

BÁO CÁO BIỆN PHÁP NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG CHĂM SÓC, GIÁO DỤC TRẺ MẦM NON

Tên biện pháp: “**Tổ chức tốt giờ ăn cho trẻ 5 - 6 tuổi ở trường mầm non**” (*Tham gia Hội thi giáo viên dạy giỏi cơ sở giáo dục Mầm non cấp trường Năm học 2024-2025*)

I. MỞ ĐẦU

1. Lí do chọn đề tài

Như chúng ta đã biết chăm sóc, nuôi dưỡng, giáo dục trẻ là một nhiệm vụ quan trọng trong trường mầm non. Mục tiêu chăm sóc, nuôi dưỡng, giáo dục trẻ mầm non là giúp trẻ em phát triển toàn diện về thể chất, tình cảm, trí tuệ, thẩm mỹ, hình thành những yếu tố đầu tiên của nhân cách, chuẩn bị cho trẻ vào học lớp một. Song để trẻ có đủ sức khỏe, phát triển cân đối về thể chất có đủ tự tin tham gia các hoạt động giáo dục và phát triển tốt trí tuệ thì chúng ta cần có một chế độ dinh dưỡng và cách tổ chức bữa ăn hợp lý. Cơ thể trẻ lứa tuổi mầm non đang trong giai đoạn phát triển rất nhanh, đòi hỏi khẩu phần ăn phải đầy đủ cả về chất lượng và số lượng. Qua bữa ăn trưa, trẻ được bù đắp những năng lượng đã bị tiêu hao và cung cấp năng lượng để tham gia các hoạt động tiếp theo. Vì vậy, tổ chức tốt giờ ăn cho trẻ ở trường mầm là một trong những nhiệm vụ quan trọng trong quá trình chăm sóc - giáo dục trẻ.

Bản thân tôi là giáo viên chủ nhiệm lớp 5 tuổi, người chịu trách nhiệm chính trong việc tổ chức bữa ăn cho trẻ ở lớp với mong muốn các con được ăn ngon, ăn hết suất để đảm bảo dinh dưỡng, giúp các con phát triển tốt về thể chất khi kết thúc năm học. Chính vì những lí do trên nên tôi chọn biện pháp “Tổ chức tốt giờ ăn cho trẻ 5 - 6 tuổi ở trường mầm non” để nghiên cứu đưa vào thực tiễn.

2. Đối tượng nghiên cứu:

Trẻ lớp 5A6 trường mầm non Trường Thọ - huyện An Lão - thành phố Hải phòng.

3. Mục tiêu của biện pháp

- Giúp trẻ ăn ngon hơn, việc hấp thu các chất dinh dưỡng tốt hơn từ đó trẻ phát triển cân đối, khỏe mạnh;
- Giảm tỉ lệ trẻ suy dinh dưỡng, béo phì, nâng cao tầm vóc trẻ em Việt Nam;
- Phát triển thể chất, chuẩn bị tốt tâm thế cho trẻ vào lớp 1.

II. NỘI DUNG

1. Thực trạng

Trong trường mầm non việc tổ chức chăm sóc, nuôi dưỡng, giáo dục khác với các cấp học khác. Đây là giai đoạn đầu bổ sung đầy đủ các dưỡng chất giúp cho việc phát triển thể chất của trẻ. Năm học này tôi được nhà trường phân công chủ nhiệm

lớp 5 tuổi A6. Trong thực tế khi tiến hành thực hiện cải thiện tổ chức tốt giờ ăn cho trẻ 5 - 6 tuổi trong trường mầm non, tôi nhận thấy có những thuận lợi và khó khăn sau:

2.1. Thuận lợi:

- Được sự chỉ đạo sát sao của ban giám hiệu nhà trường và sự ủng hộ nhiệt tình của các bậc cha mẹ trẻ đối với việc chăm sóc sức khỏe cho trẻ;
- Nhà trường đã trang bị đầy đủ các đồ dùng, dụng cụ, trang thiết bị phục vụ cho công tác chăm sóc nuôi dưỡng trẻ;
- Giáo viên nhiệt tình, yêu nghề mến trẻ, có tinh thần trách nhiệm cao trong công việc. Giáo viên có trình độ chuyên môn trên chuẩn;
- Đa số trẻ đến lớp khỏe mạnh, nhanh nhẹn, tích cực tham gia hoạt động;
- Ban giám hiệu có biện pháp cụ thể để nâng cao chất lượng bữa ăn, xây dựng thực đơn phù hợp theo mùa.

