**PHẦN I: ĐẶT VẤN ĐỀ**

**1. Lý do chọn đề tài:**

Trẻ em là nguồn hạnh phúc của mỗi gia đình, là tương lai của đất nước, là lớp người kế tục sự nghiệp của cha anh.Chăm sóc nuôi dưỡng, vệ sinh an toàn thực phẩm và bảo vệ sức khỏe cho trẻ trong trường mầm non là việc hết sức quan trọng mà toàn Đảng, toàn dân cần phải quan tâm đến. Bậc học mầm non việc chăm sóc nuôi dưỡng và bảo vệ sức khỏe của trẻ được đặt lên hàng đầu, vì mục tiêu giáo dục mầm non là hình thành nhân cách con người, giúp trẻ khỏe mạnh hồn nhiên vui tươi cơ thể phát triển cân đối hài hòa. Nội dung của giáo dục mầm non là giúp trẻ phát triển về thể chất, trí tuệ, hài hòa giữa nuôi dưỡng, chăm sóc và giáo dục phù hợp với tâm sinh lí của trẻ giúp trẻ phát triển cân đối và khỏe mạnh.Để trẻ phát triển tốt về thể chất thì chúng ta phải cân đối hài hòa hợp lí giữa các chất dinh dưỡng với nhau để chế biến những món ăn ngon, giúp trẻ ăn ngon miệng, ăn hết suất, nhằm giúp trẻ tăng cường sức khỏe trong những ngày nghỉ dịch.

Thực hiện nhiệm vụ công tác chăm sóc nuôi dưỡng năm học 2021- 2022 của nhà trường là một nhân viên tổ nuôi trực tiếp làm công tác nuôi dưỡng chăm sóc trẻ tại trường, tôi luôn trăn trở và suy nghĩ làm sao cho các bữa ăn trẻ đủ chất, đủ lượng theo thực đơn, đúng khẩu phần, đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm; làm thế nào để chế biến món ăn cho trẻ một cách ngon nhất, đầy đủ chất dinh dưỡng giúp trẻ ăn ngon miệng, hết định suất, các chỉ số phát triển hài hòa theo từng độ tuổi trong những ngày nghỉ dịch nhà. Chính vì vậy tôi chọn đề tài: ***“Một số kinh nghiệm nâng cao chất lượng món ăn cho trẻ trong thời gian nghỉ dịch”.***

**2. Mục đích chọn đề tài**

Giúp Ban giám hiệu có thêm thông tin để chỉ đạo các giáo viên

Phối kết hợp với giáo viên tuyên truyền phối hợp tới phụ huynh chăm sóc trẻ

Giúp các cháu ăn ngon miệng khi nghỉ dịch ở nhà.

**3. Đối tượng, thời gian nghiên cứu**

Một số kinh nghiệm nhằm nâng cao chất lượng chế biến món ăn giúp trẻ mẫu giáo ăn ngon miệng.

Thời gian nghiên cứu tháng 9/2021

**4. Phương pháp nghiên cứu**

Phương pháp quan sát, Phương pháp thống kê số liệu, Phương pháp trò chuyện

**PHẦN II. GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ**

**1. Cơ sở lí luận:**

Dinh dưỡng là nhu cầu sống hàng ngày của con người, đặc biệt là trẻ em cần dinh dưỡng để phát triển thể lực và trí tuệ, còn người lớn cần dinh dưỡng để duy trì sự sống và làm việc, hay nói cách khác dinh dưỡng quyết định sự tồn tại và phát triển của cơ thể mà đặc trưng cơ bản của sự sống là sự sinh trưởng, phát triển, sinh sản, cảm ứng, vận động trao đổi chất và năng lượng.

Từ đó cho chúng ta thấy được tầm quan trọng của việc ăn uống, đây là nhu cầu hàng ngày và cấp bách, bức thiết không thể thiếu được đối với mỗi người chúng ta, đặc biệt là trẻ em vì trẻ em lúc này đang trong thời kì phát triển mạnh. Chính vì vậy nhu cầu dinh dưỡng với trẻ là rất lớn.Tình trạng dinh dưỡng tốt của mọi người phụ thuộc vào khẩu phần dinh dưỡng thích hợp ngoài ra còn phụ thuộc vào các kiến thức khoa học về ăn uống của mỗi người. Vì vậy chúng ta phải có khẩu phần dinh dưỡng phù hợp với lứa tuổi, với công việc, quá trình lao động. Sẽ giúp cho con người phát triển khỏe mạnh và phòng tránh được các bệnh.Trong thời gian nghỉ dịch tại nhà là mối quan tâm của nhiều gia đình. Phải có một sức khỏe tốt, tinh thần thoải mái. Điều đó đối với trẻ mầm non còn quan trọng hơn, đặc biệt là đối với trẻ mẫu giáo, vì trẻ thơ là “tương lai của đất nước”, là “nền tảng”, là “nòng cốt” cho tất cả quá trình phát triển của trẻ để trẻ có thể tham gia vào học tập, vui chơi và tham gia vào các hoạt động một cách tích cực, thoải mái và hứng thú.

