**THÔNG TIN CHUNG VỀ SÁNG KIẾN**

**1. Tên sáng kiến:** “Giải pháp sáng tạo trong quản lý tổ chức chăm sóc nuôi dưỡng ở trường mầm non nhằm nâng cao sức khỏe cho trẻ”.

**2. Lĩnh vực áp dụng sáng kiến:** Quản lý

**3.Tác giả:**

**4. Đơn vị áp dụng sáng kiến:**

**I. Mô tả giải pháp đã biết**

Thực hiện sự chỉ đạo của Sở giáo dục và đào tạo, Phòng giáo dục và đào tạo tiếp tục đi sâu củng cố thực hiện chuyên đề: “Xây dựng trường mầm non lấy trẻ làm trung tâm”. Mục đích là phát huy và luôn đảm bảo tất cả các hoạt động đều hướng tới đứa trẻ, trong đó việc chăm sóc sức khỏe cho trẻ cần được đặt lên hàng đầu. Bên cạnh những nội dung quan trọng trong chăm sóc giáo dục trẻ thì chăm sóc nuôi dưỡng, tổ chức bữa ăn cho trẻ luôn được các trường mầm non rất quan tâm. Nghiên cứu về nội dung này đã có những đề tài, giải pháp như sau:

**\* Giải pháp 1: Một số biện pháp quản lý chỉ đạo nâng cao chất lượng chăm sóc nuôi dưỡng trẻ trong trường mầm non** - Đề tài sáng kiến của cô giáo Lê Thị Tình - Phó hiệu trưởng trường Mầm non Bắc Lương - Thọ Xuân - Thanh Hóa cho rằng: Dinh dưỡng là nhu cầu rất cần thiết của mỗi người, trẻ em cần dinh dưỡng để phát triển thể lực và trí tuệ. Nếu trẻ không được nuôi dưỡng tốt sẽ suy dinh dưỡng, chậm phát triển mọi mặt, ngược lại trẻ được chăm sóc tốt sẽ khỏe mạnh, phát triển toàn diện.

###### **Các giải pháp thực hiện:**

- Tham mưu đầu tư cơ sở vật chất.

- Xây dựng kế hoạch chỉ đạo chăm sóc nuôi dưỡng trong năm học.

- Bồi dưỡng chuyên môn nghiệp vụ về công tác chăm sóc nuôi dưỡng.

- Xây dựng thực đơn, tính khẩu phần ăn phù hợp với thực tế.

- Thực hiện tốt khâu vệ sinh an toàn thực phẩm.

- Chỉ đạo giáo viên tổ chức tốt bữa ăn, giấc ngủ cho trẻ.

- Tăng cường công tác kiểm tra nội bộ trường học.

- Tăng cường công tác tuyên truyền với các bậc phụ huynh.

**+ Ưu điểm:**

- Cơ bản nội dung sáng kiến đã xác định được một số nội dung công việc cần làm của nhà trường trong việc nâng cao chất lượng nuôi dưỡng, đảm bảo sức khỏe cho trẻ.

- Đã có sự quan tâm đến bồi dưỡng kiến thức, kỹ năng chăm sóc nuôi dưỡng trẻ cho đội ngũ, đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm, quan tâm chỉ đạo tổ chức tốt bữa ăn cho trẻ và tuyên truyền với phụ huynh.

**+ Hạn chế:**

- Giải pháp mới chỉ xoay quanh một số kiến thức cơ bản, những kĩ năng cần thiết về công tác chăm sóc nuôi dưỡng trẻ, còn mang tính lý thuyết, chưa làm nổi bật vấn đề quan trọng liên quan nội dung đề cập, những việc làm thực tế thể hiện sự phong phú đa dạng trong cách thức thực hiện để đạt hiệu quả cao nhất.

- Xây chế độ thực đơn chưa thật phong phú, chưa nêu rõ cách làm thế nào để có được chế độ ăn đảm bảo số lượng, chất lượng.

- Có kiểm tra nhưng chưa có tiêu chí đánh giá cụ thể.

- Hình thức tuyên truyền chưa phong phú, mới chỉ dừng ở tuyên truyền mà chưa có sự phối hợp chặt chẽ với phụ huynh trong công tác chăm sóc nuôi dưỡng trẻ.

**\* Giải pháp 2: Một số biện pháp chỉ đạo nhằm nâng cao chất lượng chăm sóc nuôi dưỡng trẻ mầm non** - Đề tài sáng kiến của cô giáo Hoàng Thị Xuân - Phó hiệu trưởng trường Mầm non Phương Trung II - Thanh Oai - Hà Nội cho rằng: Trẻ mầm non muốn tham gia các hoạt động được tốt thì điều đầu tiên nói đến phải có sức khỏe tốt, đặc biệt sức khỏe của trẻ phụ thuộc vào nhiều yếu tố như: chế độ chăm sóc dinh dưỡng hợp lý, vệ sinh phòng bệnh, môi trường hoạt động của trẻ..., trong đó chế độ dinh dưỡng hợp lý là yếu tố có vai trò quan trọng, ảnh hưởng trực tiếp đến sự phát triển thể chất của trẻ. Thực tế hiện nay vẫn còn có giáo viên và phụ huynh quan tâm chưa đúng mức dẫn đến vẫn còn nhiều trẻ bị suy dinh dưỡng, thấp còi...Khắc phục điều này đòi hỏi phải có sự suy nghĩ, sáng tạo để nâng cao chất lượng chăm sóc nuôi dưỡng trẻ.

###### **Các giải pháp thực hiện:**

- Tăng cường nâng cao nhận thức và bồi dưỡng chuyên môn nghiệp vụ.

- Tuyên truyền kiến thức về nuôi dưỡng, chăm sóc sức khỏe trẻ theo khoa học cho các bậc phụ huynh.

- Tăng cường công tác quản lý chăm sóc sức khỏe trẻ.

- Xây dựng thực đơn dinh dưỡng phù hợp với nhà trường, nâng cao chất lượng bữa ăn cho trẻ.

- Xây dựng môi trường đảm bảo an toàn trong sạch.

**+ Ưu điểm:**

- Cơ bản nội dung sáng kiến đã đưa ra được một số giải pháp cần thực hiện của nhà trường trong việc tổ chức thực hiện chăm sóc nuôi dưỡng, đảm bảo sức khỏe cho trẻ.

**+ Hạn chế:**

- Một số giải pháp còn chung chung, chưa nêu cụ thể việc làm thực tế.

- Chưa thể hiện sự phong phú trong thực đơn và cách thức thực hiện để đảm bảo chế độ ăn đủ và cân đối chất dinh dưỡng.

- Chưa đề cập đến công tác kiểm tra đánh giá các nội dung hoạt động chăm sóc nuôi dưỡng.

- Chưa quan tâm nhiều đến sự phối kết hợp với phụ huynh cùng chăm sóc nuôi dưỡng trẻ.

**\* Bình luận:**

Các giải pháp áp dụng để nâng cao chất lượng chăm sóc nuôi dưỡng của các tác giả nêu trên có giải pháp đưa ra còn chung chung, mang tính lý thuyết, chưa cụ thể hóa bằng việc làm thực tế, chưa thể hiện được sự sáng tạo trong cách làm. Chưa đi sâu vào các giải pháp để nâng cao chất lượng bữa ăn, tăng cường thể lực, sức khỏe cho trẻ, quản lý bữa ăn như: cách xây dựng và tổ chức chế độ ăn khoa học, hợp lý; sát sao trong việc kiểm tra đánh giá, điều chỉnh, rút kinh ngiệm; phối hợp chặt chẽ với phụ huynh, các ban ngành đoàn thể địa phương liên quan...

**II. Nội dung giải pháp đề nghị công nhận sáng kiến**

**II.1. Nội dung giải pháp mà tác giả đề xuất**

- **Tên giải pháp mà tác giả đề xuất:***“Giải pháp sáng tạo trong quản lý tổ chức chăm sóc nuôi dưỡng ở trường mầm non nhằm nâng cao sức khỏe cho trẻ”.*

- **Mục đích ý nghĩa nhiệm vụ:**

Giải pháp đưa ra nhằm mục đích rèn luyện nâng cao kiến thức, ý thức trách nhiệm trong tổ chức chăm sóc nuôi dưỡng trẻ cho đội ngũ cán bộ giáo viên nhân viên và phụ huynh. Nâng cao kỹ năng của đội ngũ giáo viên, nhân viên trong tổ chức bữa ăn cho trẻ tại trường.

