

**PHÒNG GIÁO DỤC ĐÀO TẠO QUẬN CẦU GIẤY
TRƯỜNG MẦM NON HOẠ MY**



SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM

**MỘT SỐ BIỆN PHÁP GIÚP TRẺ 24 -36 THÁNG
CÓ THÓI QUEN TRONG ĂN UỐNG.**

Giáo viên : Trần Thị Bích Hạnh

Lớp : B2 - Trường Mầm Non Hoạ My

NĂM HỌC 2006-2007.

I. ĐẶT VẤN ĐỀ.

Trong một lớp học có bao nhiêu trẻ thì có bấy nhiêu sự khác biệt cá nhân. Những sự khác biệt này bao gồm cả về thể chất, năng lực, trí lực, xu hướng, hứng thú. Và tất cả các trẻ đều có quyền đòi hỏi được quan tâm đáp ứng nhu cầu của bản thân.

Bên cạnh đó các nhà giáo dục cũng thấy rằng về bản chất, phạm vi năng lực tiềm tàng của trẻ rộng hơn rất nhiều so với những gì chúng thể hiện ở lớp. Và để có thể làm bộc lộ năng lực tiềm ẩn này, trẻ cần có một môi trường học tập cho phép chúng được học tập mọi lúc, mọi nơi, học theo nhiều cách khác nhau. Để nuôi dưỡng trí thông minh là chăm sóc bảo vệ và kích thích trẻ trong quá trình sinh trưởng. Nhiều nhà nghiên cứu đã chỉ ra rằng trẻ có kinh nghiệm học từ những ngày đầu tiên của cuộc đời. Vì vậy sự nuôi dưỡng trí lực của trẻ có thể bắt đầu ngay sau khi trẻ sinh ra. Đó là một quá trình lâu dài đòi hỏi rất nhiều sự âu yếm, kiên trì, hiểu biết về chăm sóc và dạy bảo của cha mẹ, ông bà và cô giáo. Khi trẻ đến lớp, mỗi trẻ là một cơ thể duy nhất, do đó trẻ sẽ hành động trong một môi trường theo cách của mình. Chính vì vậy cô giáo cần tạo cho trẻ có một tâm thế tốt khi đến lớp, một không khí tình cảm yêu thương, tôn trọng trẻ. Điều này giúp trẻ nghe lời cô và phát triển khả năng bẩm sinh sẵn có của mình.

Trẻ chỉ có thể phát triển, khoẻ mạnh, thông minh có nề nếp, khi được sống trong môi trường thật sự yêu thương chăm sóc và chú ý khuyến khích giúp đỡ của người lớn. Đúng vậy, trong những năm qua ngành giáo dục thành phố Hà Nội đã có những biện pháp chỉ đạo có hiệu quả tuyên truyền và giáo dục tại các trường Mầm non. Đặc biệt sau khi thực hiện chuyên đề "Nâng cao chất lượng giáo dục dinh dưỡng và vệ sinh an toàn thực phẩm" đã thu được kết quả rất cao. Bên cạnh đó việc dạy cho trẻ có những thói quen nề nếp trong ăn uống là một việc làm vô cùng quan trọng trong việc nuôi dạy giáo dục trẻ ở trường. Thông qua việc làm này đã góp phần giúp trẻ có một thói quen tốt trong ăn uống, trong sinh hoạt, đồng thời giúp trẻ

phát triển, củng cố những tố chất vận động, sự khéo léo, tính kiên trì, kỷ luật.... do đó góp phần quan trọng trong việc hình thành nhân cách mới cho trẻ. Nếu trẻ có một thói quen ăn uống xấu không những ảnh hưởng đến ham muốn ăn uống mà còn ảnh hưởng đến sự hấp thụ dinh dưỡng cho nên khi trẻ đến lớp, giáo viên nhất thiết phải chú ý, bồi dưỡng thói quen ăn uống tốt cho trẻ từ nhỏ. Chính vì vậy tôi chọn đề tài "Một số biện pháp giúp trẻ từ 24 -36 tháng có thói quen tốt trong ăn uống"

II. GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ.

1. Đặc điểm chung.

Đầu năm lớp tôi có 30 trẻ - 2 giáo viên. Trong quá trình chăm sóc và dạy trẻ chúng tôi đã gặp những thuận lợi và khó khăn sau:

a. Thuận lợi:

- Nhà trường đầu tư đầy đủ đồ dùng cơ sở vật chất phục vụ cho việc chăm sóc nuôi dưỡng trẻ. Ban giám hiệu thường xuyên chỉ đạo sát sao việc tổ chức chăm sóc, thực hiện quy chế chuyên môn.

- Bản thân tôi là một giáo viên tốt nghiệp Cao đẳng Sư phạm nhà trẻ Mẫu giáo rất yêu nghề, mến trẻ, có nhiều kinh nghiệm chăm sóc và giáo dục trẻ.

- Phụ huynh rất nhiệt tình, quan tâm đến bữa ăn của trẻ.

b. Khó khăn:

- Lớp có 91% trẻ mới đi học lần đầu chưa có có ý thức, đa số trẻ thích làm gì làm đấy, không có nề nếp trong mọi hoạt động.

- Trong giờ ăn trẻ còn có nhiều thói quen xấu. Bốc thức ăn gõ bát, uống nước canh ... hay còn ngậm cơm, kén chọn thức ăn..

- Một số phụ huynh nhận thức sai cho rằng: Trẻ quá nhỏ để đưa vào nề nếp và cần phải cho trẻ ăn những thứ trẻ thích miễn sao ăn nhiều. Đặc biệt giữa PH chưa có sự phối hợp cùng giáo viên để dạy trẻ có một thói quen trong ăn uống.

Xuất phát từ thực trạng này một lần nữa tôi khẳng định nhất thiết phải đưa ra một số biện pháp: "Giúp trẻ có thói quen tốt trong ăn uống"

2. Một số biện pháp.

Biện pháp 1: Ăn uống đúng vị trí, thời gian, số lượng, sắp xếp hợp lý số bữa ăn mỗi ngày.

*Biện pháp này rất quan trọng vì như thế khi ốm bé hình thành phản xạ có điều kiện, đến giờ ăn nhất định, vị trí môi trường đã định, thì đại não sẽ chỉ huy các cơ quan tổ chức toàn thân làm tốt công việc chuẩn bị vào bữa tiếp thu thức ăn.

VD: Tiết nước bọt tăng, đường dạ dày bắt đầu nhu động, các loại men tiêu hoá do đường tiêu hoá tiết ra tăng lên, khiến bé tăng cảm giác đói. Có được chuẩn bị về tâm lý, sinh lý này thì bé có thể ăn được một cách chủ động ăn chăm chú, ngon miệng.