2.2. Khó khăn:

- Do đặc thù địa phương Trường Thọ là thuần nông, thu nhập bình quân của các bậc cha mẹ trẻ chưa cao do đó ảnh hưởng tới việc đóng góp tiền ăn của các con. Hiện nay mức tiền ăn của trẻ mới dừng lại ở mức 27.000đ/trẻ/ngày
 - Giá cả thị trường không ổn định đã ảnh hưởng không nhỏ tới việc xây dựng thực đơn, cân đối các chất dinh dưỡng của các đồng chí nhân viên nuôi dưỡng.
 - Một số trẻ còn biếng ăn, ăn chậm, chưa tự giác xúc ăn, cân nặng và chiều cao của trẻ chưa đạt theo yêu cầu, nề nếp thói quen trong giờ ăn của một số trẻ chưa tốt
- Xuất phát từ những thuận lợi, khó khăn trên, để trẻ có đầy đủ các chất dinh dưỡng, giúp cơ thể trẻ phát triển cân đối, có đủ sức khỏe sẵn sàng tham gia các hoạt động và cũng là nền tảng để trẻ phát triển toàn diện về nhân cách, tôi mạnh dạn đề xuất nội dung của biện pháp như sau:

2. Cơ sở lý luận

Theo nghiên cứu của viện Dinh Dưỡng thì sự ăn uống có sự ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe của trẻ. Trẻ được nuôi dưỡng tốt, ăn uống đầy đủ thì da dẻ hồng hào, thịt chắc nịch và cân nặng đảm bảo. Sự ăn uống không điều độ sẽ ảnh hưởng đến sự tiêu hóa của trẻ. Nếu cho trẻ ăn uống không khoa học, không có giờ giấc, thì thường gây ra rối loạn tiêu hóa và trẻ có thể mắc một số bệnh như tiêu chảy, còi xương, khô mắt do thiếu vitamin A. Như vậy vấn đề ăn uống đối với trẻ mầm non đã được quan tâm từ rất sớm. Tuy nhiên, các tác giả mới chỉ quan tâm đến ảnh hưởng của sự ăn uống đến sức khỏe và bệnh tật của trẻ. Đồng thời các tác giả cũng cho rằng: Để có cơ thể phát triển tốt tránh được bệnh tật thì cần phải đảm bảo 1 chế độ ăn uống khoa học, hợp lý và vệ sinh nhưng chưa có một tác giả nào đề cập đến hiệu quả tổ chức bữa ăn trưa cho trẻ.

Là một giáo viên của lớp 5 tuổi, tôi luôn xem công tác nuôi dưỡng, chăm sóc, giáo dục trẻ là một nhiệm vụ quan trọng đối với bản thân. Nên đứng trước những

vấn đề trên, bản thân tôi thực sự băn khoăn, trăn trở làm sao trong các bữa ăn hàng ngày của trẻ ở lớp ăn không kiêng khem, trẻ ăn hết suất của mình một cách ngon lành, không gượng ép. Do vậy, tôi đã mạnh dạn chọn biện pháp: “Tổ chức tốt giờ ăn cho trẻ 5-6 tuổi trong trường mầm non”.