Đảm bảo chế độ thực đơn hàng ngày phong phú, phù hợp, đảm bảo định lượng, chất lượng bữa ăn hấp dẫn trẻ, đủ và cân đối chất dinh dưỡng, lượng calo đạt chuẩn.

Tạo sự yên tâm, tin tưởng và thu hút sự quan tâm ủng hộ của phụ huynh, sự phối hợp chặt chẽ, thống nhất các giải pháp chăm sóc nuôi dưỡng trẻ hiệu quả, tạo điều kiện cho trẻ phát triển một cách tốt nhất.

**- Tính cấp bách:** Chế độ chăm sóc nuôi dưỡng, chế biến bữa ăn cho trẻ mầm non luôn cần phải được quan tâm nhất là trong thời điểm hiện nay, do ảnh hưởng của môi trường, ảnh hưởng của chất lượng thực phẩm, ảnh hưởng của dịch bệnh Covid-19, ảnh hưởng của việc đẩy nhanh phát triển nền kinh tế xã hội...Với rất nhiều sự ảnh hưởng như vậy, nếu bữa ăn của trẻ không được quan tâm một cách khoa học, trẻ không được cung cấp đầy đủ, cân đối các chất dinh dưỡng sẽ có nguy cơ dẫn đến bệnh tật, phát triển không cân đối, ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe của trẻ. Hiện tại mặc dù bữa ăn của trẻ đã được quan tâm, nhưng cũng vẫn còn thực trạng cần khắc phục như: chế độ thực đơn chưa thật phong phú hấp dẫn, tỷ lệ các chất dinh dưỡng, lượng Calo cung cấp cho trẻ có ngày chưa được cân đối, vẫn còn trẻ ở kênh suy dinh dưỡng thể gầy còm và nhất là tình trạng thừa cân, béo phì gia tăng.

Bản thân tôi cũng đã có những giải pháp thực hiện nội dung đề tài nghiên cứu đưa ra, tuy nhiên các giải pháp chưa thật tỉ mỉ, sự sáng tạo và hiệu quả chưa thật cao. Chính vì vậy rất cần phải tiếp tục đi sâu nghiên cứu tìm ra các giải pháp hữu hiệu nhằm nâng cao chất lượng nuôi dưỡng, tăng cường sức khỏe cho trẻ, giúp trẻ phát triển một cách tốt nhất.

- **Nội dung giải pháp đề xuất:**

**\* Nội dung 1: Cơ sở lý luận của giải pháp**

Hiện nay nền kinh tế đang phát triển, đời sống và nhu cầu của người dân ngày càng tăng lên, bữa ăn hàng ngày thường hay theo sở thích. Nếu không chú ý đến chất lượng bữa ăn, đảm bảo bữa ăn khoa học thì có nguy cơ dinh dưỡng không cân đối, có thể thừa chất hoặc thiếu chất dẫn đến các bệnh béo phì, hoặc suy dinh dưỡng, thấp còi... Việc chăm sóc, nuôi dưỡng trẻ đúng cách ngay từ những năm tháng đầu đời có ý nghĩ vô cùng quan trọng, quyết định đến tương lai phát triển lâu dài của trẻ. Đặc biệt đối với trẻ độ tuổi mầm non thể trạng của trẻ còn non nớt, các cơ quan trong cơ thể cũng đang trong giai đoạn phát triển, nên cần được nuôi dưỡng và chăm sóc đầy đủ, khoa học. Nếu thiếu kiến thức và thiếu kỹ năng thực hành trong chăm sóc và nuôi dưỡng trẻ ở giai đoạn này sẽ là nguy cơ cao dẫn đến tình trạng suy dinh dưỡng ở trẻ em. Do vậy việc đảm bảo nhu cầu dinh dưỡng cho trẻ giai đoạn này thật sự cần thiết cho tăng trưởng và phát triển ở giai đoạn tiếp theo. Chất dinh dưỡng là những chất cần thiết cho cơ thể sống. Theo nghiên cứu của Viện dinh dưỡng , ăn uống có ảnh hưởng lớn đến sức khỏe của trẻ. Ở giai đoạn này cơ quan tiêu hóa của trẻ chưa thật hoàn chỉnh, khả năng tiêu hóa, hấp thu và chuyển hóa các chất dinh dưỡng của trẻ còn chưa hoàn thiện, trẻ thích nghi kém với thức ăn lạ, thức ăn khó tiêu...Theo khuyến nghị của Tổ chức y tế thế giới về nuôi dưỡng trẻ nhỏ thì sử dụng đa dạng các loại thực phẩm cơ thể sẽ hấp thu các chất dinh dưỡng tốt hơn. Ăn nhiều loại thức ăn khác nhau sẽ cung cấp đủ năng lượng và các chất dinh dưỡng cho trẻ phát triển.

Để trẻ có được những bữa ăn an toàn, đủ lượng, đầy đủ và cân đối các chất dinh dưỡng, lượng calo theo nhu cầu khuyến nghị, rất cần có các giải pháp sáng tạo trong quản lý tổ chức chăm sóc nuôi dưỡng trẻ. Giúp trẻ tăng cường thể lực sức khoẻ, phát triển hài hòa cân đối và toàn diện nhất.

**\* Nội dung 2: Đề xuất giải pháp sáng tạo trong quản lý tổ chức chăm sóc nuôi dưỡng ở trường mầm non nhằm nâng cao sức khỏe cho trẻ:**

**1. Đi sâu nghiên cứu vận dụng sáng tạo trong xây dựng và tổ chức chế độ ăn khoa học, hợp lý, chất lượng và hấp dẫn.**

Chất lượng bữa ăn của trẻ tại trường mầm non có được đảm bảo hay không thì ngoài việc bồi dưỡng nâng cao trình độ cho đội ngũ, đầu tư cơ sở vật chất và đồ dùng thiết bị phù hợp, đảm bảo chất lượng vệ sinh an toàn thực phẩm...còn cần phải đi sâu nghiên cứu vận dụng sáng tạo trong xây dựng và tổ chức chế độ ănđảm bảoquy định nhưng vẫn phù hợp với điều kiện thực tế như: Thói quen ăn uống, sức khỏe của trẻ, khả năng về kinh tế, về nhận thức của phụ huynh, điều kiện của nhà trường, năng lực của đội ngũ...

Xây dựng cơ cấu bữa ăn hợp lý trong ngày cần phải thực hiện theo đúng quy định trong chương trình Giáo dục Mầm non, tuy nhiên các bữa ăn trong ngày nên phân bố linh hoạt hợp lý về mức tiền ăn (theo mức tiền ăn của trường) để đảm bảo cân đối lượng calo cần cung cấp từng bữa ăn trong ngày và thuận tiện cho việc xây dựng thực đơn và lựa chọn thực phẩm cho phù hợp.

VD: Với mức tiền ăn 20.000đ/trẻ/ngày

Phân chia mức tiền ăn các bữa như sau:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Bữa ăn** | **Mẫu giáo** | **Nhà trẻ** |
| Bữa giữa giờ | 3.600 |  |
| Bữa chính trưa | 11.000 | 10.000 |
| Bữa chính chiều |  | 7.200 |
| Bữa phụ chiều | 5.400 | 2.800 |
| **Tổng cộng** | **20.000** | **20.000** |

Bữa ăn có đảm bảo và cân đối chất dinh dưỡng không, phụ thuộc rất nhiều vào chế độ thực đơn. Thực đơn càng phong phú thì bữa ăn càng đầy đủ và cân đối chất dinh dưỡng, lượng calo. Để có được thực đơn phong phú, hợp lý thì xây dựng dựa trên định mức tiền ăn của trẻ, cơ cấu và mức tiền ăn các bữa. Ngoài nguyên tắc xây dựng thực đơn theo tuần, theo mùa thì cần lưu ý lựa chọn phối hợp nhiều loại thực phẩm trong một món ăn, trong một bữa ăn một cách phù hợp, khai thác tối đa các chất dinh dưỡng. Lựa chọn các thực phẩm phải có sự hỗ trợ nhau trong việc đáp ứng đủ và cân đối các chất dinh dưỡng Protit (động vật/thực vật), Lipit (động vật/thực vật), Gluxit, Vitamin và khoáng chất... hỗ trợ nhau trong việc giúp cơ thể dễ tiêu hóa và hấp thu các chất dinh dưỡng một cách tốt nhất.

