

BÀI TUYÊN TRUYỀN

Dinh dưỡng hợp lý cho trẻ mầm non

1. Thực phẩm tinh bột

Nguồn cung cấp tinh bột chủ yếu hàng ngày cho trẻ là com. Tuy nhiên ngoài com, bạn có thể bổ sung những thức ăn từ bánh mì, khoai lang, khoai tây, ngũ cốc, mì ống... Để tránh tình trạng trẻ nhàm chán, biếng ăn, bạn có thể thay đổi thường xuyên các loại thực phẩm, làm đa dạng hơn thực đơn hàng ngày của trẻ.

2. Thực phẩm giàu protein

Thịt, cá, trứng, sữa và các chế phẩm từ sữa hay các loại đậu, ngũ cốc là nguồn cung cấp đạm tuyệt vời cho trẻ. Trẻ cần ăn một ngày 2 bữa đầy đủ đạm.

3. Thực phẩm chứa chất béo có lợi

Chất béo rất cần thiết cho một chế độ dinh dưỡng hợp lý của trẻ. Ở độ tuổi này, trẻ cần được cung cấp chất béo cần thiết cho quá trình tăng trưởng thể chất và phát triển trí tuệ. Theo các chuyên gia, khoảng 60% não của trẻ được cấu thành từ chất béo trong những năm đầu đời. Do đó trong khẩu phần ăn hàng ngày của trẻ không thể nào thiếu dầu, thịt, bơ, sữa, phomai...

4. Sữa và các sản phẩm từ sữa

Sữa là nguồn thực phẩm rất quen thuộc và dường như không thể thiếu với trẻ nhỏ. Sữa giàu canxi, vitamin và khoáng chất có lợi cho trí não của trẻ. 2 ly sữa mỗi ngày là đủ cho trẻ ở độ tuổi mầm non. Ngoài ra váng sữa, phô mai, sữa chua cũng là những nguồn bổ sung vitamin D cực kỳ tốt cho bé. Tuy nhiên không phải loại sữa chua nào cũng cung cấp vitamin D. Chúng ta cần xem rõ nhãn mác, nguồn gốc và thành phần của sản phẩm.

5. Hoa quả và rau xanh

Trẻ nhỏ cần ăn nhiều rau, củ để bổ sung vitamin, khoáng chất và chất xơ. Không phải trẻ nào cũng thích ăn rau, củ, quả. Tuy nhiên đây là thành phần không thể thiếu trong khẩu phần dinh dưỡng cho trẻ mầm non. Hoa quả và rau xanh chứa nhiều chất xơ tốt cho hệ tiêu hóa của trẻ, hỗ trợ phòng ngừa táo bón. Ngoài ra, các vitamin có trong hoa quả còn giúp trẻ ngăn ngừa một số bệnh. Ví dụ: vitamin C có trong cam, quýt, ổi giúp trẻ nâng cao sức đề kháng, tránh xa các bệnh cảm, cúm thông thường; vitamin A có trong cà rốt, cà chua giúp ngăn ngừa các bệnh về mắt...

6. Đồ uống cho trẻ

Theo các chuyên gia, ở độ tuổi mầm non trẻ có thể uống 6 ly nước mỗi ngày. Đặc biệt đối với những trẻ hiếu động, chơi đùa nhiều thì cần bổ sung nhiều nước tránh tình trạng mất nước. Tuy nhiên nước chủ yếu các bé mầm non uống không nhất thiết chỉ là nước lọc. Bởi sữa cũng là thức uống cực kỳ quan trọng giữa những bữa chính. 2 ly sữa mỗi ngày là đủ để cung cấp canxi, vitamin D và các vi chất cần thiết cho ở độ tuổi mầm non đến khi 8 tuổi.

Tăng cường vận động cho trẻ mầm non

Như chúng ta đã biết trẻ em từ 0 đến 6 tuổi là một giai đoạn phát triển cực kỳ quan trọng. Tại trường mầm non mọi hoạt động tác động tới trẻ nhằm phát triển trẻ một cách toàn diện. Vì vậy phát triển vận động cũng là một phần không thể thiếu trong hoạt động giáo dục góp phần phát triển đứa trẻ. Trẻ được vận động phù hợp sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho sự phát triển của hệ thần kinh, giáo dục quá trình cảm giác, tri giác, trí nhớ tư duy phát triển tốt. Đứa trẻ có khỏe mạnh nhanh nhẹn đầy đủ sức khỏe mới có thể lĩnh hội kiến thức, tư duy, phát triển các mặt tình cảm xã hội, đạo đức... Đó chính là tiền đề để trẻ học tốt ở các bậc học tiếp theo.

