

Giải pháp giúp sinh viên ngành Mầm non tiếp cận và sử dụng phần mềm dinh dưỡng cho đối tượng trẻ em

Lê Thị Hoàng Diệp*

*ThS. Khoa Giáo dục Mầm non, Trường Đại học Phú Yên

Received: 29/4/2024; Accepted: 5/5/2024; Published: 15/5/2024

Abstract: Nutrition for preschool children is an important issue in the process of caring for and nurturing children at preschool educational establishments. Having a suitable and balanced diet is a matter of great concern today. To help students of the Faculty of Early Childhood Education - Phu Yen University meet real-life requirements and develop vocational skills. The article has proposed a number of solutions to help students access nutritional software to help balance children's meals at preschool educational establishments.

Keywords: Preschool students, solutions, nutrition software, preschool children

1. Đặt vấn đề

Dinh dưỡng tốt là điều cần thiết cho sự sống còn, sức khỏe và phát triển của trẻ. Trẻ em được nuôi dưỡng tốt sẽ có khả năng phát triển và học tập tốt hơn. Vì thế vấn đề dinh dưỡng trong các cơ sở giáo dục mầm non đặc biệt quan trọng. Ở độ tuổi 0-6 tuổi việc duy trì một chế độ dinh dưỡng hợp lý sẽ giúp cho trẻ có một thể chất tốt, trí tuệ linh hoạt, đồng thời tránh được những bệnh do dinh dưỡng bất hợp lý gây ra.

Dựa vào các mục tiêu đó, sinh viên (SV) ngành Mầm non cần nắm tốt về giáo dục, chăm sóc sức khỏe và dinh dưỡng cho trẻ, đặc biệt là chăm sóc dinh dưỡng là khâu quan trọng.

Chế độ dinh dưỡng như thế nào là hợp lý nhất cho trẻ? Khẩu phần ăn và cách tính khẩu phần cân đối dinh dưỡng? v.v Về mặt lý thuyết thì có thể tính toán được bằng tay dựa vào nhu cầu năng lượng, tỉ lệ các chất và thành phần dinh dưỡng, thực phẩm cân đối dinh dưỡng đảm bảo cung cấp đầy đủ 4 thành phần dinh dưỡng: năng lượng, đạm, đường, bột và béo cho trẻ trong một ngày ở trường mầm non. Tuy nhiên hầu hết SV có thể tính toán được đối với những thực đơn và loại thực phẩm đơn giản hơn nữa chiếm nhiều thời gian và dễ bị sai sót. Đề tài này giúp SV tiếp cận, lựa chọn và sử dụng phần mềm dinh dưỡng nhằm tháo gỡ những khó khăn trên.

Hiện nay, đa số các trường mầm non đều sử dụng phần mềm dinh dưỡng để tính khẩu phần ăn cho trẻ. Vì vậy việc giúp SV tiếp xúc với phần mềm này là vô cùng cần thiết. Giúp SV tiếp cận được với thực tế ở trường mầm non và tự mình có thể cân đối được chế độ dinh dưỡng cho trẻ mà không nhất thiết phải có một chuyên viên dinh dưỡng thật sự.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Cơ sở lý luận

2.1.1. Vai trò của dinh dưỡng đối với trẻ mầm non

Ăn uống đóng vai trò không thể thiếu trong cuộc sống của con người. Dinh dưỡng là yếu tố quyết định sức khỏe và tuổi thọ. Bữa ăn bảo đảm dinh dưỡng là bữa ăn có đủ các thành phần dinh dưỡng cả về số lượng và chất lượng.

Trẻ ở lứa tuổi mầm non có sự phát triển cả về thể chất, trí tuệ, vận động hay thói quen ăn uống. Trẻ ở độ tuổi này bắt đầu thể hiện sự độc lập, ham học hỏi và khám phá thế giới xung quanh. Đồng thời trẻ cũng đã xuất hiện những hành vi bắt chước người lớn bao gồm thói quen ăn uống. Giai đoạn này trẻ bắt đầu hình thành thói quen ăn uống, các món ăn, số lượng thức ăn... Vì vậy, việc xây dựng và chăm sóc chế độ dinh dưỡng hợp lý cho trẻ giúp trẻ có thói quen lành mạnh, cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cho quá trình phát triển.

Việc chăm sóc và có chế độ dinh dưỡng hợp lý cho trẻ sẽ giúp trẻ phát triển tốt cả về thể chất, trí tuệ và hình thành thói quen ăn uống tốt cho trẻ trong suốt những năm sau này.

