# MỤC LỤC

**A. PHẦN I : ĐẶT VẤN ĐỀ**

**B. PHẦN II : GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ**

**I.Cơ sở lí luận……………………………………**

**II. Thực trạng**……………………………………………………………………

*1 .Đặc điểm tình hình chung của trường*

*2 .Thuận lợi và khó khăn*

*3.Khảo sát thực tế*

**III.Các biện pháp**

*1.Biện pháp 1: : Tích cực tìm hiểu và và bồi dưỡng chuyên môn*

*2. Biện pháp 2: Xây dựng thực đơn, điều chỉnh thay đổi thực đơn cân đối phù hợp theo mùa, theo tuần thích hợp*

*3. Biện pháp 3: Dinh dưỡng về vệ sinh an toàn thực phẩm*

*4. Biện pháp 4: Kỹ thuật chế biến thức ăn*

*5. Biện pháp 5: Phối kết hợp cùng giáo viên và nhân viên y tế theo dõi chiều cao và cân nặng của trẻ.*

*6.Biện pháp 6: Phối hợp tuyên truyền phụ huynh học sinh về chế độ ăn đầy đủ dinh dưỡng cho trẻ.*

**IV.Kết quả……………………………...……………………………………….**

*\*Đối với học sinh*

*\*Đối với tổ nuôi và giáo viên*

*\*Đối với phụ huynh*

**C.PHẦN III: KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ**

*1. Kết luận*

*2. Đề xuất và kiến nghị*

1. **PHẦN I: ĐẶT VẤN ĐỀ**

*“Trẻ em như búp trên cành*

*Biết ăn biết ngủ, biết học hành là ngoan”*

Câu nói của Bác Hồ như bao hàm đầy đủ hết ‎ nghĩa về trẻ em, trẻ em là tương lai của nhân loại, của thế giới, của mỗi dân tộc, mỗi cộng đồng. Vì vậy nâng cao trách nhiệm chăm sóc giáo dục thiếu niên và nhi đồng là trách nhiệm của toàn xã hội. Hầu hết các quốc gia trên thế giới việc chăm sóc trẻ em được quan tâm ở những mức độ khác nhau, song do các yếu tố chủ quan và khách quan như thiên tai, mất mùa hay trình độ dân trí thấp… trẻ em vẫn còn chịu những nỗi đau, những thiệt thòi và ở Việt Nam mình cũng không phải ngoại lệ.

Việt Nam hiện là một nước đang phát triển, việc chăm sóc trẻ cũng là một vấn đề được nhà nước ưu tiên trong đó có giáo dục mầm non. Mục tiêu giáo dục Mầm non là giúp trẻ phát triển về thể chất, tình cảm trí tuệ, thẩm mỹ, hình thành những yếu tố đầu tiên của nhân cách chuẩn bị cho trẻ vào lớp 1. Để đạt được mục tiêu giúp trẻ phát triển toàn diện thì việc kết hợp hài hoà giữa nuôi dưỡng, chăm sóc sức khoẻ và giáo dục và điều tất yếu, giúp cơ thể trẻ khoẻ mạnh, phát triển cân đối, giúp trẻ biết tự bảo vệ, giữ gìn sức khoẻ.

Ngày nay cùng với sự phát triển chung của xã hội, mỗi gia đình đều có cuộc sống đầy đủ sung túc hơn. Chính vì vậy trẻ em được hưởng sự chăm sóc đặc biệt của gia đình và toàn xã hội. Thế nhưng nhiều ông bố, bà mẹ vẫn phàn nàn rằng “Không hiểu sao con mình vẫn được ăn uống đầy đủ của ngon, vật lạ mà bé vẫn gầy yếu hoặc biếng ăn….” Vậy chế độ dinh dưỡng cho trẻ như thế nào là hợp lý là khoa học tôi chắc rằng nhiều bậc phụ huynh còn băn khoăn chưa hiểu hết.

Nhất là ở địa phương tôi, một xã đang trong thời kỳ đô thị hoá, có nền kinh tế khá ổn định nhưng tỷ lệ trẻ suy dinh dưỡng lại cao nhất huyện Gia Lâm. Do hầu hết bố mẹ lo buôn bán, rất ít thời gian để chăm sóc con, hầu hết là nhờ ông bà hay người giúp việc chăm hoặc các cô tại trường mầm non. Các bậc phụ huynh còn ít quan tâm đến vấn đề dinh dưỡng cho các cháu, vẫn còn tình trạng cho các con ăn vặt ở quán ăn sẵn.

  Qua các phương tiện thông tin đại chúng tôi được biết  tình trạng phát triển không toàn diện ở trẻ nhỏ xảy ra ở nước ta rât phổ biến hầu hết là thiếu protein- năng lượng, thiếu các vi chất dinh dưỡng cần thiết để phát triển thể lực. Đáng chú ý là những trẻ mới có hiện tượng phát triển không toàn diện ít được gia đình và xã hội để ý tới vì trẻ vẫn bình thường ở một cộng đồng đặc biệt là khu vực ngoại thành  nông thôn và các dân tộc thiểu số( xóm làng, trường học). Đây là nơi có nhiều trẻ phát triển không toàn diện hơn , ta càng khó nhân biết vì trẻ em ở đây đều “nhỏ bé” như nhau.

Hiện nay vấn đề giúp trẻ ăn ngon miệng, ăn hết xuất để cơ thể phát triển khỏe mạnh ở các trường mầm non nói chung gặp rất nhiều khó khăn và hạn chế. Trẻ chỉ ăn đủ xuất theo định lượng chia nhưng trong quá trình ăn trẻ không ăn được hết xuất được chia. Bên cạnh đó vấn đề dinh dưỡng trong bữa ăn của trẻ còn chưa được chú trọng.Chính vì vậy để trẻ em được phát triển toàn diện và đảm bảo cân đối dinh dưỡng trẻ em cần được sự quan tâm của mọi người, và cần có những biện pháp thiết thực để thực hiện là rất cần thiết.Từ những hiểu biết trên năm học 2015- 2016 bản thân tôi cùng cá thành viên trong tổ nuôi đã tìm hiểu về việc cung cấp đầy đủ vi chất dinh dưỡng hàng ngày, giúp trẻ ăn ngon miệng. Vì vậy tôi chon đề tài “***Một số biện pháp giúp trẻ ăn ngon khỏe mạnh phát triển toàn diện******ở trường mầm non”***

**B. PHẦN II: GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ**

**I. Cơ sở lý luận**

Trẻ không phát triển toàn diện là do người nuôi trẻ thiếu hiểu biết cơ bản về thực phẩm, về dinh dưỡng cho trẻ. Ngay cả trong điều kiện chăm sóc tốt nhất, trẻ vẫn mắc phải tình trạng mất cân đối dinh dưỡng dẫn đến suy dinh dưỡng hoặc béo phì rất đáng lo ngại.

