

BIỆN PHÁP NHẪM NÂNG CAO HIỆU QUẢ TỔ CHỨC GIỜ ĂN CHO TRẺ 3 TUỔI TẠI TRƯỜNG MẦM NON.

I. ĐẶT VẤN ĐỀ.

1. Lý do chọn biện pháp.

Như chúng ta đã biết mọi trẻ em sinh gia đều có quyền được chăm sóc, nuôi dưỡng, tồn tại và phát triển. Khi xã hội ngày càng phát triển thì giá trị của con người ngày càng được nhận thức đúng đắn và được đánh giá toàn diện. Vì một tương lai tương sáng, trẻ em sẽ trở thành chủ nhân hữu ích của tương lai, thì ngay từ tuổi mầm non phải được hưởng nền giáo dục phù hợp, hiện đại và toàn diện về mọi mặt. Trong đó thì giáo dục thể chất cho trẻ là 1 trong những nhiệm vụ quan trọng vì cơ thể trẻ em là cơ thể đang lớn và đang trưởng thành. Khái niệm “*lớn*” chỉ sự tăng về kích thước, bao gồm sự phát triển về thể chất. Khái niệm “*trưởng thành*” chỉ sự hoàn thiện về chức năng, bao gồm sự phát triển về tâm thần, vận động. Về mặt sinh học sự lớn lên và trưởng thành đòi hỏi phải được cung cấp đủ năng lượng, các chất dinh dưỡng và chất xúc tác để kiểm soát sự biệt hóa, tăng kích thước số lượng tế bào. Nếu thiếu dinh dưỡng, cơ thể sẽ chậm lớn, chậm phát triển. Ngược lại, nếu thừa dinh dưỡng sẽ ảnh hưởng không tốt đến cấu trúc, chức phận của tế bào, làm tăng nguy cơ mắc bệnh béo phì, tim mạch, huyết áp... Vì vậy, dinh dưỡng hợp lý là vấn đề vô cùng quan trọng đối với sức khỏe của trẻ em.

Ở trường trẻ mẫu giáo được ăn 1 bữa chính, 1 bữa phụ. Trong đó bữa trưa là bữa chính và quan trọng nhất. Thông qua bữa ăn trưa, trẻ được bù đắp những năng lượng mà trẻ đã tiêu hao và cung cấp năng lượng để tham gia các hoạt động mới. Vì vậy việc tổ chức giờ ăn trưa cho trẻ ở trường mầm non là một trong những nhiệm vụ quan trọng trong quá trình chăm sóc, giáo dục trẻ. Giáo viên cần tổ chức giờ ăn cho trẻ như thế nào cho phong phú, đa dạng, gây hứng thú, hấp dẫn; trẻ được tiếp cận các hình thức tổ chức giờ ăn khác nhau... đồng thời đảm bảo dinh dưỡng cân đối, hài hòa giữa chất và lượng? Chính vì vậy tôi lựa chọn giải pháp “Một số giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả tổ chức giờ ăn cho trẻ 3 tuổi tại trường mầm non”

2. Đối tượng nghiên cứu: Trẻ lớp 3 tuổi C2 trường mầm non Trung Lập.

3. Mục đích nghiên cứu: Giáo viên biết lập kế hoạch rèn kỹ năng vệ sinh ăn uống cho trẻ, thực hiện đúng chế độ sinh hoạt một ngày. Hiểu và nắm vững mục tiêu, yêu cầu của việc thực hiện chuyên đề giải pháp sáng tạo “Củng cố nâng cao chất lượng giáo dục vệ sinh chăm sóc sức khỏe và đảm bảo an toàn sức khỏe” của trường mầm non Trung Lập. Trẻ biết được tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với cơ thể cho trẻ. Hình thành cho trẻ nề nếp, thói quen ăn uống văn minh. Trẻ hứng thú tích cực, chủ động tham gia tổ chức hoạt động ăn, qua đó phát huy tính tích cực, sáng tạo và phát triển về mặt nhận thức, ngôn ngữ, thể chất và tình cảm xã hội, thẩm mỹ cho trẻ..

