

TÀO THỊ HỒNG VÂN

MODULE MN

6

CHĂM SÓC TRẺ MẦM NON



A. GIỚI THIỆU TỔNG QUAN

Trẻ từ 0 đến 6 tuổi, trẻ lớn và phát triển nhanh hơn bất kì thời điểm nào khác. Sự phát triển của trẻ ở giai đoạn này tốt hay không phụ thuộc vào rất nhiều yếu tố, trong đó, vấn đề tổ chức bữa ăn cho trẻ, tổ chức giấc ngủ, đảm bảo vệ sinh và cách tổ chức chăm sóc trẻ ốm cũng như phòng tránh tai nạn cho trẻ giữ vai trò vô cùng quan trọng.



B. MỤC TIÊU

- Sau khi học xong module, học viên củng cố được những kiến thức đã được đào tạo về chăm sóc trẻ em (dinh dưỡng, chăm sóc vệ sinh, sức khỏe, phòng tránh các tai nạn thường gặp).
- Giúp học viên thực hành tốt công tác tổ chức chăm sóc trẻ.
- Học viên có thái độ đúng đắn trong việc tổ chức ăn cho trẻ mầm non để vận dụng vào thực tiễn chăm sóc – giáo dục trẻ.



C. NỘI DUNG

Nội dung 1

TỔ CHỨC ĂN CHO TRẺ MẦM NON

1.1. GIỚI THIỆU

Tổ chức ăn cho trẻ mầm non là một yêu cầu giáo viên mầm non cần nắm vững nhằm đảm bảo nhu cầu dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ.

Ngoài yêu cầu hiểu biết về dinh dưỡng đối với trẻ em mầm non, giáo viên còn cần biết cách tổ chức ăn cho trẻ theo từng độ tuổi. Trẻ ăn uống như thế nào thì đủ chất, như thế nào thì thiếu chất gây suy dinh dưỡng, như thế nào thì thừa cân béo phì, như thế nào thì không bị ngộ độc thức ăn... Những kiến thức này luôn đồng hành với mỗi người chúng ta trong cuộc sống. Nó không chỉ giúp ích cho nghề nghiệp của giáo viên mầm non mà còn giúp ích cho mỗi cá nhân cũng như gia đình chúng ta trong tổ chức ăn uống hợp lí, đảm bảo vệ sinh, dinh dưỡng.

1.2. MỤC TIÊU

- Giúp học viên củng cố lại những kiến thức đã được đào tạo về dinh dưỡng trẻ em.
- Giúp học viên thực hành tốt công tác tổ chức ăn cho trẻ mầm non.
- Học viên có thái độ đúng trong việc tổ chức ăn cho trẻ mầm non để vận dụng vào thực tiễn chăm sóc giáo dục trẻ.

1.3. HOẠT ĐỘNG

Hoạt động 1: Tìm hiểu về khẩu phần ăn và nhu cầu dinh dưỡng của trẻ mầm non

a. Nhiệm vụ

Bạn hãy nêu khẩu phần ăn và nhu cầu dinh dưỡng của trẻ mầm non.

b. Thông tin phản hồi

** Khẩu phần ăn của trẻ mầm non:*

Chúng ta biết rằng trẻ em là cơ thể đang lớn và đang phát triển. Sự phân chia các giai đoạn lứa tuổi giúp chúng ta hiểu về đặc điểm của trẻ để nuôi dưỡng và chăm sóc trẻ phù hợp và tốt nhất.

Ăn uống là cơ sở của sức khỏe, ăn uống đúng yêu cầu dinh dưỡng thì thể lực và trí tuệ mới phát triển, trẻ mới khỏe mạnh đáp ứng được nhu cầu lớn và phát triển. Dinh dưỡng thiếu không đáp ứng đủ sẽ gây cho trẻ bị thiếu dinh dưỡng, chậm phát triển thể lực và trí tuệ, ảnh hưởng đến cuộc sống hiện tại và tương lai của trẻ.

