

BÀI TUYÊN TRUYỀN TỔ CHỨC GIỜ ĂN GIỜ NGỦ CHO TRẺ Ở TRƯỜNG MẦM NON



Một chế độ dinh dưỡng tốt ngay từ thời thơ ấu sẽ là nền tảng cho sự phát triển cả về thể chất lẫn tinh thần mà chỉ có khi trưởng thành mới có thể biết được. Bên cạnh chế độ dinh dưỡng trong bữa ăn, việc vệ sinh trước, trong và sau khi ăn cũng có phần rất quan trọng trong việc hình thành thói quen cho trẻ, giúp trẻ phát triển toàn diện về nhân cách sau này.

Cách tổ chức ,bữa ăn cho trẻ góp phần làm trẻ hứng thú, ngon miệng với bữa ăn và dễ dàng ăn hết suất ăn của trẻ, bữa ăn cho trẻ được tổ chức như sau:

1. Chuẩn bị bữa ăn:

Giờ ăn được tiến hành trong khoảng 60 phút nên giáo viên phải kết hợp nhịp nhàng giữa các công việc từ khâu chuẩn bị ăn đến khâu vệ sinh sau khi ăn.

Chuẩn bị: bát, thìa, khăn, cốc cho từng trẻ, Khăn mặt sạch, ấm, đĩa, khăn ẩm(Mỗi bàn ăn 3 khăn)

Lau mặt, rửa tay, nhắc trẻ đi vệ sinh, một cô giám sát trẻ lau mặt, rửa tay sạch sẽ trước khi ăn và kết hợp với cô còn lại để chuẩn bị bữa ăn cho trẻ

Sau đó chuẩn bị tiếp khăn, nước để rửa, lau tay cho trẻ sau khi ăn.

Nước uống, nước muối súc miệng.

Việc chuẩn bị bữa ăn đã tạo điều kiện thuận lợi và tâm thế sẵn sàng cho trẻ vào bữa ăn, trẻ được vệ sinh sạch sẽ, mát mẻ, các đồ dùng phục vụ bữa ăn được chuẩn bị đầy đủ có trang trí vui mắt, hấp dẫn và sinh động, cô giáo cho trẻ ăn phải vệ sinh sạch sẽ, phải toàn tâm, toàn ý vào việc chăm sóc bữa ăn cho trẻ. Trẻ ăn ngon, đủ chất, đẹp, thơm, có độ nhuyễn, độ nóng thích hợp với trẻ. Bữa ăn được chuẩn bị chu đáo sẽ thêm phần hấp dẫn đối với trẻ.

Khi chuẩn bị bữa ăn cũng là lúc tạo ra các kích thích để hướng trẻ vào bữa ăn, cũng cần chú ý cho trẻ ăn vào đúng những giờ nhất định để giúp hệ tiêu hóa trẻ tiết dịch và hoạt động tốt, thời gian chuẩn bị cũng chỉ nên từ 5 – 10 phút, không nên để trẻ chờ đợi lâu.





Hình ảnh chuẩn bị ăn cơm

2. Chia cơm:

- Cô giáo cho trẻ ăn phải rửa tay sạch sẽ, quần áo và đầu tóc gọn gàng.
- Bày bát ra bàn chia cơm.
- Xới cơm rời và cho vào bát, xới bằng muôi non nửa bát cơm và cho thức ăn mặn vào bát.



Hình ảnh cô giáo chia cơm

3. Cho trẻ vào bàn ăn:

- Cho trẻ ngồi vào chỗ quy định, xếp trẻ ăn nhanh và ăn chậm ngồi riêng
- Đặt giữa bàn:
 - + Một đĩa đựng thức ăn rơi
 - + Một đĩa để 3-4 khăn sạch, ẩm
- Cô đem cơm ra bàn, nhắc trẻ mời và cầm thìa bằng tay phải.



Tổ chức cho trẻ ăn

4. Chăm sóc trẻ trong bữa ăn:

- Tạo không khí vui vẻ trong bữa ăn qua nét mặt, cử chỉ, lời nói của người chăm sóc cho trẻ ăn

- Cô giới thiệu các món ăn để kích thích dịch vị, giúp trẻ hiểu biết về một số món ăn

- Nhắc nhở trẻ giữ vệ sinh khi ăn:

ngồi ngay ngắn, không nói chuyện to, không làm rơi vãi, ho hoặc hắt hơi phải che miệng, không nhai nhồm nhoàn, biết mời cô và các bạn khi bắt đầu ăn, không co chân lên ghế, cầm thìa tay phải, tự xúc ăn gọn gàng, không xúc cơm đổ sang bát bạn...

Sử dụng đồ chơi, trò chơi đơn giản dẫn dắt trẻ vào bữa ăn và trong khi ăn (đối với trẻ chưa chú ý ăn và biếng ăn)

- Xúc thức ăn cho trẻ: Chọn thìa vừa miệng trẻ, lượng thức ăn xúc vừa phải, cho trẻ nhai nuốt hết thức ăn rồi mới xúc tiếp.