* Để biện pháp này có hiệu lực quả của tôi đã biết phối hợp với giáo viên trong lớp nghiêm túc thực hiện chế độ sinh hoạt một ngày của trẻ (không cắt xén, thay đổi tùy tiện) thực hiện đúng thời gian ăn theo quy định. Có như thế mới tạo cho trẻ thói quen tốt giờ nào việc ấy. Bên cạnh đó tôi còn phối hợp các cô giáo trong tổ nuôi còn phối hợp tuyên truyền với PH để có những ngày nghỉ ở nhà PH cũng làm theo thời gian biểu ở lớp. Có như vậy quá trình rèn luyện của trẻ mới không bị ngắt quãng, ngắt giai đoạn. Việc làm này đã làm tăng sự gần gũi giữa gia đình và lớp trong việc tạo nên thói quen tốt cho trẻ.

Biện pháp 2: Động viên trẻ tự xúc ăn, cố gắng tập cho trẻ sớm sử dụng thìa, đũa để nâng cao hứng thú ăn cho bé.

Thật vậy, cứ đến bữa ăn của gia đình mà trẻ được ngồi cùng mâm, cũng có bát thìa để ăn thì bé thích lắm, chúng luôn tay sử dụng thìa để xúc cơm, thức ăn (mặc dù được ít). Một số phụ huynh sợ con bẩn nên không cho trẻ dùng bát thìa hoặc tự xúc như vậy vô tình chúng ta đã kìm hãm ham muốn ăn uống của trẻ. Để trẻ tập xúc ăn còn khi ăn nên xới cho trẻ một ít ăn trước, ăn hết lại xới thêm, để tăng thêm lòng tin ăn uống cho bé. Tránh ép bé ăn, để tránh sinh ra bực bội mà trẻ chán ăn.

- Phối hợp với giáo viên trong lớp cùng dạy trẻ, kiên trì như hướng dẫn trong giờ ăn.

- Kết hợp với phụ huynh khi về nhà cũng dạy trẻ tập xúc ăn như ở lớp. Có như vậy việc dạy trẻ của cô giáo mới có kết quả cao.

VD: Khi dạy trẻ tập xúc cơm cô nói con cầm thìa xúc cơm thật khéo như vậy tay con dẻo như diễn viên múa, mai sau con sẽ múa dẻo, đẹp và được đi biểu diễn ở nhiều nơi được nhiều người biết đến và yêu quý.

Biện pháp 3: Tạo không khí vào bữa ăn nhẹ nhàng, vui vẻ, khiến bé giữ được tình cảm vui vẻ, yên tĩnh nhẹ nhõm.

Cũng như người lớn việc tạo cảm giác thiếu thú trước khi ăn là vô cùng quan trọng, không thể thiếu được vì nếu trước bữa ăn mà buồn, chán thì trong suốt bữa ăn đó trẻ cũng không vui vẻ luôn ở trạng thái uể oải, không tập trung. Do đó trước giờ ăn tôi thường kể cho trẻ nghe những câu chuyện vui, liên quan đến cách ăn uống mang tính giáo dục cao hoặc cho trẻ đọc thơ, hát vui vẻ. Không những thế trong lúc còn tôi cùng giáo viên trong lớp luôn dùng lời lẽ nhẹ nhàng động viên khen ngợi kịp thời mỗi khi trẻ ăn ngoan, nghe lời cô. Và cũng như vậy tôi tuyên truyền tới từng phụ huynh về cách làm này để phụ huynh hưởng ứng và giúp đỡ cô thêm những lúc ở nhà.

Biện pháp 4: Các biện pháp khác

*** Vận động phụ huynh cố gắng cho con ăn ít thậm chí không ăn quà vặt, ít ăn ngọt.**

Những bé thường xuyên ăn quà hoặc đồ ngọt thì thường thiếu cảm giác đói, không thèm ăn. Hơn nữa đường tiêu hoá cứ ở trạng thái làm việc không có cơ hội nghỉ ngơi, dễ xuất hiện công năng đường tiêu hoá rối loạn.

- Theo thực tế ở lớp tôi đầu năm học các cháu thường hay mang quà bánh đến lớp phần lớn là kẹo, bim bim, bánh ngọt....

- Mặt khác được phụ huynh trao đổi là ở nhà cháu lười ăn, thời gian ăn quá dài từ 1,5h - 2h /bữa.

- Đến giờ ăn ở lớp trẻ ăn rất ít phần lớn là ngậm cơm, bỏ xuất.

Nắm được tình hình này tôi đã trao đổi với phụ huynh, vận động phụ huynh phối hợp cùng cô giáo dạy trẻ.

+ Bước đầu tôi yêu cầu phụ huynh không cho con mang quà vào lớp, cô giáo tìm hình thức khác nhau để dỗ trẻ như: trò chuyện chơi cùng trẻ như một người bạn, gần gũi trao đổi để đáp ứng nhu cầu chơi mà học của trẻ.

+ Kéo dài giờ ăn hơn đối với trẻ ăn chậm, lười ăn.

VD. Đối với những trẻ ăn bình thường với tiêu chuẩn 2 bát cơm/ 1 bữa nhưng với những trẻ lười ăn, cũng tiêu chuẩn đó tôi chia ra làm những phần nhỏ để trẻ ăn ít một, hết lại lấy thêm. Trong khi ăn, tôi còn động viên trẻ kịp thời nói cho trẻ biết nếu ăn ngoan, hết xuất rẽ rất xinh học giỏi được cô yêu... Truỵ trẻ ăn hơi lâu hơn các bạn tôi không hề thúc giục mà cứ để trẻ ăn từ từ nhai kỹ nhưng có những khích lệ kịp thời để trẻ ăn nhanh hơn bạn khác.

+ Phân công giáo viên phụ trách từng trẻ lười ăn, ăn chậm từ đó nắm được đặc điểm riêng cá tính của từng trẻ.

Đúng như vậy nhờ sự sát xao tới từng trẻ của từng cô giáo trong lớp mà tôi đã biết được cá tính riêng của từng trẻ và kịp thời điều chỉnh.

VD: Cháu Long hay ngậm cơm, nhả bã thịt, cháu Trung hay uống nước canh, cháu Chi chỉ ăn được một miếng cơm rất bé..

Đối với những cháu này trước giờ ăn tôi thường kể cho trẻ nghe một số câu chuyện nói về các bạn có những nét ăn cháu trong lớp qua đó giáo dục trẻ.

Bên cạnh đó tôi còn hướng dẫn phụ huynh cách chăm sóc con ở nhà (những ngày nghỉ hoặc buổi chiều về) .

VD: Tôi đưa tới tận tay từng phụ huynh có con lười ăn chế độ sinh hoạt một ngày của trẻ đặc biệt nhấn mạnh giờ ăn các buổi cho phụ huynh rõ.

Đồng thời tôi cung cấp cho phụ huynh những tài liệu nói về TD của hoa quả đối với bữa ăn của trẻ như thế nào và thời điểm nào cho trẻ ăn hoa quả là hợp lý nhất.

Bằng nhiều hình thức trên tôi đã được phụ huynh phản ánh là nhờ sự giúp đỡ hướng dẫn của cô giáo mà kết quả các bữa ăn của con tôi ở nhà có tiến bộ rõ rệt → trong bữa ăn trẻ ăn được nhiều hơn.