Dinh dưỡng hợp lý là một yêu cầu bắt buộc đối với trẻ, nếu khẩu phần dinh dưỡng không hợp lý sẽ dẫn đến nhiều bệnh tật cho trẻ.

Khẩu phần ăn là tiêu chuẩn ăn của một người trong một ngày để đảm bảo nhu cầu về năng lượng và các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể.

Khẩu phần ăn cân đối và hợp lý cần đảm bảo đủ ba điều kiện sau:

- Đảm bảo cung cấp đủ năng lượng theo nhu cầu cơ thể.
- Các chất dinh dưỡng đảm bảo tỉ lệ cân đối và hợp lý.
- Đảm bảo cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng theo nhu cầu của cơ thể.

** Nhu cầu dinh dưỡng của trẻ mầm non theo từng độ tuổi:*

Theo Viện Dinh dưỡng Quốc gia, nhu cầu năng lượng hằng ngày của trẻ theo độ tuổi như sau:

- Nhu cầu về năng lượng của trẻ:

Lứa tuổi	Nhu cầu theo cân nặng (Calo/kg/ ngày)	Nhu cầu đề nghị của Viện Dinh dưỡng (Calo/trẻ/ ngày)	Nhu cầu cần đáp ứng của trường mầm non (Calo/trẻ/ ngày)
(1)	(2)	(3)	(4)
1 tuổi	100 – 115	1.000	700
1 – 3 tuổi	100	1.300	800 – 900
4 – 6 tuổi	90	1.600	1.000 – 1.100

Ở bảng trên, cột (1) là tuổi của trẻ; cột (2) và (3) là nhu cầu năng lượng một ngày của trẻ tính theo kg trọng lượng cơ thể và theo 3 độ tuổi. Cột 4 là nhu cầu năng lượng mà trường mầm non cần đáp ứng cho trẻ, đạt khoảng 60 – 70% nhu cầu cả ngày.

Đảm bảo tỉ lệ cân đối các chất trong khẩu phần ăn của trẻ:

- Đảm bảo tỉ lệ cân đối và hợp lí năng lượng giữa các chất trong khẩu phần ăn của trẻ: Nhu cầu cân đối năng lượng giữa các chất cung cấp trong khẩu phần ăn của trẻ được Viện Dinh dưỡng Quốc gia đề nghị như sau:
 - + Năng lượng từ chất đạm (protein): chiếm khoảng 12 – 15% khẩu phần ăn.
 - + Năng lượng từ chất béo (lipit): chiếm khoảng 15 – 20%;
 - + Năng lượng do chất bột đường (gluxit) cung cấp chiếm: 65 – 73%.
- Đảm bảo cung cấp đầy đủ, cân đối các chất dinh dưỡng theo nhu cầu của cơ thể trẻ: Khẩu phần ăn của trẻ cần được đảm bảo cân đối các chất dinh dưỡng, sinh tố và muối khoáng. Sự cân đối các chất của khẩu phần ăn là sự cân đối từ các thực phẩm có chứa các nhóm thực phẩm khác nhau.
- Bốn nhóm thực phẩm chính luôn được nhắc đến trong khẩu phần ăn của chúng ta bao gồm:
 - + Nhóm thực phẩm chứa nhiều protein (chất đạm): có nhiều trong thịt, cá, trứng, cua, tôm...
 - + Nhóm thực phẩm chứa nhiều chất béo (lipit): mỡ động vật, bơ, dầu thực vật như lạc, vừng, oliu, dầu hướng dương, dầu cọ...
 - + Nhóm thực phẩm chứa nhiều chất bột đường (gluxit): có nhiều trong gạo, đậu đỗ, ngô khoai, sắn...

