

## MỘT SỐ NHẬN XÉT BAN ĐẦU VỀ THỰC ĐƠN CỦA HỌC SINH BÁN TRÚ TRONG TRƯỜNG TIỂU HỌC TẠI THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

NGUYỄN MINH GIANG\*

### TÓM TẮT

*Bữa ăn của học sinh trong các trường tiểu học có bán trú ở Thành phố Hồ Chí Minh được thể hiện thông qua thực đơn hàng ngày. Trong thực tế thực đơn của trường tiểu học không rõ định lượng. Từ đó dẫn đến rất nhiều khó khăn trong việc đánh giá chất lượng bữa ăn của học sinh trong các trường tiểu học bán trú.*

**Từ khóa:** bán trú, thực đơn, trường tiểu học.

### ABSTRACT

*Some initial comments on menu of pupils at daycare primary schools  
in Ho Chi Minh City*

*Pupils' meals at daycare primary schools in Ho Chi Minh City are showed in menu every day. In fact, the menu is not specified in qualitative obviously. This results in difficulty to evaluate meals of pupils in daycare primary schools qualitatively.*

**Keywords:** daycare, menu, primary school.

### 1. Đặt vấn đề

Học sinh tiểu học là đối tượng đặc biệt đối với những người làm công tác dinh dưỡng. Đây là lứa tuổi mà cơ thể và tâm lí trẻ bắt đầu chuyển qua một giai đoạn mới rất quan trọng cho sự phát triển của thể chất và tinh thần. Tuy cơ thể trẻ phát triển chậm lại về mặt chiều cao và cân nặng so với những năm đầu đời, nhưng đây lại là giai đoạn mà trẻ tích lũy các dưỡng chất, hoàn thiện các cấu trúc và chức năng của các cơ quan trong cơ thể, chuẩn bị tiền đề cho giai đoạn phát triển nhanh chóng thứ hai trong cuộc đời, đó là lứa tuổi dậy thì. Vì vậy, việc cung cấp các chất dinh dưỡng cho trẻ cần phải được chú ý sao cho phù hợp với nhu cầu sinh lí của cơ thể.

Sáu tuổi, trẻ vào lớp 1. Các chất dinh dưỡng cung cấp hằng ngày cho trẻ qua thức ăn không chỉ để trẻ phát triển về thể chất, mà còn cung cấp năng lượng cho trẻ học tập. Vì vậy, ăn uống hợp lí ở lứa tuổi này giúp trẻ khỏe mạnh và phòng chống được bệnh tật. Nhưng ở lứa tuổi tiểu học, nếu cho trẻ ăn uống quá mức sẽ dẫn đến thừa cân và béo phì, tình trạng này đang có xu hướng gia tăng trong những năm gần đây, nhất là ở các thành phố lớn. Ngược lại, nếu ăn không đủ trẻ sẽ bị còi cọc, hay ốm đau, bị thiếu máu,... dẫn đến học kém và chán học [1]. Trẻ em Việt Nam trong giai đoạn đầu đời có tốc độ phát triển vượt trội so với trẻ em các nước khác. Tuy nhiên, tỉ lệ này lại giảm dần khi đưa trẻ lớn lên, nhất là lúc đến tuổi vào trường tiểu học. [3]

\* ThS, Trường Đại học Sư phạm TPHCM

Thành phố Hồ Chí Minh hiện có 436 trường tiểu học, trong đó có 239 trường có tổ chức bữa ăn bán trú [5]. Qua khảo sát thực tế thì nhu cầu gửi trẻ ở giai đoạn tiểu học vào học bán trú rất cao. Tuy nhiên, phần lớn các trường tiểu học đang quá tải về số lượng học sinh cũng như chương trình đào tạo nên chủ yếu quan tâm đến việc học của học sinh, còn vấn đề dinh dưỡng trong trường học của học sinh bán trú chưa được quan tâm nhiều. Trong thực tế, hầu như ở các trường tiểu học bán trú không có cán bộ phụ trách về dinh dưỡng được đào tạo bài bản, nắm vững các yêu cầu về dinh dưỡng cho học sinh tiểu học. Kết hợp với điều kiện nhiều trường tiểu học không có bếp ăn, bữa ăn của học sinh được tổ chức theo hình thức công nghiệp nên việc đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm và chất lượng của dinh dưỡng rất khó kiểm soát. Hậu quả của việc thiếu các chất dinh dưỡng trong mỗi bữa ăn sẽ ảnh hưởng tới sự phát triển tối ưu của cơ thể và nếu kéo dài sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe, thể lực và thành tích học tập của học sinh.

