ỦY BAN NHÂN DÂN HUYỆN GIA LÂM

TRƯỜNG MẦM NON DƯƠNG HÀ

---------------\*\*\*---------------

****

**SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM, GIẢI PHÁP**

**MỘT SỐ BIỆN PHÁP NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG BỮA ĂN CHO TRẺ TRONG TRƯỜNG MẦM NON**

**Lĩnh vực: Chăm sóc nuôi dưỡng**

**Cấp học: Mầm non**

**Tên tác giả: Nguyễn Thị Hiển**

**Đơn vị công tác: Trường mầm non Dương Hà**

**Chức vụ: Cô nuôi**

**Năm học: 2020 - 2021**

**MỤC LỤC**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **STT** | **Nội dung** | **Trang** |
| **1** | **A. ĐẶT VẤN ĐÈ** | **1** |
| **2** | **I. Lý do chọn đề tài** | **1** |
| **3** | **II. Mục đích nghiên cứu** | **2** |
| **4** | **III. Thời gian nghiên cứu** | **2** |
| **5** | **IV. Đối tượng, phạm vi nghiên cứu** | **2** |
| **6** | **B. GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ** | **3** |
| **7** | **I. Cơ sở lý luận** | **3** |
| **8** | **II. Cơ sở thực tiễn** | **3** |
| **9** | **1. Thực trạng** | **3** |
| **10** | **2. Thuận lợi** | **4** |
| **11** | **3. Khó khăn** | **4** |
| **12** | **III. Các biện pháp thực hiện** | **5** |
| **13** | ***1. Tự bồi dưỡng, nâng cao trình độ chuyên môn, nghiệp vụ.*** | **5** |
| **14** | ***2. Lựa chọn thực phẩm sạch*** | **6** |
| **15** | ***3.Vệ sinh an toàn thực phẩm, đồ dùng, dụng cụ nhà bếp và vệ sinh môi trường*** | **7** |
| **16** | ***4. Xây dưng thực đơn, năng lượng cung cấp dinh dưỡng cho từng độ tuổi tại trường*** | **9** |
| **17** | ***5. Nâng cao chất lượng chế biến các bữa ăn cho trẻ*** | **10** |
| **18** | ***6. Phối hợp với giáo viên làm tốt công tác tuyên truyền để thực hiện tốt công tác chăm sóc nuôi dưỡng trẻ*** | **11** |
| **19** | **IV. Kết quả đạt được** | **12** |
| **20** | **V. Bài học kinh nghiệm** | **12** |
| **21** | **C. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ** | **14** |
| **22** | **1. Kết luận** | **14** |
| **23** | **2. Kiến nghị** | **14** |
| **24** | **TÀI LIỆU THAM KHẢO** | **16** |
| **25** | **PHỤ LỤC** | **17** |

**A. ĐẶT VẤN ĐỀ**

**I. Lý do chọn đề tài.**

***Trẻ em hôm nay***

***Thế giới ngày mai.***

Trẻ em là những chủ nhân tương lai của đất nước. Mọi trẻ em sinh ra đều có quyền được chăm sóc, sinh trưởng và phát triển.

Trong những năm gần đây hoạt động chăm sóc nuôi dưỡng, bảo vệ sức khỏe cho trẻ ở trường mầm non đã nhận được nhiều sự quan tâm của gia đình, xã hội. Chăm sóc nuôi dưỡng trẻ là nhiệm vụ trọng tâm và giữ vị trí vô cùng quan trọng trong trường Mầm Non, việc chăm sóc nuôi dưỡng trẻ nhằm bảo vệ, tăng cường sức khỏe cho trẻ giúp trẻ phát triển hài hòa, cân đối về thể chất, trẻ khỏe mạnh, thông minh.

Nhiệm vụ của trường mầm non là: “Tiếp nhận, chăm sóc và giáo dục trẻ từ 24 tháng tuổi đến 72 tháng tuổi. Các bé khi đến trường, mọi sinh hoạt ban đầu hoàn toàn nhờ vào cô giáo. Nhiều phụ huynh khi đưa con đến trường còn vô cùng lo lắng, không biết các cô giáo mầm non có chăm sóc con mình được chu đáo được hay không. Đặc biệt là với các bé biếng ăn các bậc cha mẹ không tránh khỏi những băn khoăn trăn trở, đang giờ làm việc cũng tranh thủ đến xem con có khóc không, ăn có được nhiều không?... Để các bậc cha mẹ yên tâm, chúng tôi đã thực sự vừa là cô giáo, vừa là người mẹ hiền, dạy trẻ nói điều hay lẽ phải, dỗ dành trẻ ăn hết xuất, cho các bé ngủ ngon giấc. Chúng tôi, những cô giáo, cô nuôi mầm non chỉ ước mong làm sao nuôi cho các bé khoẻ, dạy cho các bé ngoan, mở ra trước mắt các bé một thế giới đầy kỳ thú để các bé thoải mái tìm tòi và khám phá, tạo cho trẻ các sân chơi để các bé có dịp trải nghiệm những gì bé được cô dạy ở trường và cả những gì bé tự khám phá được.

Chính vì vậy, việc chăm sóc giáo dục trẻ được gia đình và xã hội đặc biệt quan tâm. Vậy quan tâm như thế nào là đúng mực để cơ thể trẻ khỏe mạnh, học tốt phát triển cân đối thì trước tiên ta phải có một bữa ăn đảm bảo chất lượng, chế độ ăn uống hợp lý, khoa học nhằm giúp trẻ ăn uống ngon miệng nhưng luôn đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm. Điều này thật không dễ, nó luôn đòi hỏi chúng ta phải có những sáng kiến và hiểu biết về nấu ăn cho các bé một cách khoa học nhất.

Ngay từ đầu năm học, tôi đã khảo sát qua kết quả cân đo, khám sức khỏe cho trẻ tại các lớp, qua các buổi dự giờ ăn, tôi thấy trẻ đạt các kết quả dinh dưỡng thấp, trẻ lười ăn (Biểu kết quả tổng hợp khảo sát đầu năm-phụ lục). Là một nhân viên nuôi dưỡng, tôi rất băn khoăn và trăn trở: Làm thế nào để giúp cho trẻ có đầy đủ chất dinh dưỡng cho cơ thể để đảm bảo cho trẻ có sức khỏe tốt? Bản thân tôi luôn cố gắng để tìm ra những giải pháp nâng cao chất lượng các bữa ăn và nhu cầu dinh dưỡng cần thiết cho trẻ trong các bữa ăn đó. Đây là lí do tôi chọn và áp dụng một số giải pháp : “***Một số biện pháp nâng cao chất lượng bữa ăn cho trẻ trong trường mầm non***”

**II. Mục đích nghiên cứu:**

Nâng cao chất lượng bữa ăn cho trẻ, giúp trẻ ăn ngon miệng góp phần giảm tỉ lệ trẻ suy dinh dưỡng trong nhà trường.

Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phầm trong trường học.

