

BDTX NỘI DUNG 2:

BÀI 4: CHẾ ĐỘ THỰC ĐƠN VÀ CÁCH CÂN ĐỐI CƠ CẤU CÁC BỮA ĂN TRONG NGÀY CỦA TRẺ ĐẢM BẢO PHÙ HỢP, ĐÚNG QUY ĐỊNH (10 tiết)

I. Thời gian – Địa điểm

- Từ 9h00, ngày 22 tháng 9 năm 2024, tại văn phòng trường MN Quốc Tuấn

II. Thành phần

- PHT (PCND)+ GV, NV toàn trường

III. Nội dung: Đ/c Nguyễn Thị Lưu- Phó Hiệu trưởng triển khai nội dung.

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 nói chung và huyện An Lão nói riêng.
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.
- Xây dựng định lượng khẩu phần ăn cho trẻ chưa khoa học (chưa áp dụng công thức tính định lượng)
- Biên bản xây dựng định lượng chưa đúng cấu trúc.
- Biên bản món ăn mới chưa quan tâm (Cấu trúc, nội dung)

- Biên bản điều chỉnh định lượng khẩu phần ăn khi giá thực phẩm thay đổi.

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? (bao gồm những loại thực phẩm, số lượng và thời gian ăn :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? (Thực đơn là một danh sách các món ăn và đồ uống được lên kế hoạch để phục vụ trong một bữa ăn hoặc một chuỗi các bữa ăn)*

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? (Chế độ thực đơn là một kế hoạch ăn uống được thiết kế cụ thể, bao gồm các món ăn và khẩu phần ăn, nhằm đạt được một mục tiêu dinh dưỡng hoặc sức khỏe nhất định. Chế độ thực đơn không chỉ đề cập đến các món ăn mà còn bao gồm cả thời gian, số lượng, và cách kết hợp các món ăn để đảm bảo cân bằng dinh dưỡng, phù hợp với nhu cầu cá nhân)*

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 <i>(2 bữa phụ)</i>
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(Glaxit): 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(Glaxit): 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)
------------------	---	---

Bảng thu gọn

Nội dung	Nhà trẻ	Mẫu giáo
Nhu cầu khuyến nghị	60 -70%	50-55%
Phụ sáng	5-10%	5-10%
Chính trưa	30-35%	30-35%
Bữa chiều	25-30%	10-15%
Calo cả ngày	930-1000	1230-1320
Calo ở trường	600- 651	615-726
P	13-20%	13-20%
L	30-40%	25-30%
G	47-55%	52-60%

*** 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.(thực đơn 2 tuần không lặp lại)
- + 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: $26,34 \text{ g} = 600 \times 18/4,1$
- + Số gam L cần có trong khẩu phần: $23,33 \text{ g} = 600 \times 35/9$
- + Số gam G cần có trong khẩu phần: $73,17 \text{ g} = 600 \times 50/4,1$

VD2: Khẩu phần của trẻ Mẫu giáo với mức 700 Kcal 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 25.000đ/trẻ/ngày (Mầm non Quốc Tuấn)

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	25000	Cả ngày tại trường	55%	726 Kcal	25000
Thực tế đạt được (25.000)							
Chia ra các bữa				Chia ra các bữa			
Phụ sáng	10%	100 Kcal	4.000	Phụ sáng	8,5%	111 Kcal	4.000
Chính trưa	32%	327 Kcal	12000	Chính trưa	32%	393 Kcal	15.000
Chính chiều	23,76%	219 Kcal	9000	Phụ chiều	12,7%	166,8 Kcal	6.000
Tổng	65,76%	646 Kcal	25.000	Tổng	54,7%	670,8 Kcal	25.000

* Cách tính % năng lượng KCal của trẻ trong thời gian trẻ ở trường theo nhu cầu khuyến nghị.

Vd: Nhà trẻ: 1 ngày ở trường đạt : 617 KCalo (600->651)

Công thức tính % năng lượng: $\frac{617(\text{ Kcalo thực tế đạt được})}{930(\text{ Nhu cầu khuyến nghị tối thiểu})} = 66\%$

(Nhà trẻ từ 60 -70% đảm bảo nhu cầu khuyến nghị)

Mẫu giáo: 1 ngày ở trường đạt: $\frac{677(\text{ Kcalo thực tế đạt được})}{1230(\text{ Nhu cầu khuyến nghị tối thiểu})} = 55\%$

(Mẫu giáo: từ 50 -55% đảm bảo nhu cầu khuyến nghị)

* Cần đảm bảo % năng lượng KCalo từng bữa theo nhu cầu khuyến nghị.

TÍNH CÂN ĐỐI CHIA MỨC TIỀN ĂN TỪNG BỮA CHO TỪNG MÓN PHÙ HỢP THEO TỪNG ĐỘ TUỔI, ĐẢM BẢO ĐỦ SỐ TIỀN ĂN.

