**ỦY BAN NHÂN DÂN GIA LÂM**

**TRƯỜNG MẦM NON QUANG TRUNG**

**=====o0o=====**



**SÁNG KIẾN KINH NGIỆM**

**Một số biện pháp cải tiến chế biến món ăn nâng cao chất lượng bữa ăn cho trẻ mầm non**

**Tên tác giả : Đào Thị Hòa**

**Lĩnh vực : Nhân viên**

**Cấp học : Mầm non**

**NĂM HỌC: 2018-2019**

Mục lục

[Mục lục i](#_Toc4582609)

[I. ĐẶT VẤN ĐỀ 1](#_Toc4582610)

[II. GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ 2](#_Toc4582611)

[1.Cơ sở lý luận 2](#_Toc4582612)

[2. Thực trạng vấn đề 3](#_Toc4582613)

[3. Các biện pháp thực hiện 3](#_Toc4582614)

[3.1. Biện pháp 1:Tự bồi dưỡngchuyên môn, nâng cao tay nghề 3](#_Toc4582615)

[3.2. Biện pháp 2: Lựa chọn thực phẩm an toàn 5](#_Toc4582616)

[3.3.Biện pháp 3: Cách chế biến món ăn cho trẻ mẫu giáo 8](#_Toc4582617)

[3.4. Biện pháp 4: Cải tiến cách chế biến món ăn cho trẻ trong trường mầm non 11](#_Toc4582618)

[3.5. Biện pháp 5: Thay đổi thực đơn và xây dựng thực đơn theo mùa 11](#_Toc4582619)

[4. Hiệu quả sáng kiến kinh nghiệm 15](#_Toc4582620)

[4.1. Kết quả 15](#_Toc4582621)

[4.2.Bài học kinh nghiệm 16](#_Toc4582622)

[III.KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ 17](#_Toc4582623)

[1. Kết luận 17](#_Toc4582624)

[2.Kiến nghị 17](#_Toc4582625)

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

**Trẻ em hôm nay thế giới ngày mai**

Trẻ em là nguồn hạnh phúc của mỗi gia đình, là tương lai của dân tộc, là thế hệ kế tục sự nghiệp Công nghiệp hóa hiện đại hóa đất nước do đó việc chăm sóc sức khỏe ban đầu đối với trẻ Mầm non là mối quan tâm của cả thế giới nói chung và của Việt Nam nói riêng. Bởi vì trường Mần non là nơi thu nhận trẻ để chăm sóc giáo dục, đặt nền móng đầu tiên cho việc hình thành nhân cách của trẻ và chuẩn bị những điều kiện cần thiết để trẻ vững bước vào các bậc học tiếp theo.

Sức khỏe là vốn quý nhất của con người, đặc biệt là lứa tuổi MN bộ máy tiêu hóa của trẻ còn non nớt vì vậy người nấu ăn phải có kỹ năng phối hợp các thành phẩm hợp lý vào món ăn sẽ làm cho món ăn trở lên hập dẫn hơn và đảm bảo cả chất và lượng.

Chính vì vậy nhà trường kết hợp hài hòa giữa nhà trường và gia đình, giữa phụ huynh với giáo viên để có phương pháp nuôi dưỡng trẻ tốt nhất cùng thống nhất với gia đình để chăm sóc nuôi dưỡng trẻ theo khoa học, đem lại hiệu quả cao nhất, là trẻ phát triển cả về thể chất và trí tuệ. Nhận thức rõ tầm quan trọng của việc chăm sóc nuôi dưỡng trẻ trong trường Mầm non là hết sức cần thiết, là cô nuôi trực tiếp nấu ăn cho những chủ nhân tương lai của đất nước tôi nhận thấy rõ công việc của mình là vô cùng quan trọng, không những phải cần có kiến thức học tập mà phải có cả lương tâm đạo đức nghề nghiệp để góp phần nhỏ bé của mình vào công cuộc chăm sóc và giáo dục trẻ của toàn dân. Tạo cho đất nước những con người khỏe mạnh về thể chất, trí tuệ thông minh tạo nguồn nhân lực chất lượng giúp cho việc bảo tồn tinh hoa nòi giống và sự phát triển phồn vinh cho xã hội. Với tấm lòng yêu nghề, gắn bó với nghề và với trách nhiệm của người nhân viên nuôi dưỡng chăm sóc trẻ, tôi chọn đề tài “**Một số biện pháp cải tiến chế biến món ăn nâng cao chất lượng bữa ăn cho trẻ mầm non ”**

Với đề tài nhỏ bé này bước đầu tôi và các đồng nghiệp đã đúc rút được một số kinh nghiệm qua quá trình thực hiện trong trường mầm non. Tôi rất mong các cấp lãnh đạo có ý kiến chỉ đạo bởi để tài này của tôi để chúng tôi tiếp thu và thực hiện công việc ngày càng tốt hơn.

II. GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

1.Cơ sở lý luận

Con người là một thực thể sống, nhưng sự sống không thể tồn tại được nếu con người không ăn, không uống. Ăn uống chính là nhu cầu hàng ngày của chúng ta và đặc biệt là trẻ em. Trẻ em cần dinh dưỡng để phát triển thể lực và trí tuệ. Nhưng chúng ta chăm sóc trẻ như thế nào thì đó mới là vấn đề quan trọng nhất. Nếu thiếu ăn trẻ sẽ bị suy dinh dưỡng, còi xương, kém phát triển kể cả trí và lực. Nhưng chúng ta cho trẻ ăn quá nhiều thì lại mắc phải bệnh béo phì đang có xu hướng tăng cao.

Vì vậy chúng ta phải tính khẩu phần dinh dưỡng phù hợp với lứa tuổi. Điều đó rất quan trọng với trẻ mầm non bởi dinh dưỡng là nền tảng, là nòng cốt cho tất cả quá trình phát triển của trẻ.

Bên cạnh đó, căn bệnh béo phì ở trẻ em có xu hướng gia tăng ở một số đô thị lớn như Hà Nội, đây cũng là mối quan tâm của nhiều gia đình và nhà trường nhất là ở độ tuổi mẫu giáo. Vì trẻ mẫu giáo lúc này nhu cầu dinh dưỡng của trẻ rất lớn, nếu chúng ta không có khẩu phần dinh dưỡng thích hợp thì dẫn đến bệnh béo phì ở trẻ. Hiện nay trong thời kỳ của nền kinh tế thị trường công nghiệp hoá và hiện đại hoá của nước ta thì các vấn đề nẩy sinh do chế độ dinh dưỡng không đầy đủ và không hợp lý vẫn là vấn đề mà chúng ta cần phải quan tâm và xem xét.