**III. Thời gian nghiên cứu:**

Thời gian nghiên cứu: từ tháng 9/2020 đến tháng 3/2021.

**IV. Đối tượng, phạm vi**

**nghiên cứu:**

Đối tượng: Toàn bộ trẻ Trường mầm non Dương Hà

Áp dụng tại bếp ăn Trường mầm non Dương Hà.

# B. GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

## I. Cơ sở lý luận:

Theo nghiên cứu của viện dinh dưỡng, ăn uống có ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe cho trẻ đặc biệt là trẻ ở lứa tuổi mầm non. Chất lượng các món ăn có tốt mới đảm bảo cho trẻ phát triển đầy đủ và cân đối để đảm bảo cho trẻ hình thành và hoàn thiện đủ các mặt về sức khỏe, trí tuệ và thẩm mĩ. Nếu ăn uống không đủ dinh dưỡng sẽ ảnh hưởng đến sự tiêu hóa của trẻ. Trẻ sẽ thông minh, nhanh nhẹn làm nền tảng vững chắc cho tương lai. Ngược lại, nếu cho trẻ ăn uống không khoa học, không giờ giấc, không có đủ chất thường gây rối loạn tiêu hóa và làm cho trẻ mắc một số bệnh như tiêu chảy, còi xương, kho mắt....

Như vậy, vần đề về chế biến các món ăn phong phú, đầy đủ chất dinh dưỡng cho trẻ ở mầm non đã được sự quan tâm từ rất sớm. Hiện nay trẻ mắc các bệnh còi xương, suy dinh dưỡng hay béo phì lại vô cùng nhiều cũng do chế độ ăn uống của trẻ chưa hợp lí, hoặc do trẻ chưa có thói quen ăn uống bổ sung cho mình đầy đủ các dưỡng chất hơn để cơ thể phát triển cân đối. Do đó, vần đề chế biến các món ăn sao cho đầy đủ chất mà đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm để bảm bảo trẻ luôn có sức khỏe tốt đó là mục tiêu được đặt lên hàng đầu hiện nay.

## II. Cơ sở thực tiễn:

- Giáo dục quốc dân luôn được các cấp các ngành quan tâm, đặc biệt là bậc học mầm non. Việc nâng cao chất lượng các bữa ăn nhằm chǎm sóc sức khỏe trẻ em như đầu tư cơ sở vật chất cho trường lớp, xây dựng bếp 1 chiều, vườn ao, tạo môi trường vệ sinh cho trường mầm non đã được tạo điều kiện thuận lợi và triển khai mạnh mẽ trong các trường mầm non. Vệ sinh an toàn thực phẩm là khâu then chốt. Đối với trẻ mầm non, cơ thể đang trong giai đoạn phát triển nhanh, vì vậy đòi hỏi mỗi bữa ăn của trẻ phải ngon hợp lý, bảo đảm đủ các thành phần dinh dưỡng đạm, béo, đường, vitamin và muối khoáng phải ở tỷ lệ cân đối. Chế biến phải phù hợp với trẻ, có mùi vị thơm, có màu sắc.

- Chế độ ăn uống trong trường mầm non của trẻ gồm: đối với trẻ nhà trẻ Bữa chính trưa và bữa phụ chiều và bữa chính chiều. Đối với trẻ mẫu giáo bữa chính trưa và bữa phụ chiều. Trẻ được ăn theo thực đơn đã xây dựng theo mùa, tuần chẵn lẻ, thực phẩm phong phú, đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.

- Trong chế biến món ăn, kỹ thuật làm chín là khâu cuối cùng của kỹ thuật chế biến. Nó kết hợp với khâu phối hợp nguyên liệu và gia vị để tạo nên món ăn hoàn chỉnh. Kỹ thuật làm chín thực phẩm là làm cho những nguyên liệu tươi sống trở thành những món ăn chín, bổ, hợp vệ sinh, có mùi thơm ngon, tạo điều kiện thuận lợi cho cơ thể trẻ dễ hấp thu và tiêu hóa.

- Món ăn sau khi làm xong phải đạt độ chín thích hợp. Khẩu phần ăn phải đầy đủ đảm bảo cả về lượng và chất, chất lượng dinh dưỡng đầy đủ rất cần thiết cho cơ thể phát triển về thể chất và tinh thần, vì thế thức ăn cung cấp vật liệu cần thiết để phát triển và phục hồi sức khỏe cho cơ thể. Khi trẻ được cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng, trẻ sẽ hoàn thiện đầy đủ mọi mặt đức – trí – thể - mĩ làm nền tảng vững chắc, có đủ các tố chất để trở thành chủ nhân của đất nước. Do vậy, chất lượng chế biến các món ăn ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe cũng như sự phát triển của trẻ.

### *1. Thực trạng:*

- Trường tôi là một xã ngoại thành Hà Nội, trường có thuận lợi là có đội ngũ giáo viên, nhân viên trẻ, nhiệt tình, yêu nghề mến trẻ. Trong những năm qua nhà trường có nhiều đổi mới rõ rệt về cơ sở vật chất.

- Đầu năm trường tôi có 396 trẻ, chia thành 13 nhóm lớp, nằm tâp chung tại 2 khu.

- Số trẻ ăn bán trú ở trường là 100%, mức tiền ăn của trẻ là 23.000đ/ ngày/ trẻ. Mẫu giáo ăn 01 bữa chính 01 bữa phụ, Nhà trẻ ăn 2 bữa chính.

#### *2. Thuận lợi:*

- Được sự chỉ đạo sát sao của Ban giám hiệu nhà trường, Hội cha mẹ học sinh.

- Ngoài ra Ban giám hiệu nhà trường thường xuyên tạo điều kiện cho các cô nuôi được đi tham quan học hỏi kinh nghiệm của các trường bạn, đi tập huấn nâng cao kiến thức về vệ sinh an toàn thực phẩm.

- Tổ nuôi đoàn kết, giúp đỡ nhau cùng tiến bộ, đặc biệt có tinh thần trách nhiệm cao trong công việc.

- 100%, nhân viên nuôi dưỡng có trình độ trên chuẩn

- 100% trẻ ăn ngủ tại trường.

- Bếp ăn được trang bị đầy đủ cơ sở vật chất và đảm bảo theo hệ thống bếp 1 chiều thuận lợi trong quá trình chế biến món ăn cho trẻ.

- Bản thân tôi đã được đào tạo qua lớp Cao Đẳng kỹ thuật nấu ăn nên có một số kiến thức cơ bản về nấu ăn, dinh dưỡng

#### *3. Khó khăn:*

- Tổ nuôi còn chưa được trang bị những thiết bị dụng cụ hiện đại như: dụng cụ khử chất độc và làm sạch rau củ quả…

- Phụ huynh phần lớn làm nghề nông, tự do nên nhận thức còn hạn chế, kiến thức chăm sóc trẻ theo khoa học hầu như không có, chưa hiểu hết được công việc của nhân viên, coi nhẹ việc chăm sóc nuôi dưỡng trẻ.