1. Xây dựng khu vui chơi thể chất cho trẻ.

Với sân chơi rộng rãi những đồ dùng đồ chơi tự làm cùng trang thiết bị sẵn có tại trường và những khu chơi thiên nhiên ngoài trời cho trẻ như: giữ thăng bằng làm từ ống cao su, sân đá banh, nhà cát, áo bắt cá, đu quay, cầu trượt,... đã tạo điều kiện cho trẻ được thỏa thích hoạt động chạy nhảy ở một không gian lí tưởng. Điều này không chỉ thúc đẩy sự phát triển vận động ở trẻ một cách nhanh nhẹn khéo léo mà còn tạo cho trẻ một tâm thế vui vẻ háo hức khi mỗi ngày đến trường là trẻ lại được tham gia chơi ở khu vui chơi, vận động này.

2. Tổ chức cho trẻ hoạt động thể dục sáng

Thể dục sáng là một hoạt động không thể thiếu trong lĩnh vực phát triển thể chất ở trẻ. Sáng nào cũng vậy sau khi tới lớp là trẻ bước vào hoạt động đầu tiên là thể dục sáng. Hoạt động này thường được lặp đi lặp lại và trở thành một thói quen nó sẽ ăn sâu vào ý thức của trẻ từ đó trẻ sẽ yêu thích các bài tập.

Để tạo được sự phong phú trong giờ thể dục sáng có thể cho trẻ tham gia tập cùng toàn trường cũng có khi tập riêng từng nhóm lớp. Đặc biệt là thay đổi các hình thức tập như tập với cờ, nơ, vòng, gậy, tập theo nhịp trống, hô và tập theo nhạc.

Ngoài ra tập thể dục sáng dưới ánh nắng mặt trời lúc sáng rất tốt cho sức khỏe, giúp trẻ hấp thụ Vitamin D qua da chống còi xương, tăng sức đề kháng chống lại bệnh tật tốt hơn. Từ những hình thức này mà giờ thể dục sáng nào trẻ cũng háo hức tập cùng cô, trẻ sẽ vui vẻ thoải mái hơn trước khi bắt đầu những bài học mới.

3. Phát triển vận động cho trẻ thông qua giờ học thể dục kĩ năng

Thể dục kĩ năng qua các tiết học sẽ giúp trẻ có tính dẻo dai bền bỉ, rèn sự khéo léo nhanh nhạy từ đó trẻ sẽ phát triển các tố chất thể lực, Bên cạnh đó trẻ sẽ có một tinh thần sảng khoái, khỏe mạnh giúp trẻ tích cực hoạt động từ đó quá trình tâm lí nhận thức tình cảm xã hội cũng tăng lên rõ rệt. Chính vì vậy các hoạt động thể dục kĩ năng luôn được tổ chức chuyên môn cũng như từng giáo viên xây dựng làm sao cho phù hợp với chủ đề, phù hợp với độ tuổi của từng nhóm lớp. Khi xây dựng kế hoạch có sự phân loại từng nhóm vận động như vận động tĩnh, vận động thô, nhóm trườn, trèo, bật, ném... được phân bố đều trong năm học. Nhằm tạo tính hợp lí nhưng cũng không kém phần phong phú hấp dẫn trẻ.

Để có những giờ thể dục kĩ năng có chất lượng tác động tích cực đến trẻ thì hàng năm nhà trường thường xuyên tổ chức các chuyên đề thể chất khác nhau tạo điều kiện cho giáo viên học hỏi, trao đổi tích lũy kinh nghiệm lẫn nhau. Các hoạt động thể chất đều đổi mới theo hướng mở trẻ tích cực tham gia, môi trường hoạt động cùng với

đồ dùng đồ chơi phong phú mà giáo viên say mê sáng tạo cũng là một phương tiện thu hút học sinh hoạt động trong các giờ thể chất. Từ đó nâng cao được phát triển vận động, phát triển thể chất cho các bé tại trường.

