

ỦY BAN NHÂN DÂN HUYỆN HỌC MÔN
TRƯỜNG MẦM NON BÀ ĐIỂM
TỔ VĂN PHÒNG
---oOo---

SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM

ĐỀ TÀI

**Một số biện pháp
nhằm nâng cao chất lượng bữa ăn
cho trẻ ở trường mầm non**



Người viết: Huỳnh Thị Ngọc Hiền
Chức vụ: Phó hiệu trưởng
Năm học: 2016 – 2017

SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM

Đề tài:

Một số biện pháp nhằm nâng cao chất lượng bữa ăn cho trẻ mầm non

I. ĐẶT VẤN ĐỀ:

Luật bảo vệ, chăm sóc và giáo dục trẻ em cũng đã nêu rõ: ***“Sức khỏe của trẻ em hôm nay là sự phồn vinh cho xã hội mai sau”***. Đáp ứng với những yêu cầu phát triển đi lên của đất nước trong giai đoạn hiện nay, mục tiêu chiến lược phát triển giáo dục của bậc học mầm non đã chỉ rõ: “Nâng cao chất lượng chăm sóc, nuôi dưỡng, giáo dục trẻ trước 6 tuổi, tạo cơ sở để trẻ phát triển toàn diện về thể chất, tình cảm, trí tuệ, thẩm mỹ”

Để trẻ có thể phát triển toàn diện các mặt trên thì yếu tố dinh dưỡng mang tính quyết định. Vì sao? Vì dinh dưỡng cung cấp cho ta năng lượng để hoạt động. Không có năng lượng thì ta không thể nào thực hiện học tập, vận động, vui chơi...hay bất kỳ một hoạt động nào khác.

Ở trường mầm non, muốn chất lượng nuôi dưỡng tốt thì yêu cầu đặt ra cho người cán bộ quản lý nói chung, đặc biệt là phó hiệu trưởng phụ trách công tác chăm sóc nuôi dưỡng nói riêng, trong quá trình quản lý chỉ đạo hoạt động nuôi dưỡng, phải có trình độ chuyên môn nghiệp vụ giỏi, không ngừng trau dồi phẩm chất chính trị, đạo đức nghề nghiệp, biết nâng cao chất lượng nuôi dưỡng trong trường mầm non.

Nhận thức được tầm quan trọng của công tác nuôi dưỡng trong trường mầm non, là phó hiệu trưởng phụ trách công tác chăm sóc nuôi dưỡng, tôi luôn trăn trở làm thế nào để đổi mới công tác tổ chức, giúp cho bữa ăn của các bé trong trường được tốt, giúp trẻ phát triển tốt về thể lực, tâm lý, giúp trẻ khỏe mạnh, nhanh nhẹn, tham gia vào các hoạt động một cách tích cực, được phụ huynh yên tâm, tin tưởng gửi con vào trường. Trong năm qua, tôi đã áp dụng thành công đề tài: ***“Một số biện pháp nhằm nâng cao chất lượng bữa ăn cho trẻ mầm non”***

II. CƠ SỞ LÝ LUẬN:

Dinh dưỡng cho trẻ mầm non là một vấn đề không chỉ được các bậc phụ huynh quan tâm mà còn là vấn đề mà các nhà giáo dục các trường mầm non đặc biệt chú trọng.

Nhu cầu dinh dưỡng thay đổi theo từng lứa tuổi, mức độ hoạt động thể lực của mỗi con người. Dinh dưỡng rất cần thiết cho sự phát triển cơ thể con người nó duy trì sự sống, làm việc, vui chơi, giải trí.

Chất lượng dinh dưỡng không chỉ phụ thuộc vào thành phần hoá học của các loại lương thực thực phẩm mà còn phụ thuộc vào một số yếu tố khác như: chọn thực phẩm, cách bảo quản, sơ chế và chế biến.... Thực tế trong mỗi loại lương thực thực phẩm đều có chất dinh dưỡng khác nhau. Vì vậy, chúng ta nên phối hợp các loại lương thực thực phẩm khác nhau để có đầy đủ và cân đối các chất dinh dưỡng là một nhu cầu cấp bách nhất của

xã hội đối với trẻ em, nó chiếm một vị trí đặc biệt quan trọng, có ảnh hưởng đến sự sinh trưởng và phát triển của cơ thể trẻ. Song, trẻ không những được ăn đủ mà còn phải có một khẩu phần ăn cân đối hợp lý đảm bảo cả về chất lẫn về lượng.

