**ỦY BAN NHÂN DÂN HUYỆN GIA LÂM**

**TRƯỜNG MẦM NON TRUNG MẦU**

**SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM, GIẢI PHÁP**

**ĐỀ TÀI**

**MỘT SỐ BIỆN PHÁP NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG NUÔI DƯỠNG TRẺ TRONG TRƯỜNG MẦM NON**

**Lĩnh vực :** Chăm sóc nuôi dưỡng

**Cấp học :** Mầm non

**Tên tác giả:** Nguyễn Thị Thủy

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

**Chức vụ :** Nhân viên nuôi dưỡng

**NĂM HỌC 2019 – 2020**

MỤC LỤC

|  |  |
| --- | --- |
| **Nội dung** | **Trang** |
| **I. ĐẶT VẤN ĐỀ** | **2** |
| **1. Lý do chọn đề tài** | **2** |
| **2. Mục đích nghiên cứu** | **3** |
| **3. Thời gian, phạm vi nghiên cứu** | **3** |
| **II. GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ** | **4** |
| **1. Cơ sở lý luận** | **4** |
| **2. Cơ sở thực tiễn** | **5** |
| ***2.1. Đặc điểm tình hình*** | **5** |
| ***2.2. Thuận lợi*** | **5** |
| ***2.3. Khó khăn*** | **6** |
| **3. Biện pháp thực hiện** | **6** |
| *3.****1.Biện pháp 1:*** *Tự bồi dưỡng kiến thức, tích lũy kinh nghiệm cho bản thân về dinh dưỡng cho trẻ mầm non.* | **6** |
| ***3.2. Biện pháp 2:*** *Khảo sát sức khỏe trẻ đầu năm.* | **7** |
| ***3.3. Biện pháp 3:*** *Cải tiến cách chế biến các món ăn từ thịt gà.* | **7** |
| ***3.4.Biện pháp 4:*** *Chủ động tích cực trong phối hợp dây chuyền bếp 1 chiều.* | **11** |
| ***3.5. Biện pháp 5:*** *Gây hứng thú cho trẻ vào giờ ăn thông qua việc phối hợp với giáo viên tổ chức cho trẻ ăn.* | **12** |
| **4. Hiệu quả sáng kiến** | **13** |
| **III. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ** | **14** |
| ***1. Kết luận*** | **14** |
| ***2.Bài học kinh nghiệm*** | **14** |
| ***3. Kiến nghị*** | **15** |
| **D. PHỤ LỤC** |  |

**I. ĐẶT VẤN ĐỀ**

**1.Lý do chọn đề tài:**

Nuôi dưỡng trẻ trong trường [mầm non](http://www.blogmamnon.top/) là việc làm hết sức quan trọng mà toàn Đảng, toàn dân cần phải quan tâm đến. Riêng đối với bậc học mầm non, việc chăm sóc nuôi dưỡng và bảo vệ sức khỏe của trẻ được đặt lên hàng đầu.

Mục tiêu của giáo dục mầm non là giúp trẻ phát triển toàn diện về thể chất, tình cảm, trí tuệ, thẩm mỹ…. Để đạt được mục tiêu đó thì việc kết hợp hài hòa giữa nuôi dưỡng, chăm sóc sức khỏe và giáo dục là điều tất yếu, giúp đỡ cơ thể trẻ khỏe mạnh, phát triển cân đối, giúp trẻ có kiến thức tự bảo vệ và giữ gìn sức khỏe. Ngày nay, cùng với sự phát triển chung của xã hội, các gia đình đều có cuộc sống đầy đủ hơn.

Chính vì vậy trẻ em được hưởng sự chăm sóc đặc biệt hơn của gia đình và xã hội. Nhưng làm thế nào để sự quan tâm đó được hài hòa, hợp lí, không thái quá thì đó là vấn đề hết sức quan trọng. Căn cứ vào đặc điểm tâm sinh lý và thể lực của lứa tuổi mầm non, thời kì này trẻ còn non nớt, sức đề kháng của cơ thể còn yếu, dễ mắc các dịch bệnh vì vậy chúng ta phải phối hợp nhiều các biện pháp khác nhau một cách xuyên suốt để nâng cao chất lượng chăm sóc sức khỏe cho trẻ.

Nấu ăn là công việc hàng ngày trong trường mầm non, mỗi chúng ta ai cũng có thể nấu ăn được. Nhưng nấu như thế nào để kết hợp khẩu vị cho trẻ, đảm bảo đầy đủ chất dinh dưỡng một cách an toàn hợp lý nhất, điều này luôn đòi hỏi chúng ta phải có hiểu biết vê chuyên môn cũng như nắm được kĩ thuật chế biến các món ăn cho các con ở lứa tuổi nhà trẻ và mẫu giáo.

