**ỦY BAN NHÂN DÂN HUYỆN GIA LÂM**

**TRƯỜNG MẦM NON TRUNG MẦU**

**SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM, GIẢI PHÁP**

**ĐỀ TÀI**

**MỘT SỐ BIỆN PHÁP ĐẢM BẢO VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM, NÂNG CAO KỸ THUẬT CHẾ BIẾN GIÚP CẢI THIỆN**

**CHẤT LƯỢNG BỮA ĂN CHO TRẺ MẦM NON**

**Lĩnh vực :** Chăm sóc nuôi dưỡng

 **Cấp học :** Mầm non

**Tên tác giả:** Đỗ Thị Hương

**Đơn vị công tác :** Mầm non Trung Mầu

**Chức vụ :** Nhân viên nuôi dưỡng

**NĂM HỌC 2019 – 2020**

MỤC LỤC

|  |  |
| --- | --- |
| **Nội dung** | **Trang** |
| **A. ĐẶT VẤN ĐỀ** | **1** |
| **I. Lý do chọn đề tài** | **1** |
| **II. Thời gian, đối tượng, phạm vi nghiên cứu** | **1** |
| **B. GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ** | **2** |
| **I. Cơ sở lý luận** | **2** |
| **II. Cơ sở thực tiễn** | **2** |
| ***1. Thuận lợi*** | **2** |
| ***2. Khó khăn*** | **3** |
| **III. Biện pháp thực hiện** | **3** |
| 1. Biện pháp 1:*Tự bồi dưỡng, nâng cao nhận thức về vệ sinh an toàn thực phẩm và kĩ thuật chế biến món ăn cho trẻ mầm non.* | **3** |
| 2. Biện pháp 2:*Thực hiện nghiêm túc các quy định về vệ sinh an toàn thực phẩm.*  | **5** |
| *3. Biện pháp 3:Phối hợp với các chị em trong tổ thực hiện nghiêm túc dây chuyền bếp 1 chiều.* | **7** |
| *4. Biện pháp 4: Chú trọng trong việc nâng cao chất lượng bữa ăn hàng ngày cho trẻ.* | **9** |
| 5. Biện pháp 5:*Nâng cao kỹ thuật chế biến các món ăn cho trẻ đảm bảo dinh dưỡng* | **11** |
| **IV. Hiệu quả sáng kiến** | **13** |
| **C. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ** | **14** |
| ***1. Kết luận*** | **14** |
| ***2.Bài học kinh nghiệm*** | **14** |
| ***3. Kiến nghị*** | **15** |
| **D. PHỤ LỤC** |  |

**PHẦN A: ĐẶT VẤN ĐỀ**

1. **Lý do chọn đề tài**

“ Ăn uống hợp lý, đảm bảo vệ sinh và an toàn thực phẩm là thể hiện nét văn minh của con người.”Tôi rất tâm đắc với câu nói trên, vì trong đó nói nên sự sâu sắc, nét tinh tế và văn hóa của mỗi con người thông qua việc ăn uống hàng ngày. Vậy ăn uống như thế nào để có sức khỏe tốt, để đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm và chất lượng bữa ăn? Câu hỏi này không chỉ là mối quan tâm của toàn xã hội mà còn là của những cô nuôi trực tiếp nấu ăn trong trường mầm non như tôi.

Như chúng ta đã biết: Ngành học mầm non là ngành học nằm trong hệ thống giáo dục quốc dân, “Ngành học có nhiệm vụ thực hiện nuôi dưỡng, chăm sóc, giáo dục trẻ từ 3 tháng tuổi đến 6 tuổi”. Nếu được chăm sóc, nuôi dưỡng, giáo dục tốt trẻ sẽ sớm phát triển thể chất và trí tuệ một cách đúng hướng và mạnh mẽ. Nhưng muốn có một thế hệ mầm non khỏe mạnh, cơ thể phát triển cân đối, hài hòa đòi hỏi ngành học mầm non phải thực hiện tốt việc chăm sóc nuôi dưỡng – giáo dục, yêu thương và trân trọng trẻ.

Tuy nhiên, với tình hình thực phẩm không rõ nguồn gốc xuất xứ, không đảm bảo chất lượng vệ sinh an toàn thực phẩm tràn lan cộng với tình trạng ô nhiễm môi trường, nhiều dịch bệnh diễn biến ngày càng phức tạp như hiện nay là mối lo ngại rất lớn đối với các cơ sở tổ chức dịch vụ ăn uống, đặc biệt là trường mầm non. Nhận thức rõ được vai trò trách nhiệm của một cô nuôi trong trường mầm non tôi hiểu rằng chỉ một sơ suất nhỏ thôi cũng có thể làm ảnh hưởng tới sức khỏe của trẻ gây nên các bệnh như tiêu chảy, ngộ độc...do thức ăn không đảm bảo mang lại. Vì vậy công tác đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm phải được đặt lên hàng đầu.Bên cạnh đó để giúp trẻ có bữa ăn ngon miệng không bị nhàm chán mà đảm bảo chất và lượng. Tôi cùng với các cô trong tổ nuôi đã luôn cố gắng tìm hiểu, cải tiến để mang lại khẩu phần ăn đủ dinh dưỡng và hợp lý. Chính vì vậy, tôi đã quyết định chọn đề tài: ***“ Một số biện pháp đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm, nâng cao kĩ thuật chế biến món ăn giúp cải thiện chất lượng bữa ăn cho trẻ.”***

1. **Thời gian, đối tượng, phạm vi nghiên cứu:**

+ Thời gian nghiên cứu: Từ tháng 9 năm 2019 đến tháng 2 năm 2020

+ Đối tượng nghiên cứu:*“ Một số biện pháp đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm, nâng cao kĩ thuật chế biến món ăn giúp cải thiện chất lượng bữa ăn cho trẻ.”*

+ Phạm vi nghiên cứu: Tại bếp ăn của trường mầm non Trung Mầu và09 nhóm lớp với305 trẻ.