2.1.2. Tính cân đối và hợp lý của khẩu phần ăn

a. Khái niệm về tính cân đối của khẩu phần ăn: Một khẩu phần cân đối và hợp lý phải bao gồm đầy đủ các điều kiện sau:

- Đảm bảo cung cấp đầy đủ năng lượng theo nhu cầu của cơ thể.

- Đảm bảo cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết, đáp ứng nhu cầu của cơ thể.

- Các chất dinh dưỡng ở tỷ lệ cân đối thích hợp.

b. Tầm quan trọng của chế độ dinh dưỡng cân đối và hợp lý. Trong cơ thể chuyển hóa các thành phần dinh dưỡng liên quan chặt chẽ với nhau và chỉ tiến

hành bình thường khi khẩu phần đảm bảo cân đối. Sự thiếu một thành phần dinh dưỡng này có thể hạn chế sự hoạt động của thành phần dinh dưỡng kia và ngược lại sự thừa một thành phần dinh dưỡng nào đó có khi gây cản trở sử dụng của một hay nhiều thành phần dinh dưỡng khác

c. Những yêu cầu về dinh dưỡng cân đối. Chế độ dinh dưỡng cho trẻ ở trường mầm non cần được thực hiện đảm bảo theo nhu cầu khuyến nghị. Với trẻ mầm non, nhu cầu về năng lượng khuyến nghị trung bình khoảng từ 1230 kcal đến 1320 kcal trong một ngày. Tỷ lệ chất bột đường chiếm 52% đến 60%, chất đạm chiếm khoảng 13% đến 20%, chất béo chiếm khoảng từ 25% đến 35% tổng năng lượng khẩu phần hàng ngày.

Thực đơn hàng ngày nên cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng từ các loại thực phẩm khác nhau bao gồm: Chất đường bột, chất đạm, chất béo, các loại vitamin và khoáng chất khác.

Bên cạnh việc chăm sóc chế độ dinh dưỡng cho trẻ, cha mẹ cũng cần khuyến khích trẻ tham gia các hoạt động thể thao phù hợp để giúp trẻ có khả năng phát triển tốt hơn về cân nặng và chiều cao. Theo khuyến nghị của Tổ chức Y tế Thế giới WHO, trẻ ở độ tuổi này cần hoạt động thể lực cường độ vừa trở lên với các môn thể thao như bơi lội, đi bộ, chạy... ít nhất trong khoảng thời gian 60 phút một ngày

d. Nguyên tắc xây dựng chế độ dinh dưỡng hợp lý. Chế độ dinh dưỡng của trẻ có thể ảnh hưởng khá nhiều đến sự phát triển cũng như thói quen ăn uống của trẻ trong những năm tháng sau này. Vì vậy, thực hiện xây dựng thực đơn hàng ngày cho trẻ rất cần được người lớn quan tâm và tìm hiểu thêm kiến thức. Nguyên tắc xây dựng chế độ dinh dưỡng hợp lý cho trẻ cần đảm bảo:

- Khẩu phần ăn phải cung cấp đầy đủ năng lượng cho trẻ mỗi ngày để trẻ có thể tham gia tất cả mọi hoạt động từ sinh hoạt, học tập đến vui chơi. Người lớn cần cung cấp cân đối các nhóm chất cơ bản bao gồm protein, glucid, lipid, vitamin và chất khoáng, chất xơ.

- Khẩu phần ăn cần được thực hiện đa dạng mỗi ngày giúp kích thích khẩu vị của trẻ và giúp trẻ có thể ăn nhiều hơn và ngon miệng hơn.

- Xây dựng khẩu phần ăn theo mùa và phù hợp với sở thích của trẻ. Người lớn nên ưu tiên sử dụng thực phẩm theo mùa nhằm đảm bảo đa dạng, chất dinh dưỡng và đặc biệt vấn đề liên quan đến vệ sinh an toàn thực phẩm.

- Người lớn có kiến thức sẽ giúp lựa chọn thực

phẩm an toàn cho trẻ. Bởi vì, hệ tiêu hoá của trẻ ở độ tuổi này vẫn nhạy cảm với những tác hại xung quanh môi trường nên người lớn cần lựa chọn thực phẩm tươi, sạch, không chứa hoá chất bảo vệ thực vật gây hại đến sức khỏe. [5.6]

2.2. Cơ sở thực trạng

2.2.1. Ưu điểm

Hiện nay có nhiều phần mềm dinh dưỡng cho mọi đối tượng nói chung và trẻ em nói riêng như: phần mềm dinh dưỡng nutrikids 1.5.1, nutrikids phiên bản 1.6, phần mềm dinh dưỡng VN Eiyokun... Những phần mềm đáp ứng được yêu cầu thiết lập bữa ăn có đầy đủ dinh dưỡng cho đối tượng, đối với phần mềm dinh dưỡng cho trẻ nó còn có chức năng hướng dẫn chăm sóc trẻ một cách khoa học, đồng thời tính năng tiện ích và rất dễ sử dụng.