NHÀ TRẺ: 25000/1 ngày(1 phụ sang, 2 bữa chính: trưa, chiều)

*** 1. Tính tiền ăn bữa sáng:** 4.000 (66: 25000 x 4000 = 10,56 (đảm bảo theo nhu cầu trong phạm vi: 5-10%) **Sữa: 235.192đ/1kg**

- Căn cứ vào nhu cầu thực tế Kcalo đạt được bình quân là: 617 Kcalo/ ngày ta áp dụng công thức tính như sau:

- Nhu cầu khuyến nghị thì: 651 calo -> đạt 70%

- Thực tế đạt được: 617 Calo: (617 x 70): 651 = 66% (hoặc 617/930= 66%)

- Cách tính % năng lượng bữa sáng; 66% đạt 617 Calo: (66: 25000 x 4000 = 10,56% năng lượng bữa sáng)

- Vậy : 10,56% đạt 100 Calo, cách tính : (10,56 x 617) : 651 = 100 Calo

- Vậy 25000 đạt 617 Calo

⇒ 100 Calo -> số tiền bữa sáng: (25000 x 100): 617 = 4.051 đồng

⇒ *Bữa phụ sáng; 4000đ/cháu: 105ml sữa bột pha Vinamilk (235.192/1kg sữa bột; 1 kg sữa pha với 5,3 lít nước; 235.192 : 4000 = 59 cháu; 1kg sữa + 5,3 kg nước = 6,3 kg sữa pha; 6,3kg : 58 cháu = 106 ml/1 cháu, Chia mỗi cháu 105 ml còn lại số lẻ lưu mẫu và dùng sai)*

2. Bữa chính trưa: 12000 - 13000 ((66: 25000 x 12000 = 32% đảm bảo theo nhu cầu trong phạm vi: 30-35%)

- Đạt 30% tương ứng với số tiền thực tế sau: 66% đạt 617 Calo

- Vậy 30% đạt : (30 x 617): 66 = 280 Kcalo

- Vậy 25000 đạt 617 Calo

- ? tiền đạt 280 KCalo: (25000 x 280): 617 = 11.345 đồng

- Tương tự Đạt 35% tương ứng với số tiền thực tế sau: 66% đạt 617 Calo

- Vậy 35% đạt : (35 x 617): 66 = 327 Calo

- Vậy 25000 đạt 617 Calo

- ? tiền đạt 327 Calo: (25000 x 327): 617 = 13.249 đồng

3. Bữa chính chiều: 8000 - 9000 ((66: 25000 x 9000 = 23,76% đảm bảo theo nhu cầu trong phạm vi: 25-30%)

(23,76 x 617) : 67 = 219 Calo

=> *Kết luận: Căn cứ vào nhu cầu đạt được đã đảm bảo nhu cầu khuyến nghị, vậy nhà trường thống nhất chia tiền ăn các bữa của nhà trẻ như sau:*

Bữa phụ sáng: 4000đ/cháu: 105ml sữa bột pha Vinamilk (235192đ/1kg sữa bột)

Bữa chính trưa: 12000- 13000đ (gồm: cơm, canh. Thức ăn, quả tráng miệng (hoặc rau luộc, xào)

Bữa chính chiều: 8000- 9000đ Các món ăn phải có chứa tinh bột

MẪU GIÁO: 25000đ/ngày: 1 bữa chính, 2 bữa phụ.

1. Tính tiền ăn bữa sáng: 4.000 (53: 25000 x 4000 = 8,48% đảm bảo theo nhu cầu trong phạm vi: 5-10%)

- Căn cứ vào nhu cầu thực tế Calo đạt được bình quân là: 695 Calo/ ngày ta áp dụng công thức tính như sau:

- Nhu cầu khuyến nghị thì: 726 calo -> đạt 55%

- Thực tế đạt được: 695 Calo: (695 x 55): 726 = 53%

- Tính bữa sáng; 53% đạt 678 Calo: 53: 25000 x 4000 = 8.48%

- Vậy: 8,48% đạt 109 Calo: (8.48 x 695) : 53= 111,2 Calo

- Vậy 25000 đạt 695 Calo

⇒ 111,2 Calo -> số tiền bữa sáng: (25000 x 111,2): 695 = 4.000 đồng

2. Bữa chính trưa: 14000 - 15000 (53 : 25000 x 15000 = 31,8% đảm bảo theo nhu cầu trong phạm vi: 30-35%)

- Đạt 30% tương ứng với số tiền thực tế sau: 53% đạt 695 Calo

- Vậy 30% đạt: (30 x 695): 53 = 393 Calo

- Vậy 25000 đạt 695 Calo

- ? tiền đạt 393 Calo: (25000 x 393): 695 = 14.136 đồng

Tương tự: 35%: (35 x 695): 53 = 458,9 Calo

3. Bữa chính chiều: 6000 - 7000đ (53: 25000 x 7000 = 14,84% đảm bảo theo nhu cầu trong phạm vi: 10-15%)

(12,7 x 695):53 = 166,68Calo

=> *Kết luận: Căn cứ vào nhu cầu đặt được đã đảm bảo nhu cầu khuyến nghị, vậy nhà trường thống nhất chia tiền ăn các bữa của trẻ mẫu giáo như sau:*