# PHẦN B: GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

## I. CƠ SỞ LÝ LUẬN

Hiện nay vấn đề vệ sinh an toàn thực phẩm đang là mối quan tâm lớn nhất của toàn xã hội, chất lượng vệ sinh an toàn thực phẩm đang tạo nhiều lo lắng cho người dân. Nhiều sự kiện đã được phản ánh như việc sử dụng những hóa chất cấm trong nuôi trồng, chế biến nông thủy sản, thực phẩm, hoa quả. Hay việc sản xuất một số sản phẩm kém chất lượng, do quy trình chế biến hoặc do nhiễm độc từ môi trường, một số loại thực phẩm không rõ nguồn gốc đang gây ảnh hưởng xấu đến xuất khẩu và người tiêu dùng.

Đặc biệt, đối với trẻ mầm non, bản thân trẻ còn non nớt, chưa chủ động, chưa có ý thức được đầy đủ về dinh dưỡng và vệ sinh an toàn thực phẩm. Nếu để xảy ra ngộ độc thực phẩm trong cơ sở giáo dục mầm non thì hậu quả thật khó lường.

Bên cạnh đó, chế độ dinh dưỡng cho trẻ mầm non cũng đóng vai trò vô cùng quan trọng cho sự phát triển toàn diện của trẻ cả về thể chất và trí tuệ. Vì vậy, rất cần có đội ngũ cô nuôi có năng lực, phẩm chất và kinh nghiệm nấu ăn tốt. Bản thân mỗi cô nuôi cần phải luôn tìm tòi, sáng tạo để nâng cao chất lượng chế biến món ăn cho trẻ. Món ăn có hấp dẫn mới kích thích được vị giác và cảm giác muốn ăn cho trẻ. Bởi thực tế, đặc điểm ăn uống của trẻ mầm non là khó tiếp cận với món ăn mới nhưng lại nhanh chán với những món ăn cũ vì vậy cải tiến, sáng tạo cách chế biến chính là giải pháp tối ưu và phù hợp nhất đối với trẻ.

Để làm được điều đó, mỗi người lớn chúng ta, đặc biệt là mỗi cô nuôi phải nắm rõ được những mong muốn và sở thích ăn uống của trẻ để phối hợp xây dựng thực đơn, cách sơ chế và chế biến phù hợp với lứa tuổi, phù hợp với chế độ ăn của trẻ, sẽ giúp trẻ ăn ngon miệng hơn, trẻ ăn hết xuất góp phần giúp trẻ phát triển khoẻ mạnh, cân đối.

## II. CƠ SỞ THỰC TIỄN

#### 1. Đặc điểm tình hình

Trường mầm non Trung mầu thuộc xã Trung Mầu huyện Gia Lâm.

-Trường có đội ngũ giáo viên, nhân viên: 34 đồng chí.

- Trường có tổng số 305 học sinh, chia thành 9 nhóm lớp, phân bổ thành 2 khu: - Số trẻ ăn bán trú tại trường đạt 100%. Mức tiền ăn của trẻ 18.000/cháu.

**2.Thuận lợi**

- Được sự chỉ đạo sát sao của Phòng giáo dục và đào tạo huyện Gia Lâm, Ban giám hiệu nhà trường luôn đi sâu về cơ sở vật chất, tạo điều kiện về mọi mặt cho việc chăm sóc nuôi dưỡng trẻ.

- Nhân viên tổ nuôi luôn nhiệt tình, yêu nghề, chịu khó tìm tòi sáng tạo trong chế biến các món ăn. 100% nhân viên đạt chuẩn, nắm vững kiến thức chế biến món ăn, giáo dục dinh dưỡng, vệ sinh an toàn thực phẩm cho trẻ.

- 100% trẻ ăn bán trú, ngủ tại trường.

- Bếp ăn đảm bảo theo tiêu chuẩn bếp 1 chiều và đạt cơ sở có đủ điều kiện vệ sinh an toàn thực phẩm.

- Bản thân tôi làm công tác nuôi dưỡng luôn được Ban giám hiệu và đồng nghiệp giúp đỡ, tạo điều kiện trong quá trình làm việc. Vì lẽ đó nên ít nhiều cũng tích lũy được một số kinh nghiệm trong quá trình thực hiện nhiệm vụ được giao để xây dựng một bữa ăn hợp lý, đảm bảo đủ dinh dưỡng, tỉ lệ các chất cho trẻ.

- Đa số phụ huynh học sinh đều quan tâm nhiệt tình ủng hộ, có ý thức trách nhiệm và phối kết hợp với nhà trường trong công tác nuôi dạy trẻ.

#### 3. Khó khăn

Bên cạnh những thuận lợi mà tôi nêu ở trên thì bản thân tôi cũng gặp không ít khó khăn:

- Đồ dùng, trang thiết bị trong bếp còn thiếu, chưa hiện đại.

- Phụ huynh học sinh nhận thức về vấn đề chăm sóc giáo dục dinh dưỡng, vệ sinh an toàn thực phẩm còn nhiều hạn chế.

- Trường là trường nông thôn nên phần lớn phụ huynh học sinh đều làm nông nghiệp vì vậy mức đóng góp tiền ăn của trẻ còn thấp.

- Giá cả thực phẩm lên xuống bấp bênh ảnh hưởng đến việc xây dựng thực đơn và chọn lựa thực phẩm.

- Tỉ lệ trẻ suy dinh dưỡng, trẻ thấp còi từ đầu năm khi nhận trẻ còn cao nên ảnh hưởng phần nào đến việc chăm sóc sức khỏe của trẻ trong trường mầm non.

- Kỹ thuật chế biến các món ăn còn đơn giản, nghèo nàn và chưa được chú trọng.

Đứng trước tình hình thực tế của trường như vậy bản thân tôi đã đưa ra một số biện pháp nhằm tháo gỡ những khó khăn, phát huy những thuận lợi để hoàn thành kế hoạch và nhiệm vụ được giao để đạt được kết quả cao nhất.