Với trẻ mầm non cơ thể trẻ rất cần nhiều năng lượng và các vi chất dinh dưỡng. Chế độ dinh dưỡng đòi hỏi phải hợp lý theo từng độ tuổi.

Vì vậy, nâng cao chất lượng bữa ăn cho trẻ cũng là một trong những nội dung quan trọng trong công tác chăm sóc và giáo dục trẻ tại các trường mầm non.

III. THỰC TRẠNG:

a) Thuận lợi:

Ban giám hiệu có trình độ chuyên môn vững vàng, phối hợp tốt trong công tác quản lí.

100% giáo viên, nhân viên được tập huấn kiến thức về vệ sinh an toàn thực phẩm, có lòng yêu nghề yêu trẻ.

Trang thiết bị đồ dùng phục vụ bán trú cho các lớp được trang bị đầy đủ. Inox hóa các đồ dùng chế biến ở nhà bếp.

Được sự phối hợp nhiệt tình của các bậc phụ huynh.

Các loại thực phẩm được ban giám hiệu lựa chọn những nhà cung cấp có uy tín trên thị trường và được kiểm tra trước khi chế biến để đảm bảo ATVSTP trẻ cho.

b) Khó khăn

Đa số cấp dưỡng chỉ đạt trình độ sơ cấp nên việc lên thực đơn, tính tiền chợ còn nhiều hạn chế

Tỷ lệ cháu suy dinh dưỡng và béo phì đầu vào cao. Trong đó, tỷ lệ cháu suy dinh dưỡng thấp còi cao hơn so với năm học trước.

Nội dung	Năm 2014-2015	Năm 2015-2016	So Sánh
Trẻ SDD thấp còi	30/620-Tỷ lệ: 4.83%	53/650-Tỷ lệ: 8.2%	Tăng: 3.37 %

Thức ăn còn thừa nhiều sau mỗi bữa ăn của trẻ.

Đứng trước những thuận lợi và khó khăn trên, trước những yêu cầu chất lượng nuôi dưỡng mà ngành giáo dục đề ra bản thân tôi đã tìm ra một số biện pháp sau:

IV. BIỆN PHÁP THỰC HIỆN:

• BIỆN PHÁP 1: *Xây dựng thực đơn phong phú và khẩu phần hợp lí*

Để bữa ăn trẻ tại trường mầm non đảm bảo chất lượng cả về số lượng và chất lượng cho thì yêu cầu:

1/ Thực đơn phải phong phú:

- Về màu sắc, hương vị (xen kẽ món mặn – món xào ; canh ngọt – canh chua...)
- Các thực phẩm phối hợp.
- Đảm bảo không trùng lặp trong ngày, trong tuần theo cột dọc và cột ngang.

Thực đơn phong phú góp một phần không nhỏ cho việc đưa thức ăn vào cơ thể bé, khi trẻ được nhìn thấy màu sắc đa dạng của các loại thực phẩm trong một món ăn kèm theo hương thơm đặc trưng của từng món, làm tăng kích thích sự thèm ăn nơi trẻ, giúp trẻ ăn một cách ngon miệng, thoải mái và giờ ăn đối với các trẻ ở trường mầm non trở nên nhẹ nhàng hơn. Khi trẻ ăn một cách tự giác, có sự thích thú thèm ăn từ bên trong thì hệ tiêu hóa của trẻ làm việc tốt, giúp hấp thu tốt các thức ăn vào trong cơ thể, trẻ sẽ phát triển tốt hơn.

2/ Đảm bảo khẩu phần hợp lí:

Khẩu phần ăn trong một ngày của trẻ mầm non phải cân đối giữa các chất Đạm - Đường – Béo và đảm bảo cung cấp đủ năng lượng cho hoạt động một ngày của trẻ. Vì vậy, là người chịu trách nhiệm khâu chăm sóc nuôi dưỡng, tôi cố gắng tìm hiểu những loại thực phẩm giàu calo để bữa ăn của trẻ đảm bảo về chất và cả về lượng (ngoài các bữa chính, tôi cho trẻ ăn thêm yaourt, bánh flan và uống sữa hàng ngày vào bữa xế. Đối với trẻ suy dinh dưỡng cân nặng và thấp còi, trường có chế độ ăn pho mai hoặc bánh có chất canxi cho trẻ sau bữa ăn sáng).

Luôn thường xuyên cân nhắc không để trẻ ăn quá nhiều chất béo từ thịt để gây triệu chứng khó tiêu, lâu dài dễ sinh nhiều bệnh.