Thực hiện chiến lược Quốc gia về dinh dưỡng, ngành giáo dục đã phối hợp với các ban, ngành để tổ chức các hoạt động tuyên truyền giáo dục dinh dưỡng cho trẻ, tổ chức các hội thi: Hội khoẻ măng non, ngày hội dinh dưỡng…Xác định được tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với trẻ em, tôi thấy nâng cao chất lượng bữa ăn cho trẻ là một việc làm hết sức cần thiết và cũng rất cấp thiết trong các nhà trường mầm non nói chung và trường Mầm non nơi tôi công tác nói riêng.

Trong cuộc sống của chúng ta, muốn được thành đạt trong công việc của mình thì đầu tiên là chúng ta phải có sức khoẻ tốt, tinh thần thoải mái. Điều đó đối với trẻ mầm non là rất quan trọng, đặc biệt là đối với trẻ mẫu giáo, vì trẻ thơ là “tương lai của đất nước” là “nền tảng”, là nòng cốt cho tất cả qúa trình phát triển của trẻ để trẻ có thể tham gia vào học tập, vui chơi và tham gia vào các hoạt động khác một cách tích cực, thoải mái và hứng thú.

Bản thân tôi là một nhân viên  nuôi dưỡng, tôi luôn luôn suy nghĩ làm sao để nâng cao được chất lượng bữa ăn cho các con và trong quá trình thực hiện nâng cao chất lượng bữa ăn  cho trẻ tại trường tôi gặp một số thuận lợi và khó khăn sau:

2. Thực trạng vấn đề

**a.Thuận lợi:**

Được sự quan tâm chỉ đạo sát sao của Phòng GD&ĐT, của Ban giám hiệu nhà trường trong công tác CSND trẻ.

Nhà trường ký hợp đồng thực phẩm với công ty có uy tín, chất lượng cao để sử dụng nguồn thực phẩm đảm bảo.

BGH chỉ đạo, KT sát sao chặt chẽ tất cả các khâu từ GNTP đến khâu sơ, chế biến, chia ăn.

Đội ngũ cô nuôi nhiệt tình trong công việc, yêu nghề mến trẻ và luôn tìm tòi học hỏi những kinh nghiệm về cách chế biến những món ăn mới, tham gia tích cực các cuộc thi nuôi dưỡng giỏi các cấp.

Bếp được trang bị đồ dùng inox đảm bảo vệ sinh, sắp xếp theo quy trình một chiều.

Trẻ ngoan ngoãn, biết nghe lời cô, 100% trẻ ăn bán trú.

Phụ huynh quan tâm đến vấn đề chăm sóc, nuôi dưỡng trẻ nên thường xuyên trao đổi với các cô về tình hình ăn uống của con mình ở trường, ở nhà.

**b. Khó khăn**:

Nhà trường mới tách ra nên cơ sở vật chất còn chưa được khang trang.

Trong bếp vẫn còn thiếu một số đồ dùng trang thiết bị hiện đại phục vụ cho nuôi dưỡng.

Một số phụ huynh chưa quan tâm và chưa có kiến thức về bữa ăn đủ chất, dinh dưỡng hợp lý nên còn cho trẻ ăn tùy tiện, chưa đảm bảo tính khoa học.

Chế độ đãi ngộ đối với nhân viên nuôi dưỡng trong trường mầm non chưa được quan tâm thỏa đáng.

3. Các biện pháp thực hiện

3.1. Biện pháp 1:Tự bồi dưỡngchuyên môn, nâng cao tay nghề

Đứng trước thực trạng hiện nay xã hội ngày càng phát triển đòi hỏi chúng ta phải luôn tìm tòi, học hỏi những người xung quanh, qua đồng nghiệp, qua sách báo hoặc qua những cuộc thi của trường, của Huyện về việc chế biến món ăn trong gia đình cũng như ở trường mầm non.Từ những kiến thức tôi đã được học hỏi ở trường và thời gian công tác tại trường mầm non đã giúp tôi nắm vững được đặc điểm tâm sinh lý trẻ mầm non và nhận thức sâu sắc về nhu cầu dinh dưỡng ở trẻ, giữ vai trò quan trọng giúp cho cơ thể phát triển lớn lên khỏe mạnh.

Tôi cũng tìm hiểu kiến thức trên sách vở, báo chí trên mạng để nghiên cứu để tìm ra những biện pháp giải quyết vấn đề với những trẻ chưa hứng thú với món ăn. Tôi thường xuyên dự hoạt động giờ ăn của trẻ trên lớp, lấy ý kiến của giáo viên trực tiếp chăm sóc, cho trẻ ăn để tìm hướng giải quyết.

Trong quá trình nấu thực tế tại trường, tôi cũng luôn tìm tòi cách chế biến các món ăn mới để nhiều trẻ ăn ngon và ăn hết xuất hơn. Tôi thường xuyên phải nấu các món ăn đó ở nhà rất nhiều lần, mỗi lần nấu là một lần rút ra được kinh nghiệm quý báu cho từng món ăn. Từ đó tôi mạnh dạn đưa ra ý kiến của mình để cải tiến một số món ăn tại trường mình.

Trong lúc nấu ăn hàng ngày cho trẻ tại trường, có một số món ăn mà cách chế biến chưa tốt, tôi mạnh dạn trao đổi với ban giám hiệu phụ trách nuôi dưỡng, chị em trong tổ nhóm để đưa ra những biện pháp cải tiến cách chế biến một số món ăn cho trẻ được ăn ngon và ăn hết xuất.

Nhờ có những buổi dự giờ ăn trên lớp tôi đã tìm hiểu được sở thích của các con như thế nào để chế biến món ăn cho phù hợp

VD: Trong giờ ăn trẻ rất thích được khen và trẻ rất thích màu sắc từ đó chúng tôi chế biến món ăn bắt mắt và có màu sắc đẹp để có những lời khen giúp cho vị giác của trẻ cảm thấy ngon miệng hơn.

Ngoài ra tôi cũng là một người mẹ có 2 con trong độ tuổi tiểu học nên tôi cũng tự chế biến những món ăn theo nhu cầu và sở thích của con mình để từ đó có thêm được một số kinh nghiệm quý báu cho mình để sáng tạo nên món ăn mới ở trường mầm non nơi mình đang công tác.

Trong quá trình chế biến theo thực đơn của trẻ, tôi đã suy nghĩ làm thế nào để chế biến, cải tiến các món ăn cho trẻ giúp trẻ cảm thấy ăn ngon miệng, muốn ăn và chất lượng các bữa ăn đó lại phải luôn đảm bảo đủ dinh dưỡng và cân đối dinh dưỡng cho trẻ. Từ đó, tôi luôn tìm tòi các loại tài liệu, sách báo chuyên môn, kỹ thuật nấu ăn từ nhiều nguồn khác nhau để tự nghiên cứu, học hỏi.