Để tìm hiểu bữa ăn của học ở các trường tiểu học có bán trú được tổ chức như thế nào, chúng tôi tiến hành nghiên cứu chế độ dinh dưỡng của một số trường tiểu học bán trú trên địa bàn TPHCM.

## 2. Quá trình thu thập số liệu

Chế độ dinh dưỡng của học sinh tiểu học có bán trú phụ thuộc chủ yếu vào thực đơn hàng ngày ở trường. Thực đơn được cụ thể hóa qua bữa ăn của học sinh. Do đó, chúng tôi tiến hành nghiên cứu các số liệu liên quan đến thực đơn của

một số trường tiểu học có bán trú trên địa bàn TPHCM. Chúng tôi thu thập số liệu ở 5 trường tiểu học, trong đó có 2 trường tiểu học quốc tế và 3 trường tiểu học công. Đầu tiên chúng tôi thu thập thực đơn trên giấy được thông báo công khai trên bản tin của trường. Sau đó chúng tôi thu thập hình ảnh từ bữa ăn thực tế để so sánh giữa bữa ăn thực tế và trên giấy của từng trường tiểu học, và giữa các trường tiểu học được khảo sát. Thực đơn của mỗi trường sẽ được ghi nhận liên tục trong một tháng. Từ các kết quả và nhận xét ban đầu này, chúng tôi tiến hành thu thập số liệu một số trường tiểu học bán trú khác trong năm học 2011 – 2012, để đánh giá thực trạng chế độ dinh dưỡng và đưa ra giải pháp ban đầu khắc phục thực trạng này.

## 3. Kết quả và thảo luận

Các số liệu về thực đơn của các trường trên giấy được lấy liên tục trong một tháng. Phần kết quả này chúng tôi minh họa các thực đơn của các trường trong một tuần của tháng 3 năm 2011. Ở một trong hai trường tiểu học quốc tế, học sinh được cung cấp thực đơn đầu tháng có kèm theo giá tiền tương ứng của nhà cung cấp, sau đó tự chọn món ăn và đóng tiền tương ứng thực đơn đã chọn. Trường quốc tế còn lại trong nghiên cứu này thực đơn do nhà cung cấp suất ăn công nghiệp xây dựng và được báo theo tuần hoặc theo tháng. Đối với 3 trường tiểu học công thì 2 trường bữa ăn được tổ chức theo hình thức công nghiệp, còn một trường tự nấu cho các em.

Các số liệu thu thập trên thực đơn của 5 trường tiểu học đều có một điểm

chung: Thực đơn trên giấy trong một ngày gồm 2 bữa là bữa trưa và bữa xế. Bữa trưa có từ 3 đến 4 món là: cơm, canh, mặn và tráng miệng. Bữa xế thường là 1 món ăn nhẹ. Thực đơn cho một tuần bao gồm rất nhiều món ăn và ít bị trùng lặp trong cả tháng. Số lượng các món ăn trong thực đơn thể hiện sự đa dạng và phong phú về các loại thực phẩm nhiều dưỡng chất.

Trong khoa học dinh dưỡng, khi xây dựng thực đơn phải căn cứ trên các nguyên tắc như: cho ai, độ tuổi nào, mức lao động nào, tình trạng sinh lí,... Từ các căn cứ đó, đối chiếu với nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam do Bộ Y tế phê duyệt (năm 2007) để lên thực đơn cho phù hợp. Theo tiêu chuẩn khuyến nghị về năng lượng và chất đạm, ở lứa tuổi tiểu học cần mức năng lượng theo bảng 1 sau đây:

**Bảng 1.** Nhu cầu về năng lượng và chất đạm ở lứa tuổi tiểu học

| Lứa tuổi (năm) | Năng lượng (Kcal) | Chất đạm (g) |
|----------------|-------------------|--------------|
| 6              | 1600              | 36           |
| 7 - 9          | 1800              | 40           |
| 10 - 12        | 2100 - 2200       | 50           |