                Khi sinh, trung bình một đứa trẻ nặng 3 kg và dài 50 cm. Lúc bốn tháng, bé nặng gấp hai lần; khi một tuổi, nặng gấp ba lần; hai tuổi bé đã nặng gấp bốn lần. Chiều cao của trẻ cũng tăng nhanh ở những năm đầu. Sự phát triển của bộ não trong những năm đầu cũng đáng chú ý: lúc mới sinh não nặng khoảng 300g; đến sáu tháng nặng gấp hai lần, khi một tuổi não nặng gấp ba lần; hai tuổi não trẻ đạt 80% so với não người lớn.

               Chuyện cung cấp dinh dưỡng cho trẻ tưởng đơn giản, nhưng thực tế lại không đơn giản chút nào bởi nhiều phụ huynh đã và đang phải đối mặt một thực trạng đáng lo ngại về dinh dưỡng cho trẻ em.

               Ở người lớn, năng lượng ăn vào bằng với năng lượng cần tiêu hao; còn ở trẻ em, năng lượng ăn vào phải lớn hơn năng lượng tiêu hao vì trẻ em cần dự trữ năng lượng để phát triển. Trẻ không phát triển toàn diện là do mất cân đối dinh dưỡng do thiếu các vi chất dinh dưỡng được cung cấp vào cơ thể, cân đối không phù hợp với nhu cầu cần thiết và phát triển của trẻ. Khi bị mất cân đối dinh dưỡng, trẻ không tăng cân, giảm sức đề kháng, dễ mắc bệnh nhiễm trùng gấp hai, ba lần.

               Từ thực tế của một trong các trung tâm dinh dưỡng lớn của TP Hồ Chí Minh cho thấy, mỗi ngày có 700-800 ca khám và tư vấn dinh dưỡng thì có đến 40% ca gặp khó khăn về ăn uống, có nghĩa là tình trạng trẻ biếng ăn hiện trở thành rất phổ biến. Nếu như cách đây vài chục năm, nguyên nhân chủ yếu là thiếu ăn, thì hiện nay điều mà làm trẻ em không ăn ngon phát triển không toàn diện là do chính sự thiếu hiểu biết về dinh dưỡng và sự phát triển của trẻ lại là nguyên nhân chính. Có nhiều nguyên nhân gây biếng ăn ở trẻ: nguyên nhân bệnh lý và nguyên nhân tâm lý. Trong đó, nguyên nhân tâm lý thường xảy ra do những sai lầm trong việc nuôi con.

               Trẻ ăn không ngon phát triển không toàn diện là tình trạng thiếu hoặc thừa các loại vitamin,protein,năng lượng và các loại khoáng chất cần thiết cho cơ thể. Biểu hiện của sự phát triển không toàn diện là trẻ em chậm lớn và thường hay mắc các bệnh nhiễm khuẩn như tiêu chảy và viêm đường hô hấp… , dẫn đến trẻ bị giảm khả năng học tập, năng suất lao động kém khi trưởng thành

              Sự phát triển không toàn diện ở trẻ em xảy ra ở thể nhẹ, hay là thể nặng rất nguy hiểm. Nó ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe và trí tuệ của trẻ.Đặc biệt là các khu vưc ngoại thành, ven đô và vùng dân tộc thiểu số vì đây là những khu vực có nhiều trẻ phát triển không toàn diện nhất, bao gồm nhiều trẻ bị nên khó phát hiện. Do điều kiện kinh tế còn khó khăn nên sự quan tâm đến tình trạng thiếu cân đối về dinh dưỡng của gia đình còn hạn chế. Chính vì nhận biết được nguyên nhân, triêu chứng, hậu quả và các điều kiện cần thiết để đảm bảo cân đối các chất dinh dưỡng bản thân tôi nhận thấy việc giúp trẻ ăn ngon phát triển toàn diện có thể thực hiện được trong trường mầm non.



*Các hình ảnh về trẻ em phát triển không toàn diện cả về chiều cao và cân nặng năm học 2015-2016*

**II. Thực trạng**

***1.Đặc điểm tình hình chung của trường***

Trường nằm trên địa bàn Huyện Gia Lâm– Thành phố Hà Nội.  Là một vùng đất ven đô đang trong thời kỳ đô thị hóa nên vấn đề dinh dưỡng trẻ em còn chưa được quan tâm chặt chẽ.Năm 2015-2016 trường có tổng số 11 nhóm lớp , có 2 lớp nhà trẻ và 9 lớp mẫu giáo, bằng 390 học sinh

Số trẻ ăn bán trú : 390/390 học sinh ( Đạt 100% )

Tổng số cán bộ - giáo viên – nhân viên : 40 người

Trong đó : + BGH  : 03 người

+ Giáo viên : 24 người

+ Cô nuôi : 08 người

+ Kế toán : 01 người

+ Văn phòng : 01 người

+ Y tế : 01 người

+ Bảo vệ : 02 người

1. ***Thuận lợi và khó khăn****:*
2. ***Thuận lợi:***

Đội ngũ cán bộ giáo viên, nhân viên trẻ đã đạt trình độ chuẩn và trên chuẩn, nhiệt tình và ham học hỏi.

Đồ dùng dụng cụ trang thiết bị phục vụ công tác nuôi dưỡng, chăm sóc trẻ tại bếp và lớp tương đối đầy đủ.

100% trẻ ăn bán trú tại trường

BGH luôn vững vàng trong quản lý, chỉ đạo, tạo điều kiện về cơ sở vật chất và chuyên môn nghiệp vụ.

