UBND QUẬN LONG BIÊN

TRƯỜNG MẦM NON THẠCH CẦU

SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM

*Một số kinh nghiệm chế biến món ăn*

 *cho trẻ ở trường mầm non*

 *Lĩnh vực/ môn : Chăm sóc nuôi dưỡng*

 *Cấp học : Mầm non*

*Họ và tên tác giả : Lê Hồng Hạnh*

*Chức vụ : Nhân viên nuôi dưỡng*

*ĐT : 0989452309*

*Đơn vị công tác : Trường mầm non Thạch Cầu*

 *Quận Long Biên – Hà Nội.*

Long Biên, tháng 4 năm 2020

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| STT | NỘI DUNG | TRANG |
|  | I. ĐẶT VẤN ĐỀ | 1 |
| 1 | 1.Lí do chọn đề tài  | 1 |
| 2 |  II. GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ | 1 |
| 3 | 1.Cơ sở lí luận | 1 |
| 4 | 2. Thực trạng vấn đề | 2 |
| 5 | 3. Các biện pháp đã tiến hành: | 3 |
|  | 3.1 Biện pháp 1: Nâng cao chất lượng trong chế biến món ăn chính | 3 |
|  | 3.2: Biện pháp 2: Chê biến món phụ và món canh . | 5 |
| 6 | 4. Hiệu quả sáng kiến kinh nghiệm: | 6 |
| 7 | III. KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ | 7 |
| 8 | 1. Kết luận | 7 |
| 9 | 2. Bài học kinh nghiệm | 7 |
| 10 | 3. Khuyến nghị | 7 |
|  |  |  |

MỤC LỤC

PHẦN I: ĐẶT VẤN ĐỀ

**1.Lí do chọn đề tài**

Ở trường mầm non trẻ thường được ăn hai bữa là bữa trưa và bữa xế. Trong đó bữa ăn trưa là bữa chính và quan trọng nhất. Thông qua bữa ăn trưa, trẻ được bù đắp những năng lượng đã tiêu hao và cung cấp năng lượng để tham gia và các hoạt động mới. Việc tổ chức bữa ăn trưa cho trẻ ở trường mầm non là một trong những nhiệm vụ quan trọng trong quá trình chăm sóc giáo dục trẻ. Thức ăn có hình thức đẹp, mùi vị hấp dẫn thì sẽ gây cảm giác thèm ăn cho trẻ. Vậy làm thế nào để trẻ ăn ngon miệng, hết xuất? Đó là vấn đề mà tôi và nhiều bạn đồng nghiệp luôn luôn quan tâm, trăn trở trong suốt quá trình tham gia nấu ăn.

Để đảm bảo cho các cháu có một bữa ăn thật ngon miệng người đầu bếp phải biết một số kỹ thuật chế biến các món ăn làm sao cho các món ăn vừa đảm bảo các chất dinh dưỡng, thức ăn phải mềm nhừ, đảm bảo cho các cháu ăn được hết suất, màu sắc của món ăn phải đặc trưng của từng món ăn. Vừa phải hấp dẫn mà không bị khô sác. .

Năm học 2019 - 2020 trường có 11 lớp, trên 400 học sinh; có 7 nhân viên bếp. 100% nhân viên bếp đều có trình độ đạt chuẩn

Trường tổ chức cho 100% trẻ ăn bán trú, với thực đơn phong phú 2 tuần chẵn, lẻ và theo mùa. Bếp ăn mặc dù đã xuống cấp song vẫn đảm bảo quy trình bếp 1 chiều với đầy đủ trang thiết bị chăm sóc nuôi dưỡng hiện đại, hợp vệ sinh và đảm bảo an toàn.

Các bữa ăn tại trường được chế biến đảm bảo đúng kỹ thuật, đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm và được nhân viên kế toán xây dựng thực đơn cân đối các chất hợp lý, khoa học. Tuy nhiên, nếu theo cách chế biến thông thường thì hình thức món ăn chưa đẹp mắt, mùi vị thức ăn chưa thơm nên chưa kích thích sự thèm ăn cho trẻ khiến nhiều trẻ ăn còn chưa hết xuất. Mặt khác kỹ thuật chế biến hiện tại đôi khi gây khó khăn cho người trực tiếp đứng nấu.