Trẻ em - những tâm hồn ngây thơ trong trắng, dù ở hoàn cảnh nào trẻ em vẫn phải được chăm sóc một cách đầy đủ nhất về mặt sức khỏe cũng như tâm hồn. Để có được một tâm lý vui vẻ, hồn nhiên trong một thân thể khỏe mạnh thì việc chăm sóc nuôi dưỡng trẻ là nhiệm vụ quan trọng nhất và đó cũng là nhiệm vụ trọng tâm đối với bậc học mầm non nói riêng và tất cả xã hội nói chung. Với nền kinh tế ngày càng phát triển như hiện nay, nhiều bậc phụ huynh quan tâm đến con một cách cầu kì, máy móc làm ảnh hưởng đến sự phát triển của trẻ. Vì cơ thể trẻ lứa trẻ tuổi này chỉ hấp thu một lượng thức ăn vừa đủ với trẻ, nếu ăn quá nhiều sẽ dẫn đến rối loạn tiêu hóa và một số bệnh không lường trước được. Vì vậy ngay từ đầu năm học được Ban giám hiệu nhà trường phân công làm tổ nuôi, tôi luôn trăn trở và băn khoăn, làm thế nào để có được những biện pháp tham mưu để nâng cao chất lượng nuôi dưỡng trẻ trong trường để các bé luôn được khỏe mạnh cả về thể chất lẫn tinh thần giúp trẻ luôn luôn vui tươi khi đến trường mầm non. Chính vì vậy tôi đã lựa chọn đề tài*:* ***Một số biện pháp nâng cao chất lượng nuôi dưỡng trẻ trong trường mầm non****.*

## 2. Mục đích nghiên cứu:

Nghiên cứu các hoạt động nuôi dưỡng cho trẻ ở trường mầm non trung mầu.

Tìm ra các biện pháp để nâng cao chất lượng chăm sóc - nuôi dưỡng trẻ ở trường mầm non trung mầu.

## 3. Thời gian, phạm vi nghiên cứu

\* **Thời gian:**

Nghiên cứu cơ sở lý luận, tìm hiểu thực tế các hoạt động nuôi dưỡng của trẻ và đưa ra được một số biện pháp nuôi dưỡng trong thời gian từ tháng 09/ 2019 đến tháng 12/ 2019 lập đề cương. Hoàn thành đề tài vào ngày 12/ 02/ 2020.

**\* Phạm vi:**

Tôi nghiên cứu và áp dụng một số biện tại trường mầm non trung mầu năm học 2019 – 2020.

**II. GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ**

**1. Cơ sở lý luận.**

Chăm sóc, nuôi dưỡng và giáo dục trẻ từ lứa tuổi mầm non chính là cơ sở giúp trẻ phát triển toàn diện về thể chất, tình cảm, trí tuệ, thẩm mỹ, là nền tảng cho quá trình học tập suốt đời của trẻ. Trẻ từ 0 – 6 tuổi phát triên rất nhanh về cả thể lực và trí tuệ. Nếu được nuôi dưỡng đầy đủ sẽ phát triển tốt, ít ốm đau, bệnh tật. Ở lứa tuổi này nhu cầu dinh dưỡng của trẻ tính theo trọng lượng của cơ thể cao hơn so với người lớn, mặt khác do sức đề kháng của trẻ có hạn, bộ máy tiêu hóa và chức năng tiêu hóa hấp thu chưa được hoàn chỉnh. Vì thế các thiếu sót trong  nuôi dưỡng có thể dẫn đến một số bệnh khó lường.

Ở lứa tuổi này, bữa ăn hàng ngày của các bé rất quan trọng để giúp bé phát triển tốt cả về thể lực, trí tuệ và làm đà cho sự tăng trưởng của những thời kỳ tiếp theo. Chúng ta cần coi trọng sức khỏe, vì khi có sức đề kháng cao giúp trẻ phòng tránh được một số bệnh tật. Xác định được tầm quan trọng của việc chăm sóc nuôi dưỡng trẻ tôi luôn tìm tòi và suy nghĩ làm sao để tham mưu nâng cao được chất lượng chăm sóc trẻ, trong quá trình thực hiện tôi gặp một số thuận lợi và khó khăn sau.

**2. Cơ sở thực tiễn.**

**2.1. Đặc điểm tình hình**

Trường Mầm non trung mầu là một ngôi trường có chất lượng chăm sóc nuôi dưỡng tốt trong nhiều năm qua.

Trường có 1 bếp với số trẻ toàn trường là 320 cháu. Năm học 2019- 2020 tôi được Ban giám hiệu nhà trường phân công đứng bếp tại bếp ăn khu A trường mần non Trung Mầu, tổng số cô nuôi làm việc tại bếp là 6 đồng chí. 6 đồng chí đã có bằng cao đẳng đạt chuẩn.

Ban giám hiệu có 3 đồng chí trong đó có một đồng chí Phó hiệu trưởng phụ trách riêng về công tác chăm sóc nuôi dưỡng.

**2.2. Thuận lợi:**

Trường luôn nhận được sự quan tâm đầu tư của các cấp, các ngành và sự ủng hộ nhiệt tình của các bậc phụ huynh học sinh. Bếp được xây dựng khang trang, rộng đẹp, thoáng mát, trang bị một số đồ dùng dụng cụ phục vụ cho công tác nuôi dưỡng theo hướng hiện đại như: Tủ lạnh, tủ cơm ga, tủ sấy bát, bình ủ ấm nước và các đồ dùng bằng inox ... Cô nuôi được trang bị đầy đủ đồ dùng vật dụng cá nhân như găng tay, tạp dề, quần áo bảo hộ, mũ, khẩu trang ...

