**I- LÝ DO CHỌN ĐỀ TÀI:**

Có thể nói rằng yếu tố giúp trẻ phát triển cân đối hài hoà hoàn toàn phụ thuộc vào chất lượng chăm sóc nuôi dưỡng trẻ. Trong những năm gần đây, hoạt động chăm sóc giáo dục dinh dưỡng, bảo vệ sức khoẻ cho trẻ trong trường Mầm non không ngừng phát triển, để đảm bảo công tác phòng chống suy dinh dưỡng được phát huy theo chiều hướng tích cực, nâng cao chất lượng chăm sóc, phòng chống suy dinh dưỡng cho trẻ đang là mối quan tâm của toàn Thị trấn hội trong giai đoạn hiện nay.

Sức khoẻ vô cùng quan trọng đối với con người, nếu không có sức khoẻ thì cơ thể chậm phát triển và sinh ra nhiều bệnh tật. Nhất là trẻ ở lứa tuổi Mầm non đang phát triển rất nhanh về thể lực và trí tuệ. Nếu được chăm sóc nuôi dưỡng đầy đủ trẻ sẽ phát triển tốt, trẻ sẽ dễ dàng lĩnh hội những kiến thức trong quá trình giáo dục đồng thời hạn chế được ốm đau, bệnh tật. Do đó nâng cao chất lượng dinh dưỡng đóng vai trò rất quan trọng đến sức khoẻ của trẻ. Vì vậy thức ăn nước uống là những thực phẩm cần thiết không thể thiếu trong cơ thể trẻ. Nếu không đảm bảo về nhu cầu các chất dinh dưỡng và chăm sóc trẻ chu đáo sẽ gây ra những hậu quả cho sức khoẻ và tính mạng của trẻ.

Được sự phân công là người nấu ăn cho trẻ trong trường mầm non tôi đã xây dựng thực đơn hợp lý, đảm bảo calo, cân đối tỷ lệ 3 chất.

P – L – G, can xi, B1 thay đổi theo mùa với nhiều loại thực phẩm phong phú đa dạng. Hiểu được việc xây dựng thực đơn cho trẻ mầm non có tầm quan trọng như vậy , cùng với sự giúp đỡ của ban giám hiệu nhà trường, kết hợp với các cô nuôi và giáo viên trên lớp đã mang lại những bữa ăn hàng ngày thật ngon miệng cho trẻ nên tôi đã mạnh dạn chọn đề tài **“Một số biện pháp giảm tỷ lệ suy dinh dưỡng cho trẻ trong trường mầm non Phúc Lợi”.**

**II. GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ**

1. **Cơ sở lý luận**

Tõ nhËn thøc “ søc khoÎ trÎ em h«m nay lµ sù phån vinh cña ®Êt n­íc ngµy mai”, Søc khoÎ ¶nh h­ëng ®Õn sù ph¸t triÓn thÓ lùc trÝ tuÖ, lµ yÕu tè quyÕt ®Þnh ®Õn sù ph¸t triÓn cña trÎ sau nµy. Søc khoÎ lµ mét yÕu tè kh«ng thÓ thiÕu cña con ng­¬×. §Ó thÕ hÖ trÎ ®­îc khoÎ m¹nh, th«ng minh s¸ng t¹o, cã thÓ ®¸p øng yªu cÇu ®æi míi cña ®Êt n­íc trong thêi kú c«ng nghiÖp ho¸, hiÖn ®¹i ho¸ th× viÖc nu«i d¹y trÎ lµ yªu cÇu rÊt lín.

Cã thÓ nãi r»ng yÕu tè gióp trÎ ph¸t triÓn c©n ®èi hµi hoµ hoµn toµn phô thuéc vµo chÊt l­îng ch¨m sãc nu«i d­ìng trÎ. Trong nh÷ng n¨m gÇn ®©y, ho¹t ®éng ch¨m sãc gi¸o dôc dinh d­ìng, b¶o vÖ søc khoÎ cho trÎ trong tr­êng MÇm non kh«ng ngõng ph¸t triÓn, ®Ó ®¶m b¶o c«ng t¸c phßng chèng suy dinh d­ìng ®­îc ph¸t huy theo chiÒu h­íng tÝch cùc , n©ng cao chÊt l­îng ch¨m sãc, phßng chèng suy dinh d­ìng cho trÎ ®ang lµ mèi quan t©m cña toµn x· héi trong giai ®o¹n hiÖn nay.

