

Số: /QyĐ-THGG

Tân Phước, ngày tháng 02 năm 2022

QUY ĐỊNH
Về dinh dưỡng hợp lý trong trường học
năm học 2021 – 2022

Căn cứ vào thông tư số 13/2016/TTLT-BYT-BGDĐT ngày 12 tháng 5 năm 2016 của Bộ Y tế và Bộ Giáo dục và Đào tạo về quy định về công tác y tế trường học;

Căn cứ vào tình hình hoạt động thực tế của trường nay trường Tiểu học Giồng Găng xây dựng quy định về dinh dưỡng hợp lý như sau:

1. Cơ thể con người đòi hỏi được cung cấp hàng ngày rất nhiều chất dinh dưỡng để xây dựng và đổi mới cơ thể, đảm bảo hoạt động của các chức năng.

- Để đảm bảo hoạt động của các chức năng duy trì sự sống và lao động của con người. Trong các chất dinh dưỡng đó có:

+ Chất đạm (Protein) gồm 20 axit amin trong đó 9 axit amin cơ thể không thể tự tổng hợp được và nhất thiết phải được đưa vào cơ thể qua thực phẩm (gọi là các axit amin cần thiết).

+ Chất béo (Lipid) gồm axit béo no và không no, trong đó đáng chú ý có axit Linoleic, axit Arachidonic, DHA (axit Docosahexaenoic).

+ Chất bột đường (Gluxit) chủ yếu cung cấp năng lượng.

- Vitamin gồm các vitamin tan trong dầu (A, D, E, K) và các vitamin tan trong nước (C, B1, B2, B6, B12, axit Folic, Biotin).

- Chất dinh dưỡng trong cơ thể có tới 60 loại nhưng mới xác định được vai trò sinh học của 16 chất bao gồm Canxi, Photpho, Sắt, I-ốt, Đồng, Cu, Fluor, Kẽm, Selenium, Cooban, Sodium, Clo, Potassium, Magie, Mangan, Molip đen, Crom.

- Nước chiếm 2/3 trọng lượng cơ thể.

- Chất xơ tuy không có giá trị dinh dưỡng nhưng rất cần thiết để đảm bảo hoạt động bình thường của bộ máy tiêu hóa.

2. Các chất dinh dưỡng này đều do 4 nhóm thực phẩm chính sau đây cung cấp

- Nhóm chất dinh dưỡng gồm: Thịt, cá, trứng, sữa, vừng, đỗ, lạc cung cấp các axit amin - nguyên liệu chủ yếu xây dựng cơ thể.

- Nhóm chất bột đường gồm: gạo, mì, ngô, khoai sắn, các sản phẩm chế biến và đường cung cấp năng lượng chủ yếu cho cơ thể duy trì thân nhiệt và hoạt động thể lực.

- Nhóm chất béo gồm: dầu mỡ từ nguồn thực vật và động vật cung cấp năng lượng, duy trì thân nhiệt và tham gia một số thành phần của tế bào.

- Nhóm vitamin và muối khoáng gồm: Rau, quả cung cấp vitamin, chất khoáng và chất xơ đảm bảo cho các hoạt động chuyển hóa của cơ thể.

- Và tất nhiên cơ thể cần có một nguồn nước đủ cho nhu cầu ăn và uống.

3. Mỗi loại thực phẩm đều cung cấp một số chất dinh dưỡng nhất định nhưng ở tỉ lệ khác nhau.

Không một thực phẩm nào là hoàn hảo và cơ thể cung cấp đủ các chất dinh dưỡng cho nhu cầu của cơ thể.

4. Chính vì vậy cách ăn uống thông minh nhất là phối hợp ăn nhiều loại thực phẩm và thường xuyên thay đổi món ăn để cung cấp đủ các chất dinh dưỡng đáp ứng cho nhu cầu dinh dưỡng phức tạp của cơ thể.

Mỗi ngày mỗi người cần tối thiểu 15 loại thực phẩm đại diện từ 4 nhóm nêu trên.

Trên đây là một số quy định về dinh dưỡng hợp lý của trường Tiểu học Giồng Găng năm học 2021 - 2022

Nơi nhận:

- CB, GV, NV trường;
- Lưu: VT.

HIỆU TRƯỞNG

Bùi Thị Thao