Ví dụ: Thực đơn 1 ngày (thể hiện sự phối kết hợp đầy đủ, phong phú các loại thực phẩm thuộc loại động vật và thực vật, giúp bữa ăn cân đối, đủ các chất dinh dưỡng và lượng calo cho trẻ).

Bữa trưa:

- Thức ăn mặn: Thịt bò sốt thập cẩm (Phối hợp thịt bò với thịt lợn, cà rốt, nấm hương, ngô, đậu hà lan...)

- Canh Sườn rau củ (Phối hợp Sườn lợn với bí xanh, cải cúc , cà rốt...)

Bữa chiều:

- MG: Cháo Lươn rau củ (Phối hợp Lươn với thịt lợn, cà rốt, đậu xanh, khoai môn...)

Khi xây dựng thực đơn 1 tuần, lựa chọn thực phẩm chính không trùng nhau giữa các bữa trong ngày, các ngày sát nhau trong tuần. Thực phẩm của thức ăn mặn phù hợp với thực phẩm của canh, thực phẩm của bữa sáng phù hợp với bữa chiều trong việc tiêu hóa (không kỵ nhau, dễ tiêu hóa, dễ hấp thu các chất).

Chế độ thực đơn sử dụng hàng ngày cần phải làm sao cho phù hợp cả với trẻ suy dinh dưỡng (SDD), thừa cân, béo phì. Để đáp ứng được điều này thì phải có sự linh hoạt sáng tạo khi xây dựng thực đơn. Trong điều kiện tình hình thực tế của nhà trường chưa thể xây dựng và chế biến thực đơn riêng cho trẻ SDD, thừa cân, béo phì nên tôi đã nghiên cứu điều chỉnh chế độ thực đơn sao cho phù hợp với tất cả trẻ như sau:

- Đảm bảo thực đơn đủ dinh dưỡng và các vi chất. Giảm lượng gạo, đường, dầu mỡ và bổ sung tăng thêm lượng thịt hoặc cá, trứng, đậu đỗ, rau xanh, hoa quả chín, sữa chua... vào thực đơn/bữa ăn của trẻ. Xen vào thực đơn hàng ngày thức ăn thô, nguyên cám như: gạo lứt, ngô, khoai lang, đậu đỗ...

- Chọn cho trẻ sử dụng loại sữa bột ít béo, giàu dinh dưỡng.

- Chế biến phù hợp với khẩu vị của trẻ, luôn thay đổi món ăn để trẻ ăn ngon miệng. Hạn chế món chiên nướng, tăng món hấp...

Bên cạnh xây dựng và tổ chức chế độ ăn phù hợp cho trẻ, tôi luôn quan tâm chỉ đạo tổ chức tốt bữa ăn trên lớp như: tạo sự hứng thú cho trẻ với giờ ăn, tổ chức phù hợp với từng đối tượng trẻ. Xây dựng và tổ chức các bài tập, các trò chơi phát triển thể chất để giúp trẻ phát triển khỏe mạnh. Đây là cách tốt nhất hỗ trợ nhau trong việc chăm sóc sức khỏe trẻ đạt hiệu quả.

***VD: Xây dựng thực đơn một tuần cho trẻ (Phụ lục I)***

Để tạo sự phong phú, hấp dẫn trẻ trong các bữa ăn, ngoài việc xây dựng thực đơn, tính cân đối các chất dinh dưỡng, tôi quan tâm sâu sát chỉ đạo nhân viên nuôi dưỡng cải tiến cách chế biến. Từ một thực phẩm nghiên cứu cải tiến nhiều cách chế biến, tạo ra nhiều món ăn hấp dẫn khác nhau. Các bữa ăn hàng ngày luôn được thay đổi tạo cho trẻ sự ngon mắt, ngon mũi, ngon miệng, trẻ sẽ ăn hết suất và giúp hệ tiêu hóa của trẻ hấp thu các chất dinh dưỡng một cách tốt nhất.

***VD: Cải tiến cách chế biến các món ăn từ cá (Phụ lục II)***

Trong quá trình chỉ đạo chế biến bữa ăn cho trẻ hàng ngày, tôi luôn tuân thủ chế biến theo thực đơn. Trong quá trình thực hiện tôi đã nghiên cứu cách đảm bảo định lượng suất ăn cho trẻ (chuẩn lượng các món ăn/trẻ/bữa), không thừa, không thiếu, tránh thất thoát và để nhân viên nuôi dưỡng có kỹ năng, nắm chắc công thức chế biến, để giáo viên, phụ huynh và tất cả mọi người khi kiểm tra, giám sát đều nắm bắt được. Cách thực hiện như sau:

1.Tiến hành nấu thí điểm, tính và chốt công thức nấu (lượng thực phẩm sau sơ chế đưa vào chế biến + lượng nước + gia vị + cách nấu + thời gian nấu) để tạo thành phẩm đảm bảo chất lượng (thơm ngon hấp dẫn, vị ngọt mặn vừa đủ, thức ăn mặn sền sệt, canh có mức độ nước vừa phải với lượng rau).

2. Tính định lượng thức ăn trên 1 trẻ/món/bữa đảm bảo chuẩn định lượng và sự công bằng giữa các độ tuổi:

Khi nấu xong lấy mẫu thức ăn để lưu sau đó cân tổng lượng món ăn, lấy tổng lượng món ăn chia cho tổng số tiền món ăn nhân với số tiền món ăn/1 trẻ theo độ tuổi đã tính để xác định lượng món ăn/trẻ/độ tuổi.

3. Công khai khẩu phần ăn của trẻ

\* Ghi biên bản khẩu phần ăn:

*+ Đầu vào:*

- Ghi lại thực đơn thực hành, lượng thực phẩm, số tiền đã chi, bảng tính cân đối khẩu phần ăn.

- Ghi lại lượng thực phẩm chia về bữa theo độ tuổi, lượng thực phẩm chia theo món.

- Định lượng các loại thực phẩm/gia vị/nước đầu vào.

- Công thức nấu.

*+ Đầu ra thành phẩm:*

- Tổng lượng thành phẩm. Định lượng thức ăn theo đội tuổi/1trẻ

*-*Hình thức: màu sắc thức ăn.

*-* Chất lượng: Mùi vị thức ăn, mức độ trẻ ăn.

\* Lên bảng định lượng suất ăn (rõ lượng từng món/trẻ/bữa) để làm căn cứ chia ăn hàng ngày cho các lớp chuẩn xác và giúp CBGVNV, phụ huynh kiểm soát được định lượng bữa ăn của trẻ.

\* Lên bảng tài chính công khai bữa ăn của trẻ đầy đủ hàng ngày: Kế toán công khai đầy đủ thực đơn, lượng thực phẩm, giá tiền, tổng số suất ăn, số tiền ăn được chi, đã chi, lượng các chất dinh dưỡng và calo đạt được trong ngày. Thực hiện công khai đầy đủ trước 9h30 hàng ngày.

***VD: Biên bản khẩu phần ăn của trẻ (Phụ lục III)***

**2. Tăng cường công tác kiểm tra đánh giá, điều chỉnh và đưa vào nội quy nhà trường, nội dung tiêu chí thi đua và xây dựng biểu điểm đánh giá cụ thể.**

Muốn công tác chăm sóc nuôi dưỡng, tổ chức bữa ăn cho trẻ luôn được quan tâm sâu sắc, tỉ mỉ, trách nhiệm, thực hiện đảm bảo quy định, đảm bảo chất lượng cao thì cần phải đưa vào nội quy, quy định của nhà trường khi đó sẽ được thực hiện một cách đầy đủ, nghiêm túc hơn. Xác định được điều này tôi đã nghiên cứu đưa một số nội dung vào nội quy, quy định của trường và triển khai thực hiện thường xuyên.

VD: Đưa vào nội quy, quy định một số nội dung như:

+ Vệ sinh bếp ăn, vệ sinh cô nuôi, vệ sinh đồ dùng dụng cụ ăn uống, chế biến, vệ sinh an toàn thực phẩm trong quá trình chế biến đảm bảo đúng quy định.

+ Đảm bảo định lượng, chất lượng bữa ăn (ngon mắt, ngon mũi, ngon miệng).

+ Đảm bảo quy trình chế biến, giờ giấc chế biến, quy trình giao nhận thực phẩm.