## III. CÁC BIỆN PHÁP THỰC HIỆN

Xuất phát từ những thuận lợi và khó khăn trên, tôi đã xây dựng một số biện pháp nhằm đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm và kỹ thuật chế biến giúp nâng cao chất lượng bữa ăn cho trẻ trong trường mầm non như sau:

### 1. Biện pháp 1:*Tự bồi dưỡng, nâng cao nhận thức về vệ sinh an toàn thực phẩm và kĩ thuật chế biến món ăn cho trẻ mầm non.*

An toàn thực phẩm có tầm quan trọng đặc biệt trong đời sống xã hội, không những nó ảnh hưởng trực tiếp, thường xuyên đến sức khỏe con người, đến sự phát triển của giống nòi, thậm chí tính mạng người sử dụng, mà còn ảnh

hưởng đến kinh tế, văn hóa, du lịch và an ninh, an toàn xã hội. Chính vì vậy, để có các kiến thức cơ bản về vệ sinh an toàn thực phẩm đòi hỏi mỗi một người nhân viên cấp dưỡng phải luôn học hỏi, trau dồi kiến thức qua các nguồn tư liệu khác nhau.

Hàng năm, Ban giám hiệu nhà trường đã tạo điều kiện cho đội ngũ nhân viên nhà trường tham gia đầy đủ các buổi tập huấn về dinh dưỡng, vệ sinh an toàn thực phẩm do Phòng GD&ĐT, do trung tâm y tế Huyện tổ chức. Qua những buổi tập huấn này chị em học được rất nhiều kiến thức về công tác chăm sóc nuôi dưỡng trẻ trong trường mầm non và đó cũng là những kiến thức để các cô nuôi thực hiện tốt VSATTP, vệ sinh trong chế biến, vệ sinh ăn uống cho trẻ.

 Lãnh đạo PGD&ĐT còn tổ chức cho các nhà trường tham gia kiến tập về công tác chăm sóc nuôi dưỡng tại các trường điểm trong Huyện như: mầm non Trâu Quỳ, mầm non Bình Minh….để học tập tích lũy kinh nghiệm trong việc thực hiện dây chuyền sơ chế, chế biến thực phẩm nhằm nâng cao chất lượng bữa ăn cho trẻ. Sau khi được tập huấn, học hỏi kinh nghiệm các trường bạn, tôi đã tích cực trao đổi thảo luận với các chị em trong tổ vấn đề về vệ sinh an toàn thực phẩm, cải tiến bữa thông qua các buổi họp chuyên môn của tổ từ đó hỗ trợ nhau để nâng cao nhận thức, có ý thức trách nhiệm cao hơn trong công việc. Thực hiện đúng các nội quy để đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm và dinh dưỡng cho trẻ.

Vì là những người trực tiếp nấu bữa ăn hàng ngày cho trẻ nên chúng tôi phải tuân thủ n ghiêm túc khâu vệ sinh cá nhân trong quá trình chế biến: trang phục đủ, đầu tóc gọn gàng, móng chân, tay cắt sạch sẽ…tuân thủ quy trình sử dụng, dụng cụ chế biến thức ăn theo nguyên tắc một chiều. Không tùy tiện sử dụng đồ dùng dụng cụ đựng, chế biến thực phẩm sống chín lẫn lộn. Khi nêm thức ăn phần còn thừa phải bỏ đi. Khi chia thức ăn cho trẻ phải mang khẩu trang, gang tay và chia thức ăn bằng dụng cụ chia.

Dựa vào bảng phân công dây chuyền đã xây dựng mỗi thành viên phải thực hiện nghiểm túc đúng vị trí việc làm của mình và hoàn thành tốt nhất.

Bản thân tôi và đồng nghiệp luôn có ý thức, trách nhiệm giữ gìn sức khỏe của mình thật tốt không làm ảnh hưởng tới công việc. Sức khỏe tốt có nghĩa là thể lực tinh thần đều tốt, để mỗi ngày mới đến trường bằng tinh thần làm việc hăng hái, truyền cảm hứng sáng tạo tới đồng nghiệp để công việc đạt kết quả cao mang lại những bữa ăn tươi ngon đảm bảo đủ dinh dưỡng tốt nhất cho trẻ.

 bên cạnh đó, tôi luôn tích cực nghiên cứu đọc nhiều tài liệu tham khảo như: Cẩm nang dinh dưỡng cho trẻ mầm non (*tài liệu dành cho các cơ sở giáo dục mầmnon ),* cẩm nang chăm sóc sức khỏe trẻ trong trường mầm non của nhà xuất bản giáo dục Việt Nam. Dinh dưỡng và sự phát triển trẻ thơ của nhà xuất bản giáo dục. 360 món ăn Việt. Kỹ thuật chế biến và giá trị dinh dưỡng của nhà xuất bản Thống Kê…để làm phong phú thêm kho kiến thức của chình mình.

 Cùng với sự giúp đỡ của BGH với kiến thức tôi đã học và sự tích lũy kinh nghiệm thực tế tại trường. Chuyên môn nghiệp vụ của tôi được nâng lên rõ rệt và có nhiều cải tiến trong chế biến món ăn được BGH và các bạn đồng nghiệp đánh giá cao. Kết quả đó được thể hiện trong các phong trào thi đua hội giảng tôi đều xếp loại tốt, và đạt nhân viên nuôi dưỡng giỏi trong hội thi “Giáo viên - nhân viên nuôi dưỡng giỏi cấp trường” năm học 2019-2020.

### 2. Biện pháp 2:*Thực hiện nghiêm túc các quy định về vệ sinh an toàn thực phẩm.*

### Với tiêu chí bếp ăn phải sạch sẽ, an toàn vệ sinh được đặt lên hàng đầu, tổ nuôi chúng tôi luôn chú trọng công tác vệ sinh khu vực bếp, vệ sinh đồ dùng, dụng cụ nhà bếp để bếp ăn được đảm bảo an toàn vệ sinh.

***\* Vệ sinh khu vực bếp***

- Bếp nấu ăn đảm bảo đủ ánh sáng và không khí.

- Xây dựng bếp thực hiện theo quy trình một chiều để đảm bảo vệ sinh.

- Bếp được trang bị sử dụng bếp gas không gây độc hại cho nhân viên và khói bụi cho trẻ.

- Hàng ngày, trước khi bếp hoạt động, theo bảng phân công, nhân viên nhà bếp đến sớm làm công tác vệ sinh, lau dọn, kiểm tra hệ thống điện, gas trước khi hoạt động. Nếu có điều gì biểu hiện không an toàn thì phải báo ngay với ban lãnh đạo nhà trường để kịp thời xử lý.