Để làm được điều đó thì cần quan tâm đến chế độ dinh dưỡng và cách chăm sóc trẻ phù hợp trong mùa dịch để trẻ có một cơ thể khỏe mạnh.

**2. Thực trạng vần đề**

Là một nhân viên cấp dưỡng đã có kinh nghiệm 6 năm nấu trong trường mầm non, bản thân tôi luôn cảm thấy rất hạnh phúc và tự hào nhưng cũng luôn ý thức được trọng trách của mình. Trong năm học 2021-2022 là năm học đặc biệt do tình hình dịch bệnh Covid-19 nhân viên bếp không đến trường thực hiện công tác chuyên môn, nhưng với bản thân tôi luôn dành thời gian học tập nghiên cứu, sơ chế biên các món ăn để nâng cao tây nghề mang đến cho trẻ những món ăn ngon trong mùa dịch học tôi sau một thời gian nghiên cứu và thực hiện tôi nhận thấy như sau:

**2.1. Thuận lợi**

- Dù nghỉ dịch nhà trường luôn tạo điều kiện cho cô nuôi tham dự đầy đủ các lớp bồi dưỡng về kĩ thuật nấu ăn, cũng như công tác chăm sóc nuôi dưỡng trẻ.

- Các chị em tổ bếp có chuyên môn giỏi có bề dầy kinh nghiệm trong công tác sơ chế biến món ăn

- Được sự quan tâm và sự ủng hộ nhiệt tình của các bậc phụ huynh. Đa số phụ huynh đều quan tâm chăm sóc giáo dục con nên rất thuận lợi trong việc tuyên truyền kết hợp giáo dục giữa gia đình và nhà trường trong thời gian nghỉ dịch.

 **2.2. Khó khăn**

- Do tình hình covid-19 diễn biến phức tạp ảnh hưởng hoạt động chăm sóc giáo dục của các nhà trường nói chung, trường mầm Non Tràng An nói riêng không

- Nhân viên nuôi dưỡng nghỉ ở nhà chưa chưa thường thực hiện chuyên môn để nâng cao tay nghề

- Đa số phụ huynh phải đi làm chưa dành thời gian chăm sóc, chế độ ăn của trẻ chưa đầy đủ trong những ngày nghỉ dịch

**3. Các biện pháp đã thực hiện**

***3.1. Học tập, bồi dưỡng kiến thức về dinh dưỡng và vệ sinh ATTP***

“Đi một ngày đàng học một sàng khôn”

  Đối với mỗi người muốn làm tốt công việc sơ chế biến món ăn đảm bảo chất dinh dưỡng vệ sinh toàn thực phẩm thì luôn luôn phải tìm tòi học hỏi để nâng cao chuyên môn nghiệp vụ, đặc biệt là các cô nuôi, những người trực tiếp chế biến ra các món ăn. Vấn đề cập nhật thông tin nâng cao hiểu biết và trình độ lại càng quan trọng nhằm bắt kịp xu hướng của thời đại, có như vậy các cô nuôi mới có thể hoàn thành tốt nhiệm vụ được giao. Bên canh đó các cô phải thường xuyên thay đổi thực đơn và cách chế biến món ăn cho trẻ nhằm giúp trẻ ăn ngon miệng, ăn hết xuất. Chính vì vậy, tôi luôn có ý thức việc học tập, bồi dưỡng nâng cao trình độ chuyên môn và kiến thức về dinh dưỡng, vệ sinh ATTP.thông qua những kinh nghiệm sẵn có và những lớp học nâng cao chuyên môn trong những ngày nghỉ dịch cụ thể:

Tham gia học tập nhiệm vụ năm học của nhà trường, các buổi sinh hoạt tổ ôn lại kiến thức và có thêm kinh nghiệm trong chế biến món ăn, đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.

Hàng tháng tổ nuôi chúng tôi đều có sự bàn bạc trao đổi với các nhân viên trong tổ để chia sẻ kinh nghiệm & kiến nghị đề xuất những vấn đề còn vướng mắc khó khăn của bản thân.