Bảng 1 cho thấy nhu cầu về năng lượng và chất đạm tỉ lệ thuận với độ tuổi của trẻ ở tiểu học. Lứa tuổi 6 tuổi có nhu cầu thấp nhất, sau đó là lứa tuổi 7-9, sau cùng là 10-12. Những người xây dựng thực đơn cho trẻ cần hiểu rõ tiêu chuẩn này để bữa ăn của trẻ có đủ dưỡng chất, đủ năng lượng cho trẻ hoạt động. Cụ thể trong một ngày, nhu cầu về các loại thực phẩm cần đạt mức như quy định ở bảng 2 sau đây:

**Bảng 2.** Nhu cầu thực phẩm trong một ngày cho trẻ lứa tuổi tiểu học

| Tên thực phẩm                   | Trẻ 6 – 9 tuổi | 10 - 12 tuổi |
|---------------------------------|----------------|--------------|
| <b>Prôtêin</b>                  |                |              |
| 1. Thịt                         | 50g            | 70g          |
| 2. Cá (tôm)                     | 100g           | 150g         |
| 3. Đậu phụ                      | 100g           | 150g         |
| 4. Trứng                        | 1/2 quả        | 1 quả        |
| <b>Chất bột đường</b>           |                |              |
| 5. Gạo                          | 220 - 250g     | 300- 350g    |
| 6. Đường                        | 10 – 15g       | 15 – 20 g    |
| <b>Chất béo</b>                 |                |              |
| 7. Dầu (mỡ)                     | 20g            | 25g          |
| <b>Vitamin và khoáng chất</b>   |                |              |
| 8. Rau xanh                     | 250 – 300g     | 300 – 500g   |
| 9. Quả chín                     | 150 – 200g     | 200 – 300g   |
| <b>Chất dinh dưỡng tổng hợp</b> |                |              |
| 10. Sữa                         | 400 – 500ml    | 400 – 500ml  |

Nếu không có điều kiện chế biến nhiều loại món ăn trong một ngày thì có thể tính lượng đạm của trẻ như sau: Cứ 100g thịt nạc tương đương với 150g cá hoặc tôm, 200g đậu phụ tương đương 2 quả trứng vịt hoặc 3 quả trứng gà. Nếu ăn các loại bún, miến, phở, khoai, ngô, sắn thì phải giảm bớt lượng gạo đi.

Trong thực đơn của các trường chỉ ghi là: bữa trưa (cơm trắng, thịt kho củ quả, canh bí xanh, giá xào, chuối cau) và bữa xế (nui thập cẩm) nhưng lại không ghi rõ là số lượng mỗi loại thực phẩm là bao nhiêu. Như vậy, thực đơn này mới chỉ dừng lại ở việc liệt kê các món ăn cho học sinh từng bữa, từng ngày không bị trùng lặp. Do đó không thể tính chính xác được mức năng lượng (Kcalo) và các chất dinh dưỡng khác trong bữa ăn của trẻ.

Học sinh tiểu học muốn phát triển tốt thì cần được ăn uống đủ chất, tránh tình trạng thiếu hoặc thừa dinh dưỡng. Vì

vậy, thực đơn của học sinh cần được xây dựng dựa trên nhu cầu trong cả ngày và có sự phân chia phù hợp giữa phần ăn ở trường và ở nhà. Thông thường, đối với lứa tuổi tiểu học, các em ăn 4 bữa trong ngày là sáng, trưa, xế và tối. Như vậy, đối với những học sinh bán trú thì nguồn năng lượng cung cấp trong bữa trưa và bữa xế chiếm khoảng 50% tổng năng lượng trong một ngày. Do trên thực đơn không ghi lượng thực phẩm cho mỗi suất ăn là bao nhiêu nên không thể tính được năng lượng tương đối cung cấp cho các em có đủ hay không. Để kiểm tra lượng thức ăn thực tế, chúng tôi tiến hành khảo sát bữa ăn thông qua hình ảnh. Qua thực đơn bằng hình ảnh chúng tôi thu thập so sánh với thực đơn trên giấy. Căn cứ vào bảng khuyến nghị về dinh dưỡng cho học sinh tiểu học và thực đơn thực tế của các trường tiểu học [5], chúng tôi tổng hợp ở bảng 3 như sau:

**Bảng 3. Tổng hợp mức độ dinh dưỡng qua khảo sát thực đơn**

| <b>Tiêu chí Trường</b> | <b>Chất đạm</b> | <b>Chất béo</b> | <b>Chất bột đường</b> | <b>Vitamin và khoáng chất</b> | <b>Chất dinh dưỡng tổng hợp</b> |
|------------------------|-----------------|-----------------|-----------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| Trường TH 1            | +               | +               | +                     | +                             | -                               |
| Trường TH 2            | +               | +               | +                     | +                             | -                               |
| Trường TH 3            | +               | +               | +                     | +                             | -                               |
| Trường TH 4            | +               | +               | +                     | +                             | +                               |
| Trường TH 5            | +               | +               | +                     | +                             | +                               |

*Ghi chú: Dấu (+): có, dấu (-): không*

Bảng 3 cho thấy ở hầu hết các thực đơn đều có các nhóm chất dinh dưỡng cơ bản là chất đạm, chất béo, chất bột đường, vitamin và khoáng chất. Riêng nhóm chất dinh dưỡng tổng hợp chỉ được bổ sung ở 2 trường tiểu học quốc tế.

Nhìn chung món ăn trong bữa ăn ở thực đơn trên giấy và hình ảnh các trường quốc tế giống nhau, sự thay đổi các món ăn trong bữa ăn của học sinh gặp nhiều ở 3 trường tiểu học công. Việc thay đổi thực đơn của 3 trường tiểu học công được

lí giải là do nguồn cung cấp thực phẩm trong tuần quyết định. Khi xây dựng thực đơn có bổ sung lượng thực phẩm tương ứng với từng suất ăn thì việc thay đổi các món ăn trong tuần vẫn đảm bảo cung cấp đủ số năng lượng cho học sinh một cách dễ dàng. Nếu việc thay đổi vẫn đảm bảo sự đa dạng, không trùng lặp các món ăn, đảm bảo đủ nguồn dinh dưỡng cho học sinh thì không có vấn đề gì phải bàn tới. Nhưng trên thực tế, sự thay đổi này hầu như có sự trùng lặp. Rất nhiều món mặn trong bữa trưa trên thực đơn báo đầu tuần được thay bằng món trứng chiên; canh rau ngót và canh cải ngọt được thay thế cho các món canh khác. Còn các món ăn trong bữa xế được thay thế bằng xôi hoặc bánh mì. Căn cứ vào bữa ăn thực tế của học sinh, chúng tôi cho rằng đây là một trong những nguyên nhân dẫn đến tình trạng học sinh ở các trường này chỉ ăn qua loa cho xong. Với những bữa ăn đơn điệu như vậy, rất nhiều học sinh bán trú không thích ăn và không ăn hết suất ăn của mình. Mặt khác, trên hình ảnh thực thì lượng thức ăn của một học sinh trong một ngày ở 2 trường tiểu học công đặt suất ăn công nghiệp không thể đáp ứng đủ nhu cầu năng lượng từ 800 kcal đến 1100 kcal. Ở trường tiểu học công tự nấu ăn cho học sinh thì lượng thức ăn nhiều hơn một chút. Đây là nguyên nhân dẫn đến hậu quả các em sẽ bị thiếu năng lượng hoạt động. Khi tiến hành phỏng vấn nhanh một số phụ huynh có con học ở các trường tiểu học công có bán trú về mức độ yên tâm của mình đối với bữa ăn của con trong trường, thì hầu hết đều đánh giá là con em mình ăn không đủ,

phụ huynh thường cố gắng bù đắp phần năng lượng thiếu hụt đó vào các bữa ăn ở nhà.