Tỷ lệ học sinh đi học chuyên cần cao, 100% trẻ ăn bán trú tại trường. Đa số phụ huynh là người địa phương nên việc trao đổi thông tin rất thuận lợi.

6/6 đồng chí trong bếp có bằng cao đẳng nấu ăn. 2/6 đồng chí có bằng kỹ thuật nấu ăn 3/7. Đội ngũ cô nuôi trẻ khỏe, năng động, có tinh thần trách nhiệm cao.

Bản thân tôi là cô nuôi có bằng cao đẳng kỹ thuật nấu ăn, và luôn có ý thức tự bồi dưỡng chuyên môn cho mình nên cũng đã tích lũy được một số kinh nghiệm nâng cao chất lượng bữa ăn cho trẻ.

Nhà trường có hợp đồng mua các loại thực phẩm của các công ty và nhà hàng tin cậy có nguồn gốc xuất sứ rõ ràng, có giấy chứng nhận và cam kết về vệ sinh an toàn thực phẩm, đảm bảo chất lượng, giá cả hợp lý nên chất lượng bữa ăn được cải thiện rõ rệt.

**2.3.Khó khăn:**

Trường có 2 địa điểm lên còn gặp khó khăn trong việc đưa cơm và thức ăn đến khu lẻ.

Một số các cô nuôi còn mới vào ngành nên kinh nghiệm còn hạn chế vì vậy vẫn chưa phát huy tối đa hiệu quả công việc.

Một số đồ dùng bàng Inox đã cũ, bệ bàn chía ăn lâu ngày đã bị bong.

Tường vôi mục bong tróc gây bụi mỗi khi có gió, hệ thống tiêu nước khu A bị thấp khi rửa bát hay ứ đọng nước.

**3. Các biện pháp** **thực hiện**

*3.****1.Biện pháp 1:*** *Tự bồi dưỡng kiến thức, tích lũy kinh nghiệm cho bản thân về dinh dưỡng cho trẻ mầm non.*

Bản thân tôi là cô nuôi mới vào trường công tác. Ngay từ đầu tôi luôn chăn trở về các món ăn cho trẻ để hiểu được tầm quan trọng của dinh dưỡng cần và đủ đối với trẻ trong từng độ tuổi có được những kiến thức đó thì mới tham mưu đưa ra được nhũng thực đơn phong phú, kết hợp nhiều loại thực phẩm với nhau, cung cấp cho trẻ những món ăn thơm ngon, bổ dưỡng đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm và đặc biệt là cân đối tỷ lệ các chất dinh dưỡng. Là người trực tiếp nấu ra các món ăn hàng ngày cho trẻ nên tôi luôn phải có những hiểu biết và kiến thức nhất định về giá trị dinh dưỡng của mỗi loại thực phẩm và phải biết cách phối hợp những loại thực phẩm nào với nhau nhằm đem lại giá trị dinh dưỡng cao nhất cho trẻ trong các bữa ăn. Đây là khâu đầu tiên cũng là khâu quan trọng nhất quyết định đến chất lượng bữa ăn. Để thực hiện tốt vấn đề này các chị em trong tổ nuôi nói chung và bản thân tôi nói riêng đã không ngừng học hỏi, tự bồi dưỡng kiến thức cho mình bằng cách:

Tích cực tham gia hội thi xây dựng thực đơn do nhà trường phát động.

Tham gia đầy đủ các buổi kiến tập do phòng Giáo dục tổ chức nhằm tìm hiểu và tích lũy thêm cho mình kinh nghiệm xây dựng thực đơn ở các trường bạn.

Học các lớp chuyên ngành như: Sơ cấp nấu ăn, trung cấp nấu ăn.

Thường xuyên cập nhật thông tin trên mạng, sách báo, tạp chí…

Theo dõi các chương trình truyền hình: Bếp Việt, Giai điệu lửa hồng, Hà Thành đặc sản, sức sống mới, góc nội trợ, món ngon mỗi ngày…

Học kinh nghiệm dân gian: Qua bạn bè, người thân, chị em đồng nghiệp.

=> Sau khi áp dụng biện pháp trên, bản thân tôi đã tích lũy cho mình rất nhiều những kinh nghiêm trong việc kết hợp, thay thế các loại thực phẩm với nhau để có được những bữa ăn phong phú, cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho trẻ. Nắm được tỷ lệ chất P, L, G, Can xi, B1 phù hợp với từng lứa tuổi, đảm bảo lượng calo cần cung cấp cho trẻ ở trường, nắm được nguyên tắc xây dựng thục đơn cho trẻ, cân đối tỷ lệ chất giữa sáng và chiều.

*( Hình ảnh tài liệu tham khảo)*

***3.2. Biện pháp 2:*** *Khảo sát sức khỏe trẻ đầu năm.*

Khảo sát để nắm được thực trạng sức khỏe của trẻ từ đó đưa ra biện pháp thực hiện là một việc làm không thể thiếu đối với bất cứ một công việc nào. Để nắm được tình hình sức khỏe của trẻ, ngay từ đầu năm học tôi đã phối hợp với nhân viên y tế và giáo viên trên lớp để cân, đo kiểm tra tỉ lệ duy dinh dưỡng, béo phì, thấp còi của trẻ để có biện pháp khắc phục.