Søc khoÎ v« cïng quan träng ®èi víi con ng­êi, nÕu kh«ng cã søc khoÎ th× c¬ thÓ chËm ph¸t triÓn vµ sinh ra nhiÒu bÖnh tËt. NhÊt lµ trÎ ë løa tuæi MÇm non ®ang ph¸t triÓn rÊt nhanh vÒ thÓ lùc vµ trÝ tuÖ. NÕu ®­îc ch¨m sãc nu«i d­ìng ®Çy ®ñ trÎ sÏ ph¸t triÓn tèt, trÎ sÏ dÔ dµng lÜnh héi nh÷ng kiÕn thøc trong qu¸ tr×nh gi¸o dôc ®ång thêi h¹n chÕ ®­îc èm ®au, bÖnh tËt. Do ®ã n©ng cao chÊt l­îng dinh d­ìng ®ãng vai trß rÊt quan träng ®Õn søc khoÎ cña trÎ.Trªn c¸c ®Þa bµn vïng n«ng th«n hiÖn nay, nhÊt lµ c¸c vïng miÒn nói ®Æc biÖt khã kh¨n th× tû lÖ suy dinh d­ìng cña trÎ tõ 0-6 tuæi cßn chiÕm tû lÖ cao.

**2. Cơ sở thực tiến**

Phóc Lîi lµ mét ph­êng rÊt quan t©m ®Õn gi¸o dôc, lµ mét trong nh÷ng Ph­êng ®i ®Çu trong c«ng t¸c phæ cËp gi¸o dôc, cïng víi sù tuyªn truyÒn ®Õn mäi ng­êi d©n qua c¸c h×nh thøc gi¸o dôc, dÉn ®Õn sù nhËn thøc cu¶ ng­êi d©n vÒ viÖc ch¨m sãc gi¸o dôc cña trÎ ngµy cµng ®­îc n©ng cao.

Víi sù qu¶n lý tham m­u , chØ ®¹o chÆt chÏ cña Ban gi¸m hiÖu nhµ tr­êng ®· vËn ®éng ®­îc sù ñng hé cña c¸c ban ngµnh ®oµn thÓ, héi cha mÑ häc sinh trong viÖc ®Çu t­ vÒ c¬ së vËt chÊt, trang thiÕt bÞ phôc phô cho c«ng t¸c ch¨m sãc gi¸o dôc trÎ t­¬ng ®èi ®Çy ®ñ.

Bªn c¹nh ®ã nhµ tr­êng cã mét ®éi ngò gi¸o viªn t­¬ng ®èi ®ång ®Òu vÒ chuyªn m«n nghiÖp vô. §éi ngò c¸n bé gi¸o viªn lu«n nhiÖt t×nh, t©m huyÕt víi nghÒ nghiÖp. §éi ngò c¸n bé, gi¸o viªn ®oµn kÕt tèt, ®ång lßng, ®ång søc thùc hiÖn tèt môc tiªu nhiÖm vô n¨m häc. NhiÒu ®ång chÝ n¨ng lùc s­ ph¹m xÕp lo¹i tèt, ®¹t gi¸o viªn d¹y giái c¸c cÊp, cã uy tÝn víi phô huynh, nh©n d©n vµ b¹n bÌ ®ång nghiÖp. PhÈm chÊt ®¹o ®øc tèt trung thùc, thËt thµ, tËn tôy víi c«ng viÖc, nhiÖt t×nh ch¨m sãc trÎ kh«ng ng¹i khã, ng¹i khæ; giµu lßng th­¬ng yªu c¸c ch¸u. Thùc hiÖn nghiªm tóc quy chÕ chuyªn m«n, tÝch cùc rÌn luyÖn cho trÎ cã nÒn nÕp häc tËp, sinh ho¹t tèt.

