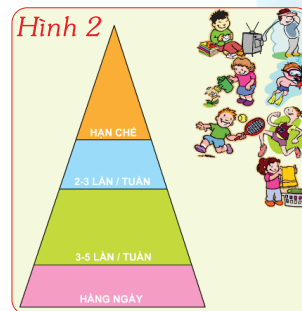
Game 1

Tháp vận động

Bước 1: Nháy chuột vào Biểu tượng của Game 1 “Tháp Vận động”. **Hình 1** sẽ xuất hiện, các em hãy dùng chuột máy tính để di chuyển các ô màu lấp ghép đúng vào các ô trống của hình tam giác bên cạnh. Khi hoàn thành Bước 1, các em nhấn chuột vào dòng chữ “Tiếp tục” để sang Bước 2.



Bước 2: Lúc này, **Hình 2** sẽ xuất hiện, các em hãy dùng chuột để sắp xếp các loại hoạt động thể lực vào đúng các ô trong hình tam giác. Nếu các em làm đúng, **Hình 3** sẽ xuất hiện cùng với lời Chúc mừng của chương trình dành cho các em đây!



Hình 3



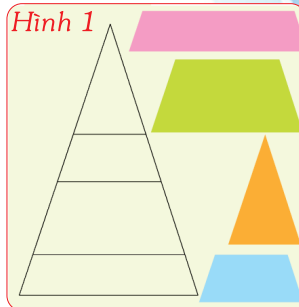
Game 2: Tháp Dinh dưỡng



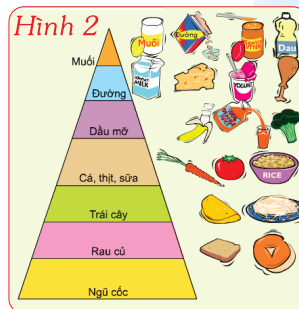
Game 2 Tháp dinh dưỡng

Hướng dẫn cách chơi Game xây dựng “Tháp Dinh dưỡng”

Bước 1: Nháy chuột vào Biểu tượng của Game 2 “Tháp Dinh dưỡng”. **Hình 1** sẽ xuất hiện, các em hãy dùng chuột máy tính để di chuyển các ô màu lấp ghép đúng vào các ô trống của hình tam giác bên cạnh. Khi hoàn thành Bước 1, các em nháy chuột vào dòng chữ “Tiếp tục” để sang Bước 2.



Bước 2: Lúc này, **Hình 2** sẽ xuất hiện, các em hãy dùng chuột để sắp xếp các loại hoạt động thể lực vào đúng các ô trong hình tam giác. Nếu các em làm đúng, **Hình 3** sẽ xuất hiện cùng với lời Chúc mừng của chương trình dành cho các em đấy!

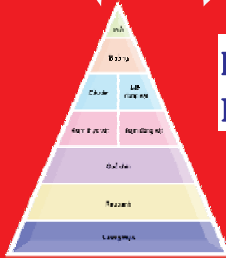


Hình 3



Game 3: Nhận biết nhóm Thực phẩm

Hướng dẫn cách chơi Game “Nhận biết Nhóm Thực phẩm”



Game 3

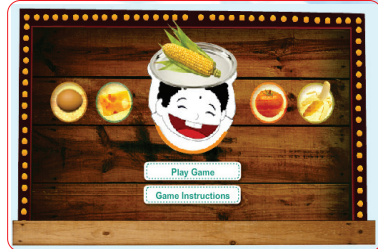
Nhận biết các nhóm thực phẩm trong tháp dinh dưỡng

Bước 1: Nháy chuột vào Biểu tượng của Game 3 “Nhận biết các nhóm thực phẩm trong Tháp DD”. **Hình 1** sẽ xuất hiện.

Bước 2: Lúc này, **Hình 2** sẽ xuất hiện.

Phía dưới có 3 lỗ trống, lần lượt các loại thực phẩm sẽ xuất hiện từ các lỗ trống này nhô lên, nhiệm vụ của các em là hãy dùng chuột để kịp thời nháy vào loại thực phẩm cùng nhóm ở ô trống đang được kích hoạt phía trên. Ví dụ: nếu ô trống đang được kích hoạt phía trên là nhóm Lương thực (hay còn gọi là nhóm tinh bột; nhóm bột đường) thì nếu thấy thực phẩm nhô lên là một trong các loại lương thực như gạo, ngô, khoai, sắn, bột mì... thì các em hãy nhanh tay nháy chuột vào nhé. Kết quả lần lượt sẽ như **Hình 3**. Cứ như thế, đến bao giờ các em lấp đầy các nhóm thực phẩm vào Hình Tháp phía trên theo từng nhóm là các em đã hoàn thành nhiệm vụ.

Hình 1



Hình 2



Hình 3



Game 4: Giới thiệu chi tiết các loại TP

Hướng dẫn cách chơi Game “Giới thiệu chi tiết một số loại thực phẩm”

Hình 1

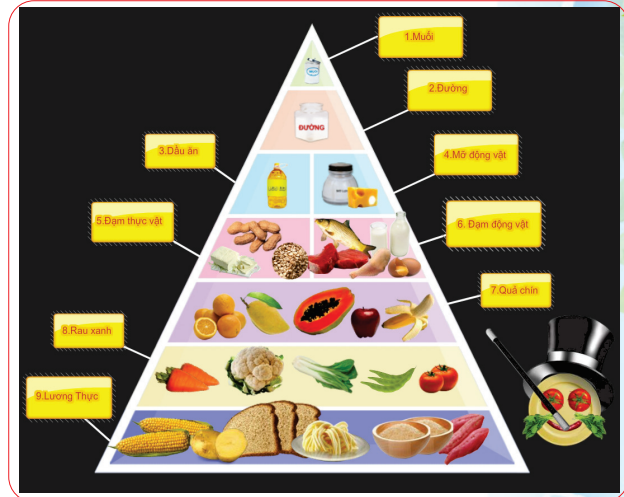


Game 4

Giới thiệu chi tiết một số loại thực phẩm trong Tháp Dinh dưỡng

Bước 1: Nháy chuột vào Biểu tượng của Game 4 “Giới thiệu chi tiết một số loại thực phẩm”. **Hình 1** sẽ xuất hiện.

Bước 2: Bây giờ các em chỉ cần nháy chuột lần lượt vào từng nhóm thực phẩm, hoặc từng loại thực phẩm, các em sẽ đọc được thông tin chi tiết về nhóm hoặc loại thực phẩm đó. Hãy làm giàu kiến thức của mình bằng cách lần lượt đọc hết các thông tin này các em nhé.