Sau khi khảo sát tôi có được bảng tổng hợp kết quả sau:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Tổng số trẻ | TS trẻ được cân | Cân nặng | | Chiều cao | |
| 320 | 320 | KBT | KSDD | KBT | KTC |
| 255/320 | 65/ 320 | 270/320 | 50/320 |
| Tỷ lệ % | | 80% | 20% | 86% | 14% |

***( Hình ảnh nhà trường phối hợp với trạm y tế cân đo khám sức khỏe cho trẻ)***

***3.3. Biện pháp 3:*** *Cải tiến cách chế biến các món ăn từ thịt gà.*

Để món ăn không chỉ ngon về mặt cảm quan mà còn phải cung cấp đủ lượng Calo cần thiết, chị em nhà bếp chúng tôi đã phối hợp cùng đồng chí kế toán để tính toán định lượng thực phẩm, gia vị…đưa vào món ăn sao cho cân đối, phù hợp với trẻ mầm non nhưng đảm bảo mùi vị đặc trưng của thức ăn, đảm bảo lượng Calo cần thiết và cân đối các chất dinh dưỡng.

- Thịt gà, lợn om nấm

- Thịt gà om nấm, hạt sen.

- Thịt gà, lợn nấu cà ri.

- Phở thịt gà.

- Cháo thịt gà.

- Súp thịt gà, lợn.

\* Ví dụ: Thịt gà, lợn om nấm

***\* Nguyên liệu:***

- Thịt gà

- Thịt lợn

- Nấm hương

- Hành khô

- Hành hoa

- Mắm, gia vị, hạt nêm...

***\* Cách chế biến:***

- Thịt gà, lợn sơ chế sạch say nhỏ

- Nấm hương sơ chế sạch thái hạt lựu nhỏ

- Hành khô bóc vỏ, băm nhỏ

- Hành hoa cắt ngắn.

- Phi thơm hành khô, cho thịt lợn, thịt gà vào xào nêm nước mắm, hạt nêm, chế nước dùng om tới khi thịt chín mềm cho nấm hương vào đun nấm chín tới cho hành hoa vào bắc ra.

***\* Yêu cầu thành phẩm:***

Thịt chín mềm, nấm chín tới thơm mùi đặc trưng vị vừa ăn.

\* Ví dụ: Thịt gà om nấm, hạt sen.

***\* Nguyên liệu***

**-** Thịt gà (đùi, thăn)

- Hạt sen

- Nấm hương

- Hạt nêm, hạttiêu

- Bột đao, dầu ăn

- Nước mắm

- Cà rốt

- Rau mùi, hành hoa

***\* Cách chế biến:***

- Hạt sen rửa sạch, ninh bở

- Nấm hương rửa sạch ngâm nở, cắt chân thái hạt lựu

- hành khô băm nhỏ, cà rốt gọt vỏ, rửa sạch thái hạt lựu.

- Thịt gà lọc bỏ xương thái hạt lựu, tẩm ướp nước mắm, bột nêm, xào qua dầu để riêng.

- Phi thơm hành cho nấm vào xào, thêm ½ bát nước nấm nêm gia vị vừa ăn cho thịt gà, hạt sen vào om 10 phút. Khi thịt, nấm, hạt sen ngấm đều gia vị xuống bột đao hơi sánh là được.

***\* Yêu cầu thành phẩm:***

- Thịt gà và các nguyên liệu chín mềm, nước om hơi sánh. Thơm mùi nấm và thịt gà, vị vừa ăn béo ngậy.

\* Ví dụ: Thịt gà, lợn nấu cà ri.

***\* Nguyên liệu:***

- Thịt gà

- Thịt lợn (nạc vai)

- Cà chua, cà rốt

- Bột cà ri

- Hành khô

- Rau mùi

- Mắm, bột nêm, gia vị

***\* Cách chế biến***

- Thịt gà lọc lấy thịt, Xay nhỏ. Thịt lợn rửa sạch , Xay nhỏ.

- Cà rốt, Cà chua sơ chế sạch thái hạt lựu nhỏ

- Rau mùi cắt khúc ngắn.

- Xương gà đem ninh nhỏ lửa lấy nước dùng.

- Phi thơm hành khô cho thịt vào xào, nêm nước mắm, hạt nêm, bột cà ri, xuống nước dùng, om đến khi thịt chín mềm. Cho cà rốt vào trước sau đó cho cà chua vào om chín mềm cho rau mùi vào bắc ra .

***\* Yêu cầu thành phẩm:***

- Các nguyên liệu chín mềm, mầu vàng của cà ri, thơm mùi đặc trưng vị vừa ăn.

\* Ví dụ: Phở thịt gà.

***\* Nguyên liệu***

Thịt gà

Xương ống

Bánh phở

Hành khô

Hành hoa,mùi

Gừng

Chuối

\* ***Cách chế biến :***

* Sơ chế thực phẩm: Hành, mùi rửa sạch thái nhỏ. Hành khô, gừng đem

nướng thơm.Thịt gà rửa sạch đem luộc chín bóc lấy thịt xé hoặc thái hạt lựu.