*** Tạo môi trường lớp học phong phú**

- Luôn tạo môi trường lớp học phong phú với những mảng tường gây sự tò mò cho trẻ đặc biệt là những bức tranh về ăn uống. Do đó giáo dục trẻ liên hệ thực tế trong bữa ăn của mình.





Ảnh minh họa tạo môi trường lớp học

Ví dụ : Trong chủ điểm gia đình tôi trang trí lớp bằng những tranh ngộ nghĩnh đang ngồi ăn rất ngoan , hay ở chủ điểm thực vật tôi lại trang trí lớp bằng những bức tranh rau hoa quả đẹp có màu sắc cơ bản hấp dẫn trẻ. Chính vì vậy đã góp phần giáo dục trẻ rất tốt trong bữa ăn.

*** Xây dựng góc tuyên truyền của lớp :**

Nội dung tuyên truyền thay đổi theo mùa đặc biệt là rất phong phú về nội dung các bài, gần gũi với cuộc sống. Qua đó đã giúp phụ huynh hiểu rõ hơn tầm quan trọng của bữa ăn đối với trẻ về mọi mặt (chất lượng - số lượng) và bổ sung thêm kiến thức về nuôi dạy con.



Ảnh minh họa góc tuyên truyền lớp

*** Phối hợp với nhà trường :**

Tuyên truyền trên loa truyền thanh của trường những bài nói về dinh dưỡng, cách chăm sóc con hoặc những bài thuốc hay → củng cố thêm kiến thức cho phụ huynh, từ đó một lần nữa cô giáo trong trường cũng được học tập và hiểu thêm về nhiệm vụ, công việc nuôi dạy trẻ. Sau đây là một số bài viết minh họa:

Bài 1: Vì sao trẻ biếng ăn?

Rất nhiều bà mẹ trẻ bày tỏ sự băn khoăn không hiểu tại sao con mình biếng ăn, mặc dù bản thân đã cố gắng hết sức để chăm bẵm con và đã chú ý cho con ăn đa dạng, đầy đủ, thơm ngon.

1. Thức ăn không hợp khẩu vị, không hợp với lứa tuổi của trẻ.

Một số ông bố bà mẹ cho rằng chỉ có một số loại thức ăn bổ và tốt với trẻ như: Thịt, trứng, sữa, cá quả... và với niềm tin này, họ tích cực cho cục cưng ăn các thức ăn bổ này hết ngày này qua ngày khác. Nếu cộng thêm kiểu nấu lặp đi lặp lại thì việc trẻ biếng ăn là điều dễ hiểu.

Thực tế, trẻ cần ăn đa dạng các loại thức ăn, vì khi phối hợp nhiều loại thực phẩm, chúng sẽ hỗ trợ cho nhau tạo nên khẩu phần cân đối, trẻ ăn sẽ ngon miệng hơn, và dễ hấp thụ các chất dinh dưỡng hơn.

Ngoài thịt, trứng, sữa, phụ huynh nên cho trẻ ăn thêm đậu, đỗ vừng, lạc, tôm, cua, lươn, rau xanh, quả chín... Khi trẻ còn bé từ 7-12 tháng thì nấu bột, nấu cháo với các loại thức ăn đa dạng trong 4 nhóm thực phẩm (đạm, béo, đường, vitamin và muối khoáng), nhưng khi trẻ lớn hơn (từ sau

12 tháng) đã có đủ răng cửa và một số răng hàm nếu trẻ chán ăn bột, cháo thì có thể cho trẻ ăn bún, phở, mì... nếu với các thực phẩm đa dạng.

2. Trẻ bị ép sẽ ăn theo một chế độ cứng nhắc, tạo nên tâm lý sợ ăn.

Do tâm lý sợ con đói, con còi, nên khi thấy bé ănko hết bát bột, bát cháo là nhiều bà mẹ cố nhồi, ép bé ăn cho đủ mỗi bữa. Nhiều lần như vậy, bé sẽ đăm ra chán và sợ ăn, dần dần hình thành phản xạ, nên cứ thấy bụng thức ăn ra là không muốn ăn.

Chúng ta nên biết rằng khi trẻ có tâm lý thoải mái, vui thú, nhất là có tâm lý ganh đua khi ăn thì kích thích các tuyến tiêu hoá, hoạt động, tăng bài tiết men tiêu hoá giúp trẻ ăn ngon miệng hơn. Điều này lý giải tại sao nhà con đàn "dễ nuôi" hơn con một.

Các ông bố, bà mẹ tạo nên điều kiện cho con mình hoà nhập với các bạn cùng trang lứa trong vui chơi, sinh hoạt ăn uống để tạo cho trẻ có tâm lý chia sẻ và ganh đua sẽ giúp trẻ thích ăn hơn.

3. Trẻ hay ăn uống vặt và không được ăn đúng bữa.

ăn các loại bánh kẹo, nước ngọt trước bữa ăn sẽ làm tăng đường huyết và gây cảm giác "no giả tạo" nhưng thực chất là trẻ vẫn đói và vẫn bị nhiễm dinh dưỡng. Do vậy, chỉ cho trẻ ăn, uống đồ ngọt sau bữa ăn với số lượng hạn chế. Nên cho trẻ ăn đúng giờ giấc mỗi ngày.

4. Nhiễm ký sinh trùng đường ruột.

Trẻ bị nhiễm ký sinh trùng đường ruột như giun đũa, giun móc, giun kim... thường chán ăn và gầy yếu, xanh xao. Nên tẩy giun cho trẻ theo định kỳ 6 tháng một lần và giữ vệ sinh trong ăn uống, nơi ở cho trẻ.

5. Thiếu một số vitamin.

Các vitamin A,B,C... và một số yếu tố vi lượng (sắt, kẽm...) tham gia hình thành các men tiêu hoá và quá trình chuyển hoá, hấp thu thức ăn. Các chất dinh dưỡng này có trong thức ăn động vật (thịt, trứng, cá ...) và thức ăn thực vật (đỗ, đậu, rau quả và ngũ cốc) nhưng do trẻ lười ăn, ăn ít hoặc ăn kiêng, nên bị thiếu.

Việc bổ sung vitamin và vi chất dinh dưỡng dưới dạng polyvitamin theo đúng chỉ dẫn của bác sĩ có thể cải thiện được tình trạng chán ăn của trẻ. Tuy nhiên, không nên dùng thuốc kéo dài vì sẽ thừa và có hại đến sức khoẻ của trẻ.

6. Trẻ đang bị bệnh.

Khi trẻ bị bệnh như viêm đường hô hấp trên, viêm phế quản, tiêu chảy, viêm tai giữa... thì sẽ mệt mỏi và chán ăn.

Chăm sóc ăn uống cho trẻ lúc này rất quan trọng, giúp trẻ mau khỏi bệnh và bình phục.

Khi trẻ ốm, cần cho ăn các thức ăn chế biến mềm, giàu chất dinh dưỡng.