- + Nhóm thực phẩm chứa nhiều sinh tố và muối khoáng: rau xanh, hoa quả...
- Sự cân đối của 4 nhóm thực phẩm trên được nêu rõ như sau:
 - + Cân đối về protein: Ngoài việc cung cấp năng lượng theo tỉ lệ trong khẩu phần ăn đã nói trên thì protein (chất đạm) còn cung cấp cho cơ thể các axit amin cần thiết với tỉ lệ cân đối. Thức ăn chứa đạm động vật là các loại thịt, cá, trứng, sữa... Thức ăn có đạm thực vật như đậu đỗ tương, rau củ, quả... Do thức ăn Protein có nguồn gốc động vật và thực vật khác nhau về chất lượng nên tỉ lệ cân đối trong khẩu phần ăn của trẻ giữa đạm động vật và đạm thực vật nên là 50% và đối với trẻ em thì cần thiết nên cao hơn mức trên vì nhu cầu của trẻ cao hơn.
 - + Cân đối về lipit: Lipit có nguồn gốc động vật và nguồn gốc thực vật. Tỉ lệ này cũng nên ở mức 50/50. Hiện nay nhiều người có xu hướng thay hoàn toàn bằng chất béo thực vật (dầu ăn) mà không dùng mỡ động vật. Đây cũng là xu thế không tốt. Trong mỡ động vật có chứa nhiều vitamin A, D mà trong dầu không có.
 - + Cân đối về glucit: là thành phần cung cấp năng lượng quan trọng nhất trong khẩu phần ăn. Gluxit có từ gạo, đậu, đỗ, ngô, khoai, củ quả có nhiều chất bột đường...
 - + Cân đối về vitamin: Vitamin tham gia vào nhiều chức phận chuyển hoá quan trọng của cơ thể. Cần cung cấp đầy đủ các vitamin tan trong dầu như vitamin A, D, E, K và các vitamin tan trong nước như B, C, PP...
 - + Cân đối chất khoáng: Các hoạt động chuyển hoá trong cơ được tiến hành bình thường nhờ có tính ổn định của môi trường bên trong cơ thể. Các chất khoáng có vai trò cân bằng toan kiềm để duy trì tính ổn định đó. Các chất khoáng cần thiết cho cơ thể như canxi, magiê, photpho, selen, natri... Các yếu tố vi lượng giữ vai trò quan trọng trong bệnh sinh của các bệnh bướu cổ, sâu răng...

Hoạt động 2: Tìm hiểu việc tổ chức ăn cho trẻ mầm non

a. Nhiệm vụ

Bằng kinh nghiệm của bản thân đồng thời tham khảo thông tin dưới đây, bạn hãy xác định việc tổ chức ăn cho trẻ mầm non thế nào cho thích hợp?

b. Thông tin phản hồi

* *Chế độ ăn và số bữa ăn của trẻ mầm non theo từng độ tuổi:*

– Chế độ ăn cho trẻ từ 1 – 12 tháng tuổi:

- + Dưới 4 tháng: trẻ bú mẹ hoàn toàn theo nhu cầu (Nếu có điều kiện, có thể kéo dài đến 6 tháng).
- + 5 – 6 tháng: Bú mẹ + 1 – 2 bữa bột loãng + 1 – 2 lần nước hoa quả.
- + Trẻ 7 – 8 tháng tuổi: Bú mẹ + 2 bữa bột đặc với nhiều loại thực phẩm (tô màu bát bột bằng rau củ, trứng, sữa...) + 2 – 3 bữa hoa quả nghiền.
- + Trẻ 9 – 12 tháng tuổi: Bú mẹ sáng, tối + 3 – 4 bữa bột đặc kết hợp nhiều loại thực phẩm xay nhỏ + 2 – 3 bữa quả chín.

– Chế độ ăn cho trẻ 1 – 3 tuổi:

- + Trẻ 13 – 24 tháng: Số bữa ăn của trẻ từ 5 – 6 bữa.

Vẫn cho trẻ bú mẹ vào bữa phụ hoặc vào ban đêm + 3 bữa cháo (đối với trẻ 13 – 18 tháng, thời gian đầu loãng sau đặc dần; Trẻ 19 – 24 tháng chuyển sang ăn cơm nát và cơm thường thay thế cho các bữa cháo + 2 – 3 bữa phụ bằng hoa quả hoặc sữa đậu nành, sữa bò tươi (200ml).