Từ các đầu bếp có kinh nghiệm, các cô làm lâu năm có kinh nhgiệm trong nghề, tôi được học hỏi về kỹ thuật từ nấu các món ăn truyền thống có thể sử dụng trong thực đơn cho trẻ như : súp tôm gà, trứng cút thịt om nấm, canh bí nấu thịt lợn, canh ngao nấu rau, canh bầu nấu tôm, canh chua thả giá,món thịt cá xốt cà chua…

Cùng với sự bùng nổ về CNTT, việc áp dụng các phần mềm trong việc tìm hiểu những món ăn cho trẻ cũng dễ dàng hơn, các kiến thức về dinh dưỡng, nội trợ nuôi dưỡng cũng được phổ biến rộng rãi trên mạng Internet. Tôi tìm hiểu từ bạn bè, đồng nghiệp các địa chỉ trang Web liên quan đến công việc chuyên môn của mình, thường xuyên truy cập mạng để tìm kiếm, cập nhật những công thức, kỹ thuật chế biến những món ăn mới như: cháo trai, cháo ngan, chè đỗ xanh gạo nếp …

Sau khi học hỏi kinh nghiệm tôi luôn ghi chép cẩn thận và lưu giữ những công thức chế biến, các bí quyết nấu ăn, các phương pháp kết hợp dinh dưỡng có lợi cho sức khoẻ của trẻ như: “Chế độ dinh dưỡng hợp lý giúp trẻ phát triển chiều cao”, “Những thực phẩm an toàn cho bé dưỡng chất cho sự phát triển của trẻ”, cho trẻ ăn nhiều hải sản để phòng thiếu máu, thiếu sắt, 6 nguyên tác cơ bản để có 1 chế độ ăn tốt nhất cho bé, dầu gấc, cà rốt , đu đủ – tốt hay xấu đối với trẻ em? Phối hợp thức ăn để bé có bữa ăn đầy đủ dinh dưỡng… một cách có hệ thống trong sổ tay “ Cẩm nang dinh dưỡng” và sử dụng thường xuyên khi thực hiện công việc.

***\*Kết quả đạt được là*:**

Bản thân thấy tự tin hơn rất nhiều trong công việc chăm sóc nuôi dưỡng, việc nấu các món ăn hàng của trẻ tôi làm tốt, kết hợp xây dựng thực đơn theo mùa cho trẻ, cộng tác với chị em trong tổ đoàn kết trong công việc, khi phòng giáo dục- đào tạo huyện kiểm tra được đánh giá tốt. Hàng tuần tôi cũng dự giờ ăn các lớp xem trẻ thích ăn món gì và không ăn món gì để tôi trao đổi với Ban giám hiệu và các chị em trong tổ nuôi để có thể thay đổi và cải tiến một số món ăn mà trẻ thích ăn và phù hợp với số tiền trẻ đóng hàng ngày.

3.2. Biện pháp 2: Lựa chọn thực phẩm an toàn

Trong những năm gần đây, nền kinh tế của nước ta chuyển sang cơ chế thị trường, đời sống của chúng ta ngày càng nâng cao, chính vì vậy có những người luôn muốn làm giàu nhanh nên đã sử dụng rất nhiều các chất phụ gia, chất cấm của bộ y tế làm ảnh hưởng đến sức khỏe của con người. Để thực hiện được các biện pháp chế biến món ăn cho trẻ ở trường mầm non cho đạt kết quả thì cô nuôi phải xây dựng các thực đơn, biết lựa chọn, phối hợp các loại thực phẩm sao cho cân đối, phù hợp, thực phẩm phải tươi sống, đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm. Thực phẩm phải biết rõ nguồn gốc, ký kết an toàn thực phẩm có tính pháp lý. Chế biến món ăn từ cá phải đảm bảo đủ lượng, đủ chất. Không những thế, trẻ còn được phải ăn đảm bảo đủ 3 ngon: “Ngon mắt, ngon mũi, ngon miệng”. Từ đó, giúp trẻ ăn hết suất, trẻ tăng cân, giúp trẻ có cơ thể khoẻ mạnh và phát triển toàn diện.

Do đó, việc lựa chọn thực phẩm đảm bảo vệ sinh, phù hợp với tất cả mọi người nói chung với lưa tuổi mẫu giáo nói riêng là rất quan trọng vì nó ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe của con người, đến chất lượng của bữa ăn.

Đối với trẻ mầm non để giữ gìn vệ sinh an toàn thực phẩm là vấn đề rất quan trọng và cần thiết đến sự phát triển về thể chất và trí tuệ của trẻ.

**Bác Hồ đã có câu**: “***Trẻ em hôm nay thế giới ngày mai”.*** Vì vậy mình ươm mầm xanh tốt thì khi lớn lên cây mới có sức phát triển tốt và khỏe mạnh.

Sau đây là một số bí quyết của tôi trong việc lựa chọn thực phẩm qua thời gian làm nhân viên nuôi dưỡng ở trường, cộng với sự tìm tòi học hỏi của tôi:

Những thực phẩm được chế biến sẵn, ăn liền có nhiều chất không tốt cho trẻ nên ta cần hạn chế cho trẻ ăn những loại thực phẩm này như : xúc xích, bánh mỳ…Bếp ăn của trường tuyệt đối không sử dụng những thực phẩm này, ngoài ra chúng tôi cùng các cô giáo tuyên truyền tới phụ huynh không cho con em mình dùng các loại thực phẩm đó ăn ở nhà mình.

Thịt là nguồn thức ăn có giá trị dinh dưỡng cao được xếp vào thức ăn nhóm1, đồng thời là loại thức ăn dễ chế biến dưới dạng nhiều hình thức khác nhau và không thể thiếu trong bữa ăn của trẻ.Vì vậy được gia đình và trường mầm non sử dụng thường xuyên hàng ngày trong chế biến các món ăn.

Đối với thịt gia súc, gia cầm như: thịt lợn, thịt gà…thuộc nhóm trắng, thịt bò, thịt vịt…thuộc nhóm thịt đỏ.

+ Đối với thịt lợn: Chúng ta chọn những nhà cung cấp thật tin cậy, chọn thịt có mỡ màu trắng và thịt nạc có màu đỏ tươi, không có màu lạ khác, bề mặt của thịt phải khô không nhớt, độ đàn hồi cao, mùi thơm tự nhiên không có mùi hôi. Tránh mưa phải những loại thịt mắc bệnh như:tụ huyết trùng, thịt có bì quá dầy…Trường tôi đã chọn được nhà cung cấp thực phẩm là công ty đáng tin cậy vì nguồn hàng có nguồn gốc rõ ràng, thịt mang vào trường luôn được nhà cung cấp ưu tiên lựa chọn những chỗ ngon.