II. NỘI DUNG.

1. Thực trạng.

Năm học 2024 - 2025 tôi được phân công chăm sóc giáo dục trẻ lớp 3 tuổi C2 với tổng số trẻ là 23 trẻ. Để việc áp dụng biện pháp tổ chức giờ ăn cho trẻ mẫu giáo 3 – 4 tuổi đạt hiệu quả, ngay từ đầu năm học tôi đã khảo sát và đánh giá trẻ suy dinh dưỡng và thấp còi trong tháng 9 của lớp tôi như sau.

Bảng so sánh kết quả cân đo sức khỏe của trẻ tại lớp tháng 9 /2024

Tổng số trẻ	Tháng	Trẻ SDD		Trẻ có nguy cơ mắc SDD mức độ vừa		Trẻ Thấp còi		Trẻ có nguy cơ thấp còi	
		Số lượng	%	Số lượng	%	Số lượng	%	Số lượng	%
23	9	1	4	5	20	1	4	2	8

Nhìn vào bảng khảo sát trên tôi nhận thấy lớp mình tỉ lệ nguy cơ cao mắc suy dinh dưỡng và thấp còi. Điều đó càng thôi thúc tôi đi sâu tìm tòi một số biện pháp tốt nhất để giúp trẻ nhằm nâng cao hiệu quả tổ chức giờ ăn cho trẻ 3 tuổi tại trường mầm non.

2. Cơ sở lý luận và cơ sở thực tiễn của biện pháp.

2.1. Cơ sở lý luận.

Giáo viên nhận thức được tầm quan trọng của việc tổ chức giờ ăn, nắm được quy trình tổ chức giờ ăn theo Chương trình GDMN, phối hợp giữa các GV nhip ngành trong quá trình chăm sóc, nuôi dưỡng trẻ . Có sử dụng lồng ghép một số nội dung giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mầm non trong quá trình tổ chức giờ ăn.

Trẻ đã có thói quen trong các hoạt động ăn ngủ tại trường, lớp mầm non

Sự phối kết hợp giữa gia đình, nhà trường trong chăm sóc, nuôi dưỡng trẻ tương đối hiệu quả và nhận được sự ủng hộ của phụ huynh

2.2. Cơ sở thực tiễn.

Trường MN Trung Lập nằm ở Trung tâm xã, giao thông đi lại thuận tiện. Trường có hai khu, chia làm 16 lớp với tổng số 402 trẻ, riêng khối 3 tuổi có 4 lớp với tổng số 95 trẻ. Khung cảnh nhà trường khang trang mang tính sư phạm, môi trường cảnh quan sạch đẹp.

Khi thực hiện biện pháp “Một số giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả tổ chức giờ ăn cho trẻ 3 tuổi tại trường mầm non” tôi gặp những thuận lợi và khó khăn sau:

Thuận lợi.

Nhà trường cung cấp đầy đủ các đồ dùng cần thiết cho lớp phục vụ cho công tác ăn bán trú như: Đầy đủ bàn, ghế, bát, thìa, khay cơm rơm, khăn lau tay, nôi chia thức ăn.

Ban giám hiệu quan tâm sâu sát trong công tác kiểm tra tổ chức giờ ăn.

Trẻ mạnh dạn, tự tin, hứng thú, tích cực tham gia các trò chơi, sức khỏe của trẻ khá đồng đều.

Bản thân nhiệt tình, tâm đắc với đề tài, thường xuyên tổ chức các bữa ăn cho trẻ.

Phụ huynh ủng hộ nhiệt tình, quan tâm đến sức khỏe của con mình.

Khó khăn.

Trẻ cùng độ tuổi song nhận thức của mỗi trẻ có sự khác biệt, có trẻ còn chậm chạp, chưa mạnh dạn, tự tin trong giao tiếp, thiếu tập trung, dễ nhớ, mau quên, chưa có nhiều kinh nghiệm.

Kỹ năng tự phục vụ của nhiều trẻ còn hời hợt như kỹ năng cầm bát cầm thìa. Khả năng hợp tác chia sẻ với cô, với bạn còn hạn chế.

Một số phụ huynh còn cho rằng trẻ nhỏ chưa cần thiết phải làm một số công việc tự phục vụ cá nhân, cho rằng trẻ không làm được, làm hộ trẻ.

Giáo viên chưa chú trọng hình thức đổi mới trong tổ chức giờ ăn kích thích hứng thú cho trẻ khi ăn.