3. Áp dụng biện pháp

Để thực hiện biện pháp “Tổ chức tốt giờ ăn cho trẻ 5- 6 tuổi trong trường mầm non” bản thân tôi chú ý tới ba thời điểm đó là trước khi ăn, trong khi ăn và sau khi ăn

3.1. Biện pháp 1: Tổ chức tốt vệ sinh cá nhân cho trẻ trước giờ ăn

- Việc tổ chức vệ sinh cá nhân cho trẻ trước giờ ăn là một hoạt động đòi hỏi tất cả các cô giáo mầm non cần thực hiện. Tổ chức hoạt động vệ sinh cá nhân trẻ để trẻ có đôi bàn tay và khuôn mặt sạch sẽ trước khi ăn để đảm bảo vệ sinh, cũng như trẻ có tâm thế thoải mái sau khi đã tham gia các hoạt động của buổi sáng;

- Trước khi tổ chức giờ ăn tôi chuẩn bị đầy đủ các đồ dùng, đồ dùng phục vụ công tác tổ chức giờ ăn như (khăn lau, khay cơm vãi...) đều đảm bảo vệ sinh sạch sẽ, bát thìa đủ cho mỗi trẻ, được hấp sấy trước khi ăn;

+ Bàn ăn sắp xếp phù hợp với diện tích của lớp, thuận lợi cho việc bao quát lớp của giáo viên và việc đi lại chăm sóc trẻ trong giờ ăn.

+ Trong quá trình cô giáo sắp xếp đồ dùng chuẩn bị chia ăn tôi khuyến khích trẻ đọc những câu thơ mang tính giáo dục trẻ:

<i>Đã đến giờ ăn</i>	<i>Chỉ để ăn thôi</i>
<i>Ngồi cho ngay ngắn</i>	<i>Không được nói cười</i>
<i>Cái miệng xinh xắn</i>	<i>Có phê bình đấy</i>

+ Bằng những lời thơ nhẹ nhàng nhưng mang tính giáo dục cao, trẻ lớp tôi đã có ý thức không nói chuyện trong khi chờ cô giáo chia ăn.

3.2. Biện pháp 2: Chia cơm đúng nguyên tắc và sự công bằng đối với mọi trẻ

- Việc chia cơm trong khi ăn cũng cần phải đúng nguyên tắc và sự công bằng đối với mọi trẻ. Tôi chia đều cơm, thức ăn cho trẻ ngay từ bát đầu, đảm bảo trẻ nào cũng được ăn đủ lượng thức ăn mặn theo định lượng. Trong bữa ăn tôi giới thiệu cho trẻ biết món ăn và các chất dinh dưỡng mà trẻ sẽ được ăn, đối với những món ăn mới động viên trẻ ăn ngon, ăn hết suất, không kén chọn thức ăn;

- Trẻ lớp tôi không đồng đều về chiều cao cân nặng, có trẻ suy dinh dưỡng nhưng có trẻ lại thừa cân, béo phì. Với trẻ suy dinh dưỡng tôi động viên khuyến khích trẻ ăn nhiều, ăn hết suất, có cháu biếng ăn, ăn chậm tôi vừa động viên lại vừa hỗ trợ xúc cho trẻ ăn trong thời gian đầu. Đối với những cháu thừa cân, béo phì tôi cho trẻ giảm bớt lượng cơm, động viên trẻ ăn thêm lượng canh và cũng thường xuyên nhắc nhở để trẻ giữ gìn vệ sinh sạch sẽ, không nói chuyện riêng, không ăn miếng to, không làm rơi vãi thức ăn... Trong quá trình tổ chức giờ ăn cho trẻ cần phải quan sát, chú ý xử lý nhanh các tình huống hóc, sặc có thể xảy ra;

- Trong khi trẻ ăn cô chú ý rèn luyện cho trẻ các hành vi thói quen tốt như:
Không nói chuyện trong giờ ăn, không để thức ăn rơi vãi, khi ăn phải nhai kỹ, không được vừa ăn vừa nói qua đó hình thành cho trẻ có nề nếp trong bữa ăn và các hành vi thói quen tốt.

