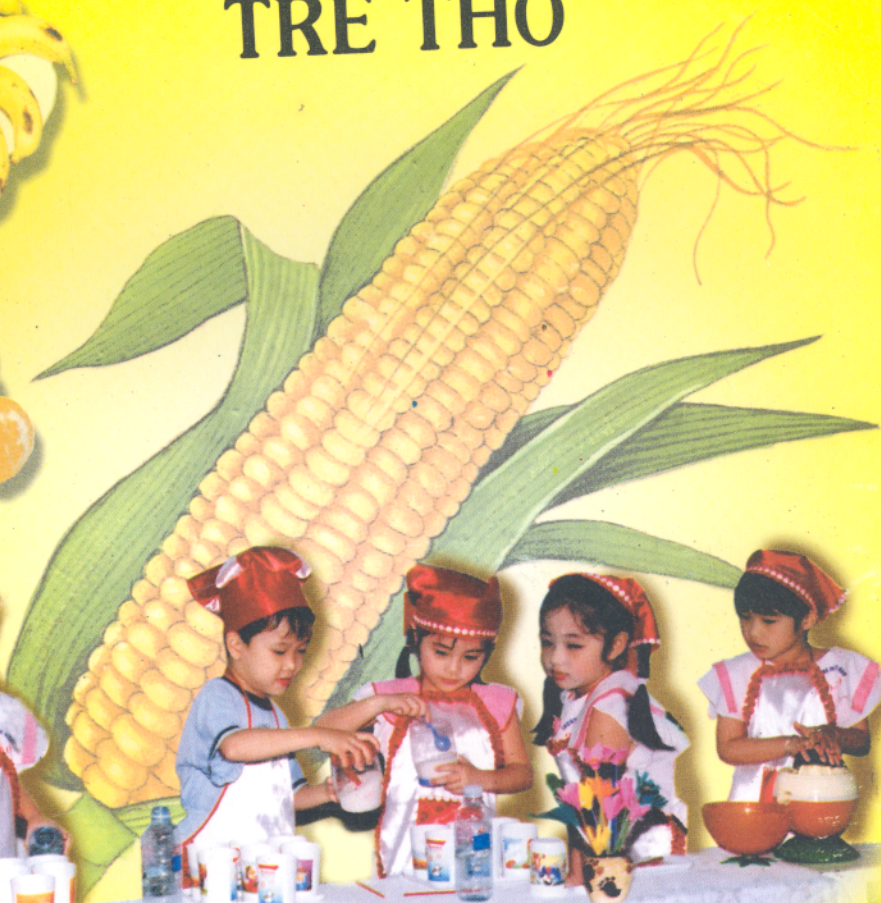


VỤ GIÁO DỤC MẦM NON
TS. LÊ MINH HÀ - TS. NGUYỄN CÔNG KHẮN (Chủ biên)

INH DƯỠNG và sự phát triển TRẺ THƠ



BẢNG ĐỊNH CHÍNH : DINH DƯỠNG VÀ SỰ PHÁT TRIỂN TRẺ THƠ

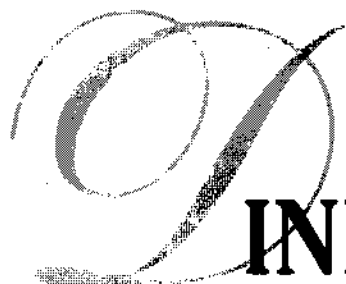
TRANG	DÒNG	IN SAI	XIN SỬA LÀ
46	Bảng	Lệch dòng ở cột (9), (10)	Xin sửa lại theo bảng sau :

Thực phẩm	Lượng ghi số (g)	Lượng trẻ thực ăn	Lượng thức ăn cho trẻ / ngày (g)	Protit (g)		Lipit (g)		Gluxit (g)	Calo
				Động vật	Thực vật	Động vật	Thực vật		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)
Gạo tẻ	48.000	47.040	136.70		10.39		1.36	104.30	483.6
Bánh phở	5.000	5.000	14.50		0.46			4.65	21.02
Thịt lợn sườn	8.700	8.548	24.80	4.09		5.33			66.46
Thịt lợn nạc	1.000	998	2.90	0.55		0.2			4.14
Bột cao đạm	450	450	1.30	0.78					5.46
Đậu phụ	1.800	1.800	5.23		0.57		0.28	0.03	5.12
Rau muống	1.500	1.257	3.70		0.11			0.09	0.85
Rau ngót	1.300	1.001	2.90		0.15			0.09	1.04
Xu hào	1.000	780	2.26		0.06			0.14	0.83
Cải cúc	2.000	1.500	4.36		0.06			0.06	0.61
Cà chua	1.800	1.710	4.97		0.03			0.20	0.99
Hành lá	1.100	880	2.55		0.03			0.10	0.58
Cải sen	600	456	1.32		0.02			0.03	0.21
Cộng:				5.42	11.88	5.53	1.64	109.71	590.9

VỤ GIÁO DỤC MẦM NON

TS. LÊ MINH HÀ - TS. NGUYỄN CÔNG KHẮN (Chủ biên)

BS. NGUYỄN THỊ HỒNG THU - ThS. NGUYỄN ĐỖ HUY



DINH DƯỠNG **và sự phát triển** **TRẺ THƠ**

**Tài liệu dùng cho tập huấn giáo viên Mầm non
và cộng tác viên dinh dưỡng để tuyên truyền
phổ biến cho các gia đình và cộng đồng**

LỜI NÓI ĐẦU

Những năm gần đây, dinh dưỡng hợp lý ngày càng thu hút sự quan tâm của nhân dân. Chiến lược Quốc gia về dinh dưỡng 2001 - 2010 đã khẳng định: "Nâng cao hiểu biết của mọi người dân về ăn uống và chăm sóc sức khỏe. Tuyên truyền, phổ biến kiến thức về dinh dưỡng cho những người trực tiếp chăm sóc, giáo dục trẻ, đặc biệt là giáo viên Mầm non, tuyên truyền viên giáo dục cha mẹ là hết sức cần thiết".

Cuốn "Dinh dưỡng và sự phát triển trẻ thơ" được biên soạn đơn giản, dễ hiểu trên cơ sở phát triển các kinh nghiệm có lợi về mặt sức khỏe của từng cá nhân. Nội dung cuốn sách nhằm nâng cao kiến thức, hướng dẫn kỹ năng thực hành dinh dưỡng, chăm sóc bảo vệ sức khỏe và kích thích sự phát triển trẻ thơ cho giáo viên Mầm non, trên cơ sở đó tuyên truyền giáo dục các bậc cha mẹ.

Cuốn sách được hoàn thành với sự tham gia, giúp đỡ, góp ý kiến của các chuyên gia về dinh dưỡng và giáo dục Mầm non. Lần đầu tiên xuất bản chắc chắn cuốn sách không thể tránh khỏi những thiếu sót, chúng tôi rất mong các bạn đồng nghiệp, các cô giáo Mầm non, các bậc cha mẹ đóng góp để cuốn sách ngày càng hoàn thiện hơn.

VỤ GIÁO DỤC MẦM NON

CHƯƠNG I

DINH DƯỠNG VÀ SỰ PHÁT TRIỂN TRẺ THƠ

KHI NGƯỜI MẸ MANG THAI

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Học viên nắm được khi có thai, bà mẹ cần ăn uống, nghỉ ngơi như thế nào?

– Liên hệ với thực tế địa phương để tuyên truyền hướng dẫn các bà mẹ trẻ cách chăm sóc bảo vệ thai nhi.

II. THẢO LUẬN NHÓM

1. Ở địa phương chị, khi bà mẹ mang thai, chế độ ăn uống nghỉ ngơi như thế nào?

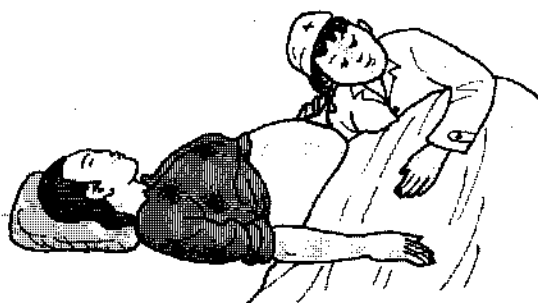
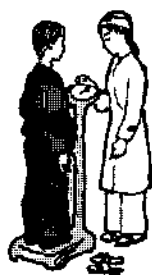
2. Chị hãy liệt kê những tập quán ở địa phương mà theo chị là chưa tốt trong việc chăm sóc, dinh dưỡng bà mẹ mang thai và đề ra biện pháp giải quyết.

III. NỘI DUNG CHÍNH

1. Để bảo vệ sức khỏe cho cả con và mẹ, khi mang thai bà mẹ cần:

– Ăn uống nhiều hơn bình thường, ăn đầy đủ các chất dinh dưỡng, không nên kiêng khem vô lí, tránh quan niệm ăn nhiều, thai to khó đẻ, không nên hút thuốc, uống rượu, cà phê và các chất kích thích.

– Đến khám và tư vấn tại cơ sở y tế khi có những biểu hiện bất thường trong thời gian có thai, nhất là giai đoạn 3 tháng cuối.



- Khám thai ít nhất ba lần vào tháng thứ 3,5,8.

- Tiêm đủ hai mũi vaccin phòng uốn ván.

- Lao động nhẹ, nghỉ ngơi nhiều hơn, tinh thần thoải mái.

- Giữ gìn vệ sinh cá nhân, vệ sinh môi trường xung quanh (lưu ý phòng ngủ).

- Uống thêm viên sắt để phòng chống thiếu máu.

- Theo dõi cân nặng: đến tháng thứ chín người mẹ tăng từ 10 - 12 kg.

- Khi dùng thuốc phải có hướng dẫn của cán bộ y tế.

- Tránh tiếp xúc với các chất độc hại như thuốc trừ sâu, hoá chất, khói bụi.

- Để tại cơ sở y tế để tránh các tai biến nguy hiểm có thể xảy ra.

2. Kích thích sự phát triển thai nhi trong bụng mẹ như thế nào?

Để trẻ phát triển tốt cần phải chăm sóc trẻ ngay từ khi còn trong bụng mẹ.

- Người mẹ khi mang thai, ngoài việc được chăm sóc dinh dưỡng như đã nêu ở trên còn cần được sự thông cảm, chăm sóc chia sẻ của mọi thành viên trong gia đình, tránh lo âu, phiền muộn ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi.

- Thường xuyên trò chuyện với thai nhi bằng giọng nói trìu mến, yêu thương.

- Người mẹ nên nghe những bài hát, làn điệu dân ca êm dịu giúp thai nhi cảm nhận được niềm vui của cuộc sống.

IV. BÀI TẬP

BÀI TẬP 1: Trong những câu sau đây câu nào đúng, câu nào sai, tại sao?

1. Trong thời gian có thai cần ăn tăng thêm để mẹ tăng cân tốt (từ 9-12 kg) con mới khỏe .
2. Trong thời gian có thai cần lao động thể lực nặng nhiều hơn cho dễ đẻ.
3. Trong thời gian có thai cần đi khám thai đều, ít nhất 3 lần trong thời kì có thai để đề phòng tai biến sản khoa.
4. Để đề phòng thiếu máu khi mang thai, chỉ cần uống viên sắt vào tháng cuối.
5. Để đề phòng thiếu máu khi mang thai, cần tăng cường các thực phẩm giàu chất sắt như : thịt, gan, đậu đỏ, rau xanh ...
6. Khi có thai không nên sờ sóc đầu vú để gây mất sữa.
7. Khi có thai nên mua các loại thuốc bổ uống, tốt cho cả mẹ và con .
8. Để có đủ vitamin A trong sữa mẹ, khi mang thai người mẹ cần được uống vitamin A liều cao.

BÀI TẬP 2: Nhận xét và tô màu bức tranh dưới đây



NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Học viên nắm được cách nuôi trẻ bằng sữa mẹ và làm thế nào để bà mẹ có đủ sữa cho con bú.

- Liên hệ với thực tế địa phương để hướng dẫn bà mẹ cách nuôi con bằng sữa mẹ.

II. THẢO LUẬN NHÓM

1. Ở địa phương bạn, các bà mẹ có thói quen nào trong việc cho con bú? Hãy liệt kê những thói quen tốt và những thói quen mà theo bạn cần phải thay đổi.

2. Theo bạn, làm thế nào để bà mẹ có nhiều sữa cho con bú? Ở địa phương bạn, có những phương pháp gì giúp cho bà mẹ có nhiều sữa?

III. NỘI DUNG CHÍNH

1. Nuôi con bằng sữa mẹ như thế nào?

- Cho trẻ bú ngay trong nửa giờ sau khi sinh, để trẻ được bú sữa non.



- Cho trẻ bú theo yêu cầu của trẻ: khi trẻ đói, khóc đòi ăn thì cho bú, không kể ngày hay đêm.

- Nếu mẹ ít sữa, càng phải cho trẻ bú nhiều để kích thích vú mẹ tiết ra sữa.

Cách cho trẻ bú:

- Mẹ ngồi hoặc nằm cho trẻ bú theo tư thế thoải mái.

- Toàn thân trẻ áp sát vào người mẹ.

- Cho trẻ ngậm sâu vào trong vú, hết quảng thâm của vú.
- Sau khi cho bú hết một bên vú mới chuyển sang vú bên kia.
- Thời gian cho trẻ bú tùy thuộc vào từng đứa trẻ, cho bú tới khi trẻ no rời bầu vú mẹ.

CHÚ Ý:

- Nếu trẻ không bú mẹ được (trẻ đẻ non, trẻ yếu, trẻ ốm) hoặc bà mẹ đi làm xa, nên vắt sữa ra cốc cho trẻ ăn bằng thìa (không để lâu quá 2 giờ) hay cho trẻ bú chực bà mẹ khác.

- Trẻ ốm, tiêu chảy cần cho bú mẹ nhiều hơn.

- Trong 4 - 6 tháng đầu sau khi sinh, chỉ cần cho trẻ bú sữa mẹ là đủ, không cần ăn bất kì loại thức ăn, nước uống nào khác.

- Cho trẻ bú càng dài, càng tốt, cho trẻ bú mẹ đến 18 - 24 tháng, không nên cai sữa trước 12 tháng tuổi.

Cách cai sữa:

- Nên cai sữa từ từ để trẻ thích nghi với chế độ ăn mới, tăng dần chế độ ăn thêm, giảm dần số bữa bú, chỉ cai sữa khi trẻ ăn đầy đủ các thức ăn thay thế sữa mẹ, đảm bảo nhu cầu dinh dưỡng cho trẻ phát triển bình thường.

- Nên chọn thời điểm cai sữa thích hợp: thời tiết mát mẻ, trẻ khoẻ mạnh. Tránh cai sữa khi trẻ đang ốm, mẹ đi làm xa hoặc thời tiết quá nóng bức...

2. Bà mẹ cần làm gì để có nhiều sữa cho con bú

- Luôn tin tưởng mình có đủ sữa nuôi con bú.

- Ăn nhiều loại thức ăn khác nhau như gạo nếp, chân giò, đu đủ, thịt gà, rau quả các loại.

- Bà mẹ nuôi con cần ăn nhiều bữa hơn bình thường, uống nhiều nước để đảm bảo sự tiết sữa.



- Bà mẹ không nên uống rượu, hút thuốc, sử dụng các chất kích thích trong thời gian cho con bú, không tự ý dùng thuốc khi không có sự chỉ dẫn của cán bộ y tế.

- Tinh thần thoải mái.

IV. BÀI TẬP

BÀI TẬP 1: Thi ai đúng, ai nhanh:

Học viên chia làm hai nhóm mỗi nhóm 4-5 người, thi trong vòng 5 phút, nhóm có câu trả lời đúng trước thì được một điểm. Nhóm nào được nhiều điểm hơn thì nhóm đó thắng cuộc.

Trong những câu sau đây câu nào đúng, câu nào sai, tại sao?

1. Sau khi sinh con, cho trẻ bú trong vòng 30 phút đầu (Đúng).
2. Sau khi sinh cho trẻ uống mật ong, cam thảo, nước đường rồi mới cho bú (Sai).
3. Sau khi sinh, khi nào sữa về mới cho con bú (Sai).
4. Sau khi vắt sữa non, không nên cho bú vì sữa này không tốt (Sai).
5. Cho trẻ bú bất kì lúc nào trẻ muốn, kể cả ban đêm (Đúng).

BÀI TẬP 2: Đố vui

"Sữa gì giúp bé lớn nhanh

Càng thêm thắm thiết nghĩa tình mẹ con".

(Sữa mẹ)

CHO TRẺ ĂN BỔ SUNG

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Học viên nắm được cần cho trẻ ăn bổ sung để nuôi trẻ khỏe mạnh.

- Liên hệ với thực tế địa phương để thực hành tại trường và hướng dẫn bà mẹ cách nuôi trẻ đúng cách.

II . THẢO LUẬN NHÓM

1. Ở địa phương bạn, các bà mẹ có những thói quen nào trong việc cho con ăn thức ăn bổ sung? Hãy liệt kê những thói quen tốt và những thói quen mà theo bạn cần phải thay đổi.

2. Làm thế nào để tạo ra nhiều thực phẩm ở tại địa phương và sử dụng có hiệu quả?

III. NỘI DUNG CHÍNH

1. Ăn bổ sung là gì ?

Từ tháng thứ 5 trở đi ngoài sữa mẹ, cần cho trẻ ăn các thức ăn khác gọi là ăn bổ sung (ăn dặm).

2. Vì sao phải cho trẻ ăn bổ sung?

Từ tháng thứ 5, sữa mẹ vẫn là thức ăn tốt nhất cho trẻ, song do cơ thể trẻ phát triển nhanh đòi hỏi cần được cung cấp nhiều năng lượng và các chất dinh dưỡng hơn. Vì vậy cần cho trẻ ăn thêm các thức ăn khác để trẻ phát triển bình thường.

3. Khi nào bắt đầu cho trẻ ăn bổ sung

Mẹ đủ sữa, không cần cho trẻ ăn thêm sớm vì sữa mẹ đủ cung cấp cho nhu cầu phát triển của trẻ, bên cạnh đó bộ máy tiêu hoá của trẻ trong 4 tháng đầu chưa đủ sức để tiêu hoá thức ăn, nếu cho ăn thêm sớm trẻ dễ bị đầy hơi, nôn, trớ, tiêu chảy, lâu ngày sẽ bị suy dinh dưỡng.

Từ tháng thứ 5 bắt đầu cho trẻ ăn thêm thức ăn khác ngoài sữa mẹ.

4. Cho trẻ ăn bổ sung như thế nào

Mọi thức ăn đều có thể cho trẻ ăn được, không cần kiêng khem. Cho trẻ ăn càng nhiều loại thức ăn càng tốt.

Cách cho trẻ ăn bổ sung:

- Cho trẻ ăn từ từ, bắt đầu cho trẻ ăn thức ăn loãng, sau đến đặc, từ ít đến nhiều, tập cho trẻ ăn quen dần với thức ăn mới.

- Từ tháng thứ 5: trẻ bú mẹ là chính + mỗi ngày một bữa bột loãng nấu với 1/2 lòng đỏ trứng gà (thịt hầm, sữa bột...), 1 thìa dầu,

nước rau và uống nước hoa quả. Sau đó, tăng dần lên 2 bữa bột một ngày và nấu đặc dần.

- Từ tháng thứ 7: trẻ bú mẹ là chính + mỗi ngày ăn 2-3 bữa bột đặc nấu với 2 thìa thịt băm (tôm, cá, trứng) + 1 thìa dầu + 1 nắm rau thái nhỏ + hoa quả.

- Từ tháng thứ 9-12: trẻ bú mẹ và ăn 4 bữa bột đặc mỗi ngày + hoa quả.

- Từ tháng thứ 13-18: trẻ bú mẹ và ăn 5-6 bữa cháo mỗi ngày + hoa quả.



- Từ tháng thứ 19 trở đi, cho trẻ ăn cơm (đầu tiên cho trẻ ăn cơm nát sau cho trẻ ăn cơm thường như người lớn) và được ưu tiên thức ăn. Trẻ ăn 3 bữa chính (sáng, trưa, chiều), 2-3 bữa phụ (giữa buổi sáng, xế chiều và tối). Thức ăn trong bữa phụ cho trẻ có thể là cơm nguội, sắn (khoai mì), bánh, sữa đậu nành, hoa quả...nhưng phải bảo đảm sạch, không ôi thiu.

5. Thức ăn tốt cho trẻ là thức ăn nào ?

Thức ăn tốt cho trẻ là thức ăn mềm, sạch, an toàn, dễ tiêu hoá với trẻ. Đó là những thức ăn sẵn có ở địa phương mà các gia đình, kể cả gia đình nghèo nhất thường dùng để nuôi trẻ khoẻ mạnh. Đó là những thức ăn sau:

- Thức ăn giàu chất bột đường như: gạo, ngô, khoai, sắn, mì, mía...

- Thức ăn giàu chất đạm như: trứng, thịt (gà, bò, lợn), cá, tôm, cua, ốc, đậu, đỗ...



- Thức ăn giàu chất béo như: mỡ, dầu ăn, lạc, vừng, quả dừa...

- Thức ăn giàu vitamin và muối khoáng như: gấc, cà chua, bí đỏ, rau ngót, cam, chuối, đu đủ...

6. Vì sao phải cho trẻ ăn nhiều loại thức ăn khác nhau trong một bữa?

- Ăn nhiều loại thức ăn khác nhau, vì không có một loại thực phẩm nào cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho trẻ. Do đó cần phải cho trẻ ăn nhiều loại thức ăn, nhằm cung cấp đủ năng lượng và các chất dinh dưỡng cho trẻ phát triển.

- Ăn nhiều loại thức ăn nhằm giúp cho cơ thể hấp thu các chất dinh dưỡng tốt hơn.

Ví dụ: nấu xôi gấc thường cho thêm mỡ vì mỡ giúp cho việc hấp thu vitamin A có trong gấc.

- Ăn nhiều thức ăn giàu vitamin A (gấc, đu đủ, bí đỏ, gan, rau xanh...) sẽ phòng tránh được bệnh khô mắt.

Chú ý cho trẻ ăn dầu mỡ và rau quả để cung cấp đủ năng lượng, giúp cơ thể phòng chống bệnh tật (thực tế nhiều bà mẹ kiêng không cho con ăn dầu, mỡ và rau là không đúng).

7. Vì sao không nên nhai, cơm cho trẻ ăn?

- Dễ lây bệnh từ mẹ sang con.

- Cơm nhai không phù hợp với sự tiêu hoá, hấp thu của trẻ, vì vậy dễ làm cho trẻ bị tiêu chảy, lâu dần dẫn đến suy dinh dưỡng.

IV. BÀI TẬP

1. Thảo luận nhóm

- Cung cấp đủ số lượng, chất lượng thức ăn hằng ngày cho trẻ bằng cách nào?

- Dựa vào những quán bài lô tô hoặc các thực phẩm chuẩn bị sẵn, để tạo ra một bữa ăn hợp lí. Nêu vì sao chọn thực phẩm đó và dự kiến cách chế biến.

- Kể tên các thực phẩm sẵn có ở địa phương. Những thực phẩm này cung cấp chất dinh dưỡng chủ yếu nào? Những thức ăn nào thường bị cung cấp thiếu hoặc thừa cho trẻ ở địa phương, cách giải quyết?

2. Thi ai đúng, ai nhanh

Trong những câu sau đây câu nào đúng, câu nào sai, tại sao?

- Cần cho trẻ ăn bột từ khi trẻ được 2-3 tháng để cho trẻ cứng cáp. (Sai)

- Từ tháng thứ 5, ngoài sữa mẹ cần cho trẻ ăn thêm những thức ăn khác. (Đúng)

- Nếu mẹ nhiều sữa nên cho trẻ bú hoàn toàn bằng sữa mẹ cho đến 10 tháng. (Sai)

- Cho trẻ ăn cơm nhai là tốt. (Sai)

- Khi nấu bột cần xay, nghiền cá (tôm, cua, thịt), rau cho trẻ ăn cả cái và nước mới đủ chất dinh dưỡng. (Đúng)

CÁCH CHỌN, MUA THỰC PHẨM CHO TRẺ NHỎ

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Học viên nắm được cách chọn, mua thực phẩm tươi, ngon, an toàn cho trẻ.

– Liên hệ với thực tế địa phương để thực hành tại trường và hướng dẫn bà mẹ cách chọn thực phẩm.

II. THẢO LUẬN NHÓM

1. Bằng kinh nghiệm thực tế bản thân bạn hãy chia sẻ kinh nghiệm chọn thực phẩm tươi, ngon, an toàn cho trẻ?

2. Làm thế nào để tạo ra nhiều thực phẩm tươi, ngon, sạch ở tại địa phương và sử dụng có hiệu quả?

III. NỘI DUNG CHÍNH

1. Chọn mua thực phẩm

a) Chọn mua thịt

– Thịt lợn (heo)

Thịt lợn tươi và ngon: mặt cắt của thịt có màu hồng sáng, bì mỏng, mềm mại, thớ thịt săn, độ đàn hồi tốt (lấy ngón tay ấn vào thịt, khi buông ra không để lại vết lõm tay), thịt cầm chắc tay, ráo, mỡ màu sáng, có độ chắc, mùi vị bình thường. Mặt khớp xương lóng và trong, tuỷ bám chặt vào thành ống tuỷ, đàn hồi.

– Thịt bò

Thịt tươi, ngon cầm chắc tay, ráo, hơi dính, thớ thịt mịn, màu đỏ tươi, gân trắng, mỡ hơi vàng. Thịt bò cái ngon hơn thịt bò đực.

– Thịt bê: thớ thịt mịn, mỡ trắng, ăn mềm hơn thịt bò.

– Thịt trâu: thớ thịt to, màu thịt đỏ tía, mỡ trắng hơn mỡ bò.

b) Chọn mua gia cầm

– Chọn gà

Chọn con khoẻ mạnh, mào đỏ tươi, chân thẳng, nhẵn, không đóng vẩy, ức dày, hậu môn không ướt. Không nên chọn con già quá

hoặc non quá (bấm nhẹ dưới ức thấy xương mềm là gà non, xương cứng, nhọn là gà già), tốt nhất là chọn gà gần đẻ (mái tơ): da lông mềm mại, lỗ chân lông nhỏ, đuôi to, cẳng chân nhỏ, mào đỏ, hậu môn nhỏ. Gà ta thịt vàng, ăn thơm ngon hơn gà công nghiệp.

– *Chọn vịt*

Chọn con trưởng thành và béo, ức tròn, mọc đủ lông (điểm mú của 2 cánh vừa đủ chéo vào nhau). Không nên chọn vịt non vì ăn không ngon lại mất nhiều công nhổ lông tơ. Vịt non mỡ to mềm, vịt già mỡ nhỏ và cứng. Khác với gà, vịt đẻ ăn ngon hơn vịt cái.

c) *Chọn mua trứng*

Vỏ sáng màu, có một lớp màng mỏng nổi lên những hạt giống như bụi phấn (vỏ không bóng). Cầm trứng soi vào đèn hoặc ánh sáng mặt trời thấy lòng trắng, lòng đỏ không phân biệt được rõ ràng, khối lòng đỏ chỉ hiện lên như một bóng mờ nằm ở chính giữa. Nếu thả xuống chậu nước, trứng tươi sẽ chìm, nằm ngang dưới đáy chậu.

d) *Chọn mua thủy sản*

– *Chọn cá*

Cá tươi (tốt nhất là chọn cá đang bơi trong chậu), mình cứng (riêng cá bống mình cứng và đục là cá chết), vẩy sáng, óng ánh, mắt cá sáng, trong, đầy và sạch, mang cá màu đỏ tươi, không nhớt, thịt cá có tính đàn hồi tốt. Tốt nhất là chọn cá đang bơi trong chậu.

– *Chọn tôm*

Tôm tươi, vỏ có độ bóng sáng, trong xanh, trơn láng, cứng và dai. Không nên mua tôm đầu dễ rời, chân và càng dễ rụng (tôm đã bị ươn).

– *Chọn cua*

Dùng tay ấn mạnh vào yếm cua, cua chắc (nhiều thịt) thì yếm cứng, không bị lún xuống. Muốn ăn cua gạch chọn con cái, muốn ăn cua thịt thì chọn cua đực (yếm nhỏ).

- Chọn ốc

Dùng tay đung nhẹ vào vẩy ốc, nếu ốc sống sẽ tự khép kín vẩy lại, ốc béo thì vẩy ở gần ngoài miệng ốc, ốc gầy vẩy lùi vào trong. Ốc chết có mùi hôi, vẩy thụt vào trong.

e) Chọn rau quả tươi

Rau, quả tươi, sáng màu, không dập nát, không úa vàng, không có sâu. Nên chọn rau có màu xanh non hoặc xanh thẫm, củ, quả có màu vàng, đỏ để chế biến cho trẻ ăn (vì có chứa nhiều vitamin C và caroten).

2. Sơ chế thực phẩm

a) Mổ gia cầm

- **Cắt tiết gà:** Tay trái nắm chặt hai cánh gà, quay đầu ra phía cánh gà, dùng ngón tay trở và tay cái giữ chặt đầu gà, tay phải vật lông cổ phía tai gà, dùng dao sắc cắt ngang một nhát đứt động mạch cổ, tiết sẽ phun ra, nhanh chóng bỏ dao, nắm chặt chân nâng hơi cao hơn vị trí đầu. Không nên cắt sâu quá, đứt cả cổ.

- **Làm lông gà:** Đun sôi nước sôi, pha ba sôi một lạnh (khoảng 70°C), nhúng gà vào nước, trở cho đều, vật thử thấy lông tuột đều, róc màng chân thì vớt ra. Vật lông xuôi cho da không bị rách, khi vật lông nên miết tay vào mình gà để lông tơi đi hết. Tuốt màng cứng ở chân, móng chân, mỏ, màng lưỡi, bóp mạnh cho nhớt ở hai lỗ mũi ra hết, rửa sạch, xát muối vào toàn thân gà, rửa lại cho sạch mùi hôi ở da.

- **Mổ gà:** Tuỳ theo yêu cầu chế biến mà mổ phanh hoặc mổ moi.

+ **Mổ phanh:** Dùng dao rạch ngực và bụng gà, đến hậu môn, khoét vòng quanh hậu môn gà. Lấy ruột và các phủ tạng ra, bỏ điều, phổi, cuống họng, mở rộng miệng, rửa sạch, khoét bỏ hai cục hoi trên phao câu.

+ **Mổ moi:** Dùng dao rạch da ở chỗ điều, moi điều và cả cuống họng ra. Dùng dao cắt ngang bụng dưới khoảng 2 - 3cm, dùng ngón tay móc tim, gan, phổi, mổ xuống bụng rồi moi tất cả ra ngoài, khoét bỏ hậu môn và hai cục hoi trên phao câu.

– *Làm lòng*: Gỡ bỏ mật, lấy riêng tim, gan, mề, ruột. Rạch đôi mề theo mép, lộn phía trong ra ngoài, gạt bỏ chất bẩn, bóc bỏ lớp màng màu vàng. Dùng kéo nhỏ luồn vào trong ruột gà, cắt theo chiều dọc, rửa sạch phân, dùng muối xát, bóp mề, ruột gà cho kĩ rồi rửa sạch.

Với vịt, ngan, ngỗng cũng làm như gà. Riêng chim bồ câu thì không cần cắt tiết.

b) Làm cá

– *Đánh vẩy*: Nếu cá to thì dùng sòng dao đập mạnh vào đầu cá cho chết. Nghiêng lưỡi dao đánh vẩy ngược từ đuôi lên phía đầu, làm cho vẩy tróc hết rồi chặt bỏ đuôi, vây, ngạnh, móc bỏ mang, với cá trê thì bỏ hoa khế ở đầu.

Với các loại cá da trơn, nhớt như cá trê, nheo thì có thể dùng tro bếp hoặc trấu xát hết nhớt, sau đó dùng muối rửa sạch.

– *Mổ cá* : Rạch dao ở sườn sát bụng, mổ bỏ ruột, gan mật, bong bóng ra ngoài, cạo hết màng đen trong bụng (phải lấy sạch mới không tanh), cá trê bỏ cục máu hôi ở dưới ngạnh. Nếu có dấm hoặc nước gừng nên ướp qua để tẩy mùi tanh.

c) Làm lươn

Cho ít muối vào nước vôi trong, thả lươn vào, lươn sẽ quẫy mạnh chừng 5- 10 phút rồi chết. Vớt lươn ra, dùng các loại lá có độ ráp (lá mướp, lá bí, lá tre...) vuốt sạch nhớt từng con, rửa kĩ.

Dùng dao nhọn chọc vào rốn lươn róc ngược từ đuôi lên đầu, bỏ ruột, lấy giấy bản hoặc khăn thấm sạch máu.

Nếu làm để nấu cháo hoặc xào miến thì không cần mổ mà chỉ rửa sạch lươn, cho vào nước luộc chín tới (luộc chín quá lươn sẽ bị nát, khó gỡ xương) vớt ra, gỡ lấy thịt.

d) Sơ chế rau quả

Các loại rau ăn lá, ăn thân cần nhặt bỏ rễ, cuống lá quá già, sâu, úa vàng. Rửa rau dưới vòi nước sạch nhiều lần, rau rửa xong, khi nào nấu mới thái.

Rau ăn củ, quả, gọt vỏ (hoặc tước xơ), khoét bỏ mầm (đối với khoai tây), tùy theo từng loại quả mà lấy ruột hoặc bỏ ruột, rửa sạch rồi thái. Loại quả có vị chát như chuối xanh, hoa chuối, sau khi thái nên ngâm với nước muối, có ít dấm.

CÁCH CHẾ BIẾN CÁC MÓN ĂN CHO TRẺ NHỎ

Học viên chia nhóm 4-6 người/nhóm thực hành chế biến món ăn trên cơ sở thực phẩm sẵn có ở địa phương theo một số gợi ý sau:

I. CÁCH NẤU BỘT

BỘT THỊT RAU

1. Nguyên liệu : Cho 10 suất bột.

Bột gạo (4 thìa cà phê)	200g (bột loãng)
(8 thìa cà phê)	350 – 400g (bột đặc)
Bột đậu các loại	50g
Thịt lợn (bò, gà...)	100g- 150g
Rau củ	150g
Dầu ăn hoặc mỡ nước	50g
Nước nấu bột	2000 – 2500 ml
Mắm, muối	vừa đủ

2. Cách làm:

- Bột gạo, bột đậu đã được xay nhỏ, mịn, tươi, khô, không bị mốc. Đong nước vừa đủ, lấy một phần trong nước vừa đong để hoà bột, đánh tan đều.

- Rau: muống, ngót, cải, giá, bí, rau gia vị như hành, mùi...tùy theo mùa. Nhặt (gọt) rửa sạch, xay nhỏ.

- Thịt rửa sạch, thái miếng, xay nhỏ, ướp mắm, muối, phi thơm hành mỡ, xào săn thịt.

- Đun sôi lượng nước còn lại, rót từ từ bột đã hoà nước vào, vừa rót vừa khuấy đều đến khi bột sôi.

- Dầm tơ thịt đã xào, cho vào bột, khuấy cho tan đều trong bột, để bột sôi, dậy vung, giảm bớt lửa, để sôi âm ỉ, thỉnh thoảng khuấy một lần.

- Bột sôi 15 phút cho rau vào khuấy đều. Bột chín nêm mắm muối vừa ăn, cho rau gia vị, dầu (mỡ), khuấy đều cho bột sôi lại.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Bột chín đều, trong, dóc xoong, mịn, không vón cục, không vữa.

- Bột loãng đều, xúc không thành miếng, bột đặc xúc thành miếng.

- Bột ngọt, có vị thơm của thịt, rau, vị béo của dầu mỡ, vừa ăn.

BỘT CÁ RAU

1. Nguyên liệu: Cho 10 suất bột.

Bột gạo tẻ (4 thìa cà phê)	200g (bột loãng)
(8 thìa cà phê)	350 – 400g (bột đặc)
Bột đậu	50g
Cá	250g
Rau, củ (loại sẵn có ở địa phương)	150g
Dầu ăn (mỡ)	50g
Nước nấu bột	2500 ml
Mắm muối	vừa đủ

2. Cách làm:

- Hoà bột gạo với nước như nêu trên.

- Rau, củ: nên chọn những loại rau hợp với cá, rau gia vị (hành, thìa là...)

Cách làm cá :

- *Cách 1:* Sau khi sơ chế, làm sạch cá, lọc sống, lấy thịt cá xay nhỏ, ướp nước mắm, xào thơm. Xương cá đun kĩ, giã lọc lấy nước để quấy bột.

- *Cách 2* : Làm sạch, hấp hoặc luộc, gỡ lấy thịt cá, ướp mắm muối. Xương cá đun kĩ, giã, lọc lấy nước.

Đun sôi lượng nước còn lại (bao gồm cả nước luộc cá). Rót từ từ bột đã hoà nước vào, vừa rót vừa khuấy đều cho đến khi bột sôi, cho tiếp cá đã ướp vào, khuấy cho tan đều. Cá chín cho rau xay vào khuấy đều, nêm vừa mắm muối, dầu, mỡ, hành, thìa là, đun sôi. Cho trẻ ăn khi bột còn ấm.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Bột chín, trong, dóc xoong, không vón cục, không vữa, không tanh, có mùi vị thơm của cá, hành, thìa là, vị béo của dầu (mỡ), vừa ăn.

CHÚ Ý : Tuyệt đối không được để sót xương.

BỘT ĐẬU LẠC VÙNG RAU

1. Nguyên liệu: Cho 10 suất bột.

Bột gạo (4 thìa cà phê)	200g (bột loãng)
(8 thìa cà phê)	350 - 400g (bột đặc)
Bột đậu	50g
Rau, củ (loại sẵn có ở địa phương)	150g
Dầu hoặc mỡ	40g
Lạc (đậu phộng)	100g
Vừng (mè)	50g
Nước lã	2500ml- 3500ml
Mắm muối	vừa đủ

2. Cách làm:

- Hoà bột gạo với nước như nêu trên.

- Rau, củ chuẩn bị như nấu bột thịt rau

- Làm sạch vỏ lạc: phơi lạc già nắng hoặc sấy lạc trên chảo (khay) xoa nhẹ, làm bong vỏ lụa (chú ý không để lạc quá lửa, lạc sẽ bị chín dở dang, khó giã nhỏ, khi đun khó nhừ).