+ Tổ chức bữa ăn cho trẻ trên lớp đúng quy định.

Ngoài ra còn đưa vào nội dung tiêu chí thi đua tháng, từng đợt, năm học và xây dựng biểu điểm đánh giá cụ thể từng nội dung chăm sóc nuôi dưỡng, chế biến bữa ăn, tổ chức giờ ăn của giáo viên, cô nuôi. Đánh giá chính xác và biểu dương khen thưởng kịp thời nhằm khích lệ động viên đội ngũ thi đua thực hiện tốt.

***VD: Biểu điểm đánh giá công tác chăm sóc nuôi dưỡng trẻ (Phụ lục IV)***

Quản lý phải gắn với kiểm tra, đôn đốc thì mới có thực chất và hiệu quả. Vì vậy tôi luôn phối hợp chặt chẽ trong Ban giám hiệu tăng cường công tác kiểm tra, đôn đốc, nhắc nhở, định hướng trong chế biến và tổ chức bữa ăn cho trẻ thường xuyên, kịp thời.

Khi tiến hành kiểm tra, đánh giá áp dụng các hình thức khác nhau như:

- Kiểm tra đột xuất định hướng, nhắc nhở hàng ngày.

- Kiểm tra báo trước, kiểm tra đánh giá phối hợp với kiểm tra toàn diện.

- Kiểm tra đánh giá công tác chăm sóc nuôi dưỡng trẻ định kỳ trong năm học: 1 năm học thực hiện 3 - 4 lần.

- Kiểm tra đánh giá thực hiện một số nội dung chuyên đề: “Củng cố, nâng cao chất lượng giáo dục vệ sinh, chăm sóc sức khoẻ và đảm bảo an toàn cho trẻ” vào cuối các năm học.

Qua mỗi lần kiểm tra là một lần định hướng khắc sâu thêm kiến thức, rèn luyện ý thức trách nhiệm, rèn luyện thêm nề nếp thói quen thực hiện nghiêm túc công việc chăm sóc nuôi dưỡng trẻ hàng ngày.

**3. Tuyên truyền và phối hợp chặt chẽ với phụ huynh cùng chăm sóc sức khỏe trẻ.**

Muốn đạt kết quả tốt trong chăm sóc nuôi dưỡng, đảm bảo sức khỏe cho trẻ, giảm tỉ lệ trẻ suy dinh dưỡng thì phối kết hợp với các bậc phụ huynh cùng chăm sóc trẻ là việc làm rất cần thiết. Phụ huynh là người tạo điều kiện thuận lợi cho nhà trường thực hiện công tác chăm sóc sức khỏe cho trẻ ở trường, cung cấp thông tin hàng ngày của trẻ, là người thực hiện việc chăm sóc sức khỏe nuôi dưỡng trong khoảng thời gian trẻ ở nhà.

Để phụ huynh nắm bắt và cùng vào cuộc, ngay đầu các năm học tôi đã thống nhất trong Ban giám hiệu xây dựng kế hoạch truyền thông chú trọng các nội dung, giải pháp thực hiện chuyên đề và chăm sóc sức khỏe trẻ. Áp dụng nhiều hình thức để tuyên truyền với phụ huynh như: Thông qua các cuộc họp, trao đổi trực tiếp hàng ngày, trên hệ thống bảng tuyên truyền của trường, các lớp, phát tờ rơi, viết bài truyền thông gửi phát trên đài truyền thanh địa phương và hệ thống loa của trường (Để có nhiều nội dung tuyên truyền phong phú, phát động cả giáo viên và phụ huynh tham gia viết bài truyền thông và lựa chọn các bài chất lượng để tuyên truyền), thông qua các Hội thi, mời phụ huynh dự giờ trực tiếp hoạt động chăm sóc trẻ...

***VD: Bài tuyên truyền về chế độ dinh dưỡng hợp lý (Phụ lục V)***

Tùy từng nội dung lựa chọn đưa vào hình thức tuyên truyền sao cho hiệu quả:

+ Thông qua các cuộc họp: Nhấn mạnh kế hoạch củng cố thực hiện chuyên đề “Xây dựng trường mầm non lấy trẻ làm trung tâm”, đưa các nội dung giải pháp cần tiếp tục thực hiện, mục đích yêu cầu, mục tiêu cần đạt trong công tác chăm sóc sức khỏe, dinh dưỡng, chế độ ăn cho trẻ vào triển khai trong cuộc họp phụ huynh đầu năm, để phụ huynh hiểu được tầm quan trọng của công tác chăm sóc sức khỏe.

+ Hình thức trao đổi trực tiếp hàng ngày: Chỉ đạo giáo viên thường xuyên trao đổi và thống nhất với phụ huynh những nội dung công việc cần làm, nêu rõ nhà trường làm gì, giáo viên làm gì, phụ huynh làm gì để chăm sóc sức khỏe, nuôi dưỡng trẻ qua đó phối hợp cùng thực hiện.

- Thường xuyên trao đổi với phụ huynh thời gian thực hiện các nội dung chăm sóc trong ngày để phụ huynh nắm bắt cùng thực hiện.

- Thường xuyên trao đổi trực tiếp với phụ huynh về tình hình của trẻ trong ngày, những biểu hiện tâm sinh lý, sức khỏe của trẻ để lựa cách chăm sóc kịp thời.

- Kịp thời nhắc nhở và thống nhất với phụ huynh không cho trẻ mang quà vặt đến lớp, không chiều theo ý thích trái chiều của con chỉ ăn món gì trẻ thích, chung tay cùng cô rèn trẻ ăn uống điều độ, ăn đa dạng món ăn, ngủ nghỉ đúng giờ giấc...

+ Mảng tuyên truyền của nhà trường, các lớp: Tận dụng tối đa các bảng tuyên truyền của trường, phòng y tế và chỉ đạo các lớp xây dựng tốt bảng tuyên truyền với mảng nội dung chăm sóc dinh dưỡng, sức khỏe, tuyên truyền phòng chống suy dinh dưỡng - béo phì cụ thể, rõ ràng, xúc tích, thể hiện rõ tính cấp thiết để phụ huynh quan tâm theo dõi và thực hiện.

Ví dụ: Tuyên truyền với phụ huynh về nội dung, cách thức chăm sóc trẻ suy dinh dưỡng tại nhà với các nội dung như sau:

- Giành nhiều thời gian quan tâm, động viên trẻ ăn đủ chất dinh dưỡng, khi ăn nhai kỹ. Không cho trẻ ăn quà vặt hay ăn bánh kẹo ngay trước bữa ăn, trẻ sẽ ngang dạ gây chán ăn.

- Chế biến các món ăn đủ các nhóm chất dinh dưỡng. Cho trẻ ăn nhiều bữa trong ngày. Cần khuấy động cơn thèm ăn của trẻ bằng cách thay đổi thực đơn mỗi ngày với nhiều món mới và nhiều màu sắc bắt mắt hơn.

Ví dụ: mẹ có thể bổ sung thêm vào món đậu đỗ xào thịt một ít cà rốt thái sợi vì trẻ em thường bị hấp dẫn bởi màu sắc sặc sỡ. Nên dùng các thực phẩm giàu năng lượng để chế biến bữa ăn cho trẻ tại nhà như: Gạo, khoai tây; Thịt:

## gà, lợn, bò, tôm, cua, cá, trứng; Sữa bột giàu năng lượng; Dầu, mỡ; Các loại rau xanh và quả chín.

- Tăng dần lượng Calo.

- Dùng bổ sung thêm sữa cao năng lượng theo hướng dẫn của bác sĩ (Nên bổ sung thêm cho trẻ hàng ngày ngoài chế ăn của trẻ tại trường và những ngày trẻ ở nhà).

- Ngoài chế độ ăn nên cho trẻ bổ sung thêm một số vitamin và muối khoáng, các loại vitamin tổng hợp, chế phẩm có chứa sắt chống thiếu máu, men tiêu hóa theo chỉ định của bác sĩ.

- Trẻ phải được vệ sinh, tắm rửa sạch sẽ, giữ ấm về mùa đông, thoáng mát về mùa hè. Mặc trang phục phù hợp thời tiết.

- Cố gắng khuyến khích trẻ thường xuyên vận động, lao động tự phục vụ, tập luyện thể dục thể thao phù hợp, đều đặn.

- Khám sức khỏe định kỳ và đi tư vấn dinh dưỡng cho trẻ.

