

BỮA TRƯA HỌC ĐƯỜNG CỦA HỌC SINH TIỂU HỌC: NGHIÊN CỨU TRƯỜNG HỢP NHẬT BẢN VÀ KHUYẾN NGHỊ CHO VIỆT NAM

Trần Đình Thuận¹,
Trần Thị Bích Ngọc^{2,+}

¹Bộ Giáo dục và Đào tạo; ²Trường Đại học Sư phạm Hà Nội
+ Tác giả liên hệ • Email: ngocttb@hnue.edu.vn

Article History

Received: 12/3/2020

Accepted: 13/5/2020

Published: 20/6/2020

Keywords

school nutrition, primary students, School Education Quality Assurance Program (SEQAP), school lunches.

ABSTRACT

Nutrition requirements of a school lunch in Vietnam is critical to student health and well-being at primary level, which is a foundation for them to learn and grow up. From the analytical results of the necessity of lunch for primary students, experience in developing lunches for students in Japan and some difficult areas of Vietnam when different localities participate in the Ministry of Education and Training's school quality assurance program, the article proposes a number of solutions when organizing school lunches for primary students in Vietnam. These measures will be implemented to contribute to ensuring the necessary school nutrition for students.

1. Mở đầu

Bữa trưa học đường dành cho học sinh (HS) tiểu học đã trở thành một phần tất yếu của các hoạt động trong nhà trường những năm qua tại nhiều quốc gia trên thế giới. Một chế độ dinh dưỡng đầy đủ, hợp lý cho lứa tuổi HS tiểu học sẽ giúp các em thông minh, khỏe mạnh, phòng chống được bệnh tật và học tập tốt hơn. Do đó, rất cần có bữa trưa học đường đầy đủ nhằm đảm bảo sức khỏe để cho HS duy trì hoạt động học tập trong ngày. HS tiểu học được ăn trưa ở trường vừa là nhu cầu của HS cũng vừa là mong muốn của đại đa số cha mẹ HS.

Hiện nay, thể trạng của HS và người trưởng thành Việt Nam còn thua kém các nước xung quanh. Để sớm san lấp khoảng cách này, ở Việt Nam, cần thiết phải có chế độ dinh dưỡng đầy đủ, hợp lý ngay cho các em nhỏ lứa tuổi mầm non, tiểu học. Nhận thức được vấn đề quan trọng đó, ngày 28/4/2011, Thủ tướng Chính phủ đã ban hành Quyết định số 641/QĐ-TTg phê duyệt “Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011-2030”. Nhiều hoạt động đã được triển khai; tuy nhiên, vấn đề tổ chức ăn trưa cho HS tại nhà trường vẫn còn đang gặp nhiều khó khăn và thách thức.

Bài viết phân tích về sự cần thiết của bữa ăn trưa dành cho HS tiểu học, học tập kinh nghiệm tổ chức bữa ăn trưa của Nhật Bản cũng như các vùng khó khăn của Việt Nam trong Chương trình đảm bảo chất lượng giáo dục trường học (SEQAP) của Bộ GD-ĐT giai đoạn 2010-2017, trên cơ sở đó đề xuất, kiến nghị cần phải quan tâm hơn nữa cho vấn đề này.

2. Kết quả nghiên cứu

2.1. Nhu cầu dinh dưỡng của học sinh lứa tuổi tiểu học

Nhu cầu về dinh dưỡng của lứa tuổi học đường nói chung và HS tiểu học nói riêng có vai trò rất quan trọng nhằm đảm bảo không chỉ cho sự phát triển của cơ thể trẻ mà còn đáp ứng được các hoạt động thể lực đa dạng và khả năng học tập, vui chơi của các em (United States Government Accountability Office, 2014). Chất lượng bữa ăn đóng vai trò quan trọng trong phát triển tầm vóc và trí lực của trẻ em; đặc biệt, đối với HS tiểu học ở độ tuổi 6-11, thời điểm cơ thể tích lũy chất dinh dưỡng cần thiết để chuẩn bị cho giai đoạn dậy thì, nhu cầu dinh dưỡng cần được quan tâm đúng mực cho sự phát triển toàn diện. Đối với HS tiểu học, nhu cầu năng lượng khuyến nghị được tính như sau:

