

# MỘT SỐ GIẢI PHÁP SỬ DỤNG THỰC PHẨM THAY THẾ ĐỂ XÂY DỰNG KHẨU PHẦN THỰC ĐƠN CHO TRẺ Ở CÁC TRƯỜNG MẦM NON VÙNG KHÓ KHĂN HUYỆN BÁT XÁT, TỈNH LÀO CAI

NGUYỄN THỊ HƯƠNG GIANG\*

1. Qua điều tra, tìm hiểu thực trạng khẩu phần thực đơn của trẻ ở các trường mầm non vùng khó khăn huyện Bát Xát - tỉnh Lào Cai, chúng tôi nhận thấy: thực trạng khẩu phần thực đơn của trẻ có những mặt tích cực và hạn chế nhất định. Trên thực tế, các trường đã cố gắng xây dựng khẩu phần thực đơn có đầy đủ các nhóm thực phẩm cần thiết cho trẻ, đảm bảo đủ 4 loại thực phẩm theo "hình vuông thực phẩm". Tuy nhiên, số lượng thực phẩm trong tuần, theo mùa chưa phong phú, chỉ dao động từ 4-5 loại thực phẩm, chưa tận dụng nguồn thực phẩm sẵn có của địa phương để thực đơn của trẻ phong phú, đa dạng và phù hợp với nguồn kinh phí chi cho suất ăn của trẻ. Cách chế biến các món ăn cho trẻ lặp lại: các món ăn thịt lợn sốt đậu phụ, thịt lợn chưng trứng thường xuyên được sử dụng, có trường thực đơn trong một tuần của trẻ chỉ có hai món này. Điều này cho thấy, thực đơn của các trường còn đơn điệu, lặp lại nhiều lần trong tuần, chưa chú trọng đến việc thay thế các loại thực phẩm sẵn có ở địa phương để chế biến các món ăn cho trẻ.

2. Một số giải pháp sử dụng thực phẩm thay thế để xây dựng khẩu phần thực đơn cho trẻ ở các trường mầm non vùng khó khăn dựa trên cơ sở nghiên cứu lí luận và thực tiễn, những yêu cầu xây dựng khẩu phần thực đơn cho trẻ mầm non

2.1. Cách tính khẩu phần ăn của trẻ đảm bảo tính cân đối và hợp lí. Khi xây dựng khẩu phần ăn của trẻ, cần: - Dựa vào tỉ lệ nào thì phải căn cứ vào thực trạng của nhà trường (VD: trẻ năm nay dư cân nhiều hoặc trẻ bị suy dinh dưỡng nhiều, hoặc trẻ trung bình); - Tiến ăn như thế nào?; - Mức ăn của trẻ?; - Cần nghiên cứu sâu vai trò từng chất, cấu tạo, khả năng gây bệnh ảnh hưởng đến sức khỏe, trí tuệ, tầm vóc, bệnh tật; - Tỉ lệ giữa Protit (P)- Lipit (L) - Gluxit (G) phù hợp với trẻ là 1-1-4; - Đạm động vật/thực vật: 50%; - Béo động vật/thực vật: 50%; P: 1g tương ứng 4

kcal; L: 1g tương ứng 9 kcal; G: 1g tương ứng 4 kcal.

Các bước khi tiến hành xây dựng khẩu phần ăn:

**Bước 1:** - Ăn định số năng lượng của độ tuổi được tính bằng calo; - Cần nắm vững nhu cầu các chất dinh dưỡng tại trường cả ngày; - Calo cho của trẻ Mẫu giáo tại trường (50%)

Trẻ 3-4 tuổi }  
Trẻ 4-5 tuổi } 900/1.500  
Trẻ 5-6 tuổi }

Nhà trẻ + mẫu giáo chung 50-60%

**Bước 2:** Lựa chọn cách phân phối calo thích hợp (theo tỉ lệ nào).

**Bước 3:** - Lên thực đơn 1 ngày hay 1 tuần; - Thực phẩm ngon nhất; - Thực phẩm sẵn có của địa phương.

**Bước 4:** Lựa chọn thực phẩm: - Dựa vào bảng thành phần hoá học cho 100g thức ăn ăn được; - Các bảng giàu P, L, G, vitamin và muối khoáng; - Bảng thực phẩm được tính sẵn ở bảng A, B, C, D; - Bảng lượng thực đề nghị sử dụng.

