

Chương IV:
Tổ chức bữa ăn;
Xây dựng khẩu phần và thực đơn cho trẻ

I. Tổ chức bữa ăn

Để có được những bữa ăn tốt cho trẻ, cần làm tốt khâu tổ chức bữa ăn ở bếp, ở từng nhóm lớp và trong toàn trường.

1. Tổ chức bữa ăn ở bếp:

1.1. Phân công:

Nhân sự phải được bố trí để đảm bảo tính hợp lý và nguyên tắc tài chính chặt chẽ. Mỗi bếp cần có kế toán, thủ quỹ, thủ kho, tiếp phẩm, nấu ăn, phụ nấu và chia ăn. Tùy quy mô của bếp mà một người có thể kiêm nhiệm thêm một hoặc nhiều nhiệm vụ. Tuy nhiên, dù bếp lớn hay nhỏ thì kế toán, thủ quỹ, thủ kho và tiếp phẩm phải là những người riêng biệt để khi nhận hàng và thanh toán đảm bảo công minh (ở nhà trẻ mẫu giáo đặc biệt quan trọng). Cần phân công rõ nhiệm vụ của mỗi người:

- Kế toán: thanh quyết toán tiền ăn hàng ngày, hàng tháng với phụ huynh, lên bảng tài chính công khai,...
- Thủ quỹ, thủ kho: xuất nhập thực phẩm và tiền hàng ngày, thanh toán với phụ huynh, kiểm kê kho quỹ hàng tháng,...
- Tiếp phẩm: mua thực phẩm hàng ngày theo thực đơn
- Phụ nấu và chia ăn: chuẩn bị dụng cụ thực phẩm để nấu và chia ăn cho các lớp.
- Nấu ăn: nấu nước uống, nước rửa, các món ăn cho các chế độ ăn theo thực đơn,...

Tổ nuôi dưỡng ở bếp có một tổ trưởng (bếp trưởng) phụ trách, thuộc sự chỉ đạo trực tiếp của hiệu trưởng hoặc hiệu phó hoặc y tế của trường.

1.2. Chuẩn bị:

- Chuẩn bị dụng cụ:

- + Dụng cụ chế biến: rổ rá, dao thớt, cối xay thịt, khay, bát đĩa để thực phẩm, muôi thìa, bàn chế biến,...
- + Dụng cụ nấu: nồi, xoong, chảo, muôi, đũa,...
- + Dụng cụ chia thức ăn: nồi, xoong, bát đĩa, gáo, muôi, cân,...

- Chuẩn bị bếp và nhiên liệu: Quét dọn bếp trước và sau khi nấu, chuẩn bị nhiên liệu đầy đủ để nấu ăn trong ngày.
- Chuẩn bị thực phẩm cho bữa chính và bữa phụ theo thực đơn cho các chế độ ăn, theo thứ tự bữa ăn.
- Chuẩn bị nước sạch để nấu ăn, uống, rửa thực phẩm và dụng cụ,..
- Chuẩn bị bảng báo ăn, kịp thời biết số suất ăn để điều hoà cân đối thực phẩm, tiền chợ, tính khẩu phần và tài chính công khai trong ngày.

1.3. Chế biến:

Tuân tữ theo các bước để đảm bảo yêu cầu vệ sinh thực phẩm: Lựa chọn, làm sạch, rửa, thái, xay nhỏ, ướp gia vị (nếu cần).

Chú ý: không làm thực phẩm sớm quá, cần rút ngắn thời gian chờ nấu. Không ngâm lâu thực phẩm trong nước (vo gạo, rửa rau,...) để đỡ mất sinh tố.

1.4. Nấu:

- Nấu nước uống và nước rửa cho trẻ (mùa đông) đầy đủ.
- Nấu theo yêu cầu đúng giờ ăn của từng chế độ ăn mà nấu các món trước sau cho phù hợp.
- Nấu món ăn cho bữa phụ sau khi hoàn thành thức ăn bữa chính. Chú ý không nấu sớm quá sẽ làm giảm chất lượng bữa ăn. Nếu trẻ có bữa ăn phụ sáng ở trường thì phải nấu sớm trước khi nấu ăn bữa chính.
- Nếu có thực phẩm tươi sống (giàu đạm, béo) để lại bữa sau (thịt, cá, tôm,...) thì cần nấu kỹ, để nguội hoàn toàn rồi mới cất đi. Nếu có tủ lạnh thì nên sử dụng để bảo quản thức ăn này là tốt nhất, nếu không cần cất vào nơi thoáng nhưng kín (tránh được ruồi, gián, chuột,...)