Nhiệt tình hưởng ứng tham gia các phong trào, hội thi cô nuôi giỏi, hội thi nấu ăn giỏi, để trau dồi học hỏi kinh nghiệm của các bạn đồng nghiệp để thực hiện nhiệm vụ đạt kết quả tốt hơn.

Luôn cập nhật thông tin vệ sinh an toàn thực phẩm, , VSATTP, vệ sinh cá nhân, vệ sinh môi trường. theo các văn bản chỉ đạo của cấp trên và các trang thông tin chính thống. thực hiện tốt công tác vệ sinh trong trường đảm bảo an toàn trong mùa dịch.

Áp dụng 10 nguyên tắc về an toàn chế biến thực phẩm chế biến món ăn

**Kết quả:** Sau nghiên cứu các văn bản chỉ đạo của cấp trên, nhà trường, được tham gia các buổi tập huấn, học các lớp học online và bản thân tự tìm hiểu thông tin trên các các trang dinh dưỡng, về cách chế biến, chế độ dinh dưỡng cho trẻ tôi đã thu về cho bản thân rất nhiều kiến thức để áp dung, thực hiện trong công tác chăm sóc trong những ngày nghỉ dịch ở nhà và những ngày được đi làm trở lại.

 ***3.2. Xây dựng thực đơn và món ăn đảm bảo dinh dưỡng***

Trong thời gian nghỉ dịch ở nhà trẻ sẽ không đủ các món ăn đầy đủ chất dinh dưỡng nên tôi đã tham mưu với đồng chí tổ trưởng tổ nuôi, đồng chí hiệu phó xây dựng thực đơn phù hợp với điều kiện của phụ huynh, món ăn rễ chế bieenm giúp cho phụ huynh biết phối kết hợp 4 nhóm thực phẩm cho bữa ăn của trẻ

 Khi xây dựng thực đơn cho trẻ tôi chú ý:

- Phối hợp nhiều loại thực phẩm để các thức ăn hỗ trợ lẫn nhau và thường xuyên thay đổi món và cách chế biến các món ăn phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý của trẻ.

- Ăn thức ăn giàu chất đạm tỉ lệ cân đối giữa nguồn thực vật và động vật, tăng cường ăn cá.

- Sử dụng chất béo hợp lí chú ý phối hợp giữa giàu thực vật và mỡ động vật.

- Không ăn mặn, nên sử dụng muối i-ốt vì nếu thiếu i-ốt trong chế biến món ăn giảm nguy cơ biếu cổ, khô mắt.

- Lựa chọn và sử dụng đồ ăn thức uống đảm bảo vệ sinh an toàn. Những thực phẩm lựa chọn cần rõ nguồn gốc, thực phẩm đảm bảo tươi sống, những thực phẩm khô có hạn sử dụng

- Lựa chọn phối hợp thực phẩm theo mùa để giá thành phù hợp với mức đóng góp của phụ huynh, đảm bảo đủ năng lượng và các chất dinh dưỡng.

- Bữa ăn cần được đảm bảo nhu cầu của cơ thể không chỉ về số lượng năng lượng và các chất dinh dưỡng cần thiết mà các chất đó tồn tại trong mối tương quan hợp lý.

- Thức ăn của chúng ta sử dụng hàng ngày được phối hợp đủ 4 nhóm đó là:

Nhóm lương thực gồm có: gạo, ngô, khoai, sắn, đậu, đỗ là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu cho bữa ăn hàng ngày của trẻ.

Nhóm giàu chất đạm là thức ăn có nguồn gốc từ động vật như tôm thịt cá trứng sữa và nguồn thực vật đậu đỗ, đặc biệt là đỗ tương.

Nhóm giàu chất béo như mỡ động vật, bơ dầu thực vật và các loại hạt có dầu như dừa, hạt cải, quả cọ và đặc biệt là vừng lạc.

Nhóm rau củ quả là nguồn cung cấp vitamin, chất khoáng và chất xơ.

- Đảm bảo tính đa dạng về giá trị dinh dưỡng của mỗi bữa ăn hàng ngày, nhất là bữa ăn chính của trẻ. Khi chế biến ta phải cân bằng đầy đủ các nhóm thực phẩm, đặc biệt khi chế biến món ăn ta phải lưu ý nêm đủ gia vị vừa ăn, không mất chất dinh dưỡng lại đảm bảo trẻ ăn ngon miệng hết xuất ăn của mình, chế biến món ăn cần phong phú màu sắc, mùi vị, định lượng, nhiệt độ.