- Trẻ suy dinh dưỡng, thấp còi đầu năm học 3% trẻ thấp còi 7% .

- Trường có 02 điểm lẻ, không tổ chức ăn tập trung tại một điểm mà lại tổ chức làm 02 điểm ăn nên việc đưa cơm đến các khu gặp nhiều khó khăn.

## III. Các biện pháp thực hiện:

### 1. Tự bồi dưỡng, nâng cao trình độ chuyên môn, nghiệp vụ.

***“Đi một ngày đàng học một sàng khôn”***

- Với câu nói trên cho ta thấy chúng ta phải đi học, học mãi đến một lúc nào đó chúng ta sẽ có một kết quả mà mình mong đợi.

- Đối với mỗi con người chúng ta dù có làm việc gì đi chăng nữa, chúng ta cũng không chỉ làm việc mà phải luôn luôn tìm tòi học hỏi để nâng cao trình độ chuyên môn của mình được tốt hơn, đặc biệt là các cô nuôi là người trực tiếp chế biến ra các món ăn để chăm sóc sức khoẻ cho trẻ ở trường mầm non thì vấn đề học càng quan trọng. Vì có nhiều kinh nghiệm thì các cô nuôi mới có thể làm tốt được công tác của mình. Bên cạnh đó các cô phải thường xuyên thay đổi thực đơn cho trẻ và chế biến như thế nào để giúp trẻ ăn ngon miệng, hết xuất. Vì thế chúng ta phải luôn luôn có tâm niệm *“Học, học nữa, học mãi”.*

- Tôi xác định việc bồi dưỡng, nâng cao nghiệp vụ chuyên môn là vô cùng cần thiết, chuyên môn giúp tôi về mọi mặt, giúp tôi áp dụng và học tập được những kinh nghiệm tốt vào thực tế khi đứng trên bếp, đó là bài học quý báu.

- Được sự quan tâm tạo điều kiện của Ban Giám Hiệu tôi đã được đi dự tập huấn, kiến tập tại các trường bạn trong Huyện, cụm qua các lớp bồi dưỡng tập huấn do phòng tổ chức, qua đó tôi đã học tập được cách chế biến món ăn món ăn ngon nhất cho trẻ, cách thực hiện dây chuyền trên bếp, cách sắp xếp bố trí bếp ăn khoa học, hệ thống hồ sơ sổ sách…. Ngoài ra, tôi còn học hỏi chuyên môn qua sách báo, trên các thông tin đại chúng. Từ đó tôi đã tích góp được nhiều kinh nghiệm cho bản thân, đó cũng chính là hành trang cho công việc của mình.

- Hàng tháng, tổ nuôi sinh hoạt chuyên môn 2 đến 3 lần, qua các buổi sinh hoạt đã trao đổi, bàn bạc, thống nhất với các món ăn, các loại thực phẩm trẻ thích ăn và chưa thích, chúng tôi đã cùng nhau xây dựng và thảo luận ở tổ để khi đứng bếp chúng tôi chế biến một cách dễ dàng. Bảnthântôi đã ghi chép đầy đủ, tự trau dồi học hỏi để nâng cao trình độ của bản thân:

- Hàng năm tôi tham gia hội thi “ Quy chế chăm sóc nuôi dạy trẻ”

- Tham gia hội giảng chào mừng ngày 20/11- Hội thi nhân viên nuôi dưỡng giỏi cấp trường, Hội giảng mùa xuân.

- Thi nấu ăn chào mừng ngày 20/10

Tất cả các món các đồng chí lựa chọn tham gia dự thi có kết quả cao, phù hợp với việc cân đối thực đơn, khẩu vị của nhiều trẻ đều được BGH đưa vào áp dụng cho thực đơn cho trẻ và cho cô.

- Qua các buổi học tập và sinh hoạt chuyên môn tổ nuôi chúng tôi đã nâng cao được dây chuyền trong khi phối hợp thực hiện. Nâng cao cách sơ chế, chế biến các món ăn cho trẻ.

### 2. Lựa chọn thực phẩm sạch:

- Hiện nay do sự phát triển kinh tế tăng cao nên những thực phẩm từ động vật cũng như thực vật đều chứa nhiều chất bảo quản và chất kích thích.

- Thức ăn có ngon không, bữa ăn có đủ đảm bảo cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng hay không đều phụ thuộc rất lớn vào khâu lựa chọn thực phẩm. Khi lựa chọn thực phẩm tôi luôn chú ý những điều sau:

*- Với thịt lợn:* Miếng thịt nhìn tươi, ngon, thịt lợn khỏe mạnh thường có màu hồng nhạt đến đỏ thẫm, thịt săn chắc, khi chúng ta dùng ngón tay ấn mạnh vào miếng thịt thì miếng thịt đàn hồi trở lại, không rả dịch, chảy nhớt là miếng thịt đạt yêu cầu. Chúng ta cũng có thể khía tảng thịt đó ra từng miếng nhỏ để kiểm tra sẽ chắc chắn hơn tức là đường cắt mặt thịt khô ráo, thịt hơi rít, cơ hơi se lại; lớp bì mềm, mỡ màu trắng trong đến hơi ngà, khi ngửi không có mùi gắt dầu.

*- Với thịt bò:* Chúng ta dùng cách kiểm tra như cách chọn thịt lợn. Ngoài ra cần chú ý mỡ bò phải có màu vàng tươi, gân màu trắng và cứng khi ấn vào. Nếu như ấn tay lên thấy mỡ mềm thì đó không phải thịt bò ngon và chúng ta có thể ngửi mùi thơm đặc trưng của thịt.

*- Với thịt gà:* chọn con to, béo, mình tròn, da vàng, chân nhỏ và xách lên chắc tay là gà ngon.

*- Với cá:* chọn con to, mình dày, đầu nhỏ và còn sống, chọn những con cá không chửa. Với trẻ mầm non, chúng tôi nấu cá trắm cho trẻ ăn là phổ biến:

*- Với các loại rau, củ, quả:* Chúng ta nhìn tươi ngon, xanh mượt, không bị dập nát.

- Dựa theo thực đơn hàng ngày, chúng tôi luôn chọn đúng thực phẩm và tiến hành cân các loại thực phẩm theo đúng số lượng thực phẩm đã báo. Thực hiện tốt công tác giao nhận thực phẩm, sự phân công của Ban giám hiệu cho tổ bếp. Người trực tiếp nấu ăn trong ngày hôm đó phải nhận thực phẩm và phải có đủ các thành viên là Ban giám hiệu, giáo viên, kế toán.Kiểm tra sát sao trong việc giao nhận thực phẩm, ghi chất lượng thực phẩm.

