

UBND QUẬN LONG BIÊN
TRƯỜNG MẦM NON HOA SỮA

SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM

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

Lĩnh Vực/Môn: Chăm sóc nuôi dưỡng

Cấp học: Mầm non

Họ và tên tác giả: Đào Thị Lãi

Chức vụ: Nhân viên nuôi dưỡng

ĐT: 0366572336

Đơn vị công tác: Trường mầm non Hoa Sữa

Quận Long Biên – Hà Nội

Long Biên, tháng 03 năm 2024

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	2
3. Các biện pháp tiến hành	2
3.1. Biện pháp :Tìm tòi học hỏi kinh nghiệm để nâng cao khả năng chế biến món ăn từ tôm	2
3.2. Biện pháp 2:Chia sẻ kinh nghiệm với đồng nghiệp về các món ăn từ tôm	3
3.3. Biện pháp 3: Thực hiện tốt từ khâu giao nhận,sơ chế, chế biến và bảo quản thực phẩm.	4
3.4. Biện pháp 4: Giám sát phối kết hợp	4
3.5. Biện pháp 5: Một số ý tưởng chế biến món dinh dưỡng từ tôm cho trẻ.	5
3.6. Biện pháp 6: Tuyên truyền các giá trị dinh dưỡng của tôm tới phụ huynh	6
4. Hiệu quả SKKN	7
III. KẾT LUẬN, KIẾN NGHỊ	8
1. Ý nghĩa của SKKN	8
2. Bài học kinh nghiệm	9
3. Đề xuất và kiến nghị	10
IV. PHỤ LỤC	
V. TÀI LIỆU THAM KHẢO	

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục mầm non trong đó giáo dục thể chất cho trẻ là nhiệm vụ hàng đầu, quan trọng nhất. Vì sức khỏe là vốn quý giá nhất có ý nghĩa sống còn với con người. Đặc biệt đối với lứa tuổi mầm non trẻ đang trong giai đoạn phát triển mạnh mẽ và hoàn thiện dần. Vì cơ thể trẻ còn non yếu dễ phát triển lệch lạc mất cân đối. Do vậy trẻ chỉ có thể phát triển tốt nếu như được chăm sóc nuôi dưỡng một cách hợp lý.

Như chúng ta đã biết ai trong mỗi chúng ta ai cũng có thể nấu ăn được nhưng nấu như thế nào để đảm bảo đầy đủ chất dinh dưỡng một cách an toàn và hợp lý nhất, điều này không dễ, nó luôn luôn đòi hỏi chúng ta phải có những sáng kiến và hiểu biết về nấu ăn cho các cháu ở nhà trẻ và mẫu giáo. Với sự phát triển của xã hội hiện nay, đời sống của nhân dân ngày càng cao. Vì vậy trẻ em không chỉ dừng lại ở việc ăn no, mà trẻ phải được ăn ngon, ăn đủ chất dinh dưỡng hợp lý. Việc cải tiến món ăn cho trẻ trong trường mầm non cần phải ngon, hấp dẫn với trẻ, hợp vệ sinh, đảm bảo an toàn thực phẩm

Nếu trẻ em được nuôi dưỡng tốt sẽ có một sức khỏe tốt và đó là tiền đề cho sự phát triển của trẻ sau này. Vì vậy, công tác nuôi dưỡng trong trường mầm non là một công việc hết sức quan trọng. Hơn nữa nâng cao chất lượng nuôi dưỡng cho trẻ trong trường mầm non là trách nhiệm của toàn thể cán bộ – giáo viên – nhân viên trong nhà trường. Bản thân tôi là một nhân viên nuôi dưỡng trong trường mầm non, tôi thấy rằng mình phải có trách nhiệm góp phần nâng cao chất lượng bữa ăn trong nhà trường đem đến cho trẻ những bữa ăn, những món ăn hợp lý giúp trẻ phát triển cân đối, hài hòa cả về thể chất lẫn trí tuệ. Điều đó đã thúc đẩy tôi chọn đề tài ***“Một số kinh nghiệm chế biến các món ăn từ tôm cho trẻ ở trường mầm non”***.

II. GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

1. Cơ sở lý luận

Nuôi dưỡng là nhiệm vụ quan trọng trong quá trình chăm sóc giáo dục trẻ trong trường mầm non. Nuôi dưỡng đảm bảo chất lượng có tác dụng tăng cường và bảo vệ sức khỏe cho trẻ, giúp trẻ phát triển tốt toàn diện. Muốn trẻ phát triển tốt thì trẻ cần được ăn đầy đủ các chất dinh dưỡng. Trong thực tế quan sát trẻ ăn, tôi thấy một số trẻ không thích ăn các món ăn chế biến từ tôm, dẫn đến trẻ bị thiếu hụt về dinh dưỡng, còi xương. Vì ở độ tuổi mầm non giai đoạn này trẻ chưa có ý thức về sức khỏe dinh dưỡng nên trẻ chỉ ăn theo nhu cầu sở thích của bản thân dẫn đến tình trạng một số trẻ bị thiếu chất dinh dưỡng. Ăn uống điều độ, khoa học thì sự tiêu hóa thức ăn của trẻ là rất tốt, trẻ ăn ngon miệng. Còn nếu ăn uống không khoa học thì trẻ sẽ dễ bị rối loạn đường tiêu hóa, dẫn đến

mắc một số bệnh như còi xương, suy dinh dưỡng... Vì thế muốn cho trẻ ăn ngon miệng, gia đình và các cô nuôi trong trường mầm non phải tìm mọi cách để chế biến món ăn phải đảm bảo đủ lượng, đủ chất và đảm bảo đủ “3 Ngon” – “Ngon mắt, ngon mũi, ngon miệng”. Từ đó trẻ sẽ ăn ngon miệng và ăn hết suất.

2. Thực trạng vấn đề

2.1. Thuận lợi

- Nhà trường quan tâm đầu tư đầy đủ trang thiết bị phục vụ công tác chăm sóc, nuôi dưỡng theo hướng hiện đại như: Máy xay công nghiệp các loại, tủ hấp, tủ sấy đảm bảo vệ sinh an toàn. Nhà trường đã kí cam kết mua thực phẩm có xuất xứ nguồn gốc.

- 100% nhân viên nuôi dưỡng đạt trình độ cao đẳng. Các nhân viên nuôi dưỡng được khám sức khỏe định kì. Số trẻ ăn bán trả tại trường đạt 100%. Mức tiền ăn của trẻ 28.000/cháu.

- Trường có nhiều giáo viên, nhân viên đạt giáo viên giỏi, nhân viên giỏi các cấp. Nhà trường đã có sự phối hợp chặt chẽ cùng các đoàn thể, phụ huynh học sinh trong việc chăm sóc, nuôi dưỡng vệ sinh an toàn thực phẩm.

2.2. Khó khăn

- Một số cô nuôi còn chưa nắm vững kiến thức về chế biến tôm dẫn đến chưa tối đa hóa được giá trị dinh dưỡng có trong tôm.

- Phụ huynh học sinh nhận thức về vấn đề chăm sóc giáo dục dinh dưỡng những món ăn từ tôm.

- Một số trẻ còn chưa thích ăn món mới làm từ tôm.

Bảng khảo sát, điều tra trong tháng 9 năm 2023 tại 5 lớp với tổng số trẻ là 150 cháu như sau :

STT	Nội dung khảo sát	Số trẻ	Tỉ lệ %
1	Số trẻ thích ăn món ăn chế biến từ tôm.	100/150	66,6
2	Số trẻ có chiều cao bình thường.	147/150	98,0
3	Số trẻ có cân nặng bình thường.	146/150	97,0
4	Số trẻ suy dinh dưỡng thể thấp còi.	03/150	2,0
5	Số trẻ suy dinh dưỡng thể nhẹ cân.	04/150	2,66

3. Các biện pháp đã tiến hành

3.1. Biện pháp 1: Tìm tòi học hỏi kinh nghiệm để nâng cao khả năng chế biến món ăn dinh dưỡng từ tôm

Trong công việc chúng ta luôn học hỏi tìm tòi cái mới lạ để nâng cao trình độ chuyên môn của mình, đặc biệt các cô nuôi là người trực tiếp chế biến ra các món ăn để chăm sóc sức khỏe cho trẻ ở trường mầm non thì vấn đề học cách chế

biến món ăn mới cho trẻ càng quan trọng hơn. Hiểu được điều đó nên tôi đã không ngừng học hỏi. Tự bồi dưỡng kiến thức về giá trị dinh dưỡng của tôm, đối với sức khỏe của con người nói chung và sự phát triển của trẻ em nói riêng để trau dồi kiến thức bản thân trên cơ sở đó có kinh nghiệm và chia sẻ những món ăn giàu dưỡng chất từ tôm.

