**A. ĐẶT VẤN ĐỀ**

“ Trẻ em hôm nay - Thế giới ngày mai”.

Quả đúng như vậy, trẻ em là nguồn hạnh phúc của mỗi gia đình, là tương lai của đất nước, là lớp người kế tục sự nghiệp của cha anh, gánh vác nhiệm vụ xây dựng và bảo vệ tổ quốc Việt Nam. Chính vì vậy, trẻ em sẽ trở thành chủ nhân hữu ích của tương lai. Mọi trẻ em sinh ra đều có quyền được chăm sóc, nuôi dưỡng, tồn tại và phát triển. Để xây đắp cho một thế hệ tương lai tươi đẹp đó thì ngay ngày hôm nay, từ tuổi ấu thơ trẻ em phải được hưởng một nền giáo dục phù hợp, hiện đại và toàn diện về mọi mặt: đức, trí, thể, mỹ.

Ở lứa tuổi mầm non, cơ thể trẻ đang phát triển mạnh mẽ. Sự tăng trưởng của trẻ diễn ra trên nhiều mặt như: cân nặng, chiều cao, tỉ lệ giữa chiều dài của đầu và của toàn thân, về trọng lượng của não... Một trong những đặc điểm nổi bật của sự tăng trưởng cơ thể trẻ từ 0 đến 6 tuổi là cân nặng và chiều cao tăng liên tục ở cả trẻ trai và trẻ gái. Trẻ càng nhỏ thì mức tăng càng nhiều. Trẻ càng lớn thì sự khác biệt giữa các trẻ trong cùng một nhóm tuổi càng lớn. Điều này ngoài yếu tố di truyền còn có thể do sự khác nhau về điều kiện kinh tế và chế độ chăm sóc, nuôi dưỡng đối với trẻ. Việc chăm sóc nuôi dưỡng, giáo dục trẻ đầy đủ, hợp lý, khoa học sẽ tạo điều kiện cho trẻ phát triển tốt về thể lực. Đồng thời phòng chống các bệnh truyền nhiễm và các bệnh thiếu dinh dưỡng gây nên. Hiện nay trong điều kiện cuộc sống hiện đại, môi trường ô nhiễm vì khói bụi, hoá chất, con người phải đối mặt với nhiều bệnh tật,với vi khuẩn ,vi rút [bi](javascript:void(0);)ến dị… Những bài học thực tế trong thời gian gần đây cho thấy nhiều sự can thiệp dinh dưỡng của người lớn đối với trẻ không hợp lý dẫn đến tình trạng mất cân bằng thể chất ở trẻ.

Tại trường mầm non, một nhiệm vụ hàng đầu đạt ra là phải chăm sóc như thế nào để trẻ có được một cơ thể tốt, một sức khởe tốt đó mới là điều quan tâm của ban giám hiệu nhà trường, các cô giáo và nhất là các cô nuôi chúng tôi. Đòi hỏi các cô nuôi phải có trình độ chuyên môn về nuôi dưỡng và phải có tinh thần yêu nghề mến trẻ, phải luôn luôn tìm tòi học hỏi những kinh nghiệm về chế biến các món ăn để vận dụng vào công việc chăm sóc trẻ của mình tại trường.

Để trẻ phát triển tốt về thể chất như đã nêu ở trên thì chúng ta phải cân đối hài hoà hợp lý giữa các chất dinh dưỡng với nhau để chế biến những món ăn ngon, giúp trẻ ăn ngon miệng và hết suất của mình, nhằm giúp trẻ tăng cướng sức khoẻ làm cơ sở cho sự phát triển của nhiều hoạt động mà trẻ tham gia ở gia đình cũng như ở nhà trường một cách tốt nhất, quan trọng hơn là sự phát triển về nhân cách cho trẻ.

Được sự quan tâm của ban giám hiệu nhà trường, đặc biệt là đồng chí phó hiệu trưởng phụ trách công tác chăm sóc nuôi dưỡng, tổ nuôi đã thường xuyên thay đổi thực đơn theo mùa để đảm bảo tỉ lệ dinh dưỡng cho trẻ, giúp trẻ ăn ngon miệng, hết xuất. Song bên cạnh đó tôi vẫn thấy còn một vấn đề tồn tại là tình trạng trẻ ăn chưa ngon miệng, hết xuất của mình và rất nhiều trẻ không ăn thịt, ăn rau. Chính điều đó đã thúc đẩy tôi tìm tòi học hỏi nhiều hơn nữa những kinh nghiệm về chế biến món ăn để giúp trẻ có những bữa ăn ngon miệng, giúp trẻ có một cơ thể khoẻ mạnh cả về thể chất lẫn tinh thần. Do vậy tôi đã lựa chọn đề tài “*Một số kinh nghiệm chế biến món* *ăn cho trẻ trong trường mầm non* ”.

**B. GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ**

1. **CƠ SỞ LÝ LUẬN**

Dinh dưỡng là nhu cầu sống hàng ngày của con người, đặc biệt là trẻ em cần dinh dưỡng để phát triển thể lực và trí tuệ còn người lớn cần dinh dưỡng để duy trì sự sống và làm việc, hay nói cách khác dinh dưỡng quyết định sự tồn tại và phát triển của cơ thể mà đặc trưng cơ bản của sự sống là sinh trưởng, phát triển, sinh sản, cảm ứng, vận động, trao đổi chất và năng lượng.

Như chúng ta cũng đã biết con người là một thực thể sống nhưng sự sống không thể tồn tại được nếu con người không ăn và uống. Từ đó cho chúng ta thấy được tầm quan trọng của việc ăn và uống, đây là nhu cầu hàng ngày, một nhu cầu cấp bách, bức thiết không thể thiếu được đối với mỗi con người chúng ta, đặc biệt là trẻ em vì trẻ em lúc này đang trong thời kỳ phát triển mạnh. Vì vậy nhu cầu dinh dưỡng rất lớn. Nếu thiếu ăn trẻ sẽ là đối tượng đầu tiên chịu hậu quả của các bệnh về dinh dưỡng như: suy dinh dưỡng, còi xương…

Chúng ta biết rằng tình trạng dinh dưỡng tốt của mọi người phụ thuộc vào khẩu phần dinh dưỡng thích hợp thì mới cho chúng ta một cơ thể khoẻ mạnh, ngoài ra còn phụ thuộc vào các kiến thức ăn uống khoa học của mỗi người. Vì vậy chúng ta phải có khẩu phần dinh dưỡng phù hợp với lứa tuổi, phù hợp với quá trình lao động….Sẽ giúp cho con người phát triển khoẻ mạnh và phòng tránh được các bệnh.

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

Để làm được điều đó thì nền giáo dục mầm non không những quan tâm đến vấn đề dạy dỗ trẻ những kiến thức sơ đẳng để hình thành phát triển nhân cách đầu tiên cho trẻ mà bên cạnh đó chúng ta những người làm giáo dục cần quan tâm hơn nữa về công tác chăm lo cho trẻ một cách phù hợp để giúp trẻ có được một cơ thể khoẻ mạnh.

**II CƠ SỞ THỰC TIẾN**

1. **Thuận lợi:**

*\* Về phía nhà trường*

Được sự quan tâm của Phòng GD&ĐT Huyện, BGH trường chỉ đạo sát sao việc thực hiện quy chế CSND

Trường có diện tích tập trung 1 khu đảm bảo hoạt động thuận tiện và mới được sửa chữa, cải tạo nâng cấp và đầu tư về cơ sở vật chất, Bếp ăn: Đồ dùng trang thiết bị tương đối đầy đủ và bố trí sắp xếp theo 1 chiều, rộng rãi, sạch sẽ.