Bảng nhu cầu năng lượng khuyến nghị cho HS tiểu học năm 2016

Tuổi	Nhu cầu năng lượng khuyến nghị (kcal)	
	Nam	Nữ
6-7 tuổi	1570	1460
8-9 tuổi	1820	1730
10-11 tuổi	2150	1980

Muốn đảm bảo cho việc học tập của HS, các em cần được bổ sung đầy đủ các chất dinh dưỡng như sau: chất đạm (protein), chất béo (lipid), tinh bột, can xi, sắt, các chất khác và các loại vitamin. Đối với HS tiểu học, năng lượng do protein cung cấp dao động từ 13-20% nhu cầu năng lượng của cơ thể; trong đó, yêu cầu tỉ lệ protein động vật/protein

tổng số đối với các em từ 6-9 tuổi nên đạt $\geq 48\%$ và tỉ lệ này cần đạt $\geq 35\%$ đối với HS tiểu học từ 10-11 tuổi. Theo nhu cầu khuyến nghị cho HS tiểu học Việt Nam, năng lượng do lipid cung cấp cần đạt 20-30% nhu cầu năng lượng của cơ thể (tối đa là 30%); trong đó, lipid có nguồn gốc thực vật nên chiếm khoảng 30-50% lipid tổng số, acid béo no không được vượt quá 11% năng lượng khẩu phần. Với HS tiểu học, nhu cầu canxi cũng khác nhau giữa các nhóm tuổi. Nhu cầu canxi đối với cơ thể được xác định trong mối tương quan với phospho (P); với HS tiểu học, tỉ số Ca/P đạt mức tốt nhất là 1-1,5 (tối thiểu $> 0,8$). Các loại vitamin cần thiết cho HS tiểu học gồm có vitamin A, vitamin C, vitamin B1, vitamin B2,...

2.2. Bữa trưa học đường ở Nhật Bản

Nhận thức được tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với HS, nhiều quốc gia đã chú trọng phát triển chương trình bữa trưa học đường. Bữa ăn trưa ở trường giúp các em nạp thêm năng lượng; đồng thời, là “quãng nghỉ” và hồi phục rất cần thiết trong một ngày học tập và hoạt động của HS. Nhờ sự tác động của thực phẩm lành mạnh đến chức năng nhận thức của trẻ, khả năng học tập của trẻ trở nên tốt hơn. Ngoài ra, bữa ăn trưa ở trường đóng vai trò đáng kể trong việc giảm sự chênh lệch về khẩu phần ăn của trẻ em từ các hộ gia đình có thu nhập khác nhau. Cho đến năm 2016, Chương trình Lương thực Thế giới của Liên Hợp Quốc đã thực hiện hoặc hỗ trợ các chương trình bữa ăn trưa tại trường học ở 69 quốc gia trên thế giới. Tổng số HS được phục vụ bữa ăn trưa tại trường là 16,4 triệu em (Hiromi Ishida, 2018). Trong các quốc gia trên thế giới, Nhật Bản được coi là quốc gia tổ chức thành công bữa trưa học đường cho HS.

Nhật Bản đã có lịch sử hơn 100 năm phát triển của bữa trưa học đường ở các trường học. Năm thứ 22 thời Minh Trị (1889), “kyushoku” - bữa trưa trường học đầu tiên của Nhật Bản được tổ chức tại một trường tiểu học ở thành phố Tsuruoka, tỉnh Yamagata. Ý tưởng này đến từ việc có nhiều đứa trẻ gia đình kinh tế khó khăn, thiếu thốn không mang cơm đến trường như các bạn (Kawabata Aiyoshi et al., 1965). Bữa ăn trưa đánh dấu bước ngoặt về văn hóa học đường ở đây. Dù các món ăn được chuẩn bị rất đơn giản, nhưng thực đơn đầu tiên đã cung cấp cho HS nguồn dinh dưỡng quan trọng mà không phải ai cũng có thể nhận được ở nhà. Chương trình ăn trưa mới mẻ này được các trường học trên cả nước đón nhận. Năm 1954, Luật Ăn trưa học đường được ban hành và thực hiện có hệ thống một cách đầy đủ pháp lí, luật này được điều chỉnh vào năm 2008 (Hiromi Ishida, 2018).