Làm nhỏ lạc (có 3 cách):

- **Cách 1:** dùng cối giã lạc sống cho thật nhỏ, rây lại bằng rổ dầy cho đến khi lạc mịn và tơi như bột.
- **Cách 2:** rang lạc chín, giã nhỏ rây lấy bột mịn.
- **Cách 3:** luộc lạc chín mềm, xay 2 lần cho lạc thật nhỏ.
- **Làm sạch vỏ vừng:** vừng phơi già nắng, cho vào khăn sạch, đập nhẹ cho long vỏ, sảy sạch cho vừng trắng.
- **Rang vừng nhỏ lửa,** đảo luôn tay đến khi vừng chín, giã rây lấy bột.

Cách nấu :

- **Đối với lạc giã sống:** cho bột lạc vào lượng nước còn lại, đun cho nhừ, rót bột vào, khuấy đến khi bột sôi đều.
- + Bột sôi được 15 phút, cho rau vào, đảo đều.
- + Bột chín, cho bột vừng (đã chín), nêm mắm muối, hành, mùi, đun sôi lại.
- **Đối với lạc vừng đã rang chín giã thành bột:** khi bột sôi được khoảng 15 phút, cho rau xay và bột lạc vừng vào, bột chín cho nước mắm, hành mùi, để bột sôi lại.
- **Đối với lạc để nguyên hạt luộc, xay nhỏ, bóp tơi,** đun sôi, rót bột, khuấy đều đến khi bột sôi, cho rau xay, vừng, nước mắm, hành mùi như nêu trên.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Bột trong, dóc xoong, mịn, không vữa, có vị ngọt, bùi, ngậy của vừng, lạc.

II . CÁCH CHẾ BIẾN CÁC MÓN CHÁO

CHÁO LẠC VỪNG

1. Nguyên liệu: Cho 10 suất ăn.

Gạo (tẻ, nếp)	500g
Đậu các loại	30 – 50g
Lạc (đậu phộng)	150g

Vừng (mè)	50g
Bí xanh	200g
Hành mùi (ngò)	50 g
Dầu hoặc mỡ	50g - 100g
Mắm muối	vừa đủ
Nước sạch	3500ml- 4000ml

2. Cách làm:

- Lạc luộc chín, bỏ vỏ, giã nhỏ.
- Vừng rang, xát vỏ, giã nhỏ.
- Bí xanh, gọt vỏ, bỏ ruột, rửa sạch, thái miếng, xay nhỏ.
- Rau nhút, rửa sạch, thái nhỏ.
- Gạo và đậu vo, đãi sạch vỏ, sạn, thóc, để ráo nước. Đong nước vừa đủ, đun sôi, cho gạo và đậu vào nấu đến khi cháo nhừ, cho lạc và vừng đã giã nhỏ vào.
- Đun cháo đến khi nhừ tơi, cho bí đã xay vào đun chín kĩ, nêm mắm muối vừa ăn, cho dầu (mỡ), đun sôi lại, bỏ hành mùi, đánh đều, nhắc xuống.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Cháo nhừ, sánh, vừa ăn, có vị ngọt bùi, ngậy của vừng, lạc và dậy mùi thơm của các loại rau, củ, quả.

CHÁO RAU CUA

1. Nguyên liệu: Cho 10 suất ăn.

Gạo (tẻ, nếp)	500g
Đậu các loại	30 - 50g
Cua	300g - 400g
Rau (loại sẵn có ở địa phương)	300g
Gừng, hành, mùi (ngò)	100g
Dầu hoặc mỡ	50g - 100g
Mắm muối	vừa đủ
Nước sạch	3500ml- 4000ml

2. Cách làm:

- Rau (nên chọn các loại rau nấu hợp với cua: rau ngót, rau muống, rau mồng tơi...) nhặt, rửa sạch, thái nhỏ.
- Gạo và đậu vo, đãi sạch vỏ, sạn, thóc, để ráo nước.
- Nước đông vừa đủ, 1/3 dùng để nấu cháo, 2/3 để lọc cua.
- Cua ngâm nước, rửa sạch đất, bỏ mai, yếm, miệng, để ráo nước, khêu gạch cua ra bát. Cho cua vào cối giã nhỏ với một ít muối, đổ nước lạnh vào bóp, lọc lấy nước, bỏ bã (giã 2 lần để lấy hết thịt cua).
- Đun sôi nước cua, thả hành khô nướng đã đập dập vào, khi cái cua nổi, đông chắc, vớt cái cua ra bát, dầm nhỏ.
- Phi thơm hành mỡ, chưng gạch cua.
- Đun sôi 1/3 nước còn lại, cho gạo và đỗ vào đun sôi, đến khi hạt gạo nở làm đôi mới cho nước cua đã đun sôi vào.
- Ninh cháo nhừ, cho rau, cái cua, gạch cua vào đánh đều, nêm vừa mắm muối, đun sôi, cho hành. Cho trẻ ăn nóng.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Cháo sánh, nhừ, không vón cục, không vữa, không khô, không tanh, có vị ngọt của cua, mùi thơm của rau, hành.
- Không được để sót vỏ cua.



III. CÁCH CHẾ BIẾN MÓN ĂN CHO TRẺ 2 - 6 TUỔI (CHẾ ĐỘ ĂN CƠM)

THỊT LẠC CHUNG

1. Nguyên liệu: Cho 10 xuất ăn.

Thịt lợn nạc vai (bò, gà)	200g
Lạc (đậu phộng)	150g
Nước mắm	15- 20ml
Nước sạch	15- 20 ml
Hành, mùi (ngò), muối, nghệ	vừa đủ

2. Cách làm:

- Thịt lợn (nạc vai hoặc mông sấn) rửa sạch, xay hoặc băm nhỏ, ướp nước mắm.

- Lạc rửa sạch, để ráo nước, giã nhỏ (giã cả vỏ). Lạc trộn với nước vừa đủ, đun nhỏ lửa đến khi lạc nhừ cho thịt, mắm muối, nước nghệ vào đảo đều, đun sôi chừng 5-10 phút, thịt chín cho hành mùi, trộn đều.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Thành phẩm chín mềm, thơm ngon, vừa ăn. Nước sánh, màu vàng hấp dẫn.

THỊT XÀO RAU HỖN HỢP

1. Nguyên liệu: Cho 10 xuất ăn.

Thịt lợn nạc vai (bò, gà)	150g
Dầu ăn	50g
Rau các loại	300g - 500g
Hành, mùi (ngò), hành khô	30g - 50g
Mắm muối	vừa đủ

2. Cách làm:

- Rau các loại nhặt, rửa sạch, thái nhỏ riêng từng loại.

- Thịt rửa sạch, để ráo nước, xay, băm nhỏ, ướp mắm muối hành khô chừng 10 phút.

- Phi thơm hành mỡ, cho thịt vào xào, thịt săn xúc ra.
- Phi thơm hành mỡ, cho dần từng loại rau vào (rau lâu chín cho trước, rau chóng chín cho sau), khi rau gần chín, cho thịt vào đảo đều.

- Nên cho ít nước dùng vào xào cho mềm và không khô. Nêm vừa mắm muối, cho hành mùi.

LƯU Ý : Tùy từng loại rau mà cho gia vị thích hợp:

Ví dụ:

- Rau muống, rau bí cho tỏi (tỏi khô bóc vỏ, đập dập, cho một nửa vào phi thơm với dầu(mỡ), nửa còn lại cho vào rau khi rau đã chín).

- Rau cải trắng cho thìa là, hành hoa.

- Su hào, cà rốt, hoa lơ cho rau mùi, hành hoa...

3. Yêu cầu thành phẩm

- Thịt và rau chín tới, mềm (nhưng không nhũn), dậy mùi thơm đặc trưng.

THỊT BÒ XÀO SỐT CÀ CHUA

1. Nguyên liệu : Cho 10 xuất ăn.

Thịt bò loại 1	300g
Cà chua chín	200g
Hành khô	20g
Tỏi	10g
Dầu ăn	50g
Hành hoa, rau mùi (ngò)	30g
Mắm, muối, đường	vừa đủ

2. Cách làm:

- Hành khô, tỏi bóc vỏ, đập dập, băm nhỏ.

- Hành hoa nhặt, rửa sạch, đập dập củ, cắt khúc ngắn chừng 1cm, rau mùi nhặt, rửa sạch, để ráo nước, thái nhỏ.

– Thịt bò rửa sạch, thái nhỏ, xay nhuyễn, ướp muối, hành, tỏi chừng 15 phút.

– Phi thơm hành, tỏi, cho thịt vào xào, đun to lửa, đảo luôn tay, khi thịt chín tới xúc ra bát to.

– Cà chua rửa sạch bỏ cuống, hạt, xay nhỏ (hoặc thái nhỏ). Phi thơm hành mỡ, cho cà chua vào xào chín nhuyễn, nêm nước mắm, muối, đường, đun sôi thành nước sốt, trút thịt đã xào vào, đảo qua, cho hành hoa, mùi vào, nêm vừa mắm muối, chia đều cho các suất, ăn nóng.

3. Yêu cầu thành phẩm

– Thịt xào chín tới, ăn không dai, ngấm đậm gia vị, nước sốt có màu đỏ hồng của cà chua, vị vừa ăn, dậy mùi thơm của hành mùi.

LƯU Ý :

– Để miếng thịt khi xào không bị thâm, khi ướp chỉ cần cho muối, hành, tỏi, không nên cho nước mắm, đường.

THỊT BÒ KHO DỨA

1. Nguyên liệu : Cho 10 suất ăn.

Thịt bò loại 1	300g
Dứa, (thơm) (nên chọn quả chưa chín hẳn)	1 trái (quả)
Dầu ăn	30g
Ruột gấc đã chế biến	20g
Hành củ (khô), hành lá	vừa đủ.
Nước mắm, muối gia vị	vừa đủ.

2. Cách làm:

– Hành nhặt, rửa sạch.

– Dứa (thơm) gọt vỏ, bỏ mắt rửa sạch, bổ làm tư, bỏ cùi, thái hạt lựu, trộn với chút muối, xóc đều, vắt nhẹ bỏ bớt nước chua.

– Thịt bò rửa sạch, thái miếng nhỏ ngang thớ (hoặc xay nhỏ), ướp với gấc, muối, hành, tỏi. Phi thơm hành mỡ, cho thịt bò đã ướp

vào, đảo đều tới khi săn miếng thịt, đổ tiếp 400ml nước đun sôi âm ỉ cho thịt chín mềm, sau đó cho dứa (thơm) vào nấu, khi thịt và dứa (thơm) chín mềm, nêm vừa mắm muối, bỏ hành lá vào, nhắc xuống.

3. Yêu cầu thành phẩm

– Thịt mềm, vừa ăn, thơm, ngon, hấp dẫn.

TÔM RIM ME

1. Nguyên liệu: Cho 10 suất ăn.

Tôm tươi	350g
Hành tây	200g
Me chín (đã bóc vỏ)	600g
Bột đao	100g
Dầu ăn	500 ml
Hành khô, hành hoa, tỏi, mắm muối	vừa đủ

2. Cách làm :

– Tôm lột vỏ, bóc muối, rửa sạch, để ráo nước, ướp tỏi, mắm muối.

– Hành tây lột vỏ, rửa sạch thái hạt lựu.

– Hành, mùi nhặt rễ, rửa sạch, thái nhỏ.

– Me dầm nước sôi, lọc bỏ hạt.

– Bột đao mịn pha với một ít nước.

– Phi thơm hành, tỏi, cho tôm vào đảo săn, nêm đường, mắm muối. Khi tôm chín, khuấy nước me với hai muỗng đầy đường, đổ vào xoong, đun sôi, sau đó cho hành tây vào, nêm mắm muối vừa ăn, cho bột đao, hành mùi.

3. Yêu cầu thành phẩm

– Tôm chín mềm, hành tây vừa chín, không bị nhũn. Món ăn có vị chua của me, ngọt của đường, mặn vừa ăn.

TÉP GẠO RANG VỚI KHẾ

1. Nguyên liệu : Cho 10 suất ăn.

Tép gạo	150g
Thịt lợn săn	50g
Khế chua (ương)	100g
Mỡ lợn (hoặc dầu ăn)	20g
Đường	1 thìa cà phê
Hành khô, hành hoa	30- 50g
Mắm, muối	vừa ăn

2. Cách làm :

- Tép nhặt bỏ ốc con, rong rêu làm sạch, để ráo nước.
- Thịt săn rửa sạch, xay hoặc băm nhỏ ướp mắm muối vừa ăn.
- Khế bỏ diêm cánh khế, rửa sạch, thái mỏng.
- Hành nhặt, rửa sạch, thái nhỏ.
- Phi thơm hành mỡ, cho thịt vào đảo đều cho săn, sau đó cho tép vào đảo, trộn đều thịt và tép.
- Cho khế vào, đảo đều với thịt, khế, tép cho đến khi khế săn.
- Nêm mắm muối vừa ăn. Cho đường vào đảo cho ngấm đều, cho hành hoa bắc ra.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Tép rang khế chín mềm, ngọt, hơi chua, thơm mùi hành, không khô xác.

CÁ CHUNG TƯƠNG

1. Nguyên liệu: Cho 10 suất ăn..

Cá thu (cá quả, cá chép)	250g
Thịt nạc	100g
Tương hột	40g
Cà chua	100g

Cà rốt	100g
Nấm rơm	100g
Mộc nhĩ	6g
Củ hành tây	100g
Cần tây	50g
Dầu ăn	30g
Mắm, muối, hành, tỏi...	vừa đủ

2. Cách làm:

- Cá thu rửa sạch, moi hết ruột, lóc bỏ xương, thái hạt lựu, ướp mắm muối, hành, tỏi.

- Thịt nạc rửa sạch, xay nhỏ, ướp hành, tỏi, mắm, muối.

- Bún tàu ngâm mềm cắt ngắn chừng 3cm.

- Nấm rơm gọt bỏ phần bẩn, ngâm muối, rửa sạch, cắt đôi.

- Mộc nhĩ ngâm, rửa sạch, thái nhỏ bỏ chung với cá.

- Cà chua rửa sạch, cắt đôi, bỏ hạt, thái nhỏ.

- Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, thái hạt lựu.

- Hành tây lột vỏ, rửa sạch, thái hạt lựu.

- Cần tây cắt gốc, rửa sạch, cắt khúc 2cm.

- Phi thơm hành mỡ, cho cà rốt xào, nêm mắm muối, xúc ra bát to.

- Phi thơm hành mỡ, cho thịt vào xào săn, bỏ cá vào xào tiếp, kế đó cho tương hột vào, nêm vừa mắm, muối, đun ngấm với thịt, cá.

- Khi thịt, cá đã chín kĩ cho cà rốt, nấm rơm, mộc nhĩ vào, sau đó cho tiếp cà chua, bún tàu, hành tây đun sôi, bỏ tiếp cần tây vào đảo đều, nêm vừa mắm muối, xúc ra chia đều cho 10 suất ăn.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Thành phẩm chín mềm, thơm ngon, đậm đà vừa ăn không có xương, hành tây và cần tây không bị nhũn, màu sắc đẹp.

MỰC XÀO DỨA

1. Nguyên liệu: Cho 10 xuất ăn.

Mực tươi	400g
Thịt nạc vai	200g
Dứa (thơm, khóm) ương (quả chưa chín)	2 quả
Dầu ăn	50g
Hành, mắm, muối, đường	vừa đủ

2. Cách làm :

– Mực bỏ mắt, móc ruột, để ráo, xay với hành, ướp mắm, muối, đường.

– Thịt lợn rửa sạch, để ráo nước, xay nhỏ, ướp mắm, muối, đường, trộn đều với mực.

– Dứa gọt vỏ, bỏ mắt, rửa sạch, thái hạt lựu.

– Phi thơm hành mỡ, cho hỗn hợp mực thịt đã xay vào xào chín tới.

– Phi thơm hành mỡ, đổ dứa vào xào sơ, cho thêm chút nước, đun sôi, đổ mực, thịt vào xào tiếp, đến khi sôi lại, nêm mắm, muối vừa ăn, cho hành lá.

3. Yêu cầu thành phẩm

– Mực, thịt chín mềm, không dai, dậy mùi thơm của mực, thịt và hành.



CHẢ MỰC HẤP

1. Nguyên liệu: Cho 10 suất ăn.

Mực tươi	180g
Thịt nạc vai (nạc dăm)	50g
Trứng gà	100g
Trứng vịt	300g
Cà chua	200g
Bột đao	10g
Hành, mùi (ngò), mắm muối.	vừa đủ

2. Cách làm:

- Mực tươi bỏ mắt, ruột, rửa sạch để ráo nước, xay nhuyễn, khi xay cho ít hành củ xay cùng.

- Thịt lợn rửa sạch, để ráo nước, xay nhuyễn, trộn đều mực thịt, ướp hành, mắm muối chừng 15 phút.

- Cà chua bỏ cuống, rửa sạch, bỏ hạt, xay nhuyễn.

- Trứng gà, trứng vịt rửa sạch, trứng gà gạn riêng lòng đỏ bỏ vào bát con, trứng vịt đập vào bát to, cho mực và thịt đã ướp vào trộn đều với trứng, hành, mùi, nêm vừa mắm muối, đường, gia vị.

- Cho ít dầu ăn vào tráng khay, bỏ mực, thịt, trứng đã trộn ở trên vào khay đem hấp chừng 1 giờ, khi chả chín cho lòng đỏ trứng gà láng lên mặt chả, đập vung, đun tiếp cho trứng gà chín, lấy ra để nguội chia đều cho 10 suất ăn.

- Làm nước sốt tương tự như đã nêu ở trên, sau đó rưới lên chả.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Mực không dai, thành phẩm có vị ngọt của mực, thịt, nước sốt sánh, màu hấp dẫn, vừa ăn.

MỰC XÀO THẬP CẨM

1. Nguyên liệu: Cho 10 suất ăn.

Thịt lợn nạc vai	100g
Mực	200g
Cà chua	100g
Củ cải	50g
Cà rốt	100g
Dứa (thơm, khóm)	50g
Cần tây	20g
Hành tây	30g
Dầu ăn (hoặc mỡ)	50g
Hành củ khô, hành lá, mùi (ngò), tỏi	vừa đủ
Mắm, muối	vừa đủ

2. Cách làm:

- Thịt rửa sạch, để ráo, xay nhuyễn.
- Mực bỏ mắt, ruột, rửa sạch thái hạt lựu, ướp hành, tỏi, mắm, muối, đường chừng 15 phút.
- Thịt lợn rửa sạch, để ráo nước xay nhỏ, ướp mắm, muối, hành, gia vị.
- Cà chua bỏ cuống, hạt, rửa sạch, thái nhỏ.
- Củ cải, cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, thái hạt lựu.
- Cần bỏ gốc, rửa sạch, thái dài chừng 1 đốt tay.
- Dứa gọt vỏ, bỏ mắt, rửa sạch, thái hạt lựu.
- Hành tây lột vỏ, rửa sạch, thái hạt lựu.
- Phi thơm hành, mỡ, xào thịt chín tới mức ra.
- Phi thơm hành, mỡ xào mực chín tới mức ra.
- Phi thơm hành mỡ, cho cà rốt, củ cải, dứa vào xào. khi hỗn hợp này mềm thì cho cà chua vào đảo đều, sau đó cho thịt, mực,

hành tây, trộn đều, tiếp theo cho cần tây vào đảo đều, khi cần chín tới, nêm vừa mắm muối mức ra, cho hành lá, mùi, hành phi vào cho thơm.

3. Yêu cầu thành phẩm

– Thịt, mực chín mềm, các loại rau chín, vừa ăn, không nhũn quá, thành phẩm có màu sắc, mùi thơm hấp dẫn.

THỊT NẤU CANH RAU

1. Nguyên liệu: Cho 10 suất ăn.

Thịt (thịt lợn, bò, gà)	200g
Rau, củ, quả (tùy mùa)	500g
Dầu ăn (hoặc mỡ)	30–50g
Nước mắm, muối gia vị	vừa đủ
Nước sạch	1500ml – 2000ml

2. Cách làm

- Rau nhặt, rửa sạch, thái nhỏ.
- Thịt rửa sạch, băm hoặc xay nhỏ, ướp mắm muối chừng 10 phút.
- Phi thơm hành mỡ, cho thịt vào xào săn, cho nước vào đun sôi. Khi nước sôi bỏ rau vào, đảo đều, nêm vừa mắm muối.

3. Yêu cầu thành phẩm

– Canh có vị ngọt của thịt, rau, vừa ăn, thơm mùi đặc trưng của các loại rau, rau không bị nhũn.

LƯU Ý:

– Muốn canh ngọt, béo có thể ninh xương, lấy nước để nấu canh nhưng phải gỡ lấy thịt, không để sót xương dăm, đảm bảo đủ dinh dưỡng và an toàn cho trẻ khi ăn.

– Tùy theo loại thịt mà chọn rau, củ phù hợp, ví dụ: rau ngót nấu canh thịt lợn nạc, khoai sọ nấu chân giò, thịt bò nấu canh cà chua, hầm khoai tây, canh thịt gà bí xanh...

CANH ĐẬU PHỤ, TRỨNG, THỊT, CÀ CHUA

1. Nguyên liệu: Cho 10 suất ăn.

Thịt	100g
Đậu phụ	250g- 300g (2 bìa)
Trứng gà	30- 40g (1 quả)
Cà chua	50g- 100g
Dầu ăn (hoặc mỡ)	30- 50g
Mắm, muối gia vị	vừa đủ
Nước sạch	1500ml - 2000ml

2. Cách làm

- Thịt rửa sạch xay nhỏ, ướp mắm muối, hành khô cho ngấm.
- Cà chua rửa sạch, bỏ cuống, hạt, thái miếng nhỏ.
- Hành, mùi nhặt rửa sạch để ráo nước, thái nhỏ.
- Đậu rửa sạch, thái nhỏ thành miếng hình hạt lựu.
- Phi thơm hành mỡ, cho cà chua vào xào mềm.
- Trứng gà đập, bỏ vỏ đánh đều trong bát con với một ít nước mắm.
- Phi thơm hành mỡ, cho thịt vào xào săn, cho nước lã vào đun sôi kĩ, cho cà chua đã xào mềm, đậu phụ vào, đun sôi tiếp.
- Cho tiếp trứng lúc canh đậu đang sôi, vừa rót, vừa đánh đều canh, nêm vừa mắm muối, hành mùi.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Canh ngon, ngọt, mát, có vị chua vừa ăn, thơm mùi thịt và hành, mùi (ngò).

CANH CUA RAU ĐAY, MỒNG TƠI, MUỚP

1. Nguyên liệu: Cho 10 suất ăn.

Cua đồng	300g
Rau đay, mồng tơi, rau dền...	200g

Mướp hương	200g
Hành củ	20g
Dầu ăn (hoặc mỡ)	30g
Nước mắm, muối gia vị	vừa đủ
Nước sạch	1500ml – 2000ml

2. Cách làm:

- Rau nhặt, rửa sạch, để riêng từng loại, thái nhỏ.
- Mướp gọt vỏ, bỏ cuống, rửa sạch, thái hạt lựu.
- Cua ngâm nước, rửa sạch đất, bỏ mai, yếm, miệng, để ráo nước, khêu gạch cua ra bát. Cho cua vào cối giã nhỏ với một ít muối, thúc kĩ, đổ nước lạnh vào bóp, lọc lấy nước, bỏ bã (giã 2 lần để lấy hết thịt cua).
- Phi thơm hành mỡ, chưng gạch cua.
- Đun sôi nước cua, thả hành khô nướng đã đập dập vào, khi cái cua nổi, đông chắc vớt cái cua ra bát.
- Cho rau đay, mồng tơi, rau dền vào, đảo đều, nêm vừa mắm muối, cho mướp lên trên đun sôi lại, mướp chín tới, cho cái cua, gạch cua vào, bắc ra khỏi bếp.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Rau, mướp chín, vừa ăn, không nhũn, cái cua đông chắc, nước canh ngọt, mát, có màu sắc hấp dẫn.

IV. CÁCH CHẾ BIẾN MỘT SỐ MÓN ĂN CHO BỮA PHỤ

SÚP RAU CỦ NGHIÊN

1. Nguyên liệu: Cho 10 suất ăn.

Thịt lợn	200g
Hoặc xương lợn	500g – 1000g
Khoai tây hoặc củ từ	300g – 400g
Cà rốt, đậu quả	100g – 200g

Bí đỏ (hoặc bí xanh)	100g - 200g
Dầu thực vật (hoặc mỡ)	30g
Hành, mùi (ngò)	30g
Mắm mắm, muối gia vị	vừa đủ
Nước sạch	1500- 2000 ml

2. Cách làm:

- Bí, khoai, củ gọt vỏ, rửa sạch, thái miếng to.
- Hành mùi nhặt, rửa sạch, thái nhỏ.
- Xương rửa sạch, cắt khúc, đập dập (nếu là xương ống), hầm kĩ, hớt bọt, gớt lấy thịt, lọc nước, gạn bỏ xương.
- Thịt xay nhỏ, ướp mắm muối, phi thơm hành mỡ xào kĩ.
- Cho củ, rau, thịt vào nước lọc xương, hầm nhừ, sau đó đem đánh nhuyễn qua rổ sạch, dầy. Đun sôi lại, nêm vừa mắm muối, bắc ra, cho hành, mùi.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Súp ngọt, vừa ăn, sánh, mịn, không sót xương, màu sắc hấp dẫn.

SÚP THẬP CẨM

1. Nguyên liệu: Cho 10 suất ăn.

Thịt gà	200g- 300g
Trứng gà	100- 200g (3- 4 quả)
Hạt sen	100g- 200g
Giò lụa	100g
Nấm hương	10g
Cà rốt	50g
Bột đao hoặc bột sắn dây	100g
Dầu thực vật (mỡ)	30g
Hành, mùi (ngò)	30g

Mước mắm, muối gia vị	vừa đủ
Nước sạch	1500- 2000 ml

2. Cách làm:

- Hạt sen rửa sạch, bóc hết màng ngoài, bỏ tâm sen, ngâm nước một giờ (nếu là hạt sen khô).

- Thịt gà: lọc sống, băm hoặc xay thật nhỏ, ướp mắm muối.

- Nấm hương rửa sạch, ngâm ít nước cho nở hết, thái thật nhỏ, giữ lại ít nước nấm để cho vào nước súp.

- Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, thái thật nhỏ.

- Hành mùi nhặt, rửa sạch, thái nhỏ.

- Trứng gà lấy lòng đỏ, đánh nhuyễn đều.

- Bột đao hoà với một ít nước lã, khuấy cho tan đều, gạn bỏ cặn.

- Hầm hạt sen chín mềm, cho thịt gà xay vào, đảo đều để thịt không vón. Khi thịt và hạt sen đã nhừ cho cà rốt vào đun sôi chín nhừ.

- Cho bột đao vào, vừa rót, vừa khuấy đều liên tục tới khi sôi.

- Cho giò lụa, thả nấm thái nhỏ vào, khuấy đều đến khi sôi lại.

- Đổ trứng vào, vừa đổ, vừa khuấy để trứng tan đều không vón, nêm mắm muối vừa ăn, súp sôi lại bắc ra, cho hành mùi.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Súp ngọt, vừa ăn, sánh, mịn, không vón cục, màu sắc hấp dẫn.

CHÈ ĐẬU ĐEN

1. Nguyên liệu: Cho 10 xuất ăn.

Đậu đen	300g
Đường kính hoặc đường đỏ	200g
Bột đao	30g
Nước	2400 ml

2. Cách làm:

- Vo đậu sạch, cho vào xoong.
- Cho 2/3 nước vào đun cho đậu sôi một lúc, sau đó cho nốt lượng nước còn lại vào đun sôi nhỏ lửa cho tới khi đỗ nhừ.
- Cho đường vào khuấy đều, đun sôi, bột đao hoà với ít nước, đổ vào, khuấy đều.
- Chè sôi lại, bắc ra khỏi bếp.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Chè ngọt vừa ăn, đỗ bở, nhừ, chè sánh vừa.

CHÈ GẠO NẾP, ĐỔ XANH

1. Nguyên liệu: Cho 10 suất ăn.

Đỗ xanh	100g
Đường kính hoặc đường đỏ	200g
Gạo nếp	200g
Gừng	10g
Nước	2400 ml

2. Cách làm:

- Đỗ xanh ngâm nước ấm chừng 1- 2 giờ trước khi nấu, sau đó đem đãi sạch vỏ, sạn.
- Gạo nếp vo, nhặt sạch sạn, trấu, để ráo nước.
- Gừng cạo vỏ, rửa sạch giã dập.
- Đổ nước, đổ vào xoong đun sôi (nhỏ lửa), đỗ gần nhừ cho gạo nếp vào đun tới khi cả đỗ và nếp đều nhừ, cho đường đun sôi một lúc cho gừng vào đảo đều.

LƯU Ý: các loại chè khi nấu ta có thể dùng nước ngâm hoa nhài hoặc hoa bưởi cho vào để có mùi thơm tự nhiên, hấp dẫn.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Chè sánh, vị ngọt vừa ăn, có mùi thơm hấp dẫn, không bị khô.

XÔI GẮC

1. Nguyên liệu: Cho 10 suất ăn.

Gạo nếp	1 kg
Ruột gác	150g
Dầu thực vật (mỡ)	20g
Đường	50g
Muối	1 thìa
Rượu trắng	1 li nhỏ

2. Cách làm:

- Gạo nếp nhặt sạn, thóc, vo sạch, ngâm trước 6 giờ.
- Ruột gác cho rượu, muối, đánh nhuyễn.
- Vớt gạo, để ráo nước, cho 1/2 thìa muối, trộn đều.
- Trộn gạo với gác đã đánh nhuyễn, bóp đều cho gác thấm vào gạo.
- Đun sôi nước, cho gạo vào chỗ (cho nhẹ tay), đập vung đun khoảng 30 phút, mở chỗ xem hơi lên có đều không, lấy dũa chọc vài lỗ để hơi lên đều và mạnh. Khi xôi đã chín mềm, xới đều, cho dầu ăn, 5 phút sau cho đường, đảo nhẹ tay, đập vung cho đường thấm đều, bắc xôi ra chia đều cho 10 suất ăn.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Xôi dẻo, màu sắc tự nhiên hấp dẫn, vị béo, thơm ngọt.



BÁNH TÔM

1. Nguyên liệu: Cho 10 suất ăn.

Bột gạo	150g
Trứng vịt (hoặc gà)	50g (1quả)
Tôm tươi	50g
Dầu thực vật (hoặc mỡ)	150g
Khoai tây (hoặc khoai lang)	300g
Nước, muối gia vị	vừa đủ

2. Cách làm:

- Khoai tây gọt vỏ, rửa sạch, thái chỉ, ngâm nước vôi trong khoảng 10 - 15 phút, đổ ra để ráo nước.

- Tôm làm sạch, bỏ đầu, bóc vỏ.

- Bột gạo trộn với ít nước, khoai tây, trứng gà, muối gia vị đánh tan đều.

- Đun dầu ăn nóng già, lấy thìa múc bột cho vào chảo (chú ý múc thật gọn), lấy đũa gấp tôm đặt lên bánh, đun nhỏ lửa, lật đi, lật lại cho bánh chín đều.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Bánh chín vàng đều, có mùi thơm hấp dẫn, tôm chín mềm, không khô xác.

BÁNH CHUỐI RÁN

1. Nguyên liệu: Cho 10 suất ăn.

Chuối chín	650g
Bột gạo nếp	300g
Bột gạo tẻ	200
Đường kính	100g
Dầu thực vật (mỡ)	150g
Nước sạch	320ml

Muối

vừa đủ

Vùng

10g

2. Cách làm:

– Chuối bóc vỏ nghiền nát, cho đường và ít muối vào đánh đều, tiếp đó cho bột vào nước, trộn kĩ, chia nguyên liệu làm 10 phần.

– Đun sôi dầu, dùng muôi xúc từng phần cho vào rán, trên mặt bánh rắc ít vùng, trở cho bánh chín đều, rán bánh vừa ăn, không nên rán già quá.

3. Yêu cầu thành phẩm

– Bánh chín, vàng đều, ăn vỏ giòn, trong mềm, có vị ngọt, thơm mùi chuối.

V. BÀI TẬP THỰC HÀNH

1. Học viên chia nhóm thực hành nấu ăn theo gợi ý sau:

- Nhóm thực hành nấu bột.
- Nhóm nấu cháo.
- Nhóm chế biến thức ăn cho chế độ ăn cơm.
- Nhóm chế biến bữa phụ cho trẻ ăn.

Số lượng nhóm tùy theo số học viên tham gia lớp tập huấn.

2. Trước, trong và sau khi thực hành nhóm xong, học viên quan sát quá trình từng nhóm thực hành, nhận xét cách chế biến và thành phẩm.

TÍNH KHẨU PHẦN THEO PHƯƠNG PHÁP GHI SỐ

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Học viên nắm được cách tính khẩu phần ăn cho trẻ theo phương pháp ghi số.

– Liên hệ với thực tế địa phương để thực hành tại trường.

II. THẢO LUẬN NHÓM

1. Vì sao phải tính khẩu phần ăn của trẻ?

2. Những khó khăn trong việc tính khẩu phần ăn cho trẻ tại các nhà trẻ, mẫu giáo. Các biện pháp khắc phục những khó khăn đó.

Sau khi các nhóm thảo luận, từng nhóm trình bày ý kiến thảo luận của nhóm mình, các nhóm khác lắng nghe, tham gia, đóng góp ý kiến bổ sung.

Giảng viên tóm tắt các ý kiến thảo luận và chốt lại những thông tin chính cần truyền đạt.

III. NỘI DUNG CHÍNH

1. Tính khẩu phần ăn nhằm mục đích gì?

- Tính khẩu phần ăn nhằm tính lượng lương thực, thực phẩm, năng lượng và các chất dinh dưỡng cung cấp cho trẻ trong một ngày ăn tại nhà trẻ, trường mẫu giáo.

- Tính khẩu phần ăn là một trong những biện pháp cần thiết để đánh giá chất lượng bữa ăn và tìm biện pháp đảm bảo khẩu phần, chất lượng bữa ăn cho trẻ, nhằm chủ động phòng chống suy dinh dưỡng và ngăn chặn béo phì ở trẻ em trong các nhà trẻ và trường mẫu giáo.

2. Các phương pháp tính khẩu phần

Có nhiều biện pháp điều tra tính khẩu phần ăn, trong đó có 3 phương pháp phổ biến:

- Phương pháp cân đong.

- Phương pháp ghi sổ.

- Phương pháp hỏi ghi.

Tuy nhiên, căn cứ vào hoàn cảnh thực tế của nhà trẻ và trường mẫu giáo hiện nay, Vụ Giáo dục Mầm non hướng dẫn tính khẩu phần theo phương pháp ghi sổ.

3. Điều kiện, phương tiện để tính khẩu phần

- *Phân công người thực hiện*: bếp trưởng, hiệu phó bán trú hoặc kế toán, tùy theo thực tế từng địa phương. Người được phân

công tính và đánh giá khẩu phần nên chọn người cẩn thận, tỉ mỉ, nắm được phương pháp và kĩ thuật tính toán để đảm bảo độ chính xác.

– *Yêu cầu về mặt kĩ thuật:*

+ Cân đồng: chính xác, đầy đủ lượng lương thực, thực phẩm sử dụng trong ngày.

+ Ghi chép: ghi đầy đủ, chính xác vào sổ tính ăn hàng ngày (ghi riêng theo từng chế độ ăn: bột, cháo, cơm nhà trẻ, cơm mẫu giáo) theo các nội dung sau:

* Số xuất ăn trong ngày.

* Lượng lương thực, thực phẩm sử dụng trong từng ngày (đơn vị tính: gam)

STT	Tên thực phẩm	Khối lượng lương thực thực phẩm cung cấp cho trẻ (gam)					Tỉ lệ thải bỏ (gam)
		Bột loãng	Bột đặc	Cháo	Cơm Nhà trẻ	Cơm Mẫu giáo	

– Các thực phẩm sử dụng trong ngày được phân chia cho các chế độ ăn ngay sau khi kiểm hàng và ghi theo thứ tự vào bảng trên.

+ Số tiền mua từng loại thực phẩm trong ngày (đồng).

+ Thời gian điều tra:

Mỗi đợt điều tra lấy số liệu ghi sổ từ 7– 10 ngày.

– Mỗi quý điều tra một đợt, một năm tối thiểu tính khẩu phần 4 đợt như nói trên (theo 1 chu kì nhất định, trong khoảng thời gian thống nhất với các đợt khác trong năm).

– Tuy nhiên, những nơi có điều kiện, nên tính khẩu phần ăn hàng ngày là tốt nhất để kịp thời điều chỉnh chế độ ăn cho trẻ.

*** MỘT SỐ ĐIỂM CẦN LƯU Ý:**

– Giá cả mua thực phẩm được ghi chép trong sổ tính ăn phải đúng với giá cả thị trường, không ước tính.

– Cần chọn thực phẩm tươi ngon, đảm bảo chất lượng (tỉ lệ thải bỏ ít).

– Nấu ăn đúng kĩ thuật, hạn chế sự mất mát các chất dinh dưỡng trong quá trình nấu.

– Động viên trẻ ăn hết xuất, hạn chế đến mức tối đa cơm và thức ăn thừa.

4. Tính toán (tính riêng cho từng lứa tuổi: bột, cháo, cơm nhà trẻ, cơm mẫu giáo).

– Tính tổng số xuất ăn trong những ngày điều tra.

– Tính tổng số lương thực, thực phẩm cung cấp cho trẻ trong những ngày điều tra theo từng loại thức ăn (gạo, đậu, mì, thịt lợn, thịt bò, cá, tôm, lạc, dầu mỡ, rau muống, mướp, hồng xiêm...).

– Tính lượng lương thực, thực phẩm thực tế sử dụng trong những ngày điều tra theo công thức sau (riêng cho từng loại thức ăn).

$$\text{Lượng thức ăn cung cấp cho 1 trẻ / ngày} = \frac{\text{Lượng thức ăn được sử dụng trong những ngày điều tra}}{\text{Tổng số xuất ăn}}$$

– Tính giá trị calo và các chất dinh dưỡng cung cấp cho trẻ ăn một ngày tại nhà trẻ, và trường mẫu giáo.

+ Tính giá trị calo và các chất dinh dưỡng do *từng loại thức ăn* cung cấp cho trẻ ăn một ngày tại nhà trẻ, mẫu giáo.

+ Tính giá trị calo và các chất dinh dưỡng do *nhiều loại thức ăn* cung cấp cho trẻ ăn một ngày tại nhà trẻ, mẫu giáo.