- Bát cơm thứ hai, chia tại bàn chia cơm và cho canh vào (canh không nóng quá và không đổ đầy quá).

- * Ở lứa tuổi nhà trẻ, cô giáo khuyến khích trẻ tự xúc ăn, dù trẻ tự xúc ăn còn rơi vãi, nhiều khi còn dùng cả tay bốc thức ăn. Cô động viên trẻ, dần dần trẻ tự xúc ăn gọn hơn.
- Cho trẻ tự xúc thức ăn trẻ sẽ rất thích thú với bữa ăn. Cô giáo hướng dẫn cho trẻ cách cầm thìa, cách xúc và phụ giúp với trẻ.
 - Nếu trẻ ngậm thức ăn trong miệng, cô đỡ dành cho trẻ nhai nuốt, có thể bày những trò chơi” thi ăn” để trẻ hào hứng.
 - Nếu trẻ ăn chậm, nuốt không hết thức ăn trong miệng có thể cho trẻ uống một muống nước hoặc nước canh sẽ giúp cho trẻ nuốt thức ăn được dễ dàng hơn vì nhiều khi do lượng nước bọt của trẻ tiết ít làm trẻ khó nuốt.
 - Đối với trẻ ăn chậm, cô giáo cho trẻ ngồi vào một bàn để cô dễ quan sát, thức ăn lấy vào bát vừa phải, ăn hết rồi lấy tiếp, không nên để thức ăn chảy vữa, mất ngon, cô cần chú ý đến trẻ ăn chậm nhiều hơn và thỉnh thoảng xúc cho trẻ.
 - Cũng nên chú ý tối đa, không nên la mắng, dọa, thậm chí đánh trẻ, điều này sẽ làm cho trẻ sợ bữa ăn, ăn không ngon miệng. Dần dần để trở thành biếng ăn.
 - Cô giáo cần chăm sóc, quan tâm hơn với những trẻ mới đến lớp, trẻ yếu hoặc trẻ sau khi ốm dậy. Nếu bữa nào trẻ kém ăn, cô cần tìm nguyên nhân để báo cho nhà bếp hoặc y tế hay cha mẹ biết để chú ý chăm sóc trẻ tốt hơn.
 - Đối với trẻ xúc chưa thạo, ăn chậm hoặc biếng ăn, cô có thể giúp trẻ xúc và động viên trẻ ăn khẩn trương hơn. Có biện pháp phòng tránh hóc, sặc trong khi trẻ ăn.

5. Kết thúc bữa ăn:

- Sau khi trẻ ăn xong , cho trẻ cởi yếm, lau miệng, rửa tay, uống nước
- Hướng dẫn trẻ thu dọn bàn ghế, xếp bát, thìa vào nơi quy định.
- Sau bữa ăn cho trẻ chơi vận động nhẹ nhàng 15-20 phút và sau đó đi vào chỗ ngủ.

6. Chăm sóc giấc ngủ cho trẻ:

a. Chuẩn bị trước khi ngủ:

- Trước khi ngủ, cô nhắc nhở trẻ đi vệ sinh. Hướng dẫn trẻ tự lấy gối, chăn...
- Bố trí chỗ ngủ cho trẻ sạch sẽ, yên tĩnh, thoáng mát về mùa hè, ấm áp về mùa đông.
- Phòng ngủ nên giảm ánh sáng bằng cách đóng bớt một số cửa sổ hoặc tắt bớt điện.
- Cho trẻ nằm theo tổ hoặc nam một dãy, nữ một dãy để cô dễ bao quát trẻ.
- Khi đã ổn định chỗ ngủ, cô có thể hát hoặc cho trẻ nghe những bài hát ru, dân ca để trẻ dễ đi vào giấc ngủ. Với những cháu khó ngủ, cô gãi gãi, vỗ về cho trẻ yên tâm vào giấc ngủ.

b. Trong khi ngủ:

Trong thời gian trẻ ngủ cô phải thường xuyên có mặt để theo dõi lúc trẻ ngủ, sửa lại tư thế để trẻ ngủ thoải mái, không để trẻ úp mặt vào gối hoặc trùm chăn kín





Tổ chức giấc ngủ cho trẻ

Mùa hè nên dùng quạt điện, chú ý vận tốc độ vừa phải và để xa, từ phía chân trẻ. Cho phép trẻ đi vệ sinh trong khi ngủ khi trẻ có nhu cầu. Phát hiện kịp thời và xử lý tình huống có thể xảy ra trong khi ngủ.

c. Sau khi trẻ ngủ dậy:

Do nhu cầu ngủ của mỗi trẻ cũng khác nhau nên đến cuối thời gian ngủ, nếu có trẻ còn ngủ thì không được trẻ đánh thức trẻ dậy đồng loạt (trẻ nào thức giấc trước cô cho dậy trước), tránh tình trạng dậy đồng loạt một lúc ảnh hưởng đến giấc ngủ của trẻ và sinh hoạt của lớp. Không nên đánh thức trẻ dậy đột ngột để gây cho trẻ cáu kỉnh, mệt mỏi.