Ví dụ: Tuyên truyền với phụ huynh một số lưu ý khi chăm sóc thừa cân béo phì tại nhà như: Đặc biệt chú ý đến chế độ ăn phải đa dạng thực phẩm, cân đối chất dinh dưỡng, hạn chế tối đa cho trẻ ăn đồ rán, nướng, sữa, bổ sung nhiều rau quả vào chế độ ăn, không cho trẻ ngồi xem ti vi quá lâu. Tạo thật nhiều cơ hội cho trẻ được hoạt động như lao động tự phục vụ, tham gia thể dục thể thao, các trò chơi vận động... Thường xuyên khám sức khỏe định kỳ và đi tư vấn dinh dưỡng cho trẻ.

+ Tổ chức các Hội thi: Thi sáng tạo thực đơn cho trẻ; sáng tác các bài thơ, câu chuyện, bài hát, câu đố giáo dục dinh dưỡng và phòng bệnh suy dinh dưỡng - béo phì, thi cô nuôi giỏi cấp trường, thi cải tiến cách chế biến, tổ chức hoạt động chăm sóc trẻ. Khi tổ chức, phát động cả phụ huynh tham gia để phụ huynh nắm rõ hơn thực tế chăm sóc nuôi dưỡng trẻ tại trường, cùng chia sẻ kinh nghiệm và phối kết hợp tốt hơn trong việc chăm sóc nuôi dưỡng trẻ.

**II.2. Tính mới, tính sáng tạo:**

**+Tính mới:**

Đề tài nghiên cứu đã thể hiện tính mới trong xây dựng cơ cấu bữa ăn cân đối, khoa học hợp lý. Lựa chọn thực phẩm có sự hỗ trợ nhau trong việc đáp ứng đủ và cân đối các chất dinh dưỡng. Xây dựng thực đơn phù hợp cho tất cả trẻ (cả trẻ suy dinh dưỡng và thừa cân, béo phì). Cách đảm bảo lượng và chất bữa ăn của trẻ, giúp quản lý và tổ chức tốt bữa ăn hàng ngày, tránh thất thoát, giúp mọi người đều có thể kiểm soát được. Áp dụng nhiều hình thức kiểm tra, đánh giá, tuyên truyền phối hợp với phụ huynh trong công tác chăm sóc nuôi dưỡng trẻ.

**+Tính sáng tạo:**

- Sáng tạo trong xây dựng và tổ chức chế độ ăn khoa học, hợp lý, chất lượng và hấp dẫn: Phân chia mức tiền ăn cụ thể cho các bữa để dễ cân đối calo và thuận tiện cho lựa chọn thực phẩm xây dựng thực đơn. Sáng tạo thực đơn, cách chế biến với sự kết hợp nhiều loại thực phẩm có thể hỗ trợ nhau tạo sự cân đối chất dinh dưỡng và phù hợp cho tất cả trẻ. Xây dựng công thức chế biến tạo món ăn ngon, hấp dẫn và giúp nhân viên nuôi dưỡng chủ động chế biến chuẩn định lượng. Lập biên bản khẩu phần thực đơn làm căn cứ thực hiện hàng ngày.

**-** Linh hoạt sáng tạo trong công tác kiểm tra đánh giá, đưa vào nội quy nhà trường và xây dựng biểu điểm đánh giá cụ thể về công tác chăm sóc nuôi dưỡng, tổ chức bữa ăn cho trẻ.

- Linh hoạtsáng tạo trong việc áp dụng nhiều hình thức tuyên truyền và phối hợp chặt chẽ với phụ huynh cùng chăm sóc sức khỏe, mang lại hiệu quả cao hơn trong chăm sóc nuôi dưỡng trẻ.

Kết quả thử nghiệm cho thấy các giải pháp nghiên cứu áp dụng là đáng tin cậy, tạo được những bữa ăn chất lượng, hấp dẫn, giúp cho sức khỏe của trẻ ngày càng phát triển tốt hơn.

**II.3. Khả năng áp dụng, nhân rộng:**

Giải pháp đã được áp dụng thử nghiệm tại trường Mầm non An Dương và kết quả đã chứng minh được khả năng áp dụng có hiệu quả và có khả năng nhân rộng ra các trường mầm non khác.

**II.4. Hiệu quả, lợi ích thu được do áp dụng giải pháp:**

**a. Hiệu quả kinh tế:**

Giải pháp đã đảm bảo cơ cấu bữa ăn của trẻ hợp lý, chế độ thực đơn phong phú, phù hợp, nguồn thực phẩm đảm bảo an toàn, các món ăn được cải tiến chế biến sáng tạo, hấp dẫn, đảm bảo chất lượng bữa ăn cho trẻ mà không tốn quá nhiều kinh phí, không phải nâng cao thêm mức tiền ăn của trẻ.

**b. Hiệu quả về mặt xã hội:**

\* Đối với bản thân: Nâng cao được trình độ nghiệp vụ, có được những giải pháp sáng tạo, hiệu quả hơn trong chỉ đạo thực hiện công tác chăm sóc nuôi dưỡng và tổ chức bữa ăn cho trẻ tại trường.

\* Đối với đội ngũ giáo viên, nhân viên:

- Giúp 100% giáo viên, nhân viên nhà trường nắm chắc kiến thức dinh dưỡng và luôn có ý thức cao trong chăm sóc nuôi dưỡng, tổ chức bữa ăn cho trẻ.

- 100% giáo viên quan tâm chăm sóc nuôi dưỡng trẻ chu đáo, tổ chức tốt các giờ ăn cho trẻ. 100% cô nuôi linh hoạt và biết cách xây dựng thực đơn, phối hợp thực phẩm phong phú, thao tác, kỹ năng chế biến thành thạo. phù hợp.

- Công tác chăm sóc nuôi dưỡng, tổ chức bữa ăn cho trẻđược thực hiện một cách đầy đủ, nghiêm túc, trách nhiệm hơn. Ngoài ra đã khích lệ đội ngũ cán bộ giáo viên, nhân viên thi đua thực hiện tốt hơn.

\* Đối với trẻ:

- 100% trẻ hứng thú với tất cả các món ăn ở trường chế biến, ăn hết suất.

- 100% trẻ phát triển khỏe mạnh, tăng cân đều, trẻ có nề nếp kỹ năng tốt trong ăn uống.

- Sức khỏe của trẻ được cải thiện tốt. Tỷ lệ trẻ suy dinh dưỡng thể gầy còm, thừa cân béo phì giảm. Cụ thể: Đầu năm là 4,1%, cuối năm giảm còn 1,9% (trong đó không còn trẻ suy dinh dưỡng thể gầy còm).

\* Bữa ăn của trẻ tại trường: Đa dạng phong phú về thực đơn, đầy đủ và cân đối các chất dinh dưỡng, cung cấp đủ lượng calo theo yêu cầu, các món ăn đảm bảo định lượng, chất lượng, hình thức “ngon mắt, ngon mũi, ngon miệng”.

\* Phụ huynh: Luôn tin tưởng, yên tâm về chất lượng chăm sóc nuôi dưỡng và sức khoẻ của con em mình khi gửi con vào trường, tích cực hơn trong việc phối hợp cùng chăm sóc nuôi dưỡng và giáo dục trẻ.

**c. Giá trị làm lợi khác:**

Giải pháp đã góp phần củng cố thực hiện tốt chuyên đề trọng tâm và góp phần nâng cao chất lượng chăm sóc sức khỏe cho trẻ của nhà trường ngày một tốt hơn.

Trên đây là nội dung sáng kiến mà tôi đã nghiên cứu và áp dụng. Rất mong được sự góp ý của các cấp lãnh đạo, Hội đồng khoa học và công nghệ huyện, sự tham gia ý kiến của đồng nghiệp.

Xin trân trọng cảm ơn!