Nháy chuột phải vào ô chữ “9. Lương thực”, sẽ nhận được thông tin giải thích các chất dinh dưỡng của nhóm Lương thực...; hoặc nháy chuột phải vào hình quả “đu đủ”, bạn sẽ nhận được thông tin về các chất dinh dưỡng có trong quả “đu đủ”.



Phụ lục

- 🌸 Giới thiệu các dụng cụ Cân, Đo đánh giá tình trạng dinh dưỡng
- 🌸 Hướng dẫn Kỹ thuật Cân, Đo.
- 🌸 Bảng và Biểu đồ phân loại, đánh giá tình trạng dinh dưỡng

Nhật trường của em



Dụng cụ cân, đo

(Cân và Thước đo)

Dụng cụ sử dụng để cân, đo:

Sử dụng cân điện tử và thước gỗ đo chiều cao để cân và đo (hình)

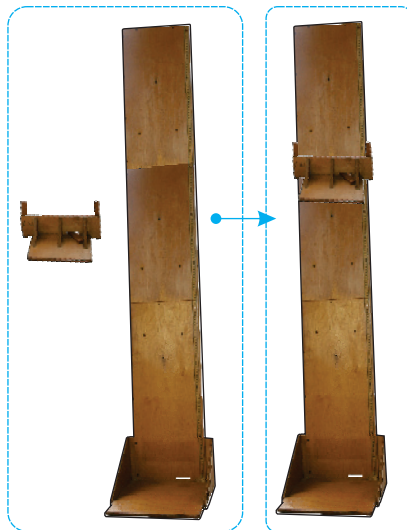
Cân điện tử



Cân lò xo Nhon hòa



Cân SECA



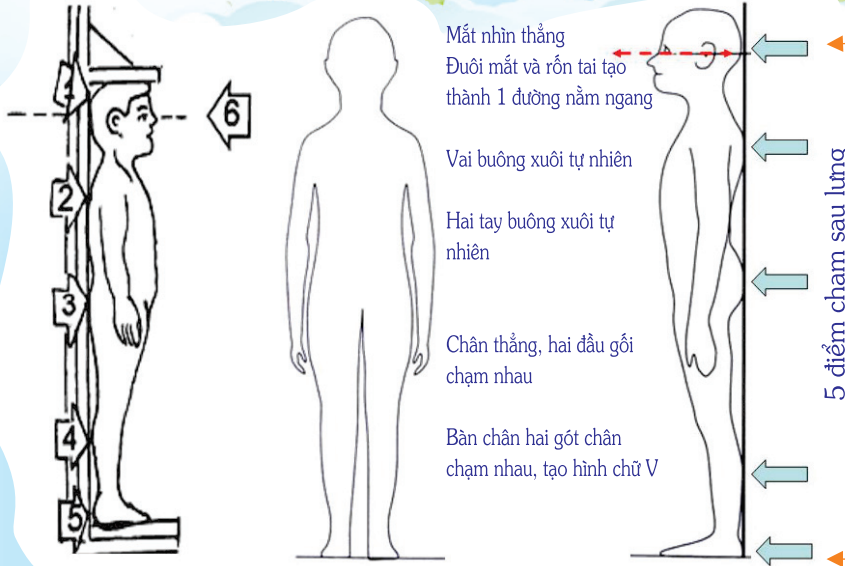
Thước gỗ đo chiều cao



Mỗi trường của em



Kỹ thuật cân, đo



Tư thế đứng đo chiều cao phải bảo đảm tiêu chuẩn “5 điểm chạm và 1 đường nằm ngang”

Kỹ thuật trưởng của em



Vị trí bàn chân khi đứng lên bàn cân



Bảng T1: Phân loại TTDD của trẻ TRAI, 5-9 tuổi, dựa vào chỉ số z-Score Chiều cao theo Tuổi
(Bảng này dùng để chẩn đoán SDD thể Thiếu chiều cao)

(Bảng dưới đây là trích đoạn một phần, các em có thể vào trang web GD DDHĐ để tải về Bảng T1 đầy đủ nhé)

Năm:Tháng	Tháng	-3 SD	Ngưỡng Chiều cao Bình thường (cm)					3 SD
			-2 SD	-1 SD	Trung bình	1 SD	2 SD	
5:01	61	96.5	101.1	105.7	110.3	114.9	119.4	124.0
5:02	62	96.9	101.6	106.2	110.8	115.4	120.0	124.7
5:03	63	97.4	102.0	106.7	111.3	116.0	120.6	125.3
5:04	64	97.8	102.5	107.2	111.9	116.5	121.2	125.9
5:05	65	98.2	103.0	107.7	112.4	117.1	121.8	126.5
5:06	66	98.7	103.4	108.2	112.9	117.7	122.4	127.1
5:07	67	99.1	103.9	108.7	113.4	118.2	123.0	127.8
5:08	68	99.5	104.3	109.1	113.9	118.7	123.6	128.4
5:09	69	99.9	104.8	109.6	114.5	119.3	124.1	129.0
5:10	70	100.4	105.2	110.1	115.0	119.8	124.7	129.6
5:11	71	100.8	105.7	110.6	115.5	120.4	125.2	130.1
6:00	72	101.2	106.1	111.0	116.0	120.9	125.8	130.7
6:01	73	101.6	106.5	111.5	116.4	121.4	126.4	131.3