3. Áp dụng biện pháp

Để đề tài đạt kết quả tốt giáo viên cần phải nắm được đặc điểm tâm sinh lý của từng trẻ, thường xuyên cho trẻ được tự mình tổ chức giờ ăn như kê bàn ghế. để trẻ có những thói quen tốt, vận dụng linh hoạt các biện pháp đối với từng cá nhân trẻ. Cô phải là người có năng lực sư phạm, với mỗi việc trẻ làm đúng cô dùng lời động viên khuyến khích trước tập thể lớp để trẻ khác noi theo, với những trẻ có những kỹ năng chưa tốt cô phải nhắc nhở kịp thời. Có rất nhiều biện pháp để tổ chức giờ ăn cho trẻ mẫu giáo 3 – 4 tuổi, nhưng với kinh nghiệm của bản thân ở đề tài này tôi xin đưa ra một số biện pháp sau:

3.1. Khảo sát tình hình trẻ tại lớp

Ngay sau khi nhận lớp việc đầu tiên tôi làm đó là cân đo, kiểm tra sức khỏe thông thường cho trẻ. Sau đó phân nhóm trẻ có sức khỏe tốt, sức khỏe bình thường, nhóm trẻ có nguy cơ suy dinh dưỡng gầy còm hay trẻ thừa cân, béo phì.

Để từ đó có những biện pháp cụ thể lập kế hoạch phục hồi trẻ suy dinh dưỡng thấp còi thừa cân, phù hợp với từng nhóm trẻ.

Sau đó, tôi đã phát phiếu khảo sát cho phụ huynh học sinh để thăm dò, tìm hiểu về sở thích, thói quen ăn uống, cách chế biến của gia đình, khả năng hấp thu cũng như đặc điểm riêng (dị ứng với thức ăn nào, gia vị nào...) để nắm được nhu cầu, ý thích của từng trẻ giúp trẻ ăn đủ chất và ăn tất cả các loại thức ăn.

Trong cuộc họp PHHS đầu năm tôi trao đổi về tình hình của trẻ khi ở lớp đến các bậc phụ huynh và ngược lại.

3.2. Xây dựng kế hoạch triển khai.

Xây dựng kế hoạch là một nội dung và là một chức năng quan trọng bởi lẽ, kế hoạch gắn liền với việc lựa chọn và tiến hành các hình thức, hoạt động của giáo viên. Kế hoạch có nghĩa là xác định trước phải làm gì? Làm như thế nào? Vào khi nào và ai sẽ làm? Từ đó, xây dựng lộ trình thực hiện theo kế hoạch để đạt hiệu quả cao.

Đặc biệt trong năm học 2024-2025, trường mầm non Trung Lập đã triển khai mô hình điểm và cũng là giải pháp sáng tạo: “ Cùng cố nâng cao chất lượng giáo dục vệ sinh, chăm sóc sức khỏe, đảm bảo an toàn sức khỏe” từ kế hoạch chung của nhà trường tôi lập kế hoạch đưa ra mục tiêu cụ thể phù hợp với trẻ lớp tôi trong các hoạt động: đón trả trẻ, giờ HD chung, HD vui chơi...

Ngoài ra thì các đồ dùng, cơ sở vật chất ở trường, lớp, các điều kiện tổ chức bữa ăn cho trẻ cũng là 1 điều không thể bỏ qua khi xây dựng kế hoạch. Từ việc xây dựng kế hoạch sau đó tôi rà soát cơ sở vật chất để có thể thay đổi hoặc tham mưu với Ban Giám Hiệu bổ sung, sửa chữa giúp cho việc tổ chức giờ ăn nói riêng cũng như công tác chăm sóc giáo dục trẻ nói chung được đảm bảo tốt nhất.

Khi xây dựng kế hoạch tôi chú trọng đến các biện pháp để nâng cao sự phối hợp, ủng hộ của PHHS nhằm đạt hiệu quả triệt để.

3.3. Triển khai thực hiện:

1 Công tác tham mưu:

Hiện nay, với sự phát triển nhanh chóng của cơ sở vật chất trang thiết bị đồ dùng, đồ chơi ở cấp học Mầm non đã và đang đem lại tiềm năng sư phạm to lớn cho việc tổ chức các hoạt động chăm sóc, giáo dục trẻ có hiệu quả. Vì thế, chúng ta khẳng định cơ sở vật chất là một điều kiện cần thiết trong quá trình nâng cao chất lượng chăm sóc giáo dục trẻ.