Lịch sử hàng trăm năm đã giúp bữa trưa học đường ở Nhật Bản hoàn thiện về dinh dưỡng và được công nhận là một phần chính thống của giáo dục. Đặc điểm quan trọng nhất đối với bữa trưa học đường tại Nhật Bản là không chỉ quan tâm đến cách quản lí thực hiện và khía cạnh dinh dưỡng của thực phẩm mà bữa trưa học đường còn trở thành những trải nghiệm về văn hoá, giáo dục và xã hội của trẻ em (Asian Nutrition and Food Culture Research Center & Jumonji University, 2016). HS Nhật Bản nổi tiếng với văn hóa cùng giáo viên ăn trưa tại trường, trái với thói quen mang cơm từ nhà và ăn riêng của HS nhiều quốc gia. Trẻ em được khuyến khích biết ơn thực phẩm và ăn đến miếng cuối cùng, bao gồm cả những món chúng không đặc biệt thích. Đây cũng là văn hóa đẹp được giáo dục trong ăn uống của người Nhật. Từ khi có luật ăn trưa học đường, bữa trưa được công nhận là một phần chính thống của giáo dục trẻ em, như một cách để dạy trẻ kiến thức về thực phẩm và những quy tắc quan trọng trong ăn uống (Kyoko Morimoto và Kimiko Miyahara, 2018). Nó cũng khuyến khích HS giao tiếp xã hội lành mạnh giữa bạn bè cùng lớp và cùng trường. Các chương trình bữa trưa học đường được thiết lập vững chãi như là một phần của chương trình giáo dục chính thức (Clare Harper và cộng sự, 2008).

Nhìn lại chặng đường dài phát triển của bữa trưa trường học Nhật Bản; theo kết quả khảo sát về nghiên cứu thực hiện bữa trưa học đường năm 2015, 99,1% các trường tiểu học được thực hiện bữa trưa; trong đó, 98,5% là bữa ăn chính, 0,3% là bữa ăn phụ và 0,3% là chương trình sữa dinh dưỡng học đường (Kyoko Morimoto và Kimiko Miyahara, 2018). Cùng với đó, thực đơn hiện nay đa dạng hơn, được cân bằng dinh dưỡng và thay đổi liên tục nhằm đảm bảo sự phát triển của trẻ trong độ tuổi đi học. Sự tiện lợi, chi phí hợp lí cùng văn hóa phân công phục vụ và dọn dẹp của HS khiến bữa trưa trường học Nhật Bản được xem là hình mẫu của thế giới (Nobuko Tanaka và Miki Miyoshi, 2012).

2.3. Sơ lược về việc triển khai bữa ăn trưa cho học sinh vùng khó khăn của Việt Nam

Việc ăn trưa của HS tiểu học ngay tại trường học ở nước ta là nhu cầu tự thân, khi mà HS phải học cả ngày ở trường nhằm bảo đảm mục tiêu phát triển giáo dục toàn diện. Kinh nghiệm của Chương trình đảm bảo chất lượng giáo dục trường học do Bộ GD-ĐT thí điểm liên tục trong 6 năm từ năm 2010-2016 dành cho một số trường thuộc 36 tỉnh có điều kiện khó khăn cho thấy, nếu tổ chức tốt việc ăn trưa ở trường cho HS sẽ góp phần tích cực nâng cao chất lượng giáo dục toàn diện của nhà trường (Bộ GD-ĐT, 2015; Bộ GD-ĐT, 2016).

