

GIỜ ĂN TRƯA CỦA TRẺ TẠI LỚP 5TD - TRƯỜNG MN AN DƯƠNG

Bữa ăn ở trường mầm non có vai trò vô cùng quan trọng bởi vì thời gian trẻ ở trường nhiều hơn so với ở nhà, đa phần trẻ đi học đều được ăn bán trú 100% ở trường với số tiền ăn là 23.000đ/trẻ. Một ngày trẻ được ăn 2 bữa: 1Bữa chính trưa và bữa phụ chiều tại trường, vào bữa phụ chiều trẻ được ăn các món như cháo, phở, bún... và uống thêm sữa giữa giờ sáng. Với khẩu phần ăn như vậy đảm bảo cho trẻ dinh dưỡng để cho trẻ hoạt động cả ngày ở trường.

Trẻ đến lớp hoạt động học và chơi đến 10h20-10h30 trẻ được vệ sinh cá nhân: Rửa tay và rửa mặt sạch sẽ trước khi vào giờ ăn trưa



Bữa ăn trưa ở trường của trẻ được tiến hành trong 60 – 70 phút nên giáo viên phải kết hợp nhịp nhàng giữa các công việc từ khâu chuẩn bị ăn cho đến khâu vệ sinh sau khi ăn. Trên bàn của trẻ đã được cô chuẩn bị mỗi bàn một đĩa để cơm rơi và đĩa để khăn lau tay, đĩa để khăn lau bàn cho trẻ.



Trước tiên cô giáo xuống nhà bếp lấy bát đã được nhà bếp chia sẵn, bát đã được sấy khô tiệt trùng. 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.

Trước khi chia cơm cô giáo phải rửa tay sạch sẽ, quần áo và đầu tóc gọn gàng. Khi chia cơm cô phải đeo gang tay, đeo khẩu trang rồi mới chia cơm để đảm bảo vệ sinh khi chia cơm. Bày bát ra bàn chia cơm. Xới cơm rồi và cho vào bát, sau khi chia cơm xong cô tiến hành chia thức ăn mặn vào bát gồm món rau xào (rau củ luộc) và thức ăn mặn,

Sau khi chia xong cô chia thìa vào các bát và trẻ trực nhật giúp cô tiến hành chia cơm cho từng trẻ



Để 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 trẻ ăn ngon miệng, 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...

- Bát cơm thứ hai: tại bàn chia cơm cô chia cơm và canh vào các bát to để về các bàn. Trẻ tự lấy cơm và chan canh cho trẻ cho canh vào bát (canh không nóng quá và không chan quá nhiều).



Trẻ 5 tuổi đã lớn, trẻ tự xúc ăn, trong khi ăn cô có thể động viên, khuyến khích trẻ ăn bằng nhiều hình thức, kết hợp giáo dục dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ... khiến trẻ hào hứng và ăn hết xuất.

Đối với trẻ ăn chậm, cô 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 luôn chú ý đến trẻ ăn chậm nhiều hơn và thỉnh thoảng nhắc trẻ.

Tuyệt đối không 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.



Sau khi trẻ ăn xong cô cho trẻ đi đánh răng, lau miệng, uống nước. Hướng dẫn trẻ trực nhật cùng cô thu dọn bàn ghế, xếp bát, thìa vào nơi quy định.

Sau bữa ăn cho trẻ chơi vận động nhẹ nhàng 10-15 phút và sau đó đi vệ sinh rồi vào chỗ ngủ.

Tác giả: Nguyễn Thị Thanh Minh