- Tôi thường xuyên chia sẻ với đồng nghiệp các kiến thức khoa học, kinh nghiệm chế biến món ăn giàu dinh dưỡng từ tôm, qua đó hoàn thiện hơn nữa quá trình chế biến, nâng cao chất lượng và hiệu quả công việc. Từ đó đã tìm ra các thực phẩm, nhóm thực phẩm không nên chế biến hoặc ăn kèm với tôm, và những điểm lưu ý khi chế biến tôm, nhằm tránh làm mất đi chất dinh dưỡng có trong tôm.

Ví dụ:

+ Tôm không nên kết hợp với thịt bò, vì thành phần dinh dưỡng có thể phản ứng với nhau.

+ Tôm không nên kết hợp với thực phẩm có chứa nhiều Vitamin C. Vì khi tôm kết hợp với thực phẩm có chứa nhiều Vitamin C thì trong tôm chất Asen 5 sẽ chuyển thành Asen 3 là chất độc gây hại cho cơ thể nhất là với trẻ nhỏ.

- Ngoài ra tôi còn sử dụng mạng internet, sách báo, đọc các bài viết nghiên cứu khoa học của các nhà khoa học, bác sĩ chuyên ngành dinh dưỡng để tìm hiểu kiến thức. Tôi tập hợp các món ăn chế biến từ tôm và tham khảo trên các phương tiện truyền thông, phân tích các thành phần gia vị nấu kèm từ đó loại bỏ các gia vị không phù hợp với trẻ như: ớt, tiêu... loại bỏ các món ăn có cách thức chế biến không phù hợp với trường mầm non.

- Trên thực đơn tôi ghi chú rõ từng món nào cần cải tiến về cách sơ chế, chế biến nhằm thuận lợi cho việc tiến hành thực nghiệm.

3.2. Biện pháp 2: Chia sẻ kinh nghiệm với đồng nghiệp về các món ăn giàu dinh dưỡng từ tôm

Tôi thường xuyên chia sẻ với đồng nghiệp các kiến thức khoa học, kinh nghiệm chế biến món ăn giàu dinh dưỡng từ tôm, qua đó hoàn thiện hơn nữa quá trình chế biến, nâng cao chất lượng và hiệu quả công việc. Từ đó xây dựng được kho dữ liệu món ăn phục vụ cho thực đơn của nhà trường.

Và trong mỗi buổi sinh hoạt tổ, tôi chuẩn bị đầy đủ các tài liệu về món ăn chế biến từ tôm, chia sẻ với đồng nghiệp từng ý rõ ràng, mạch lạc, có dẫn chứng kèm theo để giúp các đồng nghiệp nhận thấy những ý kiến của tôi đưa ra là kết quả của các nghiên cứu khoa học. Qua đó sẽ thuyết phục được đồng nghiệp thay đổi suy nghĩ và đề xuất thay đổi cách sơ chế và cách chế biến tôm sao cho có hiệu quả nhất.

Trong các buổi sinh hoạt chuyên môn, bên cạnh việc chia sẻ với đồng nghiệp các kiến thức về các món ăn chế biến từ tôm, cá tôi đã mạnh dạn đưa ra ý kiến với phó hiệu trưởng phụ trách nuôi dưỡng về những vấn đề còn tồn tại trong quá trình chế biến các món ăn từ tôm. Từ đó đề xuất thay đổi, bổ sung một vài khâu trong quá trình sơ chế và chế biến. (Hình ảnh 2)

3.3. Biện pháp 3: Thực hiện tốt từ khâu giao nhận, sơ chế, chế biến và bảo quản thực phẩm

Để có được bữa ăn ngon và đảm bảo chất dinh dưỡng thì bếp ăn được tổ chức theo đúng quy trình bếp một chiều, đảm bảo từ khâu giao nhận thực phẩm đến sơ chế, chế biến thực phẩm sống, và chia thức ăn.

- Nguồn thực phẩm cung cấp cho bếp ăn được đảm bảo có nguồn gốc rõ ràng. Thực phẩm khi giao nhận luôn đảm bảo về số lượng và chất lượng.

- Rửa tay bằng xà phòng với nước ít nhất 20 giây trước và sau khi sơ chế.

- Mặc bảo hộ lao động, đeo khẩu trang tạp dề..khi sơ chế, chế biến thức ăn.