**Bước 5:** Bổ sung cho đạt năng lượng với dầu mỡ và đường.

Cách tính calo cho từng độ tuổi và nhu cầu Đạm - Mỡ - Đường theo các tỉ lệ sau:

+ Trẻ mẫu giáo 1.500calo → 100%  
? ← 50%

50% sẽ là:  $\frac{1500 \times 50}{100} = 750 \text{calo}$

2.2. Xây dựng thực đơn theo mùa phù hợp với điều kiện, nguồn thực phẩm sẵn có của địa phương. Thực đơn cần bảo đảm các chất dinh dưỡng: đủ 4 nhóm thực phẩm P, L, G, Vitamin và muối khoáng. Cùng một loại thực phẩm phải sử dụng cho tất cả các chế độ ăn để tiện cho công tác tiếp phẩm và việc tổ chức nấu ăn cho trẻ của nhà bếp. Ưu tiên sử dụng

\* Khoa Tiểu học - Mầm non, Trường Cao đẳng sư phạm Lào Cai



những thực phẩm sẵn có của địa phương, phù hợp theo mùa: vừa đảm bảo dinh dưỡng vừa rẻ tiền trẻ lại ăn ngon miệng và phù hợp với điều kiện kinh tế của gia đình trẻ. Ví dụ: mùa hè nóng nực: canh cá, tôm, cua, hến. Lên thực đơn tuần: phù hợp với việc sử dụng đủ loại thực phẩm và việc bảo quản thực phẩm, việc chuẩn bị thực phẩm để chế biến các món ăn cho trẻ cũng chủ động hơn. Thực đơn cần thay đổi món ăn phù hợp với chế độ ăn, thay đổi từng ngày trong tuần để trẻ khỏi chán.

Với mức tiền thu 6.000-12.000đ/trẻ/ngày, để xây dựng được thực đơn đầy đủ năng lượng và dinh dưỡng lại đảm bảo lượng calo và đạt tỉ lệ các chất đòi hỏi phải tính toán theo khả năng tài chính hiện có nhằm đảm bảo bữa ăn được phong phú đa dạng; thực đơn ngày nào cũng phải có thịt, cá, trứng, canh rau, hoa quả, phải biết phối hợp thực phẩm sẵn có ở địa phương. Nguyên tắc này rất quan trọng, bởi vì, với số tiền có hạn mà vẫn phải đảm bảo trong mỗi bữa ăn hàng ngày, trẻ được ăn đầy đủ các loại thực phẩm cần thiết trong 4 nhóm thực phẩm để có thể phát triển một cách tốt nhất.

### 3. Hướng dẫn sử dụng thực phẩm thay thế và cách tính thực phẩm thay thế cho trẻ em các độ tuổi

#### 3.1. Cần nắm được cách phân chia thực phẩm

**theo nhóm:** *Thực phẩm giàu chất bột đường:* chủ yếu là gạo, ngoài ra có thể thay thế bánh phở, bánh đa, bánh mì, mì sợi, miến, khoai tây, ngô, khoai lang, sắn, đường mật...; *Thực phẩm giàu chất đạm:* tốt nhất là chọn thực phẩm tươi sống, có chất lượng tốt và phối hợp với nhau như: cá tươi + thịt lợn; trứng + thịt; tôm + thịt; lạc, vừng + thịt; đậu phụ + thịt; đậu hạt + thịt; *Thực phẩm giàu chất béo:* tốt nhất là dùng dầu thực vật, hoặc mỡ lợn, lạc, vừng, bơ; *Thực phẩm giàu sinh tố và muối khoáng:* các loại rau quả tươi, nên dùng các loại rau quả có màu đỏ, vàng, xanh đậm (rau ngót, dền, cà chua, cà rốt, bí đỏ, bí xanh, gấc, cà rốt, đậu quả, cải xanh... và các loại quả chín: chuối, cam, đu đủ, xoài, dưa hấu...).

#### 3.2. Cần nắm được cách thay thế thực phẩm.

Thực đơn của trẻ trong ngày (bữa chính) ta có thể phối hợp: cá tươi + thịt lợn; trứng + thịt; tôm + thịt; lạc, vừng + thịt; đậu phụ + thịt; đậu hạt + thịt và tính được lượng thực phẩm của mỗi loại là:

- Số gam thịt/suất ăn/trẻ là: 40g/bữa. Món ăn dặm: thịt, đậu phụ sốt cà chua: 20 gam thịt lợn sẵn và 60 gam đậu phụ (20 gam thịt quy đổi sang đậu phụ).

- Số gam thịt/suất ăn/trẻ là: 40g/bữa. Món ăn dặm:

đậu phụ sốt cà chua: 120 gam đậu phụ (40 gam thịt lợn sẵn quy đổi sang đậu phụ).