+ Đối với thịt gà: ta chọn nhà cung cấp thực phẩm tin cậy uy tín chọn thịt mềm dẻo, thớ thịt săn chắc, đầu sườn có màu trắng hồng, da thịt mỏng có màu trắng vàng tự nhiên không có nốt thâm tím ở ngoài ra, Nhà cung cấp thịt gà cũng được ký kết với công ty có uy tín.

+ Đối với thịt bò: Ta chọn thịt có màu đỏ tươi, mỡ màu vàng nhạt, thớ thịt nhỏ săn chắc, mềm dẻo có mùi thơm đặc trưng. Độ đàn hồi và độ dính của thịt cao. Khi mua thịt bò ta nên cẩn thận tránh nhầm lẫn giữa thịt trâu với thịt bò.

- Đối với các loại hải sản như: tôm, cua, cá…

Tôm cua cá… rất tốt cho con người chúng ta và đặc biệt là trẻ thơ vì nó cung cấp chất can xi, chất đạm làm cho xương và răng của trẻ chắc khỏe hơn và không bị còi xương, đảm bảo chiều cao hợp lý cho trẻ.

+ Đối với tôm: Chúng ta nên chọn những con còn sống, nhảy khỏe mắt sáng, mình của tôm phải trắng xanh.

+ Đối với cá: ta nên chọn những con cá bơi khỏe, còn nguyên vẩy không bị trầy xước, đối với việc nấu ăn cho trẻ ta nên chọn cá to, những loại cá ít xương như cá trắm, cá quả…

- Đối với loại trứng như trứng gà, trứng vịt, trứng chim cút, cần biết rõ nguồn gốc xuất sứ, nên chọn những quả mới, không dập vỡ đều nhau.

Ngoài việc lựa chọn các loại thực phẩm cung cáp chất đạm chúng ta còn phải lựa chọn những thực phẩm cung cấp vitamin và chất sơ như rau, củ, quả, các loại hạt…

- Đối với rau: Chúng ta cần lựa chọn những nhà cung cấp rau quen thuộc, uy tín đồng thời nhà trường cũng trồng thêm rau sạch, tận dụng các loại rau sẵn có ở địa phương, chọn rau phải tươi ngon không bị dập nát hoặc vàng úa,nên chọn những loại rau đúng theo mùa, tránh ăn những loại rau trái mùa, đối với những loại rau quả ta nên cho trẻ ăn những loại quả có sẵn ở địa phương như chuối, hồng xiêm, cam… tránh các loại quả lạ, quả trái mùa có dư lượng thuốc bảo quản quá lớn ảnh hưởng tới sức khỏe của trẻ.

- Đối với loại hạt củ quả khô: Khi mua chúng ta không nên chọn những thực phẩm bị mốc, mọt, có mùi lạ. Nhất khi chọn gạo, mỳ gạo, lạc, vừng nên chọn những loại ngon, không có mày chấu, không có sạn, không có mọt, không có mùi hôi, không bị mốc…

- Đối với bún và phở tươi: Chúng ta cũng nên chọn những nhà cung cấp tin cậy. Trước khi cho trẻ ăn chúng ta nên đi kiểm dịch mẫu rồi cho trẻ ăn vì trong thực phẩm này các nhà sản xuất thường sủ dụng hàn the và bánh phở không có mùi chua( nên hạn chế cho trẻ ăn những thực phẩm chế biên sẵn). Trường mầm non của chúng tôi đặt dinh dưỡng và sức khỏe của trẻ nên hàng đầu nên không bao giờ sử dụng các loại thực phẩm như bún phở.

- Đối với thực phẩm làm gia vị: như nước mắm, dầu…khi mua chúng ta nên chú ý đến hãng sản xuất và thời hạn sử dụng của sản phẩm để đảm bảo được an toàn, nên ưu tiên sử dụng sản phẩm có iốt.

Như chúng ta cũng đã biết quá trình lựa chọn thực phẩm thì vấn đề vệ sinh nhà bếp cũng rất quan trọng trong việc chế biến các thực phẩm vì vậy bếp thực hiện theo quy trình bếp một chiều và sắp xếp bếp một chiều một cách hợp lý, thường xuyên quét dọn bếp sạch sẽ,ngăn nắp, khô ráo.Thùng đựng rác phải có nắp đậy và được sử lý hàng ngày.Ngoài ra các cô nuôi cũng phải đảm bảo vệ sinh trong quá trình chế biến như: Đầu tóc, quần áo phải gọn gàng, sạch sẽ phải mặc tạp rề, đeo khẩu trang, đội mũ và đặc biệt khi sơ chế và chế biến các cô phải đi găng tay vì như vậy các vi khuẩn trong móng tay sẽ sâm nhập vào thực phẩm làm mất vệ sinh.

Từ đó mà chúng ta thấy được tầm quan trọng của việc lựa chọn thực phẩm đảm bảo vệ sinh và phù hợp với trẻ mẫu giáo. Nếu chúng ta lựa chọn thực phẩm không đảm bảo vệ sinh, tươi ngon thì bữa ăn của chúng ta không mang lại giá trị dinh dưỡng cao mà nếu bị ngộ độc thực phẩm thì hậu quả thật khó lường, không những ảnh hưởng trực tiếp tới sức khỏe mà còn tiềm ẩn những nguy cơ mắc bệnh ung thư.

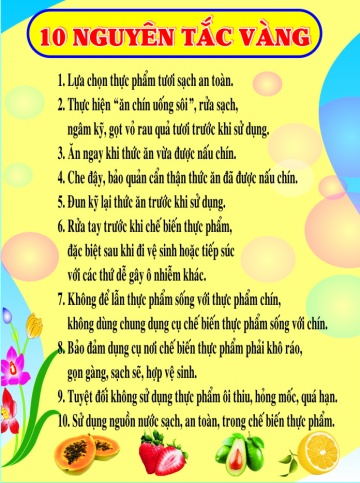
- Lựa chọn thực phẩm, đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.

- Phối hợp thực phẩm phù hợp, cân đối.

- Chế biến hợp lý, đúng theo quy trình.

- Thành phần đủ định lượng, đủ dinh dưỡng và đảm bảo 3 ngon.

Qua việc nghiên cứu đề tài trên tôi đã rút ra cho mình một số kinh nghiệm về lựa chọn thực phẩm, tôi đã áp dụng vào việc lựa chọn thực phẩm cho gia đình mình và nhà trường, để chế biến được những món ăn ngon ở trường cũng như ở nhà.