Dưới sự chỉ đạo của BGH nhà trường phối hợp cùng các đồng chí trong tổ nuôi tôi đã xây dựng được thực đơn phù hợp với đặc điểm tâm lí của trẻ giúp trẻ ăn ngon miệng, ăn hết xuất và phát triển khỏe mạnh, hài hòa, cân đối.

Sau đây là một số ý tưởng thực đơn chế biến món ăn mà tôi đã chế biến phối hợp khi phối hợp với phụ huynh trong những ngày trẻ nghỉ dịch tại nhà:

\* **Món: Tôm xào ngũ sắc**

Món ăn “Tôm xào ngũ sắc” hầu như trẻ nào cũng khi ăn có vị ngọt của tôm, cà rốt. vị bùi của khoai tây có thể áp dụng vào thực đơn hàng ngày cho trẻ ở nhà

***- Nguyên liệu:***

|  |  |
| --- | --- |
| Tôm lớp biển: 150gCà rốt: 100g,                               Khoai tây : 200g  |  Dầu ăn Gia vị: muối bột canh, nước mắm Thìa là, hành lá  |

* ***Cách làm:***

+ Tôm lớp rửa sạch, luộc chín, bóc bỏ vỏ, thái hạt lựu

+ Cà rốt, khoai tây nạo sạch vỏ, rửa sạch, thái hạt lựu

Cho dầu ăn vào chảo, đung nóng già, cho hành vào phi thơm. Cho tôm vào sào săn, nêm gia vị, cho cà rốt vào đun 10 phút. Cho lơ trắng vào sào chín mềm, nêm lại gia vị vừa ăn.

- Trạng thái món ăn: Các nguyên liệu thái đều, vị vừa ăn, giữ nguyên màu sắc: xanh trắng của hoa lơ, vàng vào tôm. Các nguyên liệu chín mềm.

\* **Món: Đậu phụ non sốt cà chua**

Món đậu phụ non, thịt sốt cà chua là món ăn cũng được rất nhiều trẻ thích vì món ăn mềm được phụ huynh lựa chọn để chế biến cho con vì rễ chế biến, phù hợp với kinh tế trong mùa dịch,

***- Nguyên liệu:***

|  |  |
| --- | --- |
| Đậu phụ non 0,20g Cà chua 0,15g Hành lá | Thịt nạc vai 0,25g Dầu ăn, mắm bột canh,  |

***- Cách làm:***

- Sơ chế: Thịt lợn rửa sạch, sục ôzôn 15 phút, rửa sạch thái mỏng, xay nhỏ tẩm ướp mắm để ngấm. Hành lá nhặt bỏ rễ, rửa sạch thái nhỏ.

Đậu phụ thái hạt lựu, cà chua rửa sạch, bỏ vỏ, hạt, thái nhỏ

- Chế biến đun nóng dầu ăn, phi thơm hành, cho thịt vào xào săn nêm gia vị, đun nóng chút dầu ăn, phi hành, đổ cà chua vào xào chín mềm đổ ít nước dùng vào đun nhỏ lửa tạo nước sốt cà chua sánh mịn, trút sang nồi thịt, trút đậu phụ non vào, đảo cho đậu thịt chín mềm ngấm đều gia vị và nước sốt, rắc hành hoa, nhấc ra chia theo định lượng.

- Thành phẩm: Thịt lợn chín mềm, đậu phụ non không nát mùi vị thơm ngon hấp dẫn.

Năm học 2021 – 2022 tôi mạnh dạn đăng ký hội thi nhân viên nuôi dưỡng giỏi cấp trường. tôi lựa chọn chế biến món ***“Thịt bò bít tết kiểu phát”*** thay đổi món, khẩu vị sau những món ăn đơn giản truyền thống, đơn giản có thể áp dụng cho những ngày cuối tuần đủ 4 nhóm thực phẩm. Thực đơn được Ban giám khảo đánh giá rất cao từ chất lượng.

***- Nguyên liệu:***

|  |  |
| --- | --- |
| Thịt bò: 150gKhoai tây: 100gCà rốt: 100gCà chua: 100gĐỗ quả: 100g | Tỏi: 50gDầu ăn: 100mlHạt tiêu: ½ thìa cà phêDầu hào: 100mlHạt nêm: 2 thìa cà phê |

***- Cách làm:***

*Bước 1:* Sau khi sơ chế sạch vớt để ráo nước cho thịt bò ra đĩa ướp hỗn hợp gia vị tỏi, hạt tiêu ( mó ăn có thể áp dụng cho trẻ nên có thể cho giảm hơn với lượng yêu cầu, dầu hào, dung tay xoa đều vào bề mặt miếng thịt để 1-2 tiếng để thịt bò ngấm đều gia vị.