Trường có 01 bếp được xây dựng đúng theo tiêu chuẩn bếp một chiều, được trang bị, mua sắm đầy đủ trang thiết bị, đồ dùng để phục vụ cho công tác chế biến món ăn cho trẻ.

Ngay từ đầu năm học, ban giám hiệu nhà trường thường xuyên thị sát, tìm hiểu về các công ty cung ứng thực phẩm sạch sẽ, đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm, có tư cách pháp nhân để trường ký hợp đồng thực phẩm.

Ban giám hiệu nhà trường thường xuyên tổ chức các buổi tập huấn, các cuộc thi để cô nuôi nâng cao tay nghề, kỹ thuật chế biến món ăn cho trẻ như: Hội thi Quy chế chăm sóc nuôi dưỡng, Hội giảng 20/11, Hội thi nhân viên nuôi dưỡng giỏi, Hội giảng mùa xuân …

Thực phẩm nhà trường ký kết với 1 nhà cung cấp có tư cách pháp nhân và có hồ sơ hợp đồng ký kết theo quy định.

Thực đơn xây dựng thay đổi hàng tuần; phân công dây truyền hợp lí.

*\* Về phía cô nuôi:*

Cô yêu nghề, mến trẻ, luôn tìm tòi học hỏi những kinh nghiệm về chế biến các món ăn.

100% nhân viên đạt chuẩn về trình độ chuyên môn. Trong đó 2/6 đạt trên chuẩn; nhân viên nhiệt tình, có trách nhiệm với công việc; luôn học hỏi, rèn luyện, luôn lắng nghe ý kiến đóng góp xây dựng của đồng nghiệp; luôn được tạo điều kiện tham gia các lớp học nâng cao trình độ, tập huấn về chuyên môn;

Các phong trào hội giảng NV tham gia nhiệt tình

Tổ nhóm chuyên môn phối hợp sinh hoạt theo đúng kế hoạch

Sổ sách cập nhật đầy đủ, đúng yêu cầu, có bảng tài chính để công khai hàng ngày tại sân trường.

1. **Khó khăn:**

*\* Về phía nhà trường:*

Do nhiều yếu tố tác động của môi trường xã hội, sự xuất hiện ngày càng nhiều của thực phẩm không an toàn gây khó khăn trong việc đảm bảo chất lượng bữa ăn của trẻ.

Việc trang bị hệ thống biểu bảng trong bếp và biểu bảng công, khai tuyên truyền cuối học kỳ 1 mới được bổ xung hoàn thiện, lưới chắn côn trùng còn chưa đầy đủ.

Đồ dùng trang thiết bị bếp đã được đầu tư nhưng vẫn còn 1 số đồ dùng nhôm.

*\* Về phía cô nuôi:*

Đội ngũ nhân viên không đồng đều, một số cô chưa thực sự mạnh dạn vì thế công tác phối kết hợp đôi khi còn chưa chặt chẽ, chưa nhịp nhàng.

Thu nhập của nhân viên còn thấp.

Công tác phối hợp với phụ huynh còn chưa hiệu quả.

Khả năng về CNTT của cô nuôi hạn chế dẫn đến quá trình nâng cao học hỏi về trình độ chuyên môn còn gặp nhiều khó khăn.

*\* Về phía trẻ:*

Công tác phối hợp của một số phụ huynh cùng với nhà trường để chăm sóc, nuôi dưỡng trẻ còn chưa được sát sao, hiệu quả, tỉ lệ trẻ nghỉ học, đi muộn diễn ra phổ biến. Một số trẻ được nuông chiều không ăn hết suất, không thích ăn rau, hoặc thịt.

1. **BIỆN PHÁP THỰC HIỆN**

Thực phẩm không chỉ là nguồn cung cấp năng lượng và chất dinh dưỡng cho con người phát triển, duy trì sự sống và lao động, đồng thời nó cũng cho con người một sức khởe tốt. Nhưng nếu chúng ta không biết bổ sung dinh dưỡng một cách hợp lý thì sẽ không có kết quả như mong đợi. Để phát huy những thuận lợi, khắc phục những tồn tại hiện có và để hoàn thành đề tài, tôi đã thực hiện một số những biện pháp sau:

***1. Biện pháp 1. Tự bồi dưỡng những kiến thức về cách lựa chọn các loại thực phẩm an toàn.***

Thực phẩm an toàn là thực phẩm cung cấp đủ chất dinh dưỡng cho cơ thể và vừa đảm bảo cho cơ thể đó phát triển khỏe mạnh. Sử dụng thực phẩm an toàn là cách tốt nhất để chúng ta chăm sóc sức khỏe. Vì thực phẩm tươi sạch không sử dụng các phân bón hóa học, thuốc bảo vệ thực vật hóa học, thuốc kích thích tăng trưởng, chất bảo quản,…vốn có hại cho sức khỏe. Đặc điểm nổi bật của thực phẩm tươi sạch là thu hoạch và sử dụng ngắn ngày. Thực phẩm tươi sạch không sử dụng các thuốc bảo vệ thực vật hóa học hay chất bảo quản nên chúng ta sẽ chủ động hơn trong việc nấu nướng, không phải nấu quá kỹ vì lo lắng mà vô tình làm mất đi các vitamin tự nhiên trong thực phẩm, lãng phí giá trị dinh dưỡng. Do vậy, tôi đã học hỏi, tìm tòi, trau dồi, bồi dưỡng những kiến thức về những cáchlựa nguồn thực phẩm tươi, sạch, đảm bảo chất lượng để áp dụng vào công việc cũng như trong cuộc sống hàng ngày của bản thân.

Kinh nghiệm lựa chọn thực phẩm là “*mùa nào thức nấy*”. Vào đúng mùa thu hoạch, các loại rau trái, củ quả đều ngon và đầy đủ dưỡng chất hơn do được phát triển tự nhiên, đúng thời điểm thuận lợi. Thông thường, bữa ăn sẽ bao gồm 2 nhóm chính là thức ăn từ động vật và thức ăn từ thực vật. Những loại thức ăn phổ biến trong bữa ăn của người Việt gồm thịt gà, lợn, bò, các loại cá và các loại rau, củ, quả đa dạng, thay đổi theo mùa.

100% thực phẩm của trường chúng tôi được Công ty thực phẩm sạch cung cấp. Tuy nhiên, bản thân các cô nuôi cũng phải trang bị những kinh nghiệm, kiến thức lựa chọn thực phẩm sạch đảm bảo để khi qua khâu giai nhận thực phẩm 100% thực phẩm được nhập vào trường đều là thực phẩm an toàn.

Vì vậy, qua tài liệu sách báo, mạng internet và kinh nghiệm thực tế, tôi đã ứng dụng một số cách lựa chọn thực phẩm tươi, ngon, an toàn như sau:

***1.1. Đối với các loại thịt và các sản phẩm từ động vật:***

*\* Đối với các loại thịt:*

Đối với thịt, thịt tươi mới có màu hồng tự nhiên, miếng thịt dẻo, bề mặt khô mịn, không có mùi hôi, khi ấn ngón tay vào sẽ thấy độ đàn hồi tốt và không chảy nước. Ngoài ra, thịt tươi không có lớp màng trên bề mặt và nếu nhìn nghiêng dưới ánh sáng thì có thể thấy các màu ngũ sắc ánh lên khác nhau.