Chính vì thế mà ngay từ đầu năm học tôi đã rà soát cơ sở vật chất ở lớp, nhất là những đồ dùng, thiết bị phục vụ việc tổ chức giờ ăn của trẻ để tham mưu, xin ý kiến của Ban giám hiệu bổ sung, sửa chữa vì đây chính là điều kiện cần thiết để tổ chức giờ ăn cho trẻ 1 cách tốt nhất từ đó giúp trẻ phát triển một cách toàn diện. .

Không chỉ vậy, tôi kết hợp cùng các cô nuôi tham mưu với Ban giám hiệu xây dựng thực đơn cân đối dinh dưỡng, hợp lý để phù hợp với tình hình sức khỏe của đa số trẻ. Trong mỗi bữa ăn của trẻ phải có đủ 4 nhóm thực phẩm, các loại thức ăn trong mỗi nhóm cũng phải thay đổi từng bữa, từng ngày, từng món ăn cũng cần hỗn hợp nhiều loại thực phẩm: (Đạm "P", Mỡ "L", Đường "G", Vitamin và chất khoáng) vì mỗi thực phẩm cung cấp một số chất dinh dưỡng, nếu hỗn hợp nhiều loại thức ăn, ta có thêm nhiều chất dinh dưỡng và các chất bổ sung cho nhau ta sẽ có một bữa ăn cân đối, đủ chất, giá trị sử dụng sẽ tăng lên. Đặc biệt lưu ý đến đặc điểm của 1 số trẻ bị dị ứng với 1 số loại thức phẩm, hoặc trẻ có sức khỏe ko tốt trong ngày, báo cáo BGH để có chế độ ăn riêng cho những trẻ đó.

2 Công tác chuẩn bị:

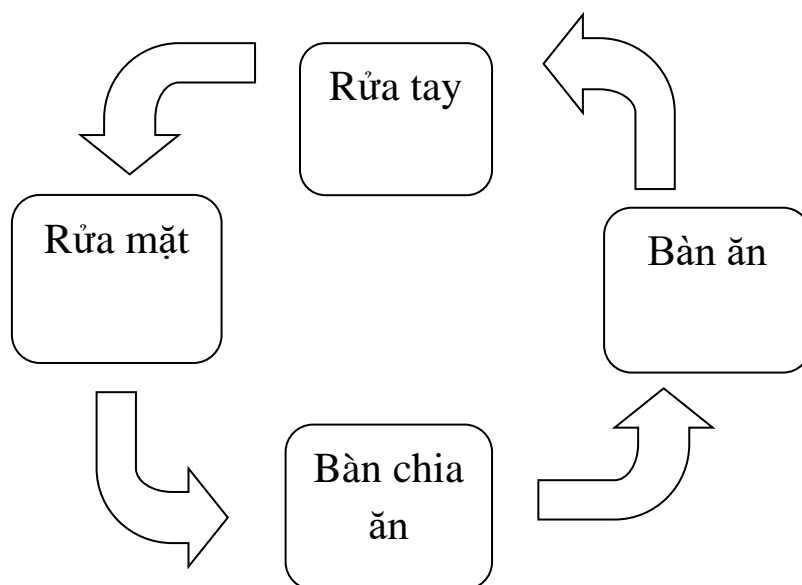
Bố trí sắp xếp: Căn cứ vào thực tế của lớp mà tôi xây dựng qui trình, sắp xếp đồ dùng để tổ chức giờ ăn cho thuận tiện.

Khu vực vệ sinh cá nhân (rửa tay, rửa mặt): Khu vực rửa tay, rửa mặt cho trẻ phải đảm bảo có đủ bồn rửa tay, giá để khăn mặt để trẻ có thể thực hiện. Ngoài ra khu vực rửa tay rửa mặt phải có đủ khoảng không để trẻ đứng và thoải mái thực hiện và giáo viên có thể quan sát, nhắc nhở trẻ.

Khu vực kê bàn ghế: Khi kê bàn ghế phải đảm bảo đủ số lượng ghế cho trẻ ngồi, các bàn kê cách nhau 1 khoảng cách đủ rộng để có thể đi lại thuận tiện.