Bắt đầu từ năm học 2010-2011 đến năm học 2016-2017, Bộ GD-ĐT đã triển khai thí điểm dạy học cả ngày cho trên 600.000 HS của gần 1.700 trường tiểu học tại 36 tỉnh khó khăn nhất của Việt Nam; trong đó, có việc cung cấp bữa ăn trưa miễn phí cho HS ngay tại trường tiểu học. Nhờ có chỉ đạo của Bộ cùng sự hướng dẫn chi tiết, cụ thể của Ban quản lý Chương trình đảm bảo chất lượng giáo dục trường học, sự quyết tâm của các trường và địa phương, bữa ăn trưa ở các trường đã thành công, góp phần tích cực để nâng cao chất lượng giáo dục toàn diện của mỗi trường tiểu học vùng khó khăn. Nhiều kinh nghiệm quý và bài học hay khi tổ chức ăn trưa tại trường đã được rút ra sau 6 năm thực hiện. Nhiều trường tiểu học ở vùng sâu xa, rất khó khăn, nhưng khi tham gia Chương trình đã tổ chức rất tốt cho HS ăn trưa ở các trường tiểu học như: Châu Hội (Quỳ Châu, Nghệ An); Hào Thào (Sa Pa, Lào Cai), Tiểu học số 2 Hướng Hiệp (Đakrông, Quảng Trị), Phú Vinh (Tân Lạc, Hòa Bình), Hàm Trí 2 (Hàm Thuận Bắc, Bình Thuận),...

Hầu hết các trường đã tổ chức ăn trưa cho HS ở các điểm chính, việc tổ chức cho HS ăn trưa tại các điểm lẻ cũng có nhiều chuyển biến tích cực; cho tới cuối năm học 2015-2016, đã có 3.428/4.540 điểm trường lẻ tổ chức cho HS ăn trưa tại trường, đạt 75,5% số điểm trường có tổ chức ăn trưa cho HS. Công việc xác định số HS được hỗ trợ bữa trưa được thực hiện công khai, minh bạch có sự tham gia của Hội Cha mẹ HS và chính quyền địa phương. Nhiều trường đã tích cực vận động sự tham gia đóng góp của các gia đình HS không thuộc diện được hỗ trợ để tổ chức cho 100% HS toàn trường được ăn trưa tại trường. Việc tổ chức ăn trưa ở trường cho HS đã làm thay đổi nhận thức của chính phụ huynh HS cũng như của cán bộ, giáo viên nhà trường; vì vậy, họ đã phối hợp cùng với nhau để tạo ra những bữa ăn hợp khẩu vị, đủ chất và đảm bảo vệ sinh sạch sẽ. Do làm tốt công tác xã hội, tuyên truyền vận động, nhận thức được lợi ích của việc tổ chức ăn trưa tại trường, nhiều phụ huynh đã tình nguyện mang cơm hoặc đóng góp cho con ăn trưa ở trường cùng các bạn. Điển hình là gần 100% các trường tiểu học của tỉnh Lào Cai đã thực hiện ăn trưa cho 100% HS ngay tại trường (Bộ GD-ĐT, 2015). Do vậy, đã có thêm nhiều thời gian dành cho HS hoạt động, giao tiếp, trải nghiệm và nâng cao chất lượng giáo dục của nhà trường. Cách thức tổ chức bữa ăn trưa của các trường tiểu học một số vùng khó khăn khi tham gia SEQAP cũng rất phong phú và đa dạng: có những HS vẫn hàng ngày mang cơm đến trường cùng ăn với các bạn, có nhiều phụ huynh HS đóng góp với nhà trường (có thể bằng cả thóc, gạo, khoai, sắn, ngô, mì,...) để con em mình được ăn trưa ở trường. Có nhiều điểm trường lẻ, lại xa xôi cách trở, nhưng nhờ có cán bộ giáo viên tâm huyết mang cơm đến lớp, nên các em vẫn được thụ hưởng những bữa ăn ngon.

Ngoài kinh phí do SEQAP hỗ trợ, các trường còn kết hợp sử dụng các nguồn hỗ trợ từ các chính sách của Chính phủ, của địa phương, xã hội hóa giáo dục (gồm nguồn kinh phí của các tổ chức xã hội, đóng góp của các gia đình, HS mang cơm từ nhà đến trường ăn trưa,...), có 12 tỉnh tham gia SEQAP triển khai công tác xã hội hóa giáo dục có hiệu quả là: Lào Cai (2.559 HS); Bắc Kạn (1.287 HS), Lạng Sơn (1.792 HS), Tuyên Quang (2.478 HS), Quảng Nam (1.559 HS), Nghệ An (5.396 HS), Gia Lai (1.079 HS), Lâm Đồng (1.216 HS), Đắk Nông (1.156 HS), Kon Tum (1.483 HS), Long An (2.699 HS), Vĩnh Long (1.337 HS).