*TT* *An Dương, ngày 06 tháng 02 năm 2021*

**CƠ QUAN ĐƠN VỊ TÁC GIẢ SÁNG KIẾN**

**ÁP DỤNG SÁNG KIẾN**

**Nguyễn Thị Hồng Lê**

**CÁC PHỤ LỤC SÁNG KIẾN**

**\* PHỤ LỤC I:** XÂY DỰNG THỰC ĐƠN PHONG PHÚ, PHÙ HỢP

**THỰC ĐƠN 1 TUẦN**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bữa ăn** | **Thứ 2** | **Thứ 3** | **Thứ 4** | **Thứ 5** | **Thứ 6** |
| **Bữa giữa giờ sáng** | - MG: Sữa bột (Sữa chua) | - MG: Sữa bột (Sữa chua) | - MG: Sữa bột (Sữa chua)  - NT: Chuối chín | - MG: Sữa bột (Sữa chua) | - MG: Sữa bột (Sữa chua)  - NT: Dưa hấu |
| **Bữa trưa**:  NT + MG | - Ruốc tôm, thịt.  - Canh ngao mồng tơi, rau đay, mướp. | - Thịt bò, thịt lợn hầm rau củ.  - Canh sườn khoai sọ, rau rút, rau muống, cà rốt. | - Trứng, tôm, thịt dim cà chua.  - Canh Tôm sườn bí xanh, bầu, cà rốt. | - Cá Song hấp nấm hương.  - Canh cá, sườn nấu chua | - Lươn sốt thịt, cà ri.  - Canh tim, sườn rau ngót, giá đỗ, mướp. |
| **Bữa chiều**: |  |  |  |  |  |
| ***Nhà trẻ***: |  |  |  |  |  |
| + Bữa phụ | Sữa bột (Sữa chua) | Sữa bột (Sữa chua) | Sữa bột (Sữa chua) | Sữa bột (Sữa chua) | Sữa bột (Sữa chua) |
| + Bữa chính | - Cua bể sốt  - Canh tim sườn, rau ngót. | - Bề bề, thịt sốt me  - Canh chua sườn, mùng, giá đỗ, rau rút. | - Cháo tim đỗ xanh, hạt sen, bí đỏ. | - Thịt gà thịt lợn sốt mộc nhĩ, nấm hương.  - Canh tôm, sườn nấu su su, củ cải, cà rốt. | - Cháo thịt bò gạo nếp, đỗ xanh, đậu hà lan, cà rốt |
| ***Mẫu giáo***: |  |  | Chuối chín |  | - Dưa hấu |
| - Bánh đa ghẹ | - Xôi chè đỗ đen cốt dừa | - Cháo tim đỗ xanh, hạt sen, bí đỏ. | Súp gà rau củ - bánh mỳ | - Cháo thịt bò gạo nếp, đỗ xanh, đậu hà lan, cà rốt |

**\* PHỤ LỤC II: CÁCH CHẾ BIẾN CÁC MÓN ĂN CHẾ BIẾN TỪ CÁ**

1. Chả cá sốt thập cẩm: Cá lọc thịt sau đó pha một chút thịt lợn xay nhỏ, trộn đều gia vị, thì là, nặn thành từng cái chả tròn dẹt rồi cho vào hấp. Hấp xong cho chả vào chiên qua dầu sau đó cắt chả thành từng miếng vữa ăn rồi bỏ vào đảo cùng với nước sốt cà chua, nấm hương.

2. Cá Sốt cà chua: Luộc cá, gỡ lấy thịt cá, xào kỹ thịt cá với hành, tỏi, gừng sau đó phi chín cà chua rồi cho vào sốt cùng với cá.

3. Cá hấp: Luộc cá sau đó gỡ thịt cá, ướp thịt cá với một ít gừng, xả, tiêu, mắm, mộc nhĩ, nấm hương, thịt lợn, ướp xong một lúc cho cá vào nồi hấp chín.

4. Cá kho xì dầu: Lọc thịt cá thành miếng vừa ăn, sau đó cho vào chiên vàng, sau đó cho xì dầu vào kho

5. Ruốc cá: Luộc cá, gỡ thịt cá sau đó cho ướp thịt cá với một chút tiêu, nước ép gừng, mắm, sau đó cho thịt cá vào chảo đảo nhẹ tay cho đến khi thịt cá săn khô.

**\* PHỤ LỤC III:**

**BIÊN BẢN THỰC HÀNH**

**Theo thực đơn, định lượng suất ăn/ trẻ**

**I. THỜI GIAN:** Thứ 4 ngày 20 tháng 5 năm 2020

**II. ĐỊA ĐIỂM:**

**III. THÀNH PHẦN:**

Bà Nguyễn Thị Hồng Lê - Hiệu phó phụ trách nuôi dưỡng

2.  Bà Trần Thị Hồng Vân - Kế toán

3.  Bà Bùi Thị Duyên - Phụ trách kho quỹ

4.  Bà Đặng Thị Hồng - Nhân viên y tế

5. Bà Phạm Thị Lệ - Tổ trưởng tổ nuôi

6. Bà Phạm Thị Liễu - Cô nuôi

7. Bà Phạm Thị Hồng - Đại diện giáo viên

8. Bà Phạm Thị Tuyết - Đại diện phụ huynh

**IV. NỘI DUNG**

Tổ chức nấu thí điểm định lượng thức ăn.

**V. THỰC ĐƠN**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| BỮA CHÍNH TRƯA (MG+NT) | BỮA CHÍNH CHIỀU NT | BỮA PHỤ | | |
| NHÀ TRẺ (Buổi chiều ) | MẪU GIÁO | |
| Giữa giờ sáng | Buổi chiều |
| Bề bề thịt sốt me | Thịt bò, thịt lợn sốt rau củ | Sữa bột Nuti | Sữa bột Nuti | Súp bò rau củ - bánh mì |
| Canh tôm trà bầu, bí xanh, cà rốt | Canh sườn giá đỗ rau rút , mướp |
| |  | | --- | | Tổng suất ăn: 392 trẻ 5 Tuổi: 136 trẻ | | Tiêu chuẩn ăn của trẻ: 20.000đ/1 ngày 4 Tuổi: 120 trẻ | | Tổng tiền được chi: 7.840.000 đồng 3 Tuổi: 87 trẻ | | Nhà trẻ: 49 trẻ |   Tiền ăn của trẻ được chia theo độ tuổi và từng bữa - món ăn như sau:   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Bữa ăn | 5 tuổi | 4 tuổi | 3 tuổi | Nhà trẻ | Ghi chú | | + Sữa giữa giờ sáng | **3,590** | **3,590** | **3,590** |  |  | | + Trưa | **11,010** | **11,010** | **11,010** | **10,000** |  | | - Thức ăn mặn | 6,150 | 6,500 | 6,850 | 6,680 |  | | - Canh | 3,480 | 3,280 | 3,080 | 2,700 |  | | - Gạo | 1,380 | 1,230 | 1,080 | 620 |  | | + Chiều | **5,400** | **5,400** | **5,400** | **7,190** |  | | - Thức ăn mặn |  |  |  | 4,640 |  | | - Canh |  |  |  | 1,990 |  | | - Gạo |  |  |  | 560 |  | | + Phụ chiều NT |  |  |  | **2,810** |  | | **Cộng** | **20,000** | **20,000** | **20,000** | **20,000** |  |   **VI. THỰC PHẨM (THỂ HIỆN Ở PHẦN PHỤ LỤC)**  **VII. KẾT QUẢ**  - Chất lượng thành phẩm chín ngon, mùi thơm hấp dẫn, vị ngọt mặn vừa phải, vừa nước. Thức ăn mặn sền sệt không loãng không đặc quá. Canh được chế biến kết hợp rau củ quả hợp lý, ngon và đẹp mắt. Đảm bảo chất lượng và định lượng khẩu phần ăn, được cân tổng và chia theo định lượng trên số trẻ theo độ tuổi như sau:  ***\*Cách tính định lượng thức ăn: Lấy tổng số lượng thức ăn mặn đã nấu chín/tổng số tiền thức ăn mặn x số tiền thức ăn mặn theo độ tuổi***  **1. Tính định lượng bữa chính trưa (NT+MG)**  **Tính định lượng canh bữa trưa:**   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Độ tuổi** | **Số trẻ** | **Tiền/trẻ** | **Tổng tiền** | **Tổng lượng** | **Kg/trẻ** | | 5 Tuổi | 136 | 3480 | 473,280 | 69.1 | 0.21 | | 4 Tuổi | 120 | 3280 | 393,600 |  | 0.20 | | 3Tuổi | 87 | 3080 | 267,960 |  | 0.19 | | Cộng MG |  |  | 1,134,840 |  |  | | Nhà trẻ | 49 | 2700 | 132,300 | 6.9 | 0.14 | | | | | |  |