* Xương gà, xương lợn cho vào hầm đến khi được chắt lấy nước trong. Cho

hành gừng đã nướng vào đun sôi 1 lát cho vị phở, nêm gia vị vừa ăn.

* Bánh phở chần qua nước nóng chia vào 10 bát, bày thịt gà đã thái nhỏ, rắc

hành mùi lên trên.

* Nước dùng đun sôi trên bếp chan vào từng bát ngập bánh phở là được.

**\* *Yêu cầu thành phẩm:***

Bánh phở trần không bị nát, thịt gà chín tới thơm, nước dùng trong vừa

miệng thơm mùi đặc trưng của vị phở, hành gừng nướng.

Chan nước dùng ăn nóng.

\* Ví Dụ: Cháo thịt gà.

***\* Nguyên liệu***

* Thịt gà
* Thịt lợn
* Gạo tẻ, gạo nếp
* Đậu xanh
* Hành , mùi
* Cà rốt

\* ***Cách chế biến :***

* Gạo tẻ, gạo nếp, đậu xanh đem vo sạch, ráo nước đem giã giập
* Thịt gà lọc lấy thịt, đem say nhỏ, ướp gia vị 1 lát cho vào xào qua để riêng.
* Thịt lợn rửa sạch, say nhỏ ướp gia vị, cho vào xào qua để riêng.
* Hành mùi rửa sạch, thái nhỏ. Cà rốt rửa sạch đem xay nhỏ.
* Xương gà đem ninh nhỏ lửa, lấy nước
* Cho gạo vào nồi đun sôi nhỏ lửa đến khi cháo sánh, cho nước xương gà vào

chế , đun tiếp gần chín cho cà rốt vào đánh đều, cho thịt lợn vào trước sau đó cho thịt gà đã xào chín vào nêm gia vị vừa độ đun tiếp đến khi chín rắc hành mùi đã thái nhỏ vào sau đó bắc ra múc ra bát ăn nóng.

**\* *Yêu cầu thành phẩm:***

- Cháo sánh vừa độ ngon, ngọt vừa, thơm mùi thịt gà và hành mùi.

\* Ví dụ: Súp thịt gà, lợn.

***\* Nguyên liệu***

* Thịt gà
* Xương ống ( hoặc xương gà)
* Ngô non
* Trứng gà
* Nấm hương
* Bột đao
* Cà rốt
* Bánh mỳ gối

\* ***Cách chế biến :***

* Sơ chế thực phẩm: Đùi gà rửa sạch lọc lấy thịt đem say nhỏ ướp hạt nêm.
* Ngô non bóc vỏ, rửa sạch thái nhỏ phần hạt.
* Cà rốt, nấm hương rửa sạch để ráo nước thái nhỏ sợi dài.
* Cho thịt gà đã ướp vào xào qua ngấm gia vị.
* Xương gà, xương lợn cho vào hầm đến khi được chắt lấy nước trong. Cho

ngô vào đun sôi cho nhỏ lửa độ 10 phút sau đó cho thịt gà đã xào qua vào đun tiếp gần chín nêm nếm gia vị vừa ăn cho cà rốt, nấm hương vào đun chín đổ bột đao đã hòa tan vào quấy đều sau đó cho lòng đỏ trứng gà vào sôi lại là được, múc ra bát.

**\* *Yêu cầu thành phẩm:***

* Bát súp sánh, có màu vàng xen lẫn đỏ của sợi cà rốt và nâu của nấm hương.

Thơm ngon mùi thịt gà, ngô non và nấm, ăn vừa miệng có vị ngọt mát dịu.

* Ăn nóng với bánh mỳ gối.

Khi áp dụng thử những món ăn được chế biến từ thịt gà vào chế biến cho trẻ tôi và chị em trong tổ nuôi thường xuyên lên lớp để quan sát xem trẻ ăn có ngon miệng, có phù hợp với khẩu vị không. Và kết quả trẻ rất thích những món ăn chế biến từ thịt gà và góp phần làm cho thực đơn của nhà trường phong phú hơn.

*( Hình ảnh các món ăn chế biến từ thịt gà)*

***3.4.Biện pháp 4:*** *Chủ động tích cực trong phối hợp dây chuyền bếp 1 chiều.*

Phối hợp dây chuyền phân công cô là một khâu vô cùng quan trọng không thể thiếu được trong quá trình chăm sóc nuôi dưỡng trẻ, nếu như thực hiện dây chuyền không linh hoạt, đều tay thì công việc chồng chéo không đạt hiệu quả dẫn đến chất lượng chăm sóc, nuôi dưỡng trẻ hạn chế. Chính vì vậy tôi và chi em tổ nuôi luôn phối hợp với nhau hài hòa, hợp lý để đạt hiệu quả cao trong công việc.

