

KẾT QUẢ THỰC HIỆN CHUYÊN ĐỀ “XÂY DỰNG BỮA ĂN HỢP LÝ VÀ TĂNG CƯỜNG PHÁT TRIỂN VẬN ĐỘNG CHO TRẺ ”

TRONG TRƯỜNG MẦM NON AN DƯƠNG”

Để chuẩn bị cho việc thực hiện bữa ăn học đường theo thực đơn cân bằng dinh dưỡng hợp lý kết hợp với tăng cường hoạt động thể lực cho trẻ, Ban giám hiệu đã phối hợp với y tế trường triển khai khảo sát ban đầu về tình trạng dinh dưỡng, các hoạt động thể lực và bữa ăn bán trú tại trường mầm non An Dương.

Với sự chỉ đạo sâu sát của phòng giáo dục đào tạo huyện An Dương, trường mầm non An Dương đã theo đúng hướng dẫn, đảm bảo khoa học, phù hợp với điều kiện của địa phương và tổ chức bữa ăn học đường đảm bảo dinh dưỡng hợp lý và tăng cường hoạt động thể lực cho 504/504 trẻ. Về hoạt động triển khai áp dụng thực đơn mới, trường mầm non An Dương đã điều chỉnh đảm bảo đáp ứng nhu cầu năng lượng, tỷ lệ các chất sinh năng lượng theo quy định tại Thông tư 28/2016/TT-BGDDT, cùng bảng nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam; đồng thời phối hợp nhiều loại thực phẩm sẵn có tại địa phương để tập cho trẻ thói quen ăn uống lành mạnh ngay từ tuổi nhỏ, cung cấp đa dạng các chất dinh dưỡng đặc biệt là vi chất dinh dưỡng cho cơ thể. Các món ăn trong thực đơn đã được xây dựng bằng cách phối hợp nhiều loại thực phẩm để tạo ra sự đa dạng, hấp dẫn và tăng giá trị dinh dưỡng cho thực đơn. Nhà trường chế biến các món ăn dựa theo định lượng sống sạch đã được tính toán cho từng món ăn, vận dụng kỹ năng chế biến món ăn phù hợp với trẻ em đã được tập huấn như kỹ năng cắt thái, kỹ năng nấu một số món canh, xào, hầm, bún, miến, phở... để có thể tạo ra các món ăn thơm ngon, giàu dinh dưỡng và khuyến khích trẻ tăng cường ăn rau, các thực phẩm có nguồn gốc thủy hải sản... Nhà bếp phối hợp với các giáo viên trong việc chia ăn để đảm bảo các món ăn ngon, nóng. Bên cạnh đó môi trường ăn cũng đóng vai trò quan trọng nên giáo viên phải tạo được cảm giác thư giãn, dễ chịu, hứng thú cho trẻ khi ăn, sắp xếp cho trẻ có ít nhất là 30 phút cho bữa trưa, khuyến khích học sinh tự phục vụ trong bữa ăn.







Phối hợp xây dựng thực đơn bữa ăn bán trú phù hợp với mức thu, thực phẩm và thói quen tại địa phương.



Song song với hoạt động triển khai áp dụng thực đơn mới, giáo dục dinh dưỡng là một trong những nội dung cơ bản trong chương trình giáo dục mầm non nên việc đẩy mạnh các hoạt động này thông qua việc giới thiệu món ăn và các bài học về môi trường xung quanh là rất cần thiết luôn được nhà trường chú trọng. Giáo viên đã lồng ghép, tích hợp nội dung giáo dục dinh dưỡng vào các giờ hoạt động giáo dục cho bé một cách linh hoạt, phù hợp. Qua đó, các bé đã lĩnh hội được

tên gọi thực phẩm, lợi ích của từng loại thực phẩm, cách chế biến thực phẩm... Ngoài ra, các bé còn được trải nghiệm cách trồng rau củ, quá trình chăm sóc rau củ và tự tay thu hoạch sản phẩm của mình. Những hoạt động trải nghiệm này đã mang lại cảm giác hào hứng cho trẻ.





Hoạt động trải nghiệm trồng, chăm sóc và thu hoạch rau của trẻ tại trường Mầm non An Dương

Cùng với việc xây dựng thực đơn 10 ngày không trùng lặp theo mùa, phối hợp nhiều loại thực phẩm. Thì nhà trường cũng nghiên cứu thiết kế thực đơn tiệc buffet để mỗi tháng tổ chức 1 lần hình thức tiệc buffet cho trẻ được tiếp cận với hình thức ăn mới lạ, hấp dẫn. Qua đó trẻ được học nhiều kỹ năng hành vi văn minh trong ăn uống.







Cùng với bữa ăn học đường đảm bảo dinh dưỡng, hoạt động thể chất nhằm tăng cường thể lực cho trẻ được nhà trường triển khai theo đúng hướng dẫn. Các bé được thực hành các nhóm bài tập theo độ tuổi như: nhóm bài tập về Mắt: tập nhìn theo hướng đơn, nhìn theo hướng chéo, tập Xoay nhãn cầu; bài tập với bục: Bật bục 2 chân, bước bục đổi chân; bài tập với khung sắt/ xà đơn/ thang dóng; bài tập với con lăn/ống lăn; bài tập với bóng...Ngoài ra, các bé còn được tập các tư thế Yoga đơn giản, phù hợp độ tuổi của bé như tư thế đỉnh núi (đứng); tư thế ngòai kim cương (ngồi); tư thế vệt đi (bò/đi); tư thế tập bơi (nằm sấp); tư thế đạp xe (nằm ngửa)...Với những bài tập vận động mới lạ cùng với dụng cụ vòng thể dục, bóng bàn, bóng ném, tấm xốp lót sàn... đã thu hút trẻ tham gia luyện tập tích cực.







Các bài tập tăng cường thể lực

Sau 05 tháng nhà trường đã ghi nhận được những thay đổi tích cực trong từ trẻ, các bé đã dần quen với những bữa ăn có nhiều rau củ quả hơn trước đây, món ăn được chế biến đa dạng nên bé ăn ngon miệng hơn, kỹ năng tự phục vụ trong ăn uống văn minh hơn, kỹ năng chế biến món ăn của nhân viên nấu ăn thành thạo hơn, chính điều này đã cải thiện về mặt thể chất, dinh dưỡng cũng như trí tuệ để giúp các bé phát triển toàn diện hơn. Về thể lực, với những bài tập vận động phù hợp đã giúp các bé bước đầu hình thành các vận động cơ bản của cơ thể và các vận động này cũng là nền tảng của các loại vận động được vận dụng trong sinh hoạt hàng ngày, từ đó có thói quen rèn luyện và giữ gìn sức khỏe.

Đặc biệt hơn là đã thay đổi nhận thức từ phụ huynh qua công tác tuyên truyền của nhà trường về bữa ăn học đường đảm bảo dinh dưỡng hợp lý và tăng cường hoạt động thể lực trong trường học, phụ huynh đã ủng hộ nhà trường từ chủ trương cho đến các điều kiện cần khác để đảm bảo chất lượng cần đạt được.