Thực hiện nghiêm túc tính khẩu phần ăn của trẻ theo từng tháng. Tỷ lệ đạt trung bình như sau:

- Nhóm 25-36 tháng:

CỘNG	14.55	11.72	13.24	16.47	92.81	734.63
	26.27		29.71			
Định mức	41.3		47.2		147.5	1180
Tỷ lệ % đạt	63.61		62.94		62.92	62.26

- Nhóm mẫu giáo:

CỘNG	17.73	9.9	12.57	10.4	117.93	766.21
	27.63		22.97			
Định mức	51.45		42.46		220.5	1470
Tỷ lệ % đạt	53.7		54.1		53.48	52.12

Việc tính khẩu phần dinh dưỡng thường xuyên, giúp chúng ta điều chỉnh khẩu phần ăn cho trẻ kịp thời, bổ sung đầy đủ dưỡng chất cho trẻ một cách cân đối. Giúp trẻ phát triển hài hòa hơn.

- **BIỆN PHÁP 2: Thực hiện tốt vệ sinh môi trường và vệ sinh an toàn thực phẩm**

Công tác vệ sinh an toàn thực phẩm (VSATTP) đóng vai trò quan trọng, thậm chí quyết định đến chất lượng thực phẩm, chất lượng bữa ăn, đến sức khỏe và sự phát triển

của trẻ. Vì vậy, việc kiểm tra môi trường, kiểm tra nguồn cung cấp thực phẩm, quy trình chế biến, thao tác vệ sinh tại đơn vị luôn được kiểm tra nghiêm ngặt theo định kỳ hàng tháng và kiểm tra đột xuất. Có rút kinh nghiệm và xét thi đua hàng tháng.

- Kiểm tra vệ sinh môi trường: nhóm lớp, khu vực bếp, các dụng cụ chế biến, nhất là công tác vệ sinh các đồ dùng bán trú cho trẻ của cấp dưỡng ở bếp và các giáo viên tại lớp.

- Kiểm tra việc tiếp phẩm hàng ngày: thực phẩm phải đảm bảo yêu cầu về chất lượng và số lượng theo đơn đặt hàng. Kịp thời đổi trả thực phẩm khi thực phẩm không đạt yêu cầu (thịt, cá, hải sản không tươi, có mùi hôi; Trái cây ứng dập; rau củ không tươi ngon...)

- Kiểm tra việc thực hiện quy trình bếp một chiều và giờ chế biến của cấp dưỡng để kịp thời góp ý điều chỉnh những thao tác sai quy trình không đảm bảo vệ sinh và rút kinh nghiệm cách chế biến các món ăn ngày một ngon hơn nhằm nâng cao chất lượng chế biến món ăn cho trẻ ở trường mầm non.

• **BIỆN PHÁP 3: *Quản lý theo dõi sức khỏe và tổ chức bữa ăn của trẻ đúng qui định***

Trong công tác chăm sóc sức khỏe cho trẻ nhà trường có thực hiện phối hợp với trạm y tế địa phương tổ chức khám sức khỏe 02 lần/năm, thực hiện tẩy giun và uống vitamin A cho trẻ tại trường theo định kỳ. Qua việc khám sức khỏe, bác sĩ phát hiện cháu nào mắc bệnh và giáo viên thực hiện báo ngay cho phụ huynh biết và đề nghị đưa cháu lên tuyến trên khám chữa bệnh kịp thời, nhân viên y tế thực hiện tổng hợp kết quả và theo dõi sức khỏe cho trẻ.

Phó hiệu trưởng, nhân viên y tế cùng giáo viên phối hợp thực hiện cân đo phân loại sức khỏe cho trẻ theo định kỳ (03 tháng 01 lần đối với trẻ có sức khỏe bình thường) và hàng tháng đối với trẻ suy dinh dưỡng và béo phì.

Thường xuyên giám sát hoạt động tăng cường vận động cho trẻ suy dinh dưỡng-béo phì (nhất là với trẻ Suy dinh dưỡng thấp còi)

Quản lý cách tổ chức bữa ăn cho trẻ thông qua việc dự giờ hàng ngày để biết được trẻ có thật sự ăn hết suất không, món ăn ngày hôm đó có ngon và hợp khẩu vị không?... để kịp thời điều chỉnh, rút kinh nghiệm.

- + Với món ăn trẻ thích: Cấp dưỡng sẽ tiếp tục chế biến cho trẻ ăn.

- + Với món trẻ không thích: Tìm hiểu nguyên nhân, điều chỉnh cách nêm nếm gia vị khi chế biến.