Trước đây bảng phân công chức năng cô là do Ban giám hiệu trực tiếp xây dựng. Song trong thực tế khi thực hiện thì còn một số nội dung chưa phù hợp với múi giờ hoặc còn thiếu một số nội dung công việc chưa có trong bảng phân công, vì vậy trong năm học này, ngay từ đầu tháng 8 trong hè tôi đã đưa ra ý kiến tham mưu với Ban giám hiệu để chị em tổ nuôi của bếp thực hiện dây chuyền  dựa trên bảng phân công của Ban giám hiệu đối chiếu với thực tế, bổ sung các nội dung còn thiếu vào các múi giờ cho hợp lý, sau đó trình Ban giám hiệu xem xét. Đề xuất Ban giám hiệu giành thời gian dự trực tiếp dây chuyền phân công mới.

Kết quả: Sau hai tuần thực hiện chúng tôi đã đưa ra được một bảng phân công cô hợp lý, khoa học không chồng chéo, phù hợp, đưa vào áp dụng từ đầu năm học 2019 – 2020. thực hiện giây chuyền của chúng tôi xếp loại tốt.

Bảng phân công dây chuyền cô như sau:

*( Hình ảnh các cô đang chế biến theo dây truyền)*

***3.5. Biện pháp 5:*** *Gây hứng thú cho trẻ vào giờ ăn thông qua việc phối hợp với giáo viên tổ chức cho trẻ ăn.*

Hàng ngày đến lớp, người trực tiếp chăm sóc và tiếp xúc thường xuyên với trẻ không ai khác đó là các cô giáo, cô giáo như người mẹ thứ hai của trẻ. Vì vậy các món ăn đầy đủ chất dinh dưỡng chế biến ra được sử dụng có hiệu quả thì một yếu tố không thể thiếu được đó là sự kết hợp giữa các cô nuôi và giáo viên trên lớp, hiểu được tầm quan trọng đó tôi đã cùng các chị em trong tổ nuôi bàn bạc và đưa ra những biện pháp phối hợp chặt chẽ với giáo viên để góp phần nâng cao hiệu quả chăm sóc, nuôi dưỡng trẻ.

Với các món ăn mới: Trao đổi để giáo viên nắm bắt được đặc thù của món ăn và có tác dụng tới sức khỏe của trẻ để giáo viên giới thiệu món ăn đầy đủ cho trẻ trước bữa ăn, gây hứng thú động viên trẻ ăn ngon miệng.

Trước mỗi giờ ăn: Cùng giáo viên trò chuyện với trẻ về các món ăn để trẻ biết được lợi ích khác nhau của món ăn.

Với những trẻ suy dinh dưỡng, thừa cân: Trao đổi với giáo viên về chế độ ăn của trẻ để có cách chia thức ăn hợp lý cho trẻ mà vẫn đảm bảo đủ khẩu phần ăn.

Ví dụ: Với những trẻ thừa cân không nên cho trẻ ăn thêm nước của các món xào, không chắt nước canh ở trên chan cho trẻ vì váng mỡ rất nhiều, và với trẻ suy dinh dưỡng thì ngược lại.

Bên cạnh đó thực hiện theo đúng lịch phân công cô, đi thăm giờ ăn của trẻ để tận mắt nhìn thấy các con cảm nhận về món ăn do tay mình nấu.Thường xuyên phối hợp với giáo viên trò chuyện, xúc cho những trẻ ăn chậm và quan sát các món ăn để biết được những món ăn không phù hợp với trẻ và có kế hoạch đề xuất với ban giám hiệu thay đổi.

=>Trong năm học vừa qua chúng tôi đã phối hợp rất tốt với giáo viên trên lớp. Trẻ hàng ngày ăn rất ngon miệng, hết xuất. Các món ăn đã thay đổi rất phù hợp với trẻ trong hai tuần, do đó trẻ của trường tôi sau mỗi đợt cân đo tỉ lệ suy dinh dưỡng và thừa cân giảm rất nhiều và trẻ tăng cân đạt tỷ lệ cao. Cuối mỗi kỳ cân đo đều đạt kết quả phát triển rõ rệt.

*( Hình ảnh bác cấp dưỡng động viên các con ăn tại các nhóm lớp)*

**4. Hiệu quả của sáng kiến kinh nghiệm.**

Năm học 2019 – 2020 tất cả các chị em trong tổ nuôi đều được đánh giá xếp loại giỏi cấp trường.

Thực đơn của tôi đạt giải trong hội thi đã được đưa vào thực đơn chính thức của nhà trường.

      Các cô nuôi cũng như giáo viên trên lớp luôn thực hiện nghiêm túc chế độ sinh hoạt một ngày của trẻ và được phòng giáo dục đào tạo cũng như ban giám hiệu nhà trường đánh giá rất cao.

**Bảng khảo sát cuối năm**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Khảo sát đầu năm | | | | Khảo sát cuối năm | | | |
| Cân nặng | | Chiều cao | | Cân nặng | | Chiều cao | |
| BT | SDD | BT | TC | BT | SDD | BT | TC |
| 255/320 | 65/320 | 270/320 | 50/320 | 310/320 | 05/320 | 314/320 | 6/320 |
| 80% | 20% | 86% | 14% | 97% | 0,3% | 98% | 0,2% |

Để đạt được những kết quả trên, trước hết bản thân tôi có tâm huyết với trẻ, luôn duy trì, tích lũy kinh nghiệm, nâng cao tay nghề, mang hết sức mình để chăm lo cho từng bữa ăn của các cháu. Luôn học hỏi các chị em ở trường và các đồng nghiệp qua các buổi đi kiến tập của phòng giáo dục và nhà trường tổ chức.