Nếu thấy mặt thịt thô ráp, ngửi không có mùi thơm của thịt, chúng ta rạch một lằn dao vào thớ thịt, xem bên trong có màu tươi hồng của thịt (thịt lợn) hoặc màu đỏ tươi (thịt bò) thì thịt đó vẫn còn tươi.

*\* Đối với trứng:*

Khi chọn trứng nên chọn những quả vỏ sạch, màu tươi sáng, vỏ dày không nứt vỡ, cầm trứng đưa lên gần tai lắc nhẹ nếu không nghe thấy tiếng kêu là trứng tươi, hoặc dùng ngón trỏ và ngón cái cầm vào hai đầu của quả trứng giơ về phía ánh sáng, nhìn phía đầu to của quả trứng nếu thấy kích thước bóng khí càng nhỏ thì trứng càng tươi.

*\* Đối với các loại cá:*

Khi chọn cá, nên lưu ý phần mang: mang của cá còn tươi sẽ khép chặt và có màu đỏ tươi. Cá tươi có mắt trong, hơi lồi ra ngoài. Vảy của cá còn tươi sẽ xếp đều, không bong tróc; nếu là cá da trơn thì phần da còn sáng, lấp lánh và không bị trầy. Chất nhờn trên thân cá phải trong, nhớt và không có mùi lạ. Có ba loại: cá nước mặn, cá nước lợ và cá nước ngọt.

Đối với từng loại cá đều có cách lựa chọn riêng, cụ thể như sau:

*\* Cá nước ngọt:*

Cá nước ngọt gồm cá sông và cá đồng. Hiện nay trên thị trường còn có cá nuôi nên rất phong phú về số lượng, đa dạng về loài như: cá lóc, cá trê, cá tra, cá bông lau, cá lưỡi trâu, cá trắm cỏ, cá rô đồng, cá sặc, cá lăn...

Nên chọn cá sống thịt mới ngọt và ngon. Cá phải còn nguyên vẹn, không trầy xước, tróc vảy. Thân cá béo tròn, to và mướt, mình cá cứng, mang đỏ tươi, bóng.

*\* Cá nước mặn:*

Cá biển nước ta rất phong phú và đa dạng, một phần là do các dòng hải lưu đưa đến. Tốt nhất là mua những con cá đang bơi lội tung tăng, nếu mua cá chết thì phải hết sức cẩn thận. Hãy nhìn bề ngoài cá, nếu còn nhớt bóng, mắt cá còn trong suốt, vảy cá không rời ra, mang cá còn hồng, bỏ con cá vào nước thì cá chìm xuống, đó là con cá tươi.

Còn một cách phân biệt cá tươi và ươn nữa là: hậu môn cá trắng bệch và co vào trong bụng là cá tươi còn nếu lồi ra và bầm tím là cá ươn. Vì vậy phảichọn cá tươi, mang đỏ, mắt trong, vẩy bám chặt vào thân, thân rắn chắc, khi ấn lên mình cá thấy độ đàn hồi tốt.

***1.2. Cách chọn các loại* *các rau, củ, quả::***

*\* Đối với các loại rau ăn lá:*

Khi chọn rau tươi, chúng ta nên chọn rau có màu tươi sáng không héo úa, dập nát, không dính bẩn. Không nên chọn rau có bề mặt nhẵn bóng, xanh mướt vì có thể sản phẩm đó được sử dụng các loại phân bón lá và thuốc bảo vệ thực vật vẫn còn tồn dư trong rau và bề mặt. Cần phải lựa rau không bị héo, có màu đặc trưng và không bị biến dạng, cánh lá cứng. Khi cầm cây rau lên, thân cây nằm thẳng, không mềm rũ xuống. Lá rau phải còn xanh, không có lá dập.

\* *Đối với các loại rau ăn củ, quả:*

Các loại rau dạng củ, quả tươi ngon gồm các loại củ trơn nhẵn, da căng, không bị dập nát, màu sắc củ phải đồng nhất. Không nên chon, mua các loại củ đã mọc mầm vì những loại thực phẩm này thường ảnh hưởng không tốt đến [tiêu hóa](http://www.thucphamantoan.com/tag/tieu-hoa/). Khi chọn quả đỗ, mướp đắng nên chọn quả có cuống to màu xanh tươi, than mềm, hạt vừa phải, không to, không nhỏ..

*\* Đối với các loại trái cây:*

Để chọn trái cây tươi, cần lưu ý trái cây có vỏ nguyên vẹn, trái không bị dập, nhũn hay có đốm lạ. Đối với loại trái cây có cành như vải, nhãn, nho…thì bạn nên thử bẻ cành, nếu lõi cành bên trong màu xanh, thơm mùi nhựa cây, đó là trái cây mới thu hoạch.

**1.3. *Cách chọn các loại* *thực phẩm bao gói sẵn:***

Dùng loại thực phẩm này rất tiện lợi nhưng nếu chọn phải đồ hộp hết hạn hay gói thức ăn sẵn không nhãn mác, nhiều khi chúng ta sẽ găp phải hậu quả khôn lường. Dưới đây là một số hướng dẫn của Cục Quản lý Chất lượng vệ sinh an toàn thực phẩm về cách lựa chọn thực phẩm là đồ hộp và bao gói sẵn:

*\* Chọn thực phẩm là đồ hộp:*

Hai nắp hộp lõm vào, gõ có tiếng kêu đanh, nếu nắp phình ra chứng tỏ đồ hộp đã bị hỏng. Không chọn loại đồ hôp sắt bên ngoài bị gỉ và thủng lỗ. Nên chọn hộp phải sáng bóng không gỉ, kín không phồng, khi ấn thấy nắp hộp trở lại bình thường và để ở nhiệt độ bình thường 5 – 7 ngày không thấy phồng trở lại thì sử dụng được, khi mở hộp véc ni còn nguyên không hoen ố.

Nếu hộp bị phồng, dùng tay ấn nhẹ, nếu xẹp xuống, khi buông tay ra không phồng lại thì vẫn sử dụng được. Nếu ấn mạnh chỗ phồng không xẹp hoặc phồng lại như cũ thì phải bỏ đi. Không chọn đồ hộp sắt bên ngoài bị gỉ và thủng lỗ.

Nhúng hộp vào chậu nước ở 70-80 độ C, lấy tay đè xuống nếu bọt khí có nổi lên không thì đó là loại tốt.

Cho nước vào đun sôi, đối với hộp còn tốt thì nắp sẽ phồng lên, nếu bị lõm xuống tức là thực phẩm bên trong đã bị rữa nát.

Thực phẩm đầy đủ nhãn mác, có nguồn gốc xuất xứ rõ ràng, còn hạn sử dụng, có đăng ký chất lượng sản phẩm.

Đối với các thực phẩm có nhuộm màu: Rất khó phân biệt sản phẩm nhuộm màu công nghiệp và phẩm màu thực phẩm. Chỉ nên cho trẻ ăn thực phẩm nhuộm màu có nguồn gốc rõ ràng, đã đăng ký chất lượng và được kiểm nghiệm của cơ qua y tế ghi trên nhãn mác. Tuyệt đối không cho trẻ ăn loại thức ăn đã biết trẻ có tiền sử bị dị ứng với loại thức ăn đó.