- + Trẻ 25 – 36 tháng: Số bữa ăn của trẻ từ 4 – 5 bữa.

Trẻ ăn cơm, thời gian ở nhà trẻ, trẻ ăn 2 bữa chính và 1 bữa phụ, số bữa còn lại ăn tại gia đình. Thức ăn bữa phụ của trẻ có thể là hoa quả chín: chuối cam đu đủ, dưa hấu hoặc bánh, chè..., sữa bò tươi khoảng 200ml.

– Chế độ ăn cho trẻ 3 – 6 tuổi:

- + Chế độ ăn của trẻ là cơm thường, hằng ngày trẻ được ăn 4 – 5 bữa, trong đó ăn tại trường mầm non 1 bữa chính và 1 bữa phụ.
- + Bữa ăn sáng và bữa ăn phụ buổi chiều có thể cho trẻ ăn một bát cháo, mì hoặc phở, bún... (khoảng 300ml).
- + 2 bữa cơm chính của trẻ: 2 bát con cơm + rau + thịt hoặc cá, trứng... + hoa quả tráng miệng (1 quả chuối tiêu).
- + Trong ngày cho trẻ uống thêm một bữa sữa bò tươi có đường (200 – 250ml).

- * *Giờ ăn của trẻ tại trường mầm non theo các độ tuổi và nhu cầu về nước của trẻ:*

Giờ ăn của trẻ tại trường được bố trí như sau:

Chế độ ăn	Bữa chính	Bữa phụ	Bữa chính
Bột	9h30	11h30	14h
Cháo	10h	12h	14h30
Cơm nhà trẻ	10h45	14h	
Cơm mẫu giáo	10h45	15h	

Để đảm bảo năng lượng cho khẩu phần ăn của trẻ, bữa trưa cần đáp ứng khoảng 30 – 50% năng lượng khẩu phần; bữa chính buổi chiều cần đáp ứng khoảng 25 – 30% và bữa phụ chiếm 5 – 10% khẩu phần.

Ngoài ra, trong quá trình chăm sóc ăn uống cho trẻ cần đảm bảo đủ nhu cầu về nước cho trẻ. Hằng ngày lượng nước được đưa vào cơ thể qua con đường ăn và uống theo độ tuổi như sau:

- Trẻ 3 – 6 tháng : 0,8– 1,1 lít/ngày.
- Trẻ 6 – 12 tháng: 1,1 – 1,3 lít/ngày.
- Trẻ 12 – 36 tháng: 1,3 – 1,5 lít/ngày.
- Trẻ 4 – 6 tuổi: 2 lít/ngày.

Nước là dung môi hoà tan và dẫn truyền các chất dinh dưỡng trong cơ thể, vì vậy cần đảm bảo đủ nước cho trẻ. Thiếu nước sẽ làm trẻ chậm lớn, không thải được chất độc ra khỏi cơ thể...

- * *Cách tổ chức ăn cho trẻ tại các nhóm lớp trong trường mầm non:*

- Chuẩn bị:
 - + Cô rửa tay sạch bằng xà phòng, quần áo, đầu tóc gọn gàng, sạch sẽ.
 - + Trẻ thức tỉnh táo, đi tiểu, rửa tay, lau mặt, đeo yếm ăn.
 - + Dụng cụ: tráng nước sôi bát thìa, bát đựng thức ăn, khăn lau tay, bàn ghế sắp xếp thuận tiện, đẹp mắt, yếm ăn và khăn ăn của trẻ phải được giặt sạch phơi khô...
- Chia thức ăn: Chia thức ăn ra từng bát, trộn đều cơm và thức ăn mặn, để vừa ấm cho trẻ ăn ngay sau khi đã ngồi ổn định vào bàn.