### 3. Vệ sinh an toàn thực phẩm, đồ dùng dụng cụ nhà bếp và vệ sinh môi trường:

Vấn đề vệ sinh an toàn thực phẩm đang là mối quan tâm lớn nhất của toàn xã hội. Đối với ngành giáo dục nói chung, trong đó bậc học mầm non đóng vai trò rất lớn đến việc tổ chức khâu an toàn vệ sinh thực phẩm cho trẻ ăn bán trú tại trường mầm non. Vì vậy vấn đề vệ sinh an toàn thực phẩm giữ vị trí quan trọng đối với sức khỏe trẻ nó góp phần nâng cao sức học tập, lao động của trẻ trong xã hội ngày càng phát triển hiện nay.

#### *3.1. Vệ sinh an toàn thực phẩm:*

- Để phát triển trí tuệ thì ăn uống phải đủ về số lượng và chất lượng nhưng phải ăn sạch, uống sạch, tránh mắc các bệnh hô hấp, các bệnh về đường ruột như các bệnh về tiêu hóa..., để phòng tránh ngộ độc thực phẩm cho trẻ, tôi luôn để ý đến việc lựa chọn thực phẩm, sơ chế thực phẩm, chế biến thực phẩm đến khâu sử dụng và bảo quản thực phẩm. Do vậy, 10 nguyên tắc vàng để chế biến thực phẩm an toàn của tổ chức y tế thế giới luôn là kim chỉ nan hướng dẫn tôi thực hiện đúng và làm theo.

- Ngoài ra, phải có chỗ tập kết, sơ chế thực phẩm, khu chế biến thực phẩm, khu sơ chế thực phẩm chín, hoa quả và khu chia thức ăn. Các khu này cần đảm bảo đường đi của thực phẩm theo chiều từ khâu tiếp nhận thực phẩm sống đến khâu chia thức ăn chín.

- Khi chế biến thực phẩm, tôi luôn chú ý

+ Rửa sạch và vệ sinh tất cả các dụng cụ chế biến thực phẩm.

+ Luôn luôn giữ sạch sẽ, khô ráo khu bếp

+ Chú ý luôn rửa sạch tay sau khi đi vệ sinh.

+ Các dụng cụ dao thớt để chế biến thực phẩm sống và thực phẩm chín phải sử dụng riêng biệt. Cần được rửa sạch sau khi đã sử dụng.

- Dù thực phẩm sống hay là thực phẩm chín cần được để trong các dụng cụ có nắp đậy để tránh những sinh vật như ruồi, muỗi, gián, côn trùng đậu vào mang mầm bệnh vào thức ăn của trẻ.

#### *3.2. Cách đun nấu, sử dụng và lưu thực phẩm:*

#### - Tôi luôn chú ý đun nấu các loại thực phẩm trên 100 C mới được sử dụng. Khi nấu, cần sử dụng nước sạch an toàn tức là nước không màu, không mùi, không vị để chế biến thức ăn, đồ uống và rửa dụng cụ cho trẻ.

- Với các loại thực phẩm gia cầm, khi nấu chín phải đảm bảo miếng thịt chín trong, thịt không có màu hồng. Với các loại thực phẩm không cần nấu chín như các loại hoa quả thì phải ăn ngay sau khi tách bóc vỏ.

- Việc lưu nghiệm thức ăn là một công việc hết sức quan trọng trong công tác chăm sóc, nuôi dưỡng trẻ trong trường mầm non. Chính vì vậy, hàng ngày khi chia cơm, chia thức ăn, tôi luôn đều lưu lại mỗi loại thực phẩm vào một mẫu riêng, có nắp đậy, có nhãn mác của từng loại thực phẩm và để vào tủ lưu trong 24 giờ. Nếu có trường hợp ngộ độc thực phẩm xảy ra ở trẻ thì thực phẩm lưu có được dùng để kiểm tra xác định nguyên nhân gây ngộ độc.

#### *3.3. Vệ sinh khu vực bếp và nơi chế biến thực phẩm:*

- Khi chế biến thực phẩm phải đảm bảo nguyên tắc bếp ăn một chiều nhằm tránh thực phẩm sống và chín dùng chung một lối đi. Bếp luôn phải sạch sẽ, gọn gàng và có biển đề rõ ràng: nơi tiếp nhận thực phẩm, nơi sơ chế thực phẩm, khu nấu chính và nơi chia cơm từng lớp. Bếp phải có 2 cửa và 3 khu vực:

+ Khu tập kết và sơ chế thực phẩm sống.

+ Khu chế biến thực phẩm.

+ Khu chia thực phẩm chín.

- Hàng ngày, tổ nhà bếp chúng tôi luôn mở cửa thông thoáng để bếp có đủ ánh sáng, lau chùi sàn bệ, kiểm tra toàn bộ hệ thống ga trước khi sử dụng.

- Nhà bếp phải có bảng phân công trong ngày: nhóm người nấu chính, người nấu phụ, người tiếp nhận, người sơ chế và phải có thực đơn theo tuần, bảng định lượng suất ăn, công khai tài chính. Phải thực hiện nghiêm túc việc tính khẩu phần ăn cho trẻ, khâu vệ sinh nhà bếp theo lịch, khi nấu xong phải dọn dẹp sạch sẽ.

- Tôi đặc biệt chú ý đến đồ dùng, dụng cụ nhà bếp. Bát hàng ngày phải được rửa sạch, phải có rổ úp bát ướt và trạn để úp bát khô, sau đó nhân viên phụ trách mang bát úp vào tủ sấy, sáng hôm sau bật tủ sấy sấy bát, không dùng bát nhựa, các dụng cụ nấu đều phải sạch sẽ, khô ráo, được kê và treo lên cao thoáng.

#### *3.4. Vệ sinh môi trường:*

- Hàng ngày, khi chế biến thực phẩm đều có rác thải ra. Do đó, số rác đó cần đổ đúng nơi quy định, rác ngày nào phải xử lí ngay hôm đó, không để hôm sau mới xử lí sẽ làm mất vệ sinh, ô nhiễm môi trường tạo điều kiện cho các sinh vật gây bệnh sinh sôi nảy nở. Sau mỗi ngày nấu nướng xong, chúng tôi đều thu gom, phân loại từng loại rác để gọn, dọn sạch khỏi khu bếp, lau và rửa mọi ngõ ngách cho sạch tránh cho ruồi muỗi hay bọ gậy sinh sôi nảy nở gây bệnh cho trẻ.

- Rác phải để nơi xa khu chế biến, cống rãnh phải khơi thoáng, không ứ đọng. Rác cho gọn vào thùng và đưa ra khu tập kết thật gọn gàng, sạch sẽ.

### 4. Xây dựng thực đơn năng lượng cung cấp dinh dưỡng cho từng độ tuổi tại trường:

- Trong các buổi sinh hoạt chuyên môn, tôi và các đồng chí nhân viên trong tổ bếp phối kết hợp cùng đồng chí kế toán, đồng chí Hiệu phó phụ trách nuôi dưỡng xây dựng thực đơn dinh dưỡng cho trẻ theo tuần, theo mùa, theo tháng, chọn thực phẩm giàu dinh dưỡng, giàu chất đạm động vật và thực vật bổ sung kết hợp lẫn nhau.