Được sự quan tâm chỉ đạo sát sao của phòng Giáo dục và đào tạo huyện Gia Lâm, sự quan tâm của Đảng uỷ HĐND – UBND Xã và các ban nghành đoàn thể trong địa phương.

Đồng thời được sự quan tâm của giáo viên và các bậc phụ huynh là niềm động viên tinh thần đã giúp tôi khắc phục những khó khăn hoàn thành tốt công việc.

***b.Khó khăn***

Bên cạnh những thuận lợi trên,nhà trường còn gặp phải một số vấn đề khó khăn trong việc chăm sóc nuôi dưỡng trẻ như:

Các đồ dùng ,trang thiết bị phục vụ cho công tác chăm sóc nuôi dưỡng trẻ còn chưa phong phú và hiện đại.

Một số giáo viên trẻ mới ra trường nên kinh nghiệm trong nuôi dưỡng và chăm sóc trẻ chưa chuyên sâu.

Diện tích bếp chật hẹp, xây dựng theo lối kiến trúc cũ. Do đó ảnh hưởng nhiều đến cường độ lao động của chị em trong bếp.

Phụ huynh còn ít hiểu biết và chưa quan tâm nhiều đến vấn đề dinh dưỡng của các con

Đứng trước những thuận lợi và khó khăn trên, tôi và tổ nuôi cùng BGH nhà trường đã tìm hiểu một số những biện pháp giúp trẻ ăn ngon khoẻ mạnh, phát triển toàn diện.

***3. Khảo sát thực tế***

Có ai đó đã từng nói ."Nấu ăn là một nghệ thuật và người đầu bếp cũng là một nghệ sĩ ", chúng tôi những người nấu ăn cho trẻ mầm non tuy dễ mà khó. Chúng tôi vừa phải chuyên tâm vào chuyên môn, vừa phải hiểu được tâm l‎ của trẻ nhỏ, không những vậy còn phải tìm hiểu nguyên nhân dẫn đến tình trạng trẻ thấp còi. Chính vì vậy năm 2015-2016 tôi cùng các đồng chí tổ nuôi đã tìm hiểu một số biện pháp nhằm giúp trẻ ăn ngon miệng hơn.

**BẢN KHẢO SÁT TRẺ ĐẦU NĂM HỌC 2015-2016**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tổng số trẻ | KBT | Tỉ lệ | KSDD | Tỉ lệ |
| NT: 61 | 52 | 92 | 12 | 8 |
| MG: 329 | 295 | 87 | 40 | 13 |
| TS : 390 | 347 | 82 | 46 | 18 |

**III. CÁC BIỆN PHÁP**

Khi  tình trạng phát triển không toàn diện vẫn còn nhiều đặc biệt là tình trạng SDD thấp còi do thiếu hiểu biết về cân đối các vi chất trong khẩu phần ăn hàng ngày còn phổ biến, kèm theo chứng biếng ăn ở trẻ nhỏ xảy ra ngày một nhiều.Để có một bữa ăn ngon, hợp lý cho trẻ chung ta phải thực hiện tuần tự theo các bứơc sau:

***1.Biện pháp 1: : Tích cực tìm hiểu và và bồi dưỡng chuyên môn***

Bản thân tôi luôn tham gia đầy đủ các buổi họp chuyên môn cuả tổ, tích cực đóng góp ‎ kiến cho tổ, lắng nghe và tiếp thu ‎ kiến của những thành viên trong tổ.

Tìm hiểu các món ăn mới trên báo chí, internet, học hỏi từ các chị em đồng nghiệp,tìm hiểu thêm thực đơn của các trường bạn để thực đơn được phong phú hơn.

Tham gia lớp học nấu ăn để nâng cao trình độ chuyên môn.

Tham dự đầy đủ các buổi kiến tập và tập huấn do huyện tổ chức về việc cân đối dinh dưỡng để trẻ phát triển toàn diện trong các chế độ  ăn uống.

Tham gia các hội thi về dinh dưỡng góp phần nâng cao hiểu biết về dinh dưỡng các món ăn và cách chế biến những món ăn sao cho tốt nhất.Tích cực tìm hiểu về các món ăn để chế biến những món ăn ngon là một việc làm không thể thiếu của một người nấu ăn. Bởi có hiểu về các thành phần dinh dưỡng có trong thực phẩm mới có thê nấu các món ăn ngon và đầy đủ dinh dưỡng thiết yếu cho sự phát triển của cơ thể trẻ.

Sau thời gian công tác tôi cũng có chút kinh nghiệm cho bản thân và nhân thức được tầm quan trọng của việc cân đối các chất dinh dưỡng mà tôi cùng các cô nuôi đã tham gia đầy đủ các hội thi chế biến những món ăn ngon do nhà trường tổ chức. Nhờ đó chúng tôi chế biến được nhiều món ăn hơn, hấp dẫn,phong phú hơn và đầy đủ dinh dưỡng.

***2. Biện pháp 2: Xây dựng thực đơn, điều chỉnh thay đổi thực đơn cân đối phù hợp theo mùa, theo tuần thích hợp***

Chăm sóc dinh dưỡng của trẻ ở trường mầm non đống vai trò khá quan trọng, chính vì vậy với tinh thần trách nhiệm ngay từ đầu năm học tôi thường xuyên lên dự giờ ăn các lớp. Quan sát các con, hỏi chuyện với các con để kịp thời điều chỉnh chế biến thức ăn cho các con được thơm ngon,hấp dẫn,kích thích tính them ăn của các con. Tôi đã tham mưu với hiệu phó nuôi, phối hợp cùng với kế toán nuôi xây dựng thực đơn của trẻ hợp lý, thay đổi theo ngày, tuần, phù hợp theo mùa, cân đối về dinh dưỡng. Nghĩa là phải đủ chất, đủ lượng, cân đối giữa thức ăn thực vật và động vật, đầy đủ 4 nhóm thực phẩm sau:

Nhóm cung cấp chất đạm như: Thịt, cá, tôm, cua, các loại đỗ hạt, đậu tương giúp xây dựng cơ bắp tạo khoáng thể đặc biệt là sự phát triển của các tế bào.