Ví dụ: số liệu điều tra khẩu phần theo phương pháp tính sổ tại một nhà trẻ (nhóm cơm) như sau:

Thực phẩm	Lượng ghi sổ (g)	Lượng trẻ thực ăn	Lượng thức ăn cho trẻ / ngày (g)	Protit (g)		Lipit (g)		Gluxit (g)	Calo
				Động vật	Thực vật	Động vật	Thực vật		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)
Gạo tẻ	48.000	47.040	136.70		10.39		1.36	104.30	483.8
Bánh phở	5.000	5.000	14.50		0.46				66.46
Thịt lợn sấn	8.700	8.548	24.80	4.09		5.33			4.14
Thịt lợn nạc	1.000	998	2.90	0.55		0.2			5.46
Bột cao đậm	450	450	1.30	0.78				0.03	5.12
Đậu phụ	1.800	1.800	5.23		0.57		0.28	0.09	0.85
Rau muống	1.500	1.257	3.70		0.11			0.09	1.04
Rau ngót	1.300	1.001	2.90		0.15			0.14	0.83
Xu hào	1.000	780	2.26		0.06			0.08	0.61
Cải cúc	2.000	1.500	4.36		0.06			0.20	0.99
Cà chua	1.800	1.710	4.97		0.03			0.10	0.58
Hành lá	1.100	880	2.55		0.03			0.03	0.21
Cải sen	600	456	1.32		0.02				
Cộng:				5.42	11.88	5.53	1.64	109.71	590.9

+ Tổng số xuất ăn trong thời gian điều tra là 334 suất.

+ Lượng lương thực, thực phẩm sử dụng trong những ngày điều tra (cột 1,2).

Qua bảng số liệu ta thấy tổng số gạo được sử dụng cho trẻ ăn một ngày trong những ngày điều tra là 48000g (cột 2).

Lượng lương thực, thực phẩm trẻ được ăn thực tế là 47040g.

Lượng lương thực, thực phẩm trẻ được cung cấp bình quân trong một ngày:

$$47040g / 344 \text{ suất} = 136,70g$$

Tương tự ta tính được các thức ăn khác (cột 4).

Tính giá trị calo và các chất dinh dưỡng do thức ăn cung cấp cho một trẻ trong một ngày.

Lượng calo, chất dinh dưỡng do từng thức ăn cung cấp cho trẻ/ngày:

- Giá trị calo do gạo cung cấp:

$$136,70g \times 353 / 100 = 483,60 \text{ calo.}$$

- Tương tự ta tính được giá trị calo do các thức ăn khác cung cấp (cột 10).

- Lượng các chất dinh dưỡng do gạo cung cấp:

Protit: $136,70 \times 7,6 / 100 = 10,39g$

Lipit: $136,70 \times 1 / 100 = 1,36g$

Gluxit: $36,70 \times 76,2 / 100 = 104,3g$

Tương tự ta tính được lượng các chất dinh dưỡng do các thức ăn khác cung cấp (cột 5, 6, 7, 8, 9). Chú ý tách riêng đạm động vật, đạm thực vật và lipit động vật, lipit thực vật.

Lượng calo, chất dinh dưỡng do nhiều loại thức ăn cung cấp cho trẻ/ngày:

- Ta tính bằng cách cộng dọc từng cột sẽ được:

+ Tổng calo do thức ăn cung cấp 590,90 calo

+ Lượng protit do thức ăn cung cấp 17,3g

Trong đó protit động vật 5,42g

protit thực vật 11,88g

+ Lượng lipit do thức ăn cung cấp 7,17g

Trong đó lipit động vật 5,53g

lipit thực vật 1,64g

+ Gluxit: 109,71g

Cách tính tương tự như trên kết hợp tra bảng thành phần thức ăn, tính lượng vitamin và muối khoáng.

IV. ĐÁNH GIÁ KHẨU PHẦN

Đánh giá khẩu phần ăn hiện tại: dựa vào nhu cầu đề nghị về năng lượng, tỉ lệ các chất dinh dưỡng và đề nghị mức sử dụng lương thực và thực phẩm ở nhà trẻ, và trường mẫu giáo (Chương trình chăm sóc giáo dục trẻ theo lứa tuổi do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành năm 1994-1995).

Nhu cầu đề nghị mức cung cấp calo và cơ cấu năng lượng:

Chế độ ăn	Năng lượng (calo)		Cơ cấu năng lượng
	Cả ngày	Ở nhà trẻ - mẫu giáo	
Bột	800-1000	480-700	12%-15%; 15%-20%; 65%-73%
Cháo	900-1100	540-770	12%-15%; 15%-20%; 65%-73%
Cơm	1100-1300	600-910	12%-15%; 15%-20%; 65%-73%
Mẫu giáo	1500-1600	750-800	12%-15%; 15%-20%; 65%-73%

Trẻ ở nhà trẻ ăn 2 bữa chính, 1 bữa phụ (chiếm 60-70 % nhu cầu cả ngày).

Trẻ ở mẫu giáo ăn 1 bữa chính, 1 bữa phụ (chiếm 50 % nhu cầu cả ngày).

Lượng lương thực thực phẩm cần cho trẻ ăn một bữa chính, một bữa phụ tại nhà trẻ - mẫu giáo:

Thực phẩm (g)	Lượng lương thực, thực phẩm để nghị					
	Bột loãng	Bột đặc	Cháo	Cơm nát	Cơm nhà trẻ	Cơm mẫu giáo
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
Bột gạo	35-40					
Gạo		50	65-70	80-100	100-120	120-140

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
Thịt, cá, tôm, trứng	15-25	15-30	15-30	25-50	25-50	25-50
Dầu mỡ	5	5	5-10			
Đậu lạc	5	5	5-10	10-12	10-12	10-12
Rau, củ	5-15	15-20	30-50	30-50	30-50	30-50
Hoa quả	50	100-200	120-150	100-150	100-150	100-150
Nước mắm	5	5	5-10	5-10	10	10

1. Qua hai bảng nhu cầu, đề nghị đánh giá khẩu phần ăn ở thời điểm điều tra đạt tới mức nào? Đạt bao nhiêu phần trăm so với nhu cầu đề nghị?

Thiếu chất dinh dưỡng nào? Thiếu bao nhiêu phần trăm?

Lứa tuổi nào thiếu nhất, tại sao?

So sánh tỉ lệ cân đối giữa các chất.

2. So sánh kết quả điều tra lần này với những lần trước.

3. Đối chiếu mức ăn với số liệu điều tra về thể lực, tìm ra được các nguyên nhân để giải quyết.

4. Đối chiếu mức ăn với mức đóng góp (kể cả các nguồn thu).

V. NHỮNG VIỆC CẦN LÀM SAU KHI ĐIỀU TRA ĐÁNH GIÁ KHẨU PHẦN

Sau khi điều tra đánh giá khẩu phần phải đề ra được các biện pháp giải quyết nhằm tăng chất lượng bữa ăn, phòng chống suy dinh dưỡng cho trẻ.

1. Điều chỉnh chế độ ăn:

- Bổ sung loại thực phẩm nào nhiều hơn trong các bữa ăn.
- Những điều cần rút kinh nghiệm trong tổ chức bữa ăn.

Ví dụ:

- Cải tiến khâu chế biến.

- Thức ăn phù hợp theo mùa.

2. Điều chỉnh phương pháp:

- Phối hợp nhiều loại thức ăn.

- Bổ sung bữa phụ.

3. Vận động tăng mức đóng góp:

- Tham mưu với các ngành, các cấp, vận động sự tham gia của xã hội, lập kế hoạch cải thiện chất lượng bữa ăn cho trẻ.

- Tuyên truyền cho các bậc cha mẹ các kiến thức về dinh dưỡng sức khỏe, đóng góp thêm cho trẻ ăn hoặc tăng thêm khẩu phần ăn trong ngày cho trẻ tại gia đình.

VI. HƯỚNG DẪN TRIỂN KHAI

Tính khẩu phần ăn theo phương pháp ghi sổ là phương pháp đơn giản, tương đối chính xác, phù hợp với trình độ và thực tế ở các địa phương hiện nay.

Khi triển khai cần lưu ý các điểm sau:

1. Cần nắm vững kĩ thuật tính khẩu phần.

Tổ chức làm thí điểm trước khi tổ chức đại trà.

2. Tổ chức tập huấn, bồi dưỡng mục đích yêu cầu và hướng dẫn cách làm.

3. Đối với các trường trọng điểm, nên chỉ đạo tính khẩu phần ăn hàng ngày và khẩu phần ăn phấn đấu đạt ở mức cao.

Đối với những nơi tổ chức ăn còn khó khăn, có thể tính một quý một lần (trong 7-10 ngày), tối thiểu cũng phải tính được lượng lương thực, thực phẩm cung cấp cho trẻ để so sánh với nhu cầu mà chương trình đưa ra. Trên cơ sở đó có biện pháp khắc phục phù hợp.

4. Để tính khẩu phần ăn của trẻ đem lại kết quả thiết thực, sau khi điều tra đánh giá, cần lập kế hoạch điều chỉnh khẩu phần ăn trong trường Mầm non và đề ra biện pháp khắc phục những khiếm khuyết của khẩu phần, phát huy các ưu điểm trong tổ chức ăn, nhằm đảm bảo chất lượng bữa ăn của trẻ, góp phần phòng chống suy dinh dưỡng.

AN TOÀN VỆ SINH THỰC PHẨM CHO TRẺ

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Nắm được nội dung cơ bản về an toàn vệ sinh thực phẩm cho trẻ.
- Biết vận dụng các nội dung về an toàn vệ sinh thực phẩm vào việc nuôi dưỡng trẻ dưới 6 tuổi.

II. CÂU HỎI THẢO LUẬN

1. Các loại ngộ độc thức ăn thường gặp tại địa phương là gì? Nguyên nhân, đề ra biện pháp giải quyết?
2. Những tổn thất thực phẩm thường gặp tại địa phương là gì? Nguyên nhân, đề ra biện pháp giải quyết?

III. NỘI DUNG CHÍNH

Để góp phần giảm tỉ lệ trẻ bị suy dinh dưỡng và nâng cao giá trị dinh dưỡng của thực phẩm, điều quan trọng là phải đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm.

1. Chọn thực phẩm có giá trị dinh dưỡng và đảm bảo vệ sinh an toàn

- Chọn và sử dụng các loại rau, quả tươi, không bị dập nát.
- Thịt, cá phải qua kiểm dịch động vật.
- Sản phẩm thực phẩm ăn ngay phải được bao gói kín, có nhãn mác rõ ràng, còn thời hạn sử dụng.
- Không mua thực phẩm chín bày bán gần cống rãnh, bụi bẩn, để lẫn thực phẩm sống và chín, không có dao, thớt dùng riêng, không có giá kê cao, không có dụng cụ che đậy, màu sắc lòe loẹt không tự nhiên...
- Một số thực phẩm ăn sống như rau thơm, rau xà lách, dưa chuột, táo và một số loại hoa quả khác, trước khi ăn tươi hay nấu nướng cần được ngâm, rửa kĩ dưới vòi nước chảy hoặc gọt vỏ để loại bớt tác nhân gây bệnh hoặc ngộ độc.

2. Thức ăn cần nấu chín thật kĩ

– Nhiều thực phẩm sống, nhất là thịt gà, thịt lợn không tiệt trùng thường bị nhiễm các tác nhân gây bệnh.

– Nấu kĩ thức ăn sẽ giết chết được tác nhân gây bệnh nhưng phải nấu ở nhiệt độ 100°C và phải chín đều khắp cả phần trong của thực phẩm, nhất là những chỗ gần xương của cá, thịt gia cầm.

– Thịt lợn, cá, thịt gà đông lạnh, phải để tan đá trước khi nấu.

3. Thức ăn đã nấu chín cần phải ăn ngay (ăn thức ăn vừa nấu xong)

Thức ăn đã nấu chín mà để nguội quá lâu, vi khuẩn sẽ bắt đầu sinh sôi nảy nở, càng để lâu, nguy cơ càng lớn. Vì vậy, để đảm bảo an toàn cần cho trẻ ăn ngay thức ăn vừa được nấu xong.

4. Bảo quản thức ăn đã nấu cẩn thận

– Thức ăn sau khi nấu chín chỉ có thể giữ không quá 3–4 giờ ở nhiệt độ 60°C (nếu thức ăn cần ăn nóng) hoặc ở 10°C (nếu thức ăn cần ăn nguội).

– Không để lẫn thức ăn đã nấu chín với thức ăn chưa nấu trong tủ lạnh, trong chạn.

– Không nên để thức ăn còn nóng vào tủ lạnh (vượt quá khả năng của tủ).

5. Đun lại thức ăn chưa sử dụng hết

– Đun lại thức ăn thật kĩ, là cách bảo vệ tốt nhất để chống lại các vi khuẩn có khả năng phát triển trong quá trình bảo quản (bảo quản thích hợp sẽ kìm hãm sự phát triển của vi khuẩn nhưng không giết được chúng).

– Trước khi ăn phải đun lại lần nữa cho thật sôi đều rồi mới ăn (không ít hơn 5–10 phút).

6. Tránh để thức ăn sống tiếp xúc với thức ăn chín

Thức ăn chín, an toàn có thể trở thành bị ô nhiễm thông qua việc tiếp xúc với thức ăn sống. Sự nhiễm bẩn này có thể là trực tiếp như thịt sống dính vào thức ăn đã nấu chín. Nó cũng có thể nhiễm bẩn bằng cách khác như: dùng dao thớt để chế biến thịt

sống, sau đó không rửa lại thái thịt chín, tạo điều kiện cho vi khuẩn phát triển và các bệnh đã có trước khi nấu vẫn còn tồn tại.

7. Luôn rửa tay sạch

– Cần rửa tay kỹ trước khi chế biến thức ăn và sau mỗi lần tạm dừng công việc (ví dụ: phải thay đồ cho trẻ nhỏ hoặc vừa ở nhà vệ sinh ra).

– Sau khi chế biến thức ăn sống như cá, thịt hoặc thực phẩm tươi sống, cần phải rửa tay lại trước khi bắt đầu chạm tay vào thức ăn khác.

– Nếu tay bị trầy, xước, có nguy cơ nhiễm bẩn, nên băng bó lại hoặc đeo găng tay trước khi chế biến thức ăn.

– Vật nuôi trong nhà như chó, mèo, chim và đặc biệt là rùa thường chứa chấp các tác nhân gây bệnh nguy hiểm, chúng có thể qua tay người chế biến mà vào thức ăn. Do vậy, cần rửa tay sạch sau khi chăm sóc vật nuôi và trước khi chế biến thức ăn cho trẻ.

8. Giữ gìn bếp, dụng cụ và nơi chế biến thức ăn luôn sạch sẽ, gọn gàng

– Vì thức ăn dễ bị nhiễm bẩn nên bất cứ dụng cụ nào dành cho việc chế biến thức ăn phải đảm bảo luôn sạch sẽ.

– Khăn lau đĩa bát và các đồ dùng nên được thay mỗi ngày và luộc chín trước khi sử dụng.

– Các mảnh giẻ dùng để lau sàn cũng phải giặt bằng xà phòng, phơi nắng thường xuyên.

9. Bảo vệ thực phẩm tránh các côn trùng, loài gặm nhấm và các động vật khác gây nhiễm bẩn

– Các động vật, côn trùng và loài gặm nhấm thường mang đến các tác nhân vi sinh vật gây bệnh.

– Tốt nhất nên bảo quản thức ăn trong tủ lạnh, chạn kín và thoáng.

10. Sử dụng nước sạch

– Nên sử dụng các nguồn nước đã được xử lý thông dụng như: nước máy, nước giếng khoan, nước mưa, nước đầu nguồn...

– Dùng nước sạch để chế biến thức ăn và nấu nước uống. Nếu có nghi ngờ gì về nguồn nước, cần đun sôi nước trước khi dùng để nấu ăn.

– Cần đặc biệt cẩn thận với bất cứ loại nước nào sử dụng để chuẩn bị bữa ăn cho trẻ nhỏ.

XÂY DỰNG Ô DINH DƯỠNG TRONG HỆ SINH THÁI V.A.C VƯỜN TRƯỜNG

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Nắm được lợi ích của V.A.C trong nhà trường.

– Cách làm V.A.C trong nhà trường và sử dụng có hiệu quả các sản phẩm từ V.A.C.

II. THAM QUAN, KIẾN TẬP

Tổ chức cho học viên đi tham quan mô hình V.A.C của một trường Mầm non.

Trao đổi tọa đàm về cách làm V.A.C, cách sử dụng các sản phẩm. Đánh giá những mặt mạnh, những vấn đề chưa làm được, nguyên nhân và biện pháp giải quyết.

III. NỘI DUNG CHÍNH

1. Lợi ích của hệ sinh thái V.A.C

a) V.A.C là hệ sinh thái khép kín ở Việt Nam. V.A.C là 3 chữ cái viết tắt

– V là vườn trồng các loại cây.

– A là ao nuôi cá và các loại thủy đặc sản.

– C là chuồng trại chăn nuôi các loại gia súc, gia cầm.

b) Lợi ích của hệ sinh thái V.A.C vườn trường là:

– Tạo ra nguồn thực phẩm sẵn có, vệ sinh, an toàn, góp phần phòng chống suy dinh dưỡng cho trẻ.

- Tạo nên môi trường sinh thái xanh - sạch - đẹp cho trường. Thông qua vườn trường, giáo viên có thể tổ chức cho trẻ làm quen với môi trường xung quanh, qua đó giáo dục về dinh dưỡng cho trẻ.

- Tăng thu nhập, nâng cao đời sống, góp phần phát triển kinh tế gia đình cho giáo viên.

2. Xây dựng ô dinh dưỡng và cách sử dụng các sản phẩm từ V.A.C như thế nào?

- Trong ô dinh dưỡng, bất kì mùa nào cũng nên trồng ít nhất 6 loại rau để thay đổi bữa ăn, bao gồm các loại rau, củ, quả thông thường, kể cả rau gia vị. Tuy nhiên cần tăng cường thâm canh, chen canh, gối vụ để khắc phục tình trạng thiếu rau giáp vụ. Chú ý phát triển các loại cây ăn quả phổ biến như chuối, đu đủ, cam, chanh, ổi, nhãn... tùy từng địa phương.

- Ở những nơi có điều kiện nên trồng thêm lạc, vùng.

- Phát triển chăn nuôi gà, vịt để thường xuyên có trứng cung cấp cho bữa ăn của trẻ. Tận dụng thức ăn thừa để nuôi lợn, các loại gia súc, gia cầm khác tùy theo điều kiện thực tế từng địa phương.

- Tận dụng mặt nước ao, hồ để nuôi tôm, cá.

- Các sản phẩm từ V.A.C vườn trường phải là thực phẩm sạch: không nên dùng thuốc trừ sâu, phân hoá học, không sử dụng phân tươi để tưới rau và nuôi cá. Đảm bảo các sản phẩm của V.A.C vườn trường là an toàn, không gây bệnh.



- Việc sử dụng thức ăn từ V.A.C vườn trường có nhiều tiện lợi:

+ Thức ăn tươi, không ôi thiu, giữ được chất bổ, không gây bệnh, không độc hại do kiểm soát được (đây là đặc điểm hơn hẳn thức ăn mua ở chợ).

+ Tiện lợi, sẵn có, không mất công đi mua.

+ Tiết kiệm, cần bao nhiêu dùng bấy nhiêu.

+ Chọn phần ăn phù hợp với trẻ, phần còn lại sử dụng vào việc khác: bán, chăn nuôi...

Làm V.A.C vườn trường là mô hình tốt, triển khai mô hình V.A.C hộ gia đình nhằm phòng chống suy dinh dưỡng cho trẻ và tăng thu nhập.

BIỂU ĐỒ PHÁT TRIỂN TRẺ EM

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Học viên nắm được cách sử dụng biểu đồ phát triển trẻ em.
- Liên hệ với thực tế địa phương để theo dõi sức khỏe cho trẻ và tuyên truyền hướng dẫn các bà mẹ cách sử dụng biểu đồ phát triển trẻ em, để theo dõi sức khỏe cho con mình.

II. BÀI TẬP THỰC HÀNH

1. Phát biểu đồ tăng trưởng cho học viên. Ra bài tập, hướng dẫn học viên chấm vào biểu đồ, giải thích, nêu biện pháp can thiệp. Cho học viên tự chấm bài của nhau và nhận xét các trường hợp sai. Giảng viên cần chuẩn bị bài tập này với các tình huống sức khỏe khác nhau.

2. Bài tập gợi ý:

- Cháu Nguyễn Thị Lan.
- Sinh ngày 2 tháng 4 năm 2000
- Cân nặng khi sinh: 3 kg.
- Họ tên mẹ: Nguyễn Thị Linh.
- Nghề nghiệp: Làm ruộng.

Dưới đây là một số dữ liệu về việc theo dõi cân nặng, tình trạng ăn uống, bệnh tật và phát triển của cháu Lan.

- Cháu Lan vào nhà trẻ tháng 12.2000. Cân nặng 6,3 kg, biết bò.
- Tháng 1.2001 cân nặng 6,7 kg.
- Tháng 2.2001 cân nặng 7,5 kg.
- Tháng 3.2001 cân nặng 8 kg.
- Tháng 4.2001 cân nặng 8.5kg. Bé biết đi.
- Tháng 5.2001 cân nặng 8,5 kg. Bé bắt đầu ăn cháo. Bé bị ho.
- Tháng 6.2001 cân nặng 8 kg. Bị viêm phổi.
- Tháng 7.2001 cân nặng 8.5kg.
- Tháng 8.2001 cân nặng 8.5 kg. Bị sốt.
- Tháng 11.2001 cân nặng 9.2 kg.
- Tháng 2. 2002 cân nặng 10 kg.
- Tháng 5. 2002 cân nặng 9.5 kg.
- Tháng 8. 2002 cân nặng 10.5 kg.
- Tháng 4/2000 tiêm BCG. Tháng 5/2000 tiêm bạch hầu, ho gà, uốn ván, uống phòng bại liệt.

- Tháng 6 / 2000 tiêm bạch hầu, uốn ván, ho gà, uống phòng bại liệt. Tháng 7/2000 tiêm bạch hầu, uốn ván, ho gà, uống phòng bại liệt. Tháng 12/ 2000 tiêm phòng sởi.

Yêu cầu:

- + Điền các thông tin trên vào biểu đồ phát triển trẻ em.
- + Đánh giá sự phát triển và tình trạng sức khỏe của bé Lan qua biểu đồ.
- + Đề ra các biện pháp can thiệp theo từng giai đoạn phát triển và tình trạng sức khỏe của trẻ.
- + Học viên tự chấm bài cho nhau. Giảng viên chữa bài tập chung.

LƯU Ý: Trên biểu đồ tăng trưởng, trọng lượng của trẻ tính theo tuổi được ghi bằng một dấu chấm (.), các chấm được nối lại thành một đường biểu diễn sự phát triển cân nặng của trẻ.

III. CÁC THÔNG TIN CHÍNH

1. Lợi ích của việc dùng biểu đồ phát triển trẻ em

Biểu đồ phát triển trẻ em giúp giáo viên mầm non và bà mẹ theo dõi sự phát triển của con mình. Trẻ tăng cân hàng tháng là dấu hiệu tốt về sức khỏe.

2. Cách sử dụng biểu đồ

a) Lập lịch tháng tuổi

– Ghi tháng sinh của trẻ vào phần dưới của cột thứ nhất (có in sẵn số 1), nên ghi năm sinh ngay phía dưới hoặc bên cạnh tháng sinh (theo dương lịch).

– Từ cột thứ 2 trở đi: ghi các tháng tiếp theo tháng sinh cho đến hết năm đó (tháng 12). Cứ như thế chuyển sang năm sau cũng ghi các tháng từ tháng 1 đến 12. Các tháng đầu năm (tháng giêng) thì ghi chú tên của năm ở phía dưới hoặc bên cạnh. Chú ý, mỗi cột chỉ ghi 1 tháng, phải ghi liên tục không bỏ sót.

GHI CHÚ: Để dễ thực hiện, việc theo dõi cân nặng trẻ em bằng biểu đồ phát triển ở cộng đồng không đòi hỏi chặt chẽ về ngày sinh, chỉ cần biết tháng và năm sinh theo dương lịch là đủ.

Ví dụ: trẻ sinh vào tháng 4 năm 2000 sẽ được ghi lịch tháng tuổi như sau: ghi tháng 4 vào cột số 1, bên cạnh ghi năm 2000, tiếp theo ghi tháng 5 và.... sau đó là tháng 12. Ghi tháng 1 vào ô số 10, bên cạnh ghi năm 97 và tiếp tục các tháng tiếp theo.

Các số thứ tự in sẵn trong các ô từ 1 đến 60 hoặc 72 có nghĩa như sau:

Tháng sinh ghi ở cột số 1 nói rằng đó là tháng đầu tiên trong cuộc đời của đứa trẻ. Tháng tiếp theo ghi ở cột số 2 có nghĩa đó là tháng thứ 2 ... ứng với tháng, năm ghi ở cột thứ 60 (hoặc 72) sẽ là tháng thứ 60 (72). Nhìn ví dụ trên: trẻ sinh tháng 4-2000, đến tháng 10-2001 là tháng thứ 18, tính theo lịch kể từ tháng sinh. Các số in sẵn này giúp ta nhận ra nhanh vào các thời điểm cân, trẻ đang ở tháng thứ mấy, từ đó có nhận định rõ hơn về sự phát triển của trẻ.

b) Cân trẻ

– Cần dùng những chiếc cân có độ chính xác cao để cân trẻ, hay nói một cách khác, dùng những chiếc cân mà ta có thể tin được vào kết quả. Trên thực tế nên dùng: cân đồng hồ treo hoặc cân đòn treo.

– Trước khi cân, cần kiểm tra độ nhạy của cân và chỉnh cân thăng bằng ở vị trí số không. Nếu thấy cân bị hỏng thì không dùng và phải thay cân khác. Khi treo cân chú ý dây treo, nơi treo và dây buộc nôi phải đảm bảo bền chắc, an toàn cho trẻ.

– Cách cân: đặt trẻ ngay ngắn trong nôi hoặc túi cân, điều chỉnh quả cân, đọc nhanh kết quả, nhớ trừ ngay trọng lượng của nôi, túi cân, quần áo, tã lót (trừ bì ngay). Chú ý: trẻ nằm hoặc ngồi phải an toàn.

– Ghi kết quả theo kg với 1 số lẻ, ví dụ: 8,3 kg.

Các bước thực hiện	ý nghĩa của thao tác	Mức độ phải đạt
1. Chuẩn bị nơi cân.	An toàn, giúp đạt kết quả chính xác.	Nơi cân bằng phẳng/dây bền tốt, mặt số ngang mắt người cân.
2. Kiểm tra cân.	Để đảm bảo độ chính xác.	Về vị trí số 0. Cân đúng trọng lượng của vật chuẩn.
3. Cởi quần áo và mặc quần áo cân.	Giúp trừ bỏ trọng lượng của quần áo.	Được trẻ và bà mẹ chấp nhận.
4. Đặt trẻ lên cân.	Để xác định cân nặng.	Nằm hoặc ngồi ngay ngắn, an toàn, bà mẹ thấy yên tâm khi cân trẻ.
5. Cân, đọc và ghi kết quả.	Xác định trọng lượng.	Chỉnh cân đạt được thăng bằng. Kết quả theo kg và 1 số lẻ.

c) Đánh dấu cân nặng và vẽ đường biểu diễn trên biểu đồ

– Trong hệ thống trường Mầm non, trẻ được cân định kì như sau: trẻ dưới 1 tuổi, cân hàng tháng, trẻ trên 1 tuổi, 3 tháng cân một lần vào một ngày nhất định.

- Kết quả mỗi lần cân được ghi vào sổ và chấm (.) lên biểu đồ. Vị trí dấu chấm được xác định bởi đường giao nhau của *tháng cân* (trục hoành) chiếu lên và *số cân* (trục tung) chiếu sang.

- Các dấu chấm (.) cân nặng sau mỗi lần cân được nối lại với nhau thành đường biểu diễn phát triển cân nặng hay còn gọi là “Con đường sức khỏe của trẻ”.

- Các ghi chép khác trên biểu đồ:

+ Các biến động về sức khỏe ghi ở phía trên kênh A trong cột dọc của tháng tương ứng, vẽ mũi tên trong tháng có sự kiện đó và chỉ xuống.

+ Ghi chép các mốc thay đổi của quá trình dinh dưỡng (bú mẹ, ăn sam, ăn cháo, cơm, cai sữa...) ghi ở phía dưới kênh D trong cột dọc của tháng tương ứng, vẽ mũi tên trong tháng có sự kiện đó và chỉ lên.

d) Cách nhận định biểu đồ phát triển

- Hướng đi của đường biểu diễn là quan trọng nhất.

+ Nếu đường biểu diễn đi lên (↗): là trẻ đang “lớn”. Cô giáo và cha mẹ tiếp tục nuôi dưỡng và chăm sóc trẻ tốt hơn.

+ Nếu đường biểu diễn nằm ngang (—): trẻ không “lớn”. Thảo luận với bà mẹ tìm ra nguyên nhân và đưa ra những lời khuyên để nuôi dưỡng trẻ tốt hơn.

+ Nếu đường biểu diễn đi xuống (↘): trẻ bị giảm cân. Đó là dấu hiệu chắc chắn sức khỏe của trẻ có vấn đề phải quan tâm đặc biệt. Thảo luận với bà mẹ, tìm ra nguyên nhân, hướng dẫn bà mẹ cách nuôi và chăm sóc trẻ tốt hơn, có thể đưa trẻ đến trạm y tế để khám bệnh tìm ra nguyên nhân.

- Ý nghĩa của các kênh A, B, C, D

+ Khi cân nặng nằm trong kênh A: bình thường.

+ Khi cân nặng nằm trong kênh B: suy dinh dưỡng vừa (độ 1).

+ Khi cân nặng nằm trong kênh C: suy dinh dưỡng nặng (độ 2).

+ Khi cân nặng nằm trong kênh D: suy dinh dưỡng rất nặng (độ 3).

3. Các nguyên nhân chính làm cho trẻ không tăng cân thường là:

- Nuôi con chưa tốt: trẻ ăn kém, thiếu chất dinh dưỡng hoặc nuôi trẻ chưa đúng cách.

- Trẻ bị bệnh: có thể trẻ đang mắc một loại bệnh nào đó chưa phát hiện được hoặc mới khỏi bệnh chưa hồi phục.

- Chăm sóc chưa chu đáo: thiếu ngủ, vui chơi không phù hợp.

4. Giáo viên Mầm non và bà mẹ cần làm gì sau khi tìm hiểu nguyên nhân

- Nuôi trẻ tốt hơn:

+ Cho trẻ ăn nhiều loại thức ăn.

+ Ăn nhiều bữa hơn.

+ Chú ý cho ăn dầu, mỡ và rau xanh.

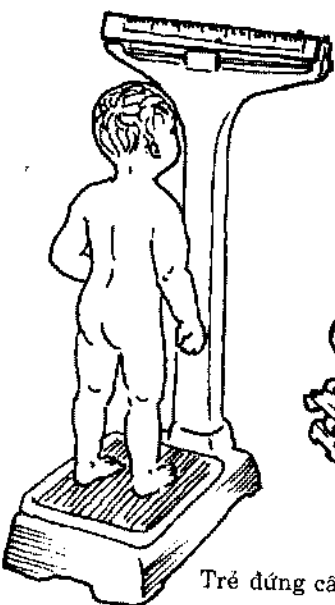
- Cho trẻ đi khám và chữa bệnh kịp thời, tẩy giun sán (nếu cần).

- Chú ý bồi dưỡng cho trẻ khi khỏi bệnh (được ưu tiên các loại thức ăn tốt).

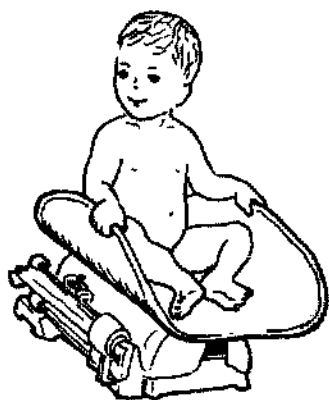
- Chăm sóc chu đáo: cho trẻ ngủ đủ, ngủ sạch, vệ sinh sạch sẽ, âu yếm yêu thương, dành thời gian để chơi và trò chuyện với trẻ.

Việc theo dõi cân nặng bằng biểu đồ phát triển, sẽ giúp giáo viên Mầm non và bà mẹ phát hiện sớm tình trạng suy dinh dưỡng của con mình và có biện pháp khắc phục thích hợp.

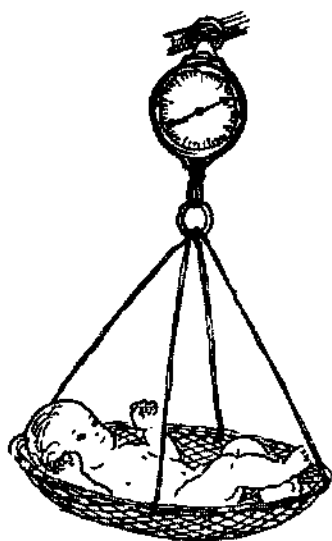
Một số cách cân trẻ



Trẻ đứng cân

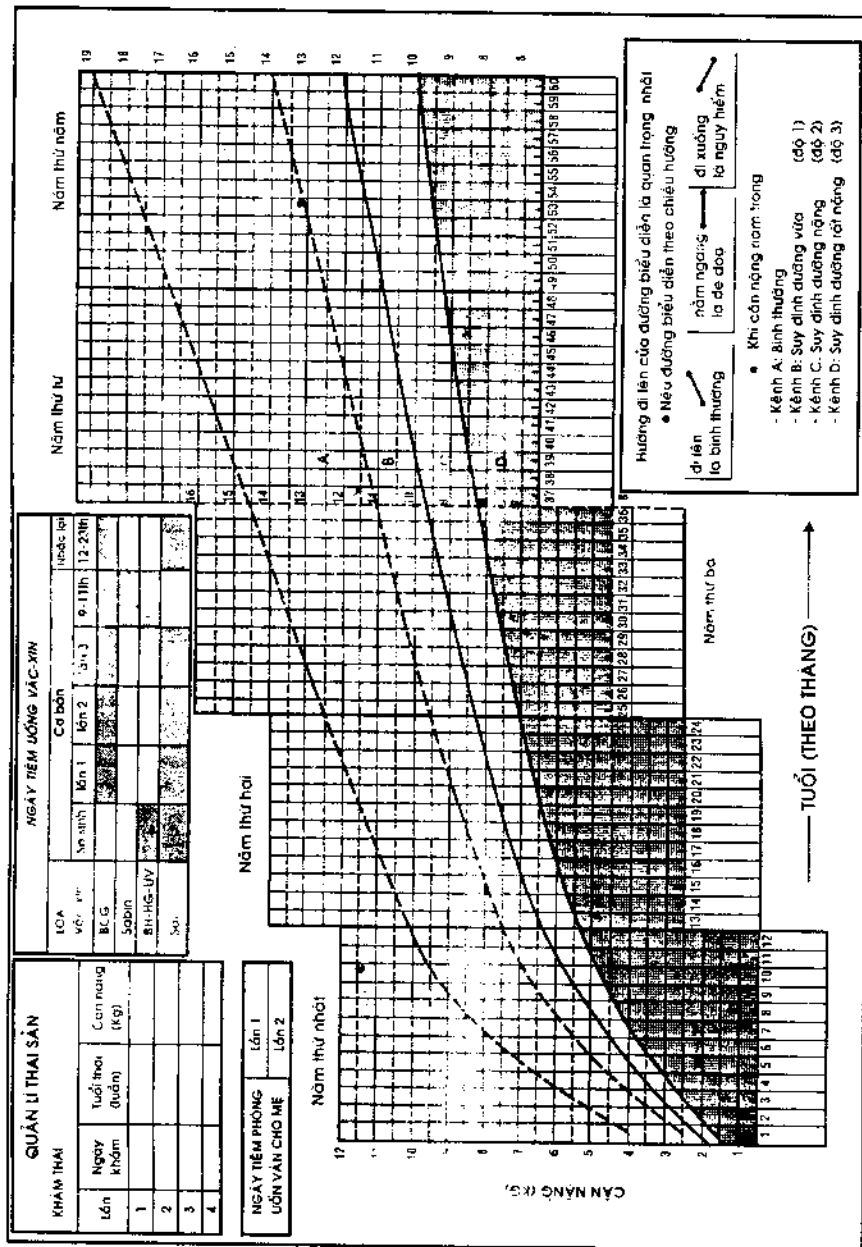


Trẻ ngồi cân



Trẻ nằm cân

BIỂU ĐỒ THEO DÕI SỰ PHÁT TRIỂN CỦA TRẺ



NHU CẦU CỦA TRẺ NHỎ

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Học viên hiểu được việc thoả mãn các nhu cầu của trẻ thơ chính là tạo cơ hội cho trẻ phát triển, góp phần phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em.
- Học viên nắm được những nhu cầu tối thiểu hằng ngày của trẻ.
- Quan tâm, phối hợp với các bậc cha mẹ, đáp ứng các nhu cầu của trẻ, giúp trẻ phát triển hết tiềm năng vốn có của nó.

II. THẢO LUẬN NHÓM

1. Vì sao đáp ứng các nhu cầu tối thiểu trong một ngày cho trẻ là góp phần phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em. Để tạo điều kiện cho trẻ phát triển tốt bạn cần phải làm gì?
2. Bạn hãy xây dựng chế độ sinh hoạt của trẻ trong một ngày tại nhóm, lớp bạn đang công tác.
3. Học viên trao đổi về một số quan niệm trong giáo dục trẻ.
Đối với trẻ dưới 6 tuổi, điều quan trọng và quyết định nhất là phải cho trẻ ăn uống đầy đủ. Không được chơi cũng không ảnh hưởng gì có đúng không? Cha mẹ thường cấm trẻ chơi các trò chơi chạy nhảy, như vậy có đúng không?

III. NHỮNG THÔNG TIN CHÍNH

1. Cha mẹ và giáo viên Mầm non cần làm gì để đáp ứng các nhu cầu của trẻ nhỏ

a) Để đáp ứng những nhu cầu của trẻ chúng ta cần:

- Cho trẻ ăn uống hợp lí, đủ lượng, đủ chất.
- Bảo đảm giấc ngủ.
- Chăm sóc sức khoẻ về sinh, phòng bệnh.
- Chăm sóc tình cảm, tạo điều kiện cho trẻ được hoạt động, vui chơi.

- Các nhu cầu trên được thực hiện thông qua chế độ sinh hoạt trong một ngày của trẻ.

Chế độ sinh hoạt là gì?

