**BÀI GIẢNG:**

**CHẾ ĐỘ THỰC ĐƠN VÀ CÁCH CÂN ĐỐI CƠ CẤU CÁC BỮA ĂN**

**TRONG NGÀY CỦA TRẺ ĐẢM BẢO PHÙ HỢP, ĐÚNG QUY ĐỊNH**

Họ và tên: Nguyễn Thị Minh Huệ

Phòng Giáo dục mầm non

Thời gian giảng: 5 tiết

**I. Mục đích yêu cầu**

- Người học nắm được:

+ Chế độ ăn phù hợp với độ tuổi của trẻ theo quy định

+ Thực đơn các món ăn được thực hiện nấu cho trẻ phù hợp từng độ tuổi

+ Chế độ thực đơn của trẻ nhà trẻ và trẻ mẫu giáo theo quy định

+ Cân đối cơ cấu các bữa ăn trong ngày của trẻ đảm bảo phù hợp, đúng quy định.

**II. Nội dung**

1. Một số tồn tại trong công tác chăm sóc nuôi dưỡng

2. Cân đối cơ cấu các bữa ăn trong ngày của trẻ đảm bảo phù hợp, đúng quy định

**III. Tiến hành**

**1. Một số tồn tại trong công tác chăm sóc nuôi dưỡng**

- Chưa đảm bảo % năng lượng KCal của trẻ trong thời gian trẻ ở trường theo nhu cầu khuyến nghị.

- Chưa đảm bảo % năng lượng KCalo từng bữa theo nhu cầu khuyến nghị.

- Thực đơn chưa đa dạng, phong phú; mới quan tâm đến sự đa dạng các món ăn bữa chính, chưa quan tâm đến sự đa dạng các món ăn bữa phụ của trẻ (có trường tổ chức cho 100% trẻ uống sữa bột bữa phụ sáng, có trường tổ chức 100% trẻ uống nước chanh bữa phụ chiều…).

- Một số trường mức tiền ăn 20.000-25.000đ/trẻ hoàn toàn có khả năng thay đổi đa dạng số lượng bữa ăn cho trẻ hợp lý nhưng chưa mạnh dạn áp dụng.

- Việc tổ chức bữa chính buổi chiều cho trẻ nhà trẻ còn chưa đảm bảo % năng lượng Kcalo theo nhu cầu khuyến nghị.

**2. Cân đối cơ cấu các bữa ăn trong ngày của trẻ đảm bảo phù hợp, đúng quy định**

*1. Chế độ ăn là gì?*

Chế độ ăn cho mỗi đối tượng được biểu hiện bằng số bữa ăn trong một ngày. Sự phân phối các bữa ăn trong những giờ nhất định có chú ý đến khoảng cách giữa các bữa ăn và phân phối cân đối tỉ lệ năng lượng giữa các bữa ăn trong một ngày.

*2. Thực đơn là gì?*

Khẩu phần tính thành lượng thực phẩm, chế biến dưới dạng các món ăn, sau khi sắp xếp thành bảng món ăn từng bữa, hàng ngày, hàng tuần gọi là thực đơn.

*3. Chế độ thực đơn?*

Tổ chức cho trẻ ăn theo thực đơn và theo số lượng bữa ăn trong ngày phù hợp từng độ tuổi.

TỔ CHỨC ĂN CHO TRẺ TẠI TRƯỜNG MẦM NON

(Theo chương trình giáo dục mầm non)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Nhà trẻ** | **Mẫu giáo** |
| **Nhu cầu khuyến nghị năng lượng / ngày/ trẻ** | 930-1000 Kcal | 1230-1320 Kcal |
| **Nhu cầu khuyến nghị năng lượng tại trường/ngày/trẻ** | 600- 651 Kcal  (chiếm 60-70% nhu cầu cả ngày) | 615-726 Kcal  (chiếm 50-55% nhu cầu cả ngày) |
| **Số bữa ăn tại trường** | Hai bữa chính và 1 bữa phụ | Một bữa chính và 1 bữa phụ |
| **Năng lượng phân phối cho các bữa ăn** | -Bữa trưa: 30-35% năng lượng cả ngày  -Bữa chiều: 25-30% năng lượng cả ngày  -Bữa phụ: 5-10% năng lượng cả ngày | -Bữa trưa: 30-35% năng lượng cả ngày  -Bữa phụ: 15-25% năng lượng cả ngày |
| **Tỉ lệ các chất cung cấp năng lượng được khuyến nghị** | -Chất đạm(Protit): 13-20% năng lượng khẩu phần  -Chất béo(Lipit): 30-40% năng lượng khẩu phần  -Chất bột(Gluxit): 47-50% năng lượng khẩu phần | -Chất đạm(Protit): 13-20% năng lượng khẩu phần  -Chất béo(Lipit): 25-35% năng lượng khẩu phần  -Chất bột(Gluxit): 52-60% năng lượng khẩu phần |
| **Nước uống** | 0,8- 1,6 lít/trẻ/ ngày (Kể cả nước trong thức ăn) | 1,6- 2,0 lít/trẻ/ ngày (Kể cả nước trong thức ăn) |

***\* Căn cứ Chương trình giáo dục mầm non:***

+ Xác định nhu cầu khuyến nghị của nhà trường

+ Đảm bảo phù hợp với mức tiền ăn một ngày của trẻ.

