

## TỔ CHỨC BỮA ĂN TRƯA CHO TRẺ MẪU GIÁO LỚP 4 TUỔI A

Ngày 04-10-2022

Như chúng ta đã biết 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 góp phần rất quan trọng trong việc hình thành thói quen cho trẻ, giúp trẻ phát triển toàn diện về nhân cách sau này.

Đối với trẻ 4 tuổi, việc tổ chức bữa ăn của trẻ không chỉ đơn giản là thời gian tổ chức hoạt động ăn với các bước thực hiện theo các tiêu chí an toàn, sạch sẽ, tạo bầu không khí giúp trẻ ăn hết suất. Bên cạnh đó trong mỗi hoạt động ăn tại trường mầm non còn là cơ hội để trẻ thể hiện và rèn luyện những kỹ năng sinh hoạt văn minh.

Hiểu được như vậy thì việc tổ chức cho trẻ ăn trưa tại trường mầm non được coi là công việc hàng ngày và thường xuyên của các cô giáo. Một trong đó là giờ ăn của các bé lớp mẫu giáo lớp 4 tuổi A luôn được các cô thực hiện đúng theo các bước của giờ ăn

### \* Chuẩn bị trước giờ ăn

Cô kê bàn, trẻ tự bê ghế xếp xung quanh bàn, sau đó trẻ được vệ sinh cá nhân, rửa tay sạch sẽ.



*(Trẻ rửa tay, rửa mặt trước khi ăn trưa)*

Cô cùng trẻ chuẩn bị ghế và bàn ăn, trên mỗi bàn ăn được chuẩn bị khăn sạch để vào đĩa cho trẻ lau tay khi tay bẩn, đĩa đựng cơm rơm (bàn ăn đẹp mắt sẽ thu hút sự chú ý của trẻ để trẻ muốn ngồi vào bàn ăn)



Trẻ trực nhật giúp cô chia cơm về các bàn ăn cho các bạn

Khi nhận thức ăn, giáo viên đảm bảo tay sạch sẽ, đeo khẩu trang.

Cô giới thiệu tên món ăn, giá trị dinh dưỡng (*việc làm này cũng giúp trẻ nhận biết được các món ăn khác nhau*)

#### \* Trong bữa ăn

Trước khi ăn nhắc trẻ mời và cảm ơn bằng tay phải.

Trong khi trẻ ăn cô tạo không khí vui vẻ, tùy từng tình hình cụ thể để áp dụng các phương pháp khác nhau như tạo một cuộc thi đua, gửi lời khen tới những bạn ăn hết suất.... để tạo bầu không khí vui vẻ trong bữa ăn, giúp trẻ có hứng thú hơn và đặc biệt là ăn hết suất của mình.

Luôn nhắc trẻ giữ trật tự trong khi ăn, không đùa nghịch, nói chuyện to, không làm rơi vãi, biết nhặt cơm rơm vào đĩa (*đây cũng là hành vi văn minh trong ăn uống mà trẻ cần phải rèn luyện hàng ngày*)

Đối với trẻ mới ốm dậy, trẻ biếng ăn hoặc ăn chậm chạp... cô cần động viên trẻ nhẹ nhàng để cháu cố gắng ăn hết suất.



(*Giờ ăn của trẻ*)

\* **Sau khi ăn:** Trẻ cất bát thìa gọn gàng đúng nơi quy định, xúc miệng nước muối -> uống nước, lấy khăn lau miệng và đi vệ sinh khi trẻ có nhu cầu. Khuyến khích trẻ lao động lau dọn bàn, cất ghế, cho trẻ chơi nhẹ nhàng 15-20 phút trước khi bước vào giờ ngủ.



Việc chăm sóc tốt bữa ăn cho trẻ là công tác thường xuyên hàng ngày, lặp đi lặp lại để tạo thói quen ăn uống văn minh có lợi cho sức khỏe. Vì vậy mỗi giáo viên cần thực hiện chu đáo hoạt động này để trẻ phát triển toàn diện nhất.

Người thực hiện: Lê Thị Mai Dung- GVCN lớp 4TA