3.3. Biện pháp 3: Thu dọn đồ dùng để đúng nơi quy định, vệ sinh sau ăn

- Tôi nhắc trẻ cất ghế xếp gọn gàng, để thìa, bát vào đúng nơi quy định, cho trẻ lau miệng, uống nước, súc miệng nước muối, đi vệ sinh rồi chuẩn bị chuyển sang hoạt động ngủ;

- Cô thu dọn lau bàn ăn bằng khăn ướt sau mỗi bữa ăn, bát thìa phải được rửa bằng nước rửa chén và rửa lại nhiều lần bằng nước sạch sau đó cho vào tủ hấp bát để hấp cho khô đảm bảo vệ sinh;

- Tổ chức tốt giờ ăn cho trẻ trong trường mầm non là một nhiệm vụ vô cùng quan trọng và cần thiết giúp trẻ có một sức khỏe tốt, sự phát triển cân đối hài hòa cả về thể chất lẫn tinh thần tạo điều kiện cho việc thực hiện nội dung giáo dục toàn diện trẻ. Sự chăm sóc và chế độ dinh dưỡng hợp lý, đầy đủ, cân đối sẽ góp phần quan trọng vào sự phát triển của trẻ.

*** Kết quả đạt được sau khi thực hiện biện pháp**

Sau thời gian áp dụng những kinh nghiệm của bản thân vào trong quá trình thực hiện tổ chức tốt giờ ăn cho trẻ tại lớp tôi thấy có những chuyển biến rõ rệt:

1.1. Đối với bản thân:

- Nghiêm túc thực hiện quy định về cách tổ chức giờ ăn cho trẻ theo nội dung bồi

dưỡng về công tác chăm sóc nuôi dưỡng

- Tổ chức bữa ăn cho trẻ khoa học, hợp lý, đúng thời gian

- Luôn lắng nghe ý kiến tâm sự của đồng nghiệp, tìm tòi, mạnh dạn đưa ra những

biện pháp để tổ chức tốt giờ ăn cho trẻ tại lớp.

- Tham mưu tích cực với Ban giám hiệu để mua sắm, bổ sung đầy đủ các trang thiết bị, đồ dùng phục vụ công tác chăm sóc nuôi dưỡng trẻ.

1.2. Đối với trẻ:

- Trẻ có nề nếp thói quen trong giờ ăn, nhai kỹ thức ăn và không nói chuyện trong giờ ăn, trẻ ăn ngon miệng, ăn hết suất;

- Trẻ có thói quen cất đồ dùng dụng cụ đúng nơi quy định;

- 20 trẻ nhận biết được 4 nhóm thực phẩm đạt: 87%;

- 23 trẻ có thói quen vệ sinh trong ăn uống đạt: 100%;

Điều đáng mừng nhất đó là tỷ lệ trẻ suy dinh dưỡng, béo phì so với đầu năm đã giảm đi đáng kể, trẻ phát triển cân đối, hài hòa, hoạt bát, tích cực vào các hoạt động của lớp và các hoạt động hàng ngày.

Đầu năm		Tỷ lệ	Tháng 11/ 2024	Tỷ lệ
Số trẻ cân nặng bình thường	20/23	87%	21/23	92%
Số trẻ suy dinh dưỡng vừa	1/23	4%	1/23	4%
Số trẻ thừa cân vừa	2/23	9%	1/23	4%

Sau một thời gian nghiên cứu và áp dụng biện pháp tổ chức tốt giờ ăn cho trẻ 5- 6 tuổi tại lớp tôi càng thấy được tầm quan trọng của việc tổ chức tốt giờ ăn cho trẻ trong trường mầm non bởi chúng ta biết rằng việc chăm sóc nuôi dưỡng trẻ là một công việc khó khăn, vất vả, ảnh hưởng đến việc giáo dục phát triển toàn diện nhân cách cho trẻ, đến lợi ích trước mắt và sau này cho thế hệ mầm non của. Vì vậy trong quá trình thực hiện giáo viên cần phải hiểu được đặc điểm của từng trẻ trong lớp mình quản lý và có biện pháp tác động kịp thời để bữa ăn của trẻ đạt kết quả cao nhất. Phối kết hợp chặt chẽ với gia đình và nhà trường để làm tốt công tác chăm sóc trẻ tại lớp và tổ chức tốt giờ ăn cho trẻ cũng là một trong những biện pháp tốt để huy động trẻ đến trường.