+ Đảm bảo sự cân đối bữa chính, bữa phụ và số bữa ăn trong ngày của trẻ một cách hợp lý.

+ Đảm bảo nhu cầu năng lượng phân phối cho các bữa ăn và các chất dinh dưỡng cần thiết với tỉ lệ cân đối và hợp lý theo quy định của ngành.

+ Đảm bảo tính đa dạng về các loại thực phẩm, các món ăn cần phong phú về màu sắc, mùi vị, phối kết hợp thực phẩm phù hợp, lựa chọn thực phẩm không kỵ nhau khi chế biến, nấu ở nhiệt độ thích hợp. Một phần rau quả nên ăn tươi.

+ Xây dựng thực đơn trong thời gian ít nhất 10 ngày nhằm giúp cho việc điều hòa khối lượng thực phẩm và tổ chức công việc chế biến.

+ Chế biến ngon miệng, màu sắc, mùi vị hấp dẫn.

***\* Lựa chọn tỉ lệ các chất cung cấp năng lượng (P, L, G)***

- Căn cứ vào tình trạng dinh dưỡng của trẻ tại trường để lựa chọn tỉ lệ chất đạm, chất béo, chất bột đường sao cho đảm bảo cân đối, hợp lý và đáp ứng yêu cầu của chương trình GDMN. VD: Các trường có tỉ lệ suy dinh dưỡng cao, có thể chọn tỉ lệ năng lượng cung cấp từ Lipit khẩu phần cao hơn các trường có tỉ lệ thừa cân, béo phì cao.

- Ước tính năng lượng cung cấp từ nguồn P, L, G khẩu phần: Dựa vào năng lượng ước tính từ nguồn P, L, G khẩu phần tính ra khối lượng cần có của mỗi chất trong khẩu phần bằng cách chia năng lượng từ nguồn P, G và năng lượng từ chất béo (mỗi gam P và G cho 4,1 Kcal, mỗi gam L cho 9,0 Kcal).

VD1: Khẩu phần của trẻ Nhà trẻ (18-36 tháng) với mức 600 Kcal bán trú tại trường và theo tỉ lệ P-L-G: 18-35-50

+ Số gam P cần có trong khẩu phần: 26,34 g

+ Số gam L cần có trong khẩu phần: 23,33g

+ Số gam G cần có trong khẩu phần: 73,17 g

VD2: Khẩu phần của trẻ Mẫu giáo với mức 700Kcal bán trú tại trường và theo tỉ lệ P-L-G: 15-28-57

+ Số gam P cần có trong khẩu phần: 25,61 g

+ Số gam L cần có trong khẩu phần: 21,8g

+ Số gam G cần có trong khẩu phần: 97,3 g

**VD: Mức tiền ăn 18.000đ/trẻ/ngày**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nhà trẻ** | | | | | **Mẫu giáo** | | | | | |
| **Bữa ăn** | **Chia % theo nhu cầu khuyến nghị năng lượng tại trường/ngày/trẻ** | | **Dự kiến Calo cần đạt** | **Chia số tiền ăn/ngày/bữa** | **Bữa ăn** | **Chia % theo nhu cầu khuyến nghị năng lượng tại trường/ngày/trẻ** | | | **Dự kiến Calo cần đạt** | **Chia số tiền ăn/ngày/bữa** |
| Cả ngày tại trường | 70% | | 651 Kcal | 18.000 | Cả ngày tại trường | 55% | | | 726 Kcal | 18.000 |
| *Chia ra các bữa* | | | | | *Chia ra các bữa* | | | | | |
| Trưa | | 25,3% | 235,3 Kcal | 6.500 | Trưa | | 27,5% | 363 Kcal | | 9.000 |
| Chiều | | 21,4% | 199 Kcal | 5.500 | Chiều | | 15,3% | 202 Kcal | | 5.000 |
| Phụ | | 7,8% | 72,5 Kcal | 2.000 | Giữa giờ | | 12,2% | 161 Kcal | | 4.000 |
| Giữa giờ | | 15,5% | 144,2 Kcal | 4.000 |  | |  |  | |  |