1.5. Chia thức ăn:

- Chuẩn bị cân thực phẩm, dụng cụ đựng thức ăn và phòng chia sạch, thoáng, sáng.
- Chia thức ăn cho từng lớp theo thứ tự giờ ăn của bữa ăn. Thức ăn được chia xong trước giờ ăn của trẻ từ 5 – 10 phút là vừa.
- Vận chuyển thức ăn đến từng lớp: cần có nắp đậy kín các dụng cụ chứa để đảm bảo thức ăn nóng, tránh bụi, ruồi,...thức ăn do cô ở từng lớp hoặc nhân viên nhà bếp đem đến.

1.6. Tổng vệ sinh:

- Cần thu dọn phòng chia, bếp nấu và nơi sơ chế thực phẩm ngay sau khi làm xong.
- Rửa sạch, phơi khô và sắp xếp gọn gàng ngăn nắp các dụng cụ đã dùng xong.
- Hàng ngày dọn sạch rác, nước bẩn càng nhanh càng tốt.

2. Tổ chức bữa ăn ở nhóm/lớp:

2.1. Phân công:

Cần có sự phân công hợp lý giữa các cô về các công việc: chuẩn bị trước bữa ăn, chăm sóc trẻ khi ăn, dọn dẹp vệ sinh sau ăn.

2.2. Chuẩn bị:

- Cô: Rửa tay sạch, đầu tóc và quần áo gọn gàng, sạch sẽ.
- Trẻ: Thức, tỉnh táo, đi tiêu, rửa tay, lau mặt, đeo yếm ăn, khăn mặt của trẻ được giặt sạch,...
- Dụng cụ: Bát, thìa,... sạch; bàn ghế sắp xếp thuận tiện và đẹp mắt; yếm ăn, khăn mặt của trẻ được giặt sạch.

2.3. Chia thức ăn:

Chia thức ăn ra từng bát, trộn đều cơm và thức ăn mặn, để vừa ấm cho trẻ ăn ngay khi ngồi vào bàn.

2.4. Cho trẻ ăn:

- Sữa: cô cho từng trẻ ăn
- Bột: cô xúc cho từ 2 – 3 trẻ cùng ăn một lúc.
- Cháo: cô xúc cho 3 – 5 trẻ cùng ăn. Cuối bữa có thể cho trẻ lớn tập xúc ăn vài thìa cuối.
- Cơm nhà trẻ: Trẻ bé tập xúc ăn có sự giúp đỡ của cô, tránh đổ vãi. Trẻ lớn tự xúc ăn, cô hướng dẫn nhắc nhở, giúp đỡ, động viên tiếp thêm cơm.
- Cơm mẫu giáo: Trẻ tự xúc ăn, cô bao quát xung quanh, hướng dẫn, nhắc nhở, động viên và tiếp thêm cơm khi trẻ ăn hết.

3. Tổ chức bữa ăn trong toàn trường:

Ban giám hiệu cùng với y tế và cô tổ trưởng tổ nuôi thường xuyên kiểm tra, rút kinh nghiệm kịp thời việc tổ chức nấu ăn và chăm sóc bữa ăn của toàn trường, bếp và từng lớp về các mặt: khẩu phần, thực đơn, chế biến món ăn, chất lượng bữa ăn, kết quả từng bữa của các lớp về chăm sóc bữa ăn.

II. Xây dựng khẩu phần và thực đơn cho trẻ

1. Khái niệm khẩu phần và thực đơn:

1.1. Khái niệm khẩu phần:

Khẩu phần là suất ăn của một người trong một ngày nhằm đáp ứng nhu cầu về năng lượng và các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể (protein, lipid, glucid, muối khoáng, vitamin và nước).