- Nhà bếp luôn luôn hợp vệ sinh, đảm bảo bếp không bị bụi, có đủ dụng cụ cho nhà bếp và đồ dùng ăn uống cho trẻ, có đủ nguồn nước sạch cho trẻ phục vụ ăn uống. Ngoài ra trong nhà bếp có bảng tuyên truyền 10 nguyên tắc vàng về vệ sinh an toàn thực phẩm cho mọi người cùng đọc và thực hiện.

- Khu nhà bếp, nơi sơ chế, chế biến thực phẩm được đảm bảo vệ sinh và tránh xa nhà vệ sinh, bãi rác…đảm bảo an toàn thực phẩm. Dao, thớt sau khi chế biến luôn được rửa sạch, để ráo và sử dụng riêng cho thực phẩm sồng và thực phẩm chín.

- Cọ rửa, vệ sinh các dụng cụ chế biến thực phẩm hàng ngày sau khi sử dụng, thùng rác và nước thải, nước vo phải có nắp đậy và để đùng nơi quy định. Các loại rác thải được chuyển ra ngoài hàng ngày kịp thời.

- Có lịch phân công cụ thể ở các khâu: giao nhận, sơ chế, chế biến, chia ăn, bảng tính định lượng thực phẩm từ sống sang chín đúng thực đơn, theo số lượng đã quy định của nhà trường, đảm bảo nhu cầu về dinh dưỡng và hợp vệ sinh.

***\* Vệ sinh đồ dùng, dụng cụ nhà bếp***

- Thực hiện tốt lịch vệ sinh hàng ngày và các ngày trong tuần:

+ Hàng ngày vệ sinh đồ dùng, dụng cụ sơ chế và chế biến

+ Hàng tuần vệ sinh tủ lạnh, tủ cơm, tủ sấy bát, máy lọc nước, môi trường xung quanh bếp

***\* Vệ sinh đối với nhân viên nhà bếp***

100% cô nuôi, nhân viên nhà bếp phải được học và bồi dưỡng những kiến thức về vệ sinh an toàn thực phẩm, có tinh thần trách nhiệm của mình trong

công tác chăm sóc nuôi dưỡng. Nhân viên nhà bếp đầu tóc gọn gàng, quần áo, móng tay, móng chân phải sạch sẽ, phải mặc trang phục khi làm việc: đeo tạp dề, đội mũ, đeo khẩu trang, đi găng tay khi sơ chế, đeo khẩu trang. Trước khi chia thức ăn phải rửa tay bằng xà phòng tiệt trùng.

***-*** Ngoài công tác vệ sinh hàng ngày, định kỳ, hàng tháng phải tổng vệ sinh xung quanh nhà bếp. Người không phận sự không được vào bếp.

- Đối với nhân viên nấu ăn phải thường xuyên kiểm tra sức khoẻ trước khi làm việc vào đầu năm học mới, và sau 6 tháng làm việc tiếp theo. Trong quá trình chế biến thức ăn cho trẻ đầu tóc gọn gàng, móng tay luôn cắt ngắn và sạch sẽ, tuyệt đối không được bốc thức ăn khi chia cho trẻ.

 Khi các biện pháp trên được áp dụng tại trường, nhà trường nhiều năm liền được cấp giấy chứng nhận cơ sở có bếp ăn đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm, không có trường hợp ngộ độc nào xảy ra, tạo niềm tin đối với cấp trên và các bậc phụ huynh.

***\* Vệ sinh nguồn nước****:*

Nước là một loại nguyên liệu không thể thiếu được và nó được sử dụng nhiều công đoạn chế biến thực phẩm và vệ sinh trong sinh hoạt hàng ngày đối với trẻ.Nước nhiễm bẩn sẽ tạo nguy cơ không tốt đến sức khoẻ của trẻ. Do đó nhà trường đã sử dụng toàn bộ hệ thống nước sạch tại nhà máy nước sạch của địa phương để đảm bảo an toàn tuyệt đối.

***\* Xử lý chất thải***

Đối với trường bán trú có rất nhiều loại chất thải khác nhau như:Nước thải, khí thải, rác thải… Nước thải từ nhà bếp, khu vệ sinh tự hoại, rác thải từ rau củ, rác từ thiên nhiên lá cây, các loại nilông, giấy lộn, đồ sinh hoạt thừa, vỏ hộp sữa…Nếu không có biện pháp xử lý tốt sẽ làm ô nhiễm môi trường. Các loại rác thải là nơi tập trung và phát triển của các loại côn trùng và chúng bay đến đậu nơi thức ăn cũng sẽ gây nên các mầm bệnh, ngộ độc thức ăn ở trường. Các chất thải ra phải cho vào thùng rác và có nắp đậy. Rác thải đã được nhà trường ký kết hợp đồng với phòng vệ sinh môi trường thu gom và xử lý hàng ngày, vì vậy khuôn viên trường lớp không có rác thải tồn đọng và mùi hôi thối.

Ý thức vệ sinh chung: Bảo vệ chăm sóc tạo cảnh quan môi trường, bỏ rác đúng nơi quy định trên sân trường, đồ chơi đẹp-sạch-an toàn và lành mạnh là tất cả cán bộ viên chức, cha mẹ học sinh và học sinh đã hưởng ứng tốt phong trào.

Với nguồn nước an toàn và hệ thống xử lý nước thải hợp lý đã góp phần không nhỏ vào việc đảm bảo an toàn vệ sinh hàng ngày cho trẻ ở trường, tạo môi trường sư phạm lành mạnh, sự tin yêu của phụ huynh.

### *3. Biện pháp 3:Phối hợp với các chị em trong tổ thực hiện* *nghiêm túc dây chuyền bếp 1 chiều.*

 Để thực hiện đúng theo dây chuyền bếp một chiều ngay từ đầu năm học tổ nuôi đã phối hợp cùng với đồng chí hiệu phó phụ trách nuôi dưỡng xây dựng và điều chỉnh quy trình cho phù hợp với số lượng các thành viên trong tổ. Là một nhân viên nuôi dưỡng nhiều năm, hơn ai hết tôi hiểu được vai trò quan trọng của việc thực hiện nghiêm túc dây chuyền bếp một chiều có ý nghĩa như thế nào trong chế biến món ăn cho trẻ. Vì vậy tôi thường xuyên động viên, nhắc nhở các chị em làm đúng vị trí được phân công để đảm bảo chất lượng nuôi dưỡng hàng ngày được tốt nhất.