Bữa phụ sáng: 4000/1 trẻ => đạt 105ml sữa/1 trẻ

Bữa chính trưa: 14000- 15000đ (gồm: cơm, canh. Thức ăn, quả tráng miệng (hoặc rau luộc, xào)

Bữa chính chiều: 6000- 7000đ

VD: Mức tiền ăn 25.000đ/ngày

Nhà trẻ	Mẫu giáo
Chế độ: 2 chính + 1 phụ	Chế độ: 1 chính + 2 phụ
Chọn mức khuyến nghị: 65,76%	Chọn mức khuyến nghị: 53%
Chia tiền vào từng bữa: Phụ sáng: 10% = 4.000đ Chính trưa: 32% = 12.000đ->13000đ Chính chiều: 23,76% = 8000đ -> 9.000đ	Chia tiền vào từng bữa: Phụ sáng: 10% = 4.000đ Chính trưa: 32% = 14.000đ-> 15.000đ Phụ chiều: 12,7% = 5.000đ -> 6.000đ

Calo: 651 Phụ sáng: $10\% = 10 \times 617/66 = 100$ KCal Chính trưa: $32\% = 32 \times 617/66 = 327$ KCal Chính chiều: $23,7\% = 23,7 \times 617/66 = 219$ KCal Tổng: 646Kcalo (600->651)	Calo: 726 Phụ sáng: $8,5\% = 8,5 \times 695/53 = 111$ Kcal Chính trưa: $30\% = 30 \times 695/53 = 393$ KCal Phụ chiều: $12,7\% = 12,7 \times 695/53 = 166,8$ KCal Tổng:
--	--

VD: Mức tiền ăn/ ngày là 25.000đ (MNQT)

Bữa ăn	5 tuổi	4 tuổi	3 tuổi	Nhà trẻ	Ghi chú
+ Phụ sáng	4,000	4,000	4,000	4,000	
+ Trưa	15.000	15.000	15.000	13000	
- Thức ăn mặn	8000	8.500	8.900	8.500	
- Canh	2000	1.800	1.600	1.400	
- Gạo	1.935	1,720	1.505	1.100	
- Tráng miệng (rau xào)	2.000	2.000	2.000	2.000	
+ Chiều	6.000	6.000	6.000	8.000	
Cộng	25.000	25.000	25.000	25.000	

*** CÁCH TÍNH ĐỊNH LƯỢNG MÓN ĂN**

- Cách tính bảng định lượng thức ăn theo từng độ tuổi như sau:

Tổng lượng thức ăn x Tiền ăn 1 trẻ (1 độ tuổi – thức ăn bữa trưa)

Tổng tiền của món ăn (Thức ăn mặn)

VD: tính lượng thức ăn của trẻ 3 tuổi: 25000đ/1 trẻ/ ngày

20Kg(Tổng lượng thức ăn) tương ứng với số tiền 1.705.046đ

X kg thức ăn..... Tương ứng với số tiền 5.468đ(1 trẻ 3 tuổi)

Ta có: $20 \times 5468: 1705046 = 0,064(g/1tre)$

Tương tự tính các độ tuổi khác.

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 chênh 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.

Lưu mẫu: Vật chất chạm vào thức ăn phải an toàn

- Lọ thủy tinh – nắp nhựa xoáy có ren để vỡ rách tem

- Nhiệt độ lưu mẫu: thức ăn nguội mới đc cho vào tủ lạnh lưu mẫu

- Nguyên tắc lưu mẫu: Lưu đầu nồi. Khối lượng: thức ăn đặc: 100ml, Thức ăn lỏng: 150ml

Khay ăn: nếu cho ăn khay nên luân phiên theo ngày (mỗi khối 1 ngày hoặc Cả trường ăn vào 1-2 ngày) Mục đích giảm sức lao động cho cô nuôi và giảm chi phí dầu rửa khay)

*** Cấu trúc của 1 Biên bản xây dựng định lượng khẩu phần ăn.**

- Tên biên bản

- Thời gian

- Địa điểm

- Thành phần

- Nội dung:

- Kết luận:

*** Cấu trúc biên bản món ăn mới.**

- Tên biên bản

- Thời gian

- Địa điểm

- Thành phần

- Nội dung:

- Kết luận:

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*)

Lưu ý:

- Dự kiến định lượng và Bảng kê dự kiến in vào 1 tờ 2 mặt: lưu Sổ sự kiện.

- Định lượng và bảng kê định lượng in 1 tờ 2 mặt: lưu sổ định lượng.

- Các trường phải có ngân hàng thực đơn, hàng năm bổ sung món mới.

Buổi học kết thúc vào 16h30 cùng ngày./

NGƯỜI THỰC HIỆN

Nguyễn Thị Lưu

TÀI LIỆU ĐÃ BAN HÀNH

Được tải về từ hệ thống edoc.smas.edu.vn lúc 11:52 18/02/2025
bởi Đào Thị Thùy Linh (31313312_linhdt) – Trường Mầm non Quốc Tuấn