- Cho trẻ ăn:
- + Trẻ ăn sữa: cô cho từng trẻ uống.
- + Trẻ ăn bột: Cô xúc cho 2 – 3 trẻ cùng ăn một lúc.
- + Trẻ ăn cháo: cô xúc cho 3 – 5 trẻ cùng ăn, cuối bữa có thể cho trẻ lớn tập xúc ăn vài thìa.
- + Trẻ ăn cơm lứa tuổi nhà trẻ: mỗi bàn xếp 4 – 6 trẻ, bé tự xúc ăn có sự giúp đỡ của cô, tránh đổ vãi thức ăn. Trẻ lớn tự xúc ăn, cô nhắc nhở hướng dẫn và động viên trẻ ăn thêm cơm.
- + Trẻ mẫu giáo: Trẻ tự xúc ăn, cô bao quát, hướng dẫn, nhắc nhở và động viên, tiếp thêm cơm khi trẻ ăn hết.

Trong quá trình chăm sóc trẻ ăn, cô có thể hướng dẫn, giải thích thêm cho trẻ nhận biết các nhóm thực phẩm, các loại thức ăn... mở rộng thêm hiểu biết của trẻ về dinh dưỡng và thực phẩm.

- Sau khi ăn:
- + Trẻ lau rửa tay, lau miệng, cời yếm, uống nước súc miệng, đánh chải răng, đi vệ sinh.
- + Cô thu dọn nơi ăn, bát thìa, bàn ghế, lau nhà, giặt khăn mặt, khăn ăn...

Hoạt động 3: Tìm hiểu về vệ sinh an toàn thực phẩm và phòng chống ngộ độc thực phẩm cho trẻ mầm non

a. Nhiệm vụ

Bạn hãy nêu cách vệ sinh an toàn thực phẩm và phòng chống ngộ độc thực phẩm cho trẻ mầm non.

b. Thông tin phản hồi

* Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm cho trẻ:

- Vệ sinh an toàn thực phẩm giữ vị trí quan trọng đối với sức khỏe của con người. Đảm bảo vệ sinh ăn uống nhằm giúp cơ thể tránh được bệnh tật. Theo thống kê của Bộ Y tế nước ta, nhiễm khuẩn đường ruột qua đường ăn uống là nguyên nhân gây tử vong đứng thứ hai trên 10 bệnh có tỉ lệ tử vong cao của nước ta.
- Vệ sinh ăn uống bao gồm 3 nội dung: ăn uống đầy đủ, hợp lý và sạch sẽ.
- + Ăn uống đầy đủ các chất dinh dưỡng theo nhu cầu của trẻ tùy theo lứa tuổi và cân đối theo tỉ lệ các chất.

- + Ăn uống hợp lý, điều độ: Ăn nhiều bữa trong ngày và đều giữa các bữa, tránh tình trạng no đói dồn dập.
- + Ăn sạch: Đảm bảo thực phẩm có chất lượng và sạch sẽ ngay từ khâu mua và sơ chế thức ăn. Chế biến đảm bảo vệ sinh, yêu cầu dinh dưỡng và phù hợp với chế độ ăn của trẻ theo từng độ tuổi.

Dụng cụ chế biến thức ăn cho trẻ phải đảm bảo vệ sinh, các dụng cụ nấu phải sạch sẽ, các dụng cụ chia thức ăn phải được nhúng tráng nước sôi; bát thìa ăn của trẻ phải tráng nước sôi trước khi ăn.

Cho trẻ ăn đúng giờ, thức ăn nấu chín kỹ, nấu xong cho trẻ ăn ngay không để lâu, nếu để trên 2 giờ thì phải đun hâm sôi lại mới cho trẻ ăn. Thức ăn phải có nắp hoặc lồng bàn đậy kín để tránh ruồi, gián, chuột... Thức ăn để tủ lạnh khi hâm nóng cần đảm bảo sôi cả vùng trung tâm khối thức ăn, nếu không sẽ là điều kiện cho vi khuẩn phát triển nhanh.

Nước uống phải đun sôi, để nguội cho trẻ uống. Nước ngày nào dùng xong phải súc rửa ấm bình đựng nước, không để nước lưu cữu sẽ gây nhiễm khuẩn.