*\* Chọn thực phẩm bao gói sẵn:*

Trong cuộc sống thường ngày thực phẩm bao gói sẵn, ăn liền đã trở thành một trong những lựa chọn trong thực đơn của người tiêu dung. Khi chọn loại thực phẩm này chúng ta cần chú ý những vấn đề sau:

**Phải xem nhãn mác với đẩy đủ các nội dung sau:** tên thực phẩm, tên, địa chỉ thương nhân chịu trách nhiệm về hàng hoá, định lượng của thực phẩm, thành phần cấu tạo, chỉ tiêu chất lượng chủ yếu, ngày sản xuất, thời hạn sử dụng, thời hạn bảo quản, hướng dẫn bảo quản, hướng dẫn sử dụng, xuất xứ của hàng hoá.

**Cần mua ở các cửa hàng có tín nhiệm,** quen thuộc, siêu thị… những nơi chấp hành đẩy đủ các điều kiện kinh doanh thực phẩm vệ sinh an toàn.

**Không nên mua:** Ở những cửa hàng, quán hàng,bụi, bẩn, ẩm ướt, nóng, nắng; Ở những nơi bày bán lẫn lộn tạp chất, hoá chất, sản phẩm có mùi như xà phòng, bột giặt, mỹ phẩm… Với nước giải khát, hoa quả, trái cây, sữa… không mua ở những nơi không có phương tiên bảo quản lạnh, những nơi bày bán dưới nắng, nóng, ẩm ướt, bụi bẩn, khói, hơi, khí, gần xăng, dầu, hoá chất trừ sâu….

**1.4. *Cách chọn các loại* *thực phẩm chứa tinh bột (lương thực ):***

**Cây lương thực là các loại cây trồng mà sản phẩm dùng làm lương thực cho người, nguồn cung cấp chính về năng lượng và chất bột cacbohydrat trong khẩu phần thức ăn cho toàn dân số trên thế giới.**

Hiện nay trên thế giới, có năm loại lương thực chính gồm: ngô (bắp), lúa nước, lúa mì (tiểu mạch), sắn (khoai mì), và khoai tây. Riêng ở nước ta, lương thực chính có bốn loại là lúa, ngô, sắn và khoai lang.

Lương thực khi lựa chọn cần căn cứ vào độ tươi, độ đồng đều, độ khô sạch, độ nặng; Phải có ánh bóng cần thiết và mùi vị bình thường. Nếu lương thực có màu sạm, có men mốc, mùi hơi chua… là lương thực cũ, chất lượng kém, sinh tố và dinh dưỡng giảm nhiều.

*\* Gạo:*

Gạo là loại thực phẩm dạng lương thực cung cấp chủ yếu chất tinh bột. Tinh bột khi vào cơ thể, qua quá trình chuyển hóa sẽ cung cấp cho chúng ta dạng đường đơn, đây là dạng năng lượng chủ yếu của con người. Gạo mới sẽ giữ được hàm lượng dưỡng chất chủ yếu là tinh bột, không có các thành phần nấm mốc.

Để biết được gạo có mới, tươi ngon hay không chúng ta cần quan sát và sờ vào gạo. Gạo mới là gạo khô, không bị ẩm mốc, các hạt đều nhau, hình tròn hay dài tùy giống lúa, trong, không đục, không xỉn, không có mạt cám, không có màu sắc biến đổi. Nếu cắn thử thấy hạt gạo giòn, không vỡ vụn hay bở bục. Ngửi mùi gạo có mùi thơm đặc trưng.

*\*Ngô (Bắp):*

Là một loại thực phẩm, ngô (bắp)được sử dụng chế biến thành rất nhiều món ăn, thức uống như súp bắp, sữa bắp… Ngô còn tốt cho sức khỏe, thanh nhiệt, bổ sung thêm vào thực đơn của người bị táo bón. Để lựa chọn, bảo quản ngô đúng cách, an toàn phụ thuộc theo yêu cầu chế biến của từng món ăn. Nên lựa chọn những bắp ngô chắc (khi cầm trên tay), có vỏ xanh bên ngoài, hạt bắp đều, óng mượt, tươi sáng.

*\* Khoai lang:*

Khi chọn khoai lang, phải chọn củ khoai lang còn cứng, tươi, không bị thâm, dập nát, bị nứt, sứt hay gãy vụn, không được chảy nhựa, không được hà, sùng, không có sâu bọ, không lẫn thuốc trừ sâu, không có mùi hôi chua, mốc meo, hoặc mùi vị gì lạ.

Không nên mua củ to quá dễ bị xơ, mà chỉ nên chọn củ cỡ vừa. Những củ bị rỗ, có màu đen là những củ bị hà, đã hỏng không ăn được.

Không nên bảo quản khoai lang trong tủ lạnh, khoai sẽ nhanh chóng bị hỏng và bị mất mùi vị, bị héo. Nên để nơi thoáng mát, không bọc kín trong túi nilon, không để ở nơi ẩm thấp.

***2. Biện pháp 2. Tham mưu với Ban giám hiệu và tổ nuôi xây dựng thực đơn phong phú, thay đổi, phù hợp theo mùa***

Thực đơn là khẩu phần tính thành lượng thực phẩm để chế biến dưới dạng các món ăn, sau khi sắp xếp thành bảng món ăn, tuỳ từng bữa ăn hàng ngày, hàng tuần cho trẻ. Một ngày thì trẻ cần đủ các chất dinh dưỡng sau: đạm, chất béo, bột đường, vitamin…từ đó mà ta có thể xây dựng được thực đơn đầy đủ các chất trong một ngày cho trẻ. Ngoài ra xây dựng thực đơn nhằm chủ động cho việc thực hiện kế hoạch ăn uống cho phù hợp đối với trẻ, đặc biệt là trẻ mẫu giáo chính vì vậy chúng ta cần chú ý những vấn đề sau:

Xây dựng thực đơn cần chọn những thực phẩm theo mùa và có sẵn ở địa phương để tiện cho việc tiếp ứng thực phẩm.

Thường xuyên thay đổi thực đơn đẻ chế biến các món ăn được đa dạng, phong phú giúp trẻ ăn ngon miệng và hết suất của mình.

Cần lưu ý đến sự phối hợp các thực phẩm, các chất để tạo nên một bữa ăn ngon, ta phải tận dụng sự bổ sung lẫn nhau giữa các chất để nâng cao giá trị dinh dưỡng của các món ăn.

Chúng ta cần quan tâm đến mỗi bữa ăn của trẻ thì phải chó đủ bao nhiêu thực phẩm và bao nhiều chất cho phù hợp và cần phải xây dựng thực đơn phù hợp theo độ tuổi.

***\* Đối với thực đơn mùa đông***

Để chế biến các món ăn trong thực đơn mùa đông giá rét, tôi thường xuyên trao đổi với chị em trong tổ nuôi cùng các cô giáo trên lớp, rút ra kinh nghiệm trong chế biến có thể thêm một số các gia vị hoặc thực phẩm để giúp các trẻ ăn ngon miệng hơn hoặc bớt một số gia vị hoặc thực phẩm mà trẻ không thích ăn, giúp trẻ ăn ngon miệng hơn, để qua trình chăm sóc trể của chúng ta đạt hiểu quả. Vì thế khi xây dựng thực đơn chúng ta phải chọn những thực phẩm phù hợp với tuổi và theo mùa để đảm bảo đủ các chất dinh dưỡng và lượng calo cho trẻ trong một ngày đạt từ 730  830 calo/ trẻ.

***\* Đối với thực đơn mùa hè***

Với mùa hè oi bức và nóng lực trường tôi đã chọn các loại thực phẩm phù hợp với mùa, giúp cho trẻ cảm giác ăn ngon miệng và mát mẻ để xua đi cái nóng lực mà thời tiết đã tạo ra. Trong quá trình thực hiện chế biến các món ăn trên thực đơn đã xây dựng tôi thấy các cháu hứng thú đến giờ ăn, ăn rất ngon và hết suất của mình. Với thực đơn này thì lượng calo và các chất dinh dưỡng trong khẩu phần của trẻ đạt kết quả cao.