- Số gam thịt/suất ăn/trẻ là: 40g/bữa. Món ăn dặm: thịt rim trứng cút: 20 gam thịt lợn sẵn và 2 quả trứng cút (20 gam thịt quy đổi sang trứng cút).

- Số gam thịt/suất ăn/trẻ là: 40g/bữa. Món ăn dặm: thịt gà rim: 60 gam cả xương (40 gam thịt quy đổi sang thịt gà)...

*Ví dụ 1:* tính thực phẩm thay thế tương đương: đậu phụ sốt cà chua: cho 10 trẻ sẽ là:

+ Tính 1 trẻ:  $40 \times 300/1000 = 120$  gam đậu;  
+ Tính 10 suất ăn:  $120 \times 10 = 1200$  gam đậu phụ (1,2kg); + Cà chua tính theo nhóm rau, quả.

*Ví dụ 2:* Tính thực phẩm thay thế tương đương: bánh phở thay gạo cho 10 suất ăn sẽ là: + Một bữa trẻ ăn 80 gam gạo. Thay thế bánh phở sẽ là:  $80 \times 250/1000 = 200$  gam bánh phở; + Tính 10 suất ăn sẽ là:  $200 \times 10 = 2000$  gam (2kg).

\*\*\*

Dinh dưỡng của trẻ em từ 0-5 tuổi thường được coi là đại diện cho tình hình dinh dưỡng và thực phẩm của toàn bộ cộng đồng, làm cơ sở điều chỉnh chế độ ăn, kỹ thuật chế biến món ăn, biện pháp nuôi dưỡng nhằm đảm bảo sự phát triển của trẻ phù hợp với mục tiêu giáo dục và thực tế địa phương.

Nghiên cứu các giải pháp sử dụng thực phẩm thay thế để xây dựng khẩu phần thực đơn cho trẻ ở các trường mầm non vùng khó khăn huyện Bát Xát tỉnh Lào Cai là một vấn đề rất quan trọng, cần thiết trong giai đoạn hiện nay nhằm góp phần nâng cao chất lượng nuôi dưỡng trẻ mầm non và phòng tránh tình trạng suy dinh dưỡng ở trẻ em lứa tuổi mầm non tại các địa bàn còn gặp nhiều khó khăn về kinh tế; tạo cơ sở cho việc xây dựng hệ thống các biện pháp quản lý, tuyên truyền khoa học nuôi dạy trẻ tới các bậc phụ huynh và cộng đồng dân cư tại địa bàn nghiên cứu. Trong đó, cách thay thế thực phẩm tương đương và cách chế biến các món ăn cho trẻ được coi là vấn đề cơ bản và trọng tâm nhất. Việc xây dựng bảng thực đơn phù hợp với nguồn thực phẩm sẵn có của địa phương là tài liệu nhằm tư vấn, hỗ trợ cho các trường mầm non tại địa bàn nghiên cứu. □

#### Tài liệu tham khảo

1. Hà Huy Khôi. **Tình hình dinh dưỡng và chiến lược hành động ở Việt Nam**. NXB Y học, H. 1997.
2. Phạm Văn Hoan. **Thống nhất cách tính tuổi và phân loại tình trạng dinh dưỡng ở trẻ em**. Báo cáo nghiên cứu khoa học: 1987-1989. Hà Nội, 1989.

(Xem tiếp trang 95)



**3.3. Hệ thống hóa, khái quát hóa tài liệu.** Đây là kĩ năng rất quan trọng giúp người học phát triển năng lực nhận thức của bản thân. Trong quá trình đọc, SV phải nghiên cứu kĩ tài liệu để hiểu sâu sắc vấn đề thì mới khái quát được; tùy theo khả năng của mình để khái quát hóa, hệ thống hóa dưới dạng đề cương, sơ đồ cho phù hợp. Muốn cho SV có được kĩ năng hệ thống hóa, khái quát hóa tài liệu trong hoạt động TH của mình, GV cần giúp họ hiểu khái quát hóa là gì? Khái quát hóa được thực hiện dưới hình thức nào. Khi có kĩ năng này, SV có thể khái quát một vấn đề nào đó qua nhiều tài liệu khác nhau để nắm được cái chung nhất, nhận biết được tính logic của nội dung đã đọc, tìm ra những điểm tương đồng và khác biệt của sự vật, hiện tượng để sắp xếp các ý, thành một hệ thống chặt chẽ.

