

Biện pháp chăm sóc và vệ sinh dinh dưỡng cho trẻ ở trường mầm non

Lương Thị Nhân

GV Trường CĐSP Hoà Bình

Received: 10/2/2024; Accepted: 15/2/2024; Published: 19/2/2024

Abstract: Nutritional care and hygiene is an extremely important and indispensable content in the care and education of children in preschool, each different stage of development in children has different psychological and physiological characteristics. Therefore, it is necessary to have appropriate care and hygiene regimes according to each age.

Keywords: Nutritional care and hygiene, Preschool, measure, preschool children.

1. Đặt vấn đề

Chăm sóc và vệ sinh dinh dưỡng là một nội dung vô cùng quan trọng, không thể thiếu được trong công tác chăm sóc giáo dục trẻ ở trường mầm non (MN). Mỗi giai đoạn phát triển khác nhau ở trẻ mang những đặc điểm tâm sinh lý khác nhau, vì vậy cần phải có chế độ chăm sóc nuôi dưỡng và vệ sinh nuôi dưỡng phù hợp theo từng độ tuổi của trẻ.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Các biện pháp chăm sóc và vệ sinh chăm sóc trẻ ở trường mầm non

* Tổ chức tốt các bữa ăn ở nhóm lớp.

Bố trí địa điểm tổ chức bữa ăn cho trẻ từng nhóm lớp, nơi ăn phải thoáng mát, sạch sẽ, dễ dàng vận chuyển thức ăn và quan sát trẻ ăn.

Tổ chức bữa ăn cho trẻ giúp trẻ ăn ngon miệng và hết suất là công việc quan trọng nhằm nâng cao chất lượng sức khỏe trẻ.

Hướng dẫn giáo viên (GV) thực hiện tốt quy trình bữa ăn cho trẻ: Cho trẻ rửa sạch tay, sắp xếp bàn ghế có lối đi quanh bàn dễ dàng. Chuẩn bị khăn mặt, bát thìa, cốc uống nước đầy đủ cho số lượng trẻ. Trước khi chia thức ăn, GV cần rửa tay sạch, quần áo đầu tóc gọn gàng, GV chia thức ăn và cơm ra bát trộn đều thức ăn, không để trẻ chờ ăn lâu.

* Tổ chức giờ ngủ.

Giấc ngủ của trẻ có ý nghĩa quan trọng trong việc phục hồi sức khỏe làm việc của hệ thần kinh, trẻ ngủ đủ giấc cũng là biện pháp hỗ trợ tích cực hấp thụ các chất dinh dưỡng. Tuy không thuộc lĩnh vực dinh dưỡng nhưng những trẻ em thiếu ngủ, ngủ ít, việc tiêu hóa, hấp thụ thức ăn sẽ kém, dễ gây ức chế ăn uống, ăn không ngon. Trẻ ngủ đủ giấc thì việc tận dụng chất dinh dưỡng để tái tạo và sản sinh tế bào mới tốt. Ăn đủ mà thiếu ngủ trẻ cũng chậm lớn, do đó

việc quan tâm đến giấc ngủ của trẻ được nhà trường thường xuyên tổ chức tốt.

* Đảm bảo an toàn thực phẩm, vệ sinh nguồn nước sạch.

Để có được nguồn thực phẩm sạch, an toàn cho trẻ nhà trường tổ chức kí hợp đồng kinh tế mua bán thực phẩm với các cơ sở đã được cấp giấy chứng nhận, có biên bản hợp đồng đảm bảo tính pháp lí. Các thực phẩm mua về phải tươi ngon không dập nát, các loại thực phẩm đã chế biến sẵn phải có nguồn gốc rõ ràng.

Chế biến phải rửa với nước sạch, nấu chín và đảm bảo chất dinh dưỡng.

Thực phẩm phải bảo quản tốt để phòng nhiễm bẩn, ôi thiu.

- Xây dựng bếp ăn.

Giữ các khu có ngăn cách tránh gây ô nhiễm giữa các vùng, đảm bảo thuận tiện cho công tác làm vệ sinh.

- Tổ chức công tác đánh giá trẻ

+ Đánh giá sự phát triển của trẻ là quá trình cân đo hàng tháng, hàng quý, phân tích và đối chiếu trẻ suy dinh dưỡng, theo dõi biểu đồ làm cơ sở điều chỉnh kế hoạch, biện pháp chăm sóc, nuôi dưỡng nhằm đảm bảo sự phát triển của trẻ phù hợp với mục tiêu giáo dục đề ra.