***3.Biện pháp 3. Nghiên cứu cách chế biến món ăn phù hợp với tính chất của các loại thực phẩm.***

Đối với trẻ mầm non, các cô nuôi chúng tôi xây dựng thực đơn thường phối hợp các loại thực phẩm với nhau để cung cấp đủ các chất dinh dưỡng cho trẻ. Đồng thời kết hợp các thực phẩm cần được lựa chọn trên các nguyên tắc cơ bản nhằm đảm bảo món ăn có sự kết hợp khoa học giữa các loại thực phẩm và phù hợp với đặc tính của loại thực phẩm đó.

Qua quá trình nghiên cứu đã cho tôi thấy rằng để chế biến được một món ăn thì chúng ta phải trải qua biết bao nhiêu công đoạn và theo tôi chúng ta nên chế biến theo quy trình bếp một chiều từ thực phẩm sống  làm sạch  rửa  thái nhỏ nấu chín  chia ăn …Đây là một qua trình rất phù hợp cho công tác chế biến nó giúp chúng ta rút ngắn được thời gian và công sức. Bên cạnh đó còn đảm bảo an toàn vệ sinh.

Với trách nhiệm là cô nuôi tôi luôn nhắc nhở bản thân và chị em đồng nghiệp là luôn coi trọng công tác chế biến món ăn cho trẻ sao cho phù hợp. Do vậy chúng tôi luôn tham khảo, tìm hiểu những đặc tính riêng của từng loại thực phẩm. Từ đó rút ra cách chế biến thực phẩm đó một cách phù hợp nhất vừa đảm bảo tỉ lệ dinh dưỡng vừa đảm bảo yêu cầu thành phẩm trong từng món ăn.

Dưới đây là cách chế biến một số loại thực phẩm phù hợp với đặc tính của chúng mà tôi đã nghiên cứu và áp dụng tại trường như sau:

***3.1. Đối với loại thực phẩm từ rau, củ, quả***

*\* Khi sơ chế:*

Rau, củ, quả tươi là nguồn cung cấp vitamin, chất xơ, các chất dưỡng chất khác vô cùng quan trọng cho cơ thể con người. Tuy nhiên nếu không có cách chế biến đúng cách thì nguồn năng lượng cung cấp từ rau, quả, quả sẽ bị hạn chế đi rất nhiều, đặc biệt còn có nguy cơ phản tác dụng. Do vậy, khi sơ chế biến chế biến các thực phẩm từ rau, củ, quả chúng cần phải chú ý những vấn đề sau:

Khi sơ chế các loại rau ăn lá không nên nhặt bỏ lá rau ( vì nghĩ rằng ăn cọng rau cho giòn ) trừ những lá bị lụi, vàng. Vì trong lá rau có chứa lượng vitamin rất lớn.

Các loại vitamin ở trong rau chủ yếu ở dạng nước dễ hòa tan. Vì vậy khi nhặt xong mới rửa và cắt để trách hao hụt lượng vitamin dồi dào trong rau.

Để cơ quan tiêu hóa của trẻ dễ hấp thu thì tất cả các loại thực phẩm rau, quả, quả phải được thái nhỏ, hoặc thái hạt lưu. Như vậy trẻ cũng dễ ăn hơn. Lưu ý: khi cắt, thái xong cần cho thực phẩm vào nấu ngay vì lúc ấy lượng vitamin dễ hòa tan và oxy hóa.

*\* Khi chế biến:*

Khi xào, nấu rau ở mức lửa nhỏ sẽ đồng nghĩa với việc kéo dài thời gian nấu. Từ đó sẽ khiến các vitamin trong rau bị phân hủy và làm rau dễ bị “nồng” và mất đi hương vị tươi ngon vốn có của nó. Do vậy, khi xào rau hãy tiết kiệm thời gian chế biến, sử dụng lửa to để các chất dưỡng chất trong rau không bị mất đi, rau sẽ xanh và ngon hơn.

Các thực phẩm rau, củ, quả, trước khi nấu chúng ta nên xào sẽ làm cho rau, củ, quả mềm ra giúp trẻ dễ ăn hơn. Sau khi xào xong cần ăn ngay nếu để lâu sẽ bị oxy hóa và mất chất.

Khi chế biến, chúng ta phải chú ý khi nước sôi mới cho rau vào. Nếu nấu trong nước lạnh sẽ bị mất 42% lượng vitamin trong rau. Trong quá trình nấu chúng ta cho them chất béo sẽ giúp lượng vitamin trong rau không bị hao hụt.

Ngoài ra, khi thực phẩm gần chín thì chúng ta mới được cho gia vị vì nếu cho sớm thì mất tác dụng của muối iốt, nếu thực phẩm mà đẻ chín quá cũng không tốt sẽ mất hết các Vitamin chứa trong rau, củ, quả, thức ăn chín quá cũng dễ có mùi lồng làm cho trẻ khó ăn dẫn đến trẻ ăn không ngon miệng và hết suất.

***3.2. Đối với loại thực phẩm từ thịt***

Với thực phẩm là thịt, các cô nuôi chúng ta có thể chế biến ra nhiều món ăn khác nhau như: thịt sào ngũ sắc, thịt rang, thịt kho trứng cút, thịt đúc trứng… Tuy nhiên nếu không có cách sơ chế biến đúng cách thì các chất dinh dưỡng trong món ăn sẽ giảm đi và màu sắc không còn sự hấp dẫn đối với trẻ. Do vậy khi sử dụng các sản phẩm từ thịt chúng ta cần chú những điều sau:

Thịt phải rửa sạch mới được thái miếng.

Khi ướp thịt cần sử dụng các dụng cụ đựng bằng sứ, nhựa, thủy tinh không sử dụng các dụng cụ bằng kim loại vì các chất axit trong nước ướp thịt sẽ phản ứng với các chất kim loại trong vật dụng kim loại khiến mùi vị, chất lượng của thịt bị giảm và gây ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe. Thời gian ướp thịt không quá 15 phút.

Khi dung muối để nấu ăn, tùy theo từng món ăn mà cho vào trước hay sau khi đun nấu. Nếu muốn thịt có vị đậm và không làm giảm chấ ngọt của thịt thì cho muối vào trước lúc đun. Ngược lại nếu muốn có vị đậm ngạt ở nước thì đun nước sôi rồi mới cho muối.

Khi dùng mắm thì cho nước mắm vào món ăn khi đã nấu chín và tắt luôn bếp, đặc biệt là với các món canh chua. Vì làm như vậy mới giữ được chất đạm, vitamin A, D, D12. Nếu đun lâu sẽ mất hết chất bổ trong mắm.

***4. Biện pháp 4. Sáng tạo, đổi mới cách chế biến món ăn hấp dẫn, phù hợp với trẻ mầm non***

Như chúng ta cũng đã thấy quá trình phát triển của trẻ được phân chia ra thành nhiều thời kỳ và giai đoạn khác nhau. Ở mỗi độ tuổi khác nhau sẽ phù hợp với những loại thực phẩm nhất định nhằm cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cho sự phát triển toàn diện của trẻ. Do vậy, việc lựa chọn loại thực phẩm nào thật sự tốt và phù hợp cho trẻ mầm non để tạo nền tảng cho trẻ phát triển sau này ? Để giải quyết những yêu cầu trên tôi đã thực hiện một số công việc sau:

Luôn phải học hỏi tòi cái mới lạ để nâng cao trình độ chuyên môn của mình qua những người xung quanh, qua đồng nghiệp, những kênh truyền hình liên quan đến chế biến món ăn.như: Vua đầu bếp, nội trợ, cùng vào bếp, cách chế biến món ăn cho trẻ…..