C¬ së vËt chÊt cña nhµ tr­êng ngµy cµng khang trang, c«ng tr×nh vÖ sinh nguån n­íc ®· ®­îc ®¶m b¶o cho trÎ sö dông, ®å dïng häc tËp còng nh­ phôc vô b¸n tró cho trÎ ®­îc trang bÞ ®Çy ®ñ. Nhµ bÕp ®­îc x©y dùng theo quy tr×nh bÕp mét chiÒu.

Nhµ tr­êng cã nh©n viªn kÕ to¸n nªn theo dâi thu, chi tiÒn ¨n cña trÎ theo ®óng nguyªn t¾c tµi chÝnh hiÖn hµnh.

 ***2. Khã kh¨n:***

Mét sè gi¸o viªn míi hîp ®ång nªn nghiÖp vô chuyªn m«n cßn h¹n chÕ, ch­a linh ho¹t, chñ ®éng trong c«ng viÖc.

H¬n n÷a phô huþnh ®a sè lµ lµm n«ng nghiÖp, ®êi sèng cßn rÊt khã kh¨n. NhËn thøc cña bËc phô huynh vÒ phßng chèng suy dinh d­ìng trÎ em cßn nhiÒu h¹n chÕ( hä kh«ng xem ®ã lµ bÖnh, mµ xem t×nh tr¹ng cßi x­¬ng, chËm lín, thÊp bÐ nhÑ c©n ë trÎ chØ lµ yÕu tè di truyÒn b×nh th­êng). KÜ n¨ng ch¨m sãc con c¸i cña ®a sè c¸c bµ mÑ cßn thiÕu hôt, ch­a phï hîp, ch­a ph©n biÖt ®­îc thÕ nµo lµ b÷a ¨n ®ñ dinh d­ìng, ®¸p øng ®­îc nhu cÇu vÒ chÊt…Vµ mét nguyªn nh©n n÷a lµ ®iÒu kiÖn kinh tÕ, ®êi sèng cña nh©n d©n cßn nhiÒu khã kh¨n, hä chØ míi nghÜ ®Õn b÷a ¨n ®ñ no chø ch­a cã ®iÒu kiÖn ®Ó ®¶m b¶o mét b÷a ¨n ®ñ chÊt dinh d­ìng. Do vËy mµ ngay tõ ®Çu n¨m häc tû lÖ trÎ suy dinh d­ìng ®Õn tr­êng cßn kh¸ cao.

**3.Các biện pháp**

**a. Biện pháp 1: Tìm hiểu các biện pháp chế biến các món ăn cho trẻ phù hợp với nhu cầu và sở thích của trẻ:**

Đây là khâu quyết định một bữa ăn ngon đạt độ cảm quan cao.

Để trẻ ăn ngon miệng, ăn hết suất thì thức ăn phải có mùi vị thơm ngon hấp dẫn, thay đổi thường xuyên cách chế biến. Trong quá trình nấu nướng, biết cách phối hợp từng  mùi vị  riêng biệt tạo nên mùi vị đặc trưng.

VD: Với món cháo tôm là bữa phụ chiều của trẻ



- Thay đổi chế biến: Bằng cách tăng thêm mùi vị gây hấp dẫn cho trẻ.

- Tăng cường hầm bằng nồi áp xuất có chế biến xào, chiên, hầm…

- Trong chế biến bổ xung thêm đậu khô, đậu nành, dầu, mè…chế biến phù hợp chế độ ăn của trẻ .

