

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trẻ em là mầm non tương lai của đất nước, là nhân tố quan trọng trong việc xây dựng và phát triển đất nước mai sau. Chính vì vậy, trẻ em được đặc biệt quan tâm cho sự phát triển toàn diện cả thể chất và trí tuệ, Việc chăm sóc giáo dục trẻ ngay từ lúc còn nhỏ chính là sự đầu tư lâu dài, tạo cơ sở tiền đề cho sự phát triển kinh tế xã hội, tương lai. Vì vậy, có thể nói chăm sóc giáo dục trẻ là nhiệm vụ của toàn xã hội, trong đó vai trò của những bậc làm cha, mẹ rất quan trọng và là nền tảng vững chắc cho các giai đoạn phát triển sau này của bé.

Dinh dưỡng và sức khoẻ trẻ em là vấn đề đang được toàn xã hội quan tâm. Chúng ta đều thấy rõ tầm quan trọng trong việc ăn uống hàng ngày của trẻ, đó là nhu cầu thiết yếu không thể thiếu được trong đời sống hàng ngày của con người và ăn uống là yếu tố quan trọng quyết định sự phát triển, hoạt động và học tập của trẻ. Vậy cần phải ăn uống như thế nào để đảm bảo dinh dưỡng cân đối hài hoà giữa chất và lượng. Giúp trẻ phát triển toàn diện, giảm tỷ lệ suy dinh dưỡng và nguy cơ béo phì của trẻ em. Ngoài việc ăn uống đủ chất, đủ lượng còn phải chú ý đến vấn đề vệ sinh an toàn thực phẩm. Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm là vấn đề được quan tâm nhất là trong các trường mầm non. Vì cơ thể trẻ còn non yếu nếu để xảy ra ngộ độc thực phẩm không những ảnh hưởng đến sức khoẻ mà còn ảnh hưởng đến tinh thần và trí tuệ sau này của trẻ. Vì vậy mà việc thực hiện vệ sinh an toàn thực phẩm phải luôn luôn được quan tâm chú trọng trong các trường mầm non.

Để có được bữa ăn ngon, đảm bảo đủ các chất dinh dưỡng một cách an toàn, hợp lý không phải là đơn giản, nhất là bữa ăn cho trẻ trong trường mầm non.

Xuất phát từ nhận thức trên bản thân là một nhân viên nuôi dưỡng nên tôi hiểu rõ về việc chăm sóc dinh dưỡng cho trẻ nhất là trẻ trong độ tuổi mầm non. Vì vậy mà tôi chọn đề tài ***“Một số biện pháp nâng cao chất lượng bữa ăn cho trẻ trong trường mầm non”***.

II. GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

1. Cơ sở lý luận

Ngày nay cùng với sự phát triển chung của toàn xã hội, cuộc sống của mỗi gia đình cũng được cải thiện hơn, trẻ nhỏ cũng được cha mẹ quan tâm chăm sóc hơn. Nhưng chăm sóc thế nào để trẻ có một sức khoẻ tốt và một cơ thể khoẻ mạnh phát triển cân đối toàn diện thì cần phải có một chế độ chăm sóc hợp lý. Đây cũng là vấn đề mà xã hội cần quan tâm.

Vốn quý nhất của con người là sức khoẻ. Muốn có sức khoẻ tốt, điều đơn giản nhất và dễ hiểu đối với chúng ta là nhu cầu ăn và sự rèn luyện. Riêng đối với trẻ nhỏ ăn uống và vận động là điều mà người lớn cần phải quan tâm nhiều nhất.

Chính vì vậy, có thể nói chăm sóc nuôi dưỡng là việc vô cùng quan trọng và cần thiết. Thực tế đối với nơi tôi đang công tác hiện nay là trường mầm non.

2. Thực trạng vấn đề

Trường tôi đang công tác có 20 lớp với tổng số 619 trẻ, trong đó số trẻ suy dinh dưỡng là 15 trẻ chiếm 2,4%. Số trẻ béo phì là 17 trẻ chiếm 2,7%.

Trước khi tiến hành nghiên cứu đề tài “Một số biện pháp nâng cao chất lượng bữa ăn cho trẻ trong trường mầm non” tôi có gặp một số thuận lợi và khó khăn sau:

2.1. Thuận lợi:

Nhà trường đã duy trì được số trẻ ăn bán trú là 100%

Được sự quan tâm chỉ đạo của các cấp lãnh đạo quận Long Biên, của BGH nhà trường và sự ủng hộ nhiệt tình của các bậc phụ huynh học sinh.

Nhà trường ký kết hợp đồng cung ứng thực phẩm với các đơn vị cung ứng đảm bảo tính pháp lý, có nguồn gốc rõ ràng, đảm bảo nguồn cung cấp thực phẩm sạch, đảm bảo chất lượng dinh dưỡng và vệ sinh an toàn thực phẩm.

Đội ngũ cán bộ giáo viên, nhân viên luôn đoàn kết, phối hợp cùng nhau thực hiện tốt mục tiêu nhiệm vụ..

Đội ngũ nhân viên nuôi dưỡng 100% đạt trình độ cao đẳng ,có kinh nghiệm trong công tác chế biến món ăn cho trẻ.

Bếp ăn sạch sẽ, được trang bị đầy đủ trang thiết bị phục vụ công tác chăm sóc bán trú

2.2. Khó khăn

Điều kiện để nâng cao chất lượng bữa ăn cho trẻ còn gặp khó khăn do điều kiện kinh tế và nhận thức của một số phụ huynh còn hạn chế

Một số trẻ nghỉ học nhiều nên cũng ảnh hưởng đến công tác chăm sóc nuôi dưỡng Nhiều trẻ lớp bé kém ăn, ăn chậm, không chịu tự xúc ăn.

Giá cả thực phẩm lên xuống không ổn định ảnh hưởng đến việc xây dựng thực đơn.

3. Các biện pháp đã tiến hành.

Qua thời gian công tác tại trường với một số kinh nghiệm và sự trau dồi kiến thức của bản thân, học hỏi qua bạn bè đồng nghiệp, tôi xin đưa ra một số biện pháp để nâng cao chất lượng bữa ăn cho trẻ trong trường mầm non như sau

3.1 Biện pháp 1: Xây dựng thực đơn hợp lý và cân đối các chất dinh dưỡng.

Việc xây dựng thực đơn không những đảm bảo đầy đủ nhu cầu về năng lượng, các chất dinh dưỡng cần thiết cho trẻ, mà còn phải đảm bảo tỉ lệ cân đối các chất

Với mức tiền ăn là 28.000 đồng/ trẻ/ ngày là mức ăn trung bình. Trong thời gian gần đây thì giá thực phẩm biến động, nên cũng ảnh hưởng đến việc xây dựng thực đơn, ảnh hưởng đến việc đảm bảo cân đối giữa các chất. Cùng với sự chỉ đạo của Ban giám hiệu nhà trường, tôi cùng với các đồng chí tổ bếp cùng thảo luận tìm hiểu nhu cầu, sở thích của trẻ và đóng góp xây dựng thực đơn sao cho phù hợp cân đối các chất dinh dưỡng hợp lý theo mùa, .

Trong mỗi bữa ăn của trẻ phải có đủ 4 nhóm thực phẩm, các loại thức ăn trong mỗi nhóm cũng phải thay đổi từng bữa, từng ngày, từng món ăn cũng cần kết hợp nhiều loại thực phẩm: (Đạm "P", Mỡ "L", Đường "G", VTM và chất khoáng) vì mỗi thực phẩm cung cấp một số chất dinh dưỡng khác nhau, nếu hỗn hợp nhiều loại thức ăn, ta có thêm nhiều chất dinh dưỡng và các chất bổ sung cho nhau ta sẽ có một bữa ăn cân đối , đủ chất, .

- 4 nhóm thực phẩm đó như sau:

+ Nhóm cung cấp chất đạm: có trong thịt cá, tôm cua, trứng sữa, các loại đậu đỗ. Nó có vai trò quan trọng trong sự sinh trưởng và phát triển của cơ thể

+ Nhóm cung cấp chất đường bột: có trong cơm, bột mỳ, cháo.....Nó có vai trò cung cấp năng lượng và chất sơ cần thiết hỗ trợ sự phát triển não và thần kinh của trẻ.

+ Nhóm cung cấp chất béo, dầu mỡ chứa nhiều trong các loại hạt như: lạc, vừng, hạt điều, gấc.....Chứa nhiều trong mỡ động vật gà và lợn. Nó có vai trò cung cấp năng lượng cung cấp các vitamin tan trong dầu mỡ như A, D, K, E và còn giúp phát triển tế bào não, hệ tuần hoàn của bé.

+ Nhóm chất xơ: chứa nhiều trong các loại rau, quả chứa vitamin và khoáng chất giúp tăng cường chất đề kháng và miễn dịch cho cơ thể.

Đó đều là một số thực phẩm thông dụng mà chúng tôi sử dụng chế biến cho trẻ hàng ngày tại trường.

Để đảm bảo chất lượng bữa ăn hàng ngày nhằm cung cấp đầy đủ dưỡng chất cho trẻ.Chúng tôi kết hợp nhiều loại thực phẩm phù hợp theo mùa để thực phẩm đạt giá trị cao nhất.

Khẩu phần ăn phải đảm bảo định lượng và tỉ lệ cân đối giữa các chất cần đạt đối với trẻ ở trường mầm non.

+ Cân đối về năng lượng: Năng lượng do 3 chất chủ yếu là: Protein, Lipit. Gluxit. Trong khẩu phần ăn tỉ lệ 3 này phải thích hợp.

Với trẻ nhà trẻ: P:13-20%, L:30-40%; G:47-52% Can xi: 350mg/ngày/trẻ; B1: 0,41mg/ngày/trẻ: 600-651; kcalo cho trẻ từ 24-36 tháng:600-651 kcalo; Tỉ lệ bữa chính, bữa phụ: 45- 45-10.

Với trẻ mẫu giáo: P:13-20%; L: 25-35%; G:52-60%; Can xi: 430mg/ngày/trẻ

B1: 0,52mg/ngày/trẻ; Calo: 615-726kcalo; Tỷ lệ bữa chính, bữa phụ: 70-30%
 + Cân đối về Protein: Xác định tỷ lệ % giữa Protein động vật và protein thực vật tổng số để đánh giá mức cân đối. Thông thường Protein động vật ở trẻ em là 50 - 60%.

+ Cân đối về Lipit: Đối với trẻ em, tỷ lệ Lipit động vật và thực vật là 50%/50% mỗi loại.

+ Cân đối về Gluxit: Gluxit là thành phần cung cấp năng lượng chủ yếu nhất trong khẩu phần vì Gluxit có giá thành rẻ nhất đồng thời lại có số lượng nhiều nhất. Trong các loại Gluxit còn chứa nhiều loại vitamin và khoáng chất do đó cần cho trẻ ăn đủ và thường xuyên các loại ngũ cốc và rau quả.

+ Cân đối về vitamin:

Vitamin tham gia nhiều chức phận chuyển hoá trao đổi chất quan trọng của cơ thể. Vì vậy phải cung cấp đủ các vitamin, giúp trẻ phát triển khỏe mạnh.

Trong khẩu phần cần nhiều tinh bột thì nhu cầu về vitamin nhóm B cũng cần nhiều hơn. Nếu thiếu B1 sẽ ảnh hưởng tới hấp thu và trao đổi Gluxit.

Muốn có khẩu phần ăn cân đối cho trẻ cần phải phối hợp nhiều loại thực phẩm với nhau và đảm bảo đủ lượng theo lứa tuổi.

3.2 Biện pháp 2: Đảm bảo an toàn vệ sinh khi chế biến thực phẩm.

- Cho dù thực phẩm có tươi ngon đến đâu, nhưng trong quá trình chế biến không tuân thủ quy tắc vệ sinh an toàn thực phẩm thì cũng dễ dẫn đến ngộ độc thực phẩm gây ảnh hưởng đến sức khỏe trẻ. Vì vậy đảm bảo vệ sinh trong chế biến luôn là vấn đề rất quan trọng.

- Đối với dụng cụ như dao, thớt khi chế biến thực phẩm sống và chín phải để riêng, đối với mùa hè các dụng cụ thường xuyên được phơi nắng.

- Tủ bát, tủ lạnh phải được vệ sinh lau dọn hàng ngày

- Vệ sinh lau sàn bếp bằng nước nóng già và dung dịch lau nhà để lau sàn diệt vi khuẩn giúp cho sàn nhà luôn khô sạch.

- Khâu chia thức ăn phải thực hiện đúng nguyên tắc.

- Đồ dùng dụng cụ thiết bị nhà bếp được sắp xếp gọn gàng, ngăn nắp, khoa học, thường xuyên hấp sấy, kiểm tra để đảm bảo an toàn vệ sinh trong chế biến.

- Khi làm việc phải mặc bảo hộ lao động, mũ, khẩu trang, găng tay.

- Trong sơ chế và chế biến thực phẩm phải luôn thực hiện khẩu hiệu "**Làm đâu gọn đấy, đứng dậy sạch ngay**".

- Thực phẩm phải được sơ chế tại nơi đảm bảo vệ sinh thoáng mát, đúng quy định của bếp một chiều. Các loại rau quả tươi phải được ngâm kỹ và rửa ít nhất 3 lần nước sạch hoặc được rửa sạch dưới vòi nước chảy. Các loại thực phẩm sau khi rửa sạch phải để ráo nước, sau đó làm nhỏ theo yêu cầu món ăn.

- Không dùng các phụ gia thực phẩm, phẩm màu, chất ngọt tổng hợp không nằm trong danh mục phụ gia thực phẩm do Bộ y tế qui định. Các món ăn phải được nấu chín hoàn toàn, thực hiện “*ăn chín, uống sôi*”.

Khi thức ăn đã nấu chín không dùng khăn vải để che đậy, phủ trực tiếp lên thức ăn. Khi nấu xong phải cho trẻ ăn ngay 1 – 2 giờ: Sau 2 giờ phải đem nấu lại trước khi cho trẻ ăn (*Hình ảnh 1,2*)

3.3 Biện pháp 3: Lựa chọn nguồn thực phẩm an toàn, tươi ngon.

Nhà trường luôn tuân thủ nghiêm ngặt các qui định về VSATTP của cơ quan y tế, cơ quan quản lý trên địa bàn như sau:

Vào đầu tháng 8 hàng năm nhà trường ký lại hợp đồng với các nhà cung cấp thực phẩm có đủ điều kiện và có trách nhiệm trước pháp luật về chất lượng và vệ sinh ATTP, đảm bảo giá cả hợp lí, ổn định.

Mặc dù có hợp đồng cung cấp thực phẩm nhưng người trực tiếp nhận thực phẩm tại trường mầm non phải có trách nhiệm và có kiến thức để nhận biết được các thực phẩm tươi sạch hoặc không đảm bảo về vệ sinh an toàn.

*** Đối với thực phẩm tươi.**

- Thịt lợn là thực phẩm được sử dụng và chế biến nhiều nhất trong khẩu phần ăn của trẻ nên khi lựa chọn cần phải chú ý đến: Màng ngoài khô, mỡ có màu sắc, độ rắn, màu bình thường, rắn chắc, đàn hồi cao, lấy ngón tay ấn vào thịt không để lại vết lõm ngón tay khi bỏ ra.

- Với thịt bò thì thịt phải có màu đỏ đặc trưng, mỡ màu vàng nhạt, có độ đàn hồi tốt, bề mặt thì khô mịn, mùi bình thường đặc trưng.

- Khi lựa chọn mua thịt gia cầm: Thịt có màu sắc từ nhiên từ trắng ngà đến vàng tươi, da kín, lạnh lặn không có vết bẩn, mốc meo hoặc vết lạ. Mùi vị bình thường của gia cầm, không có mùi lạ, không có phẩm màu.

- Thịt gia cầm hư hỏng có màu vàng thẫm, vàng tím hoặc tối sẫm, mắt vẫn đục, nhắm nghiền, hậu môn đen xám, có mùi thối.

- Cách chọn tôm, cá:

Tôm ngon thân phải săn chắc, vỏ còn cứng, màu trắng trong chứ không đục hay ngả sang đỏ, vàng. Phần đầu dính chặt vào thân, các càng vẫn còn nguyên, không có mùi hôi, ươn.

Cá tươi là cá còn nhót bóng, mắt cá còn trong suốt, vảy cá không rời ra, mang cá hồng, bỏ con cá vào nước thì cá sẽ bị chìm xuống.

*** Đối với rau củ quả.**

- Khi lựa chọn rau quả tươi: Hình dạng bình thường, có màu sắc tự nhiên không bị úa, dập nát hoặc có mùi thuốc hóa học, thuốc bảo quản.

Ví dụ: - Rau mồng tơi: Rau có màu xanh trong, cuống tươi không có màu lạ.

- Khoai tây: Vỏ nhẵn không có màu xanh, không có mầm.

Để đảm bảo nguồn thực phẩm sạch, an toàn, nhà trường đã kí hợp đồng với các công ty cung ứng thực phẩm có uy tín, chất lượng.

*** Hàng kho**

Nhà bếp phải có kho riêng để bảo quản thực phẩm khô như: gạo, mắm, muối...Đồ đựng phải có nắp đậy, không để sát xuống sàn.

Nghiêm túc thực hiện các quy tắc giao nhận thực phẩm, nhận đủ, đúng số lượng đảm bảo chất lượng thực phẩm thì mới tiếp nhận và ghi vào sổ và có đủ chữ kí của các thành phần.

Thực hiện vệ sinh ATTP từ khâu sơ chế đến khâu chế biến phải theo quy trình bếp một chiều.

Thực hiện nghiêm túc quy định về lưu mẫu thức ăn.

Cụ thể là : thức ăn đặc lưu 100gr – 150gr. Thức ăn lỏng lưu 150gr – 200 gr, với các loại thức uống như sữa bột pha, hoặc nước cam lưu 150ml, để bảo quản trong tủ lạnh. Thức ăn phải được lưu 24 giờ có niêm phong, ghi rõ thời gian lưu, và chữ ký của người lưu (*Hình ảnh 3,4*)

3.4 Biện pháp 4: Kỹ thuật chế biến và sáng tạo trong nấu ăn

Đây là một trong những yếu tố tạo nên một bữa ăn ngon, vì vậy trong quá trình chế biến tôi phải thực hiện tốt từ khâu sơ chế đến khâu chế biến

Khi sơ chế các loại thực phẩm đòi hỏi người đầu bếp phải hiểu rõ các nguyên tắc nếu không đúng kỹ thuật thì sẽ làm hao hụt lượng dinh dưỡng có trong thực phẩm.

Ví dụ:

+ Khi vo gạo không nên trà sát kỹ và ngâm ủ lâu trong nước sẽ mất đi lượng vitamin B1 có trong gạo.

+ Các loại hải sản cá, tôm... không nên rửa nước nhiều lần cũng sẽ làm giảm lượng vitamin và chất đạm.

+ Các loại rau củ quả cũng không được cắt quá nhỏ và ngâm lâu trong nước tránh lượng vitamin hòa tan trong nước. Tiếp đến là quá trình chế biến đòi hỏi người làm đầu bếp phải cẩn thận, khéo léo bởi đây là khâu cuối cùng đánh giá đến chất lượng món ăn, nó có thơm ngon và có giữ được mùi vị màu sắc hay không đó chính là kỹ thuật. Vì vậy đối với tôi và các bạn đồng nghiệp luôn phải tập trung cao.

+ Đối với các thực phẩm chứa nhiều chất đạm khi chế biến không nên quấy đảo nhiều lần, không nên cho nguyên liệu vào khi nước chưa sôi.

+ Đối với các loại rau củ không nên đun quá nhừ sẽ làm vị nồng, lượng vitamin giảm.

+ Đối với chất béo không nên đun to lửa làm cháy khét.

+ Đối với chất đường bột không nên làm cháy khét hoặc caramen hóa đường bột, khi lên men để nhào bột thì không nên để quá lâu sẽ làm chua bột.

Nếu chúng ta thực hiện tốt các biện pháp trên thì chất lượng thực phẩm sẽ được đảm bảo.

Để tạo nên một bữa tiệc hấp dẫn đầy màu sắc mang lại sự bắt mắt và cảm giác mới lạ cho người ăn thì cũng như công việc hằng ngày để tạo ra các món ăn cho trẻ với nhiều cách chế biến khác nhau và màu sắc hấp dẫn. Tôi luôn nghiên cứu tìm tòi những món ăn ngon trên sách báo, vào mạng cùng nhau trao đổi học tập để phục vụ cho các bé ăn hằng ngày.

Việc thay đổi cách chế biến giúp trẻ ăn ngon hơn và đỡ nhàm chán. Vì vậy đối với mùa hè trẻ tiết nhiều mồ hôi cần phải ăn những món canh mát bổ. Nên thực đơn thường là các món canh trẻ dễ hấp thu như là canh bầu nấu hến, canh mồng tơi nấu cua,

Với món mặn chúng ta có thể thay đổi một chút gia vị cũng giúp món ăn có mùi vị mới lạ, thơm ngon, kích thích trẻ ăn ngon miệng.

Ví dụ: món thịt lợn kho nước dừa ta có thể cho vào thức ăn một chút nước dừa tươi và nước cốt dừa, hoặc là món cá rim bằng xì dầu. Những gia vị này giúp món ăn thơm ngon hấp dẫn hơn rất nhiều

Ngoài ra thực đơn bữa phụ buổi chiều của trẻ cũng rất đa dạng, phong phú chúng tôi thường xuyên thay đổi các loại thực phẩm chế biến cho trẻ.

Ví dụ: Như với món cháo thì có cháo tôm khoai lang, cháo cá hồi, cháo gà hạt sen, cháo ngao.

+ Đối với mùa đông thức ăn đậm đà hơn tôi sử dụng phương pháp rim, kho, hầm, như món, thịt bò hầm củ quả cá quả sốt cà chua, ...

Một món ăn ngon không thể thiếu được sự trang trí màu sắc đẹp vì vậy khi chế biến tôi luôn kết hợp các nguyên liệu với nhau không những cung cấp chất dinh dưỡng đầy đủ mà còn tạo nên màu sắc khiến trẻ thích thú hơn.

Ví dụ: đối với món canh củ quả chúng tôi phối hợp màu đỏ vàng của cà rốt, màu xanh của xu hào, màu vàng nghệ của khoai tây sẽ làm tô canh của bé với đủ màu sắc rực rỡ bé sẽ cảm thấy thích thú hơn.

Do nhà trường đã kí hợp đồng với các công ty cung ứng thực phẩm sạch với nhiều loại thực phẩm đa dạng, phong phú, giúp tổ nuôi thuận lợi hơn trong việc cải tiến chế biến các món ăn mới để trẻ đỡ nhàm chán.

Nhà trường cũng thường xuyên tổ chức cho cô nuôi các cuộc thi sáng tạo chế biến món ăn mới áp dụng vào bữa ăn cho trẻ giúp trẻ ăn ngon miệng hơn,

rèn cho trẻ thói quen ăn uống. Ngoài ra nhà trường cũng tổ chức thêm cho các con những bữa tiệc buffet tạo sự mới lạ và phong phú (*Hình ảnh 5,6*).

3.5 Biện pháp 5: Bồi dưỡng kiến thức cho nhân viên nuôi dưỡng.

Nhà trường luôn quan tâm đến công tác bồi dưỡng kiến thức cho đội ngũ giáo viên, nhân viên về công tác nuôi dưỡng, chăm sóc sức khỏe, vệ sinh phòng chống dịch bệnh, đảm bảo an toàn cho trẻ. Là một nhân viên nuôi dưỡng, bản thân tôi luôn cố gắng tự bồi dưỡng, trau dồi kiến thức, học hỏi thêm để chế biến ra những món ăn ngon, hợp khẩu vị với trẻ.

- Tổ chức cho cô nuôi tham gia tập huấn xác nhận kiến thức vệ sinh an toàn thực phẩm do chi cục ATVSTP để có thêm kiến thức về ATTP.

- Tạo điều kiện cho các cô nuôi được tham gia các buổi kiến tập về chăm sóc nuôi dưỡng do quận tổ chức.

- Nhà trường tổ chức cho cô nuôi tham gia chuyên đề dinh dưỡng và vệ sinh an toàn thực phẩm bằng việc sưu tầm, đăng ký chế biến món ăn mới, tổ chức thi chế biến về các món ăn, bữa phụ tại trường để chị em học tập kinh nghiệm lẫn nhau.

- Qua các buổi sinh hoạt chuyên môn ở tổ cùng nhau trao đổi, thảo luận về cách chọn thực phẩm sạch, đảm bảo vệ sinh môi trường nơi chế biến thực phẩm, rau củ, quả, kỹ thuật chế biến thực phẩm, cách bảo quản thực phẩm

- Mỗi cô nuôi cũng phải tự bồi dưỡng cho mình bằng việc tìm tòi học hỏi qua sách báo, tài liệu về chăm sóc nuôi dưỡng trẻ

- Các cô nuôi cũng cần phải phối hợp với giáo viên trên lớp theo dõi giờ ăn của trẻ, qua đó sẽ nắm bắt được nhu cầu và sở thích của trẻ để điều chỉnh phương pháp nấu ăn phù hợp. giúp trẻ ăn ngon miệng (*Hình ảnh 7,8,9*).

3.6 Biện pháp 6: Phối kết hợp giữa nhà trường và CMHS.

Bé khỏe, bé ngoan thì cần có sự giúp đỡ từ hai phía gia đình và nhà trường vì vậy tôi luôn lắng nghe đóng góp ý kiến từ phía phụ huynh. Đồng thời kết hợp với nhà trường cùng tham mưu để tìm ra những phương án tốt nhất giúp công tác nuôi dưỡng đạt kết quả cao.

- Để phụ huynh thấy rõ tầm quan trọng trong việc chăm sóc nuôi dưỡng trẻ, nhà trường phối hợp với giáo viên xây dựng góc tuyên truyền và sưu tầm tranh ảnh, tài liệu về chủ đề dinh dưỡng và vệ sinh ăn uống nhằm nâng cao chất lượng bữa ăn.

- Nhà trường cũng kết hợp với trạm y tế phường kiểm tra sức khỏe hằng năm cho từng trẻ và cân đo theo quy định, thông báo lại để phụ huynh nắm bắt được sức khỏe con mình

Sự phối hợp tốt từ nhà trường và gia đình là một việc làm quan trọng và cần thiết bởi nếu tất cả chúng ta đều quan tâm đến trẻ và tìm ra những biện pháp kịp thời để giúp trẻ khỏe mạnh, thông minh, học giỏi. Đó là tiền đề để các bé phát triển vào các giai đoạn sau này.

4. Hiệu quả sáng kiến kinh nghiệm

Qua quá trình thực hiện các biện pháp trên tại trường đã đạt được những kết quả tốt. Trẻ phát triển khỏe mạnh, cân đối hài hòa

Đầu năm	Cuối năm
<p>* Cân nặng</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bình thường: 587 trẻ (94,8%) - Suy dinh dưỡng: 15 trẻ (2,4%) - Cân nặng hơn so với lứa tuổi: 17 trẻ (2,7%) <p>* Chiều cao</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bình thường: 613 trẻ (99%) - Thấp còi: 11 trẻ (1,7%) 	<p>* Cân nặng</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bình thường: 609 trẻ (98,6%) - Suy dinh dưỡng: 2 trẻ (0,3%) - Cân nặng hơn so với lứa tuổi: 7 trẻ (1,1%) <p>* Chiều cao</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bình thường: 616 trẻ (99,5%) - Thấp còi: 3 trẻ (0,5%)

III. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

1. Ý nghĩa của sáng kiến kinh nghiệm.

Trẻ em là tài sản vô giá của mỗi gia đình và toàn xã hội, cần được thương yêu và bảo vệ, Vì vậy chúng ta hãy dành những gì tốt đẹp nhất cho trẻ. Trẻ được chăm sóc tốt ngay từ lứa tuổi mầm non sẽ phát triển hoàn thiện cả về thể lực và trí tuệ. Đó cũng là trách nhiệm mỗi cô nuôi như chúng tôi.

Để trẻ có được một chế độ chăm sóc nuôi dưỡng tốt thì chúng ta cần phải thực hiện tốt những nguyên tắc và quy chế trong việc chế biến nấu ăn, luôn không ngừng học hỏi nâng cao trình độ chuyên môn, áp dụng những sáng kiến, sáng tạo vào thực tế công việc giúp cho công tác nuôi dưỡng đạt hiệu quả.

2. Bài học kinh nghiệm.

Để làm tốt công tác chăm sóc nuôi dưỡng, nâng cao chất lượng bữa ăn ở trường mầm non thì cần có sự đoàn kết nhất trí, long nhiệt tình, yêu ngành, yêu nghề, mến nghề, tinh thần trách nhiệm cao trong nội bộ giáo viên, công nhân viên, nhà trường nói chung và chị em tổ nuôi dưỡng nói riêng.

Thường xuyên cùng tổ thảo luận về ý kiến đề phòng dịch bệnh, phát sinh từ thực phẩm. Mạnh dạn đề xuất với Ban giám hiệu những vấn đề liên quan đến công tác nuôi dưỡng.

Hàng tháng họp rút kinh nghiệm đề ra phương hướng tháng tiếp theo. Rút kinh nghiệm những vấn đề đã làm được và chưa làm được, thông qua đó có kế hoạch thực hiện tốt hơn.

Trên đây là một số kinh nghiệm của tôi về biện pháp nâng cao chất lượng nuôi dưỡng trẻ đã được áp dụng trong Trường Mầm non Hoa Sữa và đã đạt kết quả tốt..

3. Ý kiến đề xuất.

Từ những kết quả thu được ở trên để nâng cao chất lượng bữa ăn cho trẻ mầm non tôi xin có đề xuất và khuyến nghị với lãnh đạo Phòng giáo Dục và Đào tạo quận cùng Ban Giám hiệu nhà trường một số ý kiến như sau:

*** Đối với phòng giáo dục và đào tạo.**

- Tôi mong PGD&ĐT mở các lớp bồi dưỡng thêm về chuyên môn cho nhân viên nuôi dưỡng thường xuyên hơn nữa để các cô có thêm nhiều kinh nghiệm hơn vận dụng vào công việc.

- Nên tổ chức nhiều hơn các buổi kiến tập về công tác chăm sóc nuôi dưỡng và công tác đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.

*** Đối với nhà trường:**

- Thường xuyên tổ chức buổi bồi dưỡng về nuôi dưỡng để nâng cao tay nghề cho nhân viên.

- Cần cung cấp thêm cho nhân viên nuôi dưỡng các tài liệu về cách chế biến món ăn cho trẻ.

Trên đây là những kinh nghiệm nhỏ của tôi, tôi rất mong được sự đóng góp ý kiến của các cấp lãnh đạo và các bạn đồng nghiệp để tôi hoàn thiện hơn trong nhiệm vụ của mình.

Xin chân thành cảm ơn!