Tôi luôn sưu tầm các sách dạy các món ăn: 55 món ăn ngon. 500 món ăn dễ chế biến, cách làm bánh, các loại nước sinh tố, các món ăn Âu Á… Ngoài ra, tôi luôn đọc báo, tham gia những buổi đi kiến tập của Huyện tổ chức. Khi có một món ăn mới tôi thường đọc kỹ để tìm hiểu các nguyên liệu, cách kết hợp, gia giảm các gia vị mới, cách chế biến chép và lưu lại thành bộ sưu tập các món ăn thành từng loại.

Để lôi cuốn trẻ ăn ngon miệng, khi chế biến các món ăn cho trẻ tôi thường phối hợp các loại rau, củ, quả có màu sắc đẹp tạo cho trẻ cảm giác hứng thú, thích ăn. Ngoài ra để tạo hương vị thơm, ngon đối với các món ăn tôi thường tẩm ướp thức ăn khoảng 10 -15 phút trước, phi hành, tỏi thơm sau đó mới đem xào nấu thêm các thực phẩm gia giảm.

Ngoài ra, để tăng cường bổ xung chất sắt cho trẻ đề phòng chống thiếu máu, trong khi chế biến, tôi thường giảm bớt lượng muối, tăng cường thêm nước mắm giàu dinh dưỡng (nước mắm bổ sung chất sắt), phối hợp thêm một số loại rau chứa nhiều vitamin C như Bắp cải: 30; Cà chua : 40; Bí ngô: 40; Mồng tơi là 72 để cơ thể trẻ dễ hấp thu chất sắt, phòng được nhiều bệnh khi chuyển mùa. Khi chế biến món ăn tôi đã chú ý xay hoặc băm nhỏ các loại thịt, cá bỏ xương nấu nhừ, mềm cho trẻ dễ ăn, dễ hấp thụ, dễ tiêu hoá.

Có nhiều món ăn tôi đã cùng các cô nuôi thêm một số thực phẩm gia giảm để ngon hơn, hấp dẫn hơn đối với trẻ. Bên cạnh đó, chúng tôi sưu tầm, sáng tạo, đổi mới cách chế biến của một số món ăn nhằm tạo cho trẻ sự mới lạ, hấp dẫn. Tuy nhiên trước khi áp dụng đại trà, thường xuyên, chúng tôi phải nấu thử nghiệm nhiều lần và thử nghiệm trên nhiều đối tượng trẻ khác nhau. Khi có kết quả cao chúng tôi mới đưa vào thực đơn hàng ngày của trẻ.

Cách cải tiến phương pháp chế biến trên đã mang lại hiệu quả rõ rệt trong công tác chăm sóc nuôi dưỡng tại trường tôi .Trong các giờ ăn, trẻ tỏ ra rât hứng thú đối với các món ăn, đa số trẻ ăn ngon miệng, hết xuất. Toàn trường không có trẻ béo phì, tỉ lệ trẻ suy dinh dưỡng giảm rõ rệt.

**5. Biện pháp 5. Cô nuôi kết hợp với giáo viên tổ chức cho trẻ ăn ở trên lớp.**

Mục đích của việc nâng cao chất lượng chế biến món ăn cho trẻ là: trẻ ăn ngon miệng, ăn hết suất. 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 trực tiếp cùng với các 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 (không) hết suất, trẻ thích ăn món nào để kịp thời điều chỉnh rút kinh nghiệm…Nếu như trẻ thích ăn món nào tôi tiếp tục chế biến cho trẻ ăn. Tôi đã quan sát và trò chuyện với trẻ sau khi trẻ ăn xong như: Cô đã nấu rất nhiều món ăn trong tuần thế con thích món ăn nào nhỉ? Trẻ đã rất hồ hởi kể cho tôi nghe những món ăn mà các cháu thích như món: bún riêu cua, bún hải sản, trứng cút thịt lợn om nấm…

   Khi phụ giờ ăn lớp tôi thấy các cháu ăn rất ít đặc biệt là các cháu mới đi học, trẻ rất khó ăn cơm. Qua tìm hiểu tôi thấy cơm cần phải nấu nát hơn, các món ăn cần xay nhỏ hơn. Tôi đã cùng bàn bạc các cô nuôi cần nấu cơm cho trẻ nhà trẻ nát hơn cho thêm nước và với thịt cần xay nhỏ 3 lần, ninh kỹ mềm hơn để trẻ dễ ăn. Bên cạnh đó, tôi đã cùng các cô nuôi phụ them cho các lớp để phụ giúp các cô cho cháu ăn đồng thời rút kinh nghiệm để chế biến món ăn cho trẻ ngon hơn, phù hợp hơn với trẻ.

Đối với cháu không tăng cân thì cố gắng thường xuyên động viên, khích lệ cho các cháu ăn hết xuất- Tôi thường quan sát những cháu nào có biểu hiện biếng ăn, giảm cân hoặc cháu nào tăng cân, béo phì. Đề xuất ý kiến với ban giám hiệu nhà trường điều chỉnh lại thực đơn cho các cháu hàng ngày để phù hợp với thể trạng của các cháu đó, đồng thời, phối hợp với giáo viên các lớp tăng cường chăm sóc đặc biệt đến trẻ suy dinh dưỡng. Đối với các cháu có biểu hiện béo phì thì tôi khuyên các cháu ăn ít cơm, đường và trước khi ăn cho các cháu ăn nhiều rau quả.

   Ngoài ra, chúng tôi đã lập sổ theo dõi khẩu vị ăn của trẻ, số lượng cơm, canh, thức ăn thừa hoặc thiếu, lý do để kịp thời điều chỉnh cách chế biến hàng ngày. Nếu món ăn trẻ không thích hoặc chế biến chưa đảm bảo thì tôi sẽ rút kinh nghiệm và trao đổi với ban giám hiệu và cùng với các chị em trong tổ nuôi để thay đổi cách chế biến phù hợp, hấp dẫn hơn để trẻ ăn ngon miệng và hết suất.

**IV. KẾT QUẢ - BÀI HỌC KINH NGHIỆM**

Để nâng cao chất lượng công tác nuôi dưỡng tại trường mầm non nói chung và đảm bảo chất lượng của các bũa ăn cho trẻ mầm non nói riêng có rất nhiều nội dung cần được quan tâm và thực hiện. Song đối với bản thân tôi là một cô nuôi và qua thực tế tại trường, tôi đã áp dụng các biện pháp thực hiện như đã nêu ở trên và đã thu được một số kết quả rõ rệt và một số bài học kinh nghiệm sau:

**1. Kết quả:**

***\* Đối với nhà trường:***

Nhà trường không xảy ra trường hợp ngộ độc thực phẩm nào. Hoạt động của tổ nuôi có nề nếp và chất lượng, được ban giám đánh giá cao và được giáo viên tin yêu, phụ huynh tin tưởng.

Bếp ăn được xếp loại tốt và được cấp giấy chứng nhận “*Bếp đủ tiêu chuẩn vệ sinh ATTP”.* Được đoàn kiểm tra liên ngành của Trung tâm y tế – Giáo dục kiểm tra xếp loại tốt.