1.2. Khái niệm thực đơn:

Khẩu phần tính thành lượng thực phẩm, chế biến dưới dạng các món ăn, sau khi sắp xếp thành bảng món ăn từng bữa, hàng ngày, hàng tuần gọi là thực đơn.

1.3. Khái niệm chế độ ăn:

Chế độ ăn cho mỗi đối tượng được biểu hiện bằng số bữa ăn trong một ngày, sự phân phối các bữa ăn vào những giờ nhất định, có chú ý đến khoảng cách giữa các bữa ăn và phân phối cân đối tỷ lệ năng lượng giữa các bữa ăn trong ngày.

2. Nguyên tắc chung để xây dựng khẩu phần và thực đơn ở nhà trẻ và mẫu giáo:

2.1. Khẩu phần bữa ăn cần đảm bảo nhu cầu của cơ thể về:

- Năng lượng và các chất dinh dưỡng cần thiết
- Tính cân đối giữa các chất dinh dưỡng.

2.2. Số bữa ăn và giá trị năng lượng của từng bữa dựa theo yêu cầu về tuổi, giới, mức độ lao động, tình trạng sinh lý, tình trạng sức khỏe và các điều kiện sống để phân chia và áp dụng các bữa ăn cho hợp lý. Trẻ < 3 tuổi ăn 5 – 6 bữa/ngày, trẻ lớn hơn ăn 4 – 5 bữa/ngày. Cần đảm bảo khẩu phần của trẻ ở nhà trẻ chiếm 60 – 70% và mẫu giáo chiếm 50 – 60% khẩu phần cả ngày. Trong đó bữa chính trưa được tính làm gốc chiếm từ 30 – 35% khẩu phần cả ngày, bữa chính chiếm khoảng 25 – 30% và bữa phụ 5 – 10% khẩu phần cả ngày.

2.3. Cần xây dựng thực đơn trong thời gian dài, ít nhất 7 – 10 ngày nhằm giúp cho việc điều hoà khối lượng thực phẩm (mua, bảo quản,...) cũng như để tổ chức công việc chế biến, chi tiêu. Thực đơn sắp xếp trong thời gian dài cho phép thay đổi hợp lý các món ăn

2.4. Cân đối thể tích, mức dễ tiêu, giá trị năng lượng của các bữa ăn: Cần chú ý đến thể tích và mức dễ tiêu của các bữa ăn tỷ lệ với giá trị năng lượng của chúng. Không nên tập trung vào một bữa ăn các thức ăn khó tiêu hoặc một bữa ăn tập trung một số lượng thức ăn với thể tích lớn nhưng nghèo năng lượng.

2.5. Đảm bảo tính đa dạng về giá trị dinh dưỡng của mỗi bữa ăn: Cần sắp xếp để mỗi bữa ăn, nhất là các bữa chính có tính đa dạng về mặt giá trị dinh dưỡng. Để đạt mục đích đó mỗi bữa không chỉ cần có đủ các nhóm thực phẩm mà ngay trong cùng nhóm cũng nên thay thế nhiều loại thực phẩm khác nhau và cũng có thể từ cùng một loại thực phẩm nhưng thay đổi dạng chế biến. Các món ăn cần phong phú về màu sắc, mùi vị, nấu nướng ngon lành, nhiệt độ thích hợp.

2.6. Trong cùng một ngày, nên sử dụng thực phẩm giống nhau cho các chế độ ăn trong trường để thuận tiện cho việc tiếp phẩm và chế biến, nhưng cần chú ý đến cách chế biến cho phù hợp với từng lứa tuổi.