**b. Biện pháp 2: Thực hiện tốt công tác tuyên truyền cho phụ huynh**

Đây là việc nhà trường xác định có tầm quan trọng lớn để đem đến hiệu quả trong việc chăm sóc và phòng ngừa suy dinh dưỡng cho trẻ. Công tác tuyên truyền là chủ yếu với nhiều hình thức khác nhau. Tổ chức cho phụ huynh nghe báo cáo và toạ đàm về dinh dưỡng như “giá trị kiến thức cho trẻ mầm non” “nấu ăn duy trì dinh dưỡng” “ dinh dưỡng hợp lý và cân đối” “ Chăm sóc cho bà mẹ mang thai” “chăm sóc sức khoẻ ban đầu cho trẻ” “cách chọn mua thực phẩm an toàn,…Trao đổi trực tiếp cho phụ huynh hiểu rõ và ủng hộ nhà trường trong công tác phòng chống suy dinh dưỡng cho trẻ. Lên kế hoạch tuyên truyền về nội dung chăm sóc nuôi dưỡng trẻ tại các nhóm, lớp. Lượng thông tin bao gồm các vấn đề liên quan đến dinh dưỡng, vệ sinh, phòng bệnh, các hoạt động hưởng ứng các phong trào giáo dục sức khoẻ của nhà trường cụ thể là:  Tình hình sức khoẻ của trẻ qua biểu đồ tăng trưởng. Tình hình bệnh tật của trẻ có thể phát sinh do thời tiết, khí hậu, môi trường để phụ huynh có thể nắm được và biết cách phòng tránh bệnh tật cho trẻ. Các thông tin cần thiết về cách chăm sóc con,… Quan tâm đầu tư cho các góc tuyên truyền của trường và lớp. Kết hợp với các bản tin và hình ảnh được thay đổi nhiều lần trong tháng để thu hút được sự quan tâm chú ý của phụ huynh.



***Ảnh: Góc tuyên truyền dinh dưỡng và sức khỏe tại các lớp***

**c. Biện pháp 3: Nâng cao trình độ cho nhân viên cấp dưỡng:**

       Người ta thường nói “Nấu ăn là một nghệ thuật” đúng vậy đối với các nhà hàng, khách sạn thì người ta cần nhiều đến nghệ thuật để đảm bảo: Ngon, thơm, đậm đà bổ dưỡng và đẹp mắt. Đối với trường học thì rất cần những nhân viên cấp dưỡng hiểu về nhu cầu dinh dưỡng của trẻ, phối hợp khẩu phần ăn sao cho đủ 4 nhóm thực phẩm như: Gluxit(bột đường), protêin(đạm), lipit(dầu,mỡ), vitamin và chất khoáng, thay đổi món ăn hàng ngày để trẻ hào hứng đón nhận những bữa ăn ở trường. Đồng thời mở các đợt tập huấn ở trường về chuyên đề “Dinh dưỡng trẻ mầm non” hay cho đi tập huấn ở các trường bạn về “Vệ sinh an toàn thực phẩm” để làm sao các nhân viên có kỹ năng chế biến các món ăn cho trẻ phù hợp. Đảm bảo tốt chế độ dinh dưỡng và vệ sinh an toàn thực phẩm, biết cách lựa chọn thực phẩm tươi ngon, không bị dập nát, ôi thiu kém chất lượng. Thực hiện nghiêm túc theo thực đơn đề ra, thay đổi món giúp trẻ ăn ngon miệng và ăn hết suất.

     Làm tốt khâu vệ sinh như: Vệ sinh nhà bếp, vệ sinh cá nhân,vệ sinh dụng cụ chế biến và  đựng thức ăn, nói chung là đồ dùng nhà bếp.



***Ảnh: Vệ sinh nhà bếp vào thứ 6 hàng tuần***

Lưu mẫu các loại thức ăn hàng ngày. Để khuyến khích mọi người có ý thức dùng rau sạch, trường cũng đã phát động phong trào trồng rau như là “**Vườn rau của bé”** được nhiều người hưởng ứng, nhất là các cô cấp dưỡng, dưới đây là một hình ảnh vườn rau tự tay các cô và các cháu lớp Lá trồng.

**d. Biện pháp 4: Xây dựng thực đơn theo mùa phù hợp với trẻ, phù hợp với điều kiện kinh tế ở địa phương:**

Trường mầm non Phúc Lợi là trường nằm ở khu vực trung tâm của phường, phần lớn phụ huynh làm nông nghiệp vì thế bản thân tôi và giáo viên trong nhà trường đã xây dựng kế hoạch cụ thể về công tác tuyên truyền tới phụ huynh và nhân dân.

Bé ở độ tuổi mầm non cần được ăn 5 bữa/ngày, với 3 bữa chính (sáng, trưa, tối) và 2 bữa phụ (giữa sáng, xế chiều). Theo đó, mẹ cần lưu ý xây dựng thực đơn bữa chính cho trẻ cân bằng giữa [4 nhóm thực phẩm](https://nutifood.com.vn/suy-dinh-duong/bai-viet-chi-tiet/bon-nhom-chat-dinh-duong-quan-trong-doi-voi-co-the.html), gồm đạm, chất béo, vitamin – khoáng chất và chất bột đường.