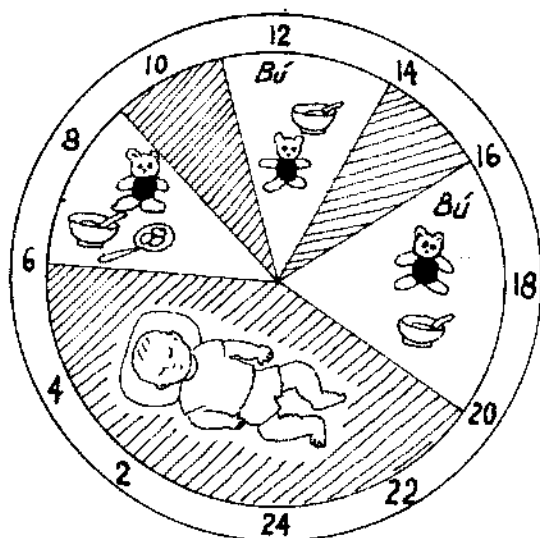
Đó là sự sắp xếp thời gian hợp lý cho các hoạt động ăn, ngủ, vệ sinh, nghỉ ngơi, vui chơi và học tập. Nếu chế độ sinh hoạt cho trẻ không hợp lý (ví dụ: trẻ thiếu ngủ, ít vận động) thì cơ thể sẽ mệt mỏi, suy yếu, thần kinh bị căng thẳng, trẻ hay quấy khóc, cáu gắt và dễ bị bệnh.

b) Đáp ứng những nhu cầu của trẻ nhỏ như thế nào?

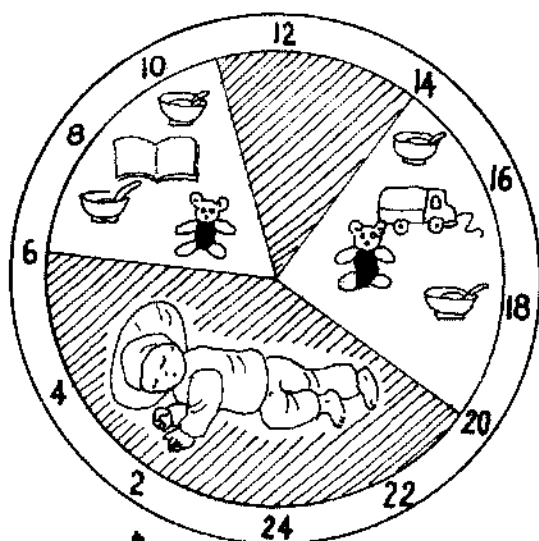
- Chăm sóc ăn uống

+ Ăn uống rất cần thiết để trẻ phát triển về thể chất và tinh thần. Do đó ngoài việc đảm bảo cho trẻ ăn đủ chất dinh dưỡng, cần chú ý cách chế biến phù hợp từ lỏng đến đặc dần (mềm đến rắn), vệ sinh sạch sẽ và sắp xếp giờ giấc cho các bữa ăn hợp lý.

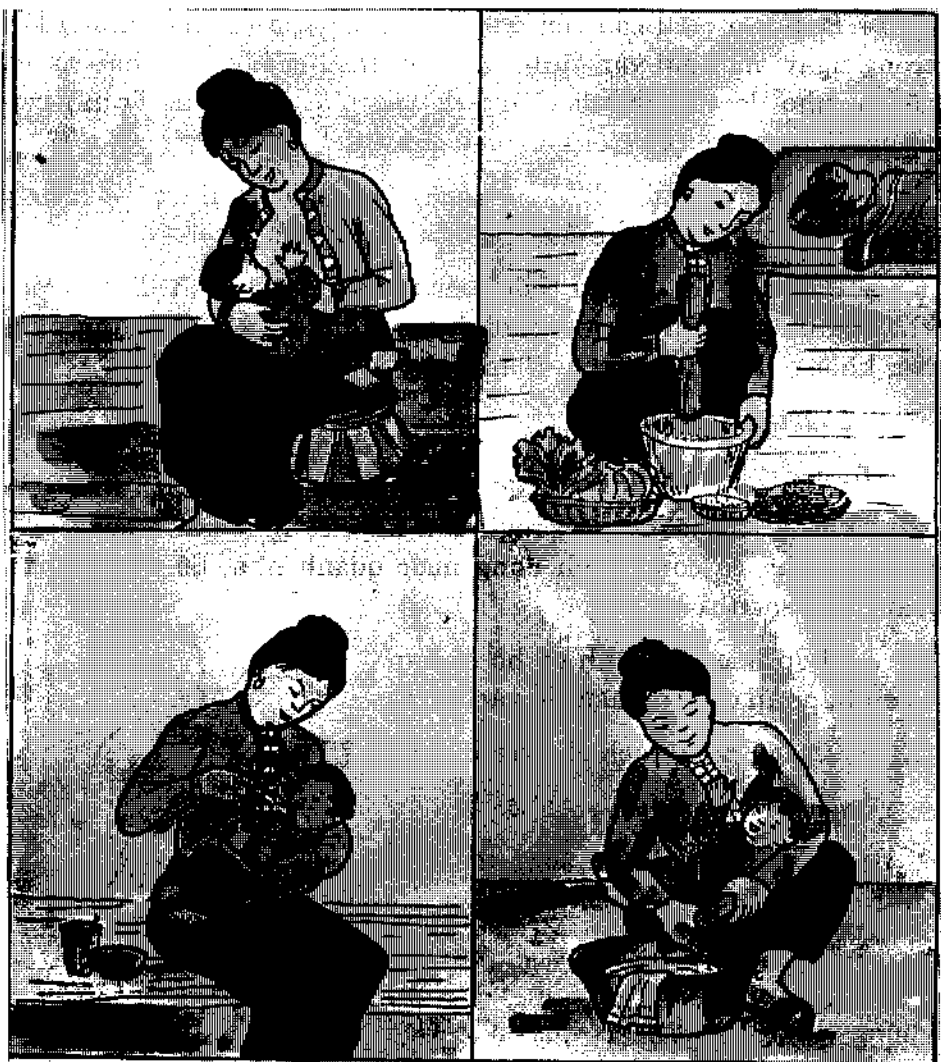
+ Bữa tối không nên cho trẻ ăn quá muộn. Trẻ bú mẹ có thể bú bữa cuối khoảng 9-10h tối.



Chế độ sinh hoạt của trẻ dưới 18 tháng



Chế độ sinh hoạt của trẻ trên 18 tháng



- Chăm sóc giấc ngủ

+ Giấc ngủ rất cần thiết đối với trẻ. Trẻ sơ sinh hầu như ngủ suốt ngày đêm. Ban ngày giấc ngủ của trẻ thường ngắn. Trẻ dưới 2 tuổi ngủ 2 hoặc 3 giấc, mỗi giấc kéo dài 1h30 phút đến 2h. Trẻ càng lớn số lượng giấc ngủ ít hơn, nhưng thời gian một giấc ngủ kéo dài hơn, ví dụ: trẻ trên 2 tuổi ban ngày chỉ cần ngủ 1 giấc, mỗi giấc ngủ từ 2h đến 2h30 phút.

+ Đáp ứng nhu cầu của trẻ bằng cách cho trẻ ngủ nhiều lần trong ngày, ngủ nơi yên tĩnh, sạch sẽ, thoáng khí, nên hát ru, vỗ về trẻ nhỏ để trẻ nhanh chóng đi vào giấc ngủ sâu. Tránh gây tiếng động ồn ào phá rối giấc ngủ của trẻ.

+ Nếu thấy trẻ ngủ li bì suốt ngày hoặc ngược lại trẻ rất ít ngủ, gây còm ốm yếu thì cần đưa trẻ đi kiểm tra sức khỏe.

+ Cần tập cho trẻ có thói quen ngủ vào giờ nhất định, trước khi ngủ không nên cho trẻ chơi đùa quá nhiều, không mắng phạt trẻ, không cho trẻ xem phim ảnh gây sợ hãi...

– Chăm sóc vệ sinh

Trẻ cần được sống trong môi trường sạch sẽ:

+ Nhà cửa luôn gọn gàng ngăn nắp, có nhiều ánh sáng, cây xanh, không có cống rãnh đọng nước quanh nhà, đồ dùng, chăn màn luôn sạch sẽ.

+ Lớp học, gia đình có hố xí hợp vệ sinh, phân của trẻ được đổ vào hố xí.

+ Có đủ nước sạch cho trẻ dùng.

Thân thể trẻ phải luôn sạch sẽ:

+ Trẻ cần được tắm, gội, rửa sạch hằng ngày nhất là về mùa hè.

+ Tập cho trẻ có thói quen rửa tay trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh, không cho trẻ chơi lê la dưới đất. Cắt móng tay hằng tuần.



Vệ sinh răng miệng:

+ Cần cho trẻ ăn đủ chất, ăn những thức ăn có nhiều chất vôi, rau quả tươi có nhiều sinh tố C.

+ Lau miệng hằng ngày cho trẻ nhỏ bằng khăn mềm, nước ấm.

+ Tập cho trẻ lớn đánh răng hằng ngày vào buổi sáng và tối trước khi đi ngủ bằng nước ấm.

+ Không cho trẻ nhai các vật cứng, nước đá, kem, que cứng.

Vệ sinh tai mũi họng:

- + Về mùa đông cần giữ ấm cổ, ngực, đôi chân cho trẻ.
- + Không dùng vật cứng ngoáy tai, mũi. Nên dùng tăm bông ngoáy nhẹ tai, mũi khi trẻ đã ngủ yên.
- + Phải thực hiện đầy đủ lịch tiêm chủng phòng bệnh.

Vệ sinh đôi mắt:

- + Trẻ phải có khăn mặt riêng, không dùng chung khăn và chậu với người lớn. Đối với trẻ nhỏ, tốt nhất nên dùng nước đun sôi để nguội để lau mắt cho trẻ.
- + Cho trẻ ăn rau xanh để phòng bệnh quáng gà, khô mắt.
- + Nên cho trẻ ra chơi dưới ánh sáng tự nhiên.
- + Không cho trẻ xem sách, xem tranh nơi thiếu ánh sáng.

Vệ sinh quần áo:

- + Cho trẻ mặc quần áo hợp mùa, hợp kích thước, sạch sẽ.
- + Tập cho trẻ có thói quen đi giày, dép, hạn chế đi chân đất.

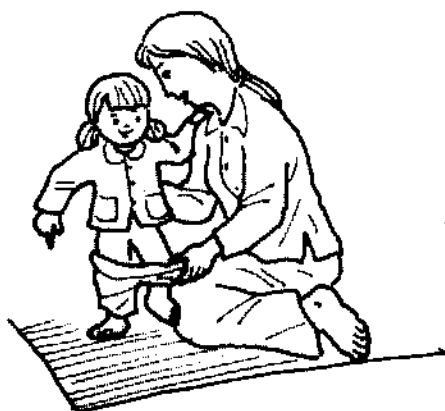
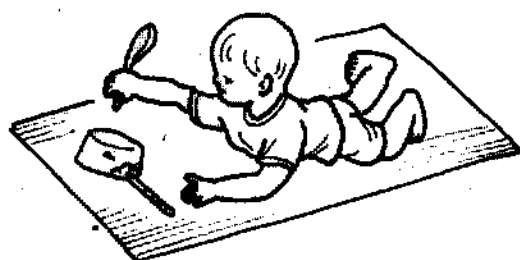
- Chăm sóc tình cảm, tạo điều kiện cho trẻ được hoạt động, vui chơi:

- + Vui chơi là hoạt động chủ yếu, tạo cho trẻ khả năng phát triển toàn diện về thể chất, trí tuệ, tình cảm xã hội. Vui chơi là một cách học tập và luyện tập rất quan trọng của trẻ.

+ Các trò chơi chạy, nhảy, kéo co, nhảy dây... giúp các cơ bắp trở nên rắn rỏi. Các trò chơi xâu hạt, xếp hình bằng que, hạt, hạt, lắp ráp... giúp các cơ nhỏ của ngón tay phát triển tinh tế hơn, tạo điều kiện thuận lợi cho trẻ tập viết khi trẻ vào lớp 1.

+ Trong khi chơi, trẻ thâm nhập vào thế giới xung quanh một cách tự nguyện, hứng thú, qua đó tình cảm và sự hiểu biết của trẻ về môi trường xung quanh ngày càng phong phú và sâu sắc. Thông qua các vai chơi, trẻ học được cách giao tiếp và sự đồng cảm với người khác.





Bà, bố...



Chị chị
chành chành
...

TÓM LẠI: Vui chơi là nhu cầu thiết yếu đối với sự phát triển của trẻ. Trẻ cần chơi như cần cơm ăn, nước uống, khí trời. Những trẻ không chịu chơi là những trẻ phát triển không bình thường.

Cha mẹ và giáo viên Mầm non cần làm gì để giúp trẻ vui chơi và phát triển tốt?

- Tạo cho trẻ có chỗ chơi rộng, thoáng, an toàn.
- Tạo điều kiện để trẻ có nhiều đồ chơi để chơi.
- Chơi cùng và hướng dẫn trẻ khi cần thiết.
- Khuyến khích trẻ chơi cùng với các bạn cùng tuổi hoặc khác lứa tuổi.
- Không ngăn cấm trẻ chơi.

2. Giáo dục hình thành thói quen tốt cho trẻ

Bên cạnh việc đáp ứng các nhu cầu tối thiểu hằng ngày của trẻ, cha mẹ và giáo viên Mầm non cần chú ý giáo dục, hình thành ở trẻ những thói quen tốt.

a) Giáo dục hình thành thói quen vệ sinh trong ăn, uống, thực hiện vệ sinh an toàn thực phẩm

- Rửa tay trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh, khi tay bẩn.

- Không nói cười ầm ĩ khi ăn, ăn không ngậm, ăn hết suất.

- Biết nhặt cơm rơi bỏ vào nơi quy định.

- Đối với trẻ nhỏ, ăn xong biết cất bát, thìa.

- Đối với trẻ lớn, ăn xong biết thu dọn bát, thìa, bàn, ghế.

- Sau khi ăn xong, biết lau, rửa miệng và uống nước.

b) Giáo dục hình thành thói quen giữ gìn vệ sinh thân thể

- Mặt, mũi, tay, chân, quần áo, đầu tóc luôn gọn gàng, sạch sẽ.

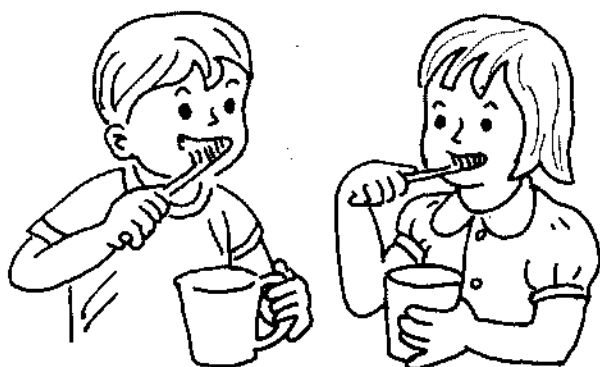
- Tập cho trẻ nhà trẻ nhận biết được đồ dùng của mình.

- Trẻ mẫu giáo biết tự rửa tay, chân, mặt mũi khi bị bẩn (các nhà trẻ, mẫu giáo cần có hệ thống vòi nước ở góc sân chơi, ở trong nhà vệ sinh, để trẻ có thể tự giác sử dụng một cách thuận tiện).



- Trẻ mẫu giáo biết nhận ra đồ dùng của mình và biết cách sử dụng chúng.

c) Giáo dục hình thành thói quen vệ sinh khi đi ngủ



- Đánh răng trước khi đi ngủ bằng nước chín và thuốc đánh răng có chứa flo.

- Không ăn kẹo, bánh ngọt, không uống nước đường trước khi đi ngủ.

- Đi tiểu trước khi đi ngủ.

- Biết giữ gìn chăn, gối, nơi ngủ luôn sạch sẽ.

d) Giáo dục hình thành thói quen, hành vi văn minh

- Biết giữ gìn vệ sinh chung: không vẽ bẩn lên tường, lên bàn ghế; bỏ rác vào đúng nơi quy định, khi ngáp biết che miệng; không nhổ bậy.

- Biết cách sử dụng các công trình vệ sinh, đi tiêu, đi tiểu đúng nơi quy định; biết xếp dép, guốc, nón, mũ, đồ chơi vào nơi quy định.

- Biết giữ gìn đồ dùng, đồ chơi một cách sạch sẽ.

DẠY TRẺ RỬA TAY BẰNG XÀ PHÒNG

1. Yêu cầu

- Dạy trẻ biết rửa tay sạch sẽ.

- Trẻ có thói quen giữ gìn tay chân luôn sạch sẽ.

2. Chuẩn bị

a) Xà phòng: Xà phòng có tác dụng tẩy sạch những chất bẩn bám trên mặt da. Da của trẻ rất mỏng và mềm, dễ bị tổn thương nên cần chọn loại xà phòng không làm hại da tay của trẻ, ví dụ các loại safeguard, jhonson, loại dùng cho trẻ em.

b) Những đồ dùng khác: gáo múc nước, chậu đựng nước. Nếu có vòi nước nên dạy cho trẻ rửa tay dưới vòi nước sạch. Nếu không có vòi nước chảy, có thể hướng dẫn trẻ dùng gáo múc nước đổ ra chậu để rửa hoặc cô giáo, cha mẹ, bạn múc nước dội cho trẻ rửa tay. Cần phải chú ý đảm bảo an toàn cho trẻ.

3. Hướng dẫn thực hiện

a) Trước khi hướng dẫn cho trẻ rửa tay, cô giáo, cha mẹ có thể trò chuyện với trẻ để giúp trẻ hiểu vì sao phải rửa tay (rửa tay để tay luôn sạch, đẹp; nếu để tay bẩn dụi lên mắt sẽ bị đau mắt, đưa lên miệng trứng giun, vì trùng sẽ vào bụng gây đau bụng, ỉa chảy...) và cần phải rửa tay khi nào (trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh, lúc tay bẩn...).

b) Thực hành

– Hướng dẫn trẻ cách sử dụng các đồ dùng vệ sinh để rửa tay

Cách lấy nước để rửa tay:

+ Lấy nước từ vòi:

Đối với kiểu vòi thùng rôminê: khi mở, vận ngược chiều kim đồng hồ, vận vừa phải để nước không bắn vào quần áo. Dùng xong tắt vòi bằng cách vận theo chiều kim đồng hồ (hướng dẫn cụ thể để trẻ thực hành).

Đối với kiểu vòi gạt gù: lấy nước bằng cách đặt tay vào phía dưới cần gạt, nâng nhẹ lên trên, hướng dẫn trẻ đẩy vừa phải để nước không chảy mạnh quá, bắn vào quần áo. Dùng xong, tắt vòi bằng cách ấn nhẹ xuống dưới.

+ Dùng gáo lấy nước: hướng dẫn trẻ cách cầm gáo, cách múc nước đổ vào chậu, hoặc hướng dẫn trẻ múc nước cho bạn rửa tay, dùng gáo xong treo gáo (úp gáo) cẩn thận, không để gáo dưới đất.

Nên có vật hứng nước bắn dạt phía dưới vòi nước, nếu dùng chậu, khi chậu đầy nước, phải đổ đi để nước bắn không bắn vào người.

Đối với nơi có điều kiện, nên hướng dẫn trẻ rửa tay bằng xà phòng. Xà phòng để ở nơi cao ráo không đọng nước, vừa tầm với trẻ, dùng xong để vào vị trí quy định.

- Hướng dẫn trẻ thực hành rửa tay:

+ Xắn cao tay áo. Múc nước ra chậu, nhúng 2 tay vào chậu nước, xoa 2 lòng bàn tay vào nhau.

+ Xoa xà phòng vào tay: cổ tay, bàn tay, ngón tay.

+ Rửa nhẹ nhàng, kĩ càng từ cổ tay, mu bàn tay, ngón tay, kẽ ngón tay, lòng bàn tay, dùng tay này, kì cọ cho tay kia nhiều lần, chú ý kì chỗ bẩn cho đến khi sạch xà phòng mới thôi.

+ Đổ nước bẩn, tráng chậu, mức nước khác.

+ Nhúng tay vào chậu nước mới mức, kì nhẹ một lượt. Lau khô tay, bỏ ống tay áo xuống.

Sau khi rửa tay cho trẻ xong, cô giáo, cha mẹ nên trò chuyện, hỏi để trẻ nhắc lại những điều cô và cha mẹ đã dạy, trên cơ sở đó giúp trẻ ghi nhớ những điều đã học.

Đối với những trẻ lần đầu thực hành rửa tay, cô giáo, cha mẹ có thể làm mẫu cho trẻ xem, sau đó để cho trẻ bắt chước theo, tiếp đó mới để trẻ tự rửa với sự giúp đỡ của người lớn. Dần dần, khi trẻ đã quen, cô giáo, cha mẹ để trẻ tự rửa và nhắc trẻ làm đúng động tác theo thứ tự đã hướng dẫn cho trẻ.

LƯU Ý:

- Động viên trẻ để trẻ mau tiến bộ.

- Các dụng cụ phải để đúng nơi quy định, thuận tiện và đảm bảo an toàn cho trẻ.

- Rèn cho trẻ có thói quen rửa tay khi tay bẩn, trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh.

- Khi rửa tay cần rửa kĩ, rửa sạch xà phòng.

- Tiết kiệm nước sạch.

- Có thể thông qua bài hát, chuyện kể, thơ ca để giáo dục trẻ giữ vệ sinh thân thể.

XINH ĐẸP

Xinh xinh xinh xinh

Bàn tay trắng tinh

Mặt mày sạch sẽ

Ao, quần gọn ghẽ

Chân đi dép, giấy

Bé không chơi, vầy

Lè la dưới đất

Thế là đẹp nhất

Cô quý, bạn yêu.

Kim Glao

GHI NHỚ:

Rửa tay trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh và khi tay bẩn.

CHƯƠNG II

CÁCH PHÒNG, TRÁNH MỘT SỐ BỆNH LIÊN QUAN VỚI DINH DƯỠNG TRẺ EM

CÁC BỆNH THIẾU DINH DƯỠNG THƯỜNG GẶP Ở CỘNG ĐỒNG

I .YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Học viên nắm được nguyên nhân, cách phòng tránh các bệnh thiếu dinh dưỡng thường gặp ở cộng đồng.
- Liên hệ với thực tế địa phương và hướng dẫn các bà mẹ cách phòng tránh các bệnh thiếu dinh dưỡng.

II .THẢO LUẬN NHÓM

1. *Hãy kể tên các bệnh thiếu dinh dưỡng thường gặp ở địa phương bạn, nguyên nhân, cách xử trí.*
2. *Liên hệ thực tế địa phương bạn đã làm gì để đề phòng các bệnh thiếu dinh dưỡng kể trên.*
3. *Thực hành các biện pháp phòng chống các bệnh thiếu dinh dưỡng: chế biến thức ăn cho trẻ " tô màu bát bột, cháo, cơm", sử dụng muối iốt ...*

III. NỘI DUNG CHÍNH

1. Thiếu dinh dưỡng (Protein- năng lượng)

a) Nguyên nhân

- Do trẻ đói ăn (thiếu số lượng và chất lượng thực phẩm), người nuôi trẻ thiếu kiến thức dẫn đến việc cung cấp dinh dưỡng

cho trẻ không đúng phương pháp, nhất là đối với trẻ em không có sữa mẹ hoặc thiếu sữa mẹ. Trẻ chỉ được nuôi bằng nước cháo hoặc bột đơn thuần, không phối hợp với các thực phẩm giàu đạm, chất béo gây nên việc trẻ bị thiếu năng lượng và thiếu nhiều protein.

- Do nhiễm khuẩn: trẻ bị các bệnh nhiễm khuẩn như lỵ, sốt, ho gà, viêm phổi v.v... Trong thời gian mắc bệnh, do ăn uống kiêng khem quá mức và kéo dài, nên sau khi khỏi bệnh trẻ rơi vào tình trạng suy dinh dưỡng nặng. Điển hình như khi trẻ bị lỵ, bệnh kéo dài hàng tháng, vì chỉ cho trẻ ăn bột hoặc ăn cháo muối kéo dài. Khi trẻ khỏi bệnh lỵ, cơ thể trẻ kiệt quệ và bị suy dinh dưỡng.

- Do chăm sóc thiếu vệ sinh như: sử dụng nguồn nước không sạch trong ăn uống sinh hoạt, vệ sinh ăn uống kém, do đó trẻ bị ỉa chảy kéo dài gây suy dinh dưỡng.

- Do trẻ bị các dị tật bẩm sinh: ở những trẻ bị nứt môi, hở hàm ếch, khi ăn uống trẻ gặp khó khăn, dễ bị sặc và cũng dễ bị viêm phổi dẫn đến suy dinh dưỡng.

b) Biểu hiện

Biểu hiện thường gặp của tình trạng suy dinh dưỡng là trẻ chậm lớn, người mẹ thường không để ý, coi là trẻ vẫn bình thường. Nếu theo dõi cân nặng của trẻ, sẽ phát hiện cháu bị nhẹ cân so với trẻ phát triển bình thường.

- Người ta đề nghị phân loại suy dinh dưỡng như sau:

+ Thiếu dinh dưỡng thể gầy mòn (tức là hiện đang thiếu dinh dưỡng) biểu hiện bằng cân nặng theo chiều cao thấp so với chuẩn của lứa tuổi.

+ Thiếu dinh dưỡng thể còi cọc (tức là thiếu dinh dưỡng thể trường diễn), dựa vào chiều cao theo tuổi thấp so với chuẩn.

+ Các thể suy dinh dưỡng nặng: về lâm sàng, có 3 thể nặng của thiếu dinh dưỡng protein-năng lượng là thể teo đét (Marasmus), thể phù (Kwashiorkor) và thể phối hợp (Marasmus và Kwashiorkor).

Thể teo đét (Marasmus)	Thể phù (Kwashiorkor)
- Cơ thể teo đét, gầy da bọc xương. - Bộ mặt ông già. - Rất nhẹ cân. - Tóc bình thường. - Da khô ráp hoặc bình thường. - Trẻ thèm ăn, đòi ăn.	- Không rõ cơ teo do phù. - Có thể phù mắt, mặt nhợt nhạt. - Phù ở chi dưới, ở mặt hoặc toàn thân. - Nhẹ cân, có thể không rõ do phù. - Tóc thưa, đổi màu. - Hay bị viêm da, có các mảng đỏ nhạt. - Trẻ rất lười ăn.

Ở thể phù (Kwashiorkor) cân nặng còn 60-80 % so với trẻ bình thường mặc dù có phù. Trẻ phù từ chân rồi đến mặt và có thể phù to toàn thân. Trên da xuất hiện những đám lấm chấm sắc tố nâu, sau đó bong ra dễ lở loét và dễ bị nhiễm khuẩn. Trẻ hay quấy khóc, rên rỉ, kém ăn, ỉa phân sống, lỏng, nhầy mỡ.

Ở thể gầy đét da bọc xương, do mất toàn bộ lớp mỡ dưới da ở bụng, mông, chi, nét mặt như cụ già, tinh thần mệt mỏi, thờ ơ với ngoại cảnh. Trẻ có thể thèm ăn hoặc kém ăn, hay bị rối loạn tiêu hoá, ỉa phân lỏng, sống.

Ở thể phối hợp (Marasmus và Kwashiorkor) cân nặng còn dưới 60 % so với cơ thể bình thường, cơ thể gầy đét nhưng lại có phù. Trẻ kém ăn và hay bị rối loạn tiêu hoá.

Hiện nay, Tổ chức Y tế thế giới khuyến nghị coi là thiếu dinh dưỡng khi tỉ lệ cân nặng/tuổi dưới 2 độ lệch chuẩn (-2 SD) so với quần thể tham khảo NCHS (National Center for Health Statistics) của Mỹ.

Ở các trẻ thiếu dinh dưỡng protein-năng lượng, thường kèm theo thiếu các chất dinh dưỡng khác như: thiếu sắt, magiê, kali, kẽm, các axit béo chưa no, các vitamin và nhiều chất khác. Đặc biệt là thiếu vitamin A trên cơ địa trẻ bị suy dinh dưỡng có thể dẫn tới nhuyễn giác mạc và hồng mắt.

Tuy nhiên, ngày nay với thành công của chương trình mục tiêu phòng chống suy dinh dưỡng trẻ, tỉ lệ trẻ dưới 5 tuổi bị suy dinh dưỡng nặng rất thấp (0,8%) – số liệu năm 2001 – Viện dinh dưỡng Quốc gia.

c) Cách xử trí

– *Đối với thể vừa và nhẹ:*

+ Điều chỉnh lại chế độ ăn cho hợp lí và theo dõi sự tăng cân của trẻ dựa vào “Biểu đồ phát triển”.

+ Tiếp tục cho trẻ bú sữa mẹ, cho trẻ ăn nhiều bữa trong ngày và trong bữa ăn phối hợp nhiều loại thực phẩm khác nhau (4 nhóm thực phẩm chủ yếu - xem bài cho trẻ ăn thức ăn bổ sung).

+ Nên cho thêm các thực phẩm có năng lượng cao như dầu hay các hạt có dầu, các thức ăn giàu protein động vật, các loại rau xanh, quả giàu vitamin A và các vitamin, muối khoáng.

+ Ngoài chế độ ăn uống, cần chú ý cho trẻ đi khám bệnh, tìm nguyên nhân và xử trí các bệnh nhiễm khuẩn hay gặp, đặc biệt là ỉa chảy, sỏi và viêm đường hô hấp.

– *Đối với thể nặng:*

Các thể thiếu dinh dưỡng nặng có phù hay không đều cần được kịp thời điều trị tại bệnh viện, nhất là khi kèm theo tiêu chảy mất nước và nhiễm khuẩn.

d) Phòng bệnh

Suy dinh dưỡng protein-năng lượng đang là vấn đề sức khỏe trẻ em của nhiều nước trên thế giới. Nó thường đi đôi với nghèo đói, lạc hậu và các bệnh nhiễm khuẩn. Vì vậy, phòng chống suy dinh dưỡng không chỉ là việc riêng của ngành y tế mà còn là vấn đề chung của toàn xã hội (*chi tiết xem bài Chương trình quốc gia phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em*).

2. Thiếu máu dinh dưỡng và cách phòng tránh

a) Định nghĩa

Thiếu máu dinh dưỡng là tình trạng bệnh lí xảy ra khi hàm lượng huyết sắc tố (hemoglobin) trong máu xuống thấp hơn bình

thường, do thiếu một hay nhiều chất dinh dưỡng cần thiết cho quá trình tạo máu. Thiếu máu dinh dưỡng thường gặp nhất là do thiếu sắt. Ở phụ nữ mang thai thường kèm theo thiếu folat (hay axit folic).

b) Tình hình thiếu máu dinh dưỡng ở Việt Nam hiện nay

Thiếu máu dinh dưỡng là vấn đề thiếu dinh dưỡng có ý nghĩa sức khỏe cộng đồng quan trọng ở Việt Nam và trên thế giới.

Trong các cuộc điều tra dịch tễ học ở cộng đồng, Tổ chức Y tế Thế giới (1985) khuyến nghị lấy các mức Hemoglobin (Hb) sau đây để coi là thiếu máu

Tuổi	Mức Hemoglobin (Hb)
Trẻ em 6 tháng - 6 tuổi	<110g/L
Trẻ em 7 - 14 tuổi	<120g/L
Nam giới trưởng thành	<130g/L
Nữ trưởng thành không có thai	<130g/L
Nữ trưởng thành có thai	<110g/L

Tình hình thiếu máu dinh dưỡng ở nước ta qua kết quả cuộc điều tra toàn quốc (năm 1995) như sau:

Nhóm tuổi	Tỉ lệ thiếu máu (%)
Trẻ em 6 - 24 tháng	60,5
Trẻ em 24 - 60 tháng	29,8
Trẻ em < 5 tuổi	45,3
Nam giới trưởng thành	16,5
Nữ trưởng thành không có thai	41,2
Nữ trưởng thành có thai	52,3

c) Nguyên nhân gây thiếu máu, thiếu sắt

– Trẻ không được ăn đầy đủ các thực phẩm giàu chất sắt như thịt, cá, trứng, đậu, đỗ...

– Trẻ bị nhiễm giun sán, đặc biệt là nhiễm giun móc. Bệnh sốt rét cũng là nguyên nhân quan trọng gây thiếu máu.

– Trẻ đẻ non, sinh đôi, sinh ba có cân nặng thấp do đó dự trữ sắt trong cơ thể thấp.

d) Tác hại của thiếu máu

– Người bị thiếu máu dễ bị mệt mỏi, khả năng lao động giảm.

– Thiếu máu làm cho trẻ em kém phát triển cả về thể chất lẫn trí tuệ.

– Phụ nữ có thai bị thiếu máu hay bị tai biến khi đẻ, đẻ non, đẻ con nhỏ yếu, dễ bị băng huyết gây nguy hiểm đến tính mạng mẹ và con.

e) Biểu hiện

– Biểu hiện lâm sàng của thiếu máu, thiếu sắt thường rất nghèo nàn, lờ mờ. Chính vì vậy mà thiếu máu, thiếu sắt thực sự là một bệnh thiếu vi chất dinh dưỡng tiềm ẩn.

– Người bị thiếu máu có thể không nhận ra mình có bệnh, điều đó cho thấy sự khó khăn trong phòng chống bệnh này ở cộng đồng. Biểu hiện của thiếu máu nhẹ là: mệt mỏi, mất ngủ, kém tập trung.

– Đối với trẻ em, biểu hiện của thiếu máu là: nhận thức chậm, trí nhớ kém, trong lớp hay ngủ gật. Khi bị thiếu máu nặng có thể xuất hiện các triệu chứng: hoa mắt, chóng mặt, khó thở khi lao động gắng sức, dễ mắc các bệnh nhiễm khuẩn. Khám: da xanh, niêm mạc nhợt nhạt, đầu lưỡi có một đám những hạt sắc tố đỏ sẫm.

– Ở cộng đồng, người ta chẩn đoán thiếu máu bằng xét nghiệm định lượng huyết sắc tố (Hemoglobin – Hb).

g) Các biện pháp phòng chống thiếu máu thiếu sắt

– *Giáo dục truyền thông, đa dạng hoá bữa ăn*

+ Khuyến khích các gia đình đa dạng hoá bữa ăn. Chế độ ăn cần cung cấp đủ năng lượng và các thực phẩm giàu sắt (thức ăn

động vật, đậu, đỗ...), làm tăng khả năng hấp thụ sắt nhờ tăng cường vitamin C có từ rau quả.

+ Cần tuyên truyền, phổ biến kỹ thuật chăn nuôi gia cầm, làm vườn, nuôi cá để tạo nguồn thức ăn thường xuyên trong gia đình.

+ Thực hiện nuôi con bằng sữa mẹ và ăn bổ sung hợp lý là biện pháp tốt nhất phòng chống thiếu máu ở trẻ nhỏ.

- Bổ sung bằng viên sắt

+ Loại viên sắt cung cấp hiện nay chứa 60mg sắt + 0,25mg axit folic.

+ Uống viên sắt là một biện pháp trước mắt, nhằm bổ sung thêm lượng sắt đáp ứng nhu cầu về chất sắt trong thời kì có thai, làm tăng lượng sắt dự trữ trong cơ thể, phòng bệnh thiếu máu thiếu sắt, chuẩn bị tốt cho việc sinh đẻ sau này (đối với thiếu nữ).

+ *Đối tượng được bổ sung viên sắt hiện nay:*

Các bà mẹ đang mang thai.

Phụ nữ không có thai 15 - 35 tuổi.

+ *Liều uống bổ sung:*

Đối với bà mẹ có thai: cần được uống viên sắt càng sớm càng tốt, ngay từ khi biết mình có thai, uống hàng ngày và đều đặn suốt thời gian mang thai cho đến 1 tháng sau đẻ. Mỗi ngày uống 1 viên vào buổi tối trước khi đi ngủ.

Bà mẹ nhận viên sắt tại trạm y tế xã / phường, mỗi tháng một lần, mỗi lần 30 viên để dùng hàng ngày, các tháng tiếp theo tới trạm y tế để nhận và thực hiện khám thai theo quy định.

Đối với phụ nữ từ 15 tuổi đến 35 tuổi không có thai: uống theo phác đồ hàng tuần, mỗi tuần uống một viên. Uống vào một ngày nhất định trong mỗi tuần, uống liên tục trong 4 tháng/năm.

CHÚ Ý: Khi uống viên sắt một số chị em có thể gặp một vài tác dụng phụ như lợm giọng, buồn nôn, táo bón nhẹ, phân có thể có màu đen. Điều này không ảnh hưởng gì tới sức khỏe. Người không thiếu máu uống viên sắt theo liều lượng như trên không có hại gì. Chị em cần nhận được thông tin cần thiết từ cán bộ y tế và phải tạo được thói quen uống viên sắt đều đặn, đủ liều.

+ Khi phát hiện thiếu máu do thiếu sắt ở trẻ em cần xử trí như sau:

Trẻ dưới 1 tuổi: chủ yếu dựa vào sắt trong sữa mẹ và cho trẻ ăn bổ sung thực phẩm giàu chất sắt.

Trẻ 1-5 tuổi cho uống 30mg sắt, mỗi ngày. Uống 3-4 đợt năm, mỗi đợt 2-3 tuần.

+ *Bảo quản viên sắt:*

Viên sắt cần được để nơi khô ráo, tránh ẩm gây mùi khó uống và giảm chất lượng thuốc. Cần đóng sẵn vào túi nilon nhỏ, tiện cấp phát hàng tháng và để bảo quản thuốc khỏi mốc hoặc vỡ.

- *Phòng chống giun móc, vệ sinh môi trường*

ở những vùng có tỉ lệ nhiễm giun móc cao, cần áp dụng tẩy giun định kì phối hợp với vệ sinh môi trường, nước sạch, vận động nhân dân không dùng phân tươi trong canh tác nông nghiệp. Thực hiện vệ sinh cá nhân, vệ sinh ở mỗi hộ gia đình. Việc tẩy giun móc cần áp dụng đúng phác đồ và đối tượng chỉ định.

3. Thiếu vitamin A

a) *Vai trò của vitamin A trong cơ thể*

Vitamin A có rất nhiều chức phận trong cơ thể. Thiếu vitamin A làm trẻ chậm phát triển, dễ mắc các bệnh nhiễm trùng như tiêu chảy, viêm phổi, viêm phế quản và rất dễ tử vong. Thiếu vitamin A thường đi kèm với thiếu protein - năng lượng và thiếu máu.

b) *Nguyên nhân gây bệnh*

- Do khẩu phần ăn thiếu hụt vitamin A. Vitamin A cần được cung cấp hàng ngày, cơ thể không tự tạo ra được. Thiếu vitamin A thường gặp ở những trẻ thiếu sữa mẹ hoặc không được cho ăn bổ sung một cách hợp lí, ít được ăn các thức ăn giàu vitamin A như cá, trứng, sữa, thịt, tôm, dầu, mỡ, rau xanh, các loại quả có màu vàng, đỏ (đu đủ, gấc, bí đỏ...).