Nhóm cung cấp chất béo (litpít) như: Dầu, mỡ, lạc vừng, nhóm vừa cung cấp năng lượng cao vừa làm tăng cảm giác ngon miệng giúp trẻ hấp thu sử dụng tốt các vitamin trong chất béo như vitamin A, D, E, K

Nhóm chất bột đường (gluxit) như: Bột, cháo, cơm, mỳ, bún… nhóm cung cấp năng lượng chủ yếu cho cơ thể và cơ bắp

Nhóm cung cấp vitamin và khoáng chất như: Rau quả đặc biệt các loại rau có màu xanh thẫm như rau ngót, rau muống, rau dền, rau cải, mồng tơi…. và các loại quả có màu đỏ hoặc vàng như chuối, đu đủ, xoài, cam, cà chua, gấc,… nhóm cung cấp các loại vi dưỡng chất đóng vai trò là chất xúc tác giữa các thành phần hoá học trong cơ thể.

Bữa ăn của trẻ không những yêu cầu đủ chất, mà cần phải đảm bảo đủ định lượng kalo trong 1 ngày là 650 – 900 kalo.

Tỷ lệ Mẫu giáo: Bữa chính là 70%

Bữa phụ là 30%

Nhà trẻ: Bữa chính là 50%

Bữa phụ là 50%

*Ví dụ*: Dưới đây là một số thực đơn đang được thực hiện ở trường chúng tôi

**THỰC ĐƠN MÙA ĐÔNG NĂM 2015 – 2016**

**TUẦN I – III**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Thø** | **B÷a s¸ng** | **Tr¸ng miÖng** | **B÷a chiÒu** |
| 2 | ThÞt kho tµu | S÷a chua | NT : ThÞt rim, canh bÝ ®á,s÷a |
| Canh c¶i xanh nÊu t«m | MG : Phë gµ, s÷a |
| 3 | Trøng cót kho thÞt |  | NT : X«i ng«, hoa qu¶, S÷a |
| Canh rau c¶I cóc nÊu thÞt | MG : X«i ng«, s÷a |
| 4 | T«m dim thÞt |  | NT : Mú thÞt nÊu rau c¶I xanh, b¸nh, s÷a |
| Canh bÝ xanh nÊu t«m | MG : Mú thÞt nÊu rau c¶I xanh, b¸nh |
| 5 | ThÞt ®Ëu sèt cµ chua | Hoa qu¶ | NT : Ch¸o thÞt bß, h¹t sen, s÷a chua, b¸nh |
| Canh rau b¾p c¶I nÊu thÞt | MG : Ch¸o thÞt bß, b¸nh |
| 6 | ThÞt gµ, thÞt l¬n om nÊm | Hoa qu¶ | NT: Bón nÊu thÞt bß, s÷a, b¸nh |
| Canh ngao nÊu chua th¶ gi¸ | MG: Bón nÊu thÞt bß, s÷a |
| 7 | C¸ tr¾m sèt cµ chua | S÷a chua | NT: ThÞt kho tµu, canh bÝ ®á,s÷a |
| Canh ®Ëu phô nÊu thÞt | MG: S÷a nãng + b¸nh, |

**THỰC ĐƠN MÙA ĐÔNG NĂM 2015 – 2016**

**TUẦN II – IV**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Thø** | **B÷a s¸ng** | **Tr¸ng miÖng** | **B÷a chiÒu** |
| 2 | T«m thÞt hÇm cñ qu¶ |  | NT : ThÞt rim, canh c¶i xanh, s÷a |
| Canh bÝ xanh nÊu t«m | MG : Mú gµ, s÷a |
| 3 | §Ëu phô sèt b¾p bß | S÷a chua | NT: X«i gÊc, hoa qu¶, s÷a |
| Canh rau c¶i nÊu c¸ | MG: X«I gÊc, s÷a |
| 4 | Trøng cót kho thÞt | Hoa qu¶ | NT: Phë bß, s÷a, b¸nh |
| Canh gi¸ ®ç nÊu thÞt | MG: Phë bß, B¸nh |
| 5 | ThÞt gµ, thÞt lîn om nÊm | S÷a chua | NT : Ch¸o dinh d­ìng, s÷a, b¸nh |
| Canh bÇu nÊu ngao | MG : Ch¸o dinh d­ìng, b¸nh |
| 6 | ThÞt bß, thÞt lîn hÇm khoai t©y | Hoa qu¶ | NT: Bón nÊu thÞt ngan, s÷a, b¸nh |
| Canh thÞt nÊu chua | MG: Bón nÊu thÞt ngan, b¸nh |
| 7 | C¸ tr¨m sèt nÊm | S÷a chua | MT: ThÞt kho tµu, canh bÝ ®á, s÷a |
| Canh bÝ ng« ®ç xanh nÊu thÞt | MG: S÷a nãng + b¸nh |

**THỰC ĐƠN MÙA HÈ NĂM 2015 – 2016**

**TUẦN I - III**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Thø** | **B÷a s¸ng** | **Tr¸ng miÖng** | **B÷a chiÒu** |
| 2 | ThÞt kho tµu | S÷a chua | NT : C¬m thÞt rim, canh bÝ ®á,s÷a |
| Canh c¶i xanh nÊu c¸ r« phi | MG : Sóp thËp cÈm, b¸nh |
| 3 | Trøng cót kho thÞt | Hoa qu¶ | NT : X«i ng«, s÷a chua, s÷a |
| Canh ®Ëu phô nÊu thÞt | MG : X«i ng«, s÷a |
| 4 | T«m dim thÞt |  | NT : Bón ngan, hoa qu¶, s÷a |
| Canh bÇu nÊu t«m | MG : Bón ngan, hoa qu¶ |
| 5 | Khoai t©y trén thÞt chiªn gißn sèt cµ chua | S÷a chua | NT : Ch¸o thÞt bß, h¹t sen, s÷a, b¸nh |
| Canh ngao nÊu chua th¶ gi¸ | MG : Ch¸o thÞt bß, h¹t sen, s÷a |
| 6 | ThÞt gµ, thÞt lîn om nÊm | Hoa qu¶ | NT: Mú thÞt bß rau c¶I th¶o, s÷a, b¸nh |
| Canh cua mång t¬i nÊu m­íp | MG: Mú thÞt bß rau c¶I th¶o, b¸nh |
| 7 | C¸ tr¾m sèt cµ chua | S÷a chua | NT : C¬m thÞt rim, canh khoai t©y,s÷a |
| Canh gµ nÊu su su cµ rèt | MG: S÷a nãng + b¸nh |