Thực đơn xây dựng theo từng mùa, tuần, ngày để rễ điều hoà thực phẩm và đưa trước cho nhà bếp chuẩn bị.  Bởi vì nếu ăn thực phẩm trái mùa thường có nhiều thuốc kích thích, giá cả lại đắt. Xây dựng thực đơn cho nhiều ngày cần thay đổi món ăn cho trẻ ăn ngon miệng, khi thay đổi đảm bảo thay thế các thực phẩm trong cùng một nhóm các thực phẩm ( VD: thay thịt bằng cá, trứng hoặc tôm....) hoặc phối hợp các thực phẩm thay thế để đạt giá trị dinh dưỡng tương đương. Thay đổi thực đơn không chỉ đơn thuần thay đổi thực phẩm mà còn có thể từ cùng một loại thực phẩm nhưng thay đổi dạng chế biến  (Luộc, hầm, rán, kho, xào, hấp ....)

**Ví dụ:**

**BẢNG THỰC ĐƠN DINH DƯỠNG MÙA ĐÔNG**

**THỰC ĐƠN MÙA ĐÔNG (Tuần 1+3)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Thứ** | **Bữa chính trưa****(Nhà trẻ- Mẫu giáo)****(Từ 10h15-> 11h40)** | **Bữa phụ chiều NT****(Từ 13h45-> 14h15)** | **Bữa chính chiều NT****(Từ 15h15-> 16h00)** | **Bữa phụ chiều MG****(Từ 14h-> 14h40)** |
| **2** | - Cơm-Thịt gà om nấm hương- Canh bí xanh nấu tôm đồng | Sữa bột | - Cháo chim câu, hạt sen- Chuối tiêu | - Cháo chim câu, hạt sen- Chuối tiêu  |
| **3** | - Cơm-Tôm biển, đậu phụ xốt cà chua.- Canh cải cúc nấu thịt gà | Sữa bột | - Cơm-Thịt bò hầm bí non- Canh cải nấu ngao. |  - Mỳ bò rau cải- Sữa Chillax |
| **4** | - Cơm-Trứng đúc thịt bò nấm hương- Canh mồng tơi nấu cua | Sữa bột | - Súp gà ngô non- Sữa Chillax | - Súp gà ngô non- Bánh dinh dưỡng |
| **5** | - Cơm-Cá quả xốt cà chua.- Canh bí xanh nấu nấu thịt gà- Sữa chua Vinamilk | Sữa bột | - Cơm-Thịt gà om nấm hương- Canh cải cúc nấu thịt | - Xôi trắng-Muối vừng, lạc- Sữa Chillax |
| **6** | - Cơm-Thịt bò hầm củ quả- Canh rau cải nấu ngao | Sữa bột | - Bánh gato | - Bánh gato - Sữa Chillax |
| **7** | - Cơm-Trứng chưng cà chua- Canh su su nấu tôm đồng | Sữa bột | - Phở gà- Dưa hấu | - Phở gà- Dưa hấu |

**e. Biện pháp 5:   Thường xuyên theo dõi và điều chỉnh thực đơn để đảm bảo các chất dinh dưỡng cho trẻ.**

Việc nấu ăn cho trẻ thực hiện đúng theo thực đơn là tốt nhất song cũng có thể thay thế thực phẩm bằng các thực phẩm khác tương đương mà bữa ăn vẫn đảm bảo giá trị dinh dưỡng. Muốn vậy, người ta chỉ thay thế thực phẩm khi có giá  trị tương đương nhau.

Ví dụ: Có thể thay thế thịt bằng trứng, cá, tôm, cua… các loại thức ăn này đều chứa nguồn protein có giá trị.

- Tăng chất béo bằng cách: Cho dầu hoặc mỡ vào canh

- Giảm lượng bột đường bằng cách chế gạo dẻo vào cơm

- Tăng canxi trong bữa ăn: Chọn đậu phu, cá, đỗ, sữa đậu nành, trứng tôm cua trong khẩu phần ăn.

- Tăng lượng vitamim bằng cách: Phát động các nhóm lớp trồng các loại rau để bố xung lượng rau xanh cho trẻ.