### *\*Thực hiện đúng dây chuyền trong công tác giao - nhận thực phẩm*

 Việc quan trọng đầu tiên ảnh hưởng trực tiếp đến chất lượng của món ăn đó chính là chất lượng của thực phẩm. Tuy thực phảm được ký hợp đồng nhanajc ủa công ty có uy tín song chúng tôi cùng không khi nào lơ là việc kiểm tra kỹ trước khi nhận.

-Chuẩn bị: Đầy đủ các đồ dùng giao nhận như các rổ, chậu đựng thực phẩm, rổ đựng thực phẩm có nguồn gốc động vật và thực vật và hàng khô phải riêng. Cân, bàn để thực phẩm.

-Thành phần: Giao nhận thực phẩm hàng ngày phải có đầy đủ các thành phần, gồm có đại diện ban giám hiệu, kế toán, cô nuôi, giáo viên, người giao hàng và nhân viên y tê hoặc đại diện ban thanh tra của trường.

-Đồng chí kế toán sẽ kiểm tra số lượng thực phẩm theo phiếu giao hàng từng ngày và số lượng cân thực tế xem có khớp không.

- Cô vị trí số 1 sẽ ghi chép các mặt hàng vào sổ kiểm thực ba bước.

- Cô vị trí số 2 sẽ kiểm tra chất lượng thực phẩm.

+ Đối với thực phẩm là thịt động vật cần nhìn cảm quan bên ngoài, dùng tay ấn thử, mùi ngửi xem có mùi lạ không và dùng dao xẻ bên trong để kiểm tra, nếu đạt mới được nhận.

+ Đối với thực phẩm là rau củ, quả, nấm…Cần kiểm tra bằng cảm quan, sờ bên ngoài xem có bị dập nát, héo hoặc ôi thiu hay không các thực phẩm không đảm bảo tuyệt đối không được tiếp nhận

-Khi giao nhận thực phẩm xong phải có đầy đủ các chữ ký của thành phần giao nhận.

Sau khi nhận thực phẩm xong cần cho các loại thực phẩm dự trù và thực phẩm nấu chiều vào hộp bảo quản riêng và để trong tủ lạnh.

### *\*Thực hiện đúng dây chuyền trong quá trình sơ chế thực phẩm*

- Sơ chế nguyên liệu là khâu quan trọng trong quá trình chế biến một món ăn. Sơ chế nhằm làm sạch nguyên liệu và loại bỏ những phần độc hại không ăn được giúp cho món ăn được ngon hơn. Vì vậy , thực hiện đúng dây chuyền khi sơ chế là một việc làm hết sức quan trọng.

- Khi sơ chế thực phẩm phải để trên bàn, vị trí sơ chế thô và tinh phải rõ ràng, người sơ chế thực phẩm động vật và thực vật phải riêng. Các thực phẩm sơ chế phải đảm bảo được ngâm rửa sạch, rác sơ chế phải để gọn gàng và không để chung với thực phẩm đã sơ chế.

***\*Thực hiện đúng dây chuyền trong quá trình chế biến thực phẩm***

- Người nấu chính tuyệt đối không được làm công tác vệ sinh khi chế biến.

- Các thực phẩm cần đủ thời gian tẩm ướp để thực phẩm có độ ngấm giúp món ăn ngon hơn, nhanh mềm hơn.

- Cần dùng đúng dụng cụ cho thực phẩm sống và thực phẩm chín riêng biệt, nấu chín các loại thực phẩm theo thời gian khác nhau phụ thuộc vào từng loại.

***\*Thực hiện đúng dây chuyền trong quá trình lưu nghiệm thực phẩm***

***-*** Mẫu thức ăn phải được lấy khi vừa nấu xong trước khi chia thức ăn cho các lớp, hộp đựng mẫu phải bằng inox có nắp đậy.

- Khi lấy thức ăn phải lấy đủ lượng quy định: thức ăn đặc là 150g, thức ăn loãng là 200g. Các hộp cần dán nhãn và dán niêm phong theo đúng quy định. Giấy dán niêm phong là loại giấy bị rách khi gỡ ra và phải có dấu của nhà trường. Thức ăn được bảo quản tủ lạnh trong vòng 24 giờ đồng hồ.

***\*Thực hiện đúng dây chuyền trong quá trình khi chia thức ăn chín:***

- Thực phẩm sau khi chế biến xong cần được chia luôn.Đồ dùng để chia, đựng thức ăn luôn sạch sẽ, đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.Chia thức ăn ở nơi sạch sẽ trên bàn inox. Thức ăn chế biến, chia xong được che đậy cẩn thận khi mang đến cho các lớp.

### *4. Biện pháp 4: Chú trọng trong việc nâng cao chất lượng bữa ăn hàng ngày cho trẻ.*

*a. Nâng cao chất lượng bữa ăn thông qua* *xây dựng thực đơn hợp lý, kết hợp nhiều loại thực phẩm vào món ăn cho trẻ.*

Xây dựng được một thực đơn phong phú, hấp dẫn và đảm bảo đầy đủ các yêu cầu về tỉ lệ các chất dinh dưỡng, lượng calo, nhu cầu canxi, B1 cho trẻ là một việc làm cần thiết trong chăm sóc nuôi dưỡng trẻ. Ngay từ đầu năm học tôi đã tham mưu với Ban giám hiệu nhà trường phát động hội thi xây dựng thực đơn tới toàn thể các đồng chí nhân viên tổ nuôi, các chị em rất nhiệt tình hưởng ứng hội thi và đạt kết quả tốt.