Khu vực chia ăn: Đảm bảo đủ đồ dùng, đảm bảo vệ sinh an toàn để khi tổ chức giờ ăn cho trẻ được hợp lý nhất. Giáo viên kê bàn chia ăn phù hợp, thuận tiện cho các thao tác chia ăn.

Điều quan trọng là cách bố trí, sắp xếp các khu vực này sao cho hợp lý, thuận tiện để trẻ luân lượt từ rửa tay, rửa mặt và về bàn ngồi.



(Sơ đồ sắp xếp các khu vực để tổ chức giờ ăn)

Chuẩn bị đồ dùng: Trước khi tổ chức giờ ăn giáo viên cần phải chuẩn bị đầy đủ đồ dùng, trang thiết bị như đồ dùng vệ sinh cá nhân (khăn mặt, xà phòng rửa tay, nước muối súc miệng...). Bàn ăn sạch sẽ, gọn gàng, đủ cho trẻ ngồi, trên bàn có đĩa đựng cơm rơi, khăn ẩm để lau tay, thìa, bát... đủ cho trẻ.

Tổ chức tốt giờ ăn giúp giáo viên chăm sóc trẻ ăn uống được tốt hơn và giảm bớt thời gian không cần thiết có thể phân công trẻ tự lấy cơm sau đó cô chia cơm canh ra bát to và để sẵn ở bàn...

Chuẩn bị tâm thế cho trẻ: Chuẩn bị tâm thế để trẻ hào hứng, mong chờ đến giờ cơm là rất quan trọng. Chuẩn bị tâm thế, cho trẻ không chỉ thực hiện ở trước và trong giờ ăn mà tôi thực hiện ở mọi lúc mọi nơi, lồng ghép trong các hoạt động, vào khoảng thời gian trống của các hoạt động. Tôi luôn quan tâm trò chuyện, khơi gợi kích thích trẻ kể về các món ăn mà trẻ thích hoặc đã được ăn ở nhà hay các bữa tiệc. Ví dụ: Hàng ngày giờ đón trẻ tôi hỏi trẻ về bữa cơm tối qua của trẻ? Mẹ nấu món gì? Con thích ăn món gì?... Ngoài ra cô trò còn thảo luận về cách sắp xếp, bày biện bàn ăn.

Ở hoạt động góc và giờ hoạt động tô và trẻ cùng sưu tầm những món ăn, thực đơn trên các họa báo, tạp chí, tờ quảng cáo rồi cắt và dán thành “Tuyên tập các món ăn ngon”; “Tuyên tập những món tốt cho sức khỏe”; “Những món ăn không có lợi cho sức

khỏe”; “Những món ăn bé yêu thích” . Sau đó, tôi và trẻ cùng tìm hiểu các nguyên liệu, thao tác để nấu món ăn đó.

Một số buổi hoạt động ngoài trời tôi chủ động xin phép Ban giám hiệu và liên hệ với bếp ăn để cho trẻ thăm quan bếp ăn. Cùng tìm hiểu về thực đơn trong ngày của trẻ, cách chế biến và thao tác của các cô nuôi.

Trước khi bắt đầu giờ ăn thì trẻ phối hợp cùng cô chuẩn bị giờ ăn. Đối với trẻ 3 tuổi còn nhỏ khi trẻ ăn còn rơi vãi nhiều, một số trẻ còn chưa biết tự xúc,... nên đầu năm học tôi ưu tiên việc rèn kĩ năng và nề nếp cho trẻ. Sau khi trẻ đã hình thành nề nếp, thói quen, kĩ năng ăn uống tại lớp thì cô bắt đầu phân công lịch trực nhật cho các nhóm trẻ trong lớp: Nhóm kê bàn, nhóm bày bàn ăn, nhóm phục vụ (sắp thìa, bát, khăn...). Cô hướng dẫn trẻ trong nhóm thảo luận cách chuẩn bị bàn ăn, sắp xếp như thế nào để thuận lợi. Tôi quan sát, động viên, khuyến khích và giúp đỡ trẻ khi cần thiết. Đến cuối ngày tôi hướng dẫn cho trẻ tự nhận xét, đánh giá kết quả, chất lượng thực hiện của các nhóm trực nhật hôm nay. Với trẻ việc trực nhật, chuẩn bị giờ ăn cho mình và các bạn không còn là 1 nhiệm vụ nữa mà đó là 1 niềm vui, niềm tự hào.