Đánh giá TTDD dựa vào chỉ số Z-Score Chiều cao theo Tuổi

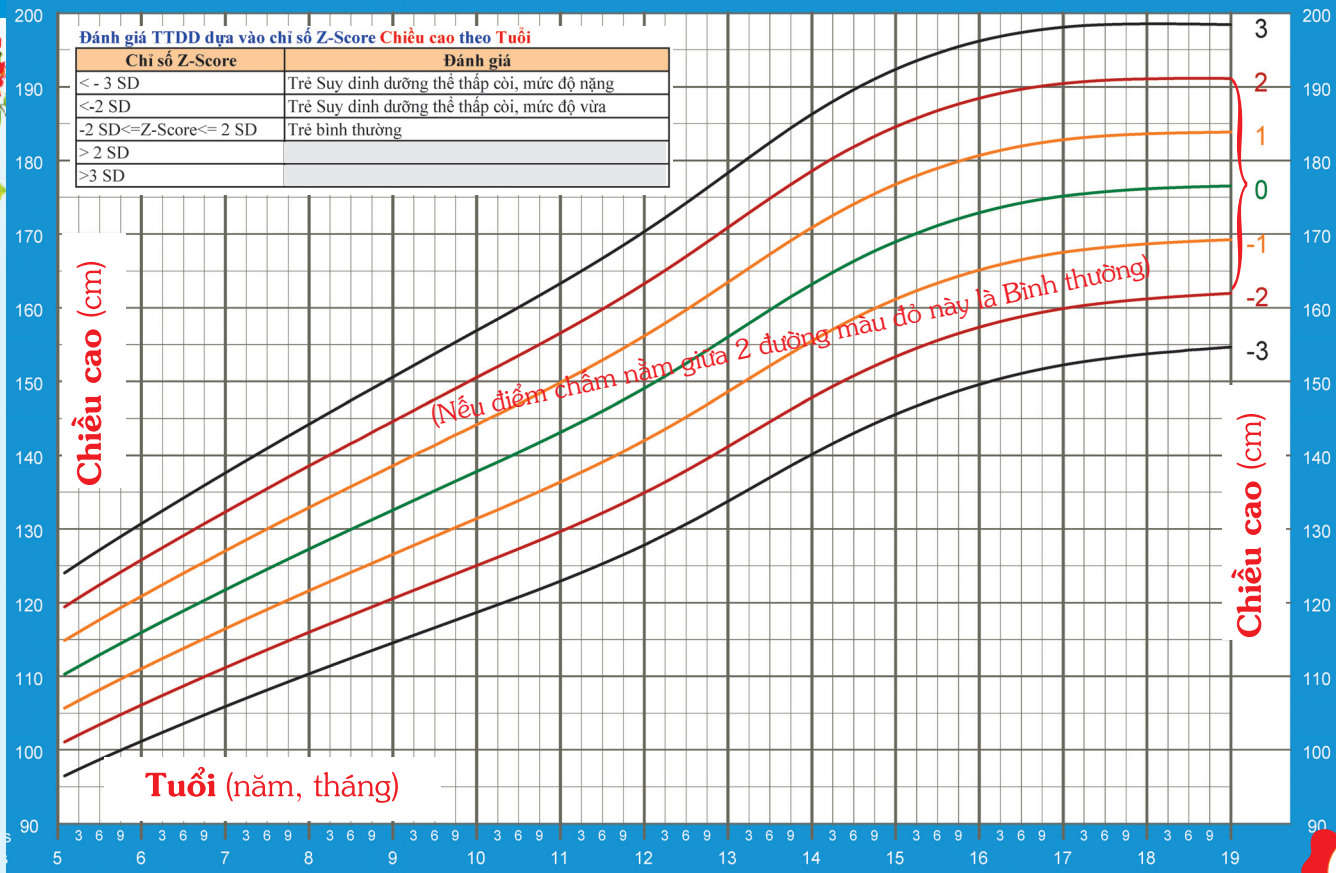
Chỉ số Z-Score	Đánh giá
< - 3 SD	Trẻ Suy dinh dưỡng thể thấp còi, mức độ nặng
<-2 SD	Trẻ Suy dinh dưỡng thể thấp còi, mức độ vừa
-2 SD<=Z-Score<= 2 SD	Trẻ bình thường
> 2 SD	
>3 SD	

Bạn Quang, năm nay 6 tuổi (72 tháng tuổi), có chiều cao hiện tại là 120 cm. Bạn Quang có chiều cao nằm trong khoảng < 1SD, không bị SDD



Biểu đồ T1: Phân loại TTDD của trẻ TRAI, 5-9 tuổi, dựa vào chỉ số z-Score Chiều cao theo Tuổi

(Biểu đồ này dùng để xác định tình trạng SDD thể Thiếu chiều cao)



Bảng T2: Phân loại TTDD của trẻ TRAI, 5-9 tuổi, dựa vào chỉ số z-Score Cân nặng theo Tuổi
(Bảng này dùng để chẩn đoán SDD thể Thiếu cân)

(Bảng dưới đây là trích đoạn một phần, các em có thể vào trang web GD DDHĐ để tải về Bảng T2 đầy đủ nhé)

Năm: Tháng	Tháng	-3 SD	Ngưỡng Cân nặng Bình thường					3 SD
			-2 SD	-1 SD	Trung bình	1 SD	2 SD	
5:01	61	12.7	14.4	16.3	18.5	21.1	24.2	27.8
5:02	62	12.8	14.5	16.4	18.7	21.3	24.4	28.1
5:03	63	13.0	14.6	16.6	18.9	21.5	24.7	28.4
5:04	64	13.1	14.8	16.7	19.0	21.7	24.9	28.8
5:05	65	13.2	14.9	16.9	19.2	22.0	25.2	29.1
5:06	66	13.3	15.0	17.0	19.4	22.2	25.5	29.4
5:07	67	13.4	15.2	17.2	19.6	22.4	25.7	29.8
5:08	68	13.6	15.3	17.4	19.8	22.6	26.0	30.1
5:09	69	13.7	15.4	17.5	19.9	22.8	26.3	30.4
5:10	70	13.8	15.6	17.7	20.1	23.1	26.6	30.8
5:11	71	13.9	15.7	17.8	20.3	23.3	26.8	31.2
6:00	72	14.1	15.9	18.0	20.5	23.5	27.1	31.5
6:01	73	14.2	16.0	18.2	20.7	23.7	27.4	31.9

Đánh giá TTDD dựa vào chỉ số Z-Score Cân nặng theo Tuổi:

Chỉ số Z-Score	Đánh giá
< -3 SD	Trẻ Suy dinh dưỡng thể nhẹ cân, mức độ nặng
< -2 SD	Trẻ Suy dinh dưỡng thể nhẹ cân, mức độ vừa
-2 SD ≤ Z-Score ≤ 2 SD	Trẻ bình thường
> 2 SD	
> 3 SD	

Bạn Tuấn (nam), học lớp 1, năm nay tròn 6 tuổi. Hôm nay bạn cân được 16,2 Kg. Vậy Bạn Tuấn có bị Suy dinh dưỡng thể thiếu cân không?