Chọn loại thức ăn mà trẻ ưa thích và kiên trì dỗ dành cho trẻ ăn ít một, ăn làm nhiều bữa.

Nếu bé của bạn biếng ăn không do các nguyên nhân trên thì có thể nghĩ tới bé lười ăn do thiếu men tiêu hoá.

Trẻ bị thiếu men tiêu hoá phân thường không mịn, có những hạt trắng lổn nhổn, gọi là "phân sống". Bình thường, trong cơ thể trẻ có rất nhiều loại men tiêu hoá để giúp cơ thể tiêu hoá và hấp thụ các loại thức ăn làm cho trẻ chóng đói, muốn ăn và ăn ngon miệng.

Nếu bị thiếu men tiêu hoá, phụ huynh có thể cho trẻ uống thêm men tiêu hoá theo sự chỉ dẫn của bác sĩ.

Tuy nhiên, chỉ nên cho trẻ dùng men tiêu hoá trong một thời gian ngắn (từ 1-2 tuần)

Không nên cho trẻ dùng men tiêu hoá kéo dài, vì sẽ gây ức chế các tuyến tiêu hoá trong cơ thể sản xuất men. Với trẻ sau 6 tháng, hàng ngày nên cho trẻ thêm sữa chua (yaourt)

Muốn cho trẻ hay ăn, chóng lớn, cần quan tâm chăm sóc trẻ một cách tỉ mỉ, khoa học, tạo cho trẻ những bữa ăn đủ dinh dưỡng, ngon miệng.

Khi trẻ biếng ăn, cần bình tĩnh tìm hiểu nguyên nhân để khắc phục. Cần đặc biệt chú ý đến yếu tố tâm lý của trẻ.

Bài 2: Bạn cần làm gì khi trẻ biếng ăn?

Việc cho bé ăn là một nghệ thuật thực sự: Nhiều lần bạn đặt câu hỏi vì sao con người ta thì ăn uống dễ dàng thế kia còn con mình phải dùng đủ các biện pháp mà vẫn chẳng chịu ăn bạn cần làm gì khi trẻ biếng ăn.

Những lời khuyên dưới đây giúp bạn khắc phục tình trạng biếng ăn của trẻ.

Nếu con bạn ăn ít hơn những đứa trẻ khác, nhưng con bạn vẫn phát triển bình thường thì bạn không có gì phải lo lắng.

Con bạn hầu như không đói. Thật vậy! Bọn trẻ sinh ra với bản năng sinh tồn, điều đó khiến cho chúng ăn những cái mà cơ thể chúng cần với một lượng nhất định. Do đó bạn nên chấm dứt chế độ độc tài bên bàn ăn. Hãy để cho trẻ quyết định nó sẽ ăn gì. Mặt khác, dạ dày của trẻ nhỏ hơn của người lớn rất nhiều nên khẩu phần ăn của chúng nhiều nhất chỉ bằng một nửa của người lớn.

Biếng ăn thường gặp ở trẻ 2,3 tuổi. ở độ tuổi này trẻ bắt đầu muốn khẳng định mình. Bé để ý thấy những gì nó làm, nó nói đều tác động đến những người xung quanh. Giờ đây bé muốn thử "tự vệ". Bạn hãy cố gắng đừng để lộ ra là bé phải ăn hết bát cơm vì như vậy dễ xảy ra điều ngược lại khi trẻ muốn "tự khẳng định mình". Dần dần rồi bé sẽ hiểu ra rằng nó không ăn chỉ để mẹ vui, mà vì để không bị đói.

Sự biếng ăn của trẻ đôi khi lại xuất phát từ những nguyên nhân khác. Thông thường khi nấu nướng, bạn chế biến món ăn theo khẩu vị của mình. Nghĩa là bạn nấu món ăn mà chính bạn thích. Nhưng biết đâu, bé lại có khẩu vị hoàn toàn khác và cái món "chủ lực" của bạn thì bé lại ghét cay ghét đắng?

- Bạn chỉ nên gợi ý cho bé ăn khi nó đói. Trẻ em thường chối bỏ thức ăn chẳng qua vì chúng chưa kịp đói. Thằng bé lười ăn của bạn hình như không bao giờ thấy đói? Cũng có thể do bạn không cho bé cơ hội ấy? Bạn

hãy thử trong vài ngày liên không liên tục ép bé ăn. Hãy đợi để tự bé phải nhắc tới bữa ăn.

Khi quan sát được lúc nào bé thường thấy đói, bạn hãy cho bé ăn vào những giờ phụ hợp, tạo cho trẻ lớp sống điều độ.

- Hãy giảm số bữa ăn. Một đứa trẻ 3 tuổi thực sự không cần đến 5 bữa ăn mỗi ngày. Giữa bữa ăn sáng và bữa ăn trưa, thay vì cho bé ăn cháo hay một lưng cơm, bạn hãy cho bé ăn một quả chuối hay miếng đu đủ, có thể sau đó bé sẽ ăn trưa một cách ngon lành.

- Hãy quan tâm đến tính đa dạng của các món ăn. Nếu ngày nào bạn cũng dọn cho bé món trứng đúc thịt, thì chẳng có gì ngạc nhiên khi nó không muốn ăn. Nếu bữa sau, bạn cho bé một khúc cá rán hay một bát súp sườn hầm khoai tây, củ cải bạn sẽ thấy là ít ra là bé sẽ thử.

- Bạn hãy cố gắng sắp xếp bàn ăn, món ăn đẹp và "ngon mắt". Bên cạnh những búp súp lơ trắng là những cánh hoa cà rốt màu cam, bên cạnh những khúc đậu đũa xanh có cà chua đỏ. Một sáng kiến rất hay là món salat thập cẩm: cà rốt, ớt ngọt, giá đỗ, khoai tây, dưa chuột,...

- Hãy chấp nhận một số ý thích trái khoáy của bé. Nếu bé nhất định đòi làm điều bực mình, hãy làm cho bé ăn. Đấy chẳng qua là khẩu vị. Nếu bé chỉ thích ăn bánh mì kẹp hình tam giác hay uống sữa bằng ống hút, bạn cứ chiều theo ý thích của bé, chắc chắn rồi đến lúc bé sẽ chán.

- Đừng ép bé ăn cái gì mà nó không thích. Thay vì thịt, bạn có thể cho bé ăn trứng, cá hoặc giò, xúc xích. Nếu bé sợ rau, thì thay vì bực bội, bạn hãy cho bé ăn thêm trái cây.

- Bạn đừng cố giấu những thứ bé không thích ăn vào các món ăn. Vì chắc chắn bé sẽ phát hiện và sẽ không chịu ăn nữa. Và nguy nhất là bạn đã làm nó ghét cái món ăn mà đến nay nó vẫn thích.

- Bạn có thể dùng chiến thuật " bình rượu mới cũ". Thay vì cho bé ăn thịt với cơm, bạn kẹp thịt vào bánh mì. Bạn có thể cho canh vào cốc như một thứ đồ uống thay vì để bát như thường lệ.