Qua dự giờ ăn của các lớp tôi đã phát hiện ra ở 02 lớp nhà trẻ thường ăn lỏng hơn, thịt nấu mềm và lượng ít hơn. Để trẻ ăn ngon miệng và đủ chất, tôi bớt lượng thịt ở 02 nhóm nhà trẻ, tăng hải sản ở món mặn và nấu thật mềm cắt thật nhuyễn để con ăn hết suất; với món canh, tôi cho thêm xương hầm lấy nước cốt để tăng thêm chất ngọt tự nhiên từ xương ống cho trẻ ăn ngon miệng. Nhờ vậy, bữa ăn của trẻ ở các lớp luôn ăn hết suất và không còn thức ăn dư thừa lại.

Bên cạnh đó, tôi thường xuyên quan sát cách chăm sóc trẻ suy dinh dưỡng, béo phì qua chế độ ăn của trẻ ở lớp, xem giáo viên có thực hiện đúng theo quy định hay không, trẻ được chăm sóc tốt và tỷ lệ trẻ suy dinh dưỡng và béo phì có được giảm hay không để có biện pháp hỗ trợ kịp thời.

Hình thức tổ chức bữa ăn cho trẻ của các giáo viên cũng đóng vai trò quan trọng, giáo viên phải nắm vững cách tổ chức bữa ăn cho trẻ, thay đổi hình thức theo hướng mới: trẻ được tự chuẩn bị bàn ăn, các đồ dùng phục vụ ăn uống và đặc biệt, trẻ được tự mức ăn theo khả năng của mình không để thừa thức ăn.

Hàng năm, trẻ được tham gia chế biến một số món ăn đơn giản trong tiệc pupfê, qua đó, giúp trẻ hình thành các kỹ năng ăn uống và sự hiểu biết của trẻ về thực phẩm, và sẽ có hứng thú hơn khi được ăn những món ăn do tự tay mình làm ra.



Trẻ cắt thực phẩm (chả lụa) để làm món cơm chiên dương châu

• **BIỆN PHÁP 4: *Nâng cao chất lượng đội ngũ cấp dưỡng***

Để nâng cao chất lượng tổ cấp dưỡng tôi tham mưu cùng với Hiệu trưởng tạo điều kiện cho cấp dưỡng còn trẻ tham gia lớp học nâng cao trình độ văn hóa và chuyên môn vào buổi tối.

- Thực hiện trao đổi chuyên môn vào trong các buổi họp tổ cấp dưỡng nhằm rút kinh nghiệm trong quá trình chế biến.

- Hàng tuần, tôi dành 02 giờ để hướng dẫn cấp dưỡng cách lên thực đơn và lên lượng thực phẩm nấu ăn trên máy tính và tham khảo thêm những món ăn mới trên mạng internet để đưa vào thực đơn chế biến cho trẻ. Với các cô cấp dưỡng lớn tuổi còn e ngại khi tiếp xúc với công nghệ, nhưng với sự động viên của tôi, các cô đã làm quen và giờ đã thực hiện lên thực đơn và lên lượng thực phẩm trên máy tính. Điều này, tiện cho việc lưu giữ và sửa đổi thực đơn khi thấy trùng lặp.

- Quy định việc dự giờ ăn các lớp hàng ngày cho các cô cấp dưỡng thực hiện chế biến thức ăn ngày hôm đó để rút kinh nghiệm cho mình khi nấu trong các buổi sau.

• **BIỆN PHÁP 5: Phối hợp cùng phụ huynh trong công tác chăm sóc dinh dưỡng cho các cháu**

Các bậc phụ huynh là người luôn song hành cùng với nhà trường trong công tác chăm sóc và giáo dục các cháu. Vì vậy, tôi luôn xem đó là nguồn lực mạnh mẽ và phát huy tốt công tác xã hội hóa giáo dục. Vào đầu năm học, nhà trường có mở cuộc họp phụ huynh để thỏa thuận các khoản tiền ăn trong ngày của trẻ và được phụ huynh đồng tình 100%.

Bên cạnh đó, tại các lớp phụ huynh còn ủng hộ trang bị các đồ dùng phục vụ cho việc tổ chức bữa ăn pupfê cho trẻ khôi chồi và khôi lá (mỗi lớp có hơn 20 bộ dao, đĩa inox)

Tổ chức các buổi chuyên đề dinh dưỡng được phụ huynh tham gia đông đủ và phụ huynh được vào tham quan giờ chế biến của các cô cấp dưỡng, giờ ăn của con ở lớp để hiểu hơn về chế độ ăn và sinh hoạt ở trường của con em mình. Và cùng phối hợp với giáo viên trong công tác chăm sóc trẻ suy dinh dưỡng – béo phì.