Tổ chức thực hiện: Chế độ ăn của trẻ ở trường mầm non chiếm 60-70% nhu cầu khuyến nghị năng lượng cả ngày của trẻ. Vì vậy, tổ chức bữa ăn cho trẻ là một hoạt động rất quan trọng trong các thời điểm sinh hoạt hằng ngày.

Chăm sóc trẻ trước giờ ăn: Cô chuẩn bị khăn lau tay, khăn lau miệng, nước muối sẵn sàng cho trẻ sử dụng sau khi ăn xong. Rửa tay trước khi chia thức ăn, đeo khẩu trang trước khi cho trẻ ăn.

Trẻ thực hiện việc vệ sinh cá nhân và vào bàn ăn theo bàn.

Chăm sóc trong giờ trẻ ăn: Tạo không khí vui vẻ cho bữa ăn qua nét mặt, cử chỉ, lời nói động viên trẻ.

Giới thiệu về món ăn hấp dẫn chất dinh dưỡng trong từng loại thức ăn.

Quan sát sắc mặt trẻ, tinh thần của từng trẻ để có sự quan tâm hơn với trẻ ốm, mệt, và ăn chậm.

Chia cơm và thức ăn về bàn cho trẻ

Trong khi ăn cô động viên khuyến khích trẻ để trẻ thi đua với bạn.

Khi trẻ ăn xong cô động viên khuyến khích khen ngợi trẻ.

Không mắng, dọa dẫm khi trẻ ăn chậm, trẻ ăn không ngon miệng.

Cô chú ý rèn luyện ở trẻ kỹ năng tự phục vụ:

Giáo dục hành vi văn minh, lịch sự trong ăn uống tạo điều kiện cho trẻ ăn theo nhu cầu, sở thích. Trong không khí vui vẻ, ấm cúng, trẻ rất thích thú trong giờ ăn và ăn ngon miệng. Động viên trẻ ăn hết suất, ăn theo nhu cầu cơ thể trẻ.

Chăm sóc sau khi trẻ ăn: Sau khi ăn xong trẻ tự cất ghế, cất đồ dùng và phân loại theo đồ dùng, cùng cô dọn bàn dọn sân sạch sẽ sau khi ăn. Sau đó trẻ súc miệng đánh răng, đi vệ sinh, uống nước ngồi chơi nhẹ nhàng.

3.4. Lồng ghép giáo dục dinh dưỡng, hình thành thói quen ăn uống văn minh vào các hoạt động trong ngày của trẻ:

Lồng ghép vào các hoạt động học: Thông qua hoạt động học trẻ sẽ biết được tên gọi, các chất dinh dưỡng và tác dụng của các loại thực phẩm. Ví dụ trong các tiết PTTC về giáo dục dinh dưỡng tôi sẽ cung cấp cho trẻ 4 loại thực phẩm từ đó trẻ biết được muốn cơ thể khỏe mạnh, lớn nhanh thì cần phải ăn uống đủ chất. Trong các giờ học PTNN qua các bài thơ, câu chuyện trẻ cũng có thể biết được về các chất dinh dưỡng và 1 số loại thực phẩm. Mặt khác, thông qua các hoạt động đó còn giúp trẻ nhận biết được các loại thức ăn, món ăn truyền thống của địa phương.

Lồng ghép vào hoạt động chơi: Ở hoạt động góc tôi thiết kế riêng 1 số trò chơi về dinh dưỡng (có thể thay đổi nội dung theo từng chủ đề) để giúp trẻ khám phá thêm kiến thức về dinh dưỡng cũng như biết được cách sử dụng đồ dùng phục vụ ăn uống. Ngoài ra ở góc nấu ăn tôi tận dụng mọi cơ hội cho trẻ thực hành trải nghiệm làm 1 số món ăn đơn giản: pha nước cam, làm sữa chua trộn hoa quả... Mỗi góc chơi đều có hình ảnh hướng dẫn thao tác đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm. Hoạt động này hình thành ở trẻ thói quen vệ sinh, hành vi văn minh, lao động tự phục vụ ở trẻ, giáo dục trẻ tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong hoạt động.