- Ngoài ra, tôi chú ý xác định số bữa ăn của trẻ trong tuần, trong ngày của từng độ tuổi, từng chế độ ăn uống ( số bữa chính, bữa phụ ).

Chọn các loại rau phù hợp theo mùa.

**Ví dụ**:

|  |  |
| --- | --- |
| - Mùa xuân: rau bí, rau lang,.....  - Mùa hạ: rau muống, rau dền, rau mồng tơi,.... | - Mùa thu: rau cải, cải cúc,.....  - Mùa đông: cà rốt, bắp cải, su hào, cà chua,..... |

- Thực đơn của trẻ ***( phụ lục*)**

- Khi xây dựng khẩu phần ăn của trẻ, tôi luôn chú ý đủ về số lượng và chất lượng.

+ Phối hợp món ăn hợp lý, đảm bảo yêu cầu tối thiểu: Bữa chính đạt tối thiểu 5 - 7 loại thực phẩm và bao gồm các món: Cơm, món mặn, món canh.Bữa chính có thêm 10 loại thực phẩm, trong đó có từ 3 đến 5 loại rau, củ và bao gồm các món: cơm, món xào, món mặn, canh và tráng miệng.

+ Tỷ lệ dinh dưỡng tại trường mầm non duy trì mức: Nhà trẻ:P:13 - 20% (*Tỷ lệ L động vật/ L thực vật= 70% và 30%)*; L: 30 - 40%; G: 52- 60%. Mẫu giáo: P: 13-20%; L: 25-35%; G: 52-60% cần tính thêm tỷ lệ Ca, B1 trong thực đơn bữa ăn của trẻ và cân đối kịp thời (Nhu cầu Ca đối với trẻ 1- 3tuổi: 350mg/ ngày/trẻ; MG 4- 6 tuổi: 420mg/ ngày/trẻ; Nhu cầu B1 đối với trẻ 1-3 tuổi: 0.41 mg/ ngày/trẻ; MG 4-6 tuổi: 0.52mg/ ngày/trẻ).

- Đảm bảo đủ nước uống cho trẻ, vệ sinh và phù hợp với thời tiết. Dùng cây nước nóng đảm bảo tuyệt đối an toàn về điện, nhiệt độ nước, hướng dẫn trẻ sử dụng.

### 5. Nâng cao chất lượng chế biến các bữa ăn cho trẻ.

- Muốn cho trẻ ăn ngon miệng, ăn hết phần thức ăn của mình thì khâu chế biến món ăn là rất quan trọng.

- Khi sơ chế thực phẩm, chú ý nơi sơ chế phải sạch sẽ, các dụng cụ để gọn gàng và chú ý cách chế biến các loại thực phẩm.

- Đối với các loại canh, ta chế biến theo mùa. Tùy theo các loại rau của từng mùa mà chế biến các món canh sao cho hợp lí để đảm bảo cung cấp đủ vitamin trong các loại rau cho trẻ.

***- Với các loại rau:*** Loại bỏ các phần không ăn, rửa sạch rau bằng nước lã sau đó ngâm nước muỗi loãng trong vòng 15 phút – 30 phút, vớt ra để ráo nước. Các loại rau không nên để lau mới nấu vì như vậy sẽ mất lượng vitamin có trong rau.

+ Với rau mồng tơi, bầu: khi nấu ta không nên đun quá lâu sẽ làm rau nhừ quá mà mất đi hương vị của rau.

+ Với rau muống khi ta nấu mà cho me, muỗng vào thì ăn rất ngon miệng nhưng thực chất thì chất axit có trong quả chua sẽ làm mất lượng lớn vitamin trong rau khiến trẻ ăn rất ngon song lại không có dinh dưỡng.

+ Món canh rau thập cẩm nấu cua món ăn gồm có rau lang, rau giền, rau đay. Mầu sắc của canh xanh mát, có vị ngọt của rau của cua đồng. Tạo mùi vị ngon, hấp dẫn.

+ Canh bí đỏ, đỗ xanh nấu thịt lợn là món mà trẻ hứng thú nhất sau món canh thập cẩm. Bí đỏ rất ngọt lại có màu vàng hấp dẫn cũng đỗ xanh và thịt lợn giúp món canh vừa lạ vừa ngon mà trẻ cũng ăn hết khẩn phần ăn của mình.

+ Canh tôm nấu bí xanh là món canh lúc đầu chúng tôi tưởng trẻ sẽ khó ăn và sợ ăn vì có bí cứng lại tôm tanh nên khi chế biến để hạn chế độ tanh của tôm chúng tôi đã cho cá vào đảo qua với mỡ, đun nước cho sủi rồi cho bí và tôm vào đến khi sôi bắc ra gay làm như vậy canh sẽ không bị nồng mà vẫn giữ nguyên được vị ngọt của bí và tôm làm trẻ thấy lạ miệng và ăn rất ngon.

***- Với các loại thịt:*** Các cháu ở mẫu giáo còn nhỏ, răng chưa hoàn thiện có độ chắc chắn nên khi chế biến chúng tôi đều phải băm nhỏ, xay nhỏ hoặc thái hạt lựu cho trẻ dễ ăn.

+ Với thịt lợn: Đa phần trẻ rất thích món thịt kho tàu với trứng chim cút vì món này có màu nâu cánh gián và vị ngọt đặc trưng làm trẻ rất thích thú. Khi nấu món này, để có được màu nâu của cánh gián và vị ngọt của đường thì lúc ta trưng nước hàng ta cho một chút nước vào đường làm tan ra sau đó mới cho lên bếp trưng như vậy, đường chuyển thành màu nâu cánh gián rồi những vẫn còn vị ngọt của đường. Nếu ta không làm như vậy thì nước hàng sẽ có màu đen và có vị đắng làm mất hương vị của món này. Thịt lợn đem xay nhỏ, ta ướp gia vị vào thịt để cho ngấm sau đó cho nước hàng sâm sấp với thịt và cho lên bếp đun nhỏ lửa đến khi chín mềm.

+ Với thịt bò: Trẻ đặc biệt hứng thú với món thịt bò hầm cốt dừa, thịt bò tẩm ướt gia vị vừa đủ, phi tỏi xào thịt săn lên rồi đổ vào nồi hầm, đun khoảng 40 phút – 45 phút thịt chín rồi cho khoai, cà rốt ( thái hạt lựu) xào lên rồi đổ vào nồi hầm, đun gần chín cho nước cốt dừa vào, món ăn sánh quyện các loại gia vị vào nhau cùng các màu sắc của khoai và cà rốt làm trẻ rất thích thú.