- Do bệnh nhiễm trùng và kí sinh trùng, đặc biệt là trẻ bị sỏi, viêm đường hô hấp, tiêu chảy. Nhiễm giun, nhất là giun đũa cũng là nguyên nhân của thiếu vitamin A.

– Suy dinh dưỡng protein – năng lượng thường kèm theo thiếu vitamin A vì thiếu protein ảnh hưởng tới chuyển hoá, vận chuyển vitamin A.

c) Biểu hiện của bệnh

– Giai đoạn sớm nhất của bệnh mà bà mẹ, người thân hay cô giáo có thể phát hiện được là biểu hiện quáng gà. Quáng gà là hiện tượng giảm thị lực trong điều kiện thiếu ánh sáng. Chiều chập choạng tối, trẻ bị bệnh thường trở nên nhút nhát, chỉ ngồi yên một chỗ, không dám đi lại. Những trẻ lớn hơn nếu mắc bệnh thường đi lại khó khăn vào buổi tối, hay bị vấp ngã, đi trong nhà phải lần theo tường. Trẻ chưa biết đi bị bệnh thì không tìm được đồ chơi vào buổi tối, không biết tìm và không cầm được thức ăn khi mẹ đưa cho, phải quờ quạng.

– Nếu để muộn hơn, lòng trắng của mắt xuất hiện một đám bọt màu trắng như bọt xà phòng, nhỏ thuốc mắt cũng không trôi được. Đó là “vết Bitô”. “Vết Bitô” chính là những đám tế bào biểu mô kết mạc bị khô, dày lên, sừng hoá và bong vảy. “Vết Bitô” là triệu chứng đặc hiệu của tổn thương kết mạc do thiếu vitamin A.

d) Phòng bệnh

– Trẻ cần phải được bú mẹ một cách đầy đủ. Chế độ ăn hằng ngày cần cung cấp đủ vitamin A và tiền vitamin A như: dầu, mỡ, gan, trứng, cá, tôm, rau xanh. Thực hiện tô màu đĩa bột, cháo, cơm của trẻ.

– Điều trị kịp thời các bệnh nhiễm trùng, tiêm phòng đầy đủ (nhất là phòng sởi).

– 6 tháng một lần đưa trẻ đến y tế xã để uống vitamin A phòng bệnh. Không dùng vitamin A quá liều quy định vì có thể gây ngộ độc.

CHÚ Ý: Trẻ em ở các gia đình nghèo hoặc xa trung tâm thường không đến uống thuốc vitamin A, nếu cần phải mang đến tận nhà cho uống.

4. Bệnh còi xương

Còi xương là một bệnh biểu hiện rối loạn quá trình cốt hoá có liên quan tới rối loạn chuyển hoá phốt phát canxi do cơ thể thiếu vitamin D, thường gặp ở trẻ em đang thời kì lớn nhanh.

Mặc dù nước ta là một nước nhiệt đới giàu ánh nắng mặt trời, nhưng bệnh còi xương vẫn bị mắc nhiều do ăn uống kém.

a) Nguyên nhân

– Do trẻ ít được ăn thêm các thức ăn giàu vitamin như: sữa, trứng, gan, đặc biệt là loại dầu gan cá biển như giàu gan cá thu có rất nhiều vitamin A và D.

– Do trẻ phải sống trong môi trường nhà ở chật chội, tối tăm, ít ánh sáng (thường gặp ở các gia đình nghèo đói) hoặc do tập quán sai lầm như kiêng không cho trẻ ra ngoài, hoặc là về mùa đông cho trẻ mặc quần áo tã lót qua nhiều. Vì không cho trẻ tiếp xúc với ánh sáng mặt trời nên cơ thể không tổng hợp được vitamin D nội sinh.

b) Biểu hiện

– Bệnh còi xương thường có các biểu hiện rõ rệt ở trẻ em vì lượng canxi dự trữ ở trẻ còn ít.

– Trẻ bị còi xương thường có những đặc điểm: thóp chậm liền, hộp sọ mềm, lồng ngực có chuôi hạt do chỗ sụn tiếp giáp với xương bị sưng và gồ lên. Lồng ngực dô về phía trước, giống như lồng ngực của con gà. Các chi bị cong (vòng kiềng). Thậm chí cột sống có thể bị biến đổi gây gù, vẹo và hẹp khung chậu sau này.

c) Phòng bệnh

– Giáo dục vệ sinh dinh dưỡng cho các bà mẹ và các cô nuôi dạy trẻ.

– Cải thiện điều kiện nhà ở, nhà trẻ, trường lớp mẫu giáo.

– Cho trẻ ăn nhiều các loại thức ăn có nhiều vitamin D.

– Có thể cho trẻ uống thêm dầu cá từ 6 tháng tuổi.

– Tăng cường tắm nắng cho trẻ.

5. Bệnh bướu cổ và cách phòng tránh

a) Vài nét về bệnh bướu cổ - nguyên nhân gây bệnh

- Tuyến giáp là một tuyến nội tiết nằm ở phía trước cổ, bình thường không thấy được. Khi tuyến giáp to ra một phần hoặc toàn bộ gọi là bệnh bướu cổ.

- Bướu cổ được gọi là bướu cổ địa phương khi trên 10 % dân số ở địa phương mắc bệnh.

- Nguyên nhân chủ yếu gây bệnh bướu cổ:

+ Do cung cấp thiếu iốt: trong đất, nước ở địa phương đó thiếu iốt dẫn đến các lương thực, thực phẩm thiếu iốt. Vì vậy cơ thể con người không được cung cấp đủ lượng iốt cần thiết.

+ Do trong nước có nhiều ion Ca^{++} làm nước "cứng". Vì vậy cản trở việc hấp thu iốt của cơ thể.

+ Ngoài ra còn một số nguyên nhân khác nhưng hiếm gặp hơn như các bệnh giun sán cũng cản trở việc hấp thu iốt.

b) Cách phòng bệnh bướu cổ

Để phòng các bệnh do thiếu iốt gây ra, chương trình phòng chống bệnh bướu cổ và những rối loạn do thiếu iốt ở Việt Nam sử dụng 2 biện pháp can thiệp trực tiếp được áp dụng rộng rãi. Cụ thể là trộn iốt vào muối ăn và tiêm bắp dầu iốt.

- Biện pháp dùng muối có trộn iốt:

+ Khi dùng muối iốt nên đựng vào liễn sành hoặc cho vào ống bơ bịt kín.

+ Chú ý khi nấu thức ăn, bắc ra khỏi bếp mới cho muối iốt vào để tránh mất iốt theo sự bay hơi.

- Biện pháp tiêm bắp dầu iốt:

+ Biện pháp này được áp dụng cho vùng xa xôi và có tỉ lệ mắc bệnh bướu cổ cao. Tại các vùng này, người ta dùng dầu iốt hoá tiêm cho phụ nữ thời kì sinh đẻ, vì dầu iốt được hấp thu chậm nên có thể đáp ứng nhu cầu lâu dài trong 3-5 năm.

+ Người bị bướu cổ cần đến trạm bướu cổ để được hướng dẫn cách chữa.

PHÒNG CHỐNG BÉO PHÌ Ở TRẺ EM

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Học viên nắm được nguyên nhân cách phòng tránh bệnh béo phì do dinh dưỡng không hợp lí.
- Liên hệ với thực tế địa phương và hướng dẫn bà mẹ cách phòng tránh béo phì trẻ em.

II. THẢO LUẬN NHÓM

1. *Bạn hiểu thế nào là béo phì?*
2. *Nguyên nhân, cách phòng béo phì ở trẻ em.*
3. *Ở trường bạn đã làm gì để phòng chống béo phì ở trẻ em?*

III. NHỮNG THÔNG TIN CHÍNH

1. Thế nào là trẻ thừa cân - béo phì?

Thừa cân - béo phì là tình trạng cân nặng vượt quá cân nặng “nên có” so với chiều cao, là hiện tượng tích lũy thái quá, không bình thường của các tế bào mỡ trong cơ thể trẻ.

2. Làm thế nào để xác định được trẻ bị thừa cân - béo phì?

- Đối với trẻ dưới 6 tuổi để xác định trẻ có thừa cân - béo phì hay không có nhiều biện pháp khác nhau, song trong thực tế ở cộng đồng người ta chủ yếu dựa vào cân nặng và chiều cao.

- Đo chiều cao và cân nặng của trẻ, sau đó tra bảng chiều cao so với cân nặng. Điểm giao nhau của hai cột (chiều cao và cân nặng) giúp bạn xác định cân nặng của trẻ nằm ở khoảng nào:

- + Từ -2SD đến +2SD là trẻ bình thường.
- + Dưới -2SD là trẻ bị suy dinh dưỡng.
- + Trên +2SD là trẻ bị thừa cân - béo phì.

Ví dụ: Một bé trai, 5 tuổi, cao 118 cm, cân nặng 27 kg. Tra bảng ta có: ứng với hàng chiều cao 118 cm cân nặng lí tưởng là 21,4 kg. Cân nặng thực tế của trẻ là 27 kg, vượt quá cột +2SD. Vậy trẻ bị béo phì.

3. Nguyên nhân của bệnh thừa cân - béo phì

a) Do nuôi trẻ không đúng cách

- Các nghiên cứu cho rằng chỉ cần ăn dư 70 calo/ngày, số năng lượng dư thừa này được cơ thể tích lũy dưới dạng mô mỡ, mỗi ngày tích lũy một ít, dần dần sẽ dẫn tới tăng cân - thừa cân - béo phì. Nhất là khi trẻ ăn nhiều thức ăn giàu năng lượng (dầu, mỡ).

- Thừa cân - béo phì thường gặp ở những trẻ háu ăn, ăn nhiều, thích ăn thịt mỡ, những món ăn xào, rán, đường, mật, nước ngọt. Trẻ có thói quen ăn nhiều vào buổi tối.

- Trẻ được nuôi bằng sữa bột, sữa đặc có đường dễ bị béo phì hơn trẻ được nuôi bằng sữa mẹ, do pha không đúng cách.

b) Nếp sống ít hoạt động làm tăng nguy cơ thừa cân-béo phì ở trẻ em.

- Người ta thấy tỉ lệ mỡ trong cơ thể bị ảnh hưởng bởi mức độ hoạt động thể lực của trẻ. Trong quá trình hoạt động, mỡ trong cơ thể thường giảm, khối cơ bắp tăng dần lên. Trẻ ít vận động làm tăng tích lũy mỡ, hạn chế sự phát triển của cơ bắp.

- Xem ti vi nhiều là yếu tố quan trọng làm tăng nguy cơ thừa cân. Trẻ xem ti vi trên 5 giờ/ngày có khả năng bị thừa cân cao gấp 4 đến 6 lần so với trẻ xem ti vi không quá 2 giờ/ngày. Trong khi xem ti vi trẻ còn đòi ăn vặt, thích ăn những thức ăn do ti vi quảng cáo như: kẹo béo, sô-cô-la, nước ngọt...

- Trẻ sống trong môi trường chật hẹp, thiếu khoảng trống để vui chơi, chạy nhảy làm hạn chế sự phát triển cơ bắp, làm tăng nguy cơ thừa cân - béo phì ở trẻ.

- Có hai vấn đề đối lập nhau thường tồn tại song song ở trẻ thừa cân - béo phì, đó là nếp sống ít vận động và háu đói, háu ăn ở trẻ. Trẻ nhanh đói, khi đói trẻ lười vận động → tiêu hao năng lượng ở trẻ càng ít, nhưng trẻ lại ăn uống nhiều hơn do vậy trẻ càng tăng thừa cân - béo phì.

c) Yếu tố gia đình

- Cha mẹ thiếu kiến thức nuôi dạy con là một trong những yếu tố làm tăng nguy cơ thừa cân - béo phì ở trẻ.

- Trẻ béo phì thường là con một, con bé nhất. Những đứa trẻ này thường được cha, mẹ cưng chiều, ân cần quá mức trong việc ăn uống. Cha mẹ dùng những thực phẩm không thích hợp để dỗ dành những đứa trẻ hiếu động, quấy khóc, hoặc dùng thức ăn mà trẻ yêu thích (thường là thức ăn giàu năng lượng: kẹo, bánh, snack, sôcôla) làm phần thưởng cho trẻ. Thể hiện sự quan tâm, tình yêu thương của cha mẹ, thay cho việc tạo cơ hội cho trẻ được hoạt động vui chơi với đồ chơi, đồ vật, khám phá môi trường xung quanh, hậu quả là trẻ ít hoạt động, thiếu sáng tạo và béo phì.

d) Yếu tố di truyền

- Trong gia đình có cả cha và mẹ thừa cân, khả năng thừa cân - béo phì ở trẻ cao hơn.

- Nghiên cứu những cặp cha mẹ có cân nặng bình thường và những cặp cha mẹ béo phì thấy:

+ 9% trẻ béo phì là con của 2 cha mẹ bình thường (không béo phì).

+ 41% trẻ béo phì là con của cha hoặc mẹ bị béo phì.

+ 73% trẻ béo phì là con của cha và mẹ đều bị béo phì.

+ Các yếu tố về kinh tế xã hội cũng tác động mạnh đến trẻ em góp phần làm gia tăng tỉ lệ trẻ béo phì nhất là các đô thị.

4. Ảnh hưởng của sự thừa cân và béo phì đến sự phát triển của trẻ

- Béo phì sớm ở trẻ nhỏ trầm trọng và khó điều trị hơn béo phì khi lớn tuổi.

- Béo phì thường làm tăng nguy cơ bệnh tật và tử vong:

+ Tăng lipit máu.

+ Bệnh về xương khớp.

+ Bệnh về hô hấp.

+ Cao huyết áp.

+ Bệnh tim mạch.

+ Rối loạn giấc ngủ - ngưng thở.

- Béo phì ở trẻ em sẽ ảnh hưởng tới sức khỏe của chúng khi trưởng thành, do nguy cơ mắc bệnh tim mạch, đái đường, ung thư...

- 75 % trường hợp béo phì ở trẻ em tồn tại đến khi trưởng thành.

- Béo phì làm ảnh hưởng đến sự phát triển tâm lý và khả năng học tập của trẻ. Trẻ béo phì thường chậm chạp, vụng về, hay bị bạn bè châm chọc, phân biệt đối xử, do vậy trẻ thường mặc cảm, tự ti, sống cô lập, khó hoà nhập với bạn bè cùng lứa tuổi.

- Béo phì làm hạn chế khả năng thích ứng với môi trường xung quanh của trẻ. Khả năng chịu nóng của trẻ kém, trẻ nhanh mệt khi vận động, nhất là về mùa hè.

5. Bạn cần làm gì để phòng bệnh thừa cân - béo phì ở trẻ em?

- Nuôi trẻ bằng sữa mẹ.

- Cho trẻ ăn thức ăn bổ sung đúng cách để trẻ phát triển đúng quy luật, phù hợp với tiềm năng vốn có của nó bằng cách:

+ Cho trẻ ăn đủ nhu cầu năng lượng trong một ngày.

Trẻ dưới 1 tuổi 800 - 1000 Kcalo/ngày

Trẻ 1-3 tuổi: 1300 Kcalo/ngày

Trẻ 4-6 tuổi: 1600 Kcalo/ngày

+ Trẻ trên 1 tuổi không nên uống quá nửa lít sữa tươi nguyên kem trong một ngày.

+ Nên ăn đúng bữa, không ăn vặt.

+ Khuyến khích trẻ ăn rau, quả tươi ngay từ nhỏ.

+ Khi chế biến thức ăn cho trẻ, tránh cho nhiều dầu, mỡ, bơ và đường nếu không cần thiết. Tránh ăn một cách thường xuyên các món ăn xào, rán, thịt mỡ, không thường xuyên uống nước ngọt.

+ Không được bắt trẻ béo phì nhịn ăn, làm như vậy trẻ sẽ cảm thấy bị quá đói, dẫn đến khi được ăn trẻ sẽ ăn "trả thù".

- Khuyến khích trẻ vận động phù hợp với lứa tuổi và thể lực của trẻ, nhất là các trò chơi vận động (chơi bóng, đuổi bắt) trò chơi dân gian (cướp cờ, mèo đuổi chuột, trốn tìm...), tổ chức cho trẻ được hoạt động, vui chơi ngoài trời.

– Điều chỉnh một số thói quen, nếp sống của gia đình ảnh hưởng tới tình trạng béo phì của trẻ như thích ăn các món chiên xào, bánh kem, uống nước ngọt có ga, hạn chế thời gian xem tivi và các trò chơi điện tử, tránh ăn vặt trong khi xem tivi, tránh đi ngủ muộn.

– Thường xuyên theo dõi cân nặng và chiều cao của trẻ để có thể can thiệp sớm khi tốc độ tăng cân quá nhiều.

6. Khi trẻ bị béo phì, bạn cần làm gì?

Đối với trẻ dưới 6 tuổi bị thừa cân – béo phì, các bậc cha mẹ cần điều chỉnh tốc độ tăng cân chứ không phải là giảm cân của trẻ (ở lứa tuổi này bị giảm cân là nguy hiểm đối với sức khỏe của trẻ).

Các bậc cha mẹ cần đảm bảo nguyên tắc:

a) Điều chỉnh chế độ ăn thích hợp cho trẻ theo lứa tuổi kết hợp với tăng cường hoạt động vui chơi (đặc biệt là các trò chơi vận động).

– Khẩu phần ăn cần cung cấp đủ năng lượng, chất đạm, chất béo, vitamin, muối khoáng theo nhu cầu đề nghị cho lứa tuổi để trẻ tiếp tục tăng trưởng và phát triển.

– Khi chọn thức ăn cho trẻ, nên tìm hiểu những sở thích về ăn uống của trẻ, từ đó điều chỉnh chế độ ăn phù hợp, giúp trẻ ăn hết khẩu phần (đã được điều chỉnh đối với trẻ béo phì).

– Đối với trẻ lớn bị béo phì, hạn chế dùng sữa nguyên kem, nên dùng sữa tươi không đường hoặc sữa bột tách bơ.

– Nên cho trẻ ăn đều đặn, không bỏ bữa, cho trẻ ăn nhiều về buổi sáng, giảm nhẹ về chiều tối, khuyến khích trẻ ăn nhiều rau, trái cây thay vì ăn các món quá nhiều năng lượng như: các món rán, xào, bánh kem, nước ngọt, kẹo...

– Tránh dùng thức ăn để làm phần thưởng cho trẻ đặc biệt là những thức ăn ngọt, béo như: sôcôla, bánh, kẹo, kem...

b) Tăng cường hoạt động thể lực ở trẻ

– Khuyến khích trẻ béo phì chơi những trò chơi vận động có tính tập thể như: kéo co, thi ai nhanh, chuyển bóng... tìm hiểu những trò chơi mà trẻ ưa thích để tổ chức cho trẻ hoạt động. Nên

tổ chức các hoạt động vui chơi ngoài trời, tạo điều kiện cho trẻ được chạy, nhảy, vui đùa, tham gia một cách tích cực và phù hợp với sức khoẻ vào các hoạt động chung như: tập thể dục, đi chơi công viên, vườn thú, bơi lội, chơi với cát, nước...

– Khuyến khích trẻ tham gia lao động tự phục vụ, giúp đỡ bố mẹ, cô giáo và các bạn như: tự rửa mặt, rửa tay, sắp xếp bàn ghế, bát đĩa trước và sau khi ăn...

– Không nên bắt trẻ ngồi học quá nhiều, hạn chế cho trẻ ngồi xem tivi, video và các trò chơi điện tử.

– Cần yêu thương, khuyến khích trẻ, giải thích cho các trẻ khác hiểu để cùng giúp đỡ, động viên trẻ béo phì. Tránh chọc ghẹo, dè bĩu, chê bai khiến trẻ tự ti, mặc cảm.

– Thường xuyên theo dõi cân nặng, chiều cao, khẩu phần ăn và hoạt động vui chơi của trẻ để có sự điều chỉnh hợp lí.

Việc điều chỉnh chế độ ăn và sinh hoạt của trẻ đòi hỏi các bậc cha mẹ phải hết sức kiên trì.

CHĂM SÓC TRẺ KHI BỊ BỆNH

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Nhận thức được tầm quan trọng của dinh dưỡng và phòng bệnh đối với sức khoẻ trẻ em.

– Biết cách chăm sóc, nuôi dưỡng khi trẻ bị bệnh.

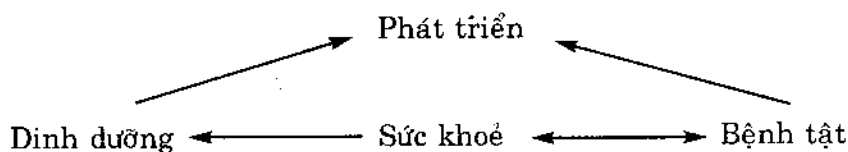
– Biết cách phòng bệnh và xử trí một số bệnh thông thường.

– Trên cơ sở đó tuyên truyền giáo dục dinh dưỡng và sức khoẻ cho trẻ em và các bậc cha mẹ.

II. TẦM QUAN TRỌNG CỦA DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI SỨC KHỎE TRẺ EM

Mục tiêu của giáo dục Mầm non là tạo điều kiện tốt nhất cho sự phát triển toàn diện cả về thể chất và tinh thần của trẻ từ 0–6 tuổi. Năm năm đầu tiên là giai đoạn phát triển nhanh, tiến tới hoàn thiện các chức năng cơ thể của trẻ. Sự chăm sóc và chế độ dinh

dưỡng hợp lí, đầy đủ cho bà mẹ có thai, cho con bú và cho trẻ sẽ góp phần quan trọng vào sự phát triển của trẻ, đặc biệt là từ 0 – 3 tuổi. Do đó, một sai lầm dù nhỏ về dinh dưỡng và chăm sóc, bảo vệ sức khoẻ trong giai đoạn này đều ảnh hưởng không tốt tới sự “Lớn” của trẻ.



III. CÁCH PHÒNG, CHĂM SÓC DINH DƯỠNG VÀ XỬ TRÍ MỘT SỐ BỆNH THƯỜNG GẶP Ở TRẺ EM



1. Sốt và cách xử trí

a) Phân loại sốt

Học viên chia nhóm thảo luận theo nội dung sau:

- Dấu hiệu nào chứng tỏ trẻ bị sốt.
- Bạn thường gặp những loại sốt nào.
- Hậu quả của sốt cao.

Học viên sử dụng kinh nghiệm thực tế sẵn có để thảo luận.

Giảng viên hướng dẫn học viên thảo luận, tóm tắt các nội dung chính đã thảo luận và bổ sung nếu thiếu, tập trung vào các nội dung chính sau:

- Phát hiện sốt bằng cách dùng nhiệt kế (cặp sốt) đo thân nhiệt.

- Thông thường dựa vào mức độ tăng thân nhiệt để phân loại sốt: nhẹ, vừa, cao, rất cao.

- Các dấu hiệu chứng tỏ sốt nặng và hậu quả:

+ Trẻ mê sảng, nói lảm nhảm.

+ Co giật toàn thân, vã mồ hôi, thở nhanh...

+ Ngoài ra trẻ còn có biểu hiện buồn nôn, chán ăn, sút cân...

b) Cách xử trí khi trẻ bị sốt:

Học viên thảo luận về: - Cách xử trí khi trẻ bị sốt.

- Chăm sóc khi trẻ bị ốm.

Giảng viên hướng dẫn thảo luận. Tổng hợp ý kiến của học viên cần nêu bật một số nội dung chính sau:

Xử trí khi trẻ bị sốt:

- Phát hiện sốt bằng cách đo nhiệt độ của trẻ.

- Tìm nguyên nhân trẻ sốt.

- Những dấu hiệu phải đưa trẻ đến cơ sở y tế.

- Cách chăm sóc khi trẻ bị sốt cao (chú ý chế độ ăn khi trẻ bị sốt).

c) Chăm sóc ăn uống khi trẻ bị sốt (hoặc bị bệnh)

- Cho trẻ bú bình thường. Nếu trẻ không bú được thì vắt sữa ra cốc, dùng thìa cho trẻ ăn.

- Cho ăn nhiều loại thức ăn để bữa ăn đủ chất, ăn nhiều bữa hơn bình thường, chọn những thức ăn dễ tiêu hoá, luôn thay đổi cách chế biến.

- Chú ý cho trẻ uống nước chín đầy đủ (nhất là khi trẻ bị sốt, bị bệnh tiêu chảy), uống bổ sung thêm nước hoa quả, nước rau.

- Đảm bảo chăm sóc vệ sinh cá nhân, giúp trẻ tăng sức đề kháng, chống đỡ bệnh tật.

- Tạo mọi điều kiện để trẻ được sống ở nơi không khí trong lành, thoáng.

2. Cách phòng và xử trí khi trẻ bị bệnh tiêu chảy cấp

a) Nguyên nhân gây bệnh tiêu chảy

- Tiêu chảy là đi ngoài ra phân lỏng trên 3 lần/ngày.

- Nguyên nhân chủ yếu của tiêu chảy là do nhiễm khuẩn đường ruột (virus, vi khuẩn hoặc kí sinh trùng gây bệnh), lây nhiễm bởi thức ăn, nước uống và vật dụng mất vệ sinh.

- Ngoài ra, tiêu chảy còn có thể do chế độ ăn không thích hợp và do biến chứng của các bệnh khác (sởi, viêm gan, thủy đậu, viêm phổi, bệnh dị ứng...) hoặc do dị dạng đường ruột, thiếu men tiêu hoá, suy giảm miễn dịch, do uống kháng sinh bừa bãi.

b) Nguyên tắc xử trí khi trẻ bị tiêu chảy cấp

- Cho trẻ uống nước nhiều hơn bình thường: ôrêzôl, nước cháo muối, nước muối đường, nước chè... uống theo nhu cầu, hoặc sau mỗi lần trẻ đi ngoài cho trẻ uống 100- 200 ml.

- Cho trẻ ăn nhiều bữa hơn bình thường trong và sau giai đoạn trẻ bị tiêu chảy, (kéo dài ít nhất 1 tuần sau khi trẻ hết tiêu chảy). Không nên kiêng khem quá mức, tránh cho trẻ ăn thức ăn nhiều xơ, hoặc ăn bột, cháo quá loãng.

- Đưa trẻ đến cơ sở y tế nếu thấy trẻ có 1 trong những triệu chứng sau:

- + Di tiêu chảy nhiều lần.
- + Nôn.
- + Khát nước nhiều, mất trũng, bỏ bú.
- + Sốt.
- + Phân có máu.
- + Sau 2 ngày trẻ vẫn tiêu chảy, tình trạng không khá lên.

c) Gợi ý sử dụng một số bài thuốc dân gian chữa bệnh ỉa chảy

- Hoắc hương

Tác dụng: chữa ỉa chảy, nôn mửa, cảm nắng.

Cách dùng: cả cây.

Liều dùng: 6-12 g / ngày sắc nước uống.

- Địa liên

Tác dụng: chữa ỉa chảy, đầy bụng, phong thấp.

Cách dùng: dùng củ.

Liều dùng: 4-12g / ngày sắc nước uống.

- Mã đề

Tác dụng: cầm ỉa chảy, lợi tiểu...

Cách dùng: dùng cả cây.

Liều dùng: 16-20g / ngày sắc nước uống.

- Khổ sâm

Tác dụng: cầm ỉa chảy, chữa kiết lỵ, viêm loét dạ dày, tá tràng...

Cách dùng: dùng lá.

Liều dùng: 16-20g / ngày sắc nước uống.

- Riềng

Tác dụng: chữa ỉa chảy do lạnh, cảm lạnh gây nôn mửa...

Cách dùng: dùng thân củ.

Liều dùng: 4-8 g / ngày sắc nước uống.

~ Mơ tam thể

Tác dụng: chữa ỉa chảy, kiết lỵ.

Cách dùng: dùng lá.

Liều dùng: 12– 30g / ngày sắc nước uống.

Rửa sạch vò lấy nước uống hoặc thái nhỏ trộn với lòng đỏ trứng gà bọc trong lá chuối sạch, nướng trên chảo, ngày dùng 2–3 lần.

– Cỏ sữa lá nhỏ

Tác dụng: chữa lỵ.

Cách dùng: dùng cả cây.

Liều dùng: 20–30g / ngày sắc nước uống.

* Ngoài ra có thể dùng nước lá búp ổi, cây chó đẻ, nước quả hồng xiêm non, nước lá phen đen giã vắt lấy nước uống.

GHỊ CHÚ: Chỉ dùng một trong các loại thuốc nam kể trên trong mỗi lần.

d) Một số vấn đề cần chú trọng khi phòng và xử trí bệnh tiêu chảy

– Cho trẻ uống nhiều nước và ăn nhiều bữa hơn bình thường như đã hướng dẫn ở trên.

– Sử dụng nguồn nước sạch

+ Cung cấp đủ nước sạch cho ăn uống.

+ Dùng nước sạch: nước máy, nước giếng, nước mưa...

+ Nguồn nước luôn được bảo vệ tránh ô nhiễm (xa hố xí, bãi rác, có bờ xây chung quanh, có rào để tránh súc vật ra vào).

+ Nước tích trữ trong nhà trẻ, lớp mẫu giáo, gia đình phải đựng trong dụng cụ sạch, đậy nắp, dùng gáo sạch khi múc nước.

+ Nước uống cho trẻ cần đun sôi để nguội, không để trẻ uống nước lã.

– Bảo đảm vệ sinh môi trường

Sử dụng hố xí hợp vệ sinh, quản lí phân tốt, tránh lây lan.

- Bảo đảm vệ sinh cá nhân

+ Rửa tay sạch là biện pháp phòng bệnh đơn giản mà có hiệu quả. Tập cho trẻ có thói quen rửa tay trước khi ăn, sau khi chơi bẩn, sau khi đại tiện, trước khi đi ngủ; rửa tay, rửa mặt ... mỗi buổi sáng ngủ dậy.

+ Không nên dùng kháng sinh cho tất cả các bệnh nhân tiêu chảy, chỉ dùng kháng sinh khi trẻ đại tiện có máu, mũi (lị trực khuẩn) và trường hợp bệnh tả.

+ Nếu trẻ bị các bệnh khác kèm theo như: viêm tai, viêm phổi, sốt rét... thì ngoài điều trị tiêu chảy trẻ cần được khám và điều trị chuyên khoa.

3. Phòng chống bệnh giun

a) Tác hại của giun đối với sức khoẻ của trẻ

Trẻ em ngay từ lứa tuổi nhà trẻ đã có nhiều giun, đặc biệt là giun đũa, giun kim. Trẻ lớn hơn có thể mắc giun móc, sán, nhưng phổ biến nhất vẫn là giun đũa.

- Giun đũa sống ở ruột non, ăn mất một phần chất dinh dưỡng của trẻ nên cơ thể trẻ sẽ gầy yếu, suy dinh dưỡng.

- Giun còn tiết ra chất độc làm trẻ biếng ăn, khó ngủ, mờ mắt, rối loạn tiêu hoá...

- Giun nhiều sẽ thành búi gây tắc ruột, giun có thể chui lên ống mật làm trẻ đau dữ dội từng cơn, gây viêm đường mật, ápse gan, rất nguy hiểm.

- Giun có thể chui vào ruột thừa gây viêm ruột thừa, làm thủng ruột thừa gây viêm màng bụng. Nếu không phát hiện kịp thời có thể gây nguy hiểm đến tính mạng.

- Giun có thể gây viêm phổi, làm cho trẻ ho, sốt kéo dài, cơ thể gầy sút, một số trường hợp có thể gây ho ra máu.

- Giun kim cũng là loại thường gây đau bụng, rối loạn tiêu hoá, ngứa rằn, đái dầm, ngứa hậu môn, mất ngủ, ảnh hưởng đến sức khỏe.

- Giun móc ảnh hưởng nhiều đến sức khỏe trẻ em. Một con giun móc mỗi ngày có thể hút 0,37ml máu, vì vậy cơ thể trẻ em có nhiều giun móc sẽ gầy còm ốm yếu, xanh xao, thiếu máu.

b) Phòng bệnh giun

– Để phòng chống bệnh giun, biện pháp chủ yếu là thực hiện chế độ vệ sinh chung: ăn sạch, uống sạch, ở sạch.

– Sử dụng nước sạch cho trẻ ăn uống, trước khi uống phải đun sôi để nguội, không uống nước lã, nước ao hồ. Nên dùng nước máy, nước giếng trong sinh hoạt, ăn uống và vệ sinh.

– Tập cho trẻ giữ nền nếp vệ sinh ngay từ nhỏ, không để trẻ lê la dưới đất bẩn, tập cho trẻ thói quen rửa tay trước khi ăn. Năng cắt móng tay, móng chân cho trẻ.

– Thức ăn phải che đậy, tránh ruồi nhặng, hoa quả trước khi ăn phải rửa sạch.

– Trường học, gia đình cần sử dụng hố xí hợp vệ sinh, không dùng phân tươi để trồng trọt.

– Đảm bảo vệ sinh môi trường xung quanh, không nên đổ rác rưởi bẩn thỉu quanh nhà. Trường học, gia đình nên có hố đổ rác, phải chôn hoặc đốt rác hằng ngày.

– Không đi chân đất vì ấu trùng giun móc có thể chui qua kẽ chân để vào máu, vào phổi rồi vào ruột kí sinh ở đó hút máu làm trẻ bị thiếu máu, xanh xao, gầy còm.

– Thông qua các câu chuyện, thơ ca, trò chơi và những ví dụ thực tế để giáo dục vệ sinh cá nhân, vệ sinh ăn uống phòng chống bệnh giun sán cho trẻ.

Ví dụ về một bài thơ giáo dục vệ sinh ăn uống:

CON RUỒI

Con ruồi đậu ở chuồng phân

Rồi bay đến đậu thức ăn, vật dùng

Mang theo bao loại vi trùng

Sinh nhiều bệnh tật vô cùng nguy nan.

(Học viên một lớp tập huấn giáo dục vệ sinh sơ tam).

c) Cách xử trí khi bị bệnh giun

Tại cộng đồng, 6 tháng nên tẩy giun một lần. Thuốc thường được sử dụng là Mebendazole hoặc Albendazole, khi dùng có sự giám sát và chỉ định của y tế.

Gợi ý sử dụng một số bài thuốc dân gian chữa bệnh giun sán:

- Cây rau sam rửa sạch, luộc lấy nước cho trẻ uống.
- Hạt bí đỏ (bóc vỏ ăn sống hoặc rang chín bóc vỏ ăn).
- Đu đủ chín (cho trẻ ăn vào buổi sáng).

4. Tiêm chủng phòng bệnh

Trẻ không tiêm chủng dễ mắc các bệnh hiểm nghèo: bạch hầu, uốn ván, ho gà, lao, sởi, bại liệt, dễ bị suy dinh dưỡng, tàn tật hoặc chết do mắc bệnh. Vì vậy cần đưa trẻ đi tiêm chủng đúng lịch.

Lịch tiêm chủng trong năm đầu

Tháng tuổi	Vaccin cần tiêm	Mục đích ngừa bệnh
Sơ sinh	BCG VGSV B lần 1	Lao Viêm gan siêu vi B
1	VGSV B lần 2	Viêm gan siêu vi B
2	Sabin 1 DTC 1 VGSV B lần 3	Bại liệt Bạch hầu, Uốn ván, Ho gà Viêm gan siêu vi B
3	Sabin 2 DTC 2	Bại liệt Bạch hầu, Uốn ván, Ho gà
4	Sabin 3 DTC 3	Bại liệt Bạch hầu, Uốn ván, Ho gà
9	Sởi	Sởi (ban đỏ)

* Lưu ý:

- Trẻ bị bệnh nhẹ (sốt nhẹ, tiêu chảy, suy dinh dưỡng) tiêm chủng vẫn an toàn.

– Sau khi tiêm trẻ có thể bị sốt nhẹ, tấy đau chỗ tiêm, quấy khóc vài hôm sau đó sẽ khỏi.

– Tiêm chủng theo đúng lịch, cho trẻ bú mẹ và ăn uống đầy đủ trong thời gian tiêm.

– Cần giữ sạch chỗ tiêm. Khi có dấu hiệu bất thường cần phải đưa trẻ đến cơ sở y tế.

– Sau năm đầu, nhớ đưa trẻ đi tiêm nhắc lại theo hướng dẫn của nhân viên y tế.

BÀI TẬP: học viên chia nhóm thảo luận theo câu hỏi sau:

1. Vì sao phải cho trẻ tiêm chủng đúng lịch? Liên hệ thực tế địa phương.

2. Nêu những khó khăn (nguyên nhân) mà các bà mẹ ở địa phương chị không cho con đi tiêm chủng hoặc tiêm chủng không đầy đủ? Đề xuất biện pháp giải quyết.

CHƯƠNG III

GIÁO DỤC DINH DƯỠNG VÀ SỨC KHOẺ

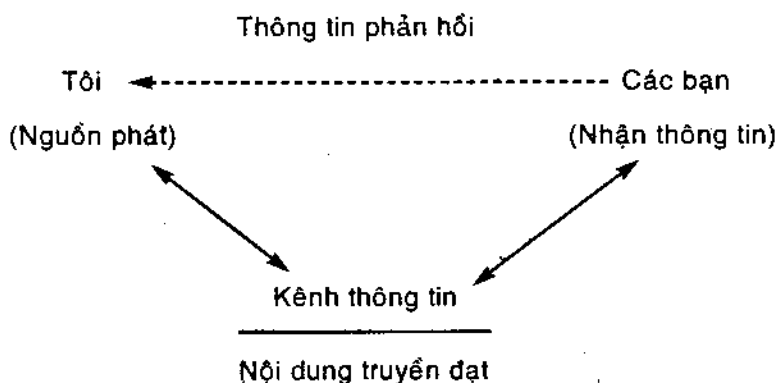
GIÁO DỤC DINH DƯỠNG VÀ SỨC KHOẺ CHO CỘNG ĐỒNG VÀ TRONG TRƯỜNG MẦM NON

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Nắm được các kiến thức, kĩ năng truyền thông, giáo dục dinh dưỡng và sức khỏe.
- Tuyên truyền, giáo dục các kiến thức về dinh dưỡng và sức khỏe cho các bậc cha mẹ.
- Trên cơ sở đó, hướng dẫn, giúp trẻ có những hiểu biết tối thiểu về dinh dưỡng và sức khỏe, trẻ biết ăn uống đúng cách, hợp vệ sinh để khỏe mạnh. Góp phần phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em.