3. Các bước xây dựng khẩu phần và thực đơn:

3.1. Các bước xây dựng khẩu phần:

- Bước 1: Tính năng lượng, lượng protein và các chất dinh dưỡng khác của khẩu phần cần cho một trẻ/bữa (theo từng độ tuổi tương ứng với mỗi chế độ ăn). Từ đó tính ra tổng năng lượng và các chất dinh dưỡng cần thiết cho tổng số trẻ cùng ăn một khẩu phần giống nhau trong ngày.
- Bước 2: Chọn lương thực cho trẻ, ở nhà trẻ, mẫu giáo gạo là lương thực chính.
- Bước 3: Chọn thực phẩm giàu protein, gồm protein có nguồn gốc từ động vật và thực vật để bổ sung nguồn protein phong phú cho nhau (VD: đậu đỗ và thịt cá).
- Bước 4: Tính số lượng gạo và các thực phẩm khác để nấu
- Bước 5: Bổ sung vitamin và muối khoáng với các loại rau sắn có theo mùa ở địa phương (Một nắm rau 30 – 40g có thể cung cấp đủ lượng tiền vitamin A và vitamin C cho một bữa ăn của trẻ, tính cả hao hụt do nấu nướng).
- Bước 6: Bổ sung năng lượng bằng chất béo (dầu hay mỡ), với 1 thìa dầu (5g) có thể nâng được năng lượng lên mà khối lượng thức ăn tăng không

đáng kể. Cũng có thể đưa năng lượng lên bằng đường nhưng tổng số đường ăn trong 1 ngày không nên vượt quá 10% nhiệt lượng của khẩu phần.

- Bước 7: Tính khối lượng nước để nấu chín thực phẩm. Tính khối lượng ăn một bữa, biết rằng mỗi bữa trẻ ở tuổi nhà trẻ trung bình chỉ ăn được từ 200 – 300ml.

- Bước 8: Thêm gia vị tùy theo tập quán ăn uống của địa phương nhưng tránh các gia vị kích thích.

3.1. Các bước xây dựng thực đơn:

- Bước 1: Xác định số ngày trẻ ăn ở trường trong một tuần theo mùa, thời tiết để kẻ bảng theo ngày.

- Bước 2: Xác định chế độ ăn: xây dựng thực đơn, xác định số bữa của từng chế độ ăn ở trường trong một ngày.

- Bước 3: Dự kiến thực phẩm giàu đạm động vật và thực vật cho mỗi chế độ ăn và dự kiến số bữa sẽ ăn trong 1 tuần. Thường nên chọn cùng một loại thực phẩm cho tất cả các chế độ ăn.

- Bước 4: Phân chia món ăn (cách chế biến) cho từng chế độ ăn, có xen kẽ các món ăn để ăn ngon miệng.

- Bước 5: Chọn các thực phẩm phối hợp với thực phẩm chính và phân chia xen kẽ trong tuần, để thay đổi thực phẩm và cách chế biến cho trẻ ăn ngon hơn.

- Bước 6: Chọn các loại rau cho phù hợp với món ăn, với thực phẩm chính và theo mùa thực phẩm của địa phương.

- Bước 7: Chọn các gia vị cho phù hợp với từng nhóm tuổi.

Chú ý:

- + Dự kiến thực phẩm thay thế nếu thực phẩm không có như dự định

- + Xây dựng thực đơn cho bữa phụ cũng cần chọn lựa cho phù hợp với trẻ, theo mùa thực phẩm và thích hợp với thời tiết; Cần quan tâm đến cả chất lượng bữa ăn phụ.

Chương V:
Một số bệnh lý dinh dưỡng thường gặp ở trẻ em

I. SUY DINH DƯỠNG PROTEIN - NĂNG LƯỢNG

Suy dinh dưỡng protein - năng lượng là thuật ngữ để chỉ các thể lâm sàng điển hình của suy dinh dưỡng, biểu hiện lâm sàng bằng tình trạng chậm lớn và hay đi kèm với các bệnh nhiễm khuẩn.

1. Nguyên nhân suy dinh dưỡng:

Suy dinh dưỡng Protein năng lượng ở trẻ em thường xảy ra do:

- Chế độ ăn thiếu về số lượng và chất lượng.
- Tình trạng nhiễm khuẩn, đặc biệt là các bệnh đường ruột, sỏi, và viêm cấp đường hô hấp. Các bệnh này gây tăng nhu cầu, giảm ngon miệng và hấp thu. Tình trạng phổ biến của suy dinh dưỡng có liên quan chặt chẽ với tình trạng kinh tế xã hội, sự nghèo đói, sự kém hiểu biết vì tình trạng văn hóa thấp, mù chữ, thiếu thức ăn, vệ sinh kém, đồng thời với sự lưu hành bệnh nhiễm khuẩn. ở cộng đồng các nguyên nhân thường đan xen nhau rất phức tạp cần lưu ý tới những trẻ em sinh ra ở các gia đình nghèo túng, ở những bà mẹ đẻ quá dày, cân nặng khi trẻ sinh ra thấp, những đứa trẻ sinh đôi, những bà mẹ sau sinh mất sữa. Đó là những trẻ có nguy cơ cao chế độ ăn không đủ cả lượng và chất dẫn tới bị suy dinh dưỡng.