Phải rèn cho trẻ có thói quen rửa tay trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh và khi tay bẩn. Ăn xong nhắc trẻ súc miệng, chải răng, uống nước.

Để đề phòng một số bệnh dịch đường tiêu hoá cần cho trẻ tiêm, uống đầy đủ, đúng lịch các vắc xin nhằm tạo cho trẻ có kháng thể chủ động.

** Dấu hiệu của ngộ độc thực phẩm và cách phòng tránh:*

- Ngộ độc thực phẩm thường xảy ra đột ngột; một hoặc nhiều người mắc, có các biểu hiện của bệnh cấp tính: nôn mửa, ỉa chảy kèm theo các triệu chứng khác tùy thuộc vào nguyên nhân nhiễm độc.
- Ngộ độc thực phẩm do nhiễm vi khuẩn chiếm tỉ lệ cao và hay gặp ở các loại thực phẩm: rau, cá, thịt, trứng sữa... bị nhiễm khuẩn.
- Ngộ độc thực phẩm có thể do bị nhiễm độc từ các chất gây độc có trong thực phẩm như: nấm độc, cá nóc, mật cóc, măng đắng, sắn đắng... Ngộ độc thực phẩm có thể từ bao gói thực phẩm, kim loại nặng, thực phẩm quá hạn, biến chất... Ngộ độc thực phẩm cũng có thể do các hoá chất bảo vệ thực vật ngấm trên rau và các loại hoa quả cây trái được phun không đúng quy định.
- Để phòng tránh ngộ độc thực phẩm, cần thực hiện các biện pháp sau:
- + Không sử dụng các thực phẩm khi không biết rõ nguồn gốc xuất xứ, địa chỉ; Không dùng các thực phẩm không có nhãn mác đúng và hết hạn dùng.

- + Sử dụng nguồn nước sạch để chế biến thức ăn.
- + Thức ăn, nước uống phải được đun chín kĩ.
- + Dụng cụ ca cốc, bát thìa dùng cho ăn uống phải sạch sẽ, tráng nước sôi trước khi dùng.
- + Vệ sinh nhân viên nhà bếp, kiểm tra sức khỏe định kì để tránh người lành gây bệnh cho trẻ trong quá trình chế biến và chia thức ăn.

1.4. KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ

Sau khi học xong nội dung này, bạn hãy tự mình kiểm tra bằng cách trả lời câu hỏi và đối chiếu với các nội dung đã có của từng phần:

- 1) Bạn hãy cho biết thế nào là khẩu phần ăn.
- 2) Bạn hãy cho biết nhu cầu dinh dưỡng của trẻ em mầm non theo từng độ tuổi.
- 3) Bạn hãy cho biết tỉ lệ cân đối các chất trong khẩu phần ăn của trẻ.
- 4) Bạn hãy cho biết chế độ ăn và số bữa ăn của trẻ mầm non theo từng độ tuổi.
- 5) Bạn hãy cho biết giờ ăn của trẻ tại trường mầm non theo các độ tuổi và nhu cầu về nước của trẻ.
- 6) Hãy cho biết cách tổ chức ăn cho trẻ tại các nhóm lớp trong trường mầm non.
- 7) Bạn hãy cho biết, để đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm cho trẻ, chúng ta cần phải làm gì?
- 8) Bạn hãy cho biết dấu hiệu của ngộ độc thực phẩm và cách phòng tránh?

Nội dung 2

TỔ CHỨC GIẤC NGỦ CHO TRẺ MẦM NON

2.1. GIỚI THIỆU

Tổ chức ngủ cho trẻ mầm non theo từng độ tuổi là một nhu cầu cần thiết đối với việc chăm sóc sức khỏe trẻ em. Giáo viên mầm non cần hiểu rõ nhu cầu ngủ của trẻ theo từng độ tuổi và thực hành tổ chức giấc ngủ sao cho trẻ được đảm bảo nhu cầu ngủ đủ giấc, giấc ngủ sâu, an toàn trong khi ngủ...