+ Với thịt gà: Món thịt gà nấu cari là món ăn mới mà năm nay tôi mạnh dạn đưa vào thực đơn thi nhân viên giỏi cấp trường và được ban giám hiệu đánh giá cao và tôi làm cho trẻ ăn, các cháu rất thích thú với món ăn mới, trẻ đều ăn hết khẩu phần ăn của mình rất nhanh và đều hứng thú với món ăn này. Khi chế biến món ăn này, thịt gà tôi lọc bỏ xương, phần thịt cho xay nhỏ, thịt gà tẩm ướt gia vị bột cari, sả củ xay nhỏ vắt lấy nước tẩm với thịt gà, cho lên xào săn rồi đổ vào nồi hầm, khoai tây thái hạt lựa xào ra rồi đổ vào nồi hầm, đến khi chín cho rau mùi vào làm món ăn có mùi thơm của mùi và của cari khién trẻ ăn hết suất của mình.

+ Với cá: Trẻ rất sợ đồ tanh nên tôi đặc biệt chú ý khi sơ chế cá. Cá cần được làm sạch, sau đó cho xát ra từng khúc, cho vào rán đến khi chín bắc ra gỡ lấy phần thịt rồi còn cho vào rang, rim hoặc sốt hoa viên.

Sau khi lựa chọn thực phẩm xong, tôi đã chế biến những món ăn ngon, hấp dẫn cho trẻ.

### 6. Phối hợp với giáo viên làm tốt công tác tuyên truyền để thực hiện tốt công tác chăm sóc nuôi dưỡng trẻ.

Mục đích của việc năng cao chất lượng chế biến món ăn cho trẻ là trẻ ăn ngon miệng, ăn hết xuất. Khi đã xây dựng được thực đơn phong phú, đã lựa chọn và chế biến món ăn cho trẻ. Sau khi chế biến xong các món ăn và chia định lượng tại bếp, tôi đã đến từng lớp để phối hợp cùng giáo viên tham gia tổ chức giờ ăn cho trẻ và ghi sổ rút kinh nghiệm từng ngày và tìm hiểu nguyên nhân trẻ ăn hết hay không ăn hết suất, trẻ thích ăn món nào để kịp thời điều chỉnh rút kinh nghiệm...( *Hình ảnh 4 –phụ lục*). Nếu trẻ thích ăn món nào thì tôi sẽ trao đổi cùng tổ nuôi tiếp tục chế biến món ăn theo cách đó, còn với món ăn nào trẻ không thích bản thân cũng sẽ tìm hiểu lý do vì sao trẻ không thích ăn để có cách chế biến phù hợp, hay thay đổi thực đơn kịp thời.

Đối với cháu không tăng cân thì cố gắng động viên, khích lệ cho các cháu ăn hết xuất. Tôi thường xuyên theo dõi cháu nào biếng ăn, béo phì... Để có những đề xuất ý kiến với ban giám hiệu nhà trường điều chỉnh lại thực đơn cho phù hợp.

Ngoài ra, chúng tôi còn trao đổi với giáo viên trên lớp quan tâm để ý tới khẩu vị ăn của trẻ, số lượng cơm, canh, thức ăn, thừa thiếu để kịp thời điều chỉnh cho phù hợp với trẻ với từng lớp.

Thông qua việc phối kết hợp cùng giáo viên tôi trực tiếp biết được các món do tổ nuôi mình nấu như thế nào ngon hay không ngon. Từ đó điều chỉnh được cách chế biên các món cho phù hợp với trẻ để giúp trẻ ăn ngon hơn.

## IV. Kết quả đạt được:

## - Qua một năm áp dụng, tìm tòi, vận dụng đề tài chất lượng dinh dưỡng trong các bữa ăn để đảm bảo sức khỏe cho trẻ ở mầm non, tôi thấy trẻ hứng thú, ăn ngon miệng với các bữa ăn, ăn hết khẩu phần ăn làm tỉ lệ suy dinh dưỡng và thấp còi giảm một cách rõ rệt.

- Năm học 2020-2021 nhà trường không có trường hợp nào ngộ độc thức ăn và không có dịch nào xẩy ra trong nhà trường.

- Phụ huynh tin tưởng vào công tác chăm sóc nuôi dưỡng trẻ trong nhà trường là điểm tin cậy để gửi con.

- Với kết quả trên, tôi hoàn toàn có thể tin rằng các phương pháp tôi đã sử dụng bước đầu có hiệu quả trong việc giúp trẻ ăn ngon, kích thích nhu cầu ăn của trẻ và phần nào góp phần cung cấp đủ chất dinh dưỡng cho trẻ khi ăn bán trú tại trường mà lại đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.

Biểu kết quả tổng hợp khảo sát cuối năm (phụ lục)

## V. Bài học kinh nghiệm:

Từ việc áp dụng một số giải pháp nâng cao chất lượng dinh dưỡng và đảm bảo sức khỏe cho trẻ ở Mầm Non, tôi xin rút ra một số bài học sau:

1. Mỗi cô nuôi phải làm tốt công tác bồi dưỡng kiến thức về chất lượng dinh dưỡng cho trẻ, thực hiện tốt các yêu cầu về vệ sinh an toàn thực phẩm cũng như trong cách chế biến món ăn để cung cấp đủ chất cho trẻ cũng như giảm tỉ lệ suy dinh dưỡng.

2. Làm tốt công tác tuyên truyền với cộng đồng và xã hội về công tác chăm sóc nuôi dưỡng trẻ và công tác tham mưu đầu tư cơ sở vật chất, trang thiết bị đồ dùng phục vụ cho nhà bếp.

3. Tăng cường công tác vệ sinh khu bếp, dụng cụ nhà bếp và vệ sinh môi trường.

4. Kết hợp chặt chẽ với giáo viên chủ nhiệm để theo dõi sức khỏe của trẻ, phòng chống dịch bệnh, chú trọng tỉ lệ các chất dinh dưỡng trong các bữa ăn và công tác vệ sinh an toàn thực phẩm trong nhà trường.

5. Kết hợp chặt chẽ cùng cha mẹ học sinh, cùng có những biện pháp tối ưu nhất để giúp trẻ ăn ngon, hạn chế suy dinh dưỡng và giúp trẻ giảm béo phì.

6. Luôn luôn học hỏi, trau dồi chuyên môn nghiệp vụ với các đồng chí giáo viên, nhân viên trong tổ, trong trường cùng đội ngũ cô nuôi từ đó khắc phục khó khăn trong các chế biến đảm bảo đủ chất dinh dưỡng cần thiết cho trẻ.

# C. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

## 1. Kết luận:

- Việc lựa chọn thực phẩm và nâng cao chất lượng bữa ăn cho trẻ trong trường mầm non có một vai trò vị trí hết sức quan trọng. Bởi vì nó là cả một quá trình tác động có mục đích, có kế hoạch đến việc chăm sóc sức khoẻ cho trẻ. 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 trường tiểu học.

- Một trong những nội dung giúp trẻ có được các điều kiện trên đó là công tác nuôi dưỡng trong trường Mầm non. Để đạt được kết quả trên, điều quan trọng là tôi phải nhận thức và xác định được vai trò và tầm quan trọng của công việc mình được giao. Phải năm 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 nhà trường, xây dưng một số hoạt động của nhà bếp nhằm đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm trong trường mầm non. Các hoạt động bước đầu đã đem lại một số kết quả đáng kể như: Đã nâng cao được nhận thức của các ban ngành đoàn thể địa phương và phụ huynh về công tác nuôi dưỡng. Chất lượng chăm sóc nuôi dưỡng trẻ được nâng lên một bước, tỷ lệ suy dinh dưỡng giảm so với đầu năm học, quy trình chế biến thực phẩm đảm bảo vệ sinh, 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. Bản thân tôi thấy rằng trong bất cứ lĩnh vực công tác nào cũng cần có lòng nhiệt tình, năng động, sáng tạo, biết định hướng đúng tập trung mũi nhọn, đồng thời thể hiện tính dân chủ, đoàn kết, chắc chắn sẽ thành công.

Tuy nhiên, bên cạnh những kết quả đạt được nhưng chúng tôi cũng phải đánh giá lại công tác nuôi dưỡng trong nhà trường còn một số hạn chế nhất định: Trường còn điểm lẻ, một số phòng học còn trật chưa có phòng ngủ và phòng học riêng, mức ăn của trẻ chưa cao so với giá cả thị trường hiện nay.

## 2.Kiến nghị:

***2.1. Đối Phòng Giáo dục***

Kính mong phòng GD&ĐT huyện Gia Lâm, UBND quan tâm đến chế độ độc hại cho các cô nuôi trong toàn Huyện để cô nuôi yên tâm công tác. Hỗ trợ nhà trường các trang thiết bị hiện đại.

- Đề nghị cấp trên tăng cường mở các buổi kiến tập nuôi dưỡng cấp huyện để giưã các cô nuôi trong huyện học hỏi lẫn nhau, nâng cao thêm trình độ nấu ăn cũng như cách chế biến món ăn cho trẻ.

- Cần quan tâm hơn nữa trong việc đầu tư kinh phí mua sắm trang thiết bị phục vụ bếp ăn cho các cháu.

***2.2. Đối BGH nhà trường***

- Đề nghị BGH trường cần quan tâm hơn nữa trong việc đầu tư kinh phí mua sắm trang thiết bị hiện đại phục vụ bếp ăn cho các cháu.

- Riêng đối với cô nuôi, mỗi cá nhân cần tích cực học hỏi hơn nữa để trau rồi kiến thức cho bản thân nhằm chăm sóc nuôi dưỡng cho các cháu được tốt hơn.

Trên đây là một số kinh nghiệm nhỏ mà tôi rút ra được trong quá trình áp dụng đề tài “ Một số biện pháp nâng cao chất lượng bữa ăn cho trẻ trong trường mầm non” tại bếp ăn của trường Mầm non những gì đạt được còn rất ít và mới chỉ là nền móng bước đầu cho những năm học tiếp theo. Tôi rất mong nhận được sự đóng góp ý kiến, nhận xét của BGH và các đồng chí, đồng nghiệp để bản thân tôi có được những kinh nghiệm quý báu giúp cho việc thực đề tài này ngày càng tốt hơn.

***Xin chân thành cảm ơn!***

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Hướng dẫn chăm sóc giáo dục dinh dưỡng và vệ sinh an toàn thực phẩm của Bộ Giáo dục mầm non

2. Chương trình chăm sóc giáo dục của các độ tuổi, nhà trẻ, mẫu giáo mầm non 2000 - 2005

3. Các tập san, tạp chí giáo dục mầm non

4. Các kênh thông tin, tuyên truyền về chất lượng dinh dưỡng nâng cao bữa ăn cho trẻ

5. Sách chiến lược giáo dục đến năm 2020

**PHỤ LỤC**

**BIỂU KẾT QUẢ TỔNG HỢP KHẢO SÁT ĐẦU NĂM:**

***1. Cân đo:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Số học sinh** | **Tỉ lệ %** |
| **Tổng số học sinh:** | 386 | 100 |
| **Cân đo:** |  |  |
| ***Cân nặng:*** | 359 | 93 |
| Kênh bình thường | 16 | 4 |
| Kênh SDD | 11 | 3 |
| Cao hơn so với tuổi |  |  |
| ***Chiều cao:*** | 368 | 95 |
| Kênh bình thường | 18 | 5 |
| Kênh thấp còi | 386 | 100 |

#### *2. Sở thích các món ăn.*

Vào đầu năm tôi đã áp dụng tại 3 lớp MGLA1, MGLA2, MGLA3 khu trung tâm có tổng số: 120 học sinh và đạt được kết quả như sau:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TT** | **Tiêu chí đánh giá** | **Số trẻ đạt** | **Tỉ lệ %** |
| 1 | Số trẻ ăn ngon miệng, hết suất | 105 | 88 |
| 2 | Số trẻ lười ăn thịt | 56 | 47 |
| 3 | Số trẻ không ăn rau và hành | 53 | 44 |
| 4 | Số trẻ khồng thích ăn những món ăn có mùi thơm như: nấm hương… | 41 | 34 |
| 5 | Số trẻ không thích chất tanh như: Tôm cá… | 28 | 23 |
| 6 | Số trẻ không thích ăn cháo | 12 | 10 |

**BIỂU KẾT QUẢ TỔNG HỢP KHẢO SÁT CUỐI NĂM:**

### *1. Cân đo:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Số học sinh** | **Tỷ lệ%** |
| **Tổng số học sinh** | 386 | 100 |
| ***Cân nặng:*** |  |  |
| Kênh bình thường | 359 | 93 |
| Kênh SDD | 7 | 2 |
| Cao hơn so với tuổi | 4 | 1 |
| ***Chiều cao:*** |  |  |
| Kênh bình thường | 368 | 95 |
| Kênh thấp còi | 10 | 3 |

### 

### *2. Sở thích các món ăn.*

Cuối năm khảo sát tại 3 lớp MGLA1, MGLA2, MGLA3 khu trung tâm với tổng số: 120 học sinh và đạt được kết quả như sau:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TT** | **Tiêu chí đánh giá** | **Số trẻ** | **Đầu năm** | | **Cuối năm** | |
| **Số trẻ đạt** | ***Tỉ lệ %*** | **Số trẻ đạt** | ***Tỉ lệ %*** |
| 1 | Số trẻ ăn ngon miệng, hết suất. | **116** | 105 | 90 | 113 | *97* |
| 2 | Số trẻ lười ăn thịt. | **116** | 56 | 53 | 16 | *14* |
| 3 | Số trẻ không ăn rau và hành. | **116** | 70 | 60 | 13 | *11* |
| 4 | Số trẻ khồng thích ăn những món ăn có mùi thơm như: nấm hương… | **116** | 75 | 65 | 15 | *13* |
| 5 | Số trẻ không thích chất tanh như: Tôm cá… | **116** | 35 | 30 | 6 | *5* |
| 6 | Số trẻ không thích ăn cháo. | **116** | 30 | 26 | 3 | *2* |

**THỰC ĐƠN MÙA ĐÔNG CỦA TRẺ**

**NĂM HỌC 2020-2021**

***Tuần 1-3***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Thứ** | **Bữa chính trưa**  **( Nhà trẻ - mẫu giáo)** | **Bữa chiều** | | |
| **Phụ Mẫu giáo** | **Chính nhà trẻ** | **Phụ Nhà trẻ** |
| 2 | - Hải sản xào thập cẩm  - Canh rau thập cẩm nấu thịt | - Phở gà  - Chuối tiêu | -Phở gà  - Chuối tiêu | Uống sữa bột |
| 3 | - Thịt gà nấu cari  - Bắp cải xào thịt  - Canh củ quả nấu thịt | -Bánh mỳ gối  - Sữa chua | - Cơm tẻ  - Trứng xốt cà  - Canh thịt nấu chua | Uống sữa bột. |
| 4 | - Trứng cút kho tàu.  - Canh bí xanh nấu tôm | - Cháo vịt hạt sen  - Uống sữa bột | Cháo vịt hạt sen | Uống sữa bột |
| 5 | - Bò hầm thập cẩm  - Canh rau cải nấu thịt | - Xôi gấc  - Chuối tiêu | - Xôi gấc  - Chuối tiêu | Uống sữa bột. |
| 6 | - Cá sốt ngũ liễu.  - Bầu xào tỏi  - Canh rau cải cúc nấu thịt | - Cháo sườn  - Uống Sữa bột | Cháo sườn | Uống sữa bột |
| 7 | - Tôm om đậu phụ  - Canh rau bắp cải nấu thịt | - Uống sữa bột  - Bánh bông lan. | Bánh bông lan. | - Uống sữa bột. |

**THỰC ĐƠN MÙA ĐÔNG CỦA TRẺ**

**NĂM HỌC 2020-2021**

***Tuần 2-4***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Thứ** | **Bữa chính trưa**  **( Nhà trẻ - Mẫu giáo)** | **Bữa chiều** | | |
| **Phụ Mẫu giáo** | **Chính nhà trẻ** | **Phụ Nhà trẻ** |
| 2 | - Ngan xào nấm  - Canh bầu nấu tôm | - Cháo gà củ quả  - Uống sữa bột | - Cháo gà củ quả | Uống sữa bột |
| 3 | - Tôm thịt rim mắm.  - Canh bí đỏ, đỗ xanh nấu thịt lợn | - Súp thập cẩm  - Chuối tiêu | Cơm tẻ  Thịt gà rim mắm  Canh bí xanh nấu thịt | - Uống sữa bột. |
| 4 | - Trứng hấp vân.  - Khoai tây xào.  - Canh rau ngót nấu thịt lợn | - Cháo chim câu đỗ xanh  - Uống sữa bột | Cháo chim câu đỗ xanh | Uống sữa bột |
| 5 | - Thịt bò kho thơm  - Canh rau thập cẩm nấu cua | - Xôi ngô đỗ xanh  - Sữa chua phù đổng | - Xôi ngô đỗ xanh  - Sữa chua Phù đổng | - Uống sữa bột. |
| 6 | - Thịt gà om nấm.  - Củ quả xào thịt  - Canh rau cải nấu ngao | - Uống sữa bột  - Bánh bông lan. | - Uống sữa bột  - Bánh bông lan. | - Uống sữa bột. |
| 7 | - Thịt viên sốt cà chua  - Canh củ quả nấu thịt | - Bún ngan  - Uống sữa bột | - Bún ngan | - Uống sữa bột. |

**THỰC ĐƠN MÙA HÈ CỦA TRẺ**

**NĂM HỌC 2020-2021**

***Tuần 1- 3***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Thứ** | **Bữa chính trưa**  **( Nhà trẻ - mẫu giáo)** | **Bữa chiều** | | |
| **Phụ Mẫu giáo** | **Chính nhà trẻ** | **Phụ Nhà trẻ** |
| 2 | - Hải sản xào thập cẩm  - Canh rau thập cẩm nấu thịt | Phở gà  Uống sữa bột | Phở gà | - Uống sữa bột |
| 3 | - Bò hầm thập cẩm  - Canh rau cải nấu thịt | Cháo vịt hạt sen  Uống sữa bột | Cháo vịt hạt sen | Uống sữa bột. |
| 4 | - Trứng cút kho tàu.  - Canh bí xanh nấu tôm | Bún ngan  Uống sữa bột | Bún ngan | Uống sữa bột |
| 5 | - Thịt gà nấu cari.  - Cải thảo xào thịt  - Canh mướp mùng tơi nấu cua | Bánh mì gối  Chè đỗ đen | Cơm tẻ  Trứng xốt cà  Canh thịt nấu chua | - Uống sữa bột. |
| 6 | - Cá sốt ngũ liễu  - Canh rau muống nấu thịt | Cháo sườn  Uống Sữa bột | Cháo sườn | Uống sữa bột |
| 7 | - Tôm om đậu phụ  - Canh rau ngót nấu thịt | - Uống sữa bột  - Bánh bông lan. | - Bánh bông lan. | - Uống sữa bột. |

**THỰC ĐƠN MÙA HÈ CỦA TRẺ**

**NĂM HỌC 2020-2021**

***Tuần 2-4***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Thứ** | **Bữa chính trưa**  **( Nhà trẻ - Mẫu giáo)** | **Bữa chiều** | | |
| **Phụ Mẫu giáo** | **Chính nhà trẻ** | **Phụ Nhà trẻ** |
| 2 | - Ngan xào nấm  - Canh bầu nấu tôm | - Cháo gà củ quả  Uống sữa bột | - Cháo gà củ quả | Uống sữa bột |
| 3 | - Tôm thịt rim mắm.  - Canh bí đỏ, đỗ xanh nấu thịt lợn | Súp thập cẩm  Uống sữa bột | Súp thập cẩm | Uống sữa bột. |
| 4 | - Thịt bò kho thơm.  - Canh rau thập cẩm nấu cua | Chè ngô  Bánh mỳ gối | Cơm tẻ  Thịt gà rim mắm  Canh bí xanh nấu thịt | Uống sữa bột |
| 5 | - Trứng hấp vân.  - Canh rau ngót nấu thịt lợn | - Cháo chim câu đỗ xanh  Uống sữa bột | - Cháo chim câu đỗ xanh | - Uống sữa bột. |
| 6 | - Thịt gà om nấm.  - Củ quả xào thịt  - Canh rau cải nấu ngao | - Ăn sữa chua phù đổng  - Bánh bông lan. | - Ăn sữa chua phù đổng  - Bánh bông lan. | - Uống sữa bột. |
| 7 | - Đậu thịt sốt cà chua  - Canh rau muống nấu thịt | - Bún ngan  - Uống sữa bột | - Bún ngan | - Uống sữa bột. |