Về thực trạng bữa ăn của học sinh bán trú tại một số trường được khảo sát, lí giải ban đầu của chúng tôi là do phần lớn được quyết định bởi số tiền học sinh đóng góp cho một bữa ăn bán trú. Ở 2 trường tiểu học quốc tế số tiền dao động khoảng từ 60.000-70.000 đồng/ngày, còn ở trường tiểu học công dao động từ 15.000 đến 16.000 đồng/ngày. So sánh giữa trường quốc tế và trường tiểu học công về số tiền này thì có sự chênh lệch quá lớn. Trong thực tế, giá thực phẩm ngoài thị trường tăng liên tục, do đó bữa ăn của học sinh bán trú trong các trường tiểu học công càng bị giảm đi cả về số lượng và chất lượng. Đối với các trường tiểu học đặt suất ăn công nghiệp cho học sinh, thì bữa ăn thực tế so với thực đơn được điều chỉnh rất nhiều và phụ thuộc vào nhà cung cấp. Còn ở các trường tự nấu cho học sinh thì từ khâu xây dựng thực đơn, chuẩn bị thực phẩm, chế biến món ăn,... đều phải tự tiến hành. Đối chiếu 3 hình thức tổ chức bữa ăn bán trú của học sinh từ thực đơn trên giấy với thực đơn thực tế chúng tôi thấy có sự khác nhau. Ở trường tiểu học quốc tế, hầu như thực đơn trên giấy và thực tế không khác nhau, còn ở các trường tiểu học công đều có sự điều chỉnh thực đơn thực tế so với thực đơn trên giấy. Tuy nhiên, sự điều chỉnh ở trường đặt suất ăn công nghiệp là nhiều nhất. Sự điều chỉnh này theo hướng giảm đi cả về chất lượng và số lượng thức ăn.

#### 4. Kết luận và kiến nghị

Nhận định ban đầu về thực đơn bữa ăn bán trú của học sinh tiểu học không tuân theo các tiêu chí về xây dựng thực đơn chuẩn, không thể đánh giá chính xác chất và lượng của bữa ăn của học sinh. Trong trường tiểu học công thực đơn trên giấy và thực tế bữa ăn của học sinh có sự thay đổi thì ở trường tiểu học quốc tế được tuân theo một cách nghiêm ngặt. Điều này tạm thời có thể được lí giải là do số tiền được đóng cho mỗi bữa ăn chênh lệch nhau quá nhiều. Bữa ăn thực tế ở các trường tiểu học bán trú công lập đặt suất ăn công nghiệp thường bị trùng lặp món ăn và đơn điệu, nên học sinh

không hứng thú với những bữa ăn bán trú.

Trong thực tế, bữa ăn của học sinh bán trú dường như đang bị thả nổi theo giá cả thị trường, phụ thuộc vào mức độ quan tâm của lãnh đạo nhà trường và cách tổ chức bếp ăn bán trú. Nếu bữa ăn của học sinh không đủ dinh dưỡng thì các em khó có thể phát triển toàn diện và học tập tốt được. Giải pháp trước mắt là cần kiểm tra nghiêm ngặt việc thực hiện chế độ dinh dưỡng trong bữa ăn của học sinh. Đồng thời, cần có những quy định rõ ràng về trách nhiệm của lãnh đạo nhà trường đối với các cam kết đã thực hiện với phụ huynh về vấn đề dinh dưỡng dành cho học sinh bán trú.

#### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trần Thị Minh Hạnh, Nguyễn Thị Kim Hưng, Trần Thị Hồng Loan (2006), “Diễn biến tình trạng thể lực của trẻ em và thanh thiếu niên TPHCM qua các năm 1999-2005”, *Tạp chí Dinh dưỡng và Thực phẩm*, (1).
2. Tạ Thúy Lan, Trần Thị Loan (2003), *Sinh lí học trẻ em*, Nxb Đại học Sư phạm TPHCM.
3. Nguyễn Xuân Ninh (2006), “Tình trạng vi chất dinh dưỡng và tăng trưởng ở trẻ em Việt Nam”, *Tạp chí Dinh dưỡng và Thực phẩm*, (2).
4. Viện thông tin Y học Trung ương (2001), *Dinh dưỡng và an toàn thực phẩm*, VDC media 2001.
5. Thực đơn của các trường tiểu học: Nguyễn Thanh Tuyền (Quận 3), Tân Phú (Quận 9), Phước Long (Quận 9), Quốc tế Ngôi Sao Nhỏ (quận Tân Phú), Quốc tế AIS (Quận 5).
6. <http://www.chamsocbe.com>
7. <http://tieuhoc.info>

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 20-6-2011; ngày chấp nhận đăng: 17-02-2012)