*Bước 2:* Gọt khoai tây rủa sạch, thái sợi dài ngâm vào nước muối không bị thâm và khi chiên món giòn. Cho vào chiên ngập dầu để khoai tây vàng đều.

Để món thêm ăn hấp dẫn tôi cắt tỉa cà rốt, đỗ quả để trang trí xung quanh đĩa.

*Bước 3:* Khi thịt bò đã ngấm đều tôi cho lên áp chảo đã nóng già trong quá trình áp chảo lật đều 2 mặt để thịt bò có màu vàng đều, căng mọng khi ăn mềm có mùi thơm.

Bước 4: Bầy món ăn ra đĩa trang trí bàn ăn, thuyết trình món ăn. Trong quá trình chế biến tôi đã quay video gửi tới ban giám khảo, công khai tại cổng TTTĐT, gửi tới giáo viên truyên truyền phụ huynh, giao lưu trò chuyện với trẻ qua phòng Zoom lớp học vui vẻ cuối tuần.

**Kết quả:** Với kinh nghiệm của tôi đã tích lũy trong quá trình làm việc trong thời gian nghỉ dịch tại nhà tôi đã có chế biến món ăn đơn giản, rễ chế biến đầy đủ dinh dương, phụ huynh có thể chế biến áp dụng vào bữa ăn hàng ngày cho trẻ. Tuy nhiên cũng khong lên lựa chọn 1 vài món ăn chính cho trẻ ăn mà thường xuyên thay đổi món kích thích trẻ ăn ngon miệng hết xuất đủ dinh dưỡng cho cơ thể. Món ăn này có thể áp dụng vào thực đơn khi trẻ được đến trường.

***3.3.Lựa chọn thực phẩm đảm bảo chất lượng và chế biến món ăn phù hợp***

*\* Lựa chọn thực phẩm đảm bảo an toàn*

- Trước sự phát triển của nền kinh tế thị trường các loại thực phẩm ngày càng phong phú và đa dạng, đời sống của chúng ta ngày càng nâng cao nhưng bên cạnh đó là sự đan xen của những thực phẩm không rõ nguồn gốc, những thực phẩm có sử dụng chất bảo quản, phẩm màu, đường hóa học. Các loại thịt bày bán trên thị trường không qua kiểm dịch, kiểm duyệt của thú y. Rồi việc dùng các loại hóa chất bảo vệ thực vật thuốc trừ sâu thuốc diệt cỏ, thuốc bảo quản với các loại rau củ quả không theo quy định của nhà nước, chưa đến ngày đã thu hoạch nên vẫn còn tồn dư các hóa chất này trên thực phẩm gây nguy hiểm cho người sử dụng vì vậy việc lựa chọn thực phẩm an toàn và đáng tin cậy là mối quan tâm hàng đầu. Đặc biệt việc lựa chọn thực phẩm đảm bảo vệ sinh phù hợp với lứa tuổi mẫu giáo là rất quan trọng vì nó quyết định đến chất lượng bữa ăn và đảm bảo vệ sinh giúp trẻ ăn ngon miệng. Trên đây cũng là một số kinh nghiệm của tôi trong việc lựa chon thực phẩm:

- Lựa chọn khi biết rõ nguồn gốc, nên chọn những thực phẩm tại siêu thị

- Khi chọn rau củ phải tươi ngon, không dập nát, không có chất trừ sâu hay chất kích thích, xúc tác.

- Đối với các loại hạt, củ, quả khô không chọn những thứ bị mốc, mọt, khi chọn gạo chọn loại ngon, hạt nhỏ, thon dài, không có sạn, không bị mốc.

- Đối với các loại gia vị như nước mắm, gia vị, hạt nêm, dầu ăn để ý nhãn mác và hạn sử dụng.

- Đối với thịt lợn: thớ thịt màu hồng, thớ thịt săn, da mỏng, lớp mỡ có màu trắng sáng, có độ đàn hồi cao, mùi thơm tự nhiên. Không mua loại thịt có thớ hơi vàng là thịt lợn bệnh, có những hạt đốm trắng là lợn bị nhiễm sán.

- Đối với thịt bò: thịt bò cái ngon hơn bò đực, chọn thịt có màu đỏ tươi, thịt có thớ khô ráo, mỡ màu vàng nhạt.

- Đối với thịt gà: chọn gà da có màu vàng nhạt, thớ thịt săn chắc, đùi to, chân nhỏ.