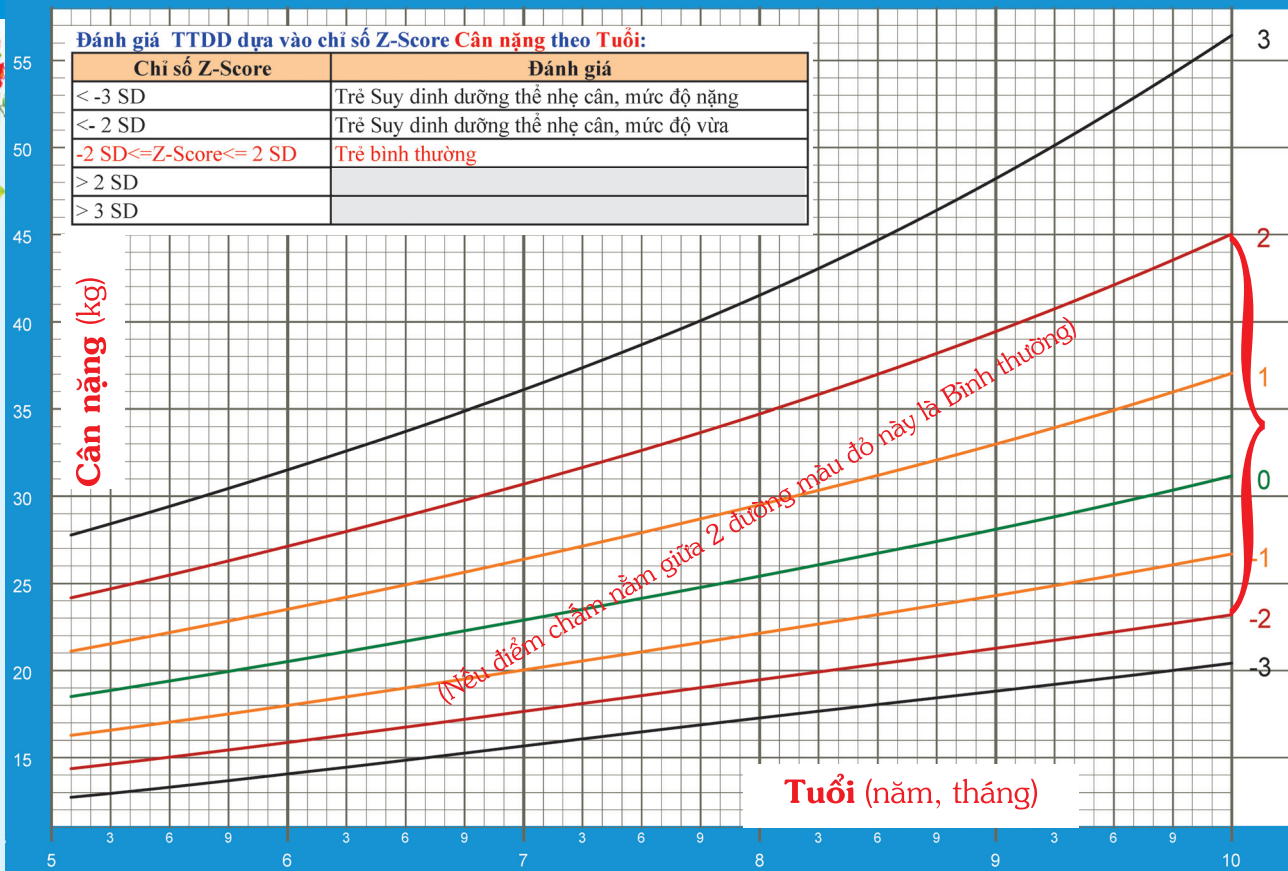


Đáp án: Cân nặng của **Bạn Tuấn** nằm khoảng giữa cột -2SD và -1SD, vậy Bạn Tuấn có cân nặng bình thường, không bị SDD thể thiếu cân.

Biểu đồ T2: Phân loại TTDD của trẻ TRAI, 5-9 tuổi, dựa vào chỉ số z-Score Cân nặng theo Tuổi (Biểu đồ này dùng để xác định tình trạng SDD thể Thiếu cân)

Đánh giá TTDD dựa vào chỉ số Z-Score Cân nặng theo Tuổi:

Chỉ số Z-Score	Đánh giá
< -3 SD	Trẻ Suy dinh dưỡng thể nhẹ cân, mức độ nặng
< -2 SD	Trẻ Suy dinh dưỡng thể nhẹ cân, mức độ vừa
$-2 SD \leq Z\text{-Score} \leq 2 SD$	Trẻ bình thường
> 2 SD	
> 3 SD	



Bảng T3: Phân loại TTDD của trẻ TRAI, 5-19 tuổi, dựa vào chỉ số z-Score BMI

(Bảng này dùng để chẩn đoán trẻ có bị Thừa cân; Béo phì hay không)

(Bảng dưới đây là trích đoạn một phần, các em có thể vào trang web GD DDHD để tải về Bảng T3 đầy đủ nhé)

Năm : Tháng	Tháng	-3 SD	Ngưỡng BMI Bình thường				2 SD	3 SD
			-2 SD	-1 SD	Trung bình	1 SD		
5:01	61	12.1	13.0	14.1	15.3	16.6	18.3	20.2
5:02	62	12.1	13.0	14.1	15.3	16.6	18.3	20.2
5:03	63	12.1	13.0	14.1	15.3	16.7	18.3	20.2
5:04	64	12.1	13.0	14.1	15.3	16.7	18.3	20.3
5:05	65	12.1	13.0	14.1	15.3	16.7	18.3	20.3
5:06	66	12.1	13.0	14.1	15.3	16.7	18.4	20.4
5:07	67	12.1	13.0	14.1	15.3	16.7	18.4	20.4
5:08	68	12.1	13.0	14.1	15.3	16.7	18.4	20.5
5:09	69	12.1	13.0	14.1	15.3	16.7	18.4	20.5
5:10	70	12.1	13.0	14.1	15.3	16.7	18.5	20.6
5:11	71	12.1	13.0	14.1	15.3	16.7	18.5	20.6
6:00	72	12.1	13.0	14.1	15.3	16.8	18.5	20.7
6:01	73	12.1	13.0	14.1	15.3	16.8	18.6	20.8

Đánh giá TTDD dựa vào chỉ số Z-Score BMI theo Tuổi:

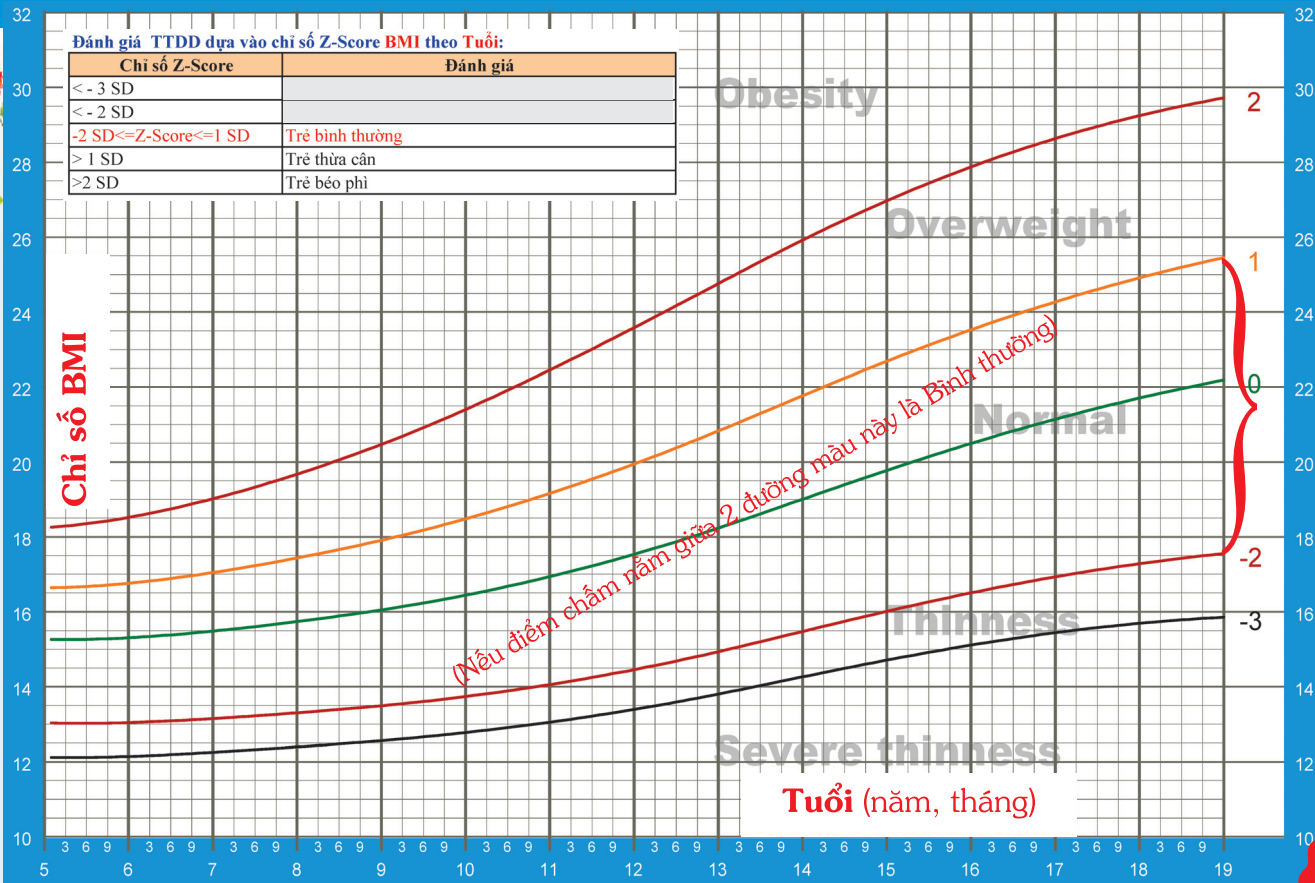
Chỉ số Z-Score	Đánh giá
< - 3 SD	
< - 2 SD	
-2 SD ≤ Z-Score ≤ 1 SD	Trẻ bình thường
> 1 SD	Trẻ thừa cân
> 2 SD	Trẻ béo phì

Bạn Đức (nam), học lớp 1, năm nay 6 tuổi (72 tháng tuổi). Hôm nay bạn cân được 18.0 Kg; Chiều cao là 1.15 mét. BMI tính được là 13.6. Vậy **Bạn Đức** có bị Thừa cân hay Béo phì không?



Biểu đồ T3: Phân loại TTDD của trẻ TRAI, 5-19 tuổi, dựa vào chỉ số z-Score BMI

(Biểu đồ này dùng để xác định tình trạng Thừa cân; Béo phì)



Bảng G1: Phân loại TTDD của trẻ GÁI, 5-9 tuổi, dựa vào chỉ số z-Score Chiều cao theo Tuổi

(Bảng này dùng để chẩn đoán SDD thể Thiếu chiều cao)

(Bảng dưới đây là trích đoạn một phần, các em có thể vào trang web GD DDHĐ để tải về Bảng G1 đầy đủ nhé)

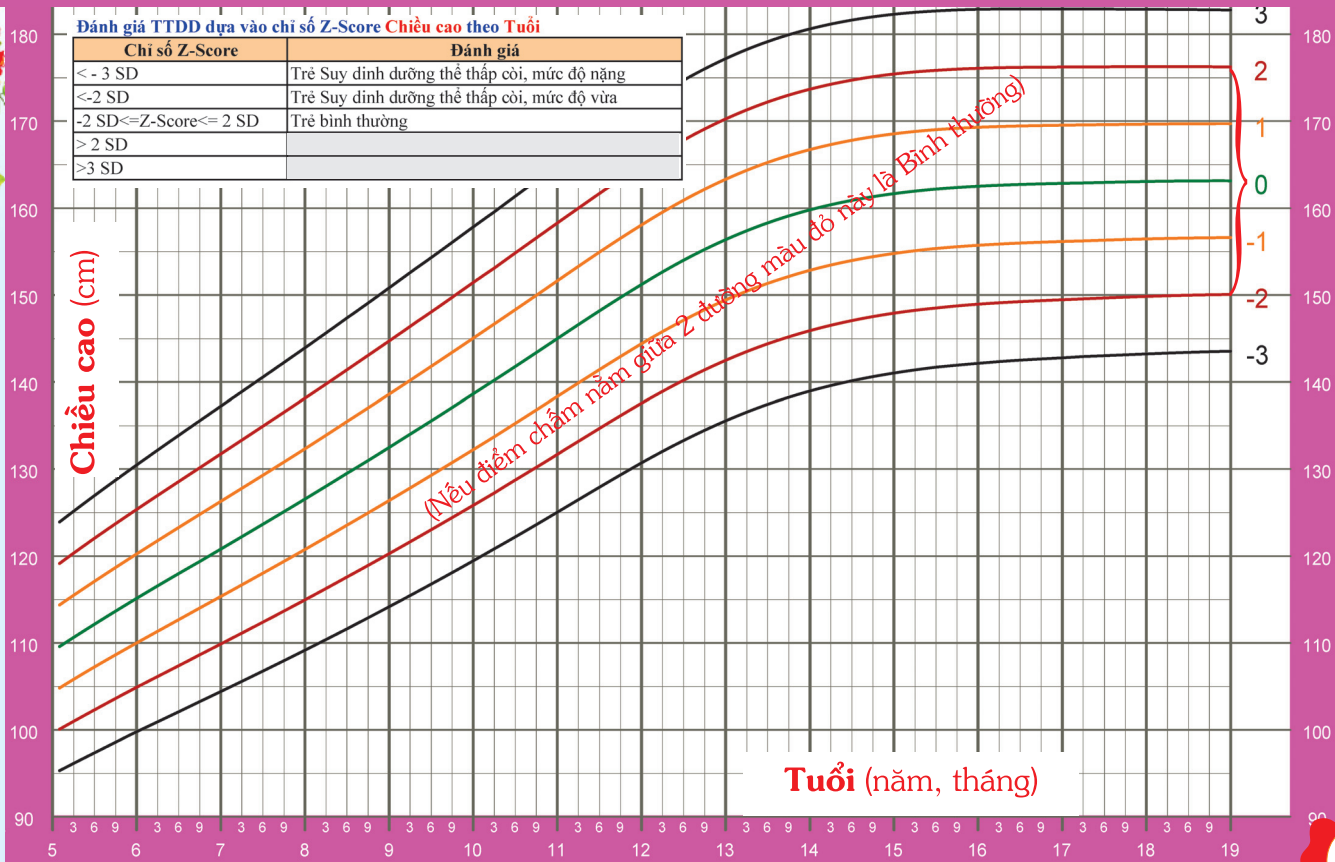
Năm:Tháng	Tháng	-3 SD	Ngưỡng Chiều cao Bình thường (cm)					3 SD
			-2 SD	-1 SD	Trung bình	1 SD	2 SD	
5:01	61	95.3	100.1	104.8	109.6	114.4	119.1	123.9
5:02	62	95.7	100.5	105.3	110.1	114.9	119.7	124.5
5:03	63	96.1	101.0	105.8	110.6	115.5	120.3	125.2
5:04	64	96.5	101.4	106.3	111.2	116.0	120.9	125.8
5:05	65	97.0	101.9	106.8	111.7	116.6	121.5	126.4
5:06	66	97.4	102.3	107.2	112.2	117.1	122.0	127.0
5:07	67	97.8	102.7	107.7	112.7	117.6	122.6	127.6
5:08	68	98.2	103.2	108.2	113.2	118.2	123.2	128.2
5:09	69	98.6	103.6	108.6	113.7	118.7	123.7	128.8
5:10	70	99.0	104.0	109.1	114.2	119.2	124.3	129.3
5:11	71	99.4	104.5	109.6	114.6	119.7	124.8	129.9
6:00	72	99.8	104.9	110.0	115.1	120.2	125.4	130.5
6:01	73	100.2	105.3	110.5	115.6	120.8	125.9	131.1