Thông qua các bữa ăn hàng ngày: Trong các bữa ăn cô giới thiệu cho trẻ biết các món ăn và các chất dinh dưỡng mà trẻ được ăn trong món ăn đó. Giáo dục trẻ có nề nếp ăn uống sạch sẽ, văn minh, lịch sự như: rửa tay sạch sẽ trước khi ăn; biết mời cô, mời bạn ăn cơm; ngồi ngay ngắn khi ăn; ăn sạch sẽ không làm rơi vãi... Giáo dục trẻ biết ăn uống đúng cách để có lợi cho sức khỏe như: ăn chín, uống sôi, nhai kỹ trước khi nuốt, ăn nhiều loại thức ăn khác nhau... dưới các hình thức trò chơi, đọc thơ, bài hát

Thông qua các hoạt động khác (giờ đón - trả trẻ, HDC, HĐNT, hoạt động trải nghiệm, lễ hội) tổ chức cho trẻ xem lại tranh ảnh, chơi lô tô về các món ăn, các loại thực phẩm, kể tên các món ăn mà trẻ biết và đã được ăn, trẻ tự tay chế biến, thao tác 1 số món ăn quen thuộc.

3.5 Làm tốt công tác tuyên truyền, phối hợp với phụ huynh

Để đạt được hiệu quả tối đa cho việc tổ chức giờ ăn của trẻ và cung cấp được các kỹ năng cho trẻ tốt hơn, giáo viên thường xuyên làm tốt công tác tuyên truyền với phụ huynh hiểu tầm quan trọng của việc tổ chức giờ ăn, chế biến các món ăn đa dạng, hấp dẫn, đảm bảo đủ dinh dưỡng qua nhiều hình thức như: các buổi họp phụ huynh, giờ đón trả trẻ, góc tuyên truyền ở lớp, các video quay hoạt động ở lớp, các bài tập, tình huống rèn kỹ năng ...cho trẻ gửi về cho phụ huynh tham khảo và phối hợp rèn cùng cô giáo. Mời phụ huynh tham gia buổi hội thảo chuyên đề dinh dưỡng của trường, dự giờ ăn tại lớp.

Tăng cường trao đổi với phụ huynh, chia sẻ kinh nghiệm và biện pháp để nâng cao chất lượng tổ chức giờ ăn cho trẻ nhằm đem lại cho trẻ 1 sức khỏe tốt

Ngoài ra, nhà trường tiếp tục làm tốt công tác kết hợp với Ban chi hội về việc giám sát chế độ dinh dưỡng, chế độ ăn hàng ngày của trẻ để gây được lòng tin trong phụ huynh

Đánh giá kết quả đạt được sau khi áp dụng biện pháp.

Sau khi áp dụng biện pháp tôi đã rất vui mừng khi nhận được kết quả sau:

Tổng số trẻ	Tháng	Trẻ SDD		Trẻ có nguy cơ mắc SDD mức độ vừa		Trẻ Thấp còi		Trẻ có nguy cơ thấp còi	
		Số lượng	%	Số lượng	%	Số lượng	%	Số lượng	%
23	12	1	4	1	4	1	4	1	4

Từ bảng khảo sát trên cho thấy bước đầu tôi thấy dấu hiệu khả quan, trẻ hứng thú trong giờ ăn, không chỉ ăn hết xuất mà còn ăn rất ngon miệng. Thể chất của các cháu phát triển tốt, tỉ lệ các cháu phát triển bình thường đạt mức cao.

III. KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ

1. Kết luận.

Từ việc làm cụ thể và kết quả đã đạt được tôi thấy tổ chức bữa ăn cho trẻ là một trong những nội dung giáo dục trẻ phát triển toàn diện. Song thực tế tổ chức tốt giờ ăn cho trẻ giúp trẻ có thể lực khỏe mạnh, phòng chống được các loại bệnh. Trẻ khỏe mạnh, nhanh nhẹn là niềm hạnh phúc của mỗi gia đình và của toàn xã hội. Muốn vậy cần giúp trẻ có ý thức, có kỹ năng giữ gìn vệ sinh ăn uống văn minh cơ thể sạch sẽ. Do đó người lớn cần luyện tập cho trẻ những thói quen vệ sinh ăn uống văn minh một cách thành thạo.