**Tính cân đối chia mức tiền ăn từng bữa cho từng món phù hợp theo từng độ tuổi, đảm bảo đủ số tiền ăn.**

**VD: Mức tiền ăn 20.000đ/ngày**

|  |  |
| --- | --- |
| **Nhà trẻ** | **Mẫu giáo** |
| Chế độ: 2 chính + 1 phụ | Chế độ: 1 chính + 2 phụ |
| Chọn mức khuyến nghị: 70% | Chọn mức khuyến nghị: 55% |
| **Chia tiền vào từng bữa:**  Chính trưa: 35% = 10.000đ  Chính chiều: 25% = 7.142đ -> 7.000đ  Phụ sáng: 10% =2.857đ -> 3.000đ | **Chia tiền vào từng bữa:**  Chính trưa: 30% = 10.909đ -> 11.000đ  Phụ sáng:10% =3.636đ -> 3.000đ  Phụ chiều:15% = 5.454đ -> 6.000đ |
| **Bữa chính trưa:**  Cơm: 600đ  Canh: 2.000  Thức ăn mặn: 7.400đ  … | **Bữa chính trưa:**  Cơm: 1.500đ  Canh: 3.000  Thức ăn mặn: 6.500đ  … |
| **Calo: 651**  Chính trưa:35%= 35x 651/70 = 325,5 KCal  Chính chiều:25%=25 x 651/70 = 232,5 KCal  Phụ sáng:10%= 10x651/70= 93 KCal | **Calo: 726**  Chính trưa:30%= 30x 726/55 = 396 KCal  Phụ sáng:10%= 10x 726/55= 132 Kcal  Phụ chiều:15%=15 x 726/55 = 198 KCal |

**VD: Mức tiền ăn/ ngày là 18.000đ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bữa ăn** | **5 tuổi** | **4 tuổi** | **3 tuổi** | **Nhà trẻ** | **Ghi chú** |
| **+ Sữa giữa giờ sáng** | **4,000** | **4,000** | **4,000** | **4,000** |  |
| **+ Trưa** | **9,000** | **9,000** | **9,000** | **6,500** |  |
| ***- Thức ăn mặn*** | 4,800 | 5,130 | 5,525 | 3,815 |  |
| ***- Canh*** | 2,900 | 2,700 | 2,500 | 2,100 |  |
| ***- Gạo*** | 1,300 | 1,170 | 975 | 585 |  |
| **+ Chiều** | **5,000** | **5,000** | **5,000** | **5,500** |  |
| **+ Phụ chiều NT** |  |  |  | **2,000** |  |
| ***Cộng*** | **18,000** | **18,000** | **18,000** | **18,000** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bữa ăn** | | **5 tuổi** | **4 tuổi** | **3 tuổi** | **Nhà trẻ** |
| SÁNG | - Giữa giờ sáng | **4.000** | **4.000** | **4.000** | **4.000** |
| - Trưa: | **9.000** | **9.000** | **9.000** | **6.500** |
| + Thức ăn mặn | 4.800 | 5.130 | 5.525 | 3.815 |
| + Canh | 2.900 | 2.700 | 2.500 | 2.100 |
| + Gạo | 1.300 | 1.200 | 980 | 590 |
| CHIỀU | - Phụ (nhà trẻ) | **x** | **x** | **x** | **2.000** |
| - Phụ (mẫu giáo)  - Chính (nhà trẻ) | **5.500** | **5.500** | **5.500** | **5.200** |
| **Cộng** | | **18.000** | **18.000** | **18.000** | **18.000** |

**3. Một số lưu ý**

Từng trường có thể phân chia mức tiền ăn làm khung cứng phù hợp như trên cho từng bữa ăn/ độ tuổi. Tuy nhiên mức tiền/bữa/món/độ tuổi có thể linh hoạt thay đổi phù hợp với từng thực đơn theo ngày (Độ chêch lệch mức tiền so với khung cứng không nhiều).

- Tính lượng thực phẩm cần cung cấp, tính cân đối khẩu phần ăn.

- Với bữa chính chiều của trẻ nhà trẻ mà trẻ không ăn hết cả một lượng thực phẩm cần theo quy định, có thể linh hoạt cho trẻ ăn thêm hoa quả, hoặc uống sữa để giảm lượng thực phẩm của bữa chính, tuy nhiên phải đảm bảo lượng KCalo và số tiền theo quy định.

- Với những trường có mức tiền ăn từ 25.000 - >30.000đ/trẻ ngày khuyến khích chế độ thực đơn đối với Nhà trẻ: 2 bữa chính + 2 bữa phụ; đối với mẫu giáo: 1 bữa chính + 2 bữa phụ.

**4. Thực hành**

Căn cứ vào mức tiền ăn của trẻ tại trường, đồng chí hãy xây dựng chế độ thực đơn 1 ngày cho trẻ Nhà trẻ và Mẫu giáo đảm bảo theo quy định. *(Yêu cầu: cân đối tỷ lệ P:L;G; lượng KCalo cần đạt theo quy định; mức tiền ăn từng bữa phù hợp từng độ tuổi)*

(Chia nhóm thực hành)

**5. Nhận xét các nhóm.**