Đánh giá TTDD dựa vào chỉ số Z-Score Chiều cao theo Tuổi

Chỉ số Z-Score	Đánh giá
< - 3 SD	Trẻ Suy dinh dưỡng thể thấp còi, mức độ nặng
<-2 SD	Trẻ Suy dinh dưỡng thể thấp còi, mức độ vừa
-2 SD<=Z-Score<= 2 SD	Trẻ bình thường
> 2 SD	
>3 SD	



Biểu đồ G1: Phân loại TTDD của trẻ GÁI, 5-9 tuổi, dựa vào chỉ số z-Score Chiều cao theo Tuổi
 (Biểu đồ này dùng để xác định tình trạng SDD thể Thiếu chiều cao)



Bảng G2: Phân loại TTDD của trẻ GÁI, 5-9 tuổi, dựa vào chỉ số z-Score Cân nặng theo Tuổi

(Bảng này dùng để chẩn đoán SDD thể Thiếu cân)

(Bảng dưới đây là trích đoạn một phần, các em có thể vào trang web GD DDHĐ để tải về Bảng G2 đầy đủ nhé)

Năm: Tháng	Tháng	-3 SD	Ngưỡng Cân nặng Bình thường (Kg)					3 SD
			-2 SD	-1 SD	Trung bình	1 SD	2 SD	
5:01	61	12.4	14.0	15.9	18.3	21.2	24.8	29.5
5:02	62	12.5	14.1	16.0	18.4	21.4	25.1	29.8
5:03	63	12.6	14.2	16.2	18.6	21.6	25.4	30.2
5:04	64	12.7	14.3	16.3	18.8	21.8	25.6	30.5
5:05	65	12.8	14.4	16.5	19.0	22.0	25.9	30.9
5:06	66	12.9	14.6	16.6	19.1	22.2	26.2	31.3
5:07	67	13.0	14.7	16.8	19.3	22.5	26.5	31.6
5:08	68	13.1	14.8	16.9	19.5	22.7	26.7	32.0
5:09	69	13.2	14.9	17.0	19.6	22.9	27.0	32.3
5:10	70	13.3	15.0	17.2	19.8	23.1	27.3	32.7
5:11	71	13.4	15.2	17.3	20.0	23.3	27.6	33.1
6:00	72	13.5	15.3	17.5	20.2	23.5	27.8	33.4
6:01	73	13.6	15.4	17.6	20.3	23.8	28.1	33.8

Đánh giá TTDD dựa vào chỉ số Z-Score Cân nặng theo Tuổi:

Chỉ số Z-Score	Đánh giá
< -3 SD	Trẻ Suy dinh dưỡng thể nhẹ cân, mức độ nặng
< -2 SD	Trẻ Suy dinh dưỡng thể nhẹ cân, mức độ vừa
-2 SD ≤ Z-Score ≤ 2 SD	Trẻ bình thường
> 2 SD	
> 3 SD	

Bạn Lan (nữ), học lớp 1, năm nay 6 tuổi (72 tháng tuổi). Hôm nay bạn cân được 13,2Kg. Vậy Bạn Lan có bị SDD thể nhẹ cân không?