Chính vì vậy tôi chọn đề tài "Một số kinh nghiệm chế biến món ăn cho trẻ trong trường mầm non " với mong muốn cải thiện chất lượng bữa ăn cho trẻ, chia sẻ kinh nghiệm với đồng nghiệp nhằm nâng cao nghiệp vụ, tay nghề góp phần nâng cao chất lượng nuôi dưỡng trẻ.

PHẦN II: GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

1.Cơ sở lí luận.

Chế độ ăn uống tại trường mầm non gồm 2 bữa: Bữa trưa và Bữa phụ chiều (đối với mẫu giáo) / Bữa chính chiều (đối với nhà trẻ).

Trẻ được ăn theo thực đơn đã xây dựng theo mùa, tuần chẵn lẻ, thực phẩm phong phú, đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm. Các món ăn 100% được chế biến tại trường.

Trong chế biến món ăn, kỹ thuật làm chín là khâu cuối cùng của kỹ thuật chế biến. Nó kết hợp với khâu phối hợp nguyên liệu và gia vị để tạo nên món ăn hoàn chỉnh. Kỹ thuật làm chín thực phẩm là làm cho những nguyên liệu tươi sống trở thành những món ăn chín, bổ, hợp vệ sinh, có mùi thơm ngon, tạo điều kiện thuận lợi cho cơ thể dễ hấp thu và tiêu hóa. Qua làm chín những thực phẩm, nguyên liệu vốn nhạt nhẽo trở thành những món ăn đậm đà, thơm ngon, hợp khẩu vị. Món ăn sau khi làm xong phải đạt độ chín thích hợp. Độ chín của món ăn phải đảm bảo các yêu cầu sau:

-Làm cho cơ thể hấp thu tối đa các chất dinh dưỡng.

-Hợp khẩu vị người ăn. Đối với thịt động vật: thường làm chín mềm, nhừ. Đối với thực phẩm nguồn gốc thực vật: các loại rau, hoa, quả cần chín tới, các loại củ có bột phải chín bở.

 Do đó khi chế biến món ăn cần nắm vững yêu cầu về độ chín của các loại món ăn đó để sử dụng nhiệt độ và thời gian thích hợp. Mỗi loại món ăn đều có mùi vị riêng biệt, mùi vị của món ăn là do cách làm chín kết hợp với nguyên liệu và gia vị trong món ăn tạo nên.

Ví dụ: món canh có vị ngọt của thịt, xương. Món nướng có vị ngọt đậm đà của thịt và mùi thơm của gia vị tẩm ướp.

Sau khi làm chín thực phẩm, các món ăn tạo nên những màu sắc riêng, nó phụ thuộc vào sự biến đổi của các chất dinh dưỡng trong thực phẩm dưới tác dụng của nhiệt. Tùy vào mỗi phương pháp làm chín mà tạo ra những màu sắc khác nhau:

-Làm chín bằng nước và hơi nước màu sắc của thực phẩm ít thay đổi.

-Làm chín bằng chất béo và chất trung gian, món ăn thường có màuvàng nâu, nâu sẫm.

 Ví dụ: rau luộc phải xanh, cá chiên phải có màu vàng đều…

Trên cơ sở đó, ta vận dụng chặt chẽ việc sử dụng nhiệt kết hợp với thời gian làm chín để đảm bảo đúng màu sắc cho từng món ăn.

Muốn đảm bảo yêu cầu trên, đòi hỏi người nấu phải hiểu biết đầy đủ và nắm vững kỹ thuật chế biến món ăn như biết vận dụng cá yếu tố ảnh hưởng trực tiếp đến quá trình chế biến món ăn như:

-Tính chất của nguyên liệu, gia vị.

-Sự toả nhiệt của chất đốt.

-Sự dẫn nhiệt của dụng cụ.

-Yêu cầu thành phẩm của từng loại món ăn.

-Khẩu vị của người ăn.

