

# XÂY DỰNG KHẨU PHẦN ĂN VÀ THỰC ĐƠN CHO TRẺ TRONG TRƯỜNG MẦM NON

Ngày 15 tháng 01 năm 2023

Thực đơn trong trường là yếu tố hầu hết các bậc phụ huynh quan tâm khi cho con đi học mẫu giáo. Chính vì vậy việc xây dựng một thực đơn đảm bảo đầy đủ dinh dưỡng, đúng theo độ tuổi và cân bằng dinh dưỡng là rất quan trọng. Vậy làm thế nào để có khẩu phần ăn đầy đủ dinh dưỡng? Làm sao để có một thực đơn đa dạng? Làm sao để thực đơn hấp dẫn các bé? Đó là vấn đề mà Trường mầm non An Dương luôn đặt lên hàng đầu.

Khi xây dựng khẩu phần và thực đơn cho trẻ nhà trường thực hiện theo nguyên tắc:

- Đảm bảo cho khẩu phần đáp ứng đủ về nhu cầu năng lượng và các chất dinh dưỡng cần thiết.



+ Đáp ứng nhu cầu năng lượng khuyến nghị theo độ tuổi:

Nhóm tuổi	Nhu cầu năng lượng khuyến nghị /ngày/trẻ	Nhu cầu khuyến nghị năng lượng tại cơ sở giáo dục mầm non/ngày/trẻ
3 - 6 tháng	500-550 Kcal	330 - 350 Kcal

6 - 12 tháng	600-700 Kcal	420 Kcal
12 - 18 tháng	930-1000 Kcal	600 - 651 Kcal
18 – 24 tháng		
24 – 36 tháng		
3 - 6 tuổi	1320.Kcal	615- 726 Kcal

+ Đảm bảo tỷ lệ các chất cung cấp năng lượng theo cơ cấu:

Tỷ lệ các chất cung cấp năng lượng khẩu phần	Trẻ nhà trẻ	Trẻ mẫu giáo
Chất đạm (Protein)	13% - 20%	13% - 20%
Chất béo (Lipid)	30% - 40%	25% - 35%
Chất bột (Glucid)	47% - 50%	52% - 60%

- Đảm bảo tỷ lệ cân đối giữa các chất sinh năng lượng. Cân đối tỷ lệ đạm động vật và thực vật, mỡ động vật và dầu thực vật, cân đối các loại vitamin và chất khoáng.

- Đảm bảo tỷ lệ cân đối chất đạm và chất béo:

+ Tỷ lệ chất đạm động vật và chất đạm thực vật là 60% và 40%;

+ Tỷ lệ chất béo động vật và chất béo thực vật là 70% và 30%.

Đảm bảo khẩu phần của trẻ ở trường mầm non: lứa tuổi nhà trẻ chiếm 60-70% khẩu phần cả ngày và mẫu giáo 50-60% khẩu phần cả ngày.

Trong đó tỷ lệ: Bữa trưa: 30-35, Bữa chiều: 25-30%, Bữa phụ: 1/2 bữa chính

Thực đơn được xây dựng theo từng ngày, tuần, tháng và theo mùa để điều hòa thực phẩm.

Xây dựng thực đơn cho nhiều ngày cần thay đổi món ăn để hấp dẫn trẻ và đảm bảo đủ các chất dinh dưỡng. Khi thay đổi cần đảm bảo thay thế thực phẩm trong cùng một nhóm (ví dụ: thay thịt bằng cá, trứng hoặc tôm,...) hoặc phối hợp các thực phẩm thay thế để đạt được giá trị dinh dưỡng tương đương.

Thay đổi thực đơn trường mầm non không chỉ đơn thuần thay đổi thực phẩm mà cần thay đổi dạng chế biến trong cùng một loại thực phẩm (như, luộc, kho, xào, rán, hấp,...).

Trong cùng một bữa ăn nên sử dụng thực phẩm giống nhau cho các chế độ ăn để tiện cho việc cung cấp thực phẩm, nhưng các chế biến thức ăn cho từng độ tuổi khác nhau.