Hướng dẫn trẻ nhằm rèn kỹ năng tổ chức bữa ăn cho trẻ không phải là nhiệm vụ riêng của giáo viên hay phụ huynh mà là nhiệm vụ chung của những người chăm sóc giáo dục trẻ. Do vậy việc tìm ra những biện pháp hướng dẫn trẻ thực hiện các kỹ năng vệ sinh ăn uống là một việc làm rất thiết thực. Vì thế cần tăng cường công tác tuyên truyền với phụ huynh trong việc rèn luyện kỹ năng vệ sinh ăn uống cho trẻ, tạo ra tiếng nói chung giữa gia đình và nhà trường.

Biện pháp “Một số giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả tổ chức giờ ăn cho trẻ 3 tuổi tại trường mầm non” không chỉ áp dụng với trẻ lớp 3 tuổi C2 mà có thể áp dụng nhân rộng biện pháp tới tất cả các lớp, tất cả các độ tuổi trong trường mầm non. Không những vậy biện pháp có thể thực hiện ở bất kì nơi đâu, bất kì lúc nào và ở tất cả các lĩnh vực.

2. Bài học kinh nghiệm.

Qua thực tế tổ chức hoạt động cho trẻ và từ những kết quả đạt được, tôi cũng rút ra được một số bài học kinh nghiệm như sau:

Dinh dưỡng đóng vai trò rất quan trọng đối sự phát triển toàn diện của trẻ.

Giáo viên cần lập kế hoạch cụ thể phù hợp với trẻ, thực hiện kế hoạch một cách nghiêm túc. Tích cực học hỏi, tham khảo tài liệu, sách báo, trên mạng internet, trau dồi kiến thức với đồng nghiệp để tìm ra những biện pháp linh hoạt, sáng tạo nhằm rèn luyện các thao tác chăm sóc cách tổ chức bữa ăn cho trẻ một cách tốt nhất..

Thực hiện đúng chương trình, thời gian biểu, nâng cao giờ hoạt động góc, chăm sóc vệ sinh cá nhân...lồng ghép các nội dung phù hợp có liên quan đến giáo dục dinh dưỡng nhằm giúp trẻ biết giá trị của dinh dưỡng đối với sức khỏe trẻ. Phối hợp các biện pháp thi đua khen thưởng để tạo hứng thú cho trẻ.

Giáo dục trẻ có ý thức tự chăm sóc phục vụ ăn uống cho cá nhân là một việc làm phù hợp, mang lại nhiều lợi ích thiết thực góp phần giúp trẻ khỏe mạnh và phát triển toàn diện, trẻ trở thành chủ nhân tương lai với cách sống văn minh và trí tuệ.

3. Khuyến nghị.

Để giúp cho quá trình thực hiện tốt Biện pháp **“Một số giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả tổ chức giờ ăn cho trẻ 3 tuổi tại trường mầm non”** bản thân tôi xin có một số kiến nghị, đề xuất như sau:

*** Về nhà trường.**

Nghiên cứu đa dạng nhiều món ăn mới, hấp dẫn bổ dưỡng để kích thích hứng thú ăn uống ở trẻ.

*** Về phụ huynh.**

Thường xuyên phối kết hợp với nhà trường, giáo viên theo dõi thực đơn ở trường để có một thực đơn riêng khi ở nhà tránh trẻ ăn lặp bữa khi ở nhà gây ra chán nản như vậy mới giúp trẻ phát triển một cách toàn diện.

Trên đây là những việc làm thực tế cũng là những kinh nghiệm của bản thân mà tôi đã nghiên cứu thực hiện. Tôi rất mong được sự đóng góp ý kiến của các cấp lãnh đạo và các đồng nghiệp để biện pháp thực hiện có hiệu quả hơn./.

Tôi xin chân thành cảm ơn!

TÀI LIỆU THAM KHẢO

STT	Tên tài liệu	Tên nhà xuất bản	Năm xuất bản
1	Tâm lý học trẻ em lứa tuổi mầm non	Đại học sư phạm Hà Nội	2007
2	Tài liệu tập huấn hướng dẫn triển khai chương trình “Tăng cường công tác truyền thông và giáo dục vệ sinh cá nhân cho trẻ mầm non”	Nhà xuất bản Hà Nội	2010
3	Giáo trình hướng dẫn chương trình chăm sóc giáo dục trẻ mẫu giáo 5 - 6 tuổi	Nhà xuất bản giáo dục	2007