Với trẻ mầm non khi chế biến cần mềm hơn người lớn. Từ đó lựa chọn được phương pháp chế biến thích hợp cho từng loại món ăn.

**2. Thực trạng vấn đề:**

a. Thuận lợi

- Trường được xây dựng mới,. Các phương tiện, trang thiết bị phục vụ hoạt động chăm sóc nuôi dưỡng cho trẻ đảm bảo hiện đại đúng quy định, không gian bếp rộng rãi, thoáng mát sạch sẽ đảm bảo quy trình bếp ăn 1 chiều đảm bảo vệ sinh ăn toàn thực phẩm

 - Ban giám hiệu thường xuyên tổ chức cho nhân viên sinh hoạt kiến tập học hỏi và rút kinh nghiệm từ các trường bạn trong quận

- Bản thân nhân viên nuôi dưỡng có kinh nghiệm, có nhiều năm trong công tác nuôi dưỡng chế biến món ăn cho trẻ. Bản thân thích nấu ăn sáng tạo các món ăn ngon dễ làm

b. Khó khăn.

- Bản thân tôi có kinh nghiệm nhưng chưa có nhiều sáng tạo về tổ chức các hoạt động

-Một số nhân viên trẻ mới vào nghề, chưa có kinh nghiệm nên phần nào ảnh hưởng đến dây chuyền hoạt động của bếp.

3. Các biện pháp đã tiến hành:

3.1 Biện pháp 1: Nâng cao chất lượng trong chế biến món ăn chính

Tất cả những thực phẩm như thịt lợn, thịt gà, bò, cá sau khi sơ chế phải trần qua nước sôi, rửa lại sau đó mới xay nhỏ. Khi nguyên liệu đã được xay nhỏ ta cho ướp gia vị, muối, mắm đun khoảng 15 phút sau đó mới tiến hành chế biến.

 *\* Đậu phụ sốt cà chua:*

*a) Nguyên liệu chuẩn bị:*

* + - Thịt lợn.
		- Đậu phụ tươi.
		- Cà chua, hành lá, rau mùi.
		- Gia vị, mì chính, mắm, muối vừa đủ.

*b) Sơ chế:*

- Thịt lợn rửa sạch trần qua nước sôi rửa lại sau đó xay nhỏ ướp gia vị.

- Đậu phụ tươi và cà chua rửa sạch thái hạt lựu.

- Hành lá, rau mùi rửa sạch thái nhỏ. *c) Kỹ thuật chế biến:*

- Phi thơm hành cho thịt vào xào chín qua.

- Cho dầu vào chảo xào cà chua cho lên màu. Sau đó đổ thịt vào đảo khoảng 15 phút khi thịt đã lên màu và chín mềm, cho đậu phụ vào và nêm gia vị vừa đủ rồi đun tiếp đến khi sôi bắc ra cho hành mùi vào.

*d) Yêu cầu của thành phẩm và cảm quan:*

Thịt mềm không bị khô sác, màu sắc vàng đều đặc trưng của món đậu phụ sốt cà chua, vị thơm ngon.

*\*Trứng thịt sốt cà chua đảo bông:*

*a) Nguyên liệu chuẩn bị:*

* Thịt lợn.
* Đậu phụ tươi.
* Trứng vịt hoặc gà.
* Cà chua, hành lá, rau mùi.
* Gia vị, mì chính, mắm, muối vừa đủ. *b) Sơ chế:*
* Thịt lợn rửa sạch trần qua nước sôi rửa lại đó mới xay nhỏ ướp gia vị.
* Trứng rửa sạch đập cho vào nồi đánh tan cho hành và nước mắm đánh đều.
* Cà chua rửa sạch thái hạt lựu. - Hành lá, rau mùi rửa sạch thái nhỏ. *c) Kỹ thuật chế biến:*
* Phi thơm hành cho thịt đã được xay nhỏ xào với cà chua khi thịt với cà chua đã được chín tới bắc xuống.
* Cho dầu vào chảo cho trứng vào đảo đều khi trứng đã chín tới, cho hỗn hợp thịt cà chua nêm gia vị vừa đủ đảo đều khoảng 2 phút cho hành, mùi vào rồi bắc ra.