- Rửa tất cả hoa quả và rau sạch, kể các loại đã được bọc nilon trong siêu thị động tác này giúp loại bỏ chất bẩn và những hóa chất còn đọng lại (VD: thuốc trừ sâu).

- Thức ăn chín phải đảm bảo đủ thời gian và nhiệt độ, không để thực phẩm sống tiếp xúc với thực phẩm chín.

- Dụng cụ cho trẻ ăn uống như bát, thìa, ly phải được rửa sạch, để ráo và cho vào tủ sấy khô trước khi sử dụng.

- Thường xuyên tuyên truyền các kiến thức về vệ sinh an toàn thực phẩm cho nhân viên, giáo viên về cách xử lý thực phẩm từ khâu chọn nguyên liệu đến chế biến và bảo quản thực phẩm. (Hình ảnh 2)

- Thực phẩm sau khi nấu chín đem đi lưu mẫu trong tủ lạnh 24 tiếng đồng hồ, trong quá trình sử dụng thực phẩm nếu chất lượng thực phẩm không đảm bảo thì có biện pháp xử lý kịp thời.

3.4. Biện pháp 4: Biện pháp giám sát phối kết hợp

- Để chế biến được những món ăn ngon phù hợp với trẻ bản thân tôi phải thường xuyên lên lớp kết hợp với giáo viên cho trẻ ăn và tìm hiểu xem trẻ ăn có ngon không, trò chuyện cùng trẻ, hỏi trẻ “Món ăn ngày hôm nay như thế nào?”, “Con có thích ăn không?” Nếu có trẻ bỏ bữa tôi sẽ hỏi trẻ nguyên nhân... Qua đó tổng hợp kết quả món ăn trẻ yêu thích, món ăn nào trẻ không thích và nguyên nhân. Từ đó có hướng điều chỉnh phù hợp với trẻ, thường xuyên thay đổi và cải tiến các món ăn tạo màu sắc bắt mắt để trẻ hứng thú và ăn hết suất.

- Để công việc chăm sóc nuôi dưỡng có kết quả tôi đã kết hợp với mọi người để cùng tham gia như:

+ Kết hợp với y tế trường thường xuyên kiểm tra sức khỏe định kỳ cho các cháu để phát hiện cháu không tăng cân hoặc tăng cân đến mức béo phì, tôi đề đạt ý kiến với Ban giám hiệu và các cô trên lớp có các biện pháp điều chỉnh thực đơn chế độ ăn cho các cháu hàng ngày phù hợp.

+ Đối với các cháu không tăng cân thì ngồi ăn riêng 1 bàn, cô động viên, khuyến khích cháu ăn hết suất.

+ Khi có món mới chế biến từ tôm thì cô nuôi cần giới thiệu món ăn, thành phần, giá trị dinh dưỡng của món ăn với giáo viên một cách đầy đủ chi tiết. Từ đó khi tổ chức cho trẻ ăn giáo viên sẽ giới thiệu với trẻ về món ăn một cách hấp dẫn, đầy đủ. Chính vì vậy, trẻ sẽ nắm bắt được ý nghĩa của món ăn và có sự yêu thích hứng thú với món ăn, ăn hết suất. (Hình ảnh 3)

3.5. Biện pháp 5: Một số ý tưởng chế biến các món ăn dinh dưỡng từ tôm cho trẻ

Chế biến món ăn đảm bảo cân đối không mất chất dinh dưỡng, hấp dẫn trẻ là nghệ thuật của mỗi cô nuôi. Để lôi cuốn trẻ ăn ngon miệng, khi chế biến các món ăn từ tôm cho trẻ tôi thường phối hợp các loại củ, quả có màu sắc đẹp tạo cho trẻ cảm giác hứng thú, thích ăn. Ngoài ra để tạo hương vị thơm ngon đối với các món ăn tôi thường tẩm ướp thức ăn khoảng 10-15 phút trước, phi hành thơm sau đó mới đem xào nấu.