Phụ huynh vào bếp xem giờ chế biến của các cô cấp dưỡng



Phụ huynh dự buổi báo cáo chuyên đề dinh dưỡng

Qua một năm áp dụng các biện pháp nâng cao chất lượng bữa ăn cho trẻ mầm non ở trên tôi thu được một số kết quả sau:

- Cấp dưỡng đã tự lên thực đơn phong phú và thường xuyên có những món ăn mới. Món ăn chế biến ngon hơn, có mùi vị đặc trưng của từng món. 02/8 cấp dưỡng tham gia lớp học nâng cao trình độ văn hóa và chuyên môn.
- Giáo viên chăm sóc trẻ ăn tận tình và có lồng ghép giáo dục văn hóa ăn uống trong giờ ăn của trẻ.
- Các cháu có kỹ năng ăn uống văn minh hơn: biết tự phục vụ cho mình trong giờ ăn, biết giúp cô dọn dẹp các đồ dùng trước và sau khi ăn, biết tham gia chuẩn bị một số món ăn cơ bản... Cháu ăn hết suất, ít để thừa thức ăn.
- Phụ huynh hiểu được chế độ ăn ở trường và phối hợp tốt với giáo viên trong việc chăm sóc cháu, nhất là công tác giảm trẻ béo phì và suy dinh dưỡng.
- Tỷ lệ giảm suy dinh dưỡng và béo phì trong năm qua đạt:

	Nội dung	Tháng 9/2015	Tháng 04/2016	So Sánh
Toàn Trường	TS trẻ đi học TS trẻ được cân-Tỷ lệ %	650 650 - 100%	650 650 - 100%	Duy trì sĩ số Đạt - 100%
Cân nặng	Bình thường -Tỷ lệ % SDD -Tỷ lệ % Béo phì -Tỷ lệ %	558 - 86% 16 - 2.5% 76 - 12%	620 – 95.38 % 01 - 0.15 % 29 - 4.46 %	Tăng 62 trẻ- Tăng 9.38 % Giảm 15 trẻ- Giảm 2.35% Giảm 47 trẻ- Giảm 7.54%
Chiều cao	Bình thường -Tỷ lệ % Kênh Thấp còi-Tỷ lệ %	597- 91.84 % 53 - 4.83%	644 - 99.08 % 6 - 1.6%	Tăng 47 trẻ -Tăng % Giảm 47trẻ - Giảm 3.23 %

VI. BÀI HỌC KINH NGHIỆM:

Để đạt được kết quả khả quan trên, là cán bộ quản lí, tôi luôn luôn lắng nghe ý kiến đóng góp của cô hiệu trưởng cùng với các giáo viên, nhân viên trong trường, để kiểm tra, tìm nguyên nhân và điều chỉnh kịp thời.

Phối kết hợp tốt với ban giám hiệu trong trường để xây dựng các kế hoạch phù hợp.

Thường xuyên giám sát kiểm tra các hoạt động chăm sóc nuôi dưỡng và chế biến trong nhà trường.

Khuyến khích, động viên cấp dưỡng và cùng thực hiện những món ăn mới thay đổi khẩu vị cho trẻ, giúp trẻ ăn ngon, hết suất.

Thực hiện nghiêm túc tính khẩu phần dinh dưỡng sao cho bữa ăn của trẻ đảm bảo cân đối, hợp lí và đủ calo cho trẻ hoạt động trong ngày.

VII. KẾT LUẬN:

Để nâng cao tốt chất lượng bữa ăn cho trẻ mầm non thì cần phải có sự phối hợp nhịp nhàng của ban giám hiệu, sự phối hợp nhiệt tình của các bậc phụ huynh; sự đầu tư, chăm chút từ khâu lên thực đơn, tính khẩu phần dinh dưỡng, lựa chọn thực phẩm, cách chế biến và cách tổ chức cho trẻ ăn thế nào hết suất, trẻ hấp thu tốt và cơ thể trẻ phát triển hài hòa-cân đối. Góp phần thực hiện một trong những mục tiêu quan trọng của sự nghiệp giáo dục mầm non.

DUYỆT CỦA BGH

Ngày 04 tháng 01 năm 2017
NGƯỜI VIẾT

Huỳnh Thị Ngọc Hiền