Tính bền vững việc tổ chức cho HS ăn trưa cho thấy, các địa phương đã chủ động xây dựng kế hoạch, tổ chức quản lý, chỉ đạo và đề ra các giải pháp phù hợp cho HS ăn trưa tại trường để tổ chức dạy học cả ngày. Một số Sở GD-ĐT đã chủ động tham mưu những trường đủ tiêu chuẩn được hưởng chính sách hỗ trợ tại Nghị định số 116/2016/NĐ-CP của Chính phủ ban hành ngày 18/7/2016 và trình Ủy ban Nhân dân tỉnh phê duyệt cho các trường được hưởng chính sách hỗ trợ của Nghị định nói trên. Những trường không đủ điều kiện được hưởng chính sách hỗ trợ tại Nghị định số 116/2016/NĐ-CP thì trình Ủy ban nhân dân tỉnh phê duyệt cho HS được hưởng chính sách hỗ trợ của địa phương và huy động nguồn lực của các tổ chức, doanh nghiệp tại địa phương; nguồn kinh phí do phụ huynh đóng góp,... để tổ chức cho HS ăn trưa và cho HS tham gia học cả ngày tại trường.

2.4. Một số kiến nghị về việc tổ chức bữa ăn trưa cho các nhà trường tiểu học tại Việt Nam

Qua nghiên cứu cách thức tổ chức ăn trưa ở trường tiểu học của Nhật Bản và thực tiễn triển khai ăn trưa ở một số vùng khó khăn tại Việt Nam, chúng tôi có một số kiến nghị như sau:

- Cần thống nhất quy định tổ chức dạy học cả ngày cho tất cả HS các trường tiểu học trên toàn quốc và tổ chức cho HS ăn trưa ngay tại trường cũng là nhiệm vụ của các nhà trường tiểu học Việt Nam. Nếu HS tiểu học được ăn trưa ở trường sẽ có tác động trực tiếp, tích cực đến chất lượng giáo dục tiểu học và phát triển thể chất của quốc gia. Thông qua ăn trưa, ngoài việc nạp năng lượng, HS còn được giáo dục đầy đủ hơn về nhân cách, giao tiếp, kỹ năng sống;... Các em được tham gia và trải nghiệm các hoạt động để tổ chức bữa ăn, chia cơm, dọn dẹp, vệ sinh sạch sẽ...; từ đó, hình thành con người mới, văn hóa mới trong học tập và sinh hoạt.

- Có chính sách hỗ trợ tổ chức ăn trưa tại trường cho HS tiểu học con nhà nghèo, HS có hoàn cảnh khó khăn, HS dân tộc thiểu số, HS ở vùng sâu, xa. Đẩy mạnh công tác xã hội hóa giáo dục, tuyên truyền, vận động các đơn vị, tổ

chức, doanh nghiệp, các nhà hảo tâm, các phụ huynh HS cùng toàn xã hội tham gia đóng góp để tổ chức ăn trưa tại trường cho HS tiểu học (có thể bắt buộc các đơn vị, nhà máy sản xuất, công ty, doanh nghiệp đóng trên địa bàn tham gia đóng góp để công đồng trách nhiệm tổ chức ăn trưa cho HS).

- Đào tạo, tập huấn, bồi dưỡng, nâng cao nhận thức cho cán bộ, giáo viên, công nhân viên nhà trường để tổ chức tốt bữa ăn trưa ở trường đảm bảo khoa học, đủ chất, vệ sinh, an toàn thực phẩm và chế độ dinh dưỡng học đường cho HS. Xây dựng nền nếp văn hóa trong ăn uống, vệ sinh cho HS ngay từ nhỏ, giúp các em có thói quen ăn uống lành mạnh, hiểu được tầm quan trọng của việc nạp năng lượng và bồi bổ cơ thể cho khỏe mạnh để học tập tốt.