Việc xây dựng thực đơn phải chuẩn bị nhiều thời gian và phối hợp thực phẩm sao cho cân đối các chất dinh dưỡng hợp lý, đảm bảo về giá cả, vệ sinh an toàn thực phẩm. Sau đây là một số ý tưởng thực đơn chế biến món ăn từ tôm mà các con ở trường tôi rất thích:

Món: Tôm, thịt lợn hầm củ quả

Nguyên liệu	Cách làm
- Thịt lợn - Tôm rảo to - Susu - Cà rốt - Hành lá - Hành khô - Hành tây - Rau mùi - Dầu thực vật - Nước mắm, gia vị	- Thịt lợn, thái miếng xay nhỏ - Tôm rửa sạch cho vào hấp chín, bóc vỏ, thịt tôm cho vào xay nhỏ. - Susu, cà rốt nạo vỏ rửa sạch thái hạt lựu nhỏ. - Hành tây thái nhỏ - Hành lá, rau mùi nhặt sạch, rửa sạch thái nhỏ. - Cho dầu vào phi thơm hành khô đổ thịt vào xào xăn, sau đó cho tôm vào xào, cho gia vị vừa đủ. Hầm thịt và tôm đến khi chín mềm, rồi đổ susu cà rốt vào hầm thêm 10-15 phút sau đó cho hành mùi vào và tắt bếp

Món: Ruốc tôm, thịt

Nguyên liệu	Cách làm
- Tôm rửa to - Thịt lợn thăn - Nước mắm, gia vị	- Thịt lợn thái mỏng dài thớ, cho nước mắm, cho một ít nước đun cạn - Tôm rửa sạch cho vào hấp chín, bóc vỏ, bỏ đầu, cho nước mắm, gia vị đun chín - Cho thịt, tôm vào xay nhỏ. - Cho tôm, thịt đã xay nhỏ vào đảo đều cho đến độ khô của ruốc

Món: Canh tôm nồn nấu bí xanh

Nguyên liệu	Cách làm
- Tôm nồn khô - Bí xanh - Gừng - Dầu ăn, gia vị, nước mắm - Hành lá	- Bí xanh nạo vỏ bỏ ruột, rửa sạch nạo nhỏ. - Hành lá thái nhỏ - Tôm nồn khô cho vào ngâm nước nóng khoảng 30' rồi rửa sạch cho vào xay nhỏ. - Cho tôm vừa xay vào nước đun sôi, cho thêm một chút gừng, cho gia vị vào đun đến khi tôm tạo thành vàng thì cho bí xanh vào. - Đun đến khi bí xanh chín, nêm vừa tắt bếp - Cho hành lá vào

Món: Cháo tôm cà rốt

Nguyên liệu	Cách làm
- Tôm rửa to - Gạo Tám Thái - Gạo Nếp Cái - Cà rốt - Nước mắm, gia vị	- Tôm rửa sạch cho vào hấp chín, bóc vỏ, bỏ đầu, cho nước mắm, gia vị đun chín - Cho tôm vào xay nhỏ. - Phi hành thơm, cho tôm vào đảo đều - Gạo tẻ, nếp, cà rốt cho vào ninh nhừ - Cho tôm vào đảo đều - Thêm gia vị vừa ăn

3.6. Biện pháp 6: Tuyên truyền các món ăn dinh dưỡng từ tôm đến phụ huynh

- Tuyên truyền đến phụ huynh các món ăn được chế biến từ tôm.

- Tôi đề xuất với ban giám hiệu nhà trường, phối kết hợp với giáo viên các lớp đưa kiến thức dinh dưỡng từ tôm. Các thực đơn và cách chế biến các món ăn từ tôm lên góc tuyên truyền của các lớp và của nhà trường.

Ví dụ:

Bài tuyên truyền về tôm

Tôm là một trong những loại thực phẩm quen thuộc với mọi người, mọi gia đình và có thể chế biến theo nhiều cách khác nhau, tạo nên món ăn ngon hấp dẫn được nhiều người yêu thích. Trong tôm chứa nhiều chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể nên được rất sử dụng rộng rãi trong các bữa ăn gia đình. Vậy nguồn dinh dưỡng trong tôm mang lại những lợi ích gì cho sức khỏe, giá trị dinh dưỡng của tôm gồm những gì?

- **Bổ sung chất sắt**

Sắt là thành phần dinh dưỡng thiết yếu cần có cho tất cả các cơ quan và mô trong cơ thể. Nếu thiếu sắt, cơ thể dễ gặp tình trạng thiếu máu, mệt mỏi và khó thở. Để giải quyết những vấn đề sức khỏe đó, hấp thu dinh dưỡng trong tôm là cách tốt nhất. Vì tôm là một trong những thực phẩm cung cấp nhiều chất sắt nhất.