- Bạn thử xay trái cây cho vào ngăn đá cho đông sệt lại, có thể bé sẽ thích hơn.

- Chỉ cho bé uống sau bữa ăn, chứ không vừa ăn vừa uống, đặc biệt là trước bữa ăn. Nếu trước bữa ăn, dạ dày bé tẹo của bé đã được làm đầy bằng nước ngọt thì đương nhiên là suất ăn trưa không còn quyền cư trú trong đó nữa.

- Cứ để cho bé ăn lâu như bé thích. Việc bé nhằn nha cả buổi trưa không có nghĩa là bé biếng ăn. Có thể việc tự ăn vẫn là quá khó đối với bé. Thậm chí cả khi bạn thấy bữa ăn dường như không bao giờ kết thúc, thì đừng tỏ ra sốt ruột. Bé chỉ cần biết là bạn muốn kết thúc bữa ăn, nó sẽ ần bát cơm ra xa ngay. Vì điều đó dễ hơn so với việc xúc cơm vào miệng, rồi phải ngậm, nhai, nuốt!

- Các bạn hãy cùng ngồi ăn bên bàn ăn gia đình. Ngồi ăn một mình thật buồn chán. Người bố kể chuyện một con chim đến làm tổ trong vườn nhà như thế nào, mẹ thì kể một câu chuyện vui khi đi chợ,... Thế là bé vừa ăn vừa gióng tai nghe, quên khuấy cái bát cơm đáng ghét.

- Bạn hãy để cho trẻ tự ăn. Phần lớn trẻ 2,3 tuổi sẽ ăn nhiều hơn nếu mẹ để chúng tự ăn. Nếu mẹ cứ bón mãi, dần dần bé nhận thấy rằng đúng là một việc khó chịu, chẳng khác gọi đầu hay uống thuốc, cũng là mẹ làm cho bé. Hãy làm sao để bé thấy rằng được ăn là niềm vui giống như một trò chơi vậy.

- Không nên ép bé ăn thêm thìa cơm cuối cùng. Nếu bé nói rằng nó đã no, hãy để bé đặt bát xuống, còn bạn không bình luận gì về chuyện đó.

- Hãy để bé cùng tham gia nấu nướng. Bé sẽ thấy rau muống mà bé tự tay nhặt, hay món thịt bé tự tay trộn gia vị sẽ ngon hơn rất nhiều.

- Bạn hãy quan tâm đến không khí bữa ăn. Sự vui vẻ, lộn xộn, những xung khắc hàng ngày giữa bố và mẹ sẽ làm bé ăn mất ngon.

- Bé không nhất thiết phải ăn hầu hết khẩu phần ngay một lúc. Bạn hãy thử chia nhỏ khẩu phần ăn của bé, ví dụ bé có thể ăn giữa bữa giữa buổi sau lúc đi dạo, hoặc một bát cháo nhỏ trước lúc bé ra sân chơi với bạn

bè. Có thể không khí trong lành sẽ khiến món thịt bò xào mà bé rất ghét trở lên ngon hơn.

Bài 3: Giáo dục tự lập cho trẻ

Sai lầm mà hầu hết các bậc cha mẹ đều mắc phải nhất là thường chăm chút cho con mình quá mức. Sau đây là một vài lời khuyên giúp tránh điều này.

+ Hãy cho bé một số quyền tự lập nào đó: tự mặc quần áo, tự mang giày, tự ăn và ngủ. Đây là những bước đầu tiên để tập cho bé có được tính tự lập.

+ Hãy cho bé có cơ hội được lựa chọn. Điều này sẽ giúp bé phát triển tư duy. Khi bé bắt đầu biết đi, hãy để cho bé tự chọn quần áo để mặc. Nhờ vậy, bé quen với việc lựa chọn tranh phục riêng cho mình. Khi lớn lên, bé sẽ không bắt chước một cách mù quáng những điều mà người khác làm.

+ Hãy để cho bé có một trách nhiệm nhỏ nào đó. Chẳng hạn như yêu cầu bé chăm sóc một cây trồng. Điều này tập cho bé có tinh thần trách nhiệm. Đừng la rầy bé nếu không làm tốt nhiệm vụ này. Bé cần được dạy dỗ nhiều hơn. Nếu có thể, hãy để cho bé tự biết một vài hậu quả từ công việc của mình làm.

Bài 4: Dùng cam như thế nào để có lợi cho sức khỏe?

Cam là một trong những loại quả có giá trị bổ dưỡng cao nên rất được ưa chuộng trong đời sống hàng ngày. Trước đây do còn khan hiếm và giá đắt nên chỉ những người bệnh thuộc hàng trung lưu trở nên mới thường được dùng cam để bồi bổ và khôi phục sức khỏe. Nhưng ngày nay cam đã không còn là một loại quả "quý tộc" nữa. Cam đang là một loại trái cây có mặt khá thường xuyên trên bàn ăn của gia đình. Tuy nhiên, cách dùng cam như thế nào cho thật đúng, cho thật khoa học để tận dụng hết tác dụng bổ dưỡng của trái cây quý giá này đồng thời hạn chế được những mặt trái khi dùng không đúng cách thì không phải ai cũng biết. Nhiều người, nhất là những người có khả năng kinh tế, đã dùng cam hơi thái quá, không những

không phát huy được những mặt tốt của cam mà còn xảy ra những "tác dụng phụ", những tác dụng không mong muốn như có cảm giác khó tiêu hay nóng rát ở vùng dạ dày hoặc ít ra là hạn chế lợi ích vốn có của trái cam. Vì thế việc dùng cam cần tuân thủ một số nguyên tắc, hay nói cách khác, là một nghệ thuật dùng cam.

Múi cam và dịch cam có giá trị bổ dưỡng đối với sức khỏe con người. Nhiều nhà khoa học trên thế giới đã dành công sức để chứng minh và phát hiện ra những giá trị mới của trái cây này trong việc phòng và chống lại nhiều bệnh tật. Cam là một loại quả có múi và chứa chất dịch có màu vàng da cam, có vị hơi chua và ngọt dịu kết hợp với mùi thơm đặc trưng, dịch cam có độ PH hơi axit nên nếu những người bị viêm hay loét dạ dày nếu dùng cam vào lúc đói sẽ làm tăng thêm cảm giác cồn cào và nóng rát. Cùi cam chứa nhiều chất xenlulô hay còn gọi là chất xơ rất có giá trị trong việc nhuận tràng, kích thích sự co bóp của ruột nên có tác dụng chống táo bón. Chất xơ trong cam có tác dụng hấp thụ lượng chất cholesterol hay chất béo có hại trong ruột và đóng vai trò như một chiếc chổi quét chất độc hại theo phân thải ra khỏi cơ thể. Một thông tin gần đây nhất cho biết, chỉ cần một vài trái cam trong một ngày (dùng theo cách gọt vỏ và ăn cả cùi) là đã có khả năng phòng chống được bệnh ung thư ruột già và các bệnh tim mạch. Nếu có sỏi thận thì chỉ nên dùng 2,3 quả cam trong một ngày và theo cách gọt vỏ ăn cả cùi. Nếu dùng nhiều hơn thì nên vắt lấy dịch kết hợp với ăn cùi, vì nếu dùng quá nhiều chất xơ có thể có tai biến gây tắc ruột. Những người đang bị các chứng bệnh như viêm loét dạ dày, tá tràng, viêm ruột không nên dùng cam vào lúc đói và dùng dịch cam quá nhiều trong ngày. Tốt nhất là nên dùng cam sau bữa ăn theo kiểu ăn tráng miệng. Nếu dùng Tetracyclin thì không nên dùng nhiều cam vì dịch cam sẽ làm giảm bớt thậm chí cam sẽ làm mất tác dụng trị bệnh của thuốc.