Trường có tỉ lệ trẻ béo phì, tỷ lệ thấp còi, suy dinh dưỡng giảm đáng kể: cuối năm giảm 5 % so với đầu năm, giảm 1% so với cùng kỳ năm trước.

Phụ huynh tin tưởng hơn khi cho trẻ ăn ở lớp, phụ huynh đã có kiến thức hơn khi chăm sóc trẻ ở gia đình họ hiểu tầm quan trọng của dinh dưỡng và tỉ lệ cân đối các chất trong các bữa ăn của trẻ.

Các bậc phụ huynh cũng luôn quan tâm chăm sóc trẻ, phối kết hợp với nhà trường, làm tốt công tác chăm sóc nuôi dưỡng trẻ.

***\* Đối với giáo viên – nhân viên:***

Đội ngũ giáo viên, cô nuôi vững vàng trong việc chăm sóc nuôi dưỡng trẻ.

Bản thân tôi đã học hỏi nhiều kiến thức về chăm sóc, nuôi dưỡng cũng như chế biến món ăn cho trẻ.

Tạo mối quan hệ thân thiện giữa giáo viên – cô nuôi, cô nuôi – trẻ, cô nuôi – phụ huynh.

Bản thân tôi đạt giải ba trong hội thi “*Nhân viên nuôi dưỡng giỏi*” cấp Huyện.

***\* Đối với học sinh:***

Trẻ đã có được những bữa ăn đầy đủ dinh dưỡng, có hương vị thơm ngon kích thích sự thèm ăn.

Trẻ có khả năng thích nghi tốt với những món ăn mới, lạ. Đa số trẻ có thể ăn được nhiều loại thực phẩm, nhiều món ăn khác nhau.

**2. Bài học kinh nghiệm:**

Qua quá trình thực nghiệm các biện pháp trọng tâm tại trường đã cho tôi cũng như các cô trong trường lĩnh hội được một số kinh nghiệm chế biến các món ăn trong gia đình cũng như trong trường mầm non. Bên cạnh đó các cô luôn phải tìm tòi học hỏi để trau rồi kiến thức và vận dụng vào công việc của mình đồng thời các cô phải linh hoạt và sáng tạo chế biến ra nhièu món ăn mới lạ để thu hút sự hứng thú của trẻ, làm cho trẻ lúc nào cũng có cảm giác muốn đến trường.

Bản thân phải thường xuyên bồi dưỡng kiến thức, kinh nghiệm lựa chọn những thực phẩm tươi ngon đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm và vận dụng những thực phẩm có sẵn ở địa phương để chế biến những món ăn phù hợp với trẻ, giúp trẻ ăn ngon miệng hết xuất.

Biết xây dựng thực đơn và tính khẩu phần có đầy đủ các chất dinh dưỡng để đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng cho trẻ trong ngày.

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

Bản thân thường xuyên tìm tòi, học hỏi kinh nghiệm qua sách báo, tài liệu, thông tin đại chúng và đồng nghiệp trong và ngoài trường để có kiến thức về chăm sóc nuôi dưỡng và các cách đảm bảo vệ sinh an toàn trong chế biến thực phẩm cho trẻ giúp trẻ ngon. ăn hết xuất.

Thực hiện nghiêm túc chế độ vệ sinh đối khu vực bếp, đồ dùng dụng cụ, môi trường .v.v.v.

Tham mưu với ban giám hiệu những biện pháp hữu ích để đảm bảo vệ sinh an toàn trong công tác bán trú của trường.

Thường xuyên vận dụng *“Quy chế nuôi dạy trẻ****”*** và quá trình chăm sóc nuôi dưỡng và giáo dục trẻ, đặc biệt trú trọng công tác chăm sóc sức khỏe, vệ sinh và đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm trong nhà trường.

Nhân viên nuôi dưỡng phải thực hiện nghiêm túc công tác tiếp phẩm, quy trình chế biến, chia ăn, hợp đồng thực phẩm với nhà cung cấp, lưu mẫu thức ăn hàng ngày..

**C. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ**

**I. KẾT LUẬN**

Có thể nói, trẻ em chính là niềm vui, niềm hạnh phúc và hy vọng của mỗi gia đình và toàn xã hội. Trẻ em hôm nay khoẻ mạnh, phát triển cân đối hài hoà về thể lực, thông minh về trí tuệ, thì sẽ tạo cho xã hội mai sau một lớp người trí tuệ, nhay bén với thời kỳ công nghiệp hoá - hiện đại hoá . Chính vì vậy, vấn đề chăm sóc nuôi dưỡng trẻ được đặt nên hàng đầu, đặc biệt ở lứa tuổi mầm non. Chăm sóc nuôi dưỡng trẻ tốt không phải chỉ là nhiệm vụ của riêng gia đình hay nhà trường mà là trách nhiệm chung của toàn bộ xã hội.

Tuy nhiên ngoài việc giáo dục, trang bị những kiến thức cho trẻ thì người lớn, đặc biệt là những người làm công tác chăm sóc giáo dục trẻ mầm non phải có một kiến thức và kỹ năng chăm sóc nuôi dưỡng trẻ một cách hợp lý, khoa học. Công tác chăm sóc nuôi dưỡng và 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, 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 trường tiểu học.

Cô nuôi và nhân viên nhà bếp phải nắm vững trách nhiệm của mình là đảm bảo nuôi dưỡng trẻ khỏe mạnh và an toàn. Chính vì vậy mà trong những năm học vừa qua bản thân tôi đã tích cực tham mưu với lãnh nhà trường xây dưng một số hoạt động, biên pháp nhằm năng cáo chất lượng chăm sopcs nuôi dưỡng trong trường mầm non. Các hoạt động bước đầu đã đem lại một số kết quả đáng kể như: tỷ lệ suy dinh dưỡng giảm so với đầu năm học; quy trình chế biến thực phẩm đảm bảo vệ sinh; Chất lượng các bữa ăn của trẻ được đảm bảo…

Tuy nhiên, bên cạnh những kết quả đạt được thì công tác chăm sóc nuôi dưỡng trong nhà trường còn một số hạn chế nhất định. Trường còn thiếu bếp đáp ứng theo yêu cầu quy đinh, chưa có phòng ăn, ngủ riêng theo yêu cầu, công trình vệ sinh chưa đúng quy cách...

**I. KIẾN NGHỊ**

Tôi mong muốn các cấp lãnh đạo tổ chức tập huấn về công tác nuôi dưỡng, đặc biệt là kỹ năng chế biến các món ăn cho trẻ mầm non.

Tổ chức thường xuyên cho nhân viên đi tham quan thực tế các trường để học hỏi kinh nghiệm về chăm sóc nuôi dưỡng trẻ.

Trên đây là một số kinh nghiệm nhỏ mà tôi đã và đang thực hiện tại trường. Những gì đạt được còn rất khiêm tốn và mới chỉ là nền móng cho những năm tiếp theo. Tôi rất mong sự đóng góp quý báu của các cấp, các bạn đồng nghiệp để bản thân tôi có thêm kinh nghiệm trong công tác nuôi dưỡng trẻ mầm non.

*Xin trân thành cảm ơn!*

**Phụ lục: Một số cách lựa chọn thực phẩm tươi, ngon, an toàn**

*\* Đối với các loại thịt:* thịt tươi mới có màu hồng tự nhiên, miếng thịt dẻo, bề mặt khô mịn, không có mùi hôi, khi ấn ngón tay vào sẽ thấy độ đàn hồi tốt và không chảy nước



*\* Đối với trứng:* chọn trứng quả vỏ sạch, màu tươi sáng, vỏ dày không nứt vỡ, cầm trứng đưa lên gần tai lắc nhẹ nếu không nghe thấy tiếng kêu là trứng tươi, hoặc dùng ngón trỏ và ngón cái cầm vào hai đầu của quả trứng giơ về phía ánh sáng, nhìn phía đầu to của quả trứng nếu thấy kích thước bóng khí càng nhỏ thì trứng càng tươi.