- **Cung cấp canxi**

Không có gì quá ngạc nhiên khi người ta thường chọn tôm trong bữa ăn hàng ngày để bổ sung lượng canxi cần thiết cho cơ thể. Vì cứ trong 100g tôm có đến 2000 mg canxi. Khoa học đã chứng minh canxi là yếu tố thiết yếu trong cấu tạo mô xương, góp phần hệ xương khỏe mạnh

- **Cung cấp protein**

Thật khó có thể tìm được thực phẩm nào chứa ít calo nhưng lại chứa nhiều chất dinh dưỡng quan trọng như tôm. Trước hết phải kể đến nguồn protein gần như tinh khiết có trong tôm. Theo phân tích, trong 100g nguồn dinh dưỡng trong tôm tươi có đến 18,4g protein. Cùng với trứng, thịt, cá thì tôm cũng là nguồn cung cấp đạm quan trọng trong khẩu phần ăn của người Việt.

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.

Việc chế biến các món ăn từ tôm trong trường mầm non đã thu hút hầu hết trẻ ăn ngon miệng, thích ăn, ăn hết suất, trẻ nhanh nhẹn khỏe mạnh tăng cân, góp phần nâng cao chất lượng nuôi dưỡng của trẻ trong trường.

Sau khi thực hiện các biện pháp thu được kết quả như sau:

STT	Nội dung khảo sát	Tháng 9/2023		Tháng 3/2024		So sánh	
		Số trẻ	Tỉ lệ %	Số trẻ	Tỉ lệ %	Tăng	Giảm
1	Số trẻ thích ăn món ăn chế biến từ tôm .	100/150	66,6	143	95,3	43 trẻ =28,6%	
2	Số trẻ có chiều cao bình thường	147/150	98,0	149	99,3	2 trẻ =1,3%	
3	Số trẻ có cân nặng bình thường	146/150	97,0	149	99,3	2 trẻ =1,3%	
4	Số trẻ suy dinh dưỡng thể thấp còi	3/150	2,0	1	0,06		2 trẻ = 1,3%
5	Số trẻ suy dinh dưỡng thể nhẹ cân	4/150	2,6	1	0,06		3 trẻ = 2,0%

4.2 Kết quả đối với bản thân

- Bản thân tôi nắm vững kiến thức giá trị dinh dưỡng của tôm, đối với con người nói chung và sự phát triển của trẻ nói riêng và nắm được kiến thức về các loại thực phẩm không nên chế biến hoặc ăn kèm với tôm. Có nhiều loại thực phẩm khi kết hợp với tôm, không những không đem lại giá trị dinh dưỡng mà còn gây hại cho cơ thể.

- Từ đó tôi có kinh nghiệm trong cách chế biến món ăn từ tôm 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 VÀ KIẾN NGHỊ

1. Ý nghĩa của sáng kiến sáng tạo

- 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.

- Việc chế biến món ăn được cải tiến thường xuyên, khoa học, món ăn dễ chế biến, đảm bảo đủ chất phải đủ lượng, thực đơn phong phú và được thay đổi thường xuyên, hợp khẩu vị với trẻ.

- Đội ngũ giáo viên, nhân viên vững vàng trong việc chăm sóc, nuôi dưỡng trẻ.

2. Bài học kinh nghiệm

Trong quá trình thực hiện tôi đã rút ra một số kinh nghiệm sau:

- Là một nhân viên nuôi dưỡng, tôi luôn sẽ không ngừng học hỏi, tự rèn luyện, 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 tín 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.

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 hơn nữa về cơ sở vật chất để đảm bảo cho công tác chăm sóc nuôi dưỡng ở trường được thực hiện tốt.

Trên đây là đề tài của tôi viết về “**Một số kinh nghiệm trong việc chế biến món ăn dinh dưỡng từ tôm 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



Hình ảnh 1: Thực hiện nghiêm túc quy định giao nhận thực phẩm.



Hình ảnh 3: Phối hợp với giáo viên chăm sóc bữa ăn cho trẻ



Hình ảnh 4: Thực hiện nghiêm túc quy định chia và lưu mẫu thức ăn

V. TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dinh dưỡng và sự phát triển của trẻ thơ – NXB Giáo dục
2. Nghệ thuật nấu ăn vui khỏe – NXB Hồng Đức
3. 225 món ăn Âu , Á – NXB Hà Nội
4. Tham khảo trên mạng Internet - monngonmoingay.com
5. Tài liệu giáo dục dinh dưỡng – sức khỏe cho trẻ mầm non – Nhà Xuất bản Giáo dục
6. Tài liệu giáo trình dinh dưỡng Đại học Sư phạm