Bản thân tôi, để bài thi đạt kết quả tốt tôi đã thực hiện cách xây dựng thực đơn theo các bước sau:

**Xác định tỉ lệ các chất dinh dưỡng cần đạt đối với trẻ ở trường mầm non.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **STT** |  | **Nhà trẻ** | **Mẫu giáo** |
| **1** | **TỶ LỆ CÁC CHẤT DINH DƯỠNG** | Protit: 13 – 20 %Lipit: 30 – 40 %Gluxit: 47 – 50% | Protit: 13 – 20 %Lipit: 25 – 35 %Gluxit: 52 – 60% |
| **2** | **LƯỢNG CALO** | 765-893 Kcal*Chiếm 60-70% nhu cầu năng lượng cả ngày* | 615-726 Kcal*Chiếm 50-55% nhu cầu năng lượng cả ngày* |
| **3** | **NHU CẦU CANXI** | 350mg/ngày/trẻ. | 420 mg/ngày/trẻ. |
| **4** | **NHU CẦU B1** | 0.41 mg/ngày/trẻ. | 0.52 mg/ngày/trẻ. |

  Năng lượng được cung cấp chủ yếu từ chất Gluxít (bột đường) và Lipít(chất béo) vì vậy khi xây dựng thực đơn tôi đã chú ý kết hợp loại thực phẩm nhiều calo và loại thực phẩm ít calo với nhau để đảm bảo năng lược cần thiết cho trẻ.

\* Cân đối tỷ lệ giữa các bữa chính, phụ

 Trong các bữa ăn của trẻ tôi luôn nghiên cứu sao cho các loại thực phẩm kết hợp với nhau đảm bảo tỉ lệ phù hợp.

Ví dụ: + Bữa phụ ăn miến, tỉ lệ calo sẽ thấp do vậy khi xây dựng thực đơn tôi phối hợp cho trẻ uống thêm sữa.

\* Thực đơn đa dạng, phong phú nhiều loại thực phẩm.

Tất cả các chất dinh dưỡng đều cần thiết cho cơ thể trẻ ở lứa tuổi mầm non, mà  một loại thực phẩm không thể cung cấp nhiều loại dinh dưỡng vì vậy chúng ta phải kết hợp nhiều loại thực phẩm để có nhiều chất dinh dưỡng khác nhau.

 Ví dụ: Thực đơn: Sáng: + Thịt lợn, thịt bò hầm lúc lắc.

                      + Canh rau cải nấu ngao.

                      Chiều:+ Xôi bắp +  Sữa Vinamilk

\* Xây dựng thực đơn theo mùa:

 Ở lứa tuổi mầm non đòi hỏi nhu cầu dinh dưỡng và năng lượng vô cùng quan trọng vì thế khi xây dựng thực đơn cho trẻ phải chú ý đến thực phẩm theo từng địa phương, theo mùa thì sẽ đảm bảo giá cả hợp lý, thực phẩm tươi ngon.

Ví dụ:

+ Mùa hè thì nên cho trẻ ăn món canh mát như: Mùng tơi, rau dền, rau đay, mướp….

  + Mùa đông: su hào, bắp cải, khoai tây, cà rốt….

 Với giá cả thực phẩm cao, để xây dựng được thực đơn đầy đủ năng lượng và dinh dưỡng lại đảm bảo calo cao và tỷ lệ chất cân đối thì đòi hỏi người lên thực đơn phải tính toán sao cho kỹ lưỡng theo số tiền đã có. Vì vậy ta phải phối hợp thực phẩm có giá tiền cao với thực phẩm có giá tiền thấp.

Ví dụ: Sáng: + Thịt gà om nấm

            + Canh bắp cải nấu thịt.

   + Tráng miệng: Chuối tiêu

 Chiều: + Cháo tôm bí đỏ, sữa vinamilk

\* Kết quả :

          Mỗi thực đơn xây dựng lên tôi đều tính trên định xuất 100 trẻ để thấy được tỉ lệ các chất và các nhóm thực phẩm phù hợp, thấy được số lượng calo mà thực đơn đạt được.

 Thực đơn của tôi đã được áp dụng vào thực đơn sử dụng cho trẻ trong năm học 2019 – 2020 của nhà trường. *( Thực đơn phần phụ lục)*

*b*. *Nâng cao chất lượng bữa ăn của trẻ thông qua việc sử dụng nguồn rau sạch tại chỗ.*

Bên cạnh việc chăm sóc nuôi dưỡng, chế biến những món ăn hấp dẫn, ngon miệng đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm cho trẻ, để phát huy tối đa vai trò của cô nuôi trong trường mầm non, Ban giám hiệu nhà trường đã chỉ đạo sát sao mô hình trồng rau sạch đảm bảo hỗ trợ nguồn thực phẩm sạch, an toàn và hạ giá thành sản phẩm cho cô và trẻ hàng ngày. Với diện tích đất rộng rãi, chị em trong trường đã không quản nắng mưa, tranh thủ vốn thời gian ít ỏi của mình như đến sớm vào các buổi sáng để tưới rau, các buổi chiều thì làm cỏ, cuốc đất, gieo rau để trồng ra rất nhiều loại rau. Đặc biệt là luôn tận dụng rác thải nhà bếp để tự ủ phân bón cho rau giúp cho rau không bị nhiễm các chất độc hóa học như khi sử dụng các loại phân bón mua sẵn. Kết quả là mỗi tuần vườn rau của nhà trường cung cấp từ 2 đến 3 bữa rau cho trẻ, vì vậy khẩu phần hàng ngày của trẻ được tăng dần cả về số lượng và chất lượng, đảm bảo lượng vitamin, đặc biệt là rau xanh lá đậm như mồng tơi, rau cải, rau ngót, su hào, rau lang…

### 5. Biện pháp 5:*Nâng cao kỹ thuật chế biến các món ăn cho trẻ đảm bảo dinh dưỡng.*

Món ăn ngon chưa đủ mà còn phải đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm. Những hậu quả của ngộ độc thực phẩm là vô cùng to lớn, không những gây hậu quả tại chỗ như nôn, ói, đi ngoài mất nước… mà còn tiểm ẩn những nguy hại đến sức khỏe về sau này như ung thư khi ăn phải những loại thực phẩm không rõ nguồn gốc, hóa chất bảo quản quá mức quy định. Do đó việc lựa chọn thực phẩm đảm bảo vệ sinh, phù hợp với lứa tuổi mầm non là rất quan trọng. 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.