*d) Yêu cầu của thành phẩm và cảm quan:* Thịt và trứng vừa chín tới, trứng không bị khô mà màu sắc của trứng thịt vàng đều, vị thơm ngon.

*\* Cá ba sa sốt thịt cà chua:*

*a) Nguyên liệu chuẩn bị:*

* Thịt lợn.
* Cá ba sa.
* Cà chua, hành lá, thì là, tỏi. - Gia vị, mì chính, mắm, muối vừa đủ. *b) Sơ chế:*
* Thịt lợn rửa sạch trần qua nước sôi rửa lại đó mới xay nhỏ ướp gia vị.
* Cá ba sa trần qua nước sôi rửa lại và cà chua rửa sạch thái hạt lựu.
* Hành lá, thì là rửa sạch thái nhỏ, tỏi bóc vỏ rửa sạch đập dập. *c) Kỹ thuật chế biến:*
* Phi thơm hành tỏi cho thịt cá vào xào sau đó cho vào nồi.
* Cà chua cho vào xào chín.
* Tất cả cho vào nồi cho nước dùng vào nêm gia vị vừa đủ đun cho đến khi chín tới cho hành lá, thì là vào và bắc ra.

*d) Yêu cầu của thành phẩm và cảm quan:* Thịt và cá chín mềm, cá không bị tanh và màu sắc vàng đặc trưng của cà chua, vị thơm ngon.

*\* Thịt gà sốt nấm:*

*a) Nguyên liệu chuẩn bị:*

* Thịt gà.
* Thịt lợn.
* Nấm hương, hành., mùi.
* Gia vị, mì chính, mắm, muối vừa đủ.

*b) Sơ chế:*

* Thịt lợn, thịt gà rửa sạch trần qua nước sôi rửa lại đó mới xay nhỏ ướp gia vị.
* Nấm hương ngâm cho nở rửa sạch cho vào xay nhỏ.
* Hành, mùi rửa sạch thái nhỏ.

*c) Kỹ thuật chế biến:*

* Phi thơm hành cho thịt gà và thịt lợn xào qua.
* Sau đó cho hỗn hợp vào nồi và cho nấm hương vào nêm gia vị vừa đủ. Thêm một ít nước dùng vào hầm tiếp cho đến khi thịt chín nhừ bắc ra cho rau mùi vào.

*d) Yêu cầu của thành phẩm và cảm quan:* Thịt gà và thịt lợn chín mềm, màu sắc mùi vị đặc trưng của nấm hương.

*\* Ruốc tôm, thịt lạc vừng:*

*a) Nguyên liệu chuẩn bị:*

* Thịt lợn lạc.
* Tôm tươi.
* Lạc, vừng.
* Gia vị, mì chính, mắm, muối vừa đủ. *b) Sơ chế:*
* Lạc và vừng trước khi rang rửa sạch để khô.
* Thịt lợn rửa sạch trần qua nước sôi rửa lại mới thái miếng bỏ gân sơ.
* Tôm đã được bóc vỏ rửa sạch. *c) Kỹ thuật chế biến:*
* Lạc vừng rang chín tới, lạc được bóc sạch vỏ cho vào cối trộn cùng vừng xay nhỏ.
* Thịt thái miếng nêm gia vị, mì chính, mắm vừa đủ cho vào đun cho đến khi thịt chín.
* Tôm đã được bóc vỏ cho nêm gia vị, mì chính, mắm vừa đủ cho vào đun chín tới . Khi tôm đã chín tới ta cho vào cối xay sinh tố xay cùng thịt cho tơi thành ruốc tôm, thịt. Sau khi ruốc tôm, thịt đã được xay tơi ta cho vào chảo xào qua. Sau đó cho lạc vừng vào trộn đều cho thêm gia vị.

*d) Yêu cầu của thành phẩm và cảm quan:* Món ruốc tôm, thịt rất ngon, màu sắc bắt mắt. Vị bùi của lạc vừng vị thơm của tôm và thịt.

3.2: Biện pháp 2: Chê biến món phụ và món canh.