**TUẦN II – IV**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Thø** | **B÷a s¸ng** | **Tr¸ng miÖng** | **B÷a chiÒu** |
| 2 | T«m thÞt hÇm cñ qu¶ |  | NT : C¬m thÞt rim, canh khoai t©y,s÷a |
| Canh bÝ xanh nÊu t«m | MG : Sóp cµ chua thÞt bß, b¸nh |
| 3 | §Ëu phô sèt b¾p bß | S÷a chua | NT: X«i ®ç xanh, hoa qu¶, s÷a |
| Canh cñ qu¶ nÊu thÞt | MG: X«i ®ç xanh, s÷a |
| 4 | Trøng cót sèt cµ chua | Hoa qu¶ | NT: Bón bß, s÷a, b¸nh |
| Canh ®Ëu phô gi¸ ®ç nÊu thÞt | MG: Bón bß, s÷a |
| 5 | ThÞt gµ, thÞt lîn sèt cµ ri | S÷a chua | NT : Ch¸o thÞt bÝ ®á, hoa qu¶, b¸nh |
| Canh bÇu nÊu ngao | MG : Ch¸o thÞt bÝ ®á, b¸nh |
| 6 | ThÞt bß, thÞt lîn hÇm khoai t©y | Hoa qu¶ | NT: Mú thÞt gµ rau c¶i, s÷a, b¸nh |
| Canh rau dÒn nÊu thÞt | MG: Mú thÞt gµ rau c¶i, b¸nh |
| 7 | C¸ tr¾m sèt nÊm | Hoa qu¶ | NT : C¬m thÞt rim, canh bÝ ®á,s÷a |
| Canh bÝ ng« ®ç xanh nÊu thÞt | MG: S÷a + b¸nh |

Qua một thời gian thực hiện và thay đổi liên tục cuối cùng bản thân tôi, các đồng chí trong tổ nuôi và đồng chí hiệu phó nuôi đã đưa ra thực đơn hợp lý cho tuần chẵn, tuần lẻ trong tháng, thực đơn của mùa hè và mùa đông hợp lý. Các thực phẩm dùng để ăn trong thực đơn phù hợp với tình hình giá cả tăng nhanh mà vẫn đảm bảo tỷ lệ các chất cân đối.

***3. Biện pháp 3: Dinh dưỡng về vệ sinh an toàn thực phẩm***

Nguyên liệu là một phần rất quan trọng của bữa ăn, muốn có một bữa ăn ngon, đầy đủ dinh dưỡng thì chúng ta cần phải chú ý đến vệ sinh và an toàn thực phẩm. Chính vì vậy BGH nhà trường luôn tham khảo tìm hiểu ký hợp đồng với công ty cung cấp thực phẩm sạch an toàn cho trẻ .Bên cạnh đó bgh còn thường xuyên kiểm tra khâu giao nhận thực phẩm và lắng nghe ý kiến của nhân viên bếp về nguồn thực phẩm của bên cung ứng.

Hàng ngày tôi cùng chị em thực hiện nghiêm ngặt việc giao nhận thực phẩm với đủ thành phần: BGH, giáo viên, kế toán, nhân viên y tế và người trực tiếp nấu bếp.



Khi nhận thực phẩm, chúng tôi phải kiểm tra kỹ càng cẩn thận: rau phải tươi ngon thịt dẻo hồng có sự đàn hồi,thức ăn chế biến sẵn phải chọn thương hiệu, uy tín về chất lượng đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.

  Thực phẩm sau khi giao nhận song phải được đặt ở nơi khô ráo sạch sẽ trên bàn sơ chế, đồng thời tiến hành sơ chế luôn.

Bản thân cô nuôi phải đảm bảo vệ sinh an toàn trước khi sơ chế:tiến hành rửa tay sạch sẽ bằng xà phòng,mặc đồng phục, đeo khâu trang, đội mũ và đeo tạp dề đầy đủ.

Thực hiện vệ sinh an toàn thực phẩm từ khâu sơ chế đến khâu chế biến phải theo đúng quy trình 1 chiều, không để dụng cụ sống chín lẫn lộn.

  Dụng cụ dùng để sơ chế và chế biến phải được khô giáo trước khi sử dụng,dụng cụ chế biến thực phẩm sống, chín phải riêng biệt.

Rau quả cần rửa sạch dưới vòi nước,ngâm nước 30 phút rồi mới thái nhỏ, xương thịt cần trần qua nước sôi rửa sạch sau đó mới đem sơ chế, chế biến để giảm bớt các độc tố.

Thức ăn sau khi sơ chế song phải đem vào chế biến luôn tuyệt đối không để thức ăn ở ngoài nếu không kịp chế biên ngay thì phải cho thức ăn đó vào tủ lạnh để bảo quản

  Bản thân tôi sơ chế, chế biến đúng quy trình, thực hiện đúng quy chế theo dây chuyền đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm. Chế biến đúng và đủ thời gian với từng món ăn tránh được tối đa hao hụt các chất trong thực phẩm.



*Hình ảnh các cô nuôi mặc đồng phục sơ chế thực phẩm*



*Hình ảnh cô nấu chính đang chế biến thức ăn .*

Thức ăn sau khi chế biến song phải được chia ăn theo đúng quy trình và đảm bảo vệ sinh.

Chia ăn đúng xuất, đảm bảo vệ sinh sạch sẽ, lưu nghiệm đầy đủ thức ăn của trẻ trong ngày vào để vào tủ lạnh và có sổ theo dõi thức ăn lưu nghiệm hàng ngày.

Đồ dùng, dụng cụ chia ăn luôn được vệ sinh sạch sẽ và sục trong nồi nước sôi đặt trên bếp.



*Hình ảnh cô nuôi trong giờ chia ăn*

Nhờ thực hiện tốt khâu giao nhận – sơ chế, chế biến thực phẩm và chia ăn đã góp phần đảm bảo chất lượng thực phẩm luôn tươi ngon đảm bảo về các chất dinh dưỡng trong thực phẩm, không xảy ra dịch bệnh đường tiêu hóa và các trường hợp ngộ độc thực phẩm.