***Hình ảnh: lựa chọn thực phẩm dựa trên 10 nguyên tắc vàng***

3.3.Biện pháp 3: Cách chế biến món ăn cho trẻ mẫu giáo

Như chúng ta đã thấy, quá trình phát triển của trẻ được phân chia ra thành nhiều thời kỳ và giai đoạn khác nhau nên việc chế biến các món ăn cho trẻ cũng phải tuân thủ theo các thời kỳ và các giai đoạn khác nhau để phù hợp với từng độ tuổi đảm bảo cho quá trình hấp thụ các chất dinh dưỡng để nuôi sống cơ thể, ở đây việc chế biến các món ăn cho trẻ mẫu giáo đòi hỏi các cô nuôi phải hiểu rõ nhu cầu dinh dưỡng của từng độ tuổi để có thể đáp ứng đủ nhu cầu dinh dưỡng cho trẻ một cách phù hợp, giúp trẻ phát triển về thể chất tốt nhất.

Đối với trể mầm non nói chung, trẻ mẫu giáo nói riêng, các cô nuôi chúng tôi xây dựng thực đơn thường phối hợp các loại thực phẩm với nhau để cung cấp đủ các chất dinh dưỡng cho trẻ, đồng thời kết hợp các thực phẩm còn gây hứng thú cho trẻ, trẻ nhìn thấy hấp dẫn đẹp, trẻ rất thích ăn.

Với trách nhiệm là một nhân viên nuôi dưỡng yêu và gắn bó với nghề tôi luôn nhắc nhở chị em trong tổ luôn phải coi trọng công tác chế biến món ăn cho trẻ sao phù hợp với trẻ. Khi chế biến các thực phẩm như rau, củ, quả chúng tôi phải thái như hình hạt lựu để trẻ dễ ăn.

Khi chế biến chúng ta chú ý thực phẩm gần chín thì chúng ta mới được đưa gia vị vào nếu cho sớm thì mất tác dụng của muối iốt, nếu thực phẩm mà để chín quá cũng không tốt sẽ mất hết các vitamin chứa trong rau củ, quả, thức ăn chín quá cũng dễ có mùi nồng làm cho trẻ khó ăn, dẫn đến trẻ ăn không ngon miệng và không hết xuất. Một số thực phẩm rau củ, quả trước khi nấu chúng ta nên xào sẽ làm cho rau, củ, quả sẽ mềm ra giúp trẻ dễ ăn hơn.Với thực phẩm giàu đạm như các loại thịt nhưng các cô nuôi chúng tôi có thể chế biến ra nhiều món ăn khác nhau như: Thịt xào ngũ sắc, thịt rang, thịt kho trứng cút, thịt đúc trứng…

Trên đây là cách chế biến món ăn mà tôi đã thực nghiệm tại trường của mình:

- Bữa trưa: + Cơm tẻ

+ Thịt lợn, đậu sốt cà chua

+ Canh rau cải nấu thịt

- Bữa chiều: + Cháo thịt ngan

\*Đối với bữa sáng:

- Để chế biến được món cơm thịt lợn, đậu sốt cà chua thì tôi cần sử dụng nguyên liệu sau:Thịt lợn, đậu, cà chua, hành lá, dầu, bột canh, nước mắm…

Trước khi bắt tay vào chế biến các loại thực phẩm được sơ chế sạch.

- Thịt lợn thái miếng, chần qua nước sôi rửa sạch, xay nhỏ, tẩm ướp gia vị

- Đậu để ráo nước thái hat lựu

- Cà chua rửa sạch thái hạt lựu cho dầu ăn vào xào cho chín mềm

- Hành lá thái nhỏ.

Lấy chảo bắc lên bếp đun nóng chảo, cho một chút dầu ăn vào đun sôi dầu rồi cho thịt lợn vào xào thơm, sau đó cho cà chua vào xào tiếp, riêng đối với trẻ cần thức ăn có độ lỏng và nhừ, nên ta cho thêm một lượng nước vừa phải vào, đậy vung đun nhừ, khi thịt chín nhừ nêm nếm muối, nước mắm cho vừa ăn, cho hành lá vào đun sôilại rồi tắt bếp và chia cho trẻ ăn ngay sau khi nấu xong.

+ Với món rau cải nấu thịt: Cần các loại thực phẩm như cải ngon, gừng, gia vị muối, nước mắm, dầu ăn…

Tôi đem những thực phẩm đã lựa chọn sơ chế sạch.

- Rau cải thái nhỏ

- Thịt băm nhỏ, cùng chút gừng, lọc lấy nước để nấu canh.

- Cách làm thịt xào thơm rồi cho rau vào xào qua, cho vào nước đun sôi đun chín tới rau nêm nếm gia vị vừa ăn và cho trẻ ăn ngay sau khi nấu.

+ Bữa chiều: Cháo thịt ngan

+ Với món cháo thịt ngan nguyên liệu gồm có gạo tẻ, gạo nếp,thịt ngan, hành lá mùi tàu nước mắm, gia vị dầu ăn…

Trước hết tôi đem những thực phẩm sơ chế sạch

- Gạo sau khi vo sạch được xay thành gạo tấm, để khi nấu được nhừ và sánh hơn giúp trẻ dễ ăn hơn.

- Thịt ngan xay nhỏ

- Hành lá và mùi tàu rửa sạch thái nhỏ.

- Cho tỏi vào phi vàng cho thịt ngan đã xay nhỏ vào xào săn .

- Cách làm: Đây là cách mà chúng tôi thử nghiệm và áp dụng thành công ở trường đầu tiên cho nước vào đun sôi, sau đó cho gạo xay vào và tiếp tục cho thịt ngan đã xào vào quấy đều cho tới khi cháo chín nhừ, sánh mượt thì cho hành và mùi tàu vào quấy tiếp cho tới khi hành và mùi chín, nêm nếm gia vị và tắt bếp đi.

+ Yêu cầu của từng món ăn:

- Thịt đậu sốt cà chua chín mềm, sệt sệt nước,màu đẹp bắt mắt, mùi thơm vị vừa ăn.

- Canh rau cải nấu thịt rau chín không nồng, rau xanh mùi thơm của gừng,vị vừa ăn.

+ Cháo vịt sánh mượt, cháo chín nhừ, mùi thơm vị vừa ăn.

Qua quá trình nghiên cứu đã cho tôi thấy rằng để chế biến được một món ăn thì chúng ta phải trải qua biết bao nhiêu công đoạn và luôn chế biến theo quy trình bếp một chiều để đảm bảo vệ sinh và chất lượng bữa ăn một cách hoàn thiện nhất.