**Tính định lượng cơm:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Độ tuổi** | **Số trẻ** | **Tiền/trẻ** | **Tổng tiền** | **Tổng lượng** | **Kg/trẻ** |
| 5 Tuổi | 136 | 1380 | 187,680 | 61.4 | 0.20 |
| 4 Tuổi | 120 | 1230 | 147,600 |  | 0.18 |
| 3Tuổi | 87 | 1080 | 93,960 |  | 0.15 |
| Cộng MG |  |  | 429,240 |  |  |
| Nhà trẻ | 49 | 620 | 30,380 | 4.4 | 0.09 |

**2. Tính định lượng bữa chiều ( Chính NT+Phụ MG)**

**Tính định lượng thức ăn chiều MG:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Món ăn** | **Số trẻ** | **Tiền/trẻ** | **Tổng tiền** | **Tổng lượng** | **Kg/trẻ** |
| Súp bò rau củ | 343 | 3,589 | 1,231,027 | 58.5 | 0.17 |
| Bánh mì | 343 | 1,811 | 621,173 | 11.50 | 0.034 |

**Tính định lượng thức ăn chiều NT:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Món ăn** | **Số trẻ** | **Tiền/trẻ** | **Tổng tiền** | **Tổng lượng** | **Kg/trẻ** |
| Thịt bò, thịt lợn sốt rau củ | 49 | 4640 | 227,360 | 1.7 | 0.035 |
| Canh sườn giá đỗ, rau rút, mướp | 49 | 1990 | 97,510 | 6.4 | 0.13 |
| Cơm | 49 | 560 | 27,440 | 3.9 | 0.08 |

**3. Tính định lượng bữa phụ NT+Giữa giờ MG**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sữa bột**  **Nu ti** | **Số trẻ** | **Tiền/trẻ** | **Tổng tiền** | **Tổng lượng** | **Kg/trẻ** |
| NT | 49 | 2810 | 137,690 | 4.1 | 0.08 |
| MG | 343 | 3590 | 1,231,370 | 36.5 | 0.106 |

**\* Tổng hợp lượng các món ăn trong ngày:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| MÓN ĂN | | TỔNG ĐỊNH LƯỢNG (kg) | 5 TUỔI | 4 TUỔI | 3 TUỔI | NHÀ TRẺ |
| (Kg/ trẻ) | (Kg/ trẻ) | (Kg/ trẻ) | (Kg/ trẻ) |
| **Bữa trưa** | | | | | | |
| Bề bề thịt sốt me | | 12.6 | 0.031 | 0.032 | 0.034 | 0.033 |
| Canh tôm trà bầu, bí xanh, cà rốt | | 76 | 0.21 | 0.2 | 0.19 | 0.14 |
| - Cơm | | 70.8 | 0.2 | 0.18 | 0.15 | 0.09 |
| **Bữa chiều** | | | | | | |
| Súp bò rau củ | 58.5 | | 0.17 | 0.17 | 0.17 |  |
| Bánh mì | 11.5 | | 0.034 | 0.034 | 0.034 |  |
| Thịt bò, thịt lợn sốt rau củ | 1.7 | |  |  |  | 0.035 |
| Canh sườn giá đỗ, rau rút, mướp | 6.4 | |  |  |  | 0.13 |
| **Giữa giờ+Phụ chiều** | | | | | | |
| Sữa bột Nuti | 40.6 | | 0.106 | 0.106 | 0.106 | 0.08 |

Nhà trường đã tổ chức nấu thí điểm định lượng bữa ăn cho trẻ thành công, đầy đủ các thành viên tham gia đã xác nhận chất lượng bữa ăn đạt yêu cầu đủ chất - đủ lượng. Biên bản được lập thành 02 bản, mọi người cùng nhất trí ký tên.

**HIỆU PHÓ CSND KẾ TOÁN ĐẠI DIỆN CÔ NUÔI NGƯỜI LẬP BIÊN BẢN**

**\* PHỤ LỤC IV: BIỂU ĐIỂM ĐÁNH GIÁ CÔNG TÁC**

**CHĂM SÓC NUÔI DƯỠNG, TỔ CHỨC BỮA ĂN CHO TRẺ.**

**+ Đánh giá cô nuôi:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TT** | **Nội dung đánh giá** | **Thang điểm** |
|  | ***Điều kiện tổ chức chế biến bữa ăn cho trẻ*** | ***12*** |
| **\*** | **Điều kiện về cơ sở vật chất** |  |
| 1 | - Bếp ăn sạch sẽ, thoáng, đủ ánh sáng. Nền bếp khô sạch  - Tủ, giá đồ dùng sắp xếp gọn gàng, khoa học, không bụi bẩn. | 2 |
| 2 | - Đồ dùng của cô nuôi để gọn gàng, ngăn nắp đúng nơi quy định. | 1 |
| 3 | - Bố trí các khu vực trong bếp ăn phù hợp, thuận tiện trong quá trình sử dụng. Các khu vực có ký hiệu đầy đủ. Sắp xếp đồ dùng trong các khu vực: Khu để đồ dùng, khu vệ sinh, khu sơ chế, chế biến, nấu, chia ăn phù hợp, gọn gàng, khoa học. | 2.5 |
| 4 | - Thiết bị đồ dùng, dụng cụ trong bếp ăn đảm bảo an toàn tuyệt đối (không gãy vỡ, không ố mốc, không xếp cao, không xếp chồng, kê xếp chắc chắn,…) | 1.5 |
| 5 | - Kho thực phẩm khô thoáng, sạch sẽ, có ký hiệu các khu vực để thực phẩm rõ ràng.  - Nguyên liệu thực phẩm bảo quản trên giá, đảm bảo không bị ẩm mốc, không bị côn trùng xâm nhập, sắp xếp gọn gàng , khoa học, thuận tiện. | 1 |
| 6 | - Phòng thay đồ, phòng vệ sinh thông thoáng, khô ráo, sạch sẽ, không có mùi hôi.  - Sắp xếp các đồ dùng (xà phòng, khăn lau, bàn chải răng, đồ dùng cá nhân…) hợp lý, thuận tiện khi sử dụng.  - Các chất tẩy rửa nhà vệ sinh để an toàn, xa nguồn thực phẩm. | 1.5 |
| 7 | - Thực phẩm, thức ăn được chứa đựng gọn gàng, đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm trong quá trình chế biến, chia ăn | 1 |
| 8 | - Hệ thống cửa, lưới chắn côn trùng, tường và trần nhà không có bụi bẩn, không có mạng nhện. | 0,5 |
| 9 | - Hành lang khu vực trước và xung quanh bếp, khu vực nhà để ga đảm bảo vệ sinh sạch sẽ. | 0,5 |
| 10 | - Thùng rác có nắp đậy, sạch sẽ. Nguồn rác được thu gom xử lý trong ngày. | 0.5 |
| \* | **Điều kiện về đồ dùng ăn uống, dụng cụ chế biến** | ***6*** |
| 1 | - Các loại đồ dùng dụng cụ: nồi, chảo, bát đĩa, thìa muôi, rổ rá, xô chậu, dao thớt,… sạch sẽ, sắp xếp gọn gàng, vệ sinh đúng lịch, để đúng qui định. | 2.5 |
| 2 | - Tủ sấy bát, tủ cơm, nồi cơm, tủ lạnh , giá để đồ , bàn sơ chế chế biến vệ sinh sạch sẽ không bụi bẩn. | 1.5 |
| 3 | - Dép đi trong bếp sạch sẽ, để gọn gàng ngăn nắp. | 1 |
| 5 | - Quạt, bảng điện sạch sẽ, không bụi | 1 |
| \* | **Điều kiện về cô nuôi** | ***2*** |
| 1 | - Trang phục đầy đủ, phù hợp, sạch sẽ, gọn gàng.(Quần áo đồng phục, mũ, tạp rề, găng tay…) | 1 |
| 2 | - Đầu tóc gọn gàng, móng tay cắt ngắn, không đeo đồ trang sức khi làm nhiệm vụ. | 1 |
|  | ***Quy trình chế biến*** | ***30*** |
| **1** | - Thực hiện đúng quy trình chế biến 1 chiều | *3* |
| **2** | - Thao tác chế biến nhanh gọn, vệ sinh, phù hợp, kỹ năng chế biến thành thạo | *5* |
| **3** | - Phối hợp nhịp nhàngtrong quá trình chế biến | *1.5* |
| **4** | - Thực hiện đúng lịch điều hành tổ nuôi, đảm bảo giờ giấc các hoạt động | *3* |
| **5** | - Có sự thay đổi thực đơn phong phú, có sự sáng tạo trong cách chế biến. | *5* |
| **6** | - Thực hiện đúng các quy định vệ sinh an toàn thực phẩm: Lưu mẫu, thức ăn, giao nhận thực phẩm, chế biến hợp vệ sinh... | *5* |
| **7** | - Đảm bảo số lượng, chất lượng thành phẩm, chia ăn đúng định lượng. | *5* |
| **8** | - Hồ sơ sổ sách, hóa đơn chứng từ liên quan đến bữa ăn của trẻ đầy đủ, rõ ráng, chính xác. | *2.5* |
|  | **Tổng điểm** | **50** |