**f. Biện pháp 6: Tạo hứng thú để bé thích tập thể dục thể thao.**

      Ngoài các bộ thực đơn chuẩn với lượng calo phù hợp, sữa, các vi chất mà bữa ăn học đường cung cấp. Học sinh còn được hoạt động và rèn luyện thân thể thông qua các môn thể dục thể thao, hoạt động ngoài trời. Lứa tuổi mẫu giáo vui chơi là hoạt động chủ đạo nên chúng ta cũng nên khám phá sâu vào điều này, hoạt động góc, hoạt động ngoài trời và cả thể dục thể thao nữa đều mang lại cho trẻ những khoảng khắc thú vị, sự thoải mái và hăng say của trẻ. Chính vì nó phù hợp với lứa tuổi nên chúng ta càng khuyến khích để trẻ chơi, tập thể dục một cách tự tin, mạnh dạn. để đáp ứng điều này tôi đã tham gia họp với các tổ chuyên môn để bàn bạc về chất lượng của môn thể dục trong tiết học, thể dục sáng. Tiết học phải có sự tích hợp thoải mái, không gò bó, nên có sự sáng tạo và đầu tư của giáo viên để tiết học luôn có sự vui tươi, hứng khởi thi đua nhau, như vậy mới có kết quả cao trong việc phát triển  thể chất. Thể dục sáng phải tập thường xuyên và gây cảm giác như lời chào tốt đẹp của buổi sáng đối với trẻ, tập thể dục với những bản nhạc có lời, không lời, luân phiên nhau và theo chủ đề của năm học để trẻ không nhàm chán mà còn mong muốn được tập thể dục, được thể hiện mình trong những lời ca, bản nhạc và cũng có khi dùng khẩu hiệu rõ ràng, hoạt bát như những chú Bộ đội kính yêu.



        Tình yêu với thể dục thể thao không phải bổng nhiên mà có, phải hình thành dần dần ở trẻ, sự tập luyện được lặp đi lặp lại nhiều lần mà phải luôn tươi mới trẻ mới hứng thú. Chúng ta phải nắm bắt được tâm lý để thực hiện, những đứa trẻ vùng sâu như trường chúng tôi các cháu lại thích tập kết hợp với âm nhạc, hay những câu chuyện cô lồng vào tiết dạy để giúp nhân vật hay thi đua cùng nhân vật trong truyện, có khi cháu lại thích hô khẩu hiệu nghiêm trang như những chú bộ đội tý hon vậy. Nhìn chung tùy vào nhu cầu, yêu thích của trẻ tại vùng miền để chúng ta thực hiện một cách phù hợp, quan trọng chúng ta nắm bắt được tâm lý trẻ  và đưa trẻ vào trải nghiệm thoải mái lúc đó cơ thể trẻ sẽ khỏe mạnh và lớn lên như mong đợi.

**4.Hiệu quả của SKNN**

 Do ®æi míi kÞp thêi vÒ ®æi míi c«ng t¸c ch¨m sãc nu«i d­ìng trÎ, t¹o mäi ®iÒu kiÖn tèt nhÊt cho c«ng t¸c nu«i d­ìng. V× vËy mµ n¨m häc 2019 -2020 sè trÎ suy dinh d­ìng gi¶m ®i ®¸ng kÓ, b­íc ®Çu ®· g©y ®­îc Ên t­îng vµ niÒm tin cña c¸c bËc phô huynh ®èi víi chÊt l­îng ch¨m sãc , nu«i d­ìng cña nhµ tr­êng. KÕt qu¶ vÒ chÊt l­îng nu«i d­ìng học kỳ II cña nhµ tr­êng n¨m häc 2019-2020 so víi học kỳ I ®· ®­îc n©ng lªn râ rÖt.

Tõ nh÷ng kÕt qu¶ trªn th× cho thÊy r»ng tû lÖ trÎ suy dinh d­ìng học kỳ II so víi ®Çu n¨m ®· gi¶m ®i ®¸ng kÓ. TrÎ ph¸t triÓn c©n ®èi, hµi hoµ, nhanh chãng ho¹t b¸t, tÝch cùc tham gia vµo c¸c ho¹t ®éng cña líp vµ c¸c ho¹t ®éng hµng ngµy.