3.4. Biện pháp 4: Cải tiến cách chế biến món ăn cho trẻ trong trường mầm non

- Đối với trường chúng tôi sử dụng thực đơn có món ăn như sau:

***\* Món ăn 1: “ Thịt lợn, thịt bò sốt vang”***

- Trong quá trình tôi đi dự ăn trên lớp tôi thấy trẻ không còn hứng thú với món ăn này. Cho nên tôi và chị em đồng nghiệp cũng tìm ra hướng giải quyết làm thế nào để cho các con ăn ngon miệng và chúng tôi trao đổi với Ban giám hiệu cùng đồng chí kế toán về nhu cầu kalo của món thịt bò này, do đó chúng tôi quyết định làm món “***Thịt lơn, thịt bò xào ngũ sắc”*** đây là cách chế biến món ăn mà tôi đã thực hiện tại trường mầm non: ***Thịt lợn, thịt bò xào ngũ sắc.***

- Để chế biến được món này thì tôi cần sử dụng các nguyên vật liệu sau: Thịt lợn, thịt bò, rau cần tây, tỏi tây, hành tây, cà rốt, tỏi và dầu ăn, bột canh, nước mắm, mỳ chính.Trước khi vào chế biến tất cả thực phẩm được sơ chế sạch sẽ.

- Thịt lợn: Thái miếng vừa phải, cho vào trần nước sôi rồi rửa sạch, xay nhỏ cho vào xào với gia vị và các loại rau củ quả trên.

- Thịt bò: Thái miếng vừa, xay nhỏ.Tôi cho vào phi thơm với tỏi sau đó cho thịt bò vào xào các loại rau, củ, quả và gia vị.

- Món ăn này chúng tôi lưu ý thực phẩm gần chín thì tôi mới được cho gia vị vào, nếu cho sớm thì mất tác dụng của muối iốt, nếu thực phẩm mà đã chín quá cũng làm hết vitamin trong rau củ quả và món ăn của chúng ta sẽ có mùi nồng làm cho trẻ khó ăn.

Với món này chúng tôi đã kết hợp được rất nhiều loại rau củ cho các con để bổ sung nguồn vitamincó trong rau củ.

***\* Món ăn 2: “Thịt, cá sốt cà chua”***

Cũng với món ăn này chúng tôi phải tìm tòi học hỏi làm sao để các con ăn hết xuất của mình.Tôi mạnh dạn đưa ra ý kiến của mình thay đổi món ướt thành món ăn khô đó là “ ***Ruốc cá thịt”***

- Cách cải tiến như sau: Đó là cá vẫn sơ chế chế biến gỡ bỏ hết xương chỉ còn lại thịt cá tôi cho hành khô vào phi thơm, cho thịt cá vào đảo săn lại cho nước cốt gừng vào để loại bỏ mùi tanh. Thịt cá bông lên là lúc gần được ta cho gia vị vào hành lá, thì là rồi bắc ra là được. Qua món ăn này tôi thấy trẻ ăn có cảm giác ngon miệng mà còn ăn hết xuất.

3.5. Biện pháp 5: Thay đổi thực đơn và xây dựng thực đơn theo mùa

Nhu cầu dinh dưỡng hàng ngày của trẻ là rất quan trọng nhưng trẻ lại không thể ăn được thức ăn với số lượng lớn chính vì vậy xây dựng thực đơn hàng cho trẻ là rất quan trọng.Theo nghiên cứu của chúng tôi thì tổ chức bữa ăn, xây dựng thực đơn hoàn thiện cho trẻ cần 5 yếu tố sau:

+ Đảm bảo đủ lượng kalo

+ Cân đối các chất P-L-G

+ Thực đơn đa dạng phong phú dùng nhiều loại thực phẩm.

+ Thực đơn theo mùa, phù hợp với trẻ.

+ Đảm bảo chế độ tài chính.

Với kinh nghiệm của bản thân và qua quá trình học hỏi, tìm hiểu đề tài, sau đây tôi xin trình bày về từng yếu tố cụ thể:

- Đảm bảo đủ lượng kalo:

Muốn đáp ứng đủ lượng kalo cho trẻ trước hết ta cần hiểu về các chất cơ bản và nhu cầu của trẻ. Ta được biết năng lượng được cung cấp chủ yếu từ chất bột đường(G) có nhiều trong các loại ngũ cốc, củ, quả…và chất béo(L) có nhiều trong các loại dầu, mỡ,các loại hạt có tinh dầu. Chính vì vậy ta cần chú ý kết hợp 2 loại này khi xây dựng thực đơn đẻ đảm bảo đủ lượng kalo trẻ cần, ta nên kết hợp thực phẩm nhiều kalovới thực phẩm ít kalo để tạo nên nhu cầu hoàn thiện cho trẻ.

- Cân đối tỉ lệ giữa các chất P-L-G:

P có nhiều trong các loại thực phẩm như các loại thịt, trứng, sữa, cá…P hết sức cần thiết cho sự phát triển trí tuệ là yếu tố quan trọng hình thành các tố chất trong cơ thể trẻ.

L có nhiều trong các loại mỡ động vật, dầu thực vạt, một số loại thịt cá và các loại hạt có tinh dầu, L là nguồn cung cấp và dự trữ năng lượng cho cơ thể, nó còn là dung môi giúp cơ thể hấp thụ một số chất tốt nhất.

G có nhiều trong các loại thực phẩm như gạo, bột mỳ các loại củ, quả, G cung cấp năng lượng chủ yếu cho cơ thể trong mọi hoạt động.

Vì vậy khi xây dựng thực đơn ta cần tính toán, cân bằng các Loại thực phẩm, cân đối giữa các chất theo tỉ lệ thích hợp .

Muốn cân đối được tỷ lệ các chất ta chú ý những đặc điểm sau: Đạm có nguồn gốc động vật thì nhiều nhưng gia thành cao, đạm có nguồn gốc từ thực vật ít hơn nhưng giá thành lại thấp, nên ta cần phải kết hợp các loại thực phẩm động vật và thực vật với nhau để đảm bảo chất lượng bữa ăn cho trẻ.

Muốn đảm bảo được lượng L ta chế biến thêm các món xào, vào thực đơn của trẻ, vừa đáp ứng được nhu cầu vừa thay đổi khẩu vị giúp trẻ ăn ngon hơn.

Để đảm bảo được lượng G ta kết hợp giữa bữa chính và bữa phụ

- Thực đơn đa dạng phong phú, dùng nhiều loại thực phẩm: Trẻ em đang trong giai đoạn phát triển, tìm tòi và ưa chuộng những cái mới lạ, thay đổi thực đơn theo mùa, theo tuần, theo ngày giúp trẻ hứng thú trong ăn uống, không gây cảm giác nhàm chán khi tới bữa ăn. Ngoài ra khi ta kết hợp nhiều loại thực phẩm với nhau không những gây cảm giác thích thú khi ăn của trẻ mà còn giúp nhu cầu dinh dưỡng của trẻ hoàn thiện hơn.