***\* Kỹ thuật chọn nguyên liệu***

*- Khi chọn rau*: rau phải tươi ngon, không rập nát, vàng úa, nên chọn những loại rau theo đúng mùa.

*- Chọn thịt lợn*: thịt tươi, mặt cắt của thịt có màu hồng, sáng, mềm, thớ thịt săn, độ đàn hồi tốt. Lấy ngón tay ấn vào thịt, khi buông ra không để lại vết lõm. Thịt cầm chắc tay, ráo, mỡ màu sáng, mùi vị bình thường

 + Thịt lợn có màu đỏ thẫm, thớ thịt nhão, da bụng dày là con lợn già, ăn dai.

 **+** Thịt lợn mắc bệnh thớ thịt nhão, mỡ vàng. Thịt có hạt đốm trắng là lợn gạo, trong đốm trắng là bào nang sán, khi ăn vào sẽ lây bệnh.

*- Chọn thịt bò*: thịt tuơi ngon, cầm chắc tay, ráo, thớ thịt mịn, màu đỏ tươi, gân trắng, mỡ hơi vàng, lấy tay ấn vào thớ thịt thấy thịt có độ đàn hồi tốt, không dính và không có mùi hôi.

*- Chọn cá tươi*: cá sống hoặc mang đỏ, vẩy không tróc, còn óng ánh, thịt cá đàn hồi cao, thịt không nhũn, nát.

+ Cá ươn có mùi tanh đặc trưng, mắt cá đục, trũng sâu xuống, mình cá mềm, mang cá xám, có nhớt, lúc cá cắt ra nhợt nhạt, không có máu hoặc có máu màu bầm đỏ.

***\* Kỹ thuật chế biến thức ăn***

Để trẻ ăn ngon miệng, hết xuất thì thức ăn phải có mùi vị thơm ngon, hấp dẫn, thường xuyên thay đổi cách chế biến. Trong quá trình nấu phải biết cách phối hợp từng món ăn để tạo nên mùi vị đặc trưng

Tẩm ướp thức ăn từ 10 – 15 phút trước khi phi hành thơm đem xào nấu

Khi chế biến thức ăn cho trẻ, giảm bớt lượng muối, tăng cường lượng mắm rất dinh dưỡng vì nước mắm có bổ sung chất sắt, phối hợp thêm với một số loại rau củ quả có chứa nhiều vitamin để có tác dụng tốt cho việc hấp thụ chất sắt, phòng chống được các bệnh tật khi chuyển mùa như rau mồng tơi, bắp cải, cà chua, bí ngô…Ví dụ như canh cua đồng nấu mướp, mồng tơi, thay vì sử dụng toàn muối ta có thể giảm bớt lượng muối đi, cho thêm mắm vào canh, vừa bổ sung thêm canxi vừa bổ sung thêm chất sắt cho trẻ.

Khi sơ chế thức ăn phải chú ý cắt thái nhỏ hoặc xay nhỏ các loại rau củ quả, thực phẩm thịt, cá khi chế biến phải nấu nhừ, mềm để trẻ dễ ăn, dễ tiêu hóa

Trẻ hàng ngày ăn các món theo thực đơn lâu ngày cũng nhàm chán nên rất hào hứng mong đợi những món ăn mới lạ, hấp dẫn. Chính vì vậy nhà trường đã tổ chức tốt các hội thi có lồng ghép nội dung giáo dục dinh dưỡng, hội giảng chào mừng ngày 20-11 để tìm ra những món ăn mới, sáng tạo, độc đáo để áp dụng vào thực tế của trường. Qua đó tạo được sự chuyển biến cao trong nhận thức của mọi người về công tác chăm sóc nuôi dưỡng trẻ.

Dưới đây là một số món ăn đã được cải tiến cách chế biến và đạt kết quả cao trong các cuộc thi tại trường:

***VD: Món trứng đúc thịt***

**Cách cũ:** Một số trường mầm non khi trang trứng thường trộn trứng thịt vào với nhau rồi đánh đều lên cho vào rán hoặc chio thịt vào nồi đun chín rồi từ từ đổ trứng vào khấy đều.

Tôi thấy hai cách trên đều không hợp lý vì:

+ Với cách thứ nhất; Thịt trộn với trứng đánh đều rồi cho vào rán thì khi thịt chín, trứng sẽ bị khô, màu sắng của trứng không được vàng đẹp.

+ Với cách thứ hai: Đun thịt chín rồi mới cho trứng vào thì trứng sẽ không có màu vàng đẹp, trứng bị vón cục và nước dưới đáy nồi nhiều.

**Cách mới**:--> Vì vậy tôi đã thay đổi cách chế biến như sau:

- Ướp thịt với gia vị cho vừa khoảng 10 phút. Cho hành khô vào xào thơm, cho cà chua vào xào chín, cho thịt đã ướp vào xào chín --> bắc ra.

- Cho dầu vào chảo đun sôi, cho trứng đã đánh tơi và đã nêm gia vị vào đảo đều đến khi trứng bắt đầu chín thì trút hỗn hợp thịt đã chín vào rồi đảo đều, thêm hành lá. Lúc này trứng không bị khô, thịt chín mềm, màu sắc đẹp. Trẻ rất thích ăn.

### IV. Hiệu quả sáng kiến

Nhờ sự nỗ lực và tinh thần trách nhiệm của bản thân đồng thời kết hợp với các biện pháp khoa học như trình bày ở trên, tôi cùng các chị em trong tổ nuôi đã làm việc hết mình với công việc nuôi dưỡng của mình như tiêu chí của nhà trường đề ra từ đầu năm học, và đạt được nhưng kết quả đó là:

***\* Đối với trẻ***

Nhờ thực hiện tốt những tiêu chí trên nên đã góp phần giảm tỷ lệ trẻ em suy dinh dưỡng so với đầu năm học, đặc biệt không có trường hợp ngộ độc thức ăn nào xảy ra tạo được lòng tin cho các bậc phụ huynh. Cụ thể như sau:

|  |  |
| --- | --- |
| **Cân nặng** | **Chiều cao** |
| Đợt cân | Kênh BT | Kênh SDD | Kênh BT | Thấp còi |
| SL  | % | SL  | % | SL  | % | SL  | % |
| 12/9/2019(305cháu) | 262 | 86 | 43 | 14 | 259 | 85 | 46 | 15 |
| 12/12/2019(305 cháu) | 285 | 92 | 20 | 6 | 283 | 93 | 22 | 7 |

##

## \* Đối với đội ngũ nhân viên

***-*** Nhân viên tổ nuôi hiểu và nắm chắc kiến thức về việc nuôi dưỡng và chăm sóc trẻ

- Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm hàng năm không xảy ra ngộ độc.