Bài 5: Lời khuyên về vấn đề ăn uống của trẻ em

Để làm cho trẻ ăn được ngon miệng, ăn được nhiều thức ăn dễ hấp thụ hơn, điều trước tiên khi đi mua bạn phải chọn thực phẩm tươi mới, còn nhiều sinh tố và muối khoáng.

Các thực phẩm mua về ăn liền như bánh mì, các loại bánh ngọt phải đựng trong bao sạch tránh bụi bặm, ruồi nhặng. Rau củ mang về, bạn bỏ hết phần không dùng được, rửa sạch rồi mới đem thái nhỏ (tuyệt đối không nên thái nhỏ trước khi rửa)

Khi nấu bạn nên xào thịt, rau củ trước khi cho vào nấu. Phi hành mỡ cho thơm trước khi xào thịt, rau củ sẽ làm cho các sinh tố tan trong mỡ được hấp thụ hết và kích thích trẻ ăn ngon miệng.

Màu sắc của thức ăn cũng hấp dẫn trẻ, bạn nên sắp xếp để sao cho bát cơm của trẻ có màu sắc. Màu như: màu vàng của trứng, màu xanh của rau lá, màu đỏ của cà rốt, màu nâu của thịt cá.

Khi nấu, bạn đậy vung kín (không nên quấy, đảo nhiều) thức ăn sẽ mau chín và giữ được sinh tố. Thức ăn của trẻ phải nấu chín, không cho trẻ ăn thức ăn tái hoặc sống để gây tiêu chảy, nhiễm trùng, giun sán.

Thức ăn chín nên cho trẻ ăn trong ngày, đến chiều trước khi cho trẻ ăn cũng phải hâm lại. Không được để thức ăn quá lâu ngày và hâm đi hâm lại, thức ăn sẽ mất dinh dưỡng và đặc biệt là nhiễm độc thức ăn gây nguy hiểm cho trẻ.

Không nên cho trẻ ăn các loại rau, quả còn sống, chua các loại gia vị như: ớt, tiêu, tỏi, các loại nước uống kích thích như cà phê, bia, rượu,...

Thức ăn của trẻ phải mềm, khi trẻ có đủ răng bạn có thể cho trẻ ăn thức ăn cứng hơn.

Không nên cho trẻ ăn quá nhiều trong một bữa, trẻ sẽ chán ăn mất ngon, hôm khác gặp thức ăn ấy trẻ sẽ sợ, chưa kể đến trẻ bị đầy bụng, khó tiêu. Nếu trẻ bồi dưỡng nhiều, bạn nên cho trẻ ăn thành nhiều bữa trong ngày, trẻ sẽ hấp thụ hết.

Tập cho trẻ ăn đủ loại thức ăn mà ở lứa tuổi trẻ có thể ăn được, không nên để trẻ quen ăn đơn điệu với một loại thức ăn. Nếu bạn chỉ tập cho trẻ ăn cơm với thịt hoặc trứng không thì lớn lên trẻ sẽ rất ghét và không thích, không biết ăn cá, tôm, cua,....

Bạn cũng không nên cho trẻ ăn đồ ngọt vào trước bữa ăn chính gây chán ăn.

Không nên cho trẻ ăn quá no trước khi đi ngủ, nhất là ban đêm vì gây tiết dịch tiêu hoá, làm tăng hưng phấn thần kinh, khiến trẻ khó ngủ. Buổi tối chỉ nên cho trẻ ăn nhẹ các loại trái cây, bánh ngọt, uống sữa trước khi đi ngủ.

Khi trẻ ăn, bạn nên tập cho trẻ ăn đúng giờ, ngồi vào bàn ghế vừa tầm, tập cho trẻ tự xúc, nhắc trẻ ăn chậm nhai kỹ. Tuyệt đối không nên dỗ trẻ ăn bằng cách bế trẻ đi rong ngoài đường vì sẽ hình thành một tính xấu, rất khó sửa cho trẻ.

Khi sốt cao, trẻ rất khát nước vì đổ mồ hôi, thử nhanh cho nên trẻ uống nhiều nước dưới các hình thức: nước chín, trà pha loãng, nước chanh sữa,...

Cho trẻ ăn thức ăn lỏng, dễ tiêu cung cấp đủ chất dinh dưỡng: chất đạm, béo, bột, đường, rau, củ,...dưới dạng cháo lỏng, cháo thịt băm, cơm canh hoặc súp.

* Vận động phụ huynh sưu tầm các bài viết có liên quan đến việc chăm sóc và nuôi dạy trẻ theo khoa học để đóng góp thêm tài liệu vào góc tuyên truyền của lớp

Sau đây là một số bài có chất lượng mà phụ huynh đã sưu tầm được phổ biến ở góc tuyên truyền của lớp.

Bài 1: Những việc cần làm đối với trẻ khó tập trung chú ý

Chú ý của trẻ mẫu giáo là phản ứng thích thú của trẻ đối với những đối tượng xung quanh và những hành động của trẻ đối với những đối tượng đó. Trẻ tập trung chú ý vào một đối tượng nào đó khi trẻ đang thích thú nó,

nhưng khi xuất hiện một đối tượng mới lập tức sự chú ý của trẻ được chuyển sang đối tượng mới. Khả năng chú ý được tính bằng chiều dài thời gian thực hiện một hành động từ đầu cho đến cuối. Đối với những trẻ có khả năng chú ý ngắn thì mỗi việc trẻ tập trung được một lúc, sau đó lại chuyển sang việc khác và như vậy là trẻ không hoàn thành được việc nào và rất dễ bị phân tán tư tưởng.

1. Nguyên nhân

- Những hoạt động mang tính chất đơn điệu và không hấp dẫn trẻ.
- Những trẻ có tính cách dễ dao động, không kiên nhẫn, bẽn lẽn và thiếu tự tin vào bản thân mình
- Do sự chậm hoàn thiện chức năng não bộ
- Đứa trẻ lười biếng, kết hợp với khả năng tiếp thu chậm, sự chậm chễ hay lơ lửng.

