

# Quản lý nâng cao chất lượng dinh dưỡng bữa ăn cho trẻ ở Trường Mầm non Tân Dương, huyện Thủy Nguyên, Thành phố Hải Phòng

Nguyễn Thị Tố Uyên\*

\* Trường mầm non Tân Dương, huyện Thủy Nguyên, TP Hải Phòng

Received: 26/8/2023; Accepted: 4/9/2023; Published: 14/9/2023

**Abstract:** Nutrition for preschool children plays a very important role in the comprehensive development of children both physically and intellectually. Realizing that, over the years of studying at Tan Duong kindergarten, we have come up with a solution to improve the quality of nutrition (NCCL) for children's meals in the preschool. The article presents the Advanced Management of Meal Quality for Children at Tan Duong Kindergarten, Thuy Nguyen District, Hai Phong City.

**Keywords:** Management, food quality, Tan Duong kindergarten, Thuy Nguyen district, Hai Phong city.

## I. Mở đầu

Chế độ dinh dưỡng cho trẻ mầm non có vai trò rất quan trọng cho sự phát triển toàn diện của trẻ cả về thể chất và trí tuệ. Đây là giai đoạn tiền đề quyết định đến toàn bộ sự phát triển chung của trẻ. Đặc biệt, trước tình hình các dịch bệnh diễn biến phức tạp. Ngoài làm tốt các biện pháp phòng chống dịch bệnh, nhà trường mầm non chú ý đến bữa ăn đầy đủ các chất dinh dưỡng cung cấp cho trẻ phát triển khỏe mạnh có sức đề kháng tốt chống lại dịch bệnh là vô cùng cần thiết. Nhận thức được điều đó từ năm học 2020 -2021 nhà trường đã đưa ra giải pháp quản lý nâng cao CLDD bữa ăn cho trẻ trong trường mầm non. Nhờ các giải pháp quản lý tốt nhà trường tổ chức những bữa ăn ngon, hấp dẫn, đầy đủ các chất dinh dưỡng. Nhờ đó trẻ được phát triển toàn diện, cân đối, khỏe mạnh tăng sức đề kháng phòng tránh dịch bệnh, tự tin tham gia vào các hoạt động khác. Ban giám hiệu nhà trường cùng với giáo viên, nhân viên (GV, NV) hết sức quan tâm áp dụng tại nhà trường để nâng cao CLDD cho trẻ mầm non.

## 2. Nội dung nghiên cứu

### 2.1. Thực trạng quản lý nâng cao chất lượng (NCCL) dinh dưỡng bữa ăn cho trẻ ở trường mầm non Tân Dương, huyện Thủy Nguyên, TP Hải Phòng

#### 2.1.1. Thực trạng NCCL dinh dưỡng cho trẻ thông qua các món ăn ngon ở trường MN

Khảo sát hoạt động NCCL bữa ăn của trẻ ở nhà trường cho thấy:

\* **Ưu điểm:** Tỷ lệ trẻ suy dinh dưỡng, thấp còi nhẹ cân giảm rõ rệt. Hàm lượng Protit, Lipit động vật ở mức cao, năng lượng Calo của trẻ luôn đạt ở ngưỡng cao nhất. Xây dựng ngân hàng thực đơn với nhiều món

ăn trẻ yêu thích, phù hợp với khẩu vị của trẻ mầm non.

\* **Hạn chế:** Xây dựng thực đơn chủ yếu sử dụng các thực phẩm từ thịt và trứng mà chưa cân đối hài hòa với các thực phẩm từ rau, củ quả, hải sản tôm, cua, cá, sữa... vì vậy tỷ lệ các dưỡng chất không cân đối đặc biệt là hàm lượng Protit, Lipit thực rất thấp vật thấp, không đảm bảo ở mức quy định.

#### 2.1.2. Xây dựng khẩu phần ăn đảm bảo dinh dưỡng cho trẻ ở trường mầm non Tân Dương.

\* **Ưu điểm:** Hàm lượng các chất dinh dưỡng cung cấp cho trẻ hàng ngày trong khoảng cho phép. Định lượng, định xuất của trẻ tương đối đảm bảo. Sử dụng ngân hàng thực đơn theo đúng kế hoạch. Lựa chọn các thực phẩm giàu chất dinh dưỡng, đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm, rõ nguồn gốc.

\* **Hạn chế:** Xây dựng ngân hàng thực đơn chưa phong phú, các món ăn chưa hấp dẫn đa dạng còn tập chung vào các thực phẩm chính: Tôm, thịt, trứng. Sự cân bằng của các dưỡng chất chưa hợp lý. Đặc biệt là hàm lượng chất dinh dưỡng Protit, Lipit, Gluxit từ thực vật rất thấp.

### 2.2. Các giải pháp quản lý NCCL dinh dưỡng bữa ăn cho trẻ trong trường mầm non Tân Dương

#### 2.2.1. Chỉ đạo xây dựng ngân hàng thực đơn phong phú đảm bảo cân đối các chất dinh dưỡng theo đúng tỷ lệ và nguyên tắc chung.

Nhu cầu dinh dưỡng hàng ngày của trẻ hết sức quan trọng nhưng trái lại trẻ không thể ăn một lượng thức ăn lớn. Do vậy, trong bữa ăn của trẻ được tính toán theo bảng mềm tính khẩu phần ăn mới đã được nâng cấp trong năm học 2020 -2021, đáp ứng đầy đủ 5 yêu cầu sau cụ thể như sau:

Đảm bảo đủ lượng calo. Cân đối các chất P (protein) - L (Lipid) -G (Glucid). Thực đơn đa dạng phong phú, dùng nhiều loại sản phẩm. Thực đơn theo mùa, phù hợp với trẻ.

Đảm bảo chế độ tài chính. Muốn xây dựng thực đơn cho trẻ ta phải bám sát vào các yêu cầu trên, các yêu cầu đó luôn là tổng thể thống nhất trong mỗi thực đơn. Vì vậy tôi đã xin ý kiến đóng góp của các đồng chí giáo viên, nhân viên trong nhà trường để cùng với tổ nuôi xây dựng một ngân hàng thực đơn (\* Phụ lục 1) phải đảm bảo các yêu cầu sau:

- **Đảm bảo đủ lượng calo:** Năng lượng được cung cấp chủ yếu từ bột đường (G) và chất béo (L). G có nhiều ở trong các loại ngũ cốc và đường. L có nhiều trong dầu mỡ và các loại hạt có tinh dầu. Khi xây dựng thực đơn cần chú ý kết hợp giữa hai loại thực phẩm nhiều calo và thực phẩm ít calo với nhau để đảm bảo lượng calo cần thiết cho trẻ một ngày.

- **Cân đối tỷ lệ giữa các chất: P - L - G:** Protein hết sức cần thiết cho sự phát triển trí tuệ của trẻ là nguyên liệu chủ yếu để xây dựng lên các tổ chức trong cơ thể trẻ mầm non. P có nhiều trong thịt, cá, trứng, sữa, đậu, lạc, vừng. Vì vậy trong bữa ăn của trẻ hàng ngày cần phải đảm bảo đầy đủ các loại thực phẩm. Qua đó ta cần phải tính toán làm sao để cân đối giữa các chất: P - L - G theo tỷ lệ thích hợp.

Muốn đảm bảo được lượng Lipid trong mỗi bữa ăn của trẻ có thể chế biến thành các món rán, xào. Để đảm bảo được lượng Glucid cho trẻ và cân đối giữa hai bữa chính và bữa phụ trong ngày, bữa chính sáng trẻ ăn cơm, bữa phụ chiều có thể chế biến một số món ăn từ gạo nếp, mỳ, miến, chè các loại. Cùng với đó việc xây dựng một ngân hàng thực đơn phải bám sát vào các nguyên tắc bữa ăn học đường dành cho trẻ mầm non.

- **Cân đối thực phẩm từ mức tiền ăn hàng ngày của trẻ.** Với mức tiền ăn 22.000 đ/trẻ, nhà trường phải cân đối 3 bữa ăn trong ngày. Xác định rõ bữa ăn chính và bữa ăn phụ.

2.2.2. *Bồi dưỡng đội ngũ GV, NV các kiến thức cơ bản về dinh dưỡng cho trẻ ở trường mầm non.*

Bồi dưỡng những kiến thức cơ bản dinh dưỡng cho trẻ mầm non tới từng GV, NV có tầm quan trọng đặc biệt. GV, NV là lực lượng trực tiếp thực hiện mọi hoạt động CS, ND&GD trẻ trong trường mầm non. GV, NV phải là người nắm vững những kiến thức, kỹ năng cơ bản về dinh dưỡng cho trẻ. Nếu GV, NV không được bồi dưỡng thường xuyên thì không thể có kiến thức và không biết một bữa ăn cân đối các chất dinh dưỡng cần những gì.

- **Đối với giáo viên:** Hướng dẫn GV lồng ghép, giáo dục dinh dưỡng thông qua các môn học và hoạt động, thông qua các bữa ăn trong lớp nhằm phát huy tính tích cực hoạt động của trẻ, nâng cao nhận biết về dinh dưỡng cho trẻ. Đặc biệt là kiến thức để dạy trẻ nhận biết các món ăn được chế biến từ các loại động thực vật và thành phần dưỡng chất của các món ăn.

- **Đối với cô nuôi:** Đây là nguồn nhân lực hết sức quan trọng quyết định đến các bữa ăn ngon, hấp dẫn, đảm bảo các chất dinh dưỡng cho trẻ. Vì vậy 100% cô nuôi phải được bồi dưỡng kiến thức dinh dưỡng cho trẻ và phải nắm chắc kiến thức để thực hiện nhiệm vụ.

- **Đối với kế toán phụ trách nuôi dưỡng:** Hướng dẫn cách tính chi tiết khẩu phần ăn, điều chỉnh các chất dinh dưỡng nói chung và tỷ lệ các chất dinh dưỡng trong ngày cho phù hợp với thực tế nguồn thực phẩm sẵn có ở địa phương, đảm bảo cân đối đủ chất theo phần mềm tính ăn mới.

2.2.3. *Thường xuyên giám sát, KT&GD chất lượng dinh dưỡng (CLDD) bữa ăn hàng ngày.*

GV có nhiệm vụ vệ sinh chăm sóc trẻ GV luôn cố gắng đi làm rất sớm để kiểm tra theo dõi khâu giao nhận thực phẩm, kiểm tra chất lượng thực phẩm. Khâu sơ chế chín, sống, tính ăn, vệ sinh bếp ăn... Kết hợp các với các thành viên BGH, ban kiểm tra nội bộ của nhà trường tích cực kiểm tra, giám sát hoạt động chăm sóc trẻ đặc biệt là chăm sóc bữa ăn cho trẻ tại trường bằng nhiều hình thức: kiểm tra đột xuất, kiểm tra định kỳ. Kết hợp với ban đại diện PHHS của các lớp kiểm tra chặt chẽ nguồn thực phẩm, chế độ và khẩu phần ăn của trẻ tại các khâu sơ chế, chia ăn. Đảm bảo trẻ được ăn đúng, đủ khẩu phần và có chất lượng. Nhà trường tổ chức kiểm tra tay nghề của cô nuôi, kết hợp kiểm tra vệ sinh an toàn thực phẩm. Để xây dựng kế hoạch cụ thể bồi dưỡng tay nghề cho cô nuôi và phòng tránh ngộ độc thực phẩm.

2.2.4. *Chỉ đạo bộ phận nuôi dưỡng giao nhận thực phẩm phải đảm bảo CLDD cao.*

Trước sự phát triển của nền kinh tế thị trường các loại thực phẩm ngày càng phong phú và đa dạng, Các loại thịt bày bán trên thị trường không qua kiểm dịch, kiểm duyệt của thú y. Các loại hóa chất bảo vệ thực vật thuốc trừ sâu thuốc diệt cỏ, thuốc bảo quản với các loại rau củ quả không theo quy định của nhà nước, chưa đến ngày đã thu hoạch nên vẫn còn tồn dư các hóa chất này trên thực phẩm gây nguy hiểm cho người sử dụng. Vì vậy việc lựa chọn thực phẩm an toàn và đáng tin cậy là mối quan tâm hàng đầu. Đặc biệt việc lựa chọn thực phẩm đảm bảo vệ sinh phù hợp với lứa tuổi mẫu giáo là rất quan trọng vì nó quyết định đến

chất lượng bữa ăn và đảm bảo vệ sinh giúp trẻ ăn ngon miệng, an toàn. Trường MN đầu năm học ký hợp đồng với nhà cung cấp thực phẩm uy tín chất lượng, có quy trình kiểm dịch rất cao, cung cấp thực phẩm đảm bảo vệ sinh, an toàn, tươi, sống, rõ nguồn gốc. Có đầy đủ chứng nhận vệ sinh an toàn thực phẩm.

Chi đạo hiệu phó nuôi, kế toán nuôi, cô nuôi, GV: Giao, nhập thực phẩm đúng qui định, kiểm tra kỹ chất lượng, số lượng thực phẩm phải đảm bảo, nếu có vấn đề trả lại ngay. Với việc chọn lựa nghiêm ngặt góp phần trong quá trình chế biến món ăn đảm bảo tươi, ngon, đầy đủ chất dinh dưỡng. Để quá trình chế biến thực phẩm được đảm bảo thì việc vệ sinh khu chế biến, sắp xếp thực phẩm, quét dọn sạch sẽ cũng góp phần không nhỏ trong việc đảm bảo vệ sinh, an toàn bữa ăn cho trẻ.

#### 2.2.5. *Chỉ đạo thực hiện nghiêm túc quy trình bếp ăn một chiều.*

Hiệu trưởng chỉ đạo tất cả các GV trong tổ nuôi phải thực hiện nghiêm túc quy trình một chiều trong chế biến thực phẩm từ khâu giao nhận cho đến khi chia đồ ăn về các lớp nhằm đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm cho trẻ.

- *Chỉ đạo khâu vệ sinh:* Đối với dụng cụ như dao, thớt khi chế biến thực phẩm sống và chín để riêng, các dụng cụ thường xuyên sấy khô, nóng ở nhiệt độ cao. Vệ sinh lau sàn bếp tôi chỉ đạo tổ sử dụng nước nóng già để lau sàn nhà để diệt vi khuẩn và bốc hơi nhanh giúp cho sàn nhà luôn khô sạch. Khâu chia thức ăn phải thực hiện đúng nguyên tắc vệ sinh, cân đủ số lượng.

Đồ dùng dụng cụ phải gọn gàng, ngăn nắp, đúng khoa học để tiện sử dụng trong chế biến. Khi làm việc phải mặc bảo hộ lao động, mũ, khẩu trang, găng tay.. Đối với bô rửa bát, cọ xong, khăn lau tay, lau sàn... cuối buổi được giặt sạch bằng xà phòng và ngâm nước nóng già, sau đó phơi khô. Trong sơ chế và chế biến thực phẩm phải luôn thực hiện nội quy “*Làm đâu sạch đấy, đứng dậy sạch ngay*”.

- *Chỉ đạo sơ chế thực phẩm:* 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 củ quả phải được rửa sạch trước khi gọt. Sau khi rửa sạch xong phải để ráo nước, sau đó làm nhỏ theo yêu cầu món ăn.

- *Chỉ đạo khi chế biến:* 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 phải được đậy vung cẩn thận trên bàn chia ăn. Tuyệt đối không dùng khăn vải để che đậy, phủ trực tiếp lên thức ăn. Khi nấu xong phải cho trẻ ăn ngay sau 1 giờ. Các cánh cửa sổ nhà bếp tôi đã đầu tư các tấm chắn côn trùng để thức ăn của trẻ được đảm bảo chất lượng. Thường xuyên kiểm tra các trang thiết bị, đồ dùng trong bếp cũng như các dụng cụ sơ chế để có giải pháp thay thế hoặc sửa chữa kịp thời.

#### 2.2.6. *Tuyên truyền phối kết hợp với các bậc phụ huynh NCCL dinh dưỡng bữa ăn cho trẻ.*

Ngay từ đầu năm học nhà trường cùng với phụ huynh tham gia lựa chọn các đơn vị cung cấp thực phẩm. Phụ huynh cùng nhà trường tham gia kiểm tra chất lượng thực phẩm thông qua việc nhận thực phẩm hàng ngày cùng các thành phần của nhà trường. Qua đó CLDD bữa ăn của trẻ ngày được nâng cao. Đảm bảo chất lượng vệ sinh an toàn thực phẩm.

Bên cạnh đó thông qua buổi họp hội PHHS toàn trường, thông qua hệ thống phần mềm Mobela tôi thường xuyên trao đổi và cung cấp thực đơn của trẻ ăn hàng ngày, về giá trị dinh dưỡng của các loại thực phẩm có trong món ăn, cung cấp thêm về bữa ăn đủ chất, quan tâm đến việc chế biến khẩu phần ăn ở nhà đảm bảo đủ năng lượng, đủ 4 nhóm thực phẩm không trùng với thức ăn của trường. Ngoài ra còn tuyên truyền với phụ huynh tăng thêm mức tiền ăn phù hợp với giá cả thị trường ngày một biến động và nâng cao CLDD bữa ăn cho trẻ.

### 3. Kết luận

Các giải pháp trên đưa ra thực hiện đều có những ưu điểm, xong vẫn còn một số hạn chế cần phải khắc phục vì vậy với trách nhiệm là người đứng đầu quản lý mọi hoạt động của nhà trường. CBQL luôn nhận thức rõ được một điều làm thế nào để các giải pháp đang thực hiện áp dụng tại nhà trường phải có kết quả tốt nhất. Để góp phần hoàn thiện các giải pháp, cũng như đảm bảo được CLDD từng bữa ăn cho trẻ tại trường mầm non Tân Dương, Thủy Nguyên, TP Hải Phòng

#### Tài liệu tham khảo

1. Đề tài: Kinh nghiệm “*Một số biện pháp nâng cao chất lượng tổ chức hoạt động trải nghiệm cho trẻ 5-6 tuổi trong trường mầm non*” của cô giáo Bùi Thị Lan - Trường mầm non Nghĩa Đô- Hà Nội.

2. Tài liệu “*Tổ chức hoạt động giáo dục theo hướng trải nghiệm cho trẻ ở trường mầm non*”- NXB Đại học sư phạm.

3. Giáo án “*Tổ chức các hoạt động trải nghiệm cho trẻ mầm non*”- NXB L Giáo dục Việt Nam Hà Nội.