1.3. Đối với các bậc cha mẹ trẻ:

- Cha mẹ trẻ yên tâm hơn trong việc cho trẻ ăn bán trú tại trường và phối hợp tốt với cô giáo trong công tác chăm sóc - nuôi dưỡng trẻ để trẻ được phát triển tốt nhất.

III. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

1. Đánh giá khả năng triển khai rộng rãi của biện pháp

Các biện pháp trên khi áp dụng tại lớp 5A6 - Trường mầm non Trường Thọ nơi tôi công tác tôi thấy rất hiệu quả và có thể triển khai áp dụng tại các trường mầm non trong toàn huyện và thành phố

2. Bài học kinh nghiệm

Trong quá trình thực hiện đề tài “Tổ chức tốt giờ ăn cho trẻ 5- 6 tuổi trong trường mầm non” tại Trường Mầm non Trường Thọ, tôi đã rút ra được những bài học kinh nghiệm quan trọng như sau:

Chúng tôi nhận thấy rằng sự hợp tác chặt chẽ giữa nhân giáo viên, nhân viên nuôi dưỡng và phụ huynh là chìa khóa để thành công trong việc cải thiện chất lượng bữa ăn và dinh dưỡng cho trẻ.

Nhân viên nuôi dưỡng phải thường xuyên học tập, nâng cao trình độ, hiểu biết cũng như kỹ thuật chế biến món ăn để đảm bảo món ăn không chỉ ngon mắt, ngon miệng kích thích trẻ ăn mà còn cung cấp đầy đủ dinh dưỡng cho trẻ theo độ tuổi. Thường xuyên đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm trong các khâu của quá trình nấu ăn cho trẻ là việc làm cần được thực hiện thường xuyên liên tục, có quy trình rõ ràng nghiêm ngặt.

Việc giáo dục trẻ em từ khi còn nhỏ về ý nghĩa của dinh dưỡng và thúc đẩy thói quen ăn uống lành mạnh là một yếu tố quan trọng để phòng chống suy dinh dưỡng. Chúng tôi nhận thấy rằng việc tạo ra các chương trình giáo dục đa chiều và thú vị đã có ảnh hưởng tích cực đến nhận thức và hành vi ăn uống của trẻ.

3. Đề xuất - kiến nghị:

3.1. Đối với Phòng giáo dục

- Quan tâm mở nhiều lớp tập huấn bồi dưỡng về công tác chăm sóc, nuôi dưỡng, giáo dục trẻ cho giáo viên các trường mầm non trong toàn huyện.

- Hỗ trợ về cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ công tác chăm sóc, nuôi dưỡng, giáo dục trẻ cho nhà trường.

3.2. Đối với nhà trường

- Xây dựng thực đơn đa dạng, phong phú, hấp dẫn trẻ;

- Đầu tư sơ sở vật chất, trang thiết bị cho công tác chăm sóc nuôi dưỡng.

3.3. Đối với phụ huynh

- Phối kết hợp chặt chẽ với nhà trường trong công tác chăm sóc, nuôi dưỡng trẻ.

Trên đây là bài thuyết trình “Tổ chức tốt giờ ăn cho trẻ 5- 6 tuổi trong trường mầm non” của tôi. Rất mong nhận được sự đóng góp ý kiến của Ban giám khảo để bài thuyết trình của tôi được hoàn thiện hơn.

Xin trân trọng cảm ơn!

Trường Thọ, ngày 25 tháng 10 năm 2024

NGƯỜI DUYỆT

TÁC GIẢ

Nguyễn Thị Lan Hương

Nguyễn Thị Ngọc Thúy

**PHẦN NHẬN XÉT, ĐÁNH GIÁ CỦA LÃNH ĐẠO
TRƯỜNG MẦM NON TRƯỜNG THỌ**

Blank lined paper for writing.

IV. Phụ lục

Phụ lục 1: Biện pháp 1: Tổ chức tốt vệ sinh cá nhân cho trẻ trước giờ ăn



Phụ lục 2: Biện pháp 2: Chia cơm đúng nguyên tắc và sự công bằng đối với mọi trẻ



Phụ lục 3: Biện pháp 3: Thu dọn đồ dùng để đúng nơi quy định, vệ sinh sau ăn