- Đối với tôm: chọn con còn sống, chân đạp liên hồi, mình tôm có màu xanh, trắng trong.

- Đối với cá: chọn cá đang bơi, mắt lồi và có màu trong suốt, vây cá óng ánh, bám chặt thân cá.

Với việc chọn lựa như vậy cũng góp một phần quan trọng trong quá trình chế biến món ăn đảm bảo tươi, ngon, đầy đủ chất dinh dưỡng. Tuy nhiên để quá trình chế biến thực phẩm được đảm bảo thì việc vệ sinh khu chế biến, sắp xếp thực phẩm, quét dọn sạch sẽ cũng góp phần không nhỏ trong việc đảm bảo vệ sinh.

*\*Quá trình chế biến món ăn:*

- Tôi sơ chế: loại bỏ các phần không sử dụng được rửa dưới vòi nước chảy vớt ra để ráo nước.

- Rau củ quả thái hạt lựu, thịt, các tôm băm giúp cho trẻ có món ăn có mùi vị hấp dẫn,

Chế biến đúng kỹ thuật món ăn: Chú ý đun với nhiệt độ lửa vừa để thức ăn đủ chín, nấu thức ăn không đun nâu quá món ăn bị nồng, mất chất dinh dưỡng, chú ý cách tra gia vị vừa phải để đạt độ đậm vùa món ăn, phối kết hợp những gia giảm phù hợp để tăng thêm tính hấp dẫn của món ăn kích thích trẻ ăn ngon miệng.

**Kết quả:** Trong quá trình lựa chọn, sơ chế món ăn cho trẻ món ăn luôn đảm bảo an toàn và sơ chế đúng kỹ thuật yêu cầu ăn món ăn phù hợp với trẻ.

***3.4. Lựa chọn gia vị phù hợp cho từng loại món ăn***

     Trong quá trình chế biến các món ăn, việc lựa chọn sử dụng gia vị đúng cách, đúng lúc, đúng liều lượng sẽ góp phần làm tăng thêm hương vị đậm đà, thơm ngon của các món ăn. Cần nắm được tính chất các loại gia vị và cách thức sử dụng của nó, loại gia vị nào thì phù hợp với nguyên liệu nào, thức ăn nào mới phát huy được tác dụng của gia vị trong việc chế biến thức ăn. Gia vị là những loại thực phẩm có tinh dầu hoặc các hợp chất hóa học được cho thêm vào các món ăn để tạo nên những kích thích tích cực cho vị giác. Có nhiều loại gia vị như: các loại mắm, muối tạo vị mặn; ớt tiêu tạo vị cay; các loại rau thơm như rau húng rau răm, hành, thì là, tỏi, được ăn kèm hoặc cho vào thực phẩm khi chế biến.

     Những lúc cơ thể mệt mỏi, biếng ăn, gia vị trong món ăn có thể ta có lại cảm giác thèm ăn. Đây là nguyên liệu rất cần thiết và đóng vai trò quan trọng trong việc tạo nên hương vị đặc trưng cho các món ăn.

Sử dụng gia vị thích hợp cho món ăn luôn phản ánh sự khéo léo, tinh tế của người đầu bếp. Việc phối trộn gia vị với liều lượng tỉ lệ loại gia vị cho phù hợp thường không có một công thức chung cho tất cả món ăn (tuy có một số món ăn không thể thiếu loại gia vị nào đó). Nó phụ thuộc vào kinh nghiệm của người chế biến.

Sau đây là một số gợi ý trong việc lựa chọn sử dụng gia vị mà tôi đã thường xuyên lựa chọn trong quá trình chế biến món ăn:

*+****Muối****:* Dùng để ướp vào các loại thịt, cá hoặc tôm trước khi chế biến và nêm vào món ăn trong khi chế biến. Khi chế biến các món thịt, cá hoặc tôm, nếu ướp chút muối vào món ăn sẽ ngon hơn. Tuy nhiên, với món thịt kho nếu ướp nhiều muối, thịt sẽ bị cứng, không ngon. Vì vậy khi kho thịt chỉ cần ướp với đường hành và một ít muối, khi kho cho thêm nước mắm vào. Khi luộc thịt hoặc nấu các món thịt, nếu muốn thịt giữ được vị đậm đà, không giảm chất ngọt, nên cho muối vào trước, nấu lửa nhỏ khoảng 15 đến 20 phút rồi mới cho muối vào. Khi làm các món xào, nên cho muối ngay sau khi cho rau và các thực phẩm khác vào.

