|  |  |
| --- | --- |
| ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN HÀ ĐÔNG **TRƯỜNG MẦM NON PHÚ LÃM** |  **CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM** **Độc lập - Tự do - Hạnh phúc** |

**KẾ HOẠCH**

**CHUYÊN ĐỀ “ GIÁO DỤC DINH DƯỠNG ” CHO TRẺ MẦM NON NĂM HỌC 2019 - 2020**

Thực hiện nhiệm vụ năm học 2019 - 2020 về công tác chăm sóc nuôi dưỡng trẻ, đặc biệt chú trọng đến dinh dưỡng cho trẻ mầm non nhằm giúp cho trẻ hiểu được dinh dưỡng quan trọng như thế nào đối với trẻ và phát huy khả năng sáng tạo của trẻ.

Tổ chuyên môn nuôi dưỡng xây dựng kế hoạch chuyên đề “ Dinh dưỡng cho trẻ mầm non” cho tất cả cán bộ giáo viên, nhân viên toàn trường với các nội dung như sau:

**I. Mục đích:**

-  Dinh dưỡng là cách cơ thể sử dụng các thức ăn cho sự khoẻ