**III. KẾT LUẬN, KIẾN NGHỊ**

**1. Kết luận .**

     Nuôi dưỡng có vai trò rất quan trọng trong sự  phát triển toàn diện cả về thể chất và trí tuệ đối với trẻ ở độ tuổi mầm non. Nuôi dưỡng tốt là động lực góp phần vào sự phát triển hàng ngày của mỗi con người. Trẻ em cần chăm sóc, nuôi dưỡng tốt để phát triển thể lực và trí lực. Nếu được nuôi dưỡng tốt trẻ sẽ mau lớn, khoẻ mạnh thông minh và học giỏi. Ngược lại, nếu nuôi dưỡng không đúng cách trẻ sẽ bị còi cọc, chậm lớn, chậm phát triển và dễ bị mắc một số bệnh. Vì vậy muốn trẻ phát triển tốt ta phải có cách chăm sóc trẻ đảm bảo cho cơ thể có đủ chất dinh dưỡng, bữa ăn hợp lý, đủ lượng, đủ chất. Dinh dưỡng không hợp lý kể cả thiếu hoặc thừa đều ảnh hưởng đến sự phát triển của trẻ, trẻ có thể bị suy dinh dưỡng hoặc béo phì ...Bởi vì đây là giai đoạn tăng trưởng thể chất rất mạnh mẽ, đặc biệt não bộ, hệ thần kinh của trẻ phát triển vượt trội, nó quyết định quan trọng trong toàn bộ sự phát triển chung của con người. Chính vì vậy, hoạt động chăm sóc nuôi dưỡng trẻ trong các cơ sở giáo dục mầm non đã được xác định là nhiệm vụ cơ bản.

   Nâng cao chất lượng nuôi dưỡng trẻ nói chung và chất lượng nuôi dưỡng trong các trường mầm non nói riêng là rất quan trọng nó góp phần thúc đẩy hoạt động chăm sóc nuôi dưỡng trẻ, thế hệ mầm non tương lai của đất nước, góp phần vào sự phát triển thể lực, sức khỏe tạo nền móng phát triển nhận thức, thẩm mỹ... giúp trẻ phát triển toàn diện về Đức - Trí - Thể - Mỹ để có thêm nhiều nhân tài tương lai cho xã hội.

**2. Những bài học kinh nghiệm**

Tập thể giáo viên, nhân viên yêu nghề hiểu rõ được trách nhiệm của mình trong việc cộng đồng trách nhiệm cùng nhau thực hiện tốt nhiệm vụ chăm sóc nuôi dạy trẻ, đặc biệt chú trọng khâu cải tiến chế biến món ăn cho trẻ, nuôi dưỡng trẻ tốt, góp phần vào việc thực hiện tốt nhiệm vụ năm học và xây dựng nhà trường vững mạnh ngày càng phát triển .

Trường luôn quan tâm đến công tác bồi dưỡng kiến thức, nâng cao tay nghề và trình độ chuyên môn nghiệp vụ cho đội ngũ giáo viên, nhân viên nhà trường, nhất là những người trực tiếp chế biến thức ăn cho trẻ hàng ngày.

Bản thân nhân viên không ngừng tự học hỏi, cập nhật các kỹ năng, các thông tin mới về kỹ thuật chế biến các món ăn qua tài liệu của ngành, sách báo và các phương tiện thông tin đại chúng .

Nghiêm túc tuân thủ các bước trong quá trình giao nhận, kỹ thuật sơ chế chế biến lương thực, thực phẩm. Làm tốt khâu đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm trước, trong và sau khi chế biến góp phần nâng cao chất lượng bữa ăn, đảm bảo lượng Calo và cân đối các chất dinh dưỡng.

**3. Khuyến nghị:**

Tôi rất mong Sở Giáo dục và Đào tạo, Phòng Giáo dục và Đào tạo, Trường mầm non trung mầu tạo điều kiện cho chúng tôi đi kiến tập, tập huấn ở các trường điểm trong huyện, thành phố, mở nhiều các lớp học về dinh dưỡng để tôi và các chị em có điều kiện học hỏi thêm kinh nghiệm chế biến món ăn nhằm nâng cao chất lượng bữa ăn cho trẻ ở trường tôi ngày càng tốt hơn.

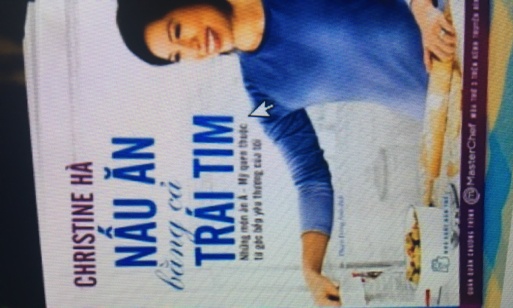
Tiếp tục đầu tư cho chúng tôi những đồ dùng, dụng cụ ngày càng hiện đại hơn nữa.