II. MỘT SỐ VẤN ĐỀ VỀ TRUYỀN THÔNG GIÁO DỤC

1. Quá trình truyền thông giáo dục



Mục đích truyền thông: *Dẫn đến hành động.*

2. Những phương pháp để truyền thông giáo dục có hiệu quả

- Thân thiện cởi mở, quan tâm tới người khác.
- Chú ý lắng nghe, tôn trọng ý kiến trả lời hay thảo luận của đối tượng, tự tìm hiểu xem người nghe đã hiểu điều mình nói chưa.
- Đặt mình vào hoàn cảnh của đối tượng để nhìn nhận sự việc, nên đưa ra các ví dụ, dẫn chứng thực tế để thuyết phục.
- Sử dụng từ ngữ thích hợp, nói thật rõ ràng, mạch lạc, gần gũi với ngôn ngữ địa phương.
- Khuyến khích việc đặt các câu hỏi.
- Hiểu thật chính xác những điều bạn cần truyền đạt, chủ động, kiểm soát toàn bộ nội dung, trình bày theo dự kiến.
- Hãy tự suy nghĩ xem “Lời truyền đạt của mình có thể bị truyền đạt sai như thế nào?”, biết dừng, nghỉ đúng lúc cần thiết, hãy tự hỏi “Mình có đưa ra quá nhiều thông tin không? Hay quá ít?”.
- Sử dụng cách giao tiếp không lời để khuyến khích đối tượng, như động tác, ánh mắt, điệu bộ...
- Nhấn mạnh các thông điệp chủ chốt.
- Kiểm tra lại nhận thức của mọi người.

3. Sáu nguyên tắc giúp mọi người thay đổi hành vi sức khỏe

- Tìm ra điều mọi người đã biết và làm tốt, động viên, khuyến khích mọi người làm theo những hành vi sức khỏe đó.
- Cung cấp thông tin còn thiếu, mô tả chính xác điều mọi người phải làm.
- Tìm ra lí do tại sao trước đây người ta không làm theo hành vi sức khỏe tốt, họ sẽ gặp phải khó khăn gì trong tương lai nếu họ làm theo những hành vi sức khỏe tốt này.
- Giải thích một cách rõ ràng về lợi ích của hành vi mới.
- Giúp đỡ, động viên mọi người làm theo và duy trì hành vi mới.
- Cam kết của mọi người sẽ thực hiện các hành vi này trong tương lai.

III. GIÁO DỤC DINH DƯỠNG VÀ SỨC KHOẺ

A. ĐỐI TƯỢNG

1. *Đối tượng trực tiếp*

- Giáo viên Mầm non.
- Các bậc cha mẹ.
- Trẻ em dưới 5 tuổi.

2. *Đối tượng gián tiếp*

- Các nhà lãnh đạo.
- Già làng, trưởng bản, những người có uy tín trong cộng đồng.
- Các tổ chức quần chúng: phụ nữ, thanh niên, hội cựu chiến binh...

B. NỘI DUNG, HÌNH THỨC GIÁO DỤC DINH DƯỠNG VÀ SỨC KHOẺ

1. *Đối với các bậc cha mẹ*

a) Nội dung

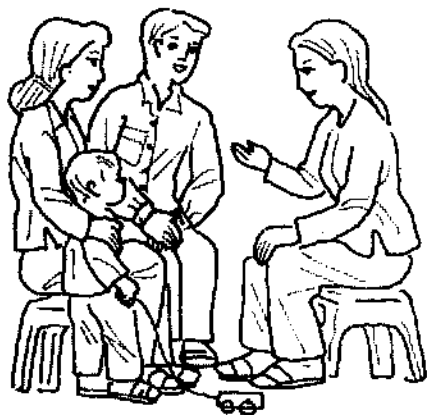
- Thực hiện sinh đẻ có kế hoạch, đem lại lợi ích cho trẻ em, gia đình, xã hội.
- Chăm sóc bảo vệ thai sản.
- Nuôi con bằng sữa mẹ.
- Cho trẻ ăn bổ sung an toàn và hợp lí.
- Phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng.
- Ăn uống, chăm sóc trẻ trong và sau khi bị bệnh.
- Cách phòng một số bệnh thường gặp ở trẻ em.
- Làm V.A.C để phòng chống suy dinh dưỡng, tăng thu nhập.

b) Tuyên truyền viên với các phương pháp truyền thông trực tiếp

- *Phương pháp cá nhân* (đến thăm hộ gia đình – Home visitor)

Là sự tiếp xúc một cách thân mật, gần gũi giữa tuyên truyền viên với đối tượng. Sử dụng phương pháp này, tuyên truyền viên và các bậc cha mẹ có thể trao đổi thoải mái nhiều vấn đề.

*** NHỮNG ĐIỀU CẦN LƯU Ý:**



+ Nên có thái độ thân thiện, thông cảm với cha mẹ trẻ để tạo lòng tin, thể hiện sự quan tâm và mong muốn được thực hiện.

+ Đem đến cho cha mẹ trẻ một dịch vụ cụ thể.

+ Tránh làm mất thời gian của gia đình.

+ Có sổ theo dõi các gia đình đã đến thăm.

- Phương pháp nhóm

Là sự tiếp xúc trực tiếp giữa tuyên truyền viên với một nhóm người có cùng hoàn cảnh, đặc điểm (không quá 15 người). Phương pháp này giúp tuyên truyền viên có thể dùng ảnh hưởng của người này vận động người khác và tuyên truyền cho nhiều người cùng một lúc.

*** NHỮNG ĐIỂM CẦN LƯU Ý:**

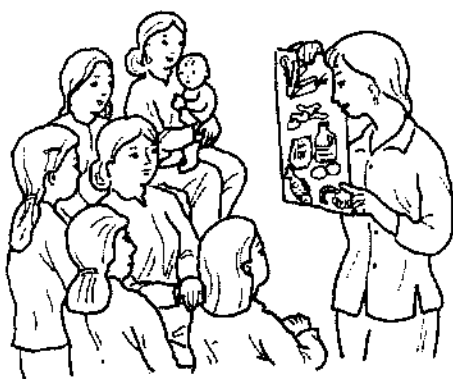
+ Chuẩn bị chu đáo địa điểm để tập hợp các gia đình.

+ Động viên mọi người đặt câu hỏi và tham gia thảo luận.

+ Có thể sử dụng các hình thức văn nghệ, chuyện hài hước để gây sự chú ý.

+ Cần liên hệ với tình hình thực tế chăm sóc, giáo dục trẻ ở địa phương và có dẫn chứng minh họa.

+ Cuối buổi thảo luận cần chốt lại những điểm quan trọng và phân phát tài liệu.



- Tổ chức các cuộc họp

Là hình thức truyền thông trực tiếp với một nhóm đông người tại các cuộc thảo luận, hội họp.

* NHỮNG ĐIỂM CẦN LƯU Ý

+ Chuẩn bị địa điểm thuận lợi cho cuộc họp, có thể là trường học hoặc trụ sở Ủy ban nhân dân xã (phường). Chuẩn bị đầy đủ các phương tiện phục vụ cho cuộc nói chuyện như loa, đài, phim ảnh, triển lãm...

+ Nên chọn chủ đề được các bậc cha mẹ quan tâm.

+ Nói to, rõ ràng, mạch lạc, dùng ngôn ngữ phù hợp với người nghe. Nói ngắn gọn và dành nhiều thời gian thảo luận.

* Gợi ý các hình thức truyền thông sẽ triển khai trong thời gian tới

+ Đối với thành phố, thị xã, thị trấn, vùng nông thôn, chủ yếu dùng phương pháp truyền thông đại chúng: đài, loa, truyền hình, sách báo, áp phích, băng video, phim, ảnh, câu lạc bộ...

+ Đối với vùng núi, vùng sâu, vùng xa, chủ yếu dùng phương pháp truyền thông trực tiếp qua tuyên truyền viên.

+ Cần sử dụng thành thạo các phương tiện, tài liệu đã được trang bị:

Túi hướng dẫn viên.

Tranh vải.

Tranh gấp.

Tranh lật.

Cuốn sách "*Hướng dẫn nuôi dạy trẻ ở nhóm trẻ gia đình*".

Các tài liệu khác do Vụ Giáo dục Mầm non và Viện Dinh dưỡng phát hành.

c) Học viên thực hành đóng vai tuyên truyền viên giáo dục các bậc cha mẹ

Thực hành đóng vai tuyên truyền viên giáo dục các bậc cha mẹ

Ví dụ về 1 tình huống: một gia đình có 3 con gái. Cháu Hà là con gái út trong gia đình, cháu đang học lớp cô Lan. Tháng này kiểm tra cân nặng cháu được 10 kg (kênh C), so với tháng trước cân nặng của cháu kém 0.5 kg, ở lớp cháu ăn ít, không chịu ăn rau, mỡ, nhưng thích ăn kẹo, luôn cho tay vào mồm, cháu ít hoạt động...

Mẹ cháu Hà luôn bận rộn, ít có thời gian chăm sóc con cái, nhưng lại chiều theo ý thích của con.

Bố cháu Hà rất bảo thủ, có quan niệm thích con trai, ít quan tâm đến con gái.

Cô giáo Lan đến nhà gặp cha mẹ cháu Hà để trao đổi với gia đình về tình hình của cháu ở lớp, kết hợp tuyên truyền giáo dục dinh dưỡng và sức khỏe.

Học viên thực hành đóng vai, sử dụng tranh gấp, tranh lật, hoặc tranh vẽ, túi hướng dẫn viên, vật thật để tuyên truyền cho cha mẹ.

Ngoài ra, các học viên căn cứ vào thực tế địa phương xây dựng các tiểu phẩm, tuyên truyền, giải quyết các tình huống.

2. Đối với trẻ em lứa tuổi nhà trẻ, mẫu giáo

a) Nội dung

Căn cứ vào chương trình chăm sóc giáo dục trẻ theo độ tuổi do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành, nội dung giáo dục dinh dưỡng và sức khỏe khác nhau về mức độ tùy theo lứa tuổi, song tập trung vào một số vấn đề cơ bản sau đây:

- Với trẻ dưới 18 tháng:

+ Giáo dục trẻ có nền nếp thói quen ăn uống sạch sẽ, gọn gàng.

+ Tập cho trẻ quen dần với các món ăn đa dạng được chế biến từ thực phẩm sẵn có ở địa phương, không kiêng khem một cách vô lí.

- Với trẻ trên 18 tháng:

Dạy và rèn cho trẻ một số thói quen vệ sinh ăn uống, ăn nhiều loại thức ăn, ăn hết suất để trẻ khỏe mạnh thông minh, chóng lớn.

- Với trẻ em tuổi mẫu giáo:

+ Dạy trẻ làm quen, nhận biết các loại thức ăn sẵn có ở địa phương, giúp trẻ biết lợi ích của thức ăn đối với sức khỏe.

+ Dạy trẻ biết ăn uống đúng cách: ăn nhiều bữa, ăn nhiều loại thức ăn khác nhau, ăn giúp cơ thể khỏe mạnh, thông minh, chóng lớn, trẻ không kiêng khem một cách vô lí.

+ Giáo dục dinh dưỡng qua hướng dẫn " Bé tập làm nội trợ".

b) Hình thức giáo dục dinh dưỡng và sức khỏe

- Giáo dục dinh dưỡng và sức khỏe thông qua vui chơi.

- Thông qua các hoạt động trong ngày:

+ Bữa ăn.

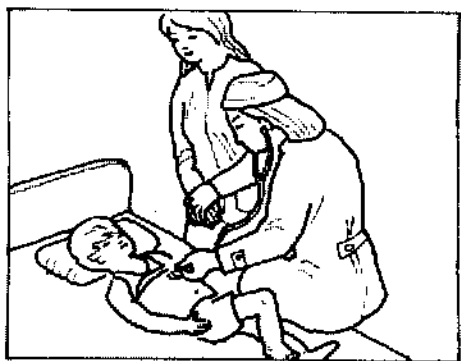
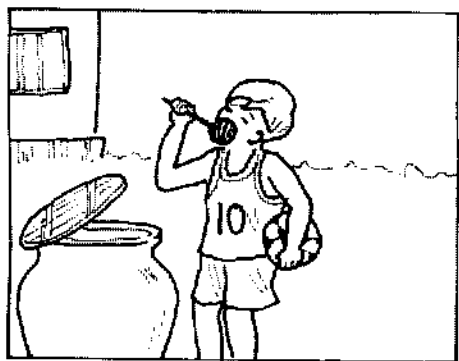
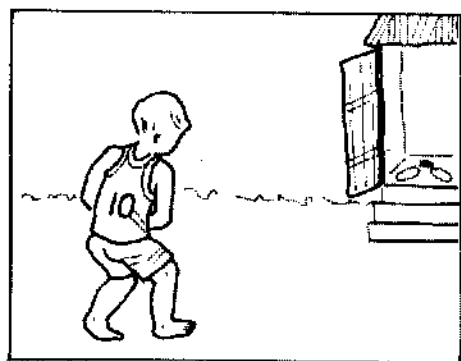
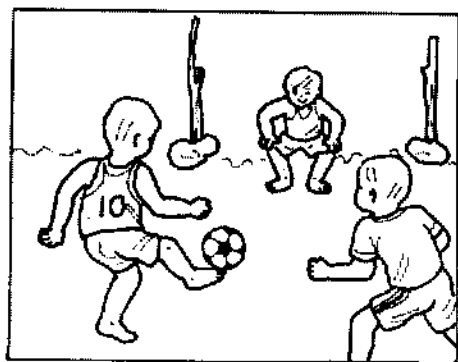
+ Giờ học.

+ Các hoạt động khác: dạo chơi ngoài trời, thăm vườn trường, mọi lúc, mọi nơi trong các hoàn cảnh phù hợp.

- Qua tranh ảnh, truyện tranh, vật thật...

- Ngoài ra, giáo viên còn phối hợp với các bậc cha mẹ để giáo dục dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ tại gia đình.

* Gợi ý cho trẻ xếp lại thứ tự các bức tranh dưới đây (trong vòng 2 phút), sau đó kể lại câu chuyện theo tưởng tượng của trẻ. Trao đổi với trẻ về nội dung bức tranh, vì sao bạn trai trong tranh phải đến gặp bác sĩ...



GIÁO DỤC DINH DƯỠNG THÔNG QUA “BÉ TẬP LÀM NỘI TRỢ”

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Học viên nắm được nội dung, phương pháp giáo dục dinh dưỡng cho trẻ qua “Bé tập làm nội trợ”.
- Biết cách tổ chức các hoạt động vui chơi cho trẻ qua “ Bé tập làm nội trợ “.

II. HỌC VIÊN THỰC HÀNH TẠI NHÓM, LỚP

- Chia nhóm kiến tập, thực hành hướng dẫn trẻ tập làm nội trợ.
- Tổ chức cho trẻ hoạt động chung (liên hoan múa hát và thưởng thức các món ăn vừa làm).
- Nhận xét các hoạt động vừa kiến tập, thực hành chia sẻ kinh nghiệm.

III. CÁC THÔNG TIN CHÍNH

1. Cơ sở để triển khai “Bé tập làm nội trợ”

Ngày 22/2/2001 Thủ Tướng Chính Phủ đã phê duyệt Chiến lược Quốc gia về dinh dưỡng giai đoạn 2001-2010 (tại Quyết định số 21/2001/QĐ-TTg), trong đó Chính phủ giao cho Bộ Giáo dục – Đào tạo nhiệm vụ “ Hoàn thiện mục tiêu chương trình giáo dục dinh dưỡng ở các cấp từ Mầm non đến Đại học. Củng cố và nâng chất lượng hệ thống nhà trẻ (đặc biệt là khu vực nông thôn) và các nhà ăn tập thể ở trường học ”.

Trong những năm qua, Vụ Giáo dục Mầm non đã triển khai *đổi mới hình thức tổ chức chăm sóc giáo dục trẻ mẫu giáo 5 tuổi*. Nội dung đổi mới được tiến hành dựa trên cơ sở nội dung chương trình chăm sóc giáo dục trẻ mẫu giáo 5 tuổi do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành theo quan điểm tích hợp, lấy trẻ làm trung tâm. Hoạt động đổi mới này đến nay đã triển khai ra các trường trọng điểm ở 61 tỉnh, thành phố. Tuy nhiên, đến nay mặc dù các hoạt động

giáo dục dinh dưỡng và chăm sóc sức khỏe cho trẻ Mầm non đã được quan tâm, song chưa có nhiều đổi mới. Để đạt yêu cầu đổi mới toàn diện về nội dung, phương pháp chăm sóc, giáo dục Mầm non. Vụ Giáo dục Mầm non tiến hành triển khai “Bé tập làm nội trợ”.

Cơ sở để triển khai thực hiện: Bám sát vào nội dung chương trình chăm sóc giáo dục trẻ 5-6 tuổi (do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành năm 1994), có thừa kế và tiếp thu những kinh nghiệm của đổi mới hình thức tổ chức giáo dục, theo quan điểm tích hợp các hoạt động, lấy trẻ làm trung tâm, phát huy tính tích cực của trẻ, gắn các hoạt động giáo dục dinh dưỡng và sức khỏe với việc hình thành các kĩ năng sống cơ bản của trẻ. Ngoài ra, để làm phong phú thêm nội dung giáo dục dinh dưỡng và sức khỏe. Vụ còn tham khảo thêm một số tài liệu nước ngoài “ Fun cooking for under 6 years ” của hai tác giả người Mỹ là RUTH LIEW (Tâm lí học trẻ em) và GWEN SMITH (Bác sĩ nhi khoa).

2. Mục đích

– Trên cơ sở nâng cao kiến thức, kĩ năng thực hành, giáo dục dinh dưỡng, sức khỏe cho giáo viên (chú trọng vấn đề vệ sinh, an toàn thực phẩm), góp phần đổi mới hình thức tổ chức các hoạt động chăm sóc giáo dục trẻ Mầm non.

– Qua “Bé tập làm nội trợ” dạy trẻ biết sử dụng đồ dùng phục vụ việc ăn uống, tạo ra một số thức ăn, nước uống đơn giản, hình thành ở trẻ thói quen ăn uống tốt, thích thú với các món ăn do mình tạo ra và giúp trẻ có thói quen vệ sinh, hành vi văn minh, lao động tự phục vụ.

– Thông qua môn làm quen với môi trường xung quanh, hoạt động vui chơi và các hoạt động khác, góp phần giáo dục dinh dưỡng sức khỏe trẻ em.

– Tạo cơ hội cho trẻ được tham gia các hoạt động phòng chống suy dinh dưỡng trên cơ sở hướng dẫn trẻ qua hoạt động “Bé tập làm nội trợ”.

3. Nội dung

– Hướng dẫn trẻ biết cách sử dụng một số đồ dùng thông thường, biết tự phục vụ trong việc ăn uống.

– Hướng dẫn trẻ biết thực hành vệ sinh trước khi ăn như lau bàn, rửa tay, rửa hoa quả, gọt vỏ.

– Hướng dẫn trẻ biết pha nước quả tươi, pha sữa, pha bột đậu, làm nước quả ướp đường, bánh mì kẹp bơ, bánh dẻo chay, nấu chè thập cẩm, làm sa lát, bơ lạc...

– Hướng dẫn trẻ cách cắm hoa, bày cỗ sinh nhật bạn, tết trung thu, các ngày lễ trong năm... với sự giúp đỡ của người lớn.

– Trên cơ sở các hoạt động kể trên, giáo dục trẻ tinh thần tập thể, lao động tự phục vụ, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau.

4. Phương pháp

– Các nội dung của “Bé tập làm nội trợ” được triển khai trên cơ sở chương trình chăm sóc giáo dục trẻ 5 – 6 tuổi, thông qua hoạt động vui chơi, môi trường xung quanh, các môn học, bữa ăn và các hoạt động khác trong ngày, theo quan điểm tích hợp, lấy trẻ làm trung tâm.

– Để triển khai tốt nội dung nói trên, giáo viên Mầm non và các bậc cha mẹ có thể sử dụng cuốn sách và lô tô “Bé tập làm nội trợ”.

5. Những điểm cần lưu ý khi hướng dẫn trẻ hoạt động “Bé tập làm nội trợ”

a) Đảm bảo an toàn cho trẻ

– Đảm bảo cho trẻ không bị bỏng: sử dụng lót tay để cầm các thứ nóng (xoong, nồi, chảo), một số động tác khó, nguy hiểm như đun nước sôi, nước đường, trộn bột, người lớn cần làm sẵn cho trẻ.

– Đảm bảo an toàn cho trẻ khi dùng dao: tập cho trẻ cách sử dụng dao cẩn thận như cách cầm dao, cách cắt (phải kê lên thớt). Trường hợp cắt các loại rau, quả tròn, dẹt, khó cầm, dễ bị trượt tay, người lớn cùng cắt với trẻ hoặc cắt giúp trẻ. Dao dùng xong phải cất ngay, tốt nhất nên dùng dao của Hàng không. Không nên dùng dao nhọn.

– Hướng dẫn trẻ sử dụng, bảo quản các đồ dùng và thực hiện các thao tác một cách an toàn: Rót nước từ bình ra cốc cẩn thận, rửa, dọn dẹp đồ dùng gọn gàng, sạch sẽ sau khi làm.

b) Đảm bảo vệ sinh

– Hướng dẫn trẻ rửa tay trước khi làm thức ăn: treo tranh hướng dẫn cách rửa tay, tốt nhất là rửa tay dưới vòi nước sạch và rửa bằng xà phòng, có đủ nước sạch cho trẻ dùng.

– Rửa hoa quả trước khi cắt, gọt, ăn.

– Đồ dùng, dụng cụ cần được vệ sinh sạch sẽ trước và sau khi sử dụng, sắp xếp đồ dùng gọn gàng.

– Thực hành nội trợ một cách gọn gàng sạch sẽ, không để lẫn thức ăn sống và thức ăn chín, thức ăn sạch và thức ăn bẩn.

– Đánh răng hoặc súc miệng sau khi ăn.

c) Phát huy tính tích cực của trẻ

– *Trẻ được thực hành bằng nhiều cách*

+ Trẻ tự làm: rửa hoa quả, pha nước hoa quả, pha sữa.

+ Trẻ giúp bạn: cắm hoa, bày cỗ sinh nhật, dọn rửa đồ dùng.

+ Trẻ thực hành với sự giúp đỡ của người lớn: làm sa lát, bánh dẻo, bày cỗ trung thu, sinh nhật...

+ Qua hoạt động “Bé tập làm nội trợ” trẻ được thực hành, học tập một cách tích cực những bài học về dinh dưỡng như cách ăn, chọn thức ăn giàu dinh dưỡng.

Chất béo: dầu, mỡ, bơ, pho mát, lạc...

Chất bột: bánh mì, bột gạo, khoai...

Chất đạm: sữa, thịt bò, đỗ xanh, đỗ tương...

Vitamin và muối khoáng: một số rau, củ, quả...

– *Khuyến khích trẻ giao tiếp với nhau khi thực hành*

+ Trẻ trao đổi về cách sắp xếp các bức tranh theo thứ tự thực hành, trao đổi về cách làm.

+ Trẻ được làm quen, biết một số từ mới có liên quan: thái hạt lựu, thái lát mỏng, vè tròn, cán mỏng... Trẻ thực hành ngôn ngữ bằng cách miêu tả các thức ăn. Trẻ học phân loại và có thể kết hợp học đếm, đo, thực phẩm. Trên cơ sở đó phát triển ngôn ngữ và tư duy ở trẻ.

+ Khuyến khích trẻ nếm, ngửi, quan sát, trao đổi về những hiện tượng xảy ra trong quá trình thực hành như pha nước cam, pha sữa, pha bột đậu..., mùi, vị, hình dáng của các sản phẩm.

Ví dụ: Khi trẻ làm xong một món ăn nào đó, nên cho trẻ nếm các loại thức ăn đó. Có thể bịt mắt không cho trẻ nhìn, cho trẻ nếm thử thức ăn, đồ trẻ biết đó là món gì, nó có vị gì, mùi gì? Thử bịt mũi và nhắm mắt, nếm thử xem đó là thức ăn gì? có vị gì?

Những mùi vị đó là của thức ăn nào: vị chua của chanh, dấm... vị ngọt của đường, mật, hoa quả, vị mặn của muối..., vị đắng của bột cháy, vị chát của chuối xanh, hồng xiêm..., vị béo ngậy của bơ, dầu ăn, quả bơ...



cục nước đá to

cục nước đá nhỏ

nước

- Động viên, khuyến khích, huy động sự tham gia của các bậc cha mẹ trong việc thực hiện các nội dung “Bé tập làm nội trợ” như: đóng góp các loại thực phẩm để trẻ thực hành (rau, củ, quả, tiền...), thu thập các tài liệu, tranh ảnh có liên quan, tham gia “triển lãm” tranh “Bé tập làm nội trợ”, tham gia tổ chức liên hoan sinh nhật, lễ, tết với trẻ, trò chuyện, hướng dẫn trẻ thực hành “Bé tập làm nội trợ”.

d) Đưa vào hoạt động học tập như: Làm quen với môi trường xung quanh và các môn học khác.

– Cần lựa chọn những đề tài phù hợp để đưa các nội dung vào, sao cho không ảnh hưởng tới mục tiêu, yêu cầu, phương pháp của bài học môi trường xung quanh mà vẫn mở rộng kiến thức cho các cháu một cách trực quan, cụ thể, dễ nhớ, dễ hiểu, làm phong phú cho nội dung, phương pháp học tập.

Ví dụ: dạy bài: “Một số đồ dùng trong gia đình”, “Những đồ dùng cùng loại”, “Phân nhóm đồ vật theo chất liệu”.

– Cần đi sâu nhấn mạnh chức năng và cách sử dụng của: thìa, cốc, chén...

– Cho trẻ được thực hành các thao tác về việc sử dụng thìa như: xúc, đong, khuấy, đựng, rót, nếm, uống...



Dạy bài: “Một số loại quả”, “Một số loại rau”, “Một số con vật nuôi trong gia đình”.

– Nên khai thác, mở rộng kiến thức dinh dưỡng cung cấp cho trẻ trong tiết học như: lợi ích của thực phẩm đối với cơ thể, các chất dinh dưỡng có trong từng loại thực phẩm: rau, củ, quả, con vật.

– Để đảm bảo vệ sinh thực phẩm cần làm gì? làm như thế nào?

– Cách ăn một số loại hoa quả: ăn trực tiếp, pha nước uống, làm sa lát, bánh mì kẹp nhân.

Sau mỗi buổi học, nên ghi nhật kí: trong đó ghi lại quá trình thực hiện của cô, hoạt động của trẻ (có gì tiến bộ hơn so với buổi học trước về kiến thức cô cung cấp cho trẻ, và kiến thức mà trẻ tiếp nhận), tự nhận xét, đánh giá vào sổ nhật kí.

e) Đưa vào hoạt động vui chơi

Có thể thực hiện “Bé tập làm nội trợ” cùng các nhóm chơi trong buổi chơi dài, các cháu trong cả lớp lần lượt luân phiên vào các nhóm chơi. Đặt tên cho nhóm chơi “Bé tập làm nội trợ” là “Cửa hàng ăn uống giải khát”.

Các thao tác cắt, tỉa quả, pha nước quả, pha bột đậu, pha sữa, bánh mì kẹp bơ, làm sa lát... sẽ được triển khai trong buổi chơi. Tổ chức chơi theo nhóm, mỗi nhóm 8–10 trẻ, cần có kế hoạch phân nhóm để tất cả các cháu lần lượt được vào thực hành trong “Cửa hàng”.

Khi trò chơi còn mới đối với trẻ, người lớn có thể đóng vai cửa hàng trưởng để tổ chức cho trẻ trong nhóm hoạt động tích cực, hứng thú, hình thành nền nếp, thói quen và đạt hiệu quả cao. Khi trẻ đã quen, các cháu tự tổ chức, tự thực hành.

g) Gợi ý một buổi hướng dẫn trẻ tập làm nội trợ

– *Mục đích:* thông qua thực hành, trao đổi, trẻ học được những kĩ năng sống cơ bản: rót nước, pha nước uống, tự phục vụ trong ăn uống.

– *Số trẻ tham gia:* tùy thuộc vào độ phức tạp và yêu cầu của thực đơn. Thông thường mỗi nhóm có 6 - 8 trẻ, tối đa 10 trẻ.

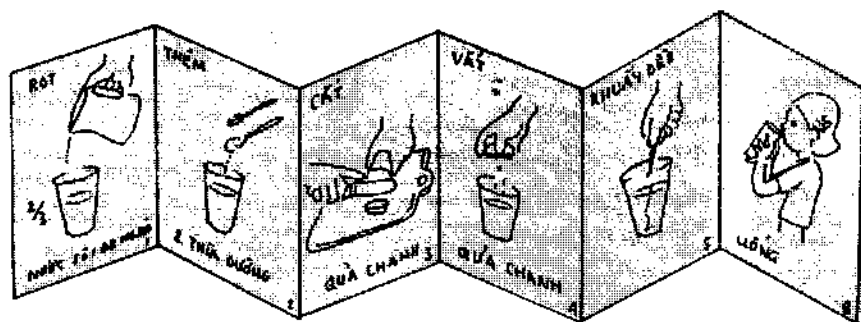
– *Nguyên vật liệu:* vật liệu cơ bản đã được chuẩn bị từ trước, chỉ bổ sung những gì thật cần thiết.

– *Công thức:* mọi thứ cần có, từng bước để làm được thể hiện ở các bức tranh.

– *Giới thiệu:* cô giáo suy nghĩ và sáng tạo các biểu bảng, kể chuyện hoặc bằng cách khác khuyến khích trẻ thực hành. Chuẩn bị những câu hỏi gợi ý để giúp trẻ nghĩ về chủ đề sẽ thực hành.

– **Bắt đầu:** cô căn cứ vào thực đơn để giới thiệu về nguyên vật liệu và giúp trẻ bắt tay thực hành từng bước. Trong quá trình trẻ làm, cô cũng cần có một vài câu hỏi gợi ý để giúp trẻ mở rộng suy nghĩ hoặc lĩnh hội thêm kinh nghiệm.

Ví dụ: thực hành “Pha nước chanh”



+ Đầu tiên, bạn có thể phân công trẻ như sau: cử một trẻ đi chợ mua chanh (chanh để sẵn ở góc chơi bán hàng), 2 trẻ khác khi bạn mua chanh về sẽ rửa chanh, các trẻ còn lại rửa tay, mặc yếm, ngồi vào vị trí đã được phân công để: vắt chanh, pha nước đường, rót, pha nước chanh. Trẻ đi chợ về rửa tay, mặc yếm và ngồi vào bàn để pha nước chanh cùng các bạn.

+ Người lớn hướng dẫn trẻ những thao tác, rửa quả sao cho sạch sẽ, gọn gàng, không dây nước ra sàn, không ướt áo. Vừa làm vừa hướng dẫn trẻ: vắt chanh, cho nước chanh vào cốc, pha thêm nước đường, theo các bước đã được mô phỏng trong trò chơi ghép tranh đúng thứ tự.

+ Sau một lượt thực hiện như vậy, các cháu đổi vị trí công việc để tất cả đều được thực hiện đầy đủ các thao tác khi pha nước chanh.

+ Khi hướng dẫn cho trẻ, người lớn cần nói chuyện với trẻ về các bước pha nước chanh, lợi ích của chanh đối với sức khỏe, chất dinh dưỡng có trong chanh và tác dụng của chất dinh dưỡng đối với cơ thể. Trao đổi, nói chuyện về các hiện tượng xảy ra khi pha nước chanh (cho nước chanh vào nước đường, cho đá vào nước chanh, mùi vị...). Khi pha nước chanh xong, hướng dẫn và nhắc nhở trẻ

dọn dẹp sạch sẽ, gọn gàng “cửa hàng”, chẳng hạn: 4 trẻ lau chùi, sắp xếp đồ dùng, dụng cụ trong cửa hàng, 3 trẻ gấp giấy ăn, 1 trẻ ra mời các bạn ở nhóm khác vào cửa hàng nghỉ chân và giải khát.

Trên đây là gợi ý cách thực hiện, giáo viên có thể căn cứ vào thực tế mà tổ chức các hoạt động học tập, vui chơi, thực hành một cách linh hoạt.

IV. MỘT SỐ KINH NGHIỆM TRONG CHỈ ĐẠO “BÉ TẬP LÀM NỘI TRỢ”

Chương trình “Bé tập làm nội trợ” được thực hiện kết hợp trong môn học của trẻ, nên không ảnh hưởng đến chương trình, quy định của trường.

Giáo viên mẫu giáo có khả năng chủ động, sáng tạo trong quá trình thực hiện và triển khai chương trình “Bé tập làm nội trợ”.

Với nhà trường, chương trình “Bé tập làm nội trợ” đã góp phần tích cực trong việc đổi mới hình thức tổ chức chăm sóc, giáo dục trẻ Mầm non.

Tuyên truyền, vận động sự tham gia của phụ huynh sẽ làm tăng hiệu quả giáo dục.

Những nơi không tổ chức ăn, vùng khó khăn, việc triển khai “Bé tập làm nội trợ” chủ yếu là chơi với lô tô, các trò chơi mô phỏng, đóng vai...

Các trường phải chủ động trong việc đầu tư cơ sở vật chất, trang thiết bị để triển khai các hoạt động “Bé tập làm nội trợ”.

Xây dựng kế hoạch chỉ đạo cụ thể từng năm, đề ra những yêu cầu, nhiệm vụ của từng giai đoạn, và phân công cán bộ trực tiếp phụ trách.

Chọn điểm và xây dựng điểm: có kế hoạch bồi dưỡng điểm cụ thể, cùng với điểm, xây dựng kế hoạch kiến tập, từ đó rút kinh nghiệm chỉ đạo đại trà.

Phát huy tính năng động, sáng tạo của cán bộ, giáo viên. Kịp thời phát huy những sáng kiến, kinh nghiệm được xếp loại tốt trong các trường Mầm non.

Phối hợp với các ban ngành, phát huy sức mạnh tổng hợp để đạt hiệu quả cao trong giáo dục dinh dưỡng sức khỏe.

Truyền truyền, vận động các lực lượng xã hội cùng tham gia giáo dục dinh dưỡng sức khỏe. Vận động cha mẹ học sinh đóng góp đồ dùng, hoa quả, hiện vật để nhà trường có thêm phương tiện dạy và học, cho trẻ thưởng thức các sản phẩm tự làm ra, không làm ảnh hưởng tới việc thu chi của nhà trường.

Tăng cường công tác kiểm tra, động viên kịp thời những đơn vị làm tốt. Với những đơn vị có khó khăn, cùng bàn bạc tìm ra những giải pháp tháo gỡ để các đơn vị tùy theo điều kiện của mình hoàn thành tốt nhất nhiệm vụ được giao.



GIÁO DỤC, CHĂM SÓC RĂNG MIỆNG TRẺ EM

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Có những hiểu biết về răng miệng, lợi ích của răng miệng.
- Biết tác hại của bệnh sâu răng trẻ em.
- Biết cách phòng và xử trí khi trẻ bị sâu răng.
- Hướng dẫn, giáo dục hình thành ở trẻ thói quen biết chải răng, súc miệng.
- Tuyên truyền hướng dẫn cho cha mẹ trẻ cách giáo dục trẻ chăm sóc răng miệng.

II. THẢO LUẬN NHÓM

Trên cơ sở kiến thức và kinh nghiệm trong cuộc sống hàng ngày, chị (anh) hãy cho biết:

- Khi nào trẻ bắt đầu mọc răng? Răng sữa của trẻ có đặc điểm gì? Lợi ích của răng miệng?
- Vì sao trẻ bị sâu răng?
- Cách phòng bệnh sâu răng ở trẻ em?

Các nhóm thảo luận, cử người trình bày ý kiến thảo luận của nhóm. Chú ý khai thác những kinh nghiệm dân gian, kinh nghiệm thực tế có trong cộng đồng.

Giảng viên tóm tắt các thông tin chính cần truyền đạt.

III. CÁC THÔNG TIN CHÍNH

A. MỘT SỐ HIỂU BIẾT VỀ RĂNG MIỆNG

1. Đặc điểm răng sữa trẻ em

Bộ răng đầu tiên của trẻ là răng sữa. Khi trẻ lớn lên (khoảng 6 – 7 tuổi), răng sữa được thay thế bằng răng vĩnh viễn.

Răng sữa được mọc theo thứ tự sau:

6-8 tháng: mọc 2 răng cửa hàm dưới.

8-10 tháng: mọc 2 răng cửa hàm trên.

10-12 tháng: mọc 2 răng cửa bên hàm trên rồi mọc 2 răng cửa bên hàm dưới.

12-15 tháng: mọc 4 răng hàm thứ nhất hàm trên và hàm dưới.

15-18 tháng: mọc 2 răng nanh hàm dưới.

20-30 tháng: mọc 4 răng hàm thứ hai hàm trên và hàm dưới.

Công thức tính số răng của trẻ từ 6 tháng đến 24 tháng:

$$\text{Số răng} = \text{Số tháng tuổi} - 4$$

- Răng trắng, bề mặt trơn, bóng láng là răng sữa tốt.

- Răng có đốm vàng hay đen, gồ ghề, lồi lõm là răng sữa không tốt.

- Khi mọc răng sữa, trẻ có thể bị sốt, ho, đi tuốt, quấy khóc, mất ngủ, chảy nước dãi, lợi bị sưng đỏ. Đó là dấu hiệu phản ứng sinh lí của cơ thể khi răng chồi lên khỏi lợi, khi răng mọc lên triệu chứng sẽ hết.

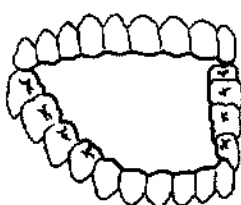
- Răng được bao phủ bởi men răng và ngà răng. Men răng là tổ chức cứng nhất của cơ thể. Men răng phủ thân răng, có chỗ dày như ở nướu răng, có thể lên tới 2,5 mm, có chỗ mỏng như ở cổ răng. Khi răng mới mọc, men răng còn non, xốp; trẻ càng lớn lên, men răng càng cứng.

- Ngà răng không cứng bằng men răng. Ngà răng gồm những ống thẳng vuông góc với mặt răng, nối từ tuỷ răng tới men răng.

- Khi bị tổn thương, men và ngà răng không lành lại như các tổ chức khác.