***+ Nước mắm:*** Nước mắm là loại gia vị đặc trưng với hương vị đặc biệt.

Ngoài tác dụng kích thích sự thèm ăn và tiêu hóa, nước mắm còn chứa nhiều chất bổ dưỡng như chất đạm và các loại vitamin A, D và B12. Do đó, khi chế biến, không nên đun lâu nước mắm trên bếp.

Với món canh, nước mắm được cho vào sau cùng, nếu không sẽ mất ngon do hương vị nước mắm biến đổi. Với món thịt kho, nên kho thịt gần mềm với các loại gia vị khác rồi mới cho nước mắm vào và kho thêm một thời gian ngắn nữa, thịt sẽ không bị cứng và thơm ngon hơn.

*+****Hành, tỏi****:* Hành dùng làm gia vị trong nhiều món ăn như kho, canh, các món xào, nấu. Phần củ hành thường làm gia vị ướp thịt, tôm cá làm chả. Tuy nhiên nếu dùng hành để ướp thịt thì không nên để lâu vì món ăn sẽ có vị chua. Bên cạnh hành, tỏi cũng là một gia vị thường được sử dụng trong các món ăn. Tỏi được dùng trong các loại nước chấm, xào, nấu, ngâm chua, ăn sống. Khi xào các món ăn dùng nhiều loại gia vị cần phi thơm trước, nên cho tỏi vào sau cùng để tránh không làm cháy tỏi, món ăn sẽ có vị đắng.

***+ Gừng:*** Có vị cay, thơm, có tác dụng khử mùi tanh. Khi nấu các món cá với gừng, tốt nhất là cho gừng vào sau khi món ăn sôi khoảng 10 phút, dùng để nấu phở bò có tác dụng khử mùi hôi của bò, dùng với cháo cá để khử mùi tanh của cá.

***+ Giấm****:* Giấm có thể khử tanh, khử béo, tăng mùi thơm, kích thích khẩu vị. Khi sào các loại rau củ nên cho chút giấm vào từ đầu giúp bảo vệ các loại vitamin trong rau củ.

***+ Nấm hương****:* Còn gọi là nấm Đông Cô, trong 100g nấm hương khô có 12- 14 protein (vượt xa so với nhiều loại rau khác). Nấm hương có tác dụng điều tiết chuyển hóa, tăng cường năng lực miễn dịch của cơ thể, ức chế tế bào ung thư, hạ huyết áp, giảm cholesterol máu, phòng ngừa sỏi mật và sỏi tiết niệu, trợ giúp tiêu hóa …Đây là thức ăn lí tưởng cho những người bị thiếu máu do thiếu sắt cao huyết áp tiểu đường rối loạn lipid máu, trẻ em suy dinh dưỡng.

***+ Thìa là****:* Còn gọi là thời la Đông Phong. Thì là được dùng làm gia vị vào các món ăn, nhất là các món chế biến từ cá. Trong đông y, Thì là là một vị thuốc rất thông dụng. Theo nam dược thần hiệu hạt Thì là vị cay tính ấm, không độc, điều hòa món ăn, bổ thận, mạnh tì, tiêu trướng, trị đau bụng và đau răng. Với công dụng trên tôi dùng cho vào các món cá quả, thịt lợn xào rau củ.

***+ Rau mùi****:* Còn được gọi là Ngò ta, Hương tuy. Rau mùi có vị cay, tính ẩm, không độc, tiêu thức ăn, trị phong tà, thông đại tiểu tiện, trị các chứng đậu, sởi khó mọc, phá mụn độc…Rau mùi được trồng phổ biến ở miền Bắc và có trong mùa đông. Với công dụng trên tôi dùng cho vào món thịt gà, thịt lợn sào ngũ sắc.

**Kết quả:** Khi chế biến món ăn các món ăn tôi lựa chọn gia vị phù hợp làm tăng sự hấp dẫn và mùi vị của món ăn. Sẽ mang đến cho mọi người, trẻ có món ăn ầy đủ dinh dưỡng.

***3.5. Kết nối với giáo viên để tuyên truyền phụ huynh***

Trong thời gian nghỉ dịch, ở nhà nhiều phụ huynh do đặc thù công việc vẫn phải đi làm chưa có nhiều thời gian để chế biến món ăn cho trẻ, có 1 phần phụ huynh chê biến món ăn theo cảm tính chưa phối kết hợp các nhóm thực phẩm với nhau. Chưa coi trọng đến chế độ dinh dưỡng

Được sự chỉ đạo của Ban giám hiệu tôi đã phối hợp với giáo viên nhà trường phối kết hợp chăm sóc trẻ, giúp phụ huynh

Gửi các món ăn qua zalo nhóm, đăng tại cổng thông tin và đặc biệt các cô giáo viên chủ nhiệm đã giói thực cho trẻ và phụ huynh qua phòng học Zoom giao lưu

Chú ý cần cung cấp đầy đủ năng lượng và những chất cần thiết cho bữa ăn của trẻ.