Nh­ vËy, c«ng t¸c ch¨m sãc nu«i d­ìng vµ gi¸o dôc trÎ MÇm non cã mét vai trß ®Æc biÕt quan träng trong viÖc h×nh thµnh vµ ph¸t triÓn thÓ chÊt, t×nh c¶m, trÝ tuÖ, thÈm mÜ….h×nh thµnh nh÷ng yÕu tè ®Çu tiªn cña nh©n c¸ch con ng­êi míi

 **III. KẾT LUẬN**

1. **Ý nghĩa của SKNN:**

  Đưa sáng kiến kinh nghiệm áp dụng nhằm giúp trẻ không bị suy dinh dưỡng và nâng cao khả năng phát triển thể lực và trí tuệ cho trẻ.

1. **Những bài học kinh nghiệm:**

Qua một năm phụ trách công tác nuôi dưỡng của nhà trường, tôi đã đúc rút được những kinh nghiệm và lựa chọn những phương pháp, biện pháp tốt nhất trong công tác chăm sóc nuôi dưỡng và phòng chống suy dinh dưỡng ở trường mình. Tôi thấy rằng: việc nghiêm cứu, tìm tòi những phương pháp, biện pháp để áp dụng vào thực tiễn là việc làm tích cực và bổ ích nó mang lại hiệu quả đáng kể, đặc biệt là hiệu quả “Cải tiến một số món ăn nhằm nâng cao chất lượng bữa ăn và giảm tỷ lệ suy dinh dưỡng cho trẻ trong trường mầm non” là vô cùng cần thiết và luôn đồng hành với trẻ

3.**Ý kiến đề xuất**

Để nâng cao chất lượng bữa ăn cho trẻ tại trường mầm non thì trước hết người giáo viên phải biết cách xây dựng thực đơn và tính khẩu phần ăn cho trẻ để từ đó mới xây dựng cho trẻ một chế độ ăn hợp lý, cân đối các chất. Do vậy các trường mầm non phải quan tâm hơn nữa đến việc xây dựng thực đơn và tính khẩu phần ăn cho trẻ tại các trường có tổ chức ăn bán trú.

Hàng năm vào dịp hè, phòng Giáo Dục - Đào Tạo tổ chức mở các lớp bồi dưỡng về giáo dục dinh dưỡng  và các phương pháp chế biến món ăn cho giáo viên nuôi để nâng cao trình độ chuyên môn, nghiệp vụ.

Thường xuyên tổ chức cho giáo viên được đi tham quan các trường trọng điểm để học hỏi về kinh nghiệm nấu ăn.

Làm tốt công tác tuyên truyền kiến thức nuôi dậy con cho các bậc cha mẹ nhất là tổ chức bữa ăn cho trẻ tại gia đình.

Trên đây là bản sáng kiến kinh nghiệm về giảm tỷ lệ suy dinh dưỡng cho trẻ trong trường mầm non. Tôi mong nhận được ý kiến đóng góp của đồng nghiệp để bản sáng kiến được hoàn chỉnh hơn.

Tôi xin chân thành cảm ơn!

 *Hà Nội, ngày 15 tháng 03 năm 2023*

 **NGƯỜI VIẾT**

 **Nguyễn Thị Thanh Hảo**

**MỤC LỤC**

|  |  |
| --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **TRANG** |
| **I. ĐẶT VẤN ĐỀ.** | **1** |
| **II. GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ**  | **1** |
| **1. Cơ sở lý luận**  | **1** |
| **2. Cơ sở thực tiễn** | **2** |
| **3. Các biện pháp đã tiến hành**  | **4** |
| **3.1. Biện pháp 1:** | **4** |
| **3.2. Biện pháp 2:** | **4** |
| **3.3. Biện pháp 3:** | **7** |
| **4. Hiệu quả SKKN:**  | **8** |
| **III. KẾT LUẬN, KIẾN NGHỊ:** | **8** |
| 1.Ý nghĩa của sáng kiến kinh nghiệm | **8** |
| 2. Những bài học kinh nghiệm  | **8** |
| **3. Những ý kiến đề xuất**  | **8** |
|  |  |