Răng sữa tốt



Giúp cho răng vĩnh viễn mọc đúng chỗ

2. Răng, lợi có ích lợi gì

– Răng giúp chúng ta ăn, nhai tốt: có răng tốt, chúng ta mới nghiền thức ăn kỹ, giúp cho nuốt và tiêu hoá dễ hơn. Do vậy, răng tốt góp phần phòng chống suy dinh dưỡng. Tuy từng loại răng mà có chức năng khác nhau.

+ Răng cửa: bờ sắc dùng để cắn thức ăn.

+ Răng nanh: nhọn, sắc dùng để xé thức ăn.

+ Răng hàm nhỏ và răng hàm lớn: có bề mặt to, dùng để nhai, nghiền thức ăn thành những miếng nhỏ vừa đủ nuốt.

– Răng giúp cho việc phát âm tốt, đúng từ.

– Răng giúp cho bạn có nụ cười tươi, đẹp.

– Răng tốt giúp bạn có hơi thở thơm tho.

– Có hàm răng tốt giúp bạn có sức khoẻ tốt. Một răng sâu, nhiễm trùng có thể ảnh hưởng đến các bộ phận khác của cơ thể như tim, thận, khớp...

– Lợi cũng rất quan trọng cho sức khoẻ của chúng ta, lợi bao quanh răng, giữ cho răng chắc, khoẻ. Nếu lợi không tốt sẽ dễ chảy máu, vi khuẩn dễ xâm nhập vào răng, xương, dây chằng làm răng dễ lung lay. Những người bị sâu răng, viêm lợi miệng luôn bị hôi, lâu dần dẫn đến mất răng và bị một số bệnh toàn thân khác (tim, thận, khớp...).

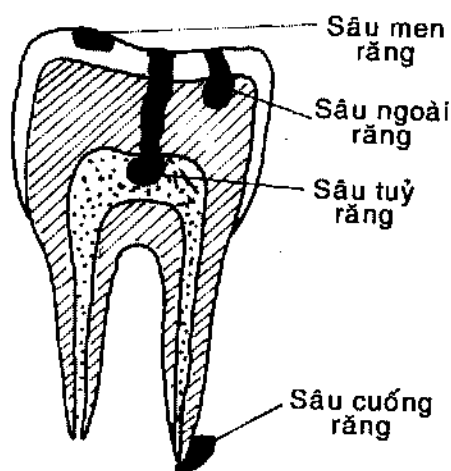
3. Bệnh răng phổ biến ở trẻ em

– Sâu răng là một bệnh phổ biến. Hiện nay bệnh sâu răng ngày càng tăng ở nước ta. Răng sữa bị sâu nhiều hơn. Tỷ lệ sâu răng nhiều nhất là ở trẻ 6 tuổi, chiếm 77 % ở thành phố và 61 % ở nông thôn.

– Răng sữa hay bị sâu ở 2 răng đối xứng nhau. Răng hay bị sâu là răng số 5 ở hàm dưới. Răng số 4, răng cửa hàm trên thứ nhất và 2 kẽ răng cửa cũng hay bị sâu.

– Sâu răng là một bệnh ở tổ chức cứng của răng (men răng). Đặc điểm là làm tiêu dần các chất hữu cơ và vô cơ ở men răng và tạo thành lỗ sâu.

a) Tác hại của sâu răng



Sâu răng lúc đầu không đau, nhưng biến chứng của sâu răng là viêm tủy răng, viêm khớp răng (viêm quanh cuống răng) gây đau đớn làm mất ăn, mất ngủ, đôi khi biến chứng có thể gây tử vong do áp xe não, nhiễm trùng.

- Răng sâu là một ổ nhiễm trùng có thể gây bệnh khớp xương, bệnh ở tim hoặc các bệnh nặng như lao.

- Răng sữa không tốt sẽ làm cho răng vĩnh cửu mọc lệch lạc, không đúng chỗ.

** Răng sữa không tốt thường do các nguyên nhân sau:*

- Trong thời kì mang thai, mẹ ăn không đủ chất dinh dưỡng, vì mầm răng bắt đầu ngấm vào trong 4 tháng cuối của thời kì mang thai.
- Trong thời gian cho con bú, người mẹ ăn uống không đầy đủ.
- Trẻ bị để non, bị bệnh mà không được nuôi dưỡng đầy đủ.
- Trẻ ăn kẹo, bánh, đường quá nhiều, nhất là các loại bánh, kẹo mềm hay dính vào răng, hoặc ăn kẹo, bánh trước khi đi ngủ.

b) Những tật xấu ảnh hưởng đến răng

- Tật mút ngón tay trong thời gian mọc răng cửa, ngón tay tì lên các răng này làm cho răng mọc chìa ra phía trước, các răng dưới tụt lại phía sau làm cho răng bị vẩu.

- Thói quen ngồi chống cằm sẽ làm xương hàm phát triển không đều. Cằm trẻ sẽ nhô ra phía trước, hàm trên sẽ tụt lại phía sau trông như người bị móm.

- Thói quen đưa lưỡi ra phía trước. Một số trẻ hay đưa lưỡi ra phía trước, tì vào răng cửa hàm trên. Như vậy hàm trên sẽ bị vẩu, các răng không khít vào nhau.



- Tất thở bằng miệng: phần đông chúng ta thở bằng mũi nhưng cũng có một số trẻ thở bằng mồm, có thể do bệnh về mũi nhưng cũng có thể do thói quen. Cần phải đi khám ở khoa tai, mũi, họng để chữa bệnh. Thở bằng miệng sẽ làm cho hàm răng bị vẩu, đồng thời hay bị các bệnh khác như ho, đau họng.

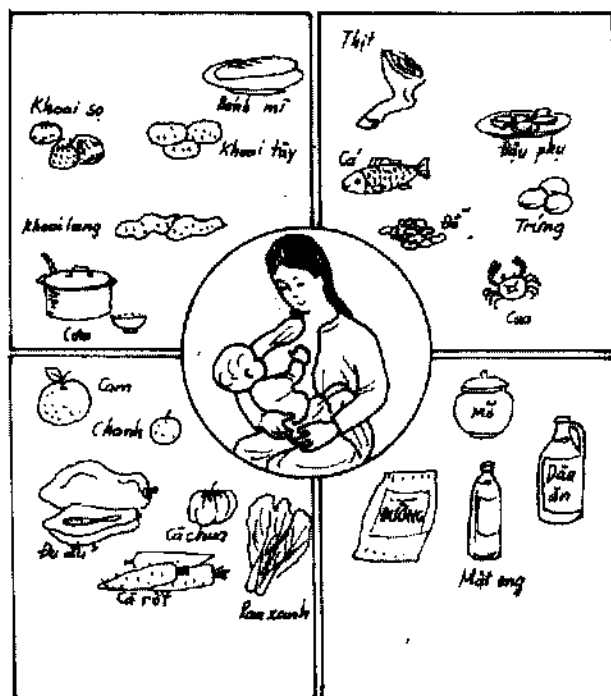
- Một số tật xấu khác như cắn móng tay, nhai gấu áo, cắn quần bút... đều có hại cho răng, làm mòn men răng, mỗi khớp hàm khi ăn và có thể đưa trứng giun, sán, vi trùng vào cơ thể.

B. GIÁO DỤC VỀ SINH RANG MIỆNG TRẺ EM

1. Dinh dưỡng và răng trẻ em

- Ngay từ khi mang thai, các bà mẹ nên ăn uống đủ chất dinh dưỡng, không nên kiêng khem vô lí, không nên uống thuốc mà không có hướng dẫn của cán bộ y tế.

- Nuôi con bằng sữa mẹ là tốt nhất, không nên cho trẻ bú bình. Khi trẻ được 4- 6 tháng tuổi, nên cho trẻ ăn bổ sung bằng nhiều loại thức ăn khác nhau.



- Thức ăn và nước uống cũng ảnh hưởng đến cấu tạo của men răng. Vì vậy, phải ăn đủ chất: thịt, cá, trứng, đậu, rau, quả..., tránh ăn thức ăn nóng quá hoặc lạnh quá, không nên ăn những thứ cứng quá hoặc dùng răng để cắn, tước vỏ mía.

- Khi mầm răng vĩnh viễn đang hình thành, không nên cho trẻ uống tetracycline vì dễ làm hỏng men răng, răng sẽ bị ố, vàng.

- Khi trẻ bị lên sởi hoặc mắc bệnh nhiễm trùng, sức đề kháng giảm, trẻ dễ bị viêm xương hàm, do vậy cần chăm sóc ăn uống, nâng sức đề kháng cho trẻ, giữ gìn vệ sinh răng miệng. Nếu thấy các nốt lỵ xuất hiện ở miệng, cần đưa trẻ đến cơ sở y tế để khám chữa bệnh.

- Tránh ăn quà vặt, hạn chế ăn đường, kẹo, bánh, ô mai, nếu ăn phải súc miệng ngay. Nếu không, những mảnh vụn thức ăn sẽ là môi trường tốt để vi trùng có sẵn trong miệng phát triển và tạo thành các a xít làm hỏng men răng, tạo ra các lỗ thủng gây sâu răng, đau nhức, ảnh hưởng đến sức khỏe.

2. Vệ sinh răng miệng

a) Tại sao phải chải răng

- Chúng ta thấy sau khi ăn, bát đĩa dính thức ăn thừa nếu không cọ rửa thường xuyên sẽ trở nên bẩn thỉu, hôi hám. Hàm răng của chúng ta cũng như bát đĩa, nếu hàng ngày không được chải sạch sau khi ăn, trước khi đi ngủ hoặc sau khi ngủ dậy, những

mảnh vụn thức ăn sẽ bám chặt vào răng, kẽ răng làm cho răng bị vàng, xám, rất bẩn. Khi thở hoặc nói chuyện có mùi hôi rất khó chịu. Có khi răng còn có lỗ sưng đau dẫn đến sâu răng phải vào bệnh viện chữa trị hoặc nhổ răng sâu đi.

– Vì vậy, để răng trắng, sạch, đều, đẹp, không bị sâu và miệng không có mùi hôi, chúng ta phải chải răng thường xuyên vào buổi sáng, sau mỗi bữa ăn và buổi tối trước khi đi ngủ.

b) Cách chọn và giữ bàn chải đánh răng

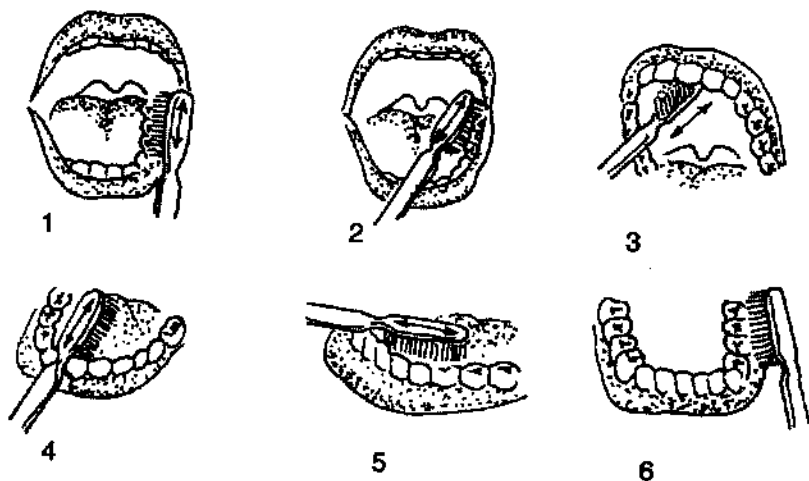
– Một bàn chải tốt là:

Lông bàn chải không mềm quá và cũng không cứng quá. Nếu mềm quá thì chải răng không sạch. Nếu cứng quá sẽ gây mòn răng, gây loét ở lợi và khi chải răng sẽ đau. Cán bàn chải phải thẳng để lực tác dụng từ bàn chải lên răng đều nhau. Cán bàn chải nên vừa bằng bàn tay, không dài quá cũng không nên ngắn quá. Khi lông bàn chải toè ra thì không nên dùng nữa vì chải răng không sạch, dễ gây viêm lợi.

– Cách sử dụng và bảo quản bàn chải:

Sau khi chải răng xong phải rửa bàn chải dưới vòi nước, vẩy cho thật khô. Sau đó cắm bàn chải vào cốc, đầu bàn chải quay lên trên cho khô nước.

c) Cách chải răng đúng



- Đặt bàn chải dọc theo răng, đầu lông bàn chải hướng về đường viền lợi. Lông bàn chải làm thành một góc 45° với mặt răng. Di chuyển lông bàn chải ra trước, sau trên một đoạn ngắn (bằng nửa chiều rộng của răng) và gần giống như rung lông bàn chải tại chỗ. Chải mặt ngoài mỗi răng ở cả hai hàm trên và dưới, giữ lông bàn chải 45° so với đường viền lợi.

- Dùng phương pháp này cho cả mặt trong răng, vẫn di chuyển bằng động tác trước sau trên một đoạn ngắn rồi chải dọc xuống.

- Chải mặt răng: chải tới, lui từng vùng nhỏ.

- Chải mặt trong nhóm răng cửa: để bàn chải đứng thẳng, dùng đầu bàn chải vuốt nhẹ lên xuống trên răng và lợi.

- Chải lưỡi để lấy sạch mảng bám bám ở lưỡi để lưỡi hồng và sạch sẽ.

- Cần phải chải răng theo một thứ tự nhất định, chải tất cả các mặt răng, tránh bỏ sót răng không được chải.

- Thời gian để chải răng từ 3 đến 5 phút.

- Tốt nhất nên chải răng với thuốc đánh răng có chứa flo.

d) Các biện pháp hỗ trợ: dùng flo để men răng được cứng hơn. Tại các trường học, cô giáo cho trẻ súc miệng bằng nước có chứa flo 0,02% một lần. Ở nhà trẻ dùng kem chải răng có flo, ngày chải 2-3 lần.

3. Phát hiện sớm sâu răng và viêm lợi để điều trị kịp thời

- Sáu tháng một lần phải đi khám răng, nếu có lỗ sâu phải hàn lại ngay. Nếu viêm lợi, có cao răng thì cần phải lấy cao răng, hàng ngày súc miệng bằng nước muối loãng và lấy tay di ở lợi để máu lưu thông và đẩy những mảnh vụn thức ăn ra khỏi túi lợi.

- Hiện nay có các loại thuốc để trám, bít các rãnh răng, phòng ngừa sâu răng rất tốt có thể sử dụng để trám răng ở trường học.

4. Dạy trẻ cách đánh răng, súc miệng

a) Yêu cầu: Trẻ biết cách đánh răng, súc miệng.

b) Chuẩn bị:

- Cốc, bàn chải đánh răng trẻ em, thuốc đánh răng.

- Nước muối, xô đựng nước bẩn.
- Tranh hướng dẫn trẻ cách đánh răng.

c) Hướng dẫn:

- Đánh răng:

+ Nói chuyện với trẻ về lợi ích của việc đánh răng đúng và xúc miệng.

+ Để có hàm răng trắng đẹp, hằng ngày chúng ta phải đánh răng đều đặn vào buổi tối trước khi đi ngủ, buổi sáng sau khi ngủ dậy và sau các bữa ăn.

+ Trẻ cần nói với bố mẹ mua cho riêng một bàn chải để đánh răng.

+ Giới thiệu cho trẻ biết mặt ngoài, mặt trong và mặt nhai của răng (qua tranh ảnh và thực tế).

+ Hướng dẫn trẻ cách đánh răng theo thứ tự hàm trên, hàm dưới, bên phải, bên trái, chải mặt ngoài, mặt trong rồi đến mặt nhai.

+ Cô làm mẫu chải từng vùng trên một hàm răng: lông bàn chải sát đường viền lợi, chệch 45 so với trục răng, chải mỗi vùng 10 lần, hàm trên hát xuống, hàm dưới hát lên. Khi chải mặt nhai, đặt lông bàn chải song song với mặt nhai kéo đi, kéo lại.

+ Đánh răng xong phải rửa sạch bàn chải, vẩy khô, cắm vào cốc, để cán ở phía dưới, lông bàn chải ở phía trên.

+ Không nên dùng tăm xỉa răng vì dễ làm đứt lợi, chảy máu, gây lỗ hổng giữa hai khe răng, làm sâu răng.

+ Cô giáo cần chú ý đến đặc điểm cá nhân của từng trẻ; Trẻ đang bị sâu răng, trẻ tiếp thu chậm, lúng túng...

- Xúc miệng:

+ Nói với trẻ, để trẻ hiểu vì sao phải xúc miệng? Xúc miệng khi nào? (khi ăn xong ta phải xúc miệng ngay cho sạch).

+ Hướng dẫn trẻ cách súc miệng: ngậm một ngụm nước vừa phải (tốt nhất nên súc miệng bằng nước muối), súc trong miệng 1 - 2 phút, sau đó ngửa cổ để súc sạch cả họng. Chú ý không nên ngậm nhiều nước (để súc miệng được dễ dàng, nước không bắn ra ngoài), không nên nuốt nước súc miệng, súc xong nhổ vào xô hoặc xô, dụng cụ đựng nước.

C. BÀI TẬP Củng cố kiến thức



Trò chơi đóng vai:

- Tự xây dựng và đóng một vở kịch 10 - 15 phút về giáo dục vệ sinh răng miệng cho trẻ.
- Tổ chức một buổi dạ hội với những mặt nạ răng.
- Hướng dẫn thực hành cách chải răng.

CHƯƠNG IV

CHƯƠNG TRÌNH QUỐC GIA PHÒNG CHỐNG SUY DINH DƯỠNG TRẺ EM

MỞ ĐẦU

Trong những năm qua nhờ những can thiệp liên tục với nhiều biện pháp khác nhau, tỉ lệ suy dinh dưỡng trẻ em ở nước ta đã giảm đi đáng kể, từ 51,5% năm 1985 xuống 39,8% năm 1998 và tỉ lệ này là 30,1% năm 2001. Đó là kết quả tổng hợp của sự tăng trưởng kinh tế và hiệu quả của các chương trình dinh dưỡng và chăm sóc sức khoẻ nhân dân, sự phối hợp của ngành Giáo dục, hội Phụ nữ các cấp.

Tuy nhiên, hiện nay nước ta vẫn còn là một trong những nước có tỉ lệ trẻ em suy dinh dưỡng cao nhất trong khu vực (Trung Quốc: 16%; Thái Lan: 15%; Malaysia: 24%; Philippin: 30%; Indônêsi-a: 39%) và mức giảm suy dinh dưỡng còn chậm, không đều, ở nhiều vùng nông thôn, vùng khó khăn tỉ lệ suy dinh dưỡng còn rất cao. Trung bình trong toàn quốc, mỗi năm giảm khoảng 1%, mặc dù giai đoạn vừa qua, mức giảm tỉ lệ suy dinh dưỡng trẻ em ở nước ta đã có xu hướng tiến bộ hơn so với trước đây.

Phòng chống suy dinh dưỡng đòi hỏi những nỗ lực liên tục và bền bỉ của toàn xã hội, trong đó sự quan tâm, chỉ đạo và đầu tư của nhà nước, của các cấp, các ngành là hết sức quan trọng.

Để góp phần thực hiện tốt nhiệm vụ này, ngành Giáo dục, đặc biệt là bộ phận nhà trẻ mẫu giáo cần nâng cao kiến thức, thực hành dinh dưỡng cho cô giáo nhà trẻ mẫu giáo ở cơ sở, tạo môi trường chăm sóc trẻ em ngày càng tốt hơn là hoạt động then chốt.

Tài liệu này nhằm cung cấp cho giáo viên nhà trẻ mẫu giáo những thông tin mới về mục tiêu, chiến lược và những hoạt động

của Chương trình Phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em ở tuyến tỉnh, huyện và đặc biệt là tuyến xã. Từ đó giúp liên hệ với nhiệm vụ, nội dung trong việc chăm sóc sức khỏe, nâng cao chất lượng chăm sóc bữa ăn, theo dõi sự tăng trưởng cho trẻ em tại các nhà trẻ, mẫu giáo góp phần giảm suy dinh dưỡng trẻ em trong thời gian tới.

1. Mục tiêu 2001-2005

- Giảm tỉ lệ suy dinh dưỡng (cân nặng / tuổi) trẻ em dưới 5 tuổi xuống 25% vào năm 2005 (giảm 1,5 % hằng năm).

- Giảm tỉ lệ suy dinh dưỡng (chiều cao/ tuổi) trẻ em dưới 5 tuổi xuống 27,5% vào năm 2005 (giảm 1,5 % hằng năm).

- Giảm tỉ lệ trẻ sơ sinh cân nặng thấp (dưới 2500g) xuống dưới 7% vào năm 2005.

- Giảm tỉ lệ phụ nữ tuổi sinh đẻ bị suy dinh dưỡng (thiếu năng lượng trưởng diễn) xuống dưới 28% vào năm 2005 (giảm 1% hằng năm).

2. Các chỉ tiêu thực hiện

Tỉ lệ% phụ nữ có thai, 75 % bà mẹ nuôi con dưới 2 tuổi tham dự ít nhất 1 lớp học “nâng cao kiến thức chăm sóc dinh dưỡng”.

Tỉ lệ % phụ nữ được khám 3 lần trong quá trình mang thai.

Tỉ lệ % trẻ dưới 2 tuổi được theo dõi cân nặng.

Tỉ lệ % trẻ em dưới 2 tuổi có biểu đồ tăng trưởng.

Tỉ lệ % trẻ được bú mẹ hoàn toàn trong 4 tháng đầu.

Tỉ lệ % bà mẹ nuôi con dưới 2 tuổi tham dự ít nhất 1 buổi trình diễn thức ăn.

Tỉ lệ % bà mẹ có con dưới 2 tuổi có kiến thức, thực hành dinh dưỡng đúng cho trẻ ốm.

Tỉ lệ % gia đình có trẻ dưới 2 tuổi thực hiện “8 hoạt động dinh dưỡng ở gia đình”.

3. Đối tượng

- Đối tượng chung: trẻ em và phụ nữ tuổi sinh đẻ.

- Đối tượng ưu tiên:

+ Trẻ em dưới 2 tuổi.

+ Bà mẹ có thai.

4. Những định hướng chính về chiến lược

- Duy trì chiến lược dự phòng, tập trung ưu tiên và xã hội hoá công tác phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em và thực hiện các giải pháp đặc thù theo từng địa phương. Đây là giải pháp chiến lược chủ chốt của Dự án. Theo đó, các hoạt động của từng địa phương cần được phân tích, xây dựng dựa vào các yêu cầu đặc thù của vùng sinh thái và cơ cấu kinh tế - xã hội, mức độ phát triển, thực trạng suy dinh dưỡng và tiềm năng hạ suy dinh dưỡng. Những vùng khó khăn sẽ được ưu tiên hơn, được cung cấp nhiều hơn các sản phẩm dinh dưỡng, chú trọng tới cải thiện điều kiện chăm sóc trẻ như hệ thống nhà trẻ và yếu tố vệ sinh môi trường.

- Tổ chức các hoạt động dinh dưỡng tại hộ gia đình. Tạo sự chủ động của gia đình trong chăm sóc dinh dưỡng cho bà mẹ và trẻ em. Quan tâm chăm sóc cả trẻ 3 - 5 tuổi, chú trọng tới nguyên nhân về vệ sinh, chống các bệnh nhiễm khuẩn và kí sinh trùng.

- Cụ thể hoá nội dung trong chiến lược thành những hoạt động ở gia đình phù hợp với từng vùng, từng địa phương.

- Tổ chức lấy cam kết gia đình - cộng đồng và cam kết trách nhiệm của các đoàn thể.

- Tăng cường công tác giáo dục truyền thông. Chú trọng giáo dục trực tiếp cho đối tượng và tư vấn dinh dưỡng phối hợp với hướng dẫn thực hành.

5. Quy mô triển khai

- Triển khai trên 100 % số xã trong cả nước với 2 mức (bắt đầu từ năm 2002).

+ *Mức 1*: 2.993 xã trong cả nước (gồm các xã đặc biệt khó khăn theo Chương trình 135 của Chính phủ, và các xã nghèo khác).

+ *Mức 2*: các xã còn lại.

- Những năm tiếp theo, tăng số xã mức 1 lên 1000 xã/năm, hay nói cách khác là giảm số xã mức 2 đi 1000 xã/năm.

- Tăng cường mạng lưới cộng tác viên để đảm bảo duy trì hoạt động ở tất cả các xã.

- Tăng cường theo dõi kiểm tra, duy trì giám sát tỉ lệ suy dinh dưỡng hằng năm.

6. Về ngân sách năm 2002: So với năm 2001

- Tăng kinh phí mạng lưới cộng tác viên. Đảm bảo 100 % xã có mạng lưới cộng tác viên, tăng thêm số lượng cộng tác viên cho các xã khó khăn từ 10 lên 15 cộng tác viên/xã.

- Đầu tư kinh phí cho tập huấn đội ngũ giáo viên 61 tỉnh/thành nhằm nâng cao kiến thức và kĩ năng thực hành cho mạng lưới cộng tác viên ở xã.

- Tăng 30 % kinh phí dành cho thực hành dinh dưỡng ở các xã mức 2.

- Tăng 31 % kinh phí cho hoạt động bồi dưỡng bà mẹ có thai và trẻ em suy dinh dưỡng ở các vùng khó khăn (xã mức 1).

- Hỗ trợ kinh phí cho hoạt động cân trẻ dưới 5 tuổi cho 100 % xã trong cả nước.

- Xây dựng mô hình phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em tại cộng đồng với các nội dung:

+ Tăng cường chăm sóc bà mẹ mang thai, trẻ em trong năm đầu cuộc đời.

+ Triển khai tư vấn dinh dưỡng tại xã.

+ Chế biến và sử dụng sữa đậu nành cho trẻ em.

+ Tăng cường kiến thức, thực hành dinh dưỡng cho giáo viên nhà trẻ mẫu giáo (phối hợp với Bộ Giáo dục - Đào tạo, Sở Giáo dục - Đào tạo các tỉnh).

+ Phong trào "Cam kết gia đình không có trẻ suy dinh dưỡng" (phối hợp với Hội Phụ nữ các cấp).

7. Nội dung các hoạt động tại xã, phường (triển khai 8 nội dung chuyên môn)

a) Thực hiện chăm sóc sức khỏe và dinh dưỡng cho phụ nữ có thai và cho con bú

- Mọi phụ nữ cần được chăm sóc. Ưu tiên chăm sóc cho bà mẹ có thai để sinh con khoẻ mạnh. Mọi bà mẹ cần được chăm sóc và

theo dõi ở giai đoạn cho con bú. Trong chăm sóc thai sản cần phối hợp với theo dõi tăng cân, hướng dẫn thực hành ăn uống, bổ sung viên sắt phòng chống thiếu máu, đề phòng các tai biến sản khoa.

– Cụ thể: chăm sóc ăn uống của phụ nữ có thai để đạt mức tăng cân 10 – 12 cân trong thời gian có thai. Khám thai ít nhất 3 lần, tiêm đủ 2 mũi phòng uốn ván. Phụ nữ có thai uống viên sắt hằng ngày, bắt đầu từ khi phát hiện có thai tới sau đẻ 1 tháng.

b) Thực hiện cho trẻ đẻ ra bú hoàn toàn bằng sữa mẹ 4 tháng đầu

– Tư vấn nuôi con bằng sữa mẹ, quản lí, giúp đỡ tại nhà đối với các bà mẹ nuôi con bú, nhất là trong những tháng đầu.

– Cụ thể: cho trẻ bú sớm trong nửa giờ đầu sau khi sinh, bú hoàn toàn sữa mẹ trong 4 tháng đầu (nếu có điều kiện cho trẻ bú hoàn toàn 6 tháng đầu theo khuyến cáo mới nhất của Tổ chức y tế thế giới) và tiếp tục cho bú đến 18 – 24 tháng.

c) Hướng dẫn ăn bổ sung hợp lí từ tháng thứ 5 và tiếp tục cho bú mẹ đến 24 tháng

– Tư vấn về ăn bổ sung, hướng dẫn bà mẹ cách chế biến thức ăn bổ sung, dựa vào thực phẩm có sẵn ở địa phương thông qua thực hành, trình diễn nhiều lần để tất cả các bà mẹ có con dưới 2 tuổi được xem.

– Quản lí, giúp đỡ theo dõi trẻ ăn bổ sung tại nhà hoặc ở các nhà trẻ/nhóm trẻ gia đình về cách chế biến thức ăn đa dạng, thêm chất béo, quan tâm tới số lần ăn và vệ sinh ăn uống.

– Cung cấp các sản phẩm dinh dưỡng trực tiếp cho trẻ ở vùng khó khăn, vùng nghèo.

– Cho trẻ ăn bổ sung (ăn sam, ăn dặm) từ tháng thứ 5. Tô màu đĩa bột, tăng thêm chất béo (dầu, mỡ, lạc, vừng). Cho trẻ ăn nhiều bữa.

*** Thực hành dinh dưỡng**

Đối với các xã *Mức 1* thực hiện ít nhất 2 tháng/lần cho tất cả các bà mẹ có trẻ dưới 2 tuổi của xã.

Đối với các xã *Mức 2* thực hiện tối thiểu 1 quý/lần cho tất cả các bà mẹ có trẻ dưới 2 tuổi của xã.

Các chuyên trách và cộng tác viên nên thường xuyên cải tiến các hình thức hướng dẫn thực hành dinh dưỡng, phát huy sự tham gia tích cực, chủ động của các bà mẹ. Tùy từng điều kiện cụ thể, có thể lồng ghép các hoạt động thực hành dinh dưỡng với giáo dục tuyên truyền về cách nuôi con nhỏ.

d) Cải thiện tình trạng vitamin A và sắt cho trẻ em và bà mẹ

- Đảm bảo cho trẻ 6-36 tháng tuổi được uống vitamin A một năm 2 lần, đặc biệt là những trẻ có mẹ mất sữa hoặc ít sữa, con nuôi.

- Đảm bảo mọi bà mẹ được uống vitamin A trong vòng 1 tháng sau đẻ.

- Hướng dẫn sử dụng nguồn thực phẩm giàu vitamin A và sắt trong bữa ăn hằng ngày.

- Tổ chức và quản lý tốt dự án tăng cường sắt bổ sung ở các địa bàn triển khai.

e) Chăm sóc, nuôi dưỡng trẻ tốt hơn trong và sau khi mắc bệnh

- Giúp bà mẹ phát hiện, xử trí, chăm sóc sức khỏe cho trẻ tại nhà. Chú ý khi trẻ mắc tiêu chảy, viêm hô hấp (dùng ORS, giữ ấm cho trẻ vào mùa đông, chăm sóc y tế nếu cần, cho trẻ uống vitamin A khi bị tiêu chảy, viêm hô hấp).

- Hướng dẫn bà mẹ tiếp tục cho trẻ bú và ăn tốt hơn trong và sau khi trẻ bị ốm.

- Thực hiện tiêm chủng phòng bệnh, chăm sóc và nuôi dưỡng trẻ hợp lý khi trẻ bị bệnh.

g) Chăm sóc, thực hành vệ sinh ở gia đình, nhà trường và phòng chống nhiễm giun

- Tạo điều kiện có đủ nguồn nước sạch, dùng cho ăn uống và sinh hoạt cho trẻ và nhà trường.

- Giáo dục thực hiện ăn chín, uống chín. Rửa tay trước khi ăn và khi chế biến thức ăn cho trẻ.

- Tẩy giun định kỳ cho trẻ theo chỉ định của y tế.

- Hướng dẫn việc tắm rửa, giữ gìn sạch sẽ cho trẻ, vệ sinh nhà cửa và chỗ chơi của trẻ.

– Tổ chức và theo dõi ăn uống hợp lí ở nhà trẻ, nhóm trẻ.

*** Cán trẻ dưới 2 tuổi hằng tháng để theo dõi tăng trưởng và tổ chức hoạt động thông tin- giáo dục-truyền thông với hướng dẫn thực hành.**

– Tổ chức cán trẻ dưới 2 tuổi hằng tháng, cán trẻ dưới 5 tuổi tối thiểu 2 lần/năm.

– Tổ chức các hình thức sáng tạo và đa dạng⁴ trong hoạt động giáo dục và hướng dẫn thực hành trực tiếp cho bà mẹ song song với hoạt động giáo dục đại chúng ở mọi cấp, tập trung vào thay đổi hành vi.

– Tổ chức các hội thi cộng tác viên giỏi, hội thi kiến thức, thực hành cấp mẹ con, hội thi tư vấn và tuyên truyền giỏi.

– Phát tờ gấp hướng dẫn tới từng bà mẹ, từng gia đình.

– Mở từ 2-3 lớp học phổ biến các kiến thức nuôi con và phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em cho thanh niên; đặc biệt là cho đối tượng thanh nữ ở độ tuổi sinh đẻ và xây dựng gia đình.

– Đưa các nội dung tuyên truyền của hoạt động phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em mỗi tháng một lần trên loa phát thanh của xã.

– Tổ chức giáo dục dinh dưỡng tại nhà.

– Triển khai hoạt động tư vấn dinh dưỡng cho đối tượng là phụ nữ có thai, bà mẹ và người chăm sóc trẻ, đặc biệt là trẻ có nguy cơ mắc suy dinh dưỡng.

h) Tăng cường hoạt động tạo nguồn thực phẩm giàu dinh dưỡng (V.A.C) ở hộ gia đình. Phổ cập “ 8 hoạt động dinh dưỡng ở gia đình”

– Hướng dẫn các gia đình sản xuất và sử dụng các thực phẩm tại chỗ giàu dinh dưỡng.

– Phổ biến, theo dõi” 8 hoạt động dinh dưỡng ở gia đình”.

– Thực hiện xã hội hoá công tác phòng chống suy dinh dưỡng ở xã với sự tham gia của chính quyền, các ban ngành ở xã.

– Tổ chức kí “ Giao ước gia đình không có trẻ suy dinh dưỡng”.

– Huy động nguồn lực cộng đồng cho triển khai các hoạt động của Dự án.

8. Nội dung triển khai tại tỉnh và huyện.

a) Tuyển tỉnh

- Xây dựng kế hoạch và bảo vệ kế hoạch hoạt động với các cơ quan chức năng của tỉnh (Trung tâm BVBMTE/KHHGD).
- Hướng dẫn tuyển dưới triển khai sớm các hoạt động của Dự án phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em.
- Tích cực phối hợp liên ngành (Phụ nữ, Nông dân, Giáo dục), phối hợp với các chương trình hỗ trợ dinh dưỡng khác tại địa phương.
- Tham gia các lớp tập huấn về triển khai các mô hình dinh dưỡng, triển khai các kỹ thuật mới của Trung ương tổ chức. Tổ chức và thực hiện các hoạt động tập huấn cho đội ngũ mạng lưới ở tuyến dưới.
- Cung cấp tài liệu truyền thông cho cấp xã (biểu đồ tập thể, biểu đồ cá thể, áp phích, tờ rơi).
- Tiếp tục duy trì, triển khai các mô hình huyện điểm, xã điểm. Tiến hành đúc rút kinh nghiệm các mô hình này, tổ chức cho các huyện, xã tham quan học tập mô hình điểm.
- Hướng dẫn thực hiện *"Giao ước gia đình không có trẻ suy dinh dưỡng"* nhằm khuyến khích các gia đình chủ động, tích cực trong việc cải thiện tình trạng dinh dưỡng của con em mình.
- Tổ chức các hội thi cộng tác viên giỏi, hội thi kiến thức, thực hành cặp mẹ con, hội thi tư vấn và tuyên truyền giỏi cấp tỉnh, huyện, xã.
- Tiếp nhận và phân phối các sản phẩm dinh dưỡng và các trang bị của Trung ương.
- Tổ chức giao ban đánh giá hoạt động của Dự án cho các tuyến dưới.
- Tổ chức giám sát, triển khai hàng tháng, giám sát liên ngành hàng quý để kiểm tra, đánh giá tiến độ, hiệu quả các hoạt động của Dự án phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em tại các huyện.
- Tham gia đánh giá tỉ lệ suy dinh dưỡng trẻ em hàng năm (phối hợp với Trung tâm y tế dự phòng tỉnh).

– Tổ chức các hoạt động nghiên cứu liên quan đến các mục tiêu của hoạt động phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em.

– Báo cáo tiến độ triển khai, báo cáo hoạt động theo định kì lên Ban điều hành ở Trung ương.

b) Tuyển huyện

– Thực hiện các hoạt động thông tin giáo dục truyền thông về phòng chống suy dinh dưỡng. Tích cực phối hợp, lồng ghép truyền thông với các chương trình chăm sóc sức khoẻ cộng đồng khác, làm phong phú thêm các hình thức truyền thông tại địa phương.

– Khuyến khích hộ gia đình chủ động tích cực tham gia vào hoạt động phòng chống suy dinh dưỡng. Nâng cao vai trò và trách nhiệm của mọi thành viên của gia đình trong công tác phòng chống suy dinh dưỡng.

– Tổ chức tập huấn chuyên môn và kĩ năng truyền thông cho cán bộ tuyến xã và mạng lưới cộng tác viên.

– Tổ chức các hội thi cộng tác viên giỏi, hội thi kiến thức, thực hành cặp mẹ con, hội thi tư vấn và tuyên truyền giỏi cấp xã, huyện.

– Duy trì và rút kinh nghiệm hoạt động của các xã điểm, tổ chức tham quan học tập xã điểm.

– Tiếp nhận và phân phối các sản phẩm dinh dưỡng và các trang bị của Trung ương.

– Tổ chức giám sát hoạt động ở tuyến xã và họp định kì về triển khai hoạt động phòng chống suy dinh dưỡng.

– Báo cáo tiến độ triển khai lên Ban chỉ đạo của tỉnh.

– Lồng ghép và phối hợp có hiệu quả với các chương trình hỗ trợ cho dinh dưỡng khác.