Bên cạnh đó SV đã có kiến thức về dinh dưỡng trẻ em, có thể lên thực đơn, tính toán và điều chỉnh khẩu phần dinh dưỡng bằng tay một cách hợp lý. Thêm vào đó kỹ năng sử dụng máy tính của SV hiện nay đều bắt kịp với các phần mềm mới.

2.2.2. Khó khăn, hạn chế

Những phần mềm tính khẩu phần dinh dưỡng đều có bản quyền, muốn sử dụng được phải mua dưới dạng đĩa CD. Chính vì thế cũng gặp khó khăn về tài chính đối với SV muốn tiếp cận những phần mềm trên.

Người xây dựng khẩu phần vẫn phải tự ước lượng và nhập khối lượng thực phẩm dự định dùng trong ngày, bảng kết quả mà phần mềm đưa ra ít khi đáp ứng các yêu cầu ngay từ lần đầu, chúng ta vẫn phải mất thời gian để điều chỉnh thêm bớt lượng thực phẩm cho đến khi mọi thông số phù hợp với quy định của chuẩn.

Bảng thiết lập dưỡng chất của phần mềm chỉ cho kết quả về năng lượng, protein, lipid, glucid còn các chất khác như khoáng, vitamin chưa đề cập đến.

Việc phân chia các nhóm lương thực, thực phẩm không thống nhất với hầu hết các tài liệu về dinh dưỡng và thực phẩm hiện hành, gây lúng túng cho người sử dụng khi lựa chọn thực phẩm chế biến. Ví dụ: đậu đỗ, lạc, vừng đưa vào nhóm ngũ cốc, lương thực,...

Phần mềm chưa thống nhất trong việc sử dụng các dấu chấm, phẩy với các số thập phân

2.3. Giải pháp giúp SV tiếp cận và sử dụng phần mềm dinh dưỡng

2.3.1. Sự phối hợp của nhà trường là nơi SV chuyên ngành dễ tiếp cận và được hướng dẫn sử dụng bởi các giảng viên

Hiện nay phần mềm dinh dưỡng cho trẻ được sử dụng phổ biến là phần mềm nutrikids. Cách cài đặt và sử dụng ít phức tạp hơn so với các phần mềm khác.

Để thể hiện được sự phối hợp nhà trường, giảng viên và SV thì nguyên tắc 4W và 2H sẽ giúp giải quyết vấn đề trên. Dựa vào 4W cụ thể là: “What” – SV tiếp cận cái gì? “Where”- SV sẽ tiếp cận những phần mềm chuyên ngành ở đâu?, “When”- Khi nào tiếp cận là phù hợp nhất?, “Who” – Ai là người định hướng và hướng dẫn sử dụng cho SV?

Những gì SV đạt được thì dựa vào 2H cụ thể là: “How much” – SV sẽ nhận được bao nhiêu kiến thức?, “How to”- phương thức ứng dụng nó như thế nào?

Đối với 4W: “What”- SV tiếp cận cái gì? Ngoài kiến thức chuyên ngành họ đạt được thì ứng dụng phần mềm dinh dưỡng cũng được xem là kiến thức chuyên môn mà SV cần được tiếp cận. “Where”-Tiếp cận phần mềm dinh dưỡng này ở đâu?- Nhà trường là nơi có đầy đủ điều kiện cơ sở vật chất ,trang thiết bị như: Internet, máy tính và trong tương lai còn xây dựng trường thực hành từ mầm non đến bậc trung học. Đó chính là điều kiện thuận lợi cho SV nói chung và SV chuyên ngành mầm non nói riêng. “When” – Khi nào tiếp cận là phù hợp nhất? Chỉ khi SV được trang bị các kỹ năng sử dụng máy tính thông qua chương trình đào tạo của nhà trường, đồng thời họ cũng nắm vững được kiến thức chuyên môn ở các học phần như: dinh dưỡng lý thuyết, vệ sinh và chăm sóc trẻ, phòng bệnh trẻ.v.v. Do đó nếu được tiếp cận phần mềm chuyên ngành thì SV sẽ mau nắm bắt và thực hành tốt. “Who” – Ai là người định hướng và hướng dẫn sử dụng cho SV? Khoa Kỹ thuật công nghệ là khoa có thể mạnh về tin học, đội ngũ giảng viên trẻ và chuyên môn tốt là điều quan trọng trong việc giảng dạy và nghiên cứu khoa học, bên cạnh đó khoa Giáo dục Mầm non luôn có đội ngũ giảng viên giàu kinh nghiệm về chuyên môn, họ rất sẵn sàng cung cấp và hướng dẫn cho SV những phần mềm tiện ích liên quan đến chuyên ngành.