***4. Biện pháp 4: Kỹ thuật chế biến thức ăn***

Là một người đứng bếp, tôi biết để có một món ăn ngon thì việc chọn những thực phẩm tươi ngon,đảm bảo vệ sinh chưa đủ để làm ra món ăn ngon. Mà bên cạnh đó còn phải có kỹ thuật chế biến món ăn, làm sao cho món ăn được đủ dinh dưỡng, mầu sắc hài hòa, mùi vị thơm ngon… để có thể hấp dẫn được người ăn. Chính vì vậy tôi đã cùng các thành viên tổ nuôi trong mỗi buổi họp chuyên môn thường tìm ra cách chế biến nào tốt nhất, đảm bảo nhất và cùng thống nhất trong tổ.

Trong quá trình nấu,chúng tôi thường chế biến phối hợp từng loại thực phẩm để tạo ra từng món ăn có mùi vị đặc trưng, màu sắc hấp dẫn để thu hút khẩu vị ăn, lôi cuốn tạo cảm giác hứng thú cho các con.

VD: - Tẩm ướp thức ăn với gia vị từ 10-15 phút cho ngấm, phi hành thơm trước khi đem đi xào nấu để tạo mùi thơm đặc trưng.

Sắt là một khoáng chất giúp vận chuyển oxi đi khắp cơ thể, thiếu sắt có thể dẫn đến thiếu máu,gây ra mệt mỏi sẽ có ảnh hưởng không nhỏ đến các hoạt động hàng ngày của các con.

Thịt nạc, thịt gia cầm, cá,đậu, cây họ đậu và các loại rau có lá màu xanh thẫm là một số có nguồn sắt thực phẩm phong phú. Bên cạnh khi chế biến thức ăn cho trẻ phối hợp them một số loại thực phẩm có chứa vitamin C cùng lúc giúp cho cơ thể hấp thu sắt tốt hơn..

VD: Như rau đay hàm lượng VitaminC là 77, Rau mồng tơi 72, Bắp cải 30, Cà chua 40, Bí ngô 40…..

Sau sắt, kẽm là là thành phần có hàm lượng tập trung cao nhất trong cơ thể,khoáng chất này đóng vai trò quan trọng trong hệ miễn dịch của cơ thể,chính vì vậy việc bổ xung kẽm cũng rất quan trọng. Các nguồn thực phẩm chứa nhiều kẽm thường có trong thực phẩm nhiều đạm như thịt, cây họ đậu…

VD: thịt lợn, thịt cừu, quả hạch, ngũ cốc thô….

Trong các loại khoáng chất, canxi được tích trữ trong xương và răng, giúp xương chắc khoả và phát triển tốt. Vì vậy cần tăng cường llượng thực ăn giàu canxi giúp cho sự phát triển chiều cao của trẻ, kết hợp với việc uống sữa hàng ngày.

Một lưu ý là: Khi sơ chế thức ăn phải chú ý cắt thái nhỏ hoặc say nhỏ các loại rau, thực phẩm thịt, cá và khi chế biến phải nấu mềm, nhừ để trẻ dễ ăn, dễ tiêu hoá.

Để công việc chăm sóc nuôi dưỡng có kết quả tôi đã kết hợp với mội người để cùng tham gia như:

Tham mưu với BGH thường xuyên cho các cô nuôi đi tham gia kiến tập chế biến món ăn tại các trường do huyện tổ chức.

Tôi xin được trình bày cách chế biến một số món ăn giàu dinh dưỡng được phổ biến ở trường.

*VD: Canh bầu nấu ngao*

**Nguyên liệu: 10 suất**

- Ngao : 150g - Hành: 10g

- Bầu quả : 200g - Rau răm:0,5g

- Dầu ăn: 10g - Tiêu, muối…

**Cách làm**

- Ngao rửa sạch, luộc chín, nhặt bỏ phân rửa lại rồi băm nhỏ.Bầu quả gọt vỏ, bỏ hạt, rửa sạch thái hạt lựu, hành và rau răm rửa sạch thái nhỏ.

- Đun dầu sôi, phi thơm hành, trút ngao đã băm vào xào thơm, cho tiếp ít mắm muối vào cho ngao ngấm gia vị. Bắc xoong nước đun sôi, cho ngao đã xào vào, khi nước sôi lại cho bầu đã thái vào nấu tới khi bầu chín,cho hành răm vào nêm muối cho vừa ăn là được.

**Yêu cầu thành phẩm**

- Trạng thái: Bầu chín mềm không nát

- Màu sắc: Biến đổi tự nhiên

- Mùi vị: Thơm ngon của ngao và bầu vị vừa ăn



*VD2: Món mặn: Thịt lợn, gà om nấm hương*

**Nguyên liệu: 10 xuất**

- Thịt gà ta làm sẵn:150g - Nấm hương : 10g

- Thịt lợn (nạc vai): 200g - Gia vị (mắm muối, mì chính)

**Cách làm**

- Thịt lợn, thịt gà sơ chế sạch, xay nhỏ ướp gia vị mắm, nấm hương rửa sạch ngâm nước cho nở rồi xay nhỏ.

- Phi thơm hành cho thịt lợn, gà vào xào săn cho ngấm gia vị, tiếp đến cho nấm hương vào đảo cùng tới khi hỗn hợp chín mềm. Bắc xoong nước đun sôi, cho hỗn hợp thịt gà, thịt lợn, nấm hương vào cho đến khi chín mềm, nêm mắm muối cho vừa ăn là được..

**Yêu cầu thành phẩm**

- Trạng thái: Thịt chín mềm, nước vừa đủ.

- Màu sắc: Biến đổi tự nhiên của thịt và nấm hương, màu nâu nhạt.

- Mùi vị: Thơm ngon đặc trưng của thịt và nấm hương.



*VD2: Món phụ: Cháo thịt bò khoai mon,hạt sen*

**Nguyên liệu: 10 bát**

- Gạo tẻ : 150g - Thịt bò : 100g

- Gạo nếp : 50g - Khoai mon : 100g

- Hạt sen : 50g - Dầu ăn, gia vị vừa đủ.