- Nắm chắc quy trình thực hiện dây truyền bếp một chiều, biết cách chế biến nhiều món ăn ngon, góp phần giảm tỷ lệ trẻ suy dinh dưỡng, biết phối hợp giữa các bộ phận nhịp nhàng khoa học.

- Nắm chắc quy trình giao nhận thực phẩm, biết sơ chế, chế biến các món ăn cho trẻ, chia ăn đảm bảo công bằng chính xác theo số lượng của từng lớp.

#

# PHẦN C: KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ

**I. Kết luận**

Công tác chăm sóc nuôi dưỡngvà giáo dục trẻ Mầm non có vai trò đặc biệt quan trọng trong việc hình thành và phát triển về thể chất, tình cảm, trí tuệ, thẩm mỹ, là nền móng vững chắc để chuẩn bị đầy đủ mọi điều kiện tốt giúp trẻ vào lớp 1 trường tiểu học.

Một trong những nội dung giúp trẻ có được các điều kiện trên đó là công tác chăm sóc nuôi dưỡng trong trường Mầm non. Cô nuôi phải nắm vững trách nhiệm của mình là đảm bảo nuôi dưỡng trẻ khỏe mạnh và an toàn. Chính vì vậy mà trong năm học vừa qua bản thân tôi đã tích cực tham mưu với lãnh đạo nhà trường, xây dựng một số biện pháp nhằm nâng cao chất lượng bữa ăn cho trẻ và đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm trong trường mầm non. Chất lượng chăm sóc nuôi dưỡng trẻ được nâng lên một bước đáng kể, tỷ lệ suy dinh dưỡng giảm so với đầu năm học, quy trình chế biến thực phẩm đảm bảo vệ sinh hơn, hợp đồng thực phẩm được rõ ràng, giao nhận thực phẩm, lưu mẫu thức ăn, công tác vệ sinh được thực hiện khá nghiêm túc và có hiệu quả.

## II. Bài học kinh nghiệm

Để làm tốt công tác chăm sóc nuôi dưỡng, nâng cao chất lượng bữa ăn ở trường mầm non thì cần có sự đoàn kết nhất trí, lòng nhiệt tình, yêu ngành, yêu nghề, tinh thần trách nhiệm cao trong toàn thể cán bộ giáo viên, công nhân viên nhà trường nói chung và chị em tổ nuôi nói riêng.

 - Mỗi cô nuôi phải thường xuyên cùng tổ và nhân viên y tế thảo luận về kiến thức phòng chống dịch bệnh phát sinh từ thực phẩm.

 - Cô nuôi phải mạnh dạn đề xuất với ban giám hiệu những vấn đề liên quan đến công tác chăm sóc nuôi dưỡng, bổ sung trang thiết bị, cở sở vật chất kịp thời.

 - Hàng tuần tổ nuôi họp rút kinh nghiệm đề ra phương hướng tuần tới, định kì hàng tháng, tham gia dự họp cùng Ban giám hiệu kiểm điểm rút kinh nghiệm những vấn đề đã làm được và chưa làm được để có kế hoạch thực hiện tốt hơn.

 - Hàng năm nhà trường tổ chức đánh giá, sơ kết, tổng kết theo định kỳ để kịp thời khen thưởng những cái nhân điển hình

- Phối hợp cùng giáo viên đến lớp thường xuyên trao đổi với phụ huynh những vấn đề liên quan đến sức khỏe của trẻ. Đồng thời hướng dẫn phụ huynh cách chăm sóc vệ sinh ăn uống phòng chống dịch bệnh xảy ra.

- Kết hợp chặt chẽ với kế toán để xây dựng thực đơn theo mùa phù hợp với trẻ.

 - Thực hiện đúng quy trình bếp 1 chiều.

 - Tích cực trồng nhiều rau xanh để có lượng rau sạch cung cấp đủ cho các bữa ăn hàng ngày của trẻ.

- Tham gia đủ các lớp tập huấn, vệ sinh an toàn thực phẩm do trung tâm y tế Huyện tổ chức.

 - Khám sức khỏe định kì, thử phân, đờm, làm xét nghiệm để phát hiện bệnh truyền nhiễm để điều

**III. Khuyến nghị và đề xuất**

Từ những kết quả thu được ở trên để nâng cao chất lượng bữa ăn và đảm bảo an toàn vệ sinh cho trẻ trong trường mầm non tôi xin có ý kiến đề xuất khuyến nghị với lãnh đạo Phòng Giáo dục và Đào tạo huyện Gia Lâm - Ủy ban Nhân dân xã Trung Mầu cùng Ban Giám hiệu trường Mầm non Trung Mầu một số ý kiến như sau:

 - Phòng Giáo dục và Đào tạo huyện phối hợp với Trung tâm y tế Huyện thường xuyên mở các lớp tập huấn về vệ sinh an toàn thực phẩm cho các cô nuôi.

 - Phối hợp với các trường Trung cấp đào tạo nghề mở các lớp nâng cao tay nghề nấu ăn cho chị em.

- Phòng Giáo dục và Đào tạo và Ban Giám hiệu nhà trường tổ chức cho các cô nuôi được kiến tập bếp ăn của các trường điểm trong Quận, Huyện, Thành phố.

Trên đây là một số kinh nghiệm nhỏ rút ra từ công việc của bản thân, rất mong nhận được sự đóng góp ý kiến của các cấp lãnh đạo và các bạn đồng nghiệp để tôi làm tốt hơn nữa công việc của mình.

***Tôi xin chân thành cảm ơn!***