      Trên đây là kinh rất mong được sự giúp đỡ của các cấp lãnh đạo, ban giám hiệu nhà trường, cùng các bạn bè đồng nghiệp giúp đỡ tôi để năm học tới tôi sẽ có nhiều kinh nghiệm hơn trong việc nuôi dưỡng trẻ,  góp phần nhỏ bé của mình vào sự nghiệp giáo dục ngành mầm non nói riêng và ngành giáo dục cả nước nói chung.

Tôi xin chân thành cảm ơn!

PHỤ LỤC

HÌNH ẢNH MINH HỌA CHO SÁNG KIẾN

*( Hình ảnh biện pháp 1: Tham khảo sách nấu ăn)*

**

*( Hình ảnh minh chứng cho biện pháp 2: Cân đo cho trẻ)*

**

*( Hình ảnh minh chứng cho biện pháp 4)*



*( Hình ảnh minh chứng biện pháp 5: Thăm lớp dự giờ ăn động viên trẻ ăn*

**BẢNG PHÂN CÔNG DÂY CHUYỀN NHÂN VIÊN NUÔI DƯỠNG**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **THỜI GIAN** | **NHÂN VIÊN VỊ TRÍ SỐ 1**  **Nấu ăn** | **NHÂN VIÊN VỊ TRÍ SỐ 2**  **Sơ chế** | **NHÂN VIÊN VỊ TRÍ SỐ 3**  **Chia ăn** | **NHÂN VIÊN VỊ TRÍ SỐ 4**  **Phụ** |
| 7h00’ – 7h30’ | -Kiểm tra bếp, chuẩn bị dụng cụ nấu ăn  -Đun nước  -Giao nhận thực phẩm đợt 1, ghi sổ kiểm thực ba bước (Bước 1) | - Vệ sinh khu sơ chế, dụng cụ sơ chế |  |  |
| 7h30’ – 9h30’ | -Giao nhận thực phẩm đợt 2 (Nếu có)  -Nấu bữa chính trưa cho trẻ. | - Sơ chế thực phẩm (Động vật)  - Ghi sổ kiểm thực (Bước 2)  - Sơ chế thực phẩm cho CBGVNV (sau khi đã sơ chế xong thực phẩm của trẻ).  - Sơ chế thực phẩm nấu chiều | -Sấy bát  -Sơ chế thực phẩm (Rau, củ, quả) | - Hỗ trợ sơ chế thực phẩm ĐV  - Rửa các loại thực phẩm  - Hỗ trợ sơ chế thực phẩm nấu chiều  - Vệ sinh khu sơ chế |
| 9h30’ – 10h15’ | -Chia bát cho các lớp  -Lưu nghiệm thức ăn chín  -Ghi sổ kiểm thực (Bước 3)  -Chia thức ăn chín |
| 10h15’ – 11h30’ | -Nấu cơm cho CBGVNV  - Kiểm tra thức ăn trên lớp | -Chuyển cơm lên lớp và phụ cho trẻ ăn.  -Thu bát trên lớp  - Rửa bát | -Chuyển cơm lên lớp và phụ cho trẻ ăn.  - Thu bát ăn trên lớp  - Lưu nghiệm thức ăn cô  -Chia cơm CBGVNV  -Vệ sinh khu vực chia ăn  - Rửa bát | -Chuyển cơm lên lớp và phụ cho trẻ ăn.  -Vệ sinh đồ dùng nấu ăn, chia ăn.  -Thu bát trên lớp  - Rửa bát |
| 11h30’ – 12h30’ | -Nấu bữa ăn chiều cho trẻ  (Những món ăn cần ninh nấu sớm) |
| 12h30’ – 13h30’ | Nghỉ trưa, ăn trưa | Nghỉ trưa, ăn trưa | Nghỉ trưa, ăn trưa | Nghỉ trưa, ăn trưa |
| 13h30’ – 14h30’ | -Hoàn thành bữa phụ chiều (NT+MG)  - Kiểm tra thức ăn trên lớp | -Chuyển bữa phụ chiều lên lớp và phụ cho trẻ ăn chiều | -Chia bát cho trẻ  -Lưu nghiệm thức ăn  -Chia bữa phụ chiều cho trẻ | -Chuyển cơm lên lớp và phụ cho trẻ ăn. |
| 14h30’ – 15h00’ | Hoàn thành bữa chính chiều cho trẻ nhà trẻ. | -Thu bát ăn trên lớp | -Lưu nghiệm thức ăn  -Chia bữa chính chiều cho trẻ nhà trẻ  -Chuyển bữa chính chiều cho trẻ nhà trẻ và phụ ăn chiều | -Thu bát ăn trên lớp  -Vệ sinh đồ dùng nấu ăn, chia ăn. |
| 15h00’ – 16h00’ | -Vệ sinh tủ cơm, khu vực nấu ăn  -Khóa van gas. | - Chăm sóc vườn rau, bồn hoa, cây cảnh. |
| 16h00’ – 16h30 |  |  | -Thu bát ăn trên lớp  - Rửa bát  -Vệ sinh bếp | -Rửa bát  -Vệ sinh bếp |

*( Hình ảnh minh chứng cho biện pháp 3)*