

**UBND QUẬN LONG BIÊN
TRƯỜNG MẦM NON HOA SỮA**

SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM

*Một số kinh nghiệm trong việc chế biến món ăn cho trẻ
trong trường mầm non*

Lĩnh Vực/Môn: Chăm sóc nuôi dưỡng

Cấp học: Mầm non

Họ và tên tác giả: Ngô Thị Hằng

Chức vụ: Nhân viên nuôi dưỡng

ĐT: 0977585732

Đơn vị công tác: Trường mầm non Hoa Sữa
Quận Long Biên – Hà Nội

Long Biên, tháng 4 năm 2021

MỤC LỤC

NỘI DUNG	Trang
I. ĐẶT VẤN ĐỀ	1
II. GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ	1
1. Cơ sở lý luận	1
2. Thực trạng vấn đề	2
2.1. Thuận lợi	2
2.2. Khó khăn	3
3. Các biện pháp tiến hành	3
3.1. Biện pháp 1: Học tập, bồi dưỡng kiến thức về chế biến món ăn cho trẻ	3
3.2. Biện pháp 2: Phối hợp với BGH và hiệu phó phụ trách nuôi dưỡng xây dựng thực đơn, tính khẩu phần ăn hợp lý	4
3.3. Biện pháp 3 : Thực hiện đúng yêu cầu trong sơ chế, chế biến và bảo quản thực phẩm.	6
3.4. Biện pháp 4: Lựa chọn gia vị phù hợp cho từng loại món ăn	7
3.5. Biện pháp 5: Một số ý tưởng chế biến món ăn cho trẻ	9
3.6. Biện pháp 6: Phối hợp với giáo viên nâng cao chất lượng bữa ăn cho trẻ.	9
4. Hiệu quả SKKN	9
III. KẾT LUẬN, KIẾN NGHỊ	10
1. Ý nghĩa của SKKN	10
2. Bài học kinh nghiệm	10
3. Đề xuất và kiến nghị	10
PHỤ LỤC	
IV. TÀI LIỆU THAM KHẢO	

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

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. Riêng đối với 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 với xã hội chủ nghĩa giúp trẻ khỏe mạnh hồn nhiên vui tươi phát triển cơ thể cân đối hài hòa. Nếu chăm sóc, nuôi dưỡng trẻ không tốt sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe của trẻ, tỷ lệ suy dinh dưỡng cao ảnh hưởng tới trí tuệ. 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 như đã nêu ở trên 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 và hết suất của mình, nhằm giúp trẻ tăng cường sức khỏe làm cơ sở phát triển cho nhiều hoạt động mà trẻ tham gia ở gia đình cũng như ở nhà trường một cách tốt nhất, quan trọng hơn là sự phát triển về nhân cách cho trẻ.

Ở trường mầm non, việc đảm bảo khẩu phần ăn cho trẻ đầy đủ về thể chất được thông qua 2 bữa: bữa trưa và bữa chiều là một yêu cầu hết sức cần thiết và nghiêm ngặt. Các cô nuôi không chỉ nấu ăn mà cần phải nắm bắt tốt các nội dung dinh dưỡng như: nhu cầu dinh dưỡng, giá trị dinh dưỡng, phòng tránh ngộ độc và vệ sinh an toàn thực phẩm mà còn tìm hiểu tâm sinh lí của trẻ, nguyên nhân gây nên sự biếng ăn, chán ăn, sợ ăn, ăn không thích thú hay không ăn thịt, ăn rau của trẻ để từ đó tìm ra các biện pháp khắc phục cho bữa ăn đạt hiệu quả.

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 và trẻ cá biệt, để mỗi ngày được đến trường của trẻ thực sự là một ngày vui. Chính vì vậy tôi chọn đề tài: **“*Một số kinh nghiệm trong việc chế biến món ăn cho trẻ trong trường mầm non*”**.

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. Chính vì vậy nhu cầu dinh dưỡng với trẻ là rất lớn. Nếu thiếu dinh dưỡng trẻ sẽ rất dễ mắc các bệnh về dinh dưỡng như: suy dinh dưỡng, còi xương.

Bên cạnh đó căn bệnh béo phì ở trẻ em có xu hướng gia tăng ở một số đô thị lớn như Hà Nội, Hồ Chí Minh và đang xảy ra ở các khu vực nông thôn, đây cũng là mối quan tâm của nhiều gia đình và nhà trường nhất là ở lứa tuổi mẫu giáo do chế độ dinh dưỡng không đầy đủ và không hợp lí. Chúng ta biết rằng tình trạng dinh dưỡng tốt của mọi người phụ thuộc vào khẩu phần dinh dưỡng thích hợp thì mới cho chúng ta một cơ thể khỏe mạnh, 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 cuộc sống của chúng ta muốn thành đạt trong công việc của mình thì đầu tiên là chúng ta 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 “trương 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 nền giáo dục mầm non không những quan tâm đến vấn đề giáo dục mà bên cạnh đó chúng ta cần quan tâm hơn nữa về công tác chăm sóc cho trẻ một cách phù hợp để trẻ có một cơ thể khỏe mạnh.

2. Thực trạng vấn đề

2.1. Thuận lợi

- Nhà trường được sự quan tâm của các cấp lãnh đạo, sự chỉ đạo sâu sát của phòng GD&ĐT quận, cũng như UBND phường.

- Trường có đầy đủ điều kiện về cơ sở vật chất với trang thiết bị và đồ dùng hiện đại phục vụ cho công tác nuôi dưỡng trẻ. Khu vực bếp xây dựng theo hệ thống một chiều, thoáng mát, sạch sẽ, gọn gàng.

- Sử dụng thực phẩm sạch và kí hợp đồng thực phẩm với địa chỉ tin cậy.

- 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.

- Đội ngũ cô nuôi đều được đào tạo chuẩn đảm bảo công tác nuôi dưỡng trẻ, luôn có ý thức sáng tạo trong cải tiến chế biến món ăn của trẻ, đoàn kết cộng đồng trách nhiệm.

- Được sự quan tâm và sự ủng hộ nhiệt tình của các bậc phụ huynh.

2.2. Khó khăn

- Một số phụ huynh chưa nhận thấy tầm quan trọng của việc chăm sóc nuôi dưỡng. Nhiều gia đình thường chiều theo ý thích của trẻ dẫn đến trẻ ăn lệch, không thích ăn một số thức ăn

- Diện tích bếp còn hẹp.

3. Các biện pháp đã tiến hành:

3.1. Biện pháp 1: Học tập, bồi dưỡng kiến thức về chế biến món ăn cho trẻ

Đối với mỗi người muốn làm tốt công việc của mình thì phải luôn luôn 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. Để chăm sóc sức khỏe cho trẻ thì 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 cạnh 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. Cụ thể bằng những việc làm sau:

- Tham gia đầy đủ các đợt học bồi dưỡng chuyên môn do phòng GD&ĐT, Sở GD&ĐT và Nhà trường tổ chức hàng năm

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

- Nhiệt tình hưởng ứng tham gia các phong trào, hội thi cô nuôi giỏi, hội thi nấu ăn giỏi, ngày hội dinh dưỡng của bé 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, thực hiện tốt công tác vệ sinh trong trường, VSATTP, vệ sinh cá nhân, vệ sinh môi trường.

Đảm bảo thực hiện nghiêm túc quy trình chế biến thực phẩm theo đây chuyên bếp 1 chiều từ khâu: giao nhận thực phẩm à sơ chế thực phẩm à chế biến thực phẩm à thực phẩm chín luôn được đảm bảo an toàn, vệ sinh.

Thực hiện nghiêm túc khâu lưu nghiệm thức ăn trong vòng 24h và cung cấp thông tin kịp thời khi phát hiện hoặc nghi ngờ ngộ độc thức ăn trong trường cho lãnh đạo và Sở y tế gần nhất để giải quyết kịp thời.

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

3.2. Biện pháp 2: Phối hợp với BGH và hiệu phó phụ trách nuôi dưỡng xây dựng thực đơn, tính khẩu phần ăn hợp lý

Khi xây dựng thực đơn cho trẻ mẫu giáo cần chú ý những vấn đề sau đây:

Ăn 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, trong chế biến món ăn ta nên sử dụng muối i-ốt vì nếu thiếu i-ốt dẫn đến nhiều nguy cơ biểu cổ, khô mắt.

Lựa chọn và sử dụng đồ ăn thức uống đảm bảo vệ sinh an toàn. Chính vì vậy chúng tôi yêu cầu với chủ cửa hàng cung cấp thực phẩm tươi sống, thực phẩm sạch được kí kết chặt chẽ, ghi rõ tên từng mặt hàng, hạn sử dụng, số lượng, giá cả yêu cầu chủ hàng đổi ngay thực phẩm nếu không đúng với hợp đồng.

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.

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.

Áp dụng 10 lời khuyên dinh dưỡng cho trẻ, tháp dinh dưỡng cân đối:

Qua quá trình tìm tòi, nghiên cứu tôi đã cùng tổ nuôi xây dựng được thực đơn cho trẻ theo mùa và đang được thực hiện tại trường cụ thể như sau:

Bảng thực đơn mùa đông 2020 - 2021:

Tuần 1 - 3

THỨ	BỮA TRƯA NHÀ TRẺ - MẪU GIÁO (10h15- 11h40)	BỮA CHIỀU		
		NHÀ TRẺ		BỮA PHỤ MẪU GIÁO (14h-14h30)
		Bữa phụ (13h50- 14h10)	Bữa chính chiều (15h-15h50)	
Thứ 2	Cơm tẻ Thịt bò, thịt lợn hầm củ quả	Sữa bột: Cow True Milk	Cháo gà, hạt sen, đỗ xanh Dưa hấu	Cháo gà, hạt sen, đỗ xanh Sữa bột: Cow True Milk

	Canh rau cải nấu ngao - Chuối tiêu			
Thứ 3	Cơm tẻ - Đậu, thịt lợn sốt cà chua Canh bắp cải nấu thịt lợn Su su, cà rốt xào tôm Sữa chua	Sữa bột: Cow True Milk	Bún ngan – Quýt sài gòn	Bún ngan Sữa bột: Cow True Milk
Thứ 4	Cơm tẻ Cá quả, thịt lợn sốt cà chua Canh cải cúc nấu thịt lợn Bí đỏ xào	Sữa bột: Cow True Milk	Cơm tẻ Thịt lợn kho tàu Canh su su, cà rốt nấu thịt lợn	Xôi xéo hành ruốc Sữa bột: Cow True Milk
Thứ 5	Cơm tẻ Trứng, thịt lợn hấp nấm hương Canh bí xanh nấu tôm Khoai tây xào thịt bò - Dưa hấu	Sữa bột: Cow True Milk	Mỳ chũ nấu thịt bò rau cải Chuối tiêu	Mỳ chũ nấu thịt bò rau cải Sữa bột: Cow True Milk
Thứ 6	Cơm tẻ Tôm biển, thịt lợn xào thập cẩm Canh bí đỏ nấu thịt lợn	Sữa bột: Cow True Milk	Cơm tẻ Thịt bò, thịt lợn hầm Canh rau cải thịt lợn Sữa bột: Cow True Milk	Bánh ngọt Sữa bột: Cow True Milk

Tuần 2 - 4

THỨ	BỮA TRƯA NHÀ TRẺ - MẪU GIÁO (10h15-11h40)	BỮA CHIỀU		
		NHÀ TRẺ		BỮA PHỤ MẪU GIÁO (14h-14h30)
		Bữa phụ (13h50-4h10)	Bữa chính chiều (15h-15h50)	

Thứ 2	Cơm tẻ - Cá quả, thịt lợn sốt cà chua Canh rau cải nấu thịt.	Sữa bột: Cow True Milk	Cơm tẻ -Thịt bò, thịt lợn hầm Canh khoai tây, cà rốt nấu thịt.	Bánh ga to Sữa bột: Cow True Milk
Thứ 3	Cơm tẻ - Đậu, thịt lợn sốt cà chua Su su, cà rốt xào tôm Canh bắp cải nấu thịt lợn - Sữa chua	Sữa bột: Cow True Milk	Bún thịt bò Quyết sài gòn	Bún thịt bò Sữa bột: Cow True Milk
Thứ 4	Cơm tẻ - Ruốc tôm tổng hợp Khoai tây xào thịt lợn Canh rau cải cúc nấu thịt lợn	Sữa bột: CowTrue Milk	Cơm tẻ - Thịt lợn kho tàu Canh bí xanh nấu thịt lợn	Xôi gấc Sữa bột: Cow True Milk
Thứ 5	Cơm tẻ - Trứng, thịt lợn hấp vân Bắp cải xào thịt bò Canh bí đỏ nấu thịt lợn - Dưa hấu	Sữa bột: Cow True Milk	Mỳ chũ nấu thịt gà Chuối tiêu	Mỳ chũ nấu thịt gà Sữa bột: Cow True Milk
Thứ 6	Cơm tẻ - Thịt gà, thịt lợn om nấm hương Canh bí xanh nấu xương gà - Chuối tiêu	Sữa bột: Cow True Milk	Cháo tôm cà rốt Dưa hấu	Cháo tôm cà rốt Sữa bột: Cow True Milk

Dựa vào bảng thực đơn đã xây dựng theo mùa kết hợp với quan sát thực tế trẻ trong các buổi hỗ trợ giờ ăn trên lớp cùng giáo viên, tôi đã xây dựng cụ thể hơn thực đơn theo các tháng, giúp cho các món ăn phong phú đa dạng tạo cảm giác ngon miệng cho trẻ.

3.3. Biện pháp 3 : Thực hiện đúng yêu cầu trong sơ chế, chế biến và bảo quản thực phẩm.

Chế biến thực phẩm phải đảm bảo chất lượng ngon , hấp dẫn phù hợp với trẻ, đảm bảo an toàn muốn có được món ăn ngon và đảm bảo vệ sinh ATTP thì nhân viên nấu ăn phải nghiêm túc từ khâu sơ chế. Rửa tay bằng xà phòng với nước ấm trong ít

nhất 20 giây trước và sau khi sơ chế, mặc bảo hộ lao động, đeo khẩu trang, tạp rề ... khi sơ chế, chế biến thức ăn.

Rửa tất cả hoa quả và rau sạch, kể cả loại đã được bọc nilon trong siêu thị. động tác này giúp loại bỏ chất bẩn và những hóa chất còn đọng lại, ví dụ như thuốc trừ sâu.

Nếu phần vỏ rau quả không được sạch, tốt nhất là gọt hoặc lột bỏ. Bỏ đi những lá ngoài cùng của các loại rau có lá, như cải bắp.... Thức ăn phải được chế biến nấu chín kỹ, rất nhiều thực phẩm sống, ví dụ như thịt gia súc, gia cầm, trứng và sữa chưa tiệt trùng có thể ô nhiễm các vi khuẩn gây bệnh. Các thực phẩm cần được đun nấu kỹ trước khi ăn.

Nấu xong cho trẻ ăn ngay vì thực phẩm nấu chín nguội dần khi để ở nhiệt độ thường, tạo điều kiện thuận lợi cho các vi khuẩn phát triển. Thời gian để càng lâu, nguy cơ nhiễm khuẩn càng cao. An toàn nhất, chúng ta nên ăn ngay thức ăn khi vừa được nấu chín.

3.4. Biện pháp 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.

Ví dụ: Một tô cháo cá sẽ làm ta cảm thấy ngon hơn khi cho thêm một ít hành lá, thì là. Món canh cải xanh nếu thiếu gừng sẽ kém phần thú vị. Món cá phải đi kèm với rau thì là, món canh bí nấu xương gà không thể thiếu một chút gừng đập dập.

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:

+ **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, rồi bắc ra ngay, 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 xào 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.

Đối với các loại gia vị như:

+ **Thì là:** Còn gọi là thì 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 âm, 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 âm, không độc, tiêu thức ăn, trị phong tà, thông đại tiểu tiện, trị các chứng đậu, sỏi 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 xào ngũ sắc.

3.5. Biện pháp 5: Một số ý tưởng chế biến món ăn cho trẻ

Xây dựng thực đơn thường phối hợp với các loại thực phẩm.

Phải coi trọng công tác chế biến món ăn cho trẻ sao cho phù hợp với trẻ. Khi chế biến các thực phẩm như rau, củ, quả chúng tôi phải thái như hình hạt lựu để trẻ dễ ăn.

Các thực phẩm rau, củ, quả, trước khi nấu chúng ta nên xào sẽ làm cho rau, củ, quả mềm ra giúp trẻ dễ ăn hơn. Ví dụ: Món thịt bò hầm củ quả

3.6. Biện pháp 6: Phối hợp với giáo viên nâng cao chất lượng bữa ăn cho trẻ.

Phối kết hợp với giáo viên 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 trẻ

Cùng giáo viên cho trẻ ăn trên lớp, tôi biết rõ hơn những món ăn hoặc những thực phẩm trẻ thích và không thích từ đó điều chỉnh thực đơn phù hợp hơn.

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 mua sẵn bên ngoài. Với số tiền là 26.000đ/trẻ. Phải chia theo tỉ lệ sáng 70% chiều 30%. Tôi phải suy nghĩ làm sao cho các cháu được ăn no nhưng vẫn đảm bảo năng lượng, đảm bảo tỉ lệ cân đối giữa các chất và phù hợp theo mùa.

4. Hiệu quả của sáng kiến sáng tạo

4.1 Đối với trẻ

- Tỷ lệ trẻ suy dinh dưỡng, nhẹ cân, thấp còi đã giảm rõ rệt
- Trẻ đã quen với chế độ sinh hoạt và ăn uống ở trường, thích ăn các món cô nấu, đã biết ăn rau, các thức ăn có chất tanh
- Các cháu phát triển tốt, ăn hết suất, ngon miệng.

4.2. Kết quả đối với bản thân

- Có kinh nghiệm trong cách chế biến món ăn cho trẻ đem lại kết quả cao trong công tác chăm sóc trẻ

- Hoàn thành tốt công việc nuôi dưỡng của mình
- Với đồng nghiệp: được nâng cao thêm kỹ năng chăm sóc, nuôi dưỡng trẻ đúng khoa học

III. KẾT LUẬN, KIẾN NGHỊ

1. Ý nghĩa của SKKN:

- Nhờ sự nỗ lực của bản thân, lòng yêu nghề hay tìm tòi các cách chế biến món ăn, tôi cùng các chị em trong tổ bếp làm việc với tinh thần trách nhiệm cao đã hoàn thành tốt công việc nuôi dưỡng của mình. Trẻ phát triển cân đối, hài hòa, hoạt bát, tích cực vào các hoạt động hàng ngày.

2. Bài học kinh nghiệm:

- Là một nhân viên nuôi dưỡng, tôi luôn luôn không ngừng học hỏi, tự rèn luyện mình, năng động, sáng tạo, đúc rút kinh nghiệm, cải tiến công việc của mình để nâng cao chất lượng.
- Luôn phối hợp các chị em trong tổ nuôi để cùng tiến bộ đi lên và được sự tin nhiệm của toàn trường cũng như theo kế hoạch nhiệm vụ năm học.
- Luôn tham khảo thực đơn của các trường bạn để điều chỉnh thực đơn cho hợp lý, cân đối phù hợp với giá cả thị trường để trẻ được ăn ngon miệng, hết xuất.
- Cần có sự phối hợp với giáo viên trên lớp, tham gia giờ ăn để rút ra kinh nghiệm kịp thời

3. Đề xuất và kiến nghị:

- Các cấp lãnh đạo bồi dưỡng thêm về chuyên môn cho các cô nuôi thường xuyên để có thêm kinh nghiệm vận dụng vào công việc của mình.

Cần quan tâm xây dựng và hỗ trợ về cơ sở vật chất để đảm bảo cho công tác chăm sóc nuôi dưỡng ở các trường được thực hiện tốt.

Tôi rất mong được sự quan tâm của ban giám hiệu nhà trường, các cô giáo cùng các chị em trong tổ bếp ủng hộ và giúp đỡ tôi để tôi có thể hoàn thành công việc của mình.

Trên đây là đề tài của tôi viết về **“Một số kinh nghiệm trong việc chế biến món ăn cho trẻ trong trường mầm non”**. Tôi rất mong nhận được sự đóng góp ý kiến của ban lãnh đạo bổ sung cho đề tài của tôi được hoàn thiện hơn.

Tôi xin chân thành cảm ơn !

PHỤ LỤC



Ảnh: Thực hiện nghiệm túc quy định về lưu mẫu thức ăn.



Ảnh: Thực hiện nghiêm túc quy định khi sơ chế và chế biến.



Ảnh : Phối hợp với giáo viên chăm sóc bữa ăn cho trẻ