Thực đơn mùa đông cho trẻ Tại trường MN An Dương

**THỰC ĐƠN CỦA TRẺ MÙA ĐÔNG**  
(Thực hiện từ ngày 01/11/2022 đến 30/03/2023)

		Bữa	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
<b>TUẦN 1+3</b>		Bữa phụ: 9h	Sữa bột Gigo	Men sống Nutifood	Sữa bột Gigo	Men sống	Sữa bột Gigo
	Trưa 10h30	Thức ăn	Bê bê sốt me (Cua gẹ sốt nấm)	Thịt bò, thịt lợn sốt vang (Thịt bò thịt lợn xào hành tây, cần tỏi)	Tôm- thịt- đậu sốt cà (Bê bê sốt me)	Trứng cút thịt lợn kho tàu (Ruốc lạc vùng)	Thịt gà, thịt lợn sốt nấm (Ruốc thịt gà, thịt lợn)
		Canh	- Canh sườn khoai sọ- rau muống, cà rốt - Cải xanh xào (cair thaur) - Thanh long TM	- Canh tôm( tép) bầu, bí ngô, bí xanh, cải cúc - Su su, cà rốt luộc	- Canh thịt bò rau củ quả (Khoai tây, cải xanh, xu hào, cà rốt) - Cải xoong xào (rau muống) - Nho ngọt	- Canh thịt gà ngũ sắc (nấm, súp lơ xanh, cà rốt, su su, cải thảo) - Bắp cải, cà rốt luộc - Dưa vàng TM	- Canh bê bê rau toi- bầu - Đậu đỗ, cà rốt luộc - Cam TM
	Chiều 14h00	Mẫu giáo	Cháo tôm sườn bí đỏ (cà rốt) rau thơm	-Xôi thịt kho tàu ( Xôi ruốc) - Ôi	Cháo tim- xương đuôi bí đỏ, rau thơm	Súp thập cẩm - Bánh mỳ	Phở bò (Miến bò)
	15h00 (13h30)	Nhà trẻ	Cháo (lươn)tôm sườn bí đỏ (cà rốt) rau thơm			Cơm+ Ruốc thịt+tôm Canh rau cải nấu xương	Phở bò (Miến bò)
			Quả quýt (xoài chín)	Quả đu đủ	Quả Thanh long	Quả chuối tây	

		Bữa	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
<b>TUẦN 2+4</b>		Bữa phụ: 9h	Sữa bột Gigo	Men sống Nutifood	Sữa bột Gigo	Sữa bột Gigo	Sữa bột Gigo
	Trưa 10h30	Thức ăn	- Cá song( cá vược), thịt lợn sốt cà ( Ruốc cá thu)	-Thịt bò- thịt lợn hầm rau củ. ( Ruốc thịt bò, thịt lợn)	- Chả mực sốt cà chua (Chả mực viên chiên)	-Trứng- tôm- thịt lợn sốt (Trứng tôm thịt hấp)	- Lươn- thịt sốt cari (Lươn xào chuối đậu, ốc xào chuối đậu)
		Canh	- Canh cá sườn, củ canh, rau cần, cà rốt - Su su, cà rốt luộc	- Canh cua( ngao, trai) rau toi, bầu . - Cải thảo xào	- Canh gà bí ngô, rau cải - Củ cải, cà rốt luộc	- Canh tôm bí xanh- cải cúc -Bí đỏ non xào - Dưa vàng TM	- Canh sườn hầm khoai sọ, rau muống, cà rốt - Bầu non, cà rốt luộc
	Chiều 14h	Mẫu giáo	Bánh bao+ Sữa đậu nành	Xôi Gấc (Xôi xéo)	Sữa chua nếp cẩm	Cháo thịt bò khoai tây- cà	Bánh đa tôm xương ống ( Bánh đa cua

						rốt	mọc)
15h00 (13h30)	Nhà trẻ	Cơm+ Trứng cút thịt kho tàu+ Canh thịt rau cải, giá đỗ		Cơm +Thịt đậu sốt, Canh sườn nấu cải cúc,cà rốt			
		Quả quýt	Quả bưởi	Sữa chua		Quả cam	Quả chuối tây

Với mục tiêu giúp trẻ phát triển khỏe mạnh, cân nặng và chiều cao phát triển bình thường theo lứa tuổi. Trường mầm non An Dương thường xuyên xây dựng thực đơn và khẩu phần ăn cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cho trẻ, thường xuyên thay đổi, sáng tạo các món mới phù hợp với chế độ dinh dưỡng và sở thích của các bé để các bé ăn ngon miệng hơn và phát triển tốt nhất.