4. Phát triển vận động cho trẻ thông qua các trò chơi vận động

Trong các hình thức phát triển vận động cho trẻ, trò chơi vận động là hình thức hoạt động có hiệu quả nhất. Đây là hoạt động tạo cho trẻ sự vui vẻ, thoải mái nên rất thu hút trẻ tham gia. Thông qua trò chơi vận động hình thành tính trung thực kiên trì ở trẻ.

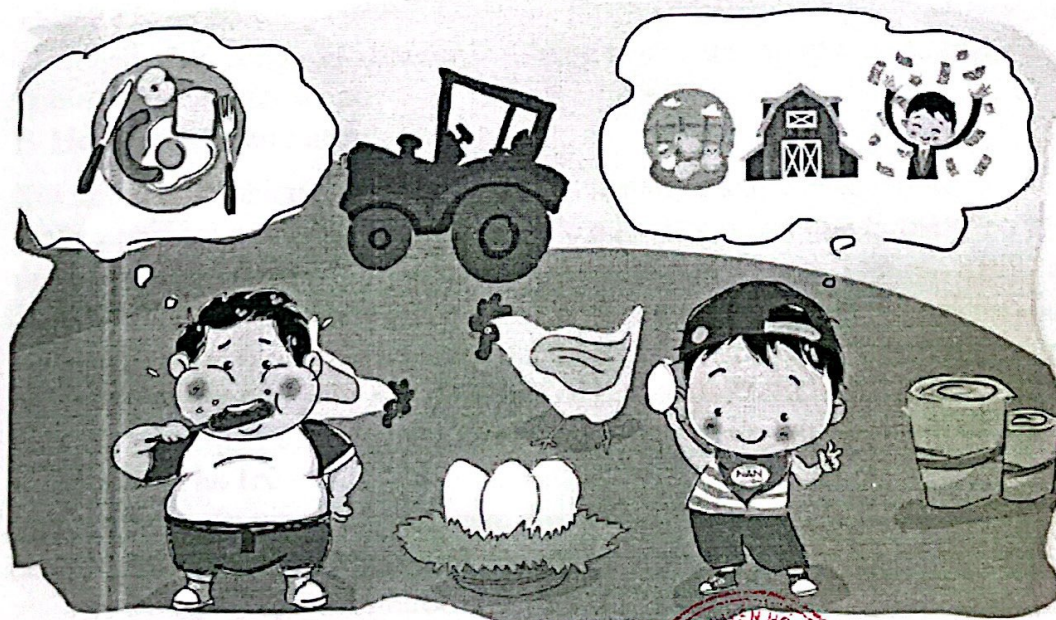
Những trò chơi vận động này không chỉ giúp trẻ phát triển thể chất mà còn nâng cao trí thông minh một cách hiệu quả. Đồng thời góp phần tăng cường và bảo vệ sức khỏe, kích thích hoạt động của các hệ cơ quan bên trong như hệ tuần hoàn, hệ thần kinh, hệ hô hấp, hệ tiêu hóa... Đặc biệt, khi trẻ luyện tập với các yếu tố tự nhiên như ánh nắng mặt trời, nước, không khí... giúp trẻ thích nghi tốt hơn với môi trường sống bên ngoài, tăng cường sức đề kháng của cơ thể.

5. Tăng cường vận động cho trẻ thừa cân-béo phì

Để phòng, chống thừa cân-béo phì cần có chế độ dinh dưỡng hợp lý.

Với trẻ 0-5 tuổi: Cần có chế độ ăn hợp lý, tập thói quen cho trẻ ngủ sớm, ngủ đủ giấc, tăng cường hoạt động thể lực qua các hoạt động ngoài trời ở sân trường, công viên và các khu giải trí khác. Bên cạnh đó cũng cần chú trọng dinh dưỡng hợp lý cho người mẹ trong thời gian có thai, nuôi con bằng sữa mẹ và theo dõi tăng trưởng của trẻ bằng biểu đồ tăng trưởng tại gia đình và trường học nhằm phát hiện sớm thừa cân - béo phì để xử lý kịp thời.

Ở Việt Nam, phụ huynh chưa thật sự quan tâm đúng mức đến vấn đề thừa cân - béo phì ở trẻ. Tình trạng này cần được cải thiện để không xảy ra nhiều hậu quả khó khắc phục về sau.



Ban giám hiệu duyệt
MAM NON
XUÂN THỜI THƯỢNG
Đường C/Thị Lan -