- Khi xây dựng thực đơn cần chú ý tới các món ăn của trẻ, nhất là khâu chế biến như băm nhỏ, xay nhuyễn, nấu nhừ mềm, với các món ăn mặn nên thêm nước sốt để trẻ dễ ăn hơn. Thực đơn của trẻ còn phụ thuộc vào thời tiết,khí hậu của từng mùa. Mùa hè nóng ta luôn ưu tiên chọn thực phẩm những loại canh mát, tránh các món ăn om, hầm, còn mùa đông nên cho trẻ ăn các món xào…

Ta cũng nên chú trọng vào thực phẩm chỉ nên cho trẻ dùng các thực phẩm theo mùa, tránh các loại trái mùa, gía thành cao thuốc bảo quản quá mức quy

Đây là thực đơn mùa đông và mùa hè của trường tôi mà chúng tôi đã xây dựng trong quá trình nghiên cứu đề tài. Đây là thực đơn đầy đủ chất dinh dưỡng và đạt hiệu quả cao dựa trên kinh nghiệm tôi tích lũy được và qua sự khảo sát bữa ăn của trẻ và qua ý kiến trực tiếp của cô giáo cho trẻ ăn hàng ngày.

Mỗi ngày ở trường thì trẻ mẫu giáo được ăn một bữa chính và một bữa phụ:

**THỰC ĐƠN MÙA ĐÔNG**

( Tuần 1 + Tuần 3 năm học 2018- 2019 )

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Thứ** | **BỮA TRƯA** | **BỮA CHIỀU** | | |
| **NHÀ TRẺ** | | **MẪU GIÁO** |
| **PHỤ CHIỀU** | **CHÍNH CHIỀU** | **PHỤ CHIỀU** |
| 2 | Trứng cút, thịt lợn kho tàu  Canh bắp cải nấu thịt | Sữa chua | Cơm, Thịt lợn, thịt gà rim  Canh rau cải nấu thịt | Phở gà  Sữa chua |
| 3 | Thịt bò sốt vang  Canh rau mùng tơi nấu thịt | Sữa Dielac | Cháo ngao | Cháo ngao  Sữa Dielac |
| 4 | Cá basa, thịt lợn sốt cà chua  Đỗ quả xào thịt lợn  Canh rau ngót nấu thịt | Sữa Dielac | Súp gà  Bánh mỳ gối | Súp gà  Bánh mỳ gối  Sữa Dielac |
| 5 | Thịt gà xào nấm sò  Canh củ quả ngũ sắc nấu thịt | Sữa Dielac | Cơm thịt bò băm viên  Canh bí nấu thịt | Mỳ bò  Sữa Dielac |
| 6 | Tôm, thịt om cốt dừa  Canh cải (xoong) nấu thịt | Sữa Dielac | Cháo chim câu | Cháo chim câu  Sữa Dielac |
| 7 | Trứng vịt đúc thịt  Canh rau thập cẩm nấu thịt | Sữa Dielac | Bún thịt | Bún thịt  Sữa Dielac |

**(Tuần 2 + Tuần 4 năm học 2018- 2019)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Thứ** | **BỮA TRƯ A** | **BỮA CHIỀU** | | |
| **NHÀ TRẺ** | | **MẪU GIÁO** |
| **PHỤ CHIỀU** | **CHÍNH CHIỀU** | **PHỤ CHIỀU** |
| 2 | Cá lăng viên tuyết hoa  Canh rau cải nấu thịt | Sữa Dielac | Cháo vịt | Cháo vịt  Sữa Dielac |
| 3 | Thịt gà om nấm  Canh bầu nấu tôm khô | Sữa Dielac | Cơm thịt lợn sốt cà chua  Canh bí nấu thịt | Bún canh cá rô  Sữa Dielac |
| 4 | Trứng cút, thịt lợn om nấm  Giá đỗ xào thịt lợn  Canh bí nấu thịt | Sữa Dielac | Súp chim câu  Sữa Dielac | Súp chim câu  Sữa Dielac |
| 5 | Tôm, đậu, thịt sốt tứ xuyên  Canh củ quả ngũ sắc nấu thịt | Sữa Dielac | Bún mọc | Bún mọc  Sữa Dielac |
| 6 | Thịt bò hầm củ quả  Canh chua thả giá | Sữa chua | Mỳ thịt | Mỳ thịt  Sữa chua |
| 7 | Đậu thịt sốt cà chua  Canh ngao nấu mồng tơi | Sữa Dielac | Cơm thịt lợn rim  Canh rau cải cúc nấu thịt | Phở bò  Sữa Dielac |

Để chế biến các món ăn trong thực đơn mùa đông giá rét tôi thường xuyên trao đổi với chị em trong tổ cùng các cô giáo trong lớp, rút ra kinh nghiệm trong chế biến có thể thêm một số gia vị hoặc thực phẩm giúp các trẻ ăn ngon miệng hơn hoặc bớt đi một số gia vị hoặc thực phẩm mà trẻ không thích ăn, vì thế khi xây dựng thực đơn chúng ta phải chọn những thực phẩm phù hợp với tuổi và theo mùa để đảm bảo đủ các chất dinh dưỡng và lượng kalocho trẻ ăn trong một ngày đảm bảo.

Với mùa hè oi bức nóng nực trường tôi đã chọn thực phẩm phù hợp với mùa, giúp cho trẻ cảm giác ăn ngon miệng và mát mẻ xua đi cái nóng nực mà thời tiết đã tạo ra.Trong quá trình thực hiện chế biến các món ăn trên thực đơn đã xây dựng tôi thấy các cháu hứng thú đến giờ ăn, ăn rất ngon và ăn hết xuất của mình.Với thực đơn này thì lượng kalo và các chất dinh dưỡng trong khẩu phần ăn của trẻ đạt kết quả cao. So với mức kalo đầu năm của trường tôi vừa đạt tiêu chuẩn, nhưng đến nay thì với sự thay đổi thực đơn theo mùa kết hợp với việcthay đổi cách chế biến món ăn đã chế biến món ăn đã cho trường tôi kết quả cao.

Khi xây dựng thực đơn chúng ta cần chú ý đến quá trình kết hợp các thực phẩm và các chất với nhau sao cho phù hợp, để trẻ có cảm giác thích thú khi đến giờ ăn, ăn ngon miệng và hết xuất. Bên cạnh đó chúng ta cần phải làm thế nào để cho trẻ yêu ngôi trường của mình hơn, lúc nào cũng có cảm giác muốn đến trường để được ăn những món ăn ngon do các cônuôi chế biến.

Từ đó tôi và các chị em trong tổ thường xuyên trao đổi với nhau về xây dựng thực đơn như thế nào để phù hợp với trẻ để trả lời câu hỏi trên thì tôi và các chị em luôn tìm tòi và học hỏi nhiều hơn trong quá trình chế biến đểgiúp trẻ ăn ngon miệng và ăn hếtxuất, đồng thời giúp cho quá trình chăm sóc nuôi dưỡng của chúng tôi đạt kết quả cao hơn.