TỈ LỆ SUY DINH DƯỠNG TRẺ EM NĂM 2001

Stt	Tỉnh, TP	Dân số (Số liệu 1999)	Số trẻ dưới 5 (số liệu 1999)	Tỉ lệ SDD 2001 (%)	Số trẻ SDD 2001
1	Hà Nội	2.672.122	206.913	18.7	38.693
2	Hải Phòng	1.672.992	128.891	27.3	35.187
3	Hà Tây	2.386.770	200.411	28.6	57.318
4	Hải Dương	1.649.779	134.506	29.4	39.545
5	Hưng Yên	1.068.705	98.992	34.1	33.756
6	Hà Nam	791.618	68.276	31.9	21.780
7	Nam Định	1.888.406	167.063	31.8	53.126
8	Thái Bình	1.785.600	131.305	32.0	42.018
9	Ninh Bình	884.080	71.324	32.1	22.895
10	Hà Giang	602.684	79.514	40.6	32.283
11	Cao Bằng	491.055	51.262	36.2	18.557
12	Lào Cai	594.637	80.287	42.3*	33.961
13	Bắc Cạn	275.250	28.254	38.8	10.963
14	Lạng Sơn	704.643	68.724	35.9	24.672
15	Tuyên Quang	675.110	67.778	34.6	23.451
16	Yên Bái	679.684	68.833	38.1	26.225
17	Thái Nguyên	1.046.163	82.510	32.0	26.403
18	Phú Thọ	1.261.500	109.441	34.4	37.648
19	Vĩnh Phúc	1.091.973	95.315	33.4	31.835
20	Bắc Giang	1.492.191	145.082	36.0	52.230

Stt	Tỉnh, TP	Dân số (Số liệu 1999)	Số trẻ dưới 5 (số liệu 1999)	Tỉ lệ SDD 2001 (%)	Số trẻ SDD 2001
21	Bắc Ninh	941.389	90.107	33.5	30.186
22	Quảng Ninh	1.004.461	86.941	28.0	24.343
23	Lai Châu	588.666	90.137	38.5	34.703
24	Sơn La	881.383	104.138	35.8	37.281
25	Hoà Bình	757.637	66.569	38.7	25.762
26	Thanh Hoá	3.467.609	321.294	39.3	126.269
27	Nghệ An	2.858.265	317.473	38.0	120.640
28	Hà Tĩnh	1.269.013	137.803	41.6	57.326
29	Quảng Bình	793.863	94.777	45.3	42.934
30	Quảng Trị	573.331	70.803	34.8	24.639
31	Thừa Thiên-Huế	1.045.134	117.020	32.9	38.500
32	Đà Nẵng	684.131	61.072	25.4	15.512
33	Quảng Nam	1.372.424	146.137	34.2	49.979
34	Quảng Ngãi	1.190.006	129.007	37.5	48.378
35	Bình Định	1.461.046	154.363	34.0	52.483
36	Phú Yên	786.972	85.521	34.9	29.847
37	Khánh Hoà	1.031.262	100.937	32.0	32.300
38	Kon Tum	314.042	49.963	38.4	19.186
39	Gia Lai	971.920	142.675	41.1	58.639
40	Đắk Lắk	1.776.331	245.104	45.3	111.032
41	TP. Hồ Chí Minh	5.037.155	397.796	14.8	58.874
42	Lâm Đồng	996.219	123.583	32.1*	39.670

Stt	Tỉnh, TP	Dân số (Số liệu 1999)	Số trẻ dưới 5 (số liệu 1999)	Tỉ lệ SDD 2001 (%)	Số trẻ SDD 2001
43	Ninh Thuận	503.048	63.573	36.0	22.886
44	Bình Phước	653.644	80.539	35.9	28.914
45	Tây Ninh	965.240	80.214	29.3	23.503
46	Bình Dương	716.427	61.388	26.2	16.084
47	Đồng Nai	1.989.541	204.312	26.6	54.347
48	Bình Thuận	1.047.040	127.095	34.0	43.212
49	Bà Rịa-Vũng Tàu	800.568	81.614	26.4	21.546
50	Long An	1.306.202	113.578	25.7	29.190
51	Đồng Tháp	1.564.977	137.125	29.6	40.589
52	An Giang	2.049.039	175.266	30.9	54.157
53	Tiền Giang	1.605.147	131.383	28.2	37.050
54	Vĩnh Long	1.010.486	73.127	31.2	22.816
55	Bến Tre	1.296.914	100.288	31.7*	31.791
56	Kiên Giang	1.494.433	140.778	28.1	39.559
57	Cần Thơ	1.811.140	141.004	27.0	38.071
58	Trà Vinh	965.712	81.277	30.5	24.789
59	Sóc Trăng	1.173.820	99.045	32.0*	31.694
60	Bạc Liêu	736.325	59.129	26.9	15.906
61	Cà Mau	1.117.829	100.736	30.0	30.221
	CHUNG	76.324.753	7.269.372	31.9	2.345.944

MÔ HÌNH PHÒNG CHỐNG SUY DINH DƯỠNG BẬC HỌC MẦM NON

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Suy dinh dưỡng do thiếu protein-năng lượng ở trẻ em dưới 5 tuổi là tình trạng phổ biến của các nước đang phát triển. Trước đây, ở Việt Nam trung bình cứ 2 trẻ em có 1 trẻ bị suy dinh dưỡng. Hiện nay suy dinh dưỡng đã giảm song vẫn ở mức cao, cần phải tiếp tục quan tâm và giải quyết.

Nguyên nhân chính của tình trạng trên là do thiếu kiến thức, thiếu ăn và bệnh tật.

Suy dinh dưỡng ảnh hưởng tới sự phát triển thể lực và trí tuệ. Tỷ lệ suy dinh dưỡng ở trẻ em càng cao thì nòi giống càng kém phát triển, ảnh hưởng tới sự tiếp thu nền khoa học kỹ thuật tiên tiến. Do đó, suy dinh dưỡng là gánh nặng của gia đình và xã hội, ảnh hưởng trực tiếp tới sự phát triển nguồn lực tương lai của đất nước.

Do nhận thức được vị trí, vai trò và tầm quan trọng của việc phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em. Từ nhiều năm nay, Vụ Giáo dục Mầm non (Bộ Giáo dục và Đào tạo) đã tích cực chỉ đạo phòng chống suy dinh dưỡng cho trẻ em trong nhà trẻ mẫu giáo bằng nhiều biện pháp linh hoạt, sáng tạo, đã hình thành được mô hình phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em bậc học Mầm non.

II. MÔ HÌNH PHÒNG CHỐNG SUY DINH DƯỠNG BẬC HỌC MẦM NON

1. Tổ chức ăn tại nhà trẻ mẫu giáo

Tại các nhà trẻ, mẫu giáo, trường mầm non (điểm phòng chống suy dinh dưỡng), trẻ được ăn theo khẩu phần, thực đơn. Chất lượng bữa ăn của trẻ được bảo đảm theo chương trình chăm sóc giáo dục trẻ do Bộ ban hành và nhu cầu khuyến nghị của Viện Dinh dưỡng Quốc gia về năng lượng và chất dinh dưỡng.

- Phối hợp nhiều loại thức ăn. Tận dụng nguồn thực phẩm sẵn có ở địa phương.

– Xây dựng thực đơn theo mẫu.

– Xây dựng bếp 1 chiều đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.

Tổ chức ăn tại các nhóm lớp được coi trọng từ khâu chuẩn bị, chia ăn đến chăm sóc động viên hướng dẫn trẻ trong khi ăn và sau khi ăn, tạo cho trẻ không khí vui vẻ, ăn ngon miệng hết suất và sạch sẽ.

2. Xây dựng hệ sinh thái V.A.C tạo nguồn thực phẩm tại chỗ

Ở các nơi xây dựng điểm phòng chống suy dinh dưỡng, hệ sinh thái VAC được quan tâm chú ý.

– Trường ở khu vực nông thôn: đất, ao do Hợp tác xã cấp.

– Trường ở khu vực thành phố: có sẵn trong khuôn viên của nhà trường.

– Hệ sinh thái V.A.C được xây dựng nhằm mục đích:

+ Tạo nguồn thực phẩm sạch, an toàn tại chỗ, hỗ trợ cho bữa ăn của trẻ và đời sống của cô.

+ Tạo quang cảnh sư phạm sạch, đẹp.

3. Tổ chức tốt việc chăm sóc bảo vệ sức khỏe

– Cân, đo, chấm theo biểu đồ được làm thường xuyên ở trường Mẫu non.

– Ở những nơi làm điểm mô hình phòng chống suy dinh dưỡng, tỉ lệ trẻ em suy dinh dưỡng thấp, suy dinh dưỡng kênh C, D giảm rõ rệt, có nơi không còn trường hợp suy dinh dưỡng kênh C, D.

– Khám sức khỏe định kì nhằm phát hiện và có biện pháp điều trị bệnh cho trẻ.

– Công tác phòng chống suy dinh dưỡng được lồng ghép với việc triển khai thực hiện chuyên đề vệ sinh. Thực hiện tốt vệ sinh chăm sóc, góp phần làm giảm đáng kể tỉ lệ bệnh tật, trên cơ sở đó thiết thực phòng chống suy dinh dưỡng.

– Trẻ được tiêm chủng đầy đủ, đúng lịch theo quy định.

– Trẻ bị suy dinh dưỡng có chế độ chăm sóc riêng.

4. Tổ chức tốt việc tuyên truyền, giáo dục dinh dưỡng

– Giáo dục dinh dưỡng cho trẻ thông qua bữa ăn, giờ chơi, giờ học, dạo chơi ngoài trời, qua trò chơi, tranh truyện...

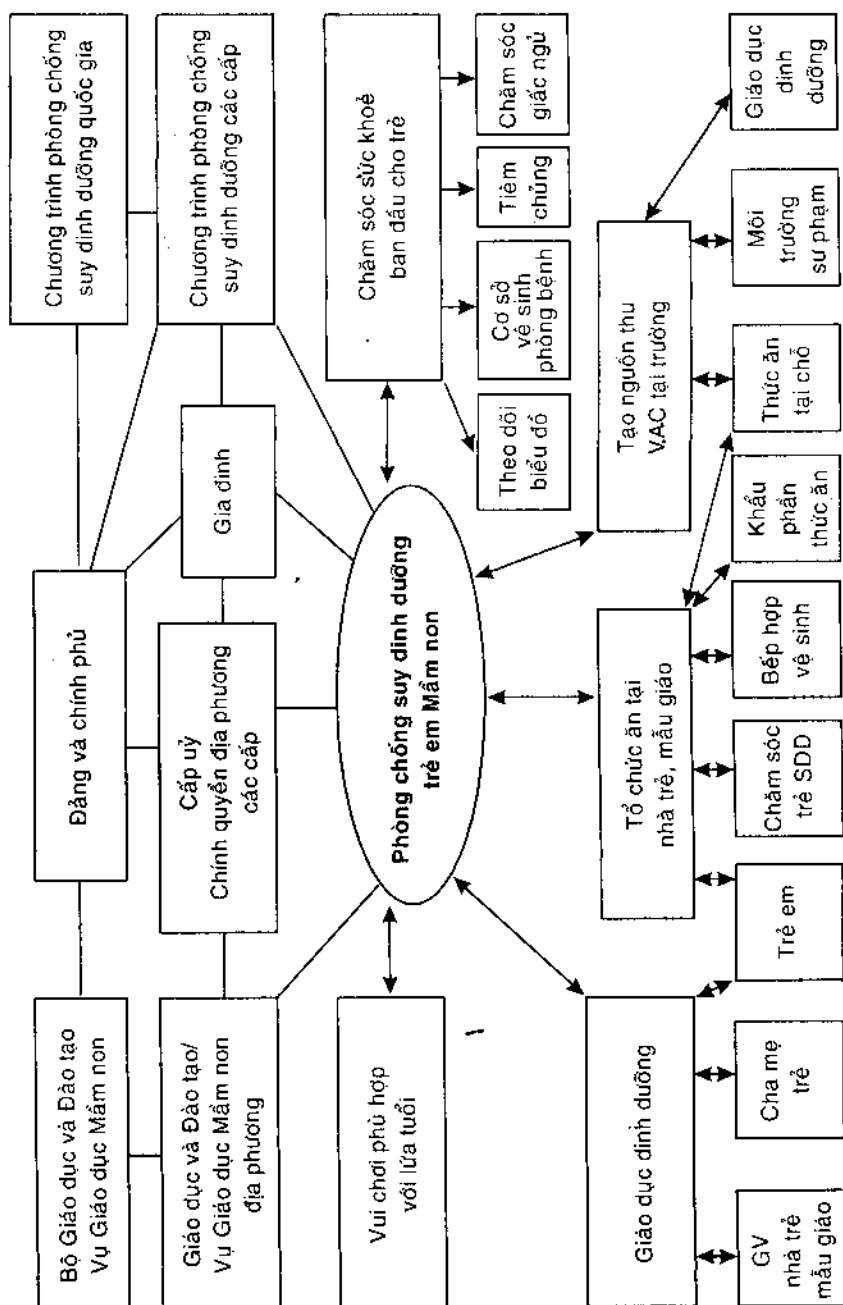
– Giáo dục dinh dưỡng cho cha mẹ qua góc tuyên truyền, trao đổi toạ đàm trong các hội thi nuôi dạy con, qua các cuộc họp phụ huynh.

– Nâng cao trình độ, kiến thức về dinh dưỡng cho giáo viên qua các lớp tập huấn và thực tế tại địa phương.

5. Tạo mọi điều kiện để trẻ được vui chơi thoải mái phù hợp với lứa tuổi: ngủ sạch, ngủ đủ giấc tại trường.

6. Mô hình muốn tồn tại bền vững phải nhờ có sự quan tâm chỉ đạo hỗ trợ tạo điều kiện của các cấp uỷ Đảng, Chính quyền địa phương, sự chỉ đạo của Vụ Giáo dục Mầm non, Phòng Mầm non các tỉnh, thành phố, sự nỗ lực của các cô giáo mầm non, sự tham gia đóng góp tích cực của cha mẹ, sự quan tâm giúp đỡ của các ban ngành, đặc biệt là Chương trình phòng chống suy dinh dưỡng quốc gia.

Sơ đồ mô hình phòng chống suy dinh dưỡng bậc học mầm non



MỘT SỐ CHỦ TRƯỞNG CỦA VỤ GIÁO DỤC MẦM NON VỀ DINH DƯỠNG VÀ CHĂM SÓC SỨC KHOẺ TRẺ EM

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Học viên nắm được một số chủ trương lớn của ngành về dinh dưỡng và chăm sóc bảo vệ sức khỏe trẻ thơ, tham gia xây dựng kế hoạch thực hiện.

– Thực hiện tốt các chủ trương của ngành về dinh dưỡng và chăm sóc bảo vệ sức khỏe trẻ thơ trong các cơ sở Giáo dục Mầm non và cộng đồng.

II. MỘT SỐ CHỦ TRƯỞNG LỚN CỦA VỤ GIÁO DỤC MẦM NON VỀ DINH DƯỠNG VÀ CHĂM SÓC SỨC KHOẺ TRẺ EM

1. Mục tiêu đến năm 2010

– Giảm tỉ lệ trẻ bị suy dinh dưỡng cuối năm so với đầu năm.

– Giảm 2% – 3% tỉ lệ trẻ bị suy dinh dưỡng so với cùng kì năm trước, không có trẻ suy dinh dưỡng kênh D trong các cơ sở giáo dục Mầm non.

– Giảm tỉ lệ trẻ dưới 5 tuổi bị suy dinh dưỡng trong các cơ sở giáo dục Mầm non xuống dưới 15 %.

2. Các chỉ tiêu liên quan tới dinh dưỡng và chăm sóc bảo vệ sức khỏe trẻ em

– 55 % số trẻ được ăn tại nhà trẻ mẫu giáo dưới mọi hình thức.

Trong đó:

+ 90 % số trẻ nhà trẻ được ăn tại các nhà trẻ, nhóm trẻ.

+ 45 % số trẻ mẫu giáo được ăn tại các trường, lớp.

– 60% cơ sở giáo dục Mầm non có bếp đạt yêu cầu.

– 85 % số trường lớp Mầm non có đủ nước sạch cho trẻ dùng; 100% trẻ ở khu vực thành phố, thị xã, thị trấn, 70 % trẻ ở khu vực nông thôn, miền núi được rửa tay dưới vòi nước sạch.

– 80 % trường lớp ở thành phố, thị xã, thị trấn có công trình vệ sinh, hố tiêu đạt yêu cầu, 80 % trẻ 5 tuổi biết súc miệng, chải răng đúng cách.

- 90 % trẻ được theo dõi sức khoẻ bằng biểu đồ phát triển và được khám sức khoẻ định kì tối thiểu mỗi năm một lần.

- 100 % trẻ được tiêm chủng đầy đủ, không để xảy ra dịch bệnh, ngộ độc thức ăn trong các cơ sở giáo dục Mầm non, giảm tỉ lệ trẻ bị bệnh so với cùng kì năm học trước.

- 100 % số nhà trẻ, nhóm trẻ và trường lớp mẫu giáo có góc tuyên truyền cho các bậc cha mẹ, thường xuyên thực hiện công tác tuyên truyền giáo dục cha mẹ, tối thiểu ba tháng một lần, một nội dung.

- Duy trì và phát triển các lớp giáo dục hoà nhập cho trẻ khuyết tật.

3. Nội dung hoạt động

- Tăng cường tổ chức ăn tại nhà trẻ, mẫu giáo, đảm bảo khẩu phần ăn cho trẻ.

- củng cố, hoàn thiện, phát triển mô hình phòng chống suy dinh dưỡng. Đánh giá và mở rộng mô hình dinh dưỡng bậc học Mầm non.

- Đẩy mạnh giáo dục dinh dưỡng và sức khoẻ, từng bước đổi mới hình thức tổ chức giáo dục dinh dưỡng theo hướng tích hợp và phát huy tính tích cực của người học.

- Thực hiện tốt chăm sóc vệ sinh phòng bệnh, đảm bảo an toàn cho trẻ, giáo dục vệ sinh, an toàn thực phẩm, phát triển bếp ít khói phù hợp với thực tế địa phương.

- Tiếp tục triển khai giáo dục hoà nhập cho trẻ khuyết tật trên cơ sở những bài học kinh nghiệm đã được tổng kết và đánh giá tại Cam Lộ - Quảng Trị, Bình Lục - Hà Nam và Hoàn Kiếm - Hà Nội.

- Về quản lí chỉ đạo: củng cố phát triển mạng lưới phòng chống suy dinh dưỡng, tăng cường kiểm tra, giám sát các hoạt động phòng chống suy dinh dưỡng, phối hợp liên ngành, tổ chức các hội thi về dinh dưỡng chăm sóc sức khoẻ trẻ em ở những nơi có điều kiện.

- Đối với trẻ ở cộng đồng, giảm tỉ lệ suy dinh dưỡng xuống dưới 30 %. Phối hợp với Hội Phụ nữ, Y tế, Uỷ ban Bảo vệ chăm sóc trẻ em đẩy mạnh tuyên truyền giáo dục kiến thức về dinh dưỡng, chăm sóc, giáo dục trẻ Mầm non cho các bậc cha mẹ.

III. KẾ HOẠCH TRIỂN KHAI “NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG GIÁO DỤC DINH DƯỠNG, VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM TRONG 3 NĂM TỪ NĂM HỌC 2002- 2003 ĐẾN 2004- 2005 Ở CÁC CƠ SỞ GIÁO DỤC MẦM NON”

1. Lí do triển khai chuyên đề

Ngày 22/2/2001 Thủ Tướng Chính Phủ đã phê duyệt Chiến lược Quốc gia về dinh dưỡng giai đoạn 2001-2010 (Quyết định số 21 / 2001/QĐ-TTg), trong đó Chính phủ giao cho Bộ Giáo dục - Đào tạo nhiệm vụ “ Hoàn thiện mục tiêu chương trình giáo dục dinh dưỡng ở các cấp từ Mầm non đến Đại học. củng cố và nâng chất lượng hệ thống nhà trẻ (đặc biệt là khu vực nông thôn) và các nhà ăn tập thể ở trường học ”.

Mặt khác, hiện nay vấn đề đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm đang là mối quan tâm của toàn xã hội. Trong những năm gần đây đã xảy ra nhiều vụ ngộ độc thực phẩm ở các địa phương, làm ảnh hưởng đến sức khỏe và tính mạng của nhiều người. Nhà trẻ, mẫu giáo là nơi tập trung đông trẻ, bản thân trẻ còn yếu ớt, chưa chủ động, ý thức được đầy đủ về dinh dưỡng và vệ sinh, an toàn thực phẩm, nếu để xảy ra ngộ độc thực phẩm trong các cơ sở giáo dục Mầm non thì hậu quả thật khôn lường. Vì vậy, giáo dục dinh dưỡng, đảm bảo chất lượng vệ sinh an toàn thực phẩm, xây dựng mô hình thực phẩm sạch, để phòng ngộ độc thức ăn là vấn đề có ý nghĩa thực tế vô cùng quan trọng.

Để đẩy mạnh các hoạt động dinh dưỡng, góp phần nâng cao chất lượng sức khỏe trẻ em, tạo cơ hội cho trẻ phát triển hết tiềm năng về sức khỏe và trí tuệ. Vụ Giáo dục Mầm non triển khai chuyên đề, để đẩy mạnh các hoạt động trong chiến lược dinh dưỡng quốc gia, góp phần nâng cao chất lượng sức khỏe trẻ em.

2. Mục tiêu của chuyên đề

- Hoàn thiện nội dung, phương pháp giáo dục dinh dưỡng trong các cơ sở Giáo dục Mầm non.

- Xây dựng một số mô hình thực phẩm sạch trong các cơ sở Giáo dục Mầm non (mỗi tỉnh có 1 mô hình). Hạn chế đến mức thấp nhất nguy cơ ngộ độc thức ăn trong các cơ sở Giáo dục Mầm non.

- Giảm tỉ lệ trẻ bị suy dinh dưỡng trong các cơ sở Giáo dục Mầm non xuống dưới 20 % vào năm 2005.

3. Nội dung hoạt động của chuyên đề

- Triển khai giáo dục dinh dưỡng và vệ sinh an toàn thực phẩm trong tất cả các cơ sở Giáo dục Mầm non dưới mọi hình thức. Hoàn thiện nội dung giáo dục dinh dưỡng bậc học Mầm non cho cả 3 đối tượng:

+ Giáo viên

+ Cha mẹ trẻ: Tuyên truyền nâng cao nhận thức về dinh dưỡng và vệ sinh an toàn thực phẩm trong cộng đồng.

+ Trẻ em tuổi Mầm non: Triển khai “ Bé tập làm nội trợ ” ra diện rộng như là một hình thức để đưa kiến thức và kĩ năng thực hành dinh dưỡng đến với trẻ Mầm non, hình thành ở trẻ kĩ năng sống một cách tích cực. Đưa nội dung này vào hoạt động đối mới hình thức tổ chức chăm sóc giáo dục trẻ Mầm non.

+ Việc triển khai giáo dục dinh dưỡng và vệ sinh an toàn thực phẩm trong đó có nội dung “ Bé tập làm nội trợ ” cho những nơi không tổ chức ăn, vùng khó khăn, chủ yếu là chơi với lô tô dinh dưỡng, đồ chơi nội trợ, vật thật, các trò chơi mô phỏng, đóng vai...

- Xây dựng điểm mô hình về giáo dục dinh dưỡng và an toàn thực phẩm.

- Xây dựng bộ tài liệu, công cụ giáo dục dinh dưỡng cho cả 3 đối tượng.

- Xây dựng bảng điểm quy định trường Mầm non đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.

- Triển khai đại trà mô hình phòng chống suy dinh dưỡng và thực hiện các biện pháp phòng chống béo phì trẻ em trong các cơ sở Giáo dục Mầm non.

- Tăng cường truyền thông, giáo dục dinh dưỡng và vệ sinh an toàn thực phẩm, tuyên truyền, vận động sự tham gia của phụ huynh vào các hoạt động giáo dục dinh dưỡng và vệ sinh an toàn thực phẩm, phổ biến sáng kiến kinh nghiệm làm tốt của địa phương trên các phương tiện thông tin đại chúng và qua các tạp chí.

- Đầu tư cơ sở vật chất, trang thiết bị để triển khai các hoạt động giáo dục dinh dưỡng và vệ sinh an toàn thực phẩm.

- Tăng cường công tác kiểm tra, giám sát, đánh giá các hoạt động giáo dục dinh dưỡng và vệ sinh an toàn thực phẩm. Tổ chức tham quan, học tập kinh nghiệm qua các hội thi về giáo dục dinh dưỡng và vệ sinh an toàn thực phẩm. Xây dựng tiêu chí thi đua, khen thưởng những đơn vị làm tốt chuyên đề.

4. Kế hoạch triển khai

Năm học	Trung ương	Địa phương
Năm học 2002-2003	- Hội thảo định hướng. - Tập huấn triển khai chuyên đề. - Hướng dẫn triển khai chuyên đề. - Chọn và chỉ đạo xây dựng điểm mô hình giáo dục dinh dưỡng và vệ sinh an toàn thực phẩm (3 điểm / 3 miền). - Xây dựng bảng điểm quy định trường Mầm non đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm. - Biên soạn tài liệu bồi dưỡng giáo viên.	- Tham gia hội thảo. - Xây dựng kế hoạch triển khai chuyên đề của địa phương. - Tổ chức quán triệt mục tiêu, yêu cầu nội dung kế hoạch triển khai chuyên đề đến tận cơ sở. - Tổ chức tập huấn theo hướng dẫn của Vụ. - Chọn và chỉ đạo xây dựng điểm mô hình giáo dục dinh dưỡng và vệ sinh an toàn thực phẩm. - Chuẩn bị, đầu tư các điều kiện để phục vụ chuyên đề. - Xây dựng các hoạt động có lồng nội dung giáo dục dinh dưỡng và vệ sinh an toàn thực phẩm mẫu tại điểm mô hình.
Năm học 2003-2004	- Tập huấn cho cán bộ quản lý và giáo viên cốt cán. - Phát động sưu tầm, sáng tác trò chơi, câu đố, ca dao, thơ ca về dinh dưỡng và vệ sinh an toàn thực phẩm. - Viết văn bản hướng dẫn tổ chức hội thi về dinh dưỡng và vệ sinh an toàn thực phẩm.	- Mở lớp tập huấn cho giáo viên và nhân viên nhà bếp. - Xây dựng kế hoạch triển khai chuyên đề ra diện rộng. - Tổ chức tham quan, học tập điểm mô hình. - Đầu tư, bổ sung cơ sở vật chất phục vụ chuyên đề. - Đẩy mạnh các hoạt động truyền thông giáo dục dinh dưỡng, phổ biến các kinh nghiệm, mô hình tốt.

Năm học	Trung ương	Địa phương
	- Kiểm tra việc thực hiện chuyên đề. - Tổ chức hội nghị sơ kết việc thực hiện chuyên đề. - Rút kinh nghiệm chỉ đạo điểm giáo dục dinh dưỡng và vệ sinh an toàn thực phẩm, nhân ra diện rộng.	- Tổ chức sưu tầm, tuyển chọn tiết mẫu, trò chơi, câu đố, ca dao, thơ ca về dinh dưỡng và vệ sinh an toàn thực phẩm. - Tổ chức hội thi về dinh dưỡng và vệ sinh an toàn thực phẩm cấp cơ sở. - Sơ kết rút kinh nghiệm 2 năm chỉ đạo chuyên đề.
Năm học 2004-2005	- Kiểm tra việc thực hiện chuyên đề ở 1 số địa phương. - Hoàn thiện nội dung giáo dục dinh dưỡng và vệ sinh an toàn thực phẩm và bộ công cụ phục vụ nội dung nói trên. - Tổ chức tập huấn cho cán bộ, giáo viên nông cốt. - Tổ chức hội thi về giáo dục dinh dưỡng và vệ sinh an toàn thực phẩm tại 3 cụm ở 3 miền. - Tổng kết 3 năm chỉ đạo chuyên đề - Xây dựng phương hướng cho hậu chuyên đề. - Phổ biến sáng kiến kinh nghiệm làm tốt của địa phương trên các phương tiện thông tin đại chúng và qua tạp chí.	- Tập huấn cho các đối tượng về giáo dục dinh dưỡng và vệ sinh an toàn thực phẩm, trên cơ sở nội dung, phương pháp mà Vụ hướng dẫn. - Tham gia hội thi về giáo dục dinh dưỡng và vệ sinh an toàn thực phẩm theo cụm. - Tổng kết việc thực hiện chuyên đề tại địa phương, xây dựng phương hướng cho hậu chuyên đề.

VỤ GIÁO DỤC MẦM NON

MỤC LỤC

	<i>Trang</i>
<i>Lời nói đầu</i>	3
CHƯƠNG I: DINH DƯỠNG VÀ SỰ PHÁT TRIỂN TRẺ THƠ KHI NGƯỜI MẸ MANG THAI	5
I. Yêu cầu cần đạt	5
II. Thảo luận nhóm	5
III. Nội dung chính	5
IV. Bài tập	7
NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ	8
I. Yêu cầu cần đạt	8
II. Thảo luận nhóm	8
III. Nội dung chính	8
IV. Bài tập	10
CHO TRẺ ĂN BỔ SUNG	10
I. Yêu cầu cần đạt	10
II. Thảo luận nhóm	11
III. Nội dung chính	11
IV. Bài tập	14
CÁCH CHỌN, MUA THỰC PHẨM CHO TRẺ NHỎ	15
I. Yêu cầu cần đạt	15
II. Thảo luận nhóm	15
III. Nội dung chính	15
CÁCH CHẾ BIẾN CÁC MÓN ĂN CHO TRẺ NHỎ	19
I. Cách nấu bột	19
II. Cách chế biến các món cháo	22
III. Cách chế biến món ăn cho trẻ 2 - 6 tuổi (chế độ ăn cơm)	25
IV. Cách chế biến một số món ăn cho bữa phụ	36
V. Bài tập thực hành	42
TÍNH KHẨU PHẦN THEO PHƯƠNG PHÁP GHI SỐ	42
I. Yêu cầu cần đạt	42
II. Thảo luận nhóm	43
III. Nội dung chính	43
IV. Đánh giá khẩu phần	48

V. Những việc cần làm sau khi điều tra đánh giá khẩu phần	49
VI. Hướng dẫn triển khai	50
AN TOÀN VỆ SINH THỰC PHẨM CHO TRẺ	51
I. Yêu cầu cần đạt	51
II. Thảo luận nhóm	51
III. Nội dung chính	51
XÂY DỰNG Ô DINH DƯỠNG TRONG HỆ SINH THÁI V.A.C VƯỜN TRƯỜNG	54
I. Yêu cầu cần đạt	54
II. Tham quan, kiến tập	54
III. Nội dung chính	54
BIỂU ĐỒ PHÁT TRIỂN TRẺ EM	56
I. Yêu cầu cần đạt	56
II. Bài tập thực hành	56
III. Các thông tin chính	58
NHU CẦU CỦA TRẺ NHỎ	63
I. Yêu cầu cần đạt	63
II. Thảo luận nhóm	63
III. Nội dung chính	63
CHƯƠNG II: CÁCH PHÒNG, TRÁNH MỘT SỐ BỆNH LIÊN QUAN VỚI DINH DƯỠNG TRẺ EM	74
CÁC BỆNH THIẾU DINH DƯỠNG THƯỜNG GẶP Ở CỘNG ĐỒNG	74
I. Yêu cầu cần đạt	74
II. Thảo luận nhóm	74
III. Nội dung chính	74
PHÒNG CHỐNG BÉO PHÌ Ở TRẺ EM	85
I. Yêu cầu cần đạt	85
II. Thảo luận nhóm	85
III. Nội dung chính	85
CHĂM SÓC TRẺ KHI BỊ BỆNH	90
I. Yêu cầu cần đạt	90
II. Tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với sức khỏe trẻ em	90
III. Cách phòng, chăm sóc dinh dưỡng và xử trí một số bệnh thường gặp ở trẻ em	91

CHƯƠNG III: GIÁO DỤC DINH DƯỠNG VÀ SỨC KHOẺ	100
GIÁO DỤC DINH DƯỠNG VÀ SỨC KHOẺ CHO CỘNG ĐỒNG VÀ TRONG TRƯỜNG MẦM NON	100
I. Yêu cầu cần đạt	100
II. Một số vấn đề về truyền thông giáo dục	100
III. Giáo dục dinh dưỡng và sức khỏe	102
A. Đối tượng	102
B. Nội dung, hình thức giáo dục dinh dưỡng và sức khỏe	102
GIÁO DỤC DINH DƯỠNG THÔNG QUA "BÉ TẬP LÀM NỘI TRỢ"	107
I. Yêu cầu cần đạt	107
II. Học viên thực hành tại nhóm lớp	107
III. Các thông tin chính	107
IV. Một số kinh nghiệm trong chỉ đạo "Bé tập làm nội trợ"	115
GIÁO DỤC, CHĂM SÓC RĂNG MIỆNG TRẺ EM	117
I. Yêu cầu cần đạt	117
II. Thảo luận nhóm	117
III. Các thông tin chính	117
A. Một số hiểu biết về răng miệng	117
B. Giáo dục vệ sinh răng miệng trẻ em	121
C. Bài tập củng cố kiến thức	126
CHƯƠNG IV: CHƯƠNG TRÌNH QUỐC GIA PHÒNG CHỐNG SUY DINH DƯỠNG TRẺ EM	127
MỞ ĐẦU	127
1. Mục tiêu 2001 - 2005	128
2. Các chỉ tiêu thực hiện	128
3. Đối tượng	128
4. Những định hướng chính về chiến lược	129
5. Quy mô triển khai	129
6. Về ngân sách	130
7. Nội dung các hoạt động tại xã, phường	130
8. Nội dung triển khai tại tỉnh và huyện	134
MÔ HÌNH PHÒNG CHỐNG SUY DINH DƯỠNG BẬC HỌC MẦM NON	139
MỘT SỐ CHỦ TRƯỞNG CỦA VỤ GIÁO DỤC MẦM NON VỀ DINH DƯỠNG VÀ CHĂM SÓC SỨC KHOẺ TRẺ EM	143

Chịu trách nhiệm xuất bản
Giám đốc NGÔ TRẦN ÁI
Tổng biên tập VŨ DƯƠNG THỤY

Biên tập nội dung :
MAI NGỌC LIÊN
Biên tập mỹ thuật và trình bày bìa :

HÀ TUỆ HƯƠNG
Biên tập kỹ thuật :
TRẦN THÀNH TOÀN

Sửa bản in :
THANH TÂM
Sắp chữ tại :
PHÒNG SẮP CHỮ ĐIỆN TỬ - CN.NXBGD TẠI TP.HCM

DINH DƯỠNG VÀ SỰ PHÁT TRIỂN TRẺ THƠ

Mã số : 0G071m3.

In : 6.000 bản, khổ : 16 x 24 cm, tại Nhà Máy In Nông Nghiệp & PTNT, 97 Kha Vạn Cân, Thủ Đức, TP.HCM. Số in : 9999, Số xuất bản : 551/1- 03. In xong và nộp lưu chiểu tháng 9 năm 2003.

10

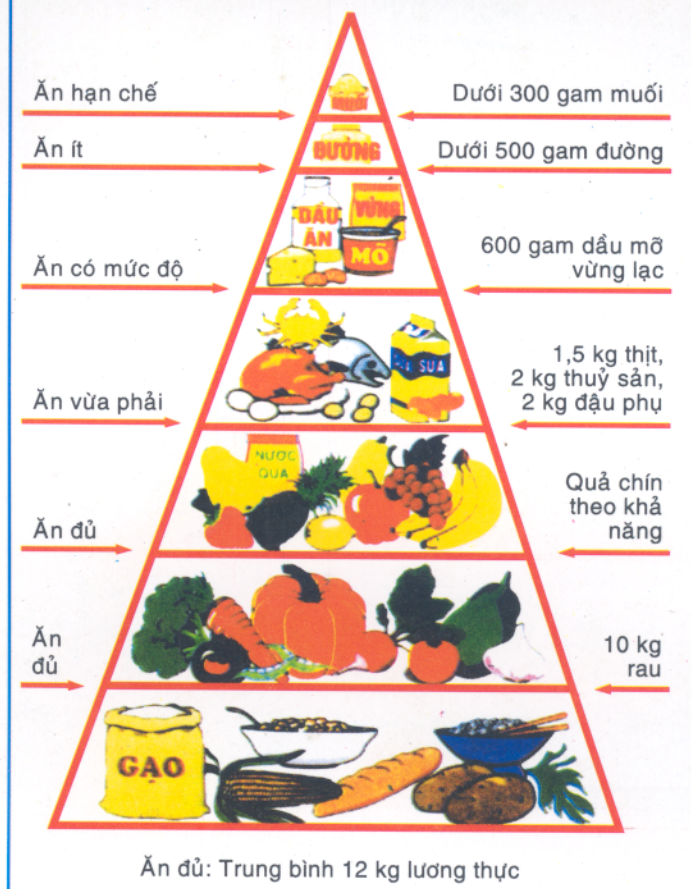
LỜI KHUYÊN DINH DƯỠNG HỢP LÍ

Giai đoạn 2001-2005

- 1 Ăn phối hợp nhiều loại thực phẩm và thường xuyên thay đổi món.
- 2 Cho trẻ bú mẹ ngay sau khi sinh, bú sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu. Cho trẻ ăn bổ sung hợp lí và tiếp tục cho bú tới 18-24 tháng.
- 3 Ăn thức ăn giàu đạm với tỉ lệ cân đối giữa nguồn thực vật và nguồn động vật. Tăng cường ăn đậu phụ và cá.
- 4 Sử dụng chất béo ở mức hợp lí, chú ý phối hợp giữa mỡ, dầu thực vật ở tỉ lệ cân đối. Ăn thêm vùng, lạc.
- 5 Sử dụng muối iốt. Không ăn mặn.
- 6 Ăn thực phẩm sạch và an toàn, ăn nhiều rau củ và quả chín hàng ngày.
- 7 Uống sữa đậu nành. Tăng cường dùng các thực phẩm giàu can xi như sữa, các sản phẩm của sữa và cá con.
- 8 Dùng nguồn nước sạch để chế biến thức ăn. Uống đủ nước chín hàng ngày.
- 9 Duy trì cân nặng ở mức tiêu chuẩn.
- 10 Thực hiện nếp sống lành mạnh, năng động, hoạt động thể lực đều đặn. Không hút thuốc lá. Hạn chế uống rượu, bia, ăn ngọt.

THÁP DINH DƯỠNG CÂN ĐỐI

TRUNG BÌNH CHO MỘT NGƯỜI MỘT THÁNG



Địa chỉ liên hệ:

Các Công ti Sách - Thiết bị trường học ở địa phương
hoặc các Cửa hàng của Nhà xuất bản Giáo dục:

- 81 Trần Hưng Đạo - Hà Nội ĐT: (04) 8222466
- 57 Giảng Võ - Hà Nội ĐT: (04) 8562499
- 15 Nguyễn Chí Thanh - TP. Đà Nẵng ĐT: (0511) 827373
- 231 Nguyễn Văn Cừ - Q.5 - TP. Hồ Chí Minh ĐT: (08) 8323557
- 240 Trần Bình Trọng - Q.5 - TP. Hồ Chí Minh ĐT: (08) 8350790

DINH DƯỠNG & SỰ PHÁT TRIỂN TRẺ



011003

10134856

13800 đ/C

AG



Giá: 13.800 đ