2. Làm thế nào để ngăn chặn:

- Tạo cơ hội giúp trẻ đạt được sự thành công trong hoạt động chú ý bằng cách cho trẻ tự lựa chọn những việc mà trẻ thích. Khuyến khích và khen thưởng cho bất kỳ sự cố gắng nào của trẻ trong việc thực hiện nhiệm vụ.
- Dạy và rèn luyện cho trẻ khả năng tập trung vào công việc

3. Những việc cần làm

- Tổ chức các hoạt động có ý nghĩa quyết định đối với sự phát triển chú ý có chủ định như cho trẻ quan sát các sự vật xung quanh, khuyến khích trẻ tham gia tích cực vào các trò chơi, khuyến khích trẻ hoạt động tạo hình, hát múa,..
- Giao cho trẻ những công việc thích hợp và đặt trẻ những công việc cụ thể, nghĩa là tạo điều kiện va chạm thường xuyên hơn với những tình huống buộc trẻ phải chú ý thì mới hoàn thành được nhiệm vụ (ví dụ trẻ phải chú ý quan sát kỹ mới tìm đủ lượng số con vật trong một bức tranh phong

cảnh, hay phát hiện những chi tiết thừa (thiếu) khi nghe một câu chuyện quen thuộc,...)

- Khi giao nhiệm vụ cho trẻ cần phải cụ thể, chi tiết, lời nói rõ ràng, ngắn gọn, sau đó cho trẻ nhắc lại nhiệm vụ được giao.

Bài 2: Ăn nhai sẽ giúp trẻ ngon miệng

Bắt đầu ăn dặm, phải cho trẻ ăn lỏng, ăn mềm, vì lúc này đường tiêu hoá của trẻ còn non yếu. Nhưng khi trẻ đã mọc răng thì cần tập dần để trẻ ăn nhai. Một số bà mẹ cứ cho thức ăn vào cối xay sinh tố để nghiền nhỏ thành một hỗn hợp bột mịn cho con ăn ngay cả khi con mình đã có đầy đủ răng. Điều này không tốt, không tạo cho trẻ cảm giác ngon miệng và ảnh hưởng tới quá trình tiêu hoá và hấp thu.

Nhai rất quan trọng đối với sự tiêu hoá của mọi loại thức ăn. Khi nhai sẽ kích thích sự bài tiết các men tiêu hóa.

Tại miệng kích thích sự bài tiết nước bọt, trong nước bọt có men ptyalin có tác dụng phân giải tinh bột chín thành đường maltose.

Tại dạ dày kích thích bài tiết dịch vị, trong đó có men pepsin và men lipase. Men pepsin có tác dụng tiêu hoá chất đạm, men lipase có tác dụng tiêu hoá mỡ yếu. Ngoài các men tiêu hoá, dịch vị còn có một thành phần rất quan trọng là axit clohydric. Axit này có vai trò quan trọng tạo môi trường axit thuận lợi cho men pepsin hoạt động, có tác dụng sát khuẩn.

Tại ruột kích thích các men tiêu hoá của dịch tụy, dịch ruột. Men tiêu hoá của dịch tụy, dịch ruột kết hợp với muối mật, có tác dụng giúp tiêu hoá các thành phần của thức ăn đến giai đoạn cuối cùng.

Nhờ các men tiêu hoá của dịch vị, dịch tụy dịch ruột và muối mật, các thức ăn là chất đạm, chất béo, chất bột được tiêu hoá thành các axit amin, axit béo, đường đơn để cơ thể hấp thu. Như vậy, khi trẻ có răng, cần chế biến các thức ăn thích hợp để giúp trẻ tập ăn nhai. Nếu mọi thứ đều cho vào cối xay nhuyễn, tạo thành một hỗn hợp mềm, mịn, trẻ không cần nhai chỉ nuốt. Các cơ nhai và hàm răng không được tập luyện sẽ yếu và quá

trình tiêu hoá, hấp thu cũng sẽ không triệt để vì men tiêu hoá không được kích thích bài tiết đủ. Đó cũng là lý do tại sao nhiều cháu nhỏ chán ăn, hay ngậm không muốn nuốt thức ăn dưới dạng hỗn hợp xay mềm.

Bài 3: Cháu thấp bé nhẹ cân có phải do di truyền không?

Sự tăng trưởng và phát triển của trẻ không chỉ phụ thuộc hoàn toàn do yếu tố di truyền mà còn chịu sự chi phối rất lớn của chế độ dinh dưỡng và môi trường, đặc biệt khi trẻ còn nhỏ dưới 6 tuổi.

Một đứa trẻ nuôi dưỡng trong môi trường vệ sinh kém và chế độ sinh dưỡng kém, sẽ không thể đạt được cân nặng và chiều cao bình thường.

Chế độ dinh dưỡng có ảnh hưởng rõ rệt đến sự phát triển của trẻ trong hai năm đầu và tuổi dậy thì. Bởi vậy trong giai đoạn này cần cho trẻ ăn đủ và đúng để đáp ứng nhu cầu cơ thể đang lớn nhanh.

Trong những năm đầu của cuộc sống, con của các ông bố, bà mẹ thấp bé vẫn có tốc độ lớn như trẻ bình thường nếu trẻ được ăn uống đầy đủ và đúng cách.

Bởi vậy cháu quá nhỏ so với tuổi, bạn cần đưa trẻ tới cơ sở y tế khám để có lời khuyên dinh dưỡng hợp lý.

Bài 4. Hỏi đáp về dinh dưỡng và sức khoẻ của bé.

** Với những trẻ kém ăn.*

Sở thích về ăn uống của trẻ thường thay đổi, bữa thì ăn rất nhiều một món nào đó bữa lại chê bai nó.

Sự thèm ăn và sự đói là hai vấn đề khác nhau. Đó là tình trạng cơ thể cần "nhiên liệu". Còn sự thèm ăn hay ăn ngon miệng là một thái độ bao gồm sự thú vị và những tình cảm khác liên quan đến việc ăn uống. Đói có từ lúc được sinh ra, còn sự thèm ăn phát triển theo thời gian. Trẻ học được những thái độ ăn uống tích cực hoặc tiêu cực qua việc quan sát những gì diễn ra xung quanh chúng. Chẳng hạn, bầu không khí ăn uống thoải mái của gia đình giúp đứa trẻ trông mong tới giờ ăn và chỉ rời bàn ăn khi đã ăn

xong, và ngược lại. Trẻ cũng có thể bỏ thói mè nheo khi cùng ăn với bàn bè trong những bữa ăn cơm trưa ở trường. Đây là một trong nhiều cách giúp giáo dục trẻ về thói quen ăn uống. Một số trẻ không thấy thèm ăn vì những vấn đề sức khỏe, như đau bệnh, mệt mỏi, lúc trái gió trở trời. Khi gặp những trường hợp này, nhất thiết bạn phải đưa con đi đến bác sĩ để chữa trị và được hướng dẫn về sự ăn uống .

Khi nghiên cứu cách trẻ đáp ứng trước những nỗ lực ép chúng ta ăn, các nhà nghiên cứu đã phải chấp nhận những sự thật chung sau đây .