Khi xây dựng thực đơn cho trẻ ta cũng phải tham khảo và dựa vào tháp dinh dưỡng cho trẻ mầm non.Qua quá trình nghiên cứu đã cho tôi thấy rằng để chế biến được một món ăn thì chúng ta phải trải qua biết bao nhiêu công đoạn và theo tôi chúng ta nên chế biến theo quy trình bếp một chiều từ thực phẩm sống  làm sạch  rửa  thái nhỏ nấu chín  chia ăn …Đây là một qua trình rất phù hợp cho công tác chế biến nó giúp chúng ta rút ngắn được thời gian và công sức. Bên cạnh đó còn đảm bảo an toàn vệ sinh. Khi chế biến các thực phẩm xong chúng ta nên đậy vung lại để đảm bảo không cho các vi khuẩn xâm nhập vào thức ăn.

4. Hiệu quả sáng kiến kinh nghiệm

4.1. Kết quả

**\* Đối với trẻ:**

Qua quá trình áp dụng và thực hiện một số biện pháp trên đã cho tôi kết quả sau:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **TIÊU CHÍ ĐÁNH GIÁ** | **SỐ TRẺ ĐẠT** | **TỶ LỆ %** |
| 1 | Số trẻ ăn ngon miệng, hết suất | 44 | 97.5 |
| 2 | Số trẻ không thích ăn cháo | o | o |
| 3 | Số trẻ không ăn rau và hành | 0 | 0 |
| 4 | Số trẻ không ăn hết suất của mình | 0 | 0 |
| 5 | Số trẻ khồng thích ăn những món ăn có mùi thơm như: nấm hương… | 0 | 0 |
| 6 | Số trẻ không thích chất tanh như: Tôm cá… | 0 | 0 |
| 7 | Số trẻ lười ăn thịt | 0 | 0 |

**\* Đối với cô:**

- Qua kết quả đánh giá ở trên đã cho chúng ta thấy được sự thay đổi thực trạng của trẻ rõ rệt ở đầu năm và cuối năm, điều đó chứng tỏ được khả năng chế biến của các cô nuôi ngày càng được nâng cao. Bên cạnh đó cách xây dựng thực đơn và việc thay đổi thực đơn, cách chế biến món ăn cho trẻ trở lên phong phú đa dạng hơn giúp trẻ ăn ngon miệng hết xuất.

- Đối với bản thân: bản thân đã rút ra được một só kinh nghiệm khi chế biến một số bữa ăn cho các con bằng cách thay đổi một số món ăn phù hợp theo từng mùa.

- Đối với tập thể bếp:100% nhân viên nuôi dưỡng hiểu và nắm được cần phải cải tiến các món ăn đồng thời cũng phải nắm được công tác đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm cho trẻ ăn bán trú trong trường Mầm non.

Tập thể cán bộ viên chức từ nhân viên phục vụ đến cán bộ Lãnh đạo đều có ý thức trách nhiệm cao trong quá trình giữ vệ sinh chung đặc biệt là vệ sinh an toàn thực phẩm.

4.2.Bài học kinh nghiệm

- Qua quá trình thực nghiệm các biện pháp trọng tâm tại trường đã cho tôi cũng như các cô trong trường lĩnh hội được một số kinh nghiệm chế biến các món ăn trong gia đình cũng như trong trường mầm non.

- Bên cạnh đó các cô luôn phải tìm tòi học hỏi để trau rồi kiến thức và vận dụng vào công việc của mình đồng thời các cô phải linh hoạt và sáng tạo chế biến ra nhièu món ăn mới lạ để thu hút sự hứng thú của trẻ, làm cho trẻ lúc nào cũng có cảm giác muốn đến trường.

- Cho tôi kinh nghiệm khi đi mua thực phẩm phải lựa chọn những thực phẩm tươi ngon đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm và vận dụng những thực phẩm có sẵn ở địa phương để chế biến những món ăn phù hợp với trẻ, giúp trẻ ăn ngon miệng hết xuất.

- Biết xây dựng thực đơncó đầy đủ các chất dinh dưỡng để đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng cho trẻ trong ngày.

- Biết phối hợp và trao đổi với các cô trên lớp để hiểu hơn về tâm lý của các cháu để từ đó có thể chế biến ra các món ăn phù hợp với các cháu giúp các cháu ăn ngon miệng.

III.KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

1. Kết luận

Công tác CSND và giáo dục trẻ có vai trò đặc biệt quan trọng trong việc hình thành và phát triển về thể chất, tình cảm, trí tuệ, thẩm mỹ; Hình thành những yếu tố đầu tiên của nhân cách con người mới xã hội chủ nghĩa, là nền móng vững trãi để chuẩn bị đầy đủ mọi điều kiện tốt giúp trẻ vào lớp 1 trưởng tiểu học.

Là một nhân viên nuôi dưỡng tôi hiểu rõ được ý nghĩa và tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với sức khoẻ của trẻ, nên thường xuyên nghiên cứu, tìm tòi tài liệu hướng dẫn đi kèm với sự sáng tạo về cách chế biến các món ăn cho trẻ để nâng cao tay nghề. Tôi luôn kết hợp với các bạn đồng nghiệp, nhân viên trong tổ để xây dựng, thực đơn chuẩn, hợp lý để đảm bảo đủ định lượng calo và tỷ lệ cân đối giữa các chất.Thường xuyên dự giờ ăn của trẻ trên lớp để nắm được tình hình, sở thích khẩu vị của trẻ, từ đó cải tiến các món ăn phù hợp với trẻ. Bên cạnh đó, tôi luôn học hỏi những kinh nghiệm của bạn bè, đồng nghiệp nghiên cứu tài liệu chuyên sâu của ngành chế biến món ăn cho trẻ với tất cả tấm lòng yêu thương trẻ.

2.Kiến nghị

- Phòng GD&ĐT huyện Gia Lâm quan tâm đầu tư cơ sở vật chất cho trường mầm non chúng tôi

- Ban giám hiệu nhà trường, các cô giáo cùng các chị em trong tổ ủng hộ và giúp đỡ tôi để tôi có thể hoàn thành công việc ở nhà cũng như ở trường.

- Sự đãi ngộ với nhân viên nuôi dưỡng còn hạn chế, đồng lương còn thấp. Vì vậy kính mong các cấp quan tâm để chúng tôi yên tâm hơn với nghề.

Trên đây là một vài kinh nghiệm của bản thân tôi, rất mong được các cấp lãnh đạo, các bạn động nghiệp xây dựng và góp ý để tay nghề của tôi ngày càng hoàn thiện, góp phần thực hiện nhiệm vụ chăm sóc nuôi dưỡng trẻ mầm non trong trường MN, tăng cường thể lực cho trẻ, giúp trẻ phát triển toàn diện.

***Tôi xin chân thành cảm ơn !***