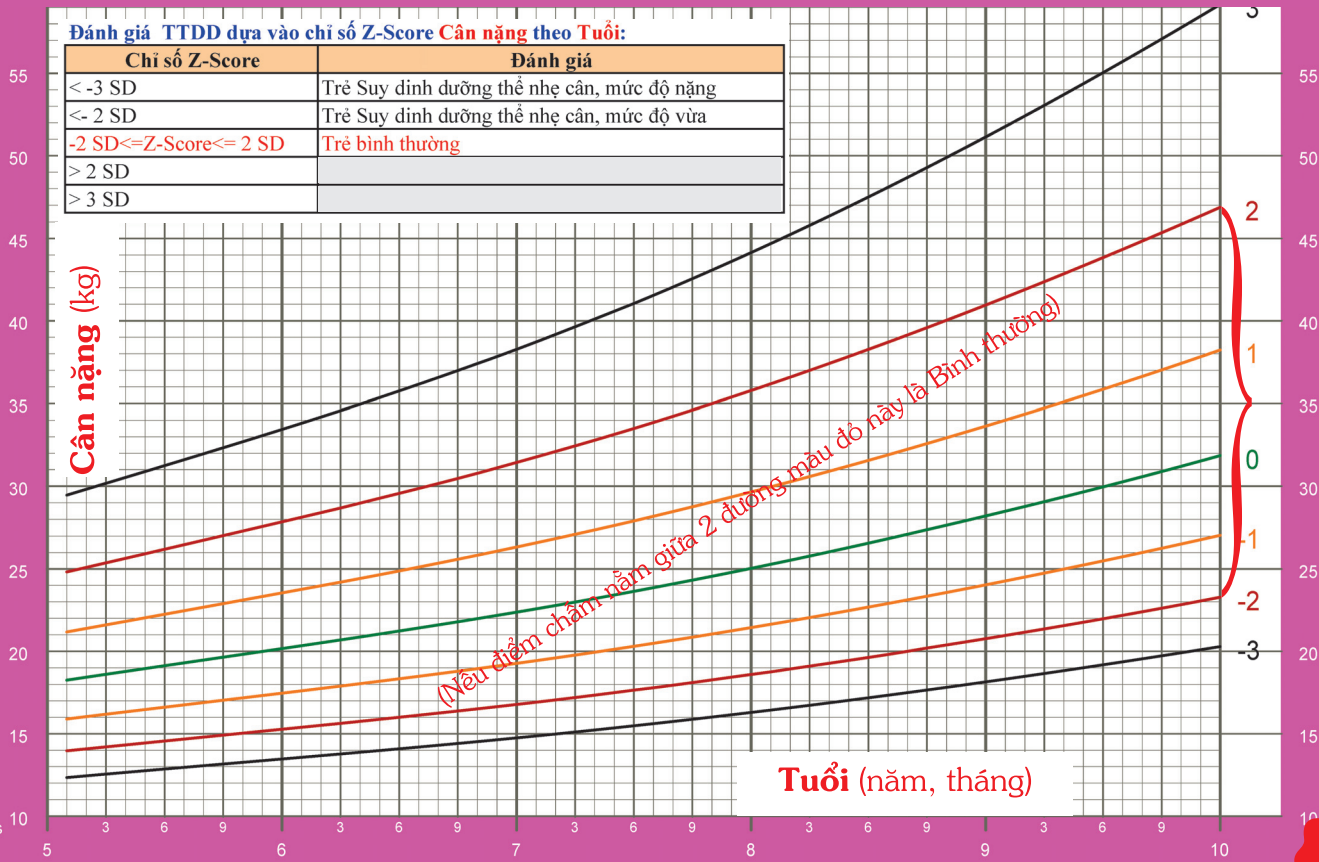
Đáp án: Cân nặng của **Bạn Lan** nằm dưới khoảng -3SD vậy Bạn Lan bị SDD thể nhẹ cân mức độ nặng.

Biểu đồ G2: Phân loại TTDD của trẻ GÁI, 5-9 tuổi, dựa vào chỉ số z-Score Cân nặng theo Tuổi

(Biểu đồ này dùng để xác định tình trạng SDD thể Thiếu cân)

Đánh giá TTDD dựa vào chỉ số Z-Score Cân nặng theo Tuổi:

Chỉ số Z-Score	Đánh giá
< -3 SD	Trẻ Suy dinh dưỡng thể nhẹ cân, mức độ nặng
< -2 SD	Trẻ Suy dinh dưỡng thể nhẹ cân, mức độ vừa
$-2 \text{ SD} \leq Z\text{-Score} \leq 2 \text{ SD}$	Trẻ bình thường
> 2 SD	
> 3 SD	



Bảng G3: Phân loại TTDD của trẻ GÁI, 5-19 tuổi, dựa vào chỉ số z-Score BMI

(Bảng này dùng để chẩn đoán trẻ có bị Thừa cân; Béo phì hay không)

(Bảng dưới đây là trích đoạn một phần, các em có thể vào trang web GD DDHĐ để tải về Bảng G3 đầy đủ nhé)

Năm : Tháng	Tháng	-3 SD	Ngưỡng BMI Bình thường				2 SD	3 SD
			-2 SD	-1 SD	Trung bình	1 SD		
5:01	61	11.8	12.7	13.9	15.2	16.9	18.9	21.3
5:02	62	11.8	12.7	13.9	15.2	16.9	18.9	21.4
5:03	63	11.8	12.7	13.9	15.2	16.9	18.9	21.5
5:04	64	11.8	12.7	13.9	15.2	16.9	18.9	21.5
5:05	65	11.7	12.7	13.9	15.2	16.9	19.0	21.6
5:06	66	11.7	12.7	13.9	15.2	16.9	19.0	21.7
5:07	67	11.7	12.7	13.9	15.2	16.9	19.0	21.7
5:08	68	11.7	12.7	13.9	15.3	17.0	19.1	21.8
5:09	69	11.7	12.7	13.9	15.3	17.0	19.1	21.9
5:10	70	11.7	12.7	13.9	15.3	17.0	19.1	22.0
5:11	71	11.7	12.7	13.9	15.3	17.0	19.2	22.1
6:00	72	11.7	12.7	13.9	15.3	17.0	19.2	22.1
6:01	73	11.7	12.7	13.9	15.3	17.0	19.3	22.2

Đánh giá TTDD dựa vào chỉ số Z-Score BMI theo Tuổi:

Chỉ số Z-Score	Đánh giá
< - 3 SD	
< - 2 SD	
-2 SD ≤ Z-Score ≤ 1 SD	Trẻ bình thường
> 1 SD	Trẻ thừa cân
> 2 SD	Trẻ béo phì

Sử dụng chức năng của phần mềm để tính chỉ số BMI của bạn.

Chúng ta cũng có thể tự tính chỉ số BMI của mình bằng công thức toán học sau:

$$BMI = \frac{\text{Cân nặng}}{(\text{Chiều cao})^2}$$



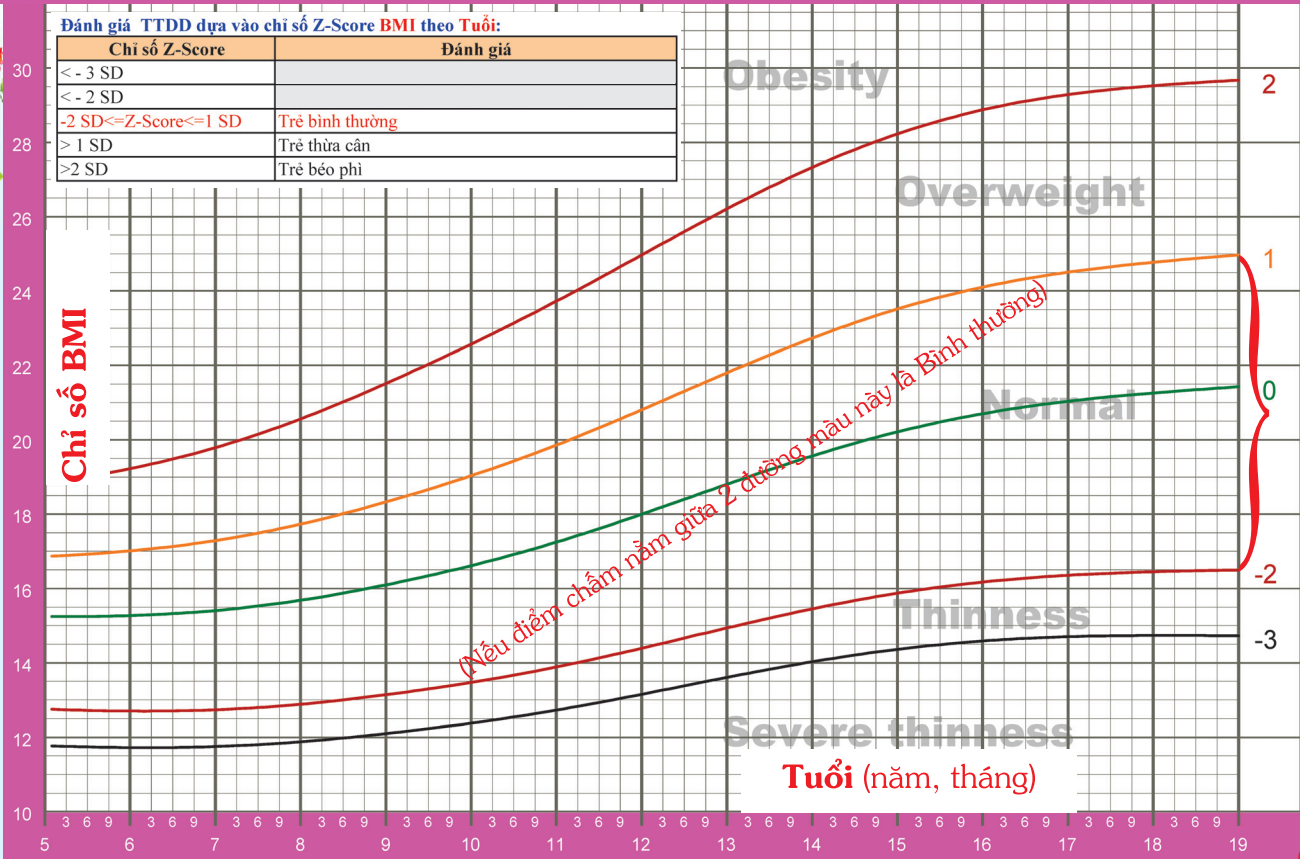
Ví dụ: Bạn Loan, 6 tuổi (72 tháng), nặng 25,2kg, cao 1,20 mét. Tính BMI=17.5 (Kết luận: Thừa cân)

Biểu đồ G3: Phân loại TTDD của trẻ GÁI, 5-19 tuổi, dựa vào chỉ số z-Score BMI

(Biểu đồ này dùng để xác định tình trạng Thừa cân; Béo phì)

Đánh giá TTDD dựa vào chỉ số Z-Score BMI theo Tuổi:

Chỉ số Z-Score	Đánh giá
< - 3 SD	
< - 2 SD	
-2 SD ≤ Z-Score < 1 SD	Trẻ bình thường
> 1 SD	Trẻ thừa cân
≥ 2 SD	Trẻ béo phì



10

BUƯỚC RỬA TAY SẠCH



1 Làm ướt 2 lòng bàn tay bằng nước



2 Lấy khoảng 3 - 5ml nước rửa tay vào lòng bàn tay



3 Chà 2 lòng bàn tay vào nhau



4 Chà lòng bàn tay này lên mu bàn tay kia và ngược lại. Các ngón tay đan vào nhau



5 Chà 2 lòng bàn tay vào nhau, miết mạnh các ngón tay vào các kẽ ngón



6 Chà mu các ngón tay này lên lòng bàn tay kia và ngược lại



7 Chà ngón cái của bàn tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại



8 Chà các đầu ngón tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại

Chú ý: Các bước 3, 4, 5, 6, 7, 8; thực hiện ít nhất 5 lần cho mỗi động tác



9 Rửa lại tay bằng nước sạch dưới vòi nước chảy



10 Lau khô tay bằng khăn sạch

Hãy rửa tay thường xuyên và đúng cách để có bàn tay luôn sạch

5 thời điểm quan trọng cần rửa tay bằng xà phòng

Chúng ta có thể vệ sinh tay bất cứ lúc nào, nhưng không thể bỏ qua các thời điểm sau:

- ❖ Sau khi sử dụng nhà vệ sinh.
- ❖ Sau khi lao động, sinh hoạt hoặc chơi đùa ngoài trời.
- ❖ Sau khi tiếp xúc hoặc chăm sóc người bệnh như thay quần áo, tá lốt, chăm sóc vệ sinh ...
- ❖ Sau khi ho, bắt bọ hoặc sờ mũi làm dính các chất dịch tiết trên đôi bàn tay.
- ❖ Trước khi vào bữa ăn, đặc biệt là trước khi chế biến thức ăn cho gia đình.

Ngôi trường của em



10 Lời khuyên dinh dưỡng hợp lý

- ✿ Ăn đa dạng nhiều loại thực phẩm và đảm bảo đủ 4 nhóm: chất bột, chất đạm, chất béo, vitamin và muối khoáng.
- ✿ Phối hợp thức ăn nguồn động vật và thực vật, nên ăn tôm, cua, cá và đậu đỗ.
- ✿ Ăn phối hợp dầu thực vật và mỡ động vật hợp lý, nên ăn vừng lạc.
- ✿ Nên sử dụng muối iốt. Không ăn mặn.
- ✿ Cần ăn rau quả hàng ngày.
- ✿ Đảm bảo an toàn vệ sinh trong lựa chọn, chế biến và bảo quản thực phẩm.
- ✿ Uống đủ nước sạch hàng ngày.
- ✿ Cho trẻ bú mẹ ngay sau khi sinh, bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu, ăn bổ sung hợp lý và tiếp tục cho bú mẹ đến 24 tháng.
- ✿ Trẻ sau 6 tháng và người trưởng thành nên sử dụng sữa và các sản phẩm của sữa phù hợp với từng lứa tuổi.

Ngày trường của em



- ✿ Tăng cường hoạt động thể lực, duy trì cân nặng hợp lý. Không hút thuốc lá. Hạn chế uống rượu; bia; nước có ga và ăn, uống đồ ngọt.



*Dinh dưỡng hợp lý
là nền tảng của Sức khỏe*



*Uống viên sắt
để phòng chống
thiếu máu*



*Tích cực rèn luyện
Thể lực
Duy trì lối sống
Năng động,
Lành mạnh*

Môi trường của em