**3.4. Hướng dẫn phương pháp phân tích các phạm trù, khái niệm, nguyên lí, quy luật của triết học**

**3.4.1. Hướng dẫn phương pháp phân tích các phạm trù, khái niệm.** Khái niệm là hình thức cơ bản của tư duy trừu tượng phản ánh những thuộc tính bản chất của sự vật. Khái niệm triết học là khái niệm rộng nhất, mang tính chất khái quát, phổ biến nhất của thế giới sự vật, bao gồm toàn bộ các lĩnh vực của thế giới vật chất nên khi phân tích các khái niệm, phạm trù triết học phải tuân thủ các thao tác sau: - Xác định phạm vi của khái niệm, phạm trù, xem nó thuộc loại khái niệm nào; - Xác định được kết cấu logic của khái niệm; - Nêu được ý nghĩa phương pháp luận của khái niệm.

**3.4.2. Hướng dẫn phương pháp phân tích các nguyên lí, quy luật của triết học** qua các thao tác: - Phân tích các khái niệm; - Phân tích nội dung nguyên lí quy luật. Khi phân tích nội dung các nguyên lí, quy luật phải đứng trên lập trường duy vật biện chứng và đưa ra các cứ liệu để minh họa, chứng minh cho lí luận triết học

\*\*\*

Việc hướng dẫn SV biết xây dựng và thực hiện kế hoạch TH một cách hợp lí, khoa học là vấn đề đặc biệt quan trọng trong việc nâng cao chất lượng, hiệu quả của sự nghiệp GD-ĐT hiện nay. Làm tốt công tác này sẽ góp phần quan trọng để “biến quá trình đào tạo” thành “quá trình tự đào tạo”, từ đó tạo ra nguồn nhân lực có đủ khả năng và trình độ đáp ứng công cuộc CNH, HĐH đất nước. Tuy nhiên, trong quá trình thực hiện, GV cần nghiên cứu, tìm hiểu SV một cách kĩ càng, trên cơ sở đó mà có sự tư vấn, hướng dẫn SV xây dựng kế hoạch TH một cách phù hợp để đạt hiệu quả cao nhất. □

**Tài liệu tham khảo**

1. Nguyễn Thị Xuân Thủy. “Rèn luyện kĩ năng tự học cho sinh viên đáp ứng yêu cầu đào tạo theo học chế tín chỉ”. *Tạp chí Giáo dục*, Số đặc biệt 3/2012.
2. Nguyễn Nghĩa Dân. “Về năng lực tự học sáng tạo của học sinh”. *Tạp chí Nghiên cứu Giáo dục*, số 2/1998.
3. Thái Duy Tuyên. **Giáo dục học hiện đại - Những vấn đề cơ bản**. NXB Đại học quốc gia, H. 2001.
4. Đặng Vũ Hoạt. Một số nét về thực trạng, phương pháp dạy học đại học, *Tạp chí Nghiên cứu Giáo dục*, số 1/1994.
5. Đinh Trung Quỳnh. *Nghiên cứu các kĩ năng và biện pháp tự học của sinh viên Đại học sư phạm - Đại học Thái Nguyên*. Đề tài nghiên cứu khoa học cấp Bộ, 2001.

**SUMMARY**

*Studying the determinants of the quality of learning, the quality of training is the road quickly put education in our country keep up with other countries in the region and the world. In fact, since the switch to credit-based training, Lao Cai Teacher Training College always consider self-learning, self-training issues are extremely important and encouraging interests in learning. Therefore, to improve the quality of Lao Cai Teacher Training College students' learning for the subject The basic principles of Marxism and Leninism, the question is to propose a number of measures to improve quality of active self-guided methods to study The basic principles of Marxism - Leninism for students. It contributes to the cause of education - training of the school rising to new heights, meeting the requirements of education of the era.*

**Một số giải pháp sử dụng thực phẩm...**

(Tiếp theo trang 90)

3. **Chiến lược quốc gia về dinh dưỡng giai đoạn 2001-2010**. NXB Y học, H. 2001.
4. Nguyễn Thị Thanh. **Dinh dưỡng trẻ em**. NXB Đại học quốc gia, H. 2001.

**SUMMARY**

*Taking care of preschool children is an importance. Many researches have shown that, if children at school have good enough nutrition in meals their health will be improved and morbidity significantly reduced. Currently, the preschools in areas facing the difficulties of economy, transportation and food in Bat Xat, Lao Cai Province have to use their local products in everyday meal for children. However, how they use the local products, which products can mix with each other in meals for children everyday with a small amount of money is a need to manager.*