Thứ nhất: Trách nhiệm của cha mẹ là cung cấp đồ ăn, còn ăn hay không là sự quyết định của con cái.

Thứ hai: Đừng dành và ép buộc đều phản ánh tác dụng vì làm như vậy càng khiến trẻ dung dung hơn.

Thứ ba: Giờ ăn là lúc ăn và chuyện trò vui vẻ chứ không phải vừa ăn vừa chơi.

Thứ tư: Chỉ nên bắt trẻ ngồi trong bàn ăn có chừng mực, nghĩa là tùy tuổi và sự tập trung của trẻ phát triển tới mức nào.

** Chướng táo bón.*

Táo bón là một trong những triệu chứng thường gặp nhất ở trẻ nhưng ít được hiểu cho đúng. Người ta thường nghĩ táo bón là không đi ỉa mỗi ngày. Họ cho rằng con cái sẽ đau nếu chúng không đi ỉa mỗi ngày. Không phải thế, nhiều trẻ (và cả người lớn) đi ỉa vài lần một ngày, nhưng lại có trẻ phải 2 hay 3 ngày mới ỉa một lần nhưng phân vẫn bình thường. Người ta bị táo bón chỉ khi nào phân cứng hoặc khô và phải rặn rờ đau mới ỉa được. Táo bón xảy ra khi chế độ ăn thiếu chất xơ hoặc thiếu đồ lỏng, hoặc cũng có khi sau một bệnh nhiễm virút hoặc khi mà trẻ không uống đủ nước và kém hoạt động hơn bình thường.

Như vậy, để giúp trẻ tránh bị táo bón, hãy cho trẻ ăn các thực phẩm có chất xơ như rau, trái cây, các loại ngũ cốc nguyên liệu hạt. Các chuyên gia dinh dưỡng khuyên là, việc dung nạp lượng xơ bằng số tuổi của trẻ

cộng thêm 5 gram (thí dụ, trẻ 5 tuổi, thì $5+5 = 10$ g/ngày). Yến mạch nguyên hạt và bông là những nguồn chất xơ mà trẻ thích ăn, hoặc các loại nước quả như táo, mận chưa chín tự nhiên.

Ăn sữa chua có lợi gì?

Sữa chua là dùng sữa tươi hoặc sữa bột, sau khi pha theo tỉ lệ, cho vào chất chua chế thành. Thành phần trong sữa bò không những không bị phá hoại, ngược lại càng có lợi cho tiêu hoá. Vì anbumin trong sữa sau khi gặp axit hình thành hạt ngưng kết càng nhỏ, càng dễ tiêu hoá. Sữa bò sau khi bị chua hoá, vào dạ dày làm tăng thêm tính axit của vật chứa trong dạ dày, vừa tăng tác dụng của men tiêu hoá, vừa xúc tiến tiêu hoá, lại có thể ức chế có sự sinh trưởng của khuẩn roi trong ruột già, cho nên sữa chua càng có nhiều ưu điểm hơn sữa bò bình thường. Đối với những trẻ nhỏ có năng lực tiêu hoá kém, dễ ỉa chảy ăn sữa chua càng thích hợp.

Sữa chua chia làm hai loại. Sữa chua chưa tách mỡ và sữa chua tách mỡ. Trẻ nhỏ nên chọn sữa chua chưa tách mỡ thay thế cho sữa thường. Sữa chua tách mỡ đã khử phần lớn lipit trong sữa bò, nhiệt năng trong sữa giảm rõ rệt, nếu bé uống loại sữa này trong thời gian dài, rất sẽ dẫn đến thiếu chất dinh dưỡng, sẽ xuất hiện bệnh suy dinh dưỡng. Nhưng đối với bé béo phì thì lại rất thích hợp.

Điều cần chú ý là: Sữa chua không thể nấu, nấu sẽ khiến sữa bò vón cục. Sữa chua thường chỉ có thể uống nguội, hoặc đặt trong bình sữa vào nước nóng ngâm ấm một chút rồi ăn.

III. KẾT QUẢ ĐẠT ĐƯỢC.

Với những biện pháp như vậy đến cuối học kỳ I các cháu lớp tôi đã thay đổi một cách rõ rệt trong ăn uống.

1. Đối với phụ huynh.

- 10 0% phụ huynh không cho con mang quà vặt đến lớp
- 10 0% phụ huynh đảm bảo chế độ ăn như giáo viên đã hướng dẫn.

2. Đối với trẻ.

- Không có trẻ mang quà vật đến lớp.
- Trẻ ăn hết xuất 93,2% số còn lại là do trẻ suy dinh dưỡng hoặc một số trẻ ốm dậy.
- Trẻ suy dinh dưỡng giảm 70,8% so với đầu năm.

IV. BÀI HỌC KINH NGHIỆM.

Trẻ em như búp trên cành.

Biết ăn ngủ, học hành là ngoan.

Đúng như vậy trẻ em như một cây non. Cây non được chăm sóc tận tình của người trồng thì cây sẽ lớn nhanh không ra những quả ngọt bỏ ích. Qua một thời gian tìm tòi nghiên cứu các biện pháp thích hợp, lớp tôi đã có một kết quả thật tốt. Có được kết quả như vậy đó là sự nỗ lực phấn đấu của bản thân tôi kết hợp với đồng nghiệp đặc biệt là Ban giám hiệu nhà trường luôn sát cánh cùng tôi chỉnh sửa những biện pháp, hình thức sao cho phù hợp với khả năng nhận thức của trẻ để có được kết quả như vậy tôi đã rút ra những kinh nghiệm sau:

1. Bản thân giáo viên trong lớp luôn là tấm gương sáng, mẫu mực từ lời nói, cử chỉ chuẩn xác. Không phân biệt giữa các trẻ.
2. Phối hợp với giáo viên trong lớp nghiêm túc thực hiện quy chế chăm sóc nuôi dạy trẻ đảm bảo 100% giờ nào việc ấy.
3. Yêu nghề mến trẻ, tận tụy với công việc của mình, luôn kiên trì tìm tòi nghiên cứu các phương pháp, hình thức dạy trẻ, phù hợp có kết quả cao.
4. Rèn kỹ năng trẻ mọi lúc mọi nơi đặc biệt quan tâm đến trẻ chậm, trẻ cá biệt.
5. Giáo viên trao đổi thường xuyên với phụ huynh những nội dung mà cô giáo và trẻ đã thực hiện ở lớp để cùng tìm ra cách giải quyết tốt hơn.

Trên đây là một số kinh nghiệm đã được triển khai thực hiện ở lớp tôi. Rất mong sự đóng góp của Ban giám hiệu, các bạn đồng nghiệp để công tác dạy trẻ của tôi được tốt hơn.

Tôi xin chân thành cảm ơn!

Họa My, ngày 31 tháng 01 năm 2007

Người viết

Trần Thị Bích Hạnh

PHỤ LỤC

1. Ảnh 1: Tạo môi trường trong lớp học
2. Ảnh 2: Xây dựng góc tuyên truyền của lớp