**Cách làm:**- Gạo tẻ, gạo nếp, hạt sen vo sạch ngâm nước 2-3h cho nở rồi ninh nhừ, hạt sen ninh riêng rồi xay nhỏ. Thịt bò sơ chế sạch xay nhỏ, xào săn, khoai mon gọt vỏ rửa sạch luộc chín , xay nhỏ, hành hoa nhăt gốc rửa sạch thái nhỏ.

- Cháo ninh nhừ đánh đều tay cho đến khi nhuyễn, cho thịt bò vào, cho tiếp khoai mon đã xay vào, nguấy đều tay cho đến khi khoai mon nhừ. Cho sen đã xay vào nguấy đề cho sôi lại, cho hành và dầu ăn vào , nêm gia vị cho vừa ăn là được.

**\* Yêu cầu thành phẩm**

- Trạng thái: Cháo nhuyễn vừa đồng nhất, sen và khoai mon nhừ.

- Màu sắc: Tím nhạt

- Mùi vị: Thơm khoai mon, hạt sen..



Toàn bộ tổ nuôi thống nhất cách chế biến, món ăn hấp dẫn dễ ăn nên các con rất thích thú, ăn hết xuất, tỷ lệ SDD giảm so với đầu năm.

***5. Biện pháp 5: Phối kết hợp cùng giáo viên và nhân viên y tế theo dõi chiều cao và cân nặng của trẻ.***

Trong công tác chăm sóc nuôi dưỡng trẻ, sự kết hợp giữa giáo viên và cô nuôi là vô cùng quan trọng,cô nuôi cần lên lớp dự giờ ăn của trẻ thường xuyên để biết trẻ ăn hết xuất hay không, trẻ thích ăn món nào và không thích ăn món nào.Chính vì vậy nên các bữa ăn ở trường tôi luôn kết hợp với các đồng chí giáo viên trên lớp khuyến khích trẻ ăn hết xuất, hỏi các cháu về món ăn trong ngày.

Đối với các cháu nhà trẻ, mẫu giáo bé cô nuôi có thể kết hợp với giáo viên để động viên giúp trẻ ăn ngon, ăn hết xuất ăn của mình. Còn đối với những trẻ suy dinh dưỡng thì thường đi kèm tình trạng biếng ăn. Vì vậy tôi và các đồng trí giáo viên đã khuyến khích, động viên và đưa ra những lời khen ngợi mỗi khi trẻ ăn hết xuất của mình. Chính điều đó đã tạo nên niềm hào hứng cho trẻ trong các bữa ăn sau đó. Bên cạnh đó còn có những chế độ ăn phù hợp đối với các trẻ bi mất cân đối dinh dưỡng trong thời gian ở trường, chăm sóc trẻ ăn làm nhiều bữa nhỏ trong ngày để tránh tình trạng chán ăn của trẻ.Kết hợp với các cô trên lớp có các biện pháp điều chỉnh thực đơn chế độ ăn cho các cháu hàng ngày phù hợp, để biết được những món nào các con thích ăn.



*Hình ảnh giờ ăn trên nhóm lớp*

VD:+ Đối với các cháu không tăng cân thì ngồi ăn riêng 1 bàn cô động viên, khuyến khích cháu ăn hết suất

Đối với cháu béo phì thì giảm chất bột, đường như cơm, tăng cường thêm một lượng sữa trước bữa ăn, ăn nhiều hoa quả

Kết hợp cùng đồng chí y tế lấy số cân nặng và chiều cao của trẻ ở các nhóm lớp để kịp thời thay đổi chế độ ăn cho những trẻ thấp còi , suy dinh dưỡng.

Qua một thời gian áp dụng tốt biện pháp trên lên trong các bữa ăn của trẻ ở trường thường ăn hết xuất và thường thay đổi được bữa ăn cho trẻ theo sở thích của trẻ. Trong năm học vừa qua tỷ lệ trẻ SDD dã giảm được phần nhỏ.

***6.Biện pháp 6: Phối hợp tuyên truyền phụ huynh học sinh về chế độ ăn đầy đủ dinh dưỡng cho trẻ.***

Tuyên truyền để tham mưu, đề xuất với các bậc phụ huynh học sinh về các bữa ăn của trẻ tại gia đình để đảm bảo cung cấp đủ các chất dinh dưỡng cần thiết trong một ngày cho trẻ là một việc làm rất cần thiết.

Bữa ăn hàng ngày ở trường chỉ đáp ứng 50% nhu cầu năng lượng trong một ngày của trẻ, để trẻ phát triển toàn diện tuyệt đối cần cho trẻ chế độ ăn uống phù hợp không chỉ ở trường mà phải có chế độ ăn phù hợp khi ở nhà.

Vậy muốn trẻ phát triển toàn diện và đảm bảo cân đối dinh dưỡng trẻ em cần có sự hiểu biết, chủ động và thay đổi thực hành của mỗi gia đình. Do đó để trẻ phát triển toàn diện và phòng chống mất cân đối dinh dưỡng lấy gia đình là đối tượng cộng tác chăm sóc dinh dưỡng cho trẻ em là rất cần thiết.

Được sự đồng ý của ban giám hiệu, thông qua góc tuyên truyền ở các nhóm lớp và các buổi họp phụ huynh, các đồng chí giáo viên trên lớp đã có những giải thích đến các bậc phụ huynh những điều cần thiết để trẻ ăn ngon phát triển toàn diện và phòng chống mất cân đối dinh dưỡng .

Nhắc nhở phụ huynh không nên cho trẻ ăn vặt trước bữa ăn, nên tập cho trẻ có giờ ăn đúng qui định để đảm bảo trẻ ăn hết xuất.

Bên cạnh đó nhắc nhở phụ huynh thực hiện vệ sinh môi trường, dùng nguồn nước sạch, tẩy giun theo định kỳ, cho trẻ rửa tay trước khi ăn và sau khi đi đại tiểu tiện. Đảm bảo vệ sinh thực phẩm, thức ăn không là nguồn lây bệnh tại gia đình.