- Khi tổ chức bữa ăn, các món ăn cần được thay đổi liên tục trong tuần với vài chục thực đơn khác nhau và nguyên liệu có nguồn gốc rõ ràng; cần lưu mẫu thức ăn hàng ngày. Sau bữa ăn, các em cùng nhau dọn vệ sinh, lau dọn bát đũa, khay và chuyển các dụng cụ phục vụ về nơi quy định.

- Cần có chỉ đạo thống nhất và quyết tâm đổi mới “vì HS thân yêu”. Kinh nghiệm tổ chức ăn trưa ở trường tiểu học của SEQAP đã cho bài học tốt cần được nhân rộng; đồng thời, có thể thấy, khi thực hiện ăn trưa tại trường, cần đặc biệt quan tâm tới một số vấn đề như chính sách, sự cân đối lượng và chất; an toàn thực phẩm; bổ sung cơ sở vật chất và nhân lực cho nhà trường; hỗ trợ các gia đình khó khăn,...

3. Kết luận

HS tiểu học có một nhu cầu thiết yếu cho việc được cung cấp đầy đủ dinh dưỡng và dưỡng chất để phát triển và chuẩn bị cho các cấp học tiếp theo. Việc tổ chức ăn trưa học đường đảm bảo dinh dưỡng không chỉ được thực hiện tại một quốc gia coi trọng phát triển thể lực như ở Nhật Bản mà còn được thực hiện ở nhiều quốc gia trên thế giới, trong đó có Việt Nam. Để chuẩn bị một nền tảng thể lực tốt cho HS tại Việt Nam, việc tổ chức bữa ăn trưa ở các trường tiểu học trong bối cảnh đổi mới toàn diện hiện nay là rất cần thiết. Việc tổ chức bữa ăn trưa đảm bảo đầy đủ dinh dưỡng và hấp dẫn cần phải được thực hiện ở cả những vùng có điều kiện thuận lợi và vùng có điều kiện khó khăn của Việt Nam nhằm phát triển toàn diện về thể lực, trí lực và giúp trẻ cảm nhận được niềm vui của việc đến trường. Các nhà trường cần tạo điều kiện, chỉ đạo việc thực hiện tổ chức bữa ăn trưa học đường có đủ dinh dưỡng, hiệu quả, phù hợp với điều kiện và hoàn cảnh của mỗi vùng.

Lời cảm ơn: Bài viết là sản phẩm của đề tài nghiên cứu cấp quốc gia, mã số ĐTDL.XH-03/17.

Tài liệu tham khảo

- Asian Nutrition and Food Culture Research Center & Jumonji University (2016). *The Japan That Japanese don't know: The school Lunch Program*. Jumonji University.
- Bộ GD-ĐT (2015). *Báo cáo đánh giá lần thứ 11 của Chương trình đảm bảo chất lượng giáo dục trường học - Chương trình SEQAP*.
- Bộ GD-ĐT (2016). *Báo cáo đánh giá tổng kết của Chương trình đảm bảo chất lượng giáo dục trường học - Chương trình SEQAP*.
- Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch (2011). *Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011-2030* được phê duyệt tại Quyết định số 641/QĐ-TTg (ban hành ngày 28/04/2011).
- Clare Harper, Lesley Wood & Claire Mitchell (2008). *The provision of school food in 18 countries*. School Food Trust.
- Hiroimi Ishida (2018). *The History, Current Status, and Future Directions of the School Lunch Program in Japan*. Japanese Journal Nutrition and Diet, 76, 2-11, Doi:10.5264/eiyogakuzashi.76.S2.
- Kawabata Aiyoshi et al. (1965). *School lunch program and the growth and development of Japanese children*, Tokyo. Ishiyaku Shuppan.
- Kyoko Morimoto & Kimiko Miyahara (2018). *Nutritional Management Implemented at School Lunch Programs in Japan Based on the Changes in Criteria for Provision of School Lunches*. Japanese Journal Nutrition and Diet, 76, 23-37.
- Nobuko Tanaka & Miki Miyoshi (2012). *School lunch program for health promotion among children in Japan*. Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition, 21(1), 155-158.
- United States Government Accountability Office (2014). *School lunch Implementing Nutrition Changes Was Challenging and Clarification of Oversight Requirements Is Needed*. GAO-14-104, Washington, D.C.