

Số: 125/CV-BNĐ

(V/v tổ chức Cuộc thi Tìm hiểu kiến thức về dinh dưỡng  
hợp lý và tăng cường hoạt động thể lực phòng chống  
thừa cân, béo phì cho trẻ em năm 2018)

Hà Nội, ngày 22 tháng 10 năm 2018

**Kính gửi: Ban Lãnh đạo**

**Sở Giáo dục và Đào tạo**..... An Giang.....

Ban Biên tập Báo Nhi Đồng xin gửi tới các đồng chí lời chào trân trọng và xin được trình bày vấn đề như sau:

Trong thời gian qua, Báo Nhi Đồng nhiều năm liền đã triển khai và tổ chức thành công các chương trình bổ ích và hấp dẫn cho học sinh lứa tuổi tiểu học: Giải bóng đá Thiếu niên và Nhi đồng Toàn quốc, Giải Bóng rổ Học sinh tiểu học Hà Nội; Ngày hội Trạng Nguyên Nhỏ tuổi, Viết chữ đẹp Nét chữ - Nét người; Cuộc thi vẽ tranh “Bàn tay sạch” v.v.. Có được thành công của các chương trình không thể không kể đến sự tham gia nhiệt tình của các trường tiểu học tại Hà Nội thông qua văn bản định hướng và cho phép của Sở Giáo dục và Đào tạo thành phố Hà Nội; các Phòng Giáo dục và Đào tạo.

Năm nay, Báo Nhi Đồng phối hợp cùng Cục Y tế Dự phòng – Bộ Y tế tổ chức Cuộc thi **Tìm hiểu kiến thức về dinh dưỡng hợp lý và tăng cường hoạt động thể lực phòng, chống thừa cân, béo phì cho trẻ em năm 2018**. Cuộc thi giúp cho các em có một sức khỏe tốt hơn để học tập; giáo dục, rèn luyện các em ý thức tự giác phòng và tránh các bệnh tật học đường; tạo cơ hội để các trường học xây dựng môi trường sinh hoạt, học tập đảm bảo vệ sinh.

Thể lệ cuộc thi sẽ được đăng trên các ấn phẩm của Báo Nhi Đồng, Báo Thiếu niên và thông tin được đăng tải trên một số báo. Vòng Chung kết sẽ diễn ra vào cuối tháng 12 năm 2018.

Ban Biên tập Báo Nhi Đồng kính đề nghị Sở Giáo dục và Đào tạo An Giang.....  
..... phối hợp, hỗ trợ ban hành văn bản chỉ đạo và đăng tải tuyên truyền về cuộc thi trên hệ thống thông tin của Sở để các trường tiểu học trên địa bàn hưởng ứng và tham gia nhiệt tình (kèm thể lệ cuộc thi).

Xin trân trọng cảm ơn.

TM. BAN BIÊN TẬP BÁO NHI ĐỒNG  
TỔNG BIÊN TẬP



NGUYỄN PHAN KHUÊ

Ủy viên Hội Đồng đội Trung ương

Nơi nhận:

- Như trên
- Lưu VTCQ



# THỂ LỆ CUỘC THI

## TÌM HIỂU KIẾN THỨC VỀ DINH DƯỠNG HỢP LÝ, TĂNG CƯỜNG THỂ LỰC, PHÒNG CHỐNG THỪA CÂN, BÉO PHÌ CHO TRẺ EM NĂM 2018

Mời các em cùng tìm hiểu và tham gia cuộc thi "Tìm hiểu kiến thức về dinh dưỡng hợp lý, tăng cường thể lực, phòng chống thừa cân, béo phì cho trẻ em năm 2018" do Báo Nhi Đồng và Cục Y tế dự phòng phối hợp tổ chức.



### CÂU HỎI CUỘC THI

(Dành cho cả hai lứa tuổi học sinh TH và THCS)



#### ĐỐI TƯỢNG

Các em học sinh tại các trường tiểu học, trung học cơ sở trên toàn quốc.

#### HÌNH THỨC THI

**A. Cá nhân:** Trả lời các câu hỏi đăng trong Thể lệ này.

**B. Tập thể:** Mỗi đội từ 5 - 7 học sinh, xây dựng kịch bản hài, kịch với nội dung chủ đề cuộc thi. Thời lượng tối đa của kịch bản là 15 phút.

#### THỜI GIAN CUỘC THI:

**\* Thời gian nhận bài và tiêu phẩm:**  
Trước ngày 26/11/2018 (tính theo dấu bưu điện)

Ban Tổ chức sẽ chấm, lựa chọn ra **08 kịch bản tiêu biểu** (04 kịch bản của lứa tuổi tiểu học, 04 lứa tuổi THCS) được mời để tham gia thi chung kết tại Hà Nội.