Suy dinh dưỡng thể còm Marasmus là thể thiếu dinh dưỡng nặng hay gặp nhất. Đó là hậu quả của chế độ ăn thiếu cả nhiệt lượng lẫn Protein do cai sữa sớm hoặc ăn bổ sung không hợp lý. Tình trạng vệ sinh kém gây ỉa chảy, đứa trẻ ăn càng kém và vòng luẩn quẩn bệnh lý bắt đầu. Kwashiorkor ít gặp hơn Marasmus thường là do chế độ ăn quá nghèo về protein mà glucit tạm đủ (chế độ ăn sam chủ yếu dựa vào khoai sắn). Ngoài ra còn có thể phối hợp Marasmus - Kwashiorkor.

2. Phân loại suy dinh dưỡng:

- Cách phân loại thông dụng nhất trước đây do Gomez F. đưa ra từ năm 1956 dựa vào cân nặng theo tuổi quy ra phần trăm của cân nặng chuẩn. Thiếu dinh dưỡng độ 1 tương ứng 75%-90% của cân nặng chuẩn. Thiếu dinh

đường độ 2 tương ứng 60%-75% của cân nặng chuẩn. Thiếu dinh dưỡng độ 3 tương ứng 60% của cân nặng chuẩn. Cách phân loại của Gomez F. đơn giản nhưng không phân biệt được thiếu dinh dưỡng mới xảy ra hay đã lâu.

- Waterlow J.C. đề nghị cách phân loại như sau (1976):

Thiếu dinh dưỡng thể gầy còm (tức là hiện đang thiếu dinh dưỡng) biểu hiện bằng cân nặng theo chiều cao thấp so với chuẩn, thiếu dinh dưỡng thể còi cọc (tức là thiếu dinh dưỡng trường diễn) dựa vào chiều cao theo tuổi thấp so với chuẩn.

Bảng phân loại theo Waterlow

Cân nặng/chiều cao Chiều cao/tuổi		Cân nặng theo chiều cao (80 % hay -2SD)	
		Trên	Dưới
Chiều cao theo tuổi (90% hay -2SD)	Trên	Bình thường	Thiếu dinh dưỡng gầy còm
	Dưới	Thiếu dinh dưỡng còi cọc	Thiếu dinh dưỡng nặng kéo dài

- Hiện nay OMS . khuyến nghị coi là thiếu dinh dưỡng khi cân nặng theo tuổi dưới 2 độ lệch chuẩn (-2 SD) so với quần thể tham khảo NCHS (National Center for Health Statistics) của Mỹ. Việc sử dụng quần thể NCHS được đề ra sau khi quan sát thấy trẻ em dưới 5 tuổi nếu được nuôi dưỡng tốt thì các đường phát triển tương tự nhau. So với trị số tương ứng ở quần thể tham khảo, người ta chia ra các mức độ sau: từ -2 đến -3 độ lệch chuẩn: thiếu dinh dưỡng vừa (độ 1), từ -3 đến -4 độ lệch chuẩn: thiếu dinh dưỡng nặng (độ 2), dưới -4 độ lệch chuẩn: thiếu dinh dưỡng rất nặng (độ 3). ở các thể nặng, người ta thường dùng thang Welcome để phân biệt giữa Marasmus và Kwashiorkor.

Thang phân loại Welcome

Cân nặng (%) so với chuẩn	Phù	
	Có	Không
60-80	Kwashiorkor	Thiếu dinh dưỡng
Dưới 60	Marasmus - Kwashiorkor	Marasmus

Theo tính toán, 1 SD tương đương 10% như vậy 60% tương đương mức -4SD của cân nặng chuẩn.

3. Triệu chứng:

3.1. Suy dinh dưỡng nhẹ:

- Cân nặng còn 70 - 80% ($< -2SD$ - $-3SD$)
- Lớp mỡ dưới da bụng mỏng
- Trẻ vẫn thèm ăn và chưa có biểu hiện rối loạn tiêu hoá

3.2. Suy dinh dưỡng vừa:

- Cân nặng còn 60 - 70% ($< -3SD$ - $-4SD$)
- Mất lớp mỡ dưới da ở bụng, mông, chi
- Rối loạn tiêu hoá từng đợt, phân lúc lỏng, lúc sống.
- Trẻ có thể biếng ăn.

3.3. Suy dinh dưỡng nặng:

Thể loại lâm sàng	Marasmus	Kwashiorkor
Các biểu hiện thường gặp		
Cơ teo đét	Rõ ràng	Có thể không rõ do phù
Phù	Không có	Có ở các chi dưới, mặt
Cân nặng/ chiều cao	Rất thấp	Thấp, có thể không rõ do phù
Biến đổi tâm lý	Đôi khi lặng lẽ mệt mỏi	Hay quấy khóc, mệt mỏi
Các biểu hiện có thể gặp		
Ngon miệng	Khá	Kém

ỉa chảy	Thường gặp	Thường gặp
Biến đổi ở da	ít gặp	Thường có viêm da, bong da
Biến đổi ở tóc	ít gặp	Tóc mỏng thưa, dễ nhỏ
Gan to	Không	Đôi khi do tích lũy mỡ
Hoá sinh (albumin huyết thanh)	Bình thường hoặc hơi thấp	Thấp (dưới 3g/100ml)

Chúng ta cần nhớ rằng suy dinh dưỡng bắt đầu từ biểu hiện chậm lớn cho đến các thể nặng là Marasmus và Kwashiorkor.

Trong hoạt động chăm sóc sức khỏe ban đầu, việc nhận biết các thể nhẹ và vừa có ý nghĩa quan trọng đặc biệt.

Trong điều kiện thực địa, người ta chủ yếu dựa vào các chỉ tiêu nhân trắc (cân nặng theo tuổi, chiều cao theo tuổi, cân nặng theo chiều cao, vòng cánh tay) để phân loại tình trạng suy dinh dưỡng. Khi đo vòng cánh tay cần sờ nắn để đánh giá tình trạng lớp mỡ dưới da.

Dưới đây chúng tôi xin giới thiệu sâu hơn về các biện pháp dinh dưỡng.

4. Các biện pháp phòng chống suy dinh dưỡng:

4.1. Thực hiện nuôi con bằng sữa mẹ.

Trong những năm gần đây, ít có vấn đề được quan tâm nhiều trong dinh dưỡng trẻ em bằng vấn đề nuôi con bằng sữa mẹ. Không ít các cuộc hội nghị hội thảo quốc tế và trong nước dành riêng cho chuyên đề này. Tổ chức quỹ nhi đồng quốc tế (UNICEF) đã coi nuôi con bằng sữa mẹ là một trong 4 biện pháp quan trọng nhất (theo dõi biểu đồ phát triển, phục hồi mất nước do ỉa chảy bằng orêzôn, nuôi con bằng sữa mẹ và tiêm chủng theo âm lịch tuổi) để bảo vệ sức khỏe trẻ em. Điều đó có nhiều lí do:

a) Trước hết sữa mẹ là thức ăn hoàn chỉnh nhất, thích hợp nhất đối với đứa trẻ. Các chất dinh dưỡng có trong sữa mẹ đều được cơ thể hấp thu và đồng hóa dễ dàng.

b) Sữa mẹ là dịch thể sinh học tự nhiên chứa nhiều yếu tố quan trọng bảo vệ cơ thể đứa trẻ mà không một thức ăn nào có thể thay thế được, đó là:

- Các Globulin miễn dịch, chủ yếu là IGA có tác dụng bảo vệ cơ thể chống các bệnh đường ruột và một số bệnh do virus.