**+ Đánh giá giáo viên**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TT** | **Nội dung đánh giá** | **Thang điểm** |
| **\*** | **Chuẩn bị điều kiện** | ***10*** |
| 1 | - Khu vực tổ chức cho trẻ ăn sạch sẽ, thoáng, đủ ánh sáng. | 2 |
| 2 | - Chuẩn bị đầy đủ, chu đáo các đồ dùng phục vụ bữa ăn cho trẻ (Bát đĩa, thìa muôi, khăn lau tay)  - Kê đủ bàn ghế cho trẻ ngồi ăn thuận tiện và thoải mái  - Tổ chức cho trẻ làm vệ sinh sạch sẽ trước và sau khi ăn | 8 |
| **\*** | **Tổ chức cho trẻ ăn** | ***40*** |
| 1 | - Đảm bảo chất lượng thức ăn của trẻ trong quá trình lấy về lớp và chia cho trẻ ăn. | 5 |
| 2 | - Tổ chức giờ ăn thoải mái, đảm bảo đúng quy trình | 5 |
| 3 | - Chia ăn đảm bảo đủ lượng và công bằng với từng trẻ | 5 |
| 4 | - Thao tác nhanh gọn, thuần thục, linh hoạt, bao quát tốt xử lý tình huống tốt, quan tâm chăm sóc trẻ chu đáo, có sự phối hợp tốt trong khi tổ chức cho trẻ ăn. | 10 |
| 5 | - Có giải pháp tốt trong việc tạo sự hấp dẫn cho trẻ với giờ ăn, kích thích trẻ ăn ngon miệng, ăn hết suất.  - Có giải pháp tốt trong việc rèn nề nếp, thói quen ăn uống văn minh lịch sự, thói quen và kỹ năng tự phục vụ cho trẻ. | 10 |
| 6 | - Trẻ có nề nếp, kỹ năng trong giờ ăn, ăn hết suất. | 5 |
|  | **Tổng điểm** | **50** |

|  |
| --- |
| **Đánh giá xếp loại:** Tốt: 45->50 điểm |
| Khá: 40-> dưới 45 điểm |
| ĐYC: 35-> dưới 40 điểm |
| Không ĐYC: dưới 35 điểm |

**\* PHỤ LỤC V:**

**BÀI TUYÊN TRUYỀN CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG HỢP LÝ**

Ở lứa tuổi mầm non, não bộ và thể chất của trẻ phát triển mạnh mẽ. Đồng thời, trẻ cần rất nhiều năng lượng để đảm bảo các hoạt động vui chơi, học tập. Do đó trẻ em trong độ tuổi mầm non rất cần được chăm sóc bởi một chế độ [dinh dưỡng](https://dinhduong.online/) đặc biệt. Các bậc phụ huynh cần trang bị nhiều kiến thức để xây dựng một chế độ dinh dưỡng cho trẻ khoa học và đúng cách.

**1. Thế nào là chế độ dinh dưỡng hợp lý?**

Chế độ dinh dưỡng hợp lí là chế độ ăn có thể cung cấp được cho cả cơ thể đầy đủ năng lượng và dưỡng chất thiết yếu, giúp cải thiện và nâng cao sức khỏe. Mỗi bữa ăn cần cân bằng các thành phần như chất đạm, chất xơ, chất béo, chất muối khoáng...

**I. Chế độ dinh dưỡng cho trẻ mầm non - Cân đối các nhóm thực phẩm cần thiết  
 *1. Thực phẩm tinh bột***

Nguồn cung cấp tinh bột chủ yếu hàng ngày cho trẻ là [cơm](https://dinhduong.online/tag/com). Tuy nhiên ngoài cơm, 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](https://dinhduong.online/be-bieng-an-me-nen-lam-gi.html), 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 phầm 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](https://dinhduong.online/thuc-pham-chua-nhieu-chat-beo-co-loi-cho-suc-khoe.html) 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 thiếu dầu mỡ, bơ, phô mai...

***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](https://dinhduong.online/tag/canxi), [vitamin](https://dinhduong.online/tag/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](https://dinhduong.online/tag/pho-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](https://dinhduong.online/tre-em-nen-an-hoa-qua-gi-de-tot-cho-he-tieu-hoa.html) 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 bưởi, cam, quýt, ổi giúp trẻ nâng cao sức đề kháng, tránh xa các bệnh cảm, cúm thông thường; [vitamin A](https://dinhduong.online/tag/vitamin-a) có trong cà rốt, cà chua giúp ngăn ngừa các bệnh về mắt…

Bạn có thể linh hoạt chế biến nguồn nguyên liệu này bằng nhiều cách: nấu canh, ăn trực tiếp, trộn với sữa chua, xay nước ép, sinh tố…Cha mẹ cũng có thể thường xuyên cho bé ăn các bữa phụ với trái cây thái nhỏ, rất dễ ăn và được nhiều bé yêu thích.

***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.  
 **II. Thực phẩm và đồ uống cho trẻ mầm non cần tránh  
 *1. Thực phẩm không tốt cho trẻ*** - Ở trẻ nhỏ, mọi thứ còn non nớt, nhất là với hệ tiêu hóa và đường ruột. Vậy nên chúng ta cần lựa chọn những loại [thực phẩm dễ tiêu hóa](https://dinhduong.online/nhung-loai-thuc-pham-de-tieu-cho-be-co-he-tieu-hoa-tot.html), không chất độc hại. Để tốt cho sức khỏe trẻ nhỏ, chúng ta nên tránh cũng như hạn chế những loại thực phẩm sau:

- Cá biển như cá kiếm, cá thu…do chứa hàm lượng thủy ngân cao.

- Đồ ngọt và nhiều thực phẩm có đường nếu trẻ ăn nhiều sẽ dễ [tăng cân](https://dinhduong.online/dinh-duong-theo-nhu-cau/tang-can) và bị hỏng răng.

- Thức ăn nhanh, đồ chiên rán nếu lạm dụng nhiều sẽ khiến bé thừa cân. Những món cứng, quá rắn ảnh hưởng đến răng của bé: hoa quả khô, các loại hạt, bánh kẹo cứng…Tốt nhất nên cho bé ăn đồ đã được thái nhỏ, nấu chín mềm. Các món ăn đường phố, không đảm bảo vệ sinh [an toàn thực phẩm](https://dinhduong.online/an-toan-thuc-pham).

***2. Đồ uống không “thân thiện” với trẻ mầm non***

***-*** Thức uống có ga, đồ đóng hộp chứa nhiều chất bảo quản cần hạn chế

cho trẻ dùng.

- Trà và cà phê nên tránh trong thực đơn dinh dưỡng hàng ngày cho trẻ mầm non. Bởi chúng sẽ làm [giảm quá trình hấp thu sắt](https://dinhduong.online/che-do-dinh-duong-cho-tre-thieu-sat-2.html).

***\*Lưu ý :*** Đối với nước ép hoa quả, các mẹ nên cân nhắc với lượng vừa phải. Tuyệt đối không cho bé uống quá nhiều lần trong ngày. Bởi trong nước hoa quả có tính axit có thể phá hủy men răng sữa còn mỏng của bé.

Tuy rằng khi xây dựng chế độ dinh dưỡng hợp lý cho trẻ mầm non cần cân bằng và lựa chọn đầy đủ chất nhưng đừng ép con phải ăn ngay những món con không thích! Hãy từ từ tạo hứng thú trong mỗi bữa ăn để đạt hiệu quả lâu dài. Hy vọng bài viết này phần nào giúp các bậc phụ huynh chăm sóc dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ tốt hơn./.

**MẦM NON AN DƯƠNG**