(Bài dự thi phải ghi đủ thông tin: Họ tên/tên đội, trường, lớp, quận/huyện, tỉnh/thành phố, địa chỉ gia đình, Số điện thoại liên hệ)

**\* Chung kết và trao giải tổ chức tại Hà Nội vào cuối tháng 12 năm 2018.**

#### CƠ CẤU GIẢI THƯỞNG:

- **Giải Cá nhân dành cho mỗi cấp:**
  - 01 giải Nhất: trị giá 700.000 đ
  - 02 giải Nhì: mỗi giải trị giá 500.000 đ
  - 02 giải Ba: mỗi giải trị giá 400.000 đ
  - 05 giải Khuyến Khích mỗi giải trị giá: 100.000 đ

#### ● **Giải dành cho phần thi tiêu phẩm của mỗi cấp:**

- 01 giải Nhất: trị giá 2.000.000 đ
- 01 giải Nhì: trị giá 1.500.000 đ
- 01 giải Ba: trị giá 1.000.000 đ
- 01 Khuyến khích trị giá: 500.000 đ

#### ● **Ngoài ra, BTC sẽ trao thưởng cho đơn vị có nhiều bài dự thi và đạt chất lượng cao cho mỗi cấp:**

- 01 giải Nhất: trị giá 800.000 đ
- 01 giải Nhì: trị giá 700.000 đ
- 01 giải Ba: trị giá 500.000 đ

#### ● **Các đơn vị có kịch bản được lựa chọn tham gia thi chung kết sẽ được hỗ trợ:**

- Kinh phí để tập luyện tiêu phẩm: 5.000.000 đ
- Kinh phí đi lại: 5.000.000 đ đối với đơn vị ở tỉnh xa 2.000.000 đ đối với đơn vị tại Hà Nội.



#### I. Câu hỏi trắc nghiệm:

(Em hãy khoanh tròn vào các đáp án đúng của các câu hỏi sau)

#### Câu 1: Thức ăn được chia thành các nhóm chất dinh dưỡng nào?

- A. Chất bột đường, chất béo
- B. Chất đạm, chất bột đường, chất béo
- C. Chất béo, vitamin và khoáng chất
- D. Chất đạm, chất bột đường, chất béo, vitamin và khoáng chất.

#### Câu 2: Thế nào là chế độ dinh dưỡng hợp lý?

- A. Đảm bảo đủ 4 nhóm chất dinh dưỡng với thành phần hợp lý
- B. Tăng cường thực phẩm giàu chất xơ (như rau, trái cây).
- C. Giảm thực phẩm giàu muối, nhiều đường, giàu chất béo, các thức ăn chiên rán ở nhiệt độ cao.
- D. Cả ba phương án trên.

#### Câu 3: Lợi ích của hoạt động thể lực đối với học sinh là gì?

- A. Giúp phát triển và tăng trưởng tốt chiều cao, duy trì cân nặng tốt nhất.
- B. Giảm nguy cơ của các bệnh lý mạn tính như giảm huyết áp, giảm mức độ thừa cân, béo phì, giảm cận thị.
- C. Giúp dễ dàng hòa nhập thích nghi, có nhiều cơ hội kết bạn, giải tỏa căng thẳng, tăng khả năng tự tin vào bản thân.
- D. Cả ba đáp án trên.

#### Câu 4: Khuyến nghị hoạt động thể lực cho học sinh là gì?

- A. Tham gia hoạt động thể lực như làm việc nhà, chơi thể thao, tập thể dục hàng ngày.
- B. Vận động ít nhất 60 phút mỗi ngày với sự kết hợp giữa hoạt động cường độ trung bình với cường độ mạnh phù hợp lứa tuổi, giới và các giai đoạn phát triển thể chất và vận động.
- C. Cả hai đáp án trên.

#### Câu 5: Để phòng nguy cơ thừa cân, béo phì nên làm gì?

- A. Nhịn ăn sáng, hạn chế ăn trưa và ăn nhiều vào bữa tối.
- B. Chỉ ăn rau mà không ăn thịt, cá và chất béo.
- C. Ăn nhiều cơm, không ăn mỡ và dầu ăn.
- D. Tự kiểm tra cân nặng thường xuyên để đánh giá được tình trạng dinh dưỡng. Có chế độ ăn uống cân đối, hợp lý, phối hợp nhiều loại thức ăn, giảm ăn thức ăn nhiều chất béo, đường ngọt, hạn chế ăn quà vặt. Tăng cường các hoạt động thể lực phù hợp với lứa tuổi, có lối sống năng động

#### II. Phần tự luận

**Câu 6:** Em biết gì về thừa cân, béo phì? Bằng những hiểu biết của em về các biện pháp phòng chống thừa cân, béo phì, em hãy kể về các hoạt động cụ thể ở nhà hoặc ở trường học mà em biết (hoặc tham gia) để phòng chống bệnh trên. Làm thế nào để xác định mình có bị thừa cân béo phì hay không?

#### ★ NƠI NHẬN BÀI DỰ THI:

Phòng Truyền thông Quảng cáo,  
Báo Nhi Đồng, số 12 phố Hồ Xuân Hương, Hà Nội.  
ĐT: 0243.8226036 (112)