Các buổi  họp phụ huynh trên lớp và các góc tuyên truyền rất được phụ huynh  hưởng ứng, đặc biệt  là các gia đình có trẻ lười ăn phát triến không toàn diện mất cân đối dinh dưỡng và cận kề suy dinh dưỡng

**IV. Kết quả**

\* *Đối với trẻ*

Trong năm học 2015-2016 tôi đã thực hiện tốt các biện pháp trên góp phần phòng chống mất cân đối dinh dưỡng và giảm tỷ lệ trẻ suy dinh ở trường mầm non.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Tổng số trẻ | **Đợt 1** | | | | **Đợt 4** | | | |
| KBT | Tỉ lệ | KSDD | Tỉ lệ | KBT | Tỉ lệ | KSDD | Tỉ lệ |
| NT: 61 | 52 | 92 | 12 | 8 | 59 | 97,8 | 2 | 1,2 |
| MG:329 | 295 | 87 | 40 | 13 | 322 | 97 | 9 | 3 |
| TS: 390 | 347 | 82 | 46 | 18 | 381 | 95,7 | 11 | 4,3 |

Chính vì áp dụng tốt biện pháp trên lên trong các bữa ăn của trẻ ở trường thường ăn hết xuất và thường thay đổi được bữa ăn cho trẻ theo sở thích của trẻ, kích thích tính them ăn của trẻ, trẻ ăn ngon miệng hết xuất, sức đề kháng tốt hơn, đi học chăm chỉ hơn, tỷ lệ chuyên cần cao.

*\* Đối với tổ nuôi và giáo viên*

Việc giảng dạy của giáo viên có hiệu quả hơn do trẻ ăn ngon miệng, hết xuất nên trẻ tích cực tham gia vào các hoạt động ở lớp. Giáo viên tổ chức giờ ăn nhẹ nhàng, thoải mái hơn nhờ các món ăn ngon miệng, hấp dẫn trẻ.

Qua một thời gian thực hiện và thay đổi liên tục cuối cùng bản thân tôi, các đồng chí trong tổ nuôi và đồng chí hiệu phó nuôi đã đưa ra thực đơn hợp lý cho tuần chẵn, tuần lẻ trong tháng, thực đơn của mùa hè và mùa đông hợp lý. Các thực phẩm dùng để ăn trong thực đơn phù hợp với tình hình giá cả tăng nhanh mà vẫn đảm bảo tỷ lệ các chất cân đối.

Toàn bộ tổ nuôi thống nhất cách chế biến, món ăn hấp dẫn dễ ăn nên các con rất thích thú, ăn hết xuất, tỷ lệ SDD giảm so với đầu năm.

*\* Đối với phụ huynh*

Các bậc phụ huynh cảm thấy yên tâm, phấn khởi vì con em họ được chăm sóc, nuôi dưỡng, khỏe mạnh một cách khoa học hợp lý ở trường, cacasa con đi học chuyên cần hơn.

Các buổi  họp phụ huynh trên lớp và các góc tuyên truyền rất được phụ huynh  hưởng ứng. Đặc biệt  là các gia đình có trẻ lười ăn phát triến không toàn diện mất cân đối dinh dưỡng và cận kề suy dinh dưỡng.

Đây là một thành công lớn của tất cả các CB, GV, NV của nhà trường trong quá trình chăm sóc và giáo dục trẻ. Từ đây trẻ được phát triển toàn diện cả về thể lực và trí tuệ góp phần quan trọng trong việc hình thành nhân cách cho trẻ.

**C. PHẦN III: KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ:**

***1. Kết luận***

Việc giúp trẻ ăn ngon phát triển toàn diện ỏ trẻ em nói chung và ở trong các trường mầm non nói riêng là rất cần thiết. Tích cực phòng chống chứng biếng ăn và  sự phát triển không toàn diện là nhiêm vụ then chốt trong các trường mầm non. Chính thực hiện tốt nhiệm vụ này đã mang lại sự tin tưởng đối với các bậc phụ huynh học sinh. Vì sự quan tâm chăm sóc nuôi dưỡng trẻ -Thế hệ mầm non tương lai của đất nước. Góp phần tạo sự phát triển thể lực, sức khỏe tạo nền móng phát triển nhận thức…Giúp trẻ phát triển toàn diện về đức-trí-thể -mĩ.

Từ những kết quả trên tôi nhận thấy bản thân tôi cũng như các cô nuôi đã rút ra được những kinh ngiệm:

- Luôn thực hiện tốt trong nguyên tắc đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm khi giao nhận thực phẩm, sơ chế và chế biến.Thực hiện tốt nội quy, quy chế nuôi dạy trẻ .

- Luôn tự nghiên cứu tài liệu, sách báo liên quan đến việc đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.

- Luôn học tập trao đổi kinh nghiệm với chị em đồng nghiệp những kinh nghiệm đảm bảo vệ sinh  an toàn thực phẩm phòng chống ngộ độc và  dịch bệnh.

- Tham gia đầy đủ các buổi tập huấn, kiến tập do phòng giáo dục và đào tạo huyện và nhà trường tổ chức.

- Tham gia đầy đủ các chuyên đề về cách chăm sóc trẻ SDD do Huyện, Xã  tổ chức.

***2.Đề xuất và kiến nghị***

Qua đây rất mong các cấp lãnh đạo tạo điều kiện cho tôi đi kiến tập các bếp ăn có những trang thiết bị đồ dùng đạt tiêu chuẩn để tôi có thêm kinh nghiệm hơn trong công tác nuôi dưỡng trẻ

  Rất mong năm học 2016-2017 ban giám hiệu nhà trường trang bị dồ  dùng, dụng cụ, trang thiết bị phục cụ công tác nuôi dưỡng hiện đại hơn.

Trên đây là “***Một số biện pháp giúp trẻ ăn ngon khoẻ mạnh, phát triển toàn diện ở trường mầm non”***

Rất mong các cấp lãnh đạo giúp đo tạo điều kiện đóng góp ý kiến để tôi có thêm nhiều kinh nghiệm trong công tác chăm sóc nuôi dưỡng trẻ mầm non nói chung và công tác phòng chống mất cân đối dinh dưỡng ở lứa tuối trẻ mẫu giáo nói riêng.

***Tôi xin trân thành cảm ơn!***