Nhắc nhở phụ huynh cho trẻ ăn đúng giờ và tập trung vào việc ăn, không gây sức ép cho trẻ khi ăn, không để những yếu tố bên ngoài ảnh hưởng đến giờ ăn của con.

Chế biến vệ sinh, cải tiến món ăn hợp khẩu vị cải tiến món ăn hợp khẩu vị trẻ tăng cường chế biến món ăn chính, phụ không nên mua sẵn bên ngoài

**Kết quả:** Phụ huynh nhà trường đã lụa chọn và áp dụng các món ăn mà tôi chế biến để áp dụng vào bữa ăn cho trẻ

**4. Kết quả sáng kiến kinh nghiệm.**

 Nhờ sự nỗ lực và tinh thần trách nhiệm của bản thân, hay tìm tòi chế biến các món ăn đồng thời kết hợp với những kĩ năng trong chế biến món ăn như trình bày ở trên. Mang đến cho tôi

- Tầm quan trọng của món ăn dành cho trẻ trong những ngày nghỉ dịch.

- Có thêm những kinh nghiệm về việc lựa chọn phối kết hợp các loại gia vị tăng mùi thơm cho món ăn.

- Kỹ thuật chế biến món ăn cho trẻ được thao tác thường xuyên .

- Xây dựng những món ăn ngon phối hợp phụ huynh chăm sóc trẻ tại nhà.

Đạt được kết quả trên đây là nhờ sự cộng tác của toàn cán bộ, giáo viên và nhân viên nhà trường trong quá trình chăm sóc và giáo dục trẻ, đáp ứng được yêu cầu đã đặt ra.

**PHẦN III. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ**

**1. Kết luận**

Công tác chăm sóc nuôi dưỡng và giáo dục trẻ mầm non có một vai trò đặc biệt quan trọng trong việc hình thành và phát triển thể chất, tình cảm, trí tuệ, thẩm mĩ. Hình thành những yếu tố đầu tiên của nhân cách con người mới xã hội chủ nghĩa, chuẩn bị đầy đủ mọi điều kiện giúp trẻ bước vào lớp 1 trường tiểu học.

Mảng chăm sóc nuôi dưỡng của nhà trường đã được phụ huynh quan tâm

Nhân viên nuôi dưỡng tiếp tục học hỏi và nâng cao trình độ tay nghề, kĩ thuật nấu ăn trong chế biến món ăn cho trẻ thông qua các lớp học online, kênh truyền thông.

Có tinh thần đoàn kết nhất trí, lòng nhiệt tình, yêu ngành, mến nghề tinh thần trách nhiệm cao trong nội bộ giáo viên, công nhân viên nhà trường nói chung và chị em tổ nuôi nói riêng.

- Thường xuyên cùng tổ thảo luận về kiến thức đề phòng dịch bệnh phát sinh từ thực phẩm. công tác phòng chống dịch bệnh.

- Hàng tháng sinh hoạt tổ 2 rút kinh nghiệm đề ra phương hướng mỗi tháng cải tiến một món ăn và áp dụng vào thực đơn hàng ngày, góp ý cho đồng nghiệp những vẫn đề cần cải thiện.

- Phối hợp cùng giáo viên phụ trách thường xuyên trao đổi với phụ huynh những vấn đề lên quan đến sức khỏe của trẻ, đồng thời hướng dẫn họ cách chăm sóc, vệ sinh ăn uống, phòng trừ dịch bệnh xảy ra.

- Tham gia đủ các lớp tập huấn về vệ sinh an toàn thực phẩm Trung tâm y tế Quận tổ chức.

- Thực hiện tốt công tác vệ sinh an toàn thực phẩm trong quá trình sơ chế món ăn cho trẻ.

**2. Đề xuất và kiến nghị:**

Căn cứ vào thực tế về dịch bệnh Covid-19. Phòng giáo dục phối kết hợp tổ chức các lớp học online về chế biến món ăn dinh dưỡng để nhân viên nuôi dưỡng tích lỹ thêm kiến thức phục vụ công tác chuyên môn trong những ngày nghỉ dịch covid-19 mang kiến thức áp dụng khi trẻ đi học trở lại.

***Tôi xin trân thành cảm ơn!***