 Với những món ăn phụ hoặc món canh, trước khi ninh xương ta phải luộc qua bỏ nước sau đó mới cho vào ninh. Khi ninh phải vớt bọt.

*\*. Bún mọc sườn lợn:*

*a) Nguyên liệu chuẩn bị:*

- Xương lợn.

* Giò sống.
* Cà chua, hành, rau mùi, mọc nhĩ, nấm hương.
* Gia vị, mì chính, mắm, muối vừa đủ. *b) Sơ chế:*
* Xương lợn rửa sạch trần qua nước sôi rửa lại.
* Cà chua thái hạt lựu.
* Mọc nhĩ, nấm hương ngâm cho nở rửa sạch xay nhỏ.
* Hành, rau mùi thái nhỏ. *c) Kỹ thuật chế biến:*
* Với món bún mọc sườn khi ninh ta cho một ít nước vào cho nhanh dừ trong khi ninh vớt bọt. Xào cà chua cho vào nồi nước dùng.
* Mọc gồm giò sống trộn mọc nhĩ, nấm hương nặn từng viên nhỏ cho vào nồi nước sôi cho mọc thành khuôn sau đó nêm gia vị vừa đủ và đun chín tới.
* Bún được trần để ráo nước chia đều vào bát sau đó cho mọc vào. Trước khi chan nước dùng ta cho hành, mùi vào nước dùng cho chín tới rồi mới bắc ra chan.

*d) Yêu cầu của thành phẩm và cảm quan:* Bát bún mọc sườn lợn đặc trưng của màu cà chua, nước ngọt của xương lợn, mọc mềm và thơm mùi nấm hương.

\**Món cháo lươn:*

*a) Nguyên liệu chuẩn bị:*

- Xương lợn.

* Lươn.
* Hành, thì là.
* Gia vị, mì chính, mắm, muối vừa đủ. *b) Sơ chế:*
* Xương lợn rửa sạch trần qua nước sôi rửa lại.
* Lươn được làm sạch hết nhớt lọc bỏ xương.
* Hành, thì là thái nhỏ. *c) Kỹ thuật chế biến:*
* Nước dùng ta ninh xương lợn làm nước dùng sau đó cho gạo vào ninh.
* Xương lươn cho vào nồi ninh rồi lọc bỏ xương lấy nước dùng đổ vào nồi cháo.
* Thịt lươn được xay nhỏ ướp gia vị muối, mắm.
* Phi thơm hành cho thịt lươn vào xào cho đến khi thịt lươn đã chín, bắc ra.
* Khi cháo đã nhừ ta cho thịt lươn vào đun thêm khoảng 10 phút bắc ra cho hành và thì là đã được thái nhỏ vào nồi.

*d) Yêu cầu của thành phẩm và cảm quan:* Yêu cầu cháo nhừ, sánh ăn vừa ngon không bị tanh.

*\* Món phở gà:*

*a) Nguyên liệu chuẩn bị:*

- Xương lợn. Thịt gà.

-Hoa hồi, thảo quả, quế, hành khô và gừng, hành và rau mùi.

-Gia vị, mì chính, mắm, muối vừa đủ. *b) Sơ chế:*

-Xương lợn rửa sạch trần qua nước sôi rửa lại.

-Thịt gà rửa sạch trần qua nước sôi rửa lại.

-Hoa hồi, thảo quả, quế, hành khô và gừng, hành nướng cho chín thơm mùi.

-Hành, rau mùi thái nhỏ. *c) Kỹ thuật chế biến:*

-Xương lợn cho vào ninh hớt bỏ bọt.

-Thịt gà cho vào luộc. Thịt gà sau khi luộc chín bắc ra băm nhỏ.

-Cách làm nước dùng phở: làm nước dùng phải có hoa hồi, thảo quả, quế, hành khô và gừng. Tất cả các nguyên liệu trên phải được nướng cho chín thơm mùi. Sau đó dã dập cho vào nồi ninh nhừ tạo mùi vị hấp dẫn rồi chế vào nồi nước dùng.

-Phở được trần để ráo nước chia đều vào bát sau đó cho thịt gà vào. Trước khi chan nước dùng ta cho hành, mùi vào nước dùng cho chín tới rồi mới bắc ra chan.

-Một số trường mầm non người khi tráng trứng thường trộn trứng với thịt vào với nhau rồi đánh đều lên, cho vào rán. Hoặc khi thịt cho vào nồi đun chín nhừ rồi từ từ đổ trứng vào quấy đều.

-Hai cách trên tôi thấy đều không hợp lý vì:

 *Cách thứ nhất:* Thịt trộn với trứng rồi đánh đều sau đó cho vào rán thì khi thịt chín tới thì trứng sẽ bị khô mà màu sắc của trứng không được vàng đẹp.

 *Cách thứ hai:* khi thịt đã chín trứng cho vào nồi quấy đều thì trứng sẽ không có màu vàng đẹp, trứng hay vón cục và nước dưới đáy nồi nhiều.

*Theo cách của tôi:* Khi xào thịt với cà chua đã chín tới, ta bắc ra sau đó cho dầu vào chảo cho trứng vào đảo đều đến khi trứng bắt đầu chín, mới cho hỗn hợp thịt cà chua vào đảo đều. Lúc đó màu sắc của trứng rất vàng, trứng không bị khô sác và thịt chín mềm. Các cháu rất thích ăn.

 4.Hiệu quả sáng kiến kinh nghiệm:

\* Đối với nhân viên:

Bản thân được nâng cao kỹ năng chế biến món ăn có chất lượng cho học sinh, Các món ăn chế biến đảm bảo kỹ thuật, vị thơm ngon, màu sắc đẹp, hấp dẫn, vừa miệng trẻ.

Trẻ ăn ngon miệng, hết xuất.

Góp phần giảm 1% tỷ lệ trẻ suy dinh dưỡng so với đầu năm.

\* Đối với trẻ:

Trẻ hứng thú ăn các món ăn mà trẻ thích, tốt cho sức khỏe

PHẦN III: KẾT LUẬN - KHUYẾN NGHỊ

1. Kết luận:

 Kỹ thuật chế biến món ăn có vai trò quan trọng trong việc tổ chức nuôi dưỡng trẻ tại trường mầm non, giúp các cháu phát triển thể chất, tăng cường sức khỏe, góp phần phát triển toàn diện và nhân cách cho trẻ.

2.Bài học kinh nghiệm:

Để chế biến được các món ăn ngon, hợp khẩu vị với trẻ cần phải:

Không ngừng học hỏi, đúc kết kinh nghiệm từ lý truyết, đặc biệt là thực tiễn công tác.

Thường xuyên nắm bắt tình hình ăn, uống của trẻ trên lớp để điều chỉnh cách chế biến hoặc góp ý với kế toán thay đổi thực phẩm, thực đơn cho phù hợp.

Với thời gian thực hiện áp dụng phương pháp mới tại trường đã đạt được những thành tựu đáng kể về công tác giáo dục nói chung, và giáo dục mầm non nói riêng, trong khi đó phải kể đến thành tích trong công tác nuôi dưỡng và giáo dục trẻ em.

3. Đề xuất và kiến nghị:

Để tạo điều kiện cho trường mầm non ngày càng phát triển mạnh mẽ và toàn diện, chất lượng ngày càng cao. Kính mong phòng giáo dục tạo điệu kiện tổ chức cán bộ nhân viên nuôi dưỡng tham gia tập huấn để nâng cao hiểu biết của mình.

Trên đây là bản SKKN của tôi, trong quá trình thực hiện và viết sáng kiến còn có nhiều thiếu sót. Kính mong nhận được các ý kiến đóng góp của các đồng chí lãnh đạo, các bạn đồng nghiệp bổ sung góp ý cho chuyên đề của tôi đ­ược hoàn chỉnh để góp phần nâng cao hơn nữa chất lượng chăm sóc nuôi dạy trẻ của nhà trường.

*Xin chân thành cảm ơn! Long Biên, ngày 25 tháng 3 năm 2020*

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Tôi xin cam đoan đây là SKKN của mình viết, không sao chép nội dung của người khác* |