Để phần mềm dinh dưỡng thực sự phát huy tính năng của nó thì người sử dụng là yếu tố quan trọng. Vậy 2H thể hiện điều đó, “How to”- phương thức sử dụng nó như thế nào, “How much”– SV sẽ nhận được bao nhiêu kiến thức? Vấn đề dạy học luôn đặt học sinh, SV là chủ thể. Vì thế những kiến thức đạt được và vận dụng thực tiễn phụ thuộc vào năng lực của từng cá nhân.

Sự phối hợp này được tổ chức với nhiều hình thức khác nhau như: tổ chức khóa đào tạo ngắn hạn, hoạt

động ngoại khóa, hoặc những báo cáo, tập huấn hằng năm hoặc có thể đưa vào trong chương trình đào tạo thực hành đi đôi với lý thuyết cũng sẽ giúp SV ngành mầm non tiếp cận và sử dụng phần mềm dinh dưỡng dễ dàng hơn.

2.3.2. Giải pháp làm quen với phần mềm dinh dưỡng cho SV chuyên ngành mầm non khi đi thực tập, thực tế

Thực tập, thực tế ở các trường mẫu giáo, mầm non đối với SV ngành mầm non thông qua rèn luyện nghiệp vụ sư phạm, thực tập sư phạm là môi trường tốt để SV làm quen thực tế từ dạy học, tổ chức các hoạt động vui chơi đến chăm sóc dinh dưỡng và phòng bệnh cho trẻ. Thông qua đó, SV sẽ biết được thực tế nhu cầu dinh dưỡng của trẻ, cách lên thực đơn và quản lý thực đơn nhờ tiếp cận được phần mềm dinh dưỡng tại các trường mầm non.

Các trường mầm non hiện nay đa số sử dụng phần mềm nutrikids 1.5.1,1.6 do đó việc tiếp cận và sử dụng được các phần mềm dinh dưỡng ở các trường mầm non cũng phải phù hợp với việc cho SV tiếp cận các phần mềm dinh dưỡng tại trường đại học nhằm giúp họ vận dụng tốt phần mềm dinh dưỡng đó.

3. Kết luận

Công nghệ thông tin mở ra cho con người nhiều khám phá, nghiên cứu và ứng dụng hữu ích giúp rút ngắn thời gian và tiền bạc. Những phần mềm ứng dụng trong mọi lĩnh vực đã chứng minh khả năng ứng dụng thành công của nó. Phần mềm dinh dưỡng cũng là một trong những phần mềm được sử dụng rộng rãi hiện nay ở nhiều trường mầm non trên toàn quốc. Nếu SV chuyên ngành mầm non có cơ hội tiếp cận và biết cách sử dụng phần mềm dinh dưỡng là lợi thế lớn cho kỹ năng nghề nghiệp. Những giải pháp tiếp cận và sử dụng phần mềm dinh dưỡng trên sẽ mở ra cơ hội giúp SV ngành mầm non sớm được sử dụng thành thạo phần mềm dinh dưỡng trước khi ra trường.

Tài liệu tham khảo

- [1]. Nguyễn Kim Thanh (2001), *Giáo trình dinh dưỡng trẻ em*, NXB Đại học QG Hà Nội.
- [2]. Hà Huy Khôi (2006), *Một số vấn đề dinh dưỡng cộng đồng ở Việt Nam*, NXB Y học Hà Nội.
- [3]. Bộ Y tế, Viện Dinh dưỡng (2001), *Cải thiện tình trạng dinh dưỡng của người Việt Nam*, NXB Y học Hà Nội.
- [4]. Phần mềm Dinh dưỡng Nutrikids do Công ty Cổ phần Mạng trực tuyến Việt Sin sản xuất.
- [5]. Website Viện dinh dưỡng Quốc gia: [www.http://nutrition.org.vn](http://nutrition.org.vn)
- [6]. Website Trung tâm kiểm soát bệnh tật Thành phố Đà Nẵng <https://ksbtdanang.vn/>