 

*Đối với các loại cá:*

*\* Cá nước ngọt:* chọn cá sống thịt ngọt và ngon. Cá phải còn nguyên vẹn, không trầy xước, tróc vảy. Thân cá béo tròn, to và mướt, mình cá cứng, mang đỏ tươi, bóng.

** 

*\* Cá nước mặn:* nhìn bề ngoài cá, nếu còn nhớt bóng, mắt cá còn trong suốt, vảy cá không rời ra, mang cá còn hồng, bỏ con cá vào nước thì cá chìm xuống, đó là con cá tươi.

 **

*\* Đối với các loại rau ăn lá:*chọn rau có màu tươi sáng không héo úa, dập nát, không dính bẩn, rau không bị héo, có màu đặc trưng và không bị biến dạng, cánh lá cứng. Khi cầm cây rau lên, thân cây nằm thẳng, không mềm rũ xuống. Lá rau phải còn xanh, không có lá dập.

 

\* *Đối với các loại rau ăn củ, quả:* các loại củ trơn nhẵn, da căng, không bị dập nát, màu sắc củ phải đồng nhất. Không nên chon, mua các loại củ đã mọc mầm vì những loại thực phẩm này thường ảnh hưởng không tốt đến [tiêu hóa](http://www.thucphamantoan.com/tag/tieu-hoa/). Khi chọn quả đỗ, mướp đắng nên chọn quả có cuống to màu xanh tươi, than mềm, hạt vừa phải, không to, không nhỏ..

 

*\* Đối với các loại trái cây:* trái cây có vỏ nguyên vẹn, trái không bị dập, nhũn hay có đốm lạ. Đối với loại trái cây có cành như vải, nhãn, nho…thì nên thử bẻ cành, nếu lõi cành bên trong màu xanh, thơm mùi nhựa cây, đó là trái cây mới thu hoạch.

* *

*\* Chọn thực phẩm là đồ hộp:* chọn hộp sáng bóng không gỉ, kín không phồng, khi ấn thấy nắp hộp trở lại bình thường, khi mở hộp véc ni còn nguyên không hoen ố. Thực phẩm đầy đủ nhãn mác, có nguồn gốc xuất xứ rõ ràng, còn hạn sử dụng, có đăng ký chất lượng sản phẩm.

*\* Chọn thực phẩm bao gói sẵn:* **xem nhãn mác:** tên thực phẩm, tên, địa chỉ thương nhân chịu trách nhiệm về hàng hoá, định lượng của thực phẩm, thành phần cấu tạo, chỉ tiêu chất lượng chủ yếu, ngày sản xuất, thời hạn sử dụng, thời hạn bảo quản, hướng dẫn bảo quản, hướng dẫn sử dụng, xuất xứ

 ** 

**1.4. *Cách chọn các loại* *thực phẩm chứa tinh bột ( lương thực ):***

*\* Gạo:* quan sát và sờ vào gạo. Gạo mới là gạo khô, không bị ẩm mốc, các hạt đều nhau, hình tròn hay dài tùy giống lúa, trong, không đục, không xỉn, không có mạt cám, không có màu sắc biến đổi. Nếu cắn thử thấy hạt gạo giòn, không vỡ vụn hay bở bục. Ngửi mùi gạo có mùi thơm đặc trưng.

 **

*\*Ngô (Bắp):* lựa chọn những bắp ngô chắc (khi cầm trên tay), có vỏ xanh bên ngoài, hạt bắp đều, óng mượt, tươi sáng.

 

*\* Khoai lang* chọn củ khoai lang còn cứng, tươi, không bị thâm, dập nát, bị nứt, sứt hay gãy vụn, không được chảy nhựa, không được hà, sùng, không có sâu bọ, không lẫn thuốc trừ sâu, không có mùi hôi chua, mốc meo, hoặc mùi vị gì lạ.

 

**\* Cô nuôi kết hợp với giáo viên tổ chức cho trẻ ăn ở trên lớp.**



**THỰC ĐƠN CHÁU**

**( Tuần 1 + Tuần 3 năm học 2022- 2023 )**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Thứ** | **BỮA TRƯ A** | **BỮA CHIỀU** | | |
| **NHÀ TRẺ** | | **MẪU GIÁO** |
| **PHỤ CHIỀU** | **CHÍNH CHIỀU** | **PHỤ CHIỀU** |
| 2 | Thịt bò, thịt lợn hầm củ quả  Canh rau thập cẩm nấu cua | Sữa chua | Cháo chim câu | Cháo chim câu  Sữa chua |
| 3 | Thịt gà, thịt lợn om cốt dừa  Su su xào thịt  Canh củ thập cẩm nấu thịt | Sữa Meta Care Kinder | Cơm cá lăng sốt cà chua  Canh bầu nấu thịt | Bún canh cá lăng  Sữa Meta Care Kinder |
| 4 | Trứng cút, thịt lợn om nấm  Canh cải nấu ngao | Sữa chua | Súp tôm gà | Súp tôm gà  Sữa chua |
| 5 | Tôm, thịt lợn sốt đậu hũ non  Canh bí nấu tôm, thịt lợn | Sữa Meta Care Kinder | Cháo ngan | Cháo ngan  Sữa Meta Care Kinder |
| 6 | Mực, thịt lợn sốt cà chua  Canh bắp cải nấu thịt lợn | Sữa chua | Phở bò | Phở bò  Sữa chua |
| 7 | Trứng, thịt lợn đảo bông  Canh bầu nấu tôm tươi | Sữa Meta Care Kinder | Mỳ gà | Mỳ gà  Sữa Meta Care |

**( Tuần 2 + Tuần 4 năm học 2022- 2023)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Thứ** | **BỮA TRƯA** | **BỮA CHIỀU** | | |
| **NHÀ TRẺ** | | **MẪU GIÁO** |
| **PHỤ CHIỀU** | **CHÍNH CHIỀU** | **PHỤ CHIỀU** |
| 2 | Trứng cút, thịt lợn kho tàu  Canh cải nấu ngao | Sữa chua | Cơm, thịt gà cari  Canh bầu nấu thịt lợn | Phở gà  Sữa chua |
| 3 | Thịt bò, thịt lợn hầm nấm  Canh rau mùng tơi nấu cua | Sữa Meta Care Kinder | Cháo tôm bí đỏ | Cháo tôm bí đỏ  Sữa Meta Care Kinder |
| 4 | Cá lăng, thịt lợn sốt cà chua  Canh bầu (bí) nấu thịt lợn | Sữa chua | Súp gà | Súp gà  Sữa chua |
| 5 | Thịt gà, thịt lợn xào nấm sò  Khoai tây xào  Canh củ thập cẩm nấu thịt | Sữa Meta Care Kinder | Bún riêu cua | Bún riêu cua  Sữa Meta Care Kinder |
| 6 | Tôm, thịt lợn xào ngũ sắc  Canh bí nấu tôm, thịt lợn | Sữa chua | Cháo vịt | Cháo vịt  Sữa chua |
| 7 | Thịt lợn sốt cà chua  Canh rau bắp cải nấu thịt | Sữa Meta Care Kinder | Bún ngan | Bún ngan  Sữa Meta Care |