+ Đánh giá trẻ hàng ngày:

Căn cứ vào mục đích yêu cầu về tổ chức hoạt động chăm sóc, giáo dục trẻ, GV đánh giá trẻ theo những vấn đề sau: Tình trạng sức khỏe của trẻ, trạng thái cảm xúc hành vi, kiến thức, kỹ năng.

Phương pháp đánh giá: Quan sát theo dõi, trò chuyện với trẻ trong các giờ học, giờ ăn, giờ ngủ, trao đổi với phụ huynh trong giờ đón trẻ, trả trẻ.

+ Lưu kết quả đánh giá:

Đối với những trẻ đạt mục đích yêu cầu trong mục tiêu của từng lứa tuổi và các hoạt động để GV theo dõi và đánh giá.

+ Đánh giá sau đợt cân đo:

Nội dung: Căn cứ vào mục tiêu và đối chiếu với kết quả cân đo của trẻ cần nêu rõ tên cá nhân trẻ đạt tốt hoặc trẻ suy dinh dưỡng trong lĩnh vực phát triển của trẻ.

PP: Tổng hợp cân sau từng đợt cân đo để biết kết quả của trẻ trao đổi với phụ huynh.

+ Lưu kết quả đánh giá:

Ghi chép nhận xét tổng hợp trong sổ cân đo và theo dõi biểu đồ

+ Đánh giá cuối độ tuổi:

Thực hiện đánh trẻ ở tất cả các nhóm, lớp sau mỗi lần cân đo trong năm học.

Đánh giá nội dung, PP, lưu kết quả theo dõi biểu đồ.

*** Công tác xây dựng cơ sở vật chất để nâng cao chất lượng chăm sóc nuôi dưỡng.**

Cơ sở vật chất trong trường là một trong những điều kiện nhất định trong công tác chăm sóc nuôi dưỡng trẻ. Nếu trang thiết bị thiếu thốn sẽ ảnh hưởng đến kết quả chăm sóc, nuôi dưỡng trẻ. Nhận thức được tầm quan trọng của vấn đề trên, dựa trên CSVCS hiện có của nhà trường đối chiếu với nhu cầu và tiêu chuẩn của bậc học MN, nhà trường tích cực tham mưu với ban đại diện phụ huynh, các cấp lãnh đạo địa phương, xây dựng công trình vệ sinh có hệ thống thoát nước theo ống ngầm vào bể có nắp đậy hợp vệ sinh, có bếp ga, tủ đựng thức ăn, chén bát...

*** Tăng cường công tác kiểm tra.**

Kiểm tra định kì và kiểm tra đột xuất, thống nhất trước nội dung và lịch kiểm tra. Ngoài ra trường còn tổ chức kiểm tra khi giao nhận thực phẩm, cân thức ăn hàng ngày từ khâu sơ chế đến khâu chia thức ăn để đảm bảo đủ số lượng thức ăn cân bằng trên mỗi nhóm lớp, theo sĩ số các lớp báo hàng ngày.

*** Đẩy mạnh phong trào thi đua trong công tác chăm sóc, nuôi dưỡng.**

Hàng năm nhà trường thường xuyên tổ chức các hội thi để những người tham gia hiểu rõ về các nguyên tắc chăm sóc, nuôi dưỡng; giúp GV, phụ huynh, HS học hỏi được nhiều kinh nghiệm từ đồng nghiệp và người xung quanh.

*** Phối hợp với cha mẹ trong công tác chăm sóc, nuôi dưỡng trẻ**

- Phối hợp chương trình chăm sóc, nuôi dưỡng, bảo vệ sức khỏe cho trẻ.

- Phối hợp thực hiện chương trình chăm sóc GD

trẻ.

- Phối hợp kiểm tra đánh giá công tác đánh giá công tác chăm sóc, GD trẻ của trường.

- Tham gia xây dựng CSVCS.

*** Phối hợp của nhà trường với gia đình.**

Thông qua góc tuyên truyền; thông qua trao đổi trực tiếp với cha mẹ trẻ.

*** Thực hiện chế độ chính sách, bảo vệ quyền trẻ em.**

Nghiên cứu các văn bản chỉ đạo của nhà nước, của sở, ngành giáo dục. Quán triệt trong tập thể hội đồng sư phạm nhà trường các chế độ chính sách đối với trẻ MN và luật bảo vệ chăm sóc trẻ em. Tuyên truyền đến cha mẹ trẻ và cộng đồng xã hội các chế độ chính sách theo quy định.

*** Bồi dưỡng kiến thức nuôi dưỡng đối với GV**

Khi trẻ đến trường không những học tập và vui chơi mà phải được chăm sóc từng bữa ăn đến giấc ngủ và chế độ sinh hoạt hàng ngày nên nhà trường đã phổ biến kiến thức chăm sóc, nuôi dưỡng đến toàn thể cán bộ GV, công nhân viên trong các buổi sinh hoạt chuyên môn, hội đồng, tập huấn chuyên đề nhằm giúp GV làm tốt công tác chăm sóc, nuôi dưỡng giáo dục trẻ tốt hơn

*** Bồi dưỡng kiến thức nuôi dưỡng đối với cấp dưỡng.**

Có trình độ chuyên môn nghiệp vụ, có đầy đủ kiến thức về dinh dưỡng trong các bữa ăn, tham gia các lớp tập huấn, các buổi trao đổi về dinh dưỡng và vệ sinh an toàn thực phẩm, cách chế biến các món ăn phù hợp với trẻ.

Vệ sinh chăm sóc trẻ trong trường mầm non

Vệ sinh trong trường MN là các điều kiện bảo đảm về môi trường, cơ sở vật chất trường, lớp, trang thiết bị, chế độ vệ sinh dạy học, học tập, tập luyện thể dục, thể thao và chăm sóc sức khỏe.

Các yếu tố vệ sinh trong trường mầm non

*** Vệ sinh môi trường không khí**

- Nhiệt độ giúp cho cơ thể điều hoà tốt quá trình chuyển hoá vào khoảng 25°C đến 28°C. Do vậy tùy thuộc vào điều kiện khí hậu từng mùa hay vùng miền khác nhau mà điều chỉnh cho phù hợp với cơ thể. Mùa đông và mùa hè, khi sử dụng điều hoà vẫn cần sử dụng quạt thông gió hoặc mở hé ra khi ngủ. Khi ngoài trời nắng nóng không đưa trẻ vào phòng điều hoà ngay, mà cần lau khô mồ hôi và nghỉ ngơi vài phút rồi mới cho trẻ vào.

- Cường độ ánh sáng vừa phải, tia tử ngoại giúp tạo ra Vitamin D dự trữ trong cơ thể từ tiền vitamin D điều này giúp xương chắc khỏe hơn do quá trình

tổng hợp canxi và phot pho tốt. Với mỗi độ tuổi khác nhau, thời gian tiếp xúc với tia tử ngoại nhanh hay chậm giúp sự quang hợp của Vitamin D sẽ khác nhau. Do đó cần có thời gian tắm nắng phù hợp với từng giai đoạn để tránh gây hưng phấn mạnh với hệ thần kinh.

Tháng tuổi	Thời gian tắm nắng (phút)	Thời gian trong ngày (giờ)
3-6	5-10	6-7h (mùa hè), 8-10h (mùa đông) hoặc 17-18h
6-12	10-20	
12-36	20-30	
36-72	30-40	

* Vệ sinh môi trường nước

Nước sạch là nước trong, không màu, không mùi, không vị lạ, không gây ngộ độc hoá học cho cơ thể, không chứa các mầm bệnh, các kết luận về tính chất hoá học, vi sinh vật trong giới hạn cho phép. Giữ gìn sạch sẽ nguồn nước và khu vực xung quanh. Nguồn nước thải sinh hoạt cần phải được quản lý để tránh bị lây nhiễm bệnh cho trẻ MN. Để hạn chế nguy cơ nhiễm bẩn trên đường ống dẫn cần định kỳ thay rửa bể để loại trừ các chất bẩn đọng lại. Nước dùng trong ăn uống phải đun sôi, chứa đựng trong các bình chứa có nắp đậy, chất liệu thuỷ tinh, sứ hay nhựa an toàn, hàng này cần được rửa vệ sinh thay nước mới.

* Vệ sinh phòng học và đồ dùng, đồ chơi

Trẻ MN hệ miễn dịch của bé còn khá yếu nên thường dễ bị vi khuẩn xâm nhập gây bệnh. Chính vì vậy việc đảm bảo môi trường an toàn và sạch sẽ để bé có thể thỏa sức vui chơi, học tập là điều vô cùng quan trọng.

Làm sạch khu vực trần nhà và cửa

Đối với trần nhà và cửa kính, các đơn vị có thể sử dụng các cây chổi cán dài để làm sạch mạng nhện, xác côn trùng trên trần nhà. Tránh bụi bẩn rơi vào mắt bé hoặc gây ảnh hưởng không tốt cho hệ hô hấp.

Làm sạch nền nhà

Hầu hết các hoạt động vui chơi, học tập và ngủ nghỉ của các bé MN đều được thực hiện trên mặt sàn. Do đó giữ vệ sinh mặt sàn nhà là một trong những yêu cầu quan trọng nhất. Thông thường một phòng học nên được lau ít nhất từ 2 đến 3 lần một ngày và phải sử dụng khăn riêng. Thông thường mỗi lần lau nhà đều chỉ sử dụng nước sạch, nước vệ sinh sàn nhà loại an toàn, không gây kích ứng cho da trẻ nhỏ. Ngoài ra mỗi lần lau nhà đều phải lau khô ngay sau đó để tránh gây tình trạng trơn trượt, nguy hiểm cho trẻ nhỏ.

Thường xuyên làm sạch các món đồ dùng học tập, đồ chơi theo lịch:

Đồ dùng chung trong phòng: Bàn ghế, chiếu, tủ, giường ngủ cần được làm sạch bằng khăn ẩm hàng ngày.

Đồ dùng cá nhân: Đồ chơi, ca, thìa, khăn, bát,... cần được rửa, giặt bằng nước giặt chuyên dụng hoặc luộc sôi khoảng 2 lần một tuần. Lưu ý để tiết trùng hiệu quả nên thường xuyên phơi nắng những món đồ này.

Đồ dùng vệ sinh: Bô, chậu và xô,... cần được cọ bằng xà phòng và phơi nắng sau mỗi lần sử dụng.

Đối với trẻ lớp mẫu giáo trước khi ăn cần rửa tay theo quy trình 06 bước như sau:

Bước 1: Làm ướt tay bằng nước sạch. Dùng xà phòng xoa vào cổ tay, lòng bàn tay, mu bàn tay, đầu các ngón tay. Chà sát 2 lòng bàn tay vào nhau

Bước 2: Dùng ngón tay và lòng bàn tay này cuốn và xoay cổ tay; cuốn và xoay lần lượt từng ngón của bàn tay kia và ngược lại

Bước 3: Dùng lòng bàn tay này chà sát chéo lên cổ tay, mu bàn tay kia và ngược lại

Bước 4: Dùng đầu ngón tay của bàn tay này miết vào kẽ giữa các ngón của bàn tay kia và ngược lại

Bước 5: Chụm 5 đầu ngón tay của tay này cọ vào lòng bàn tay kia bằng cách xoay đi xoay lại

Bước 6: Xả cho tay sạch hết xà phòng dưới nguồn nước sạch. Lau khô tay bằng khăn sạch

Đối với trẻ lớp nhà trẻ: GV rửa tay cho trẻ

Vòi nước hoặc thùng nước để phía trước, GV cho trẻ đứng thoải mái. GV đứng sau trẻ, một tay cô đỡ phía dưới cổ tay trẻ, tay kia GV rửa cho trẻ. GV lần lượt rửa tay cho trẻ theo các bước.

3. Kết luận

Chất lượng vệ sinh và chăm sóc, nuôi dưỡng trẻ trong nhà trường phần lớn phụ thuộc vào sự chỉ đạo sát sao của ban giám hiệu nhà trường và lòng nhiệt tình của đội ngũ GV, cấp dưỡng và sự nhận thức của các bậc phụ huynh, trong đó hiệu trưởng là người đứng đầu trong công tác chỉ đạo điều hành. Hiệu trưởng phải nắm vững các nội dung, biện pháp chăm sóc, nuôi dưỡng trẻ phần đầu xây dựng về CSVC, sáng tạo trong công việc, khắc phục mọi khó khăn để tìm ra nhiều biện pháp chỉ đạo nâng cao chất lượng chăm sóc, nuôi dưỡng.

Tài liệu tham khảo

1. Đặng Thị Thu Hà (2020). *Giáo trình Vệ sinh - dinh dưỡng trẻ em*. NXB Đại học Quốc Gia. Hà Nội
2. Nguyễn Thị Kim Thanh (2005). *Giáo trình dinh dưỡng trẻ em*. NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.
3. Nguyễn Thị Lâm (2007). *Hướng dẫn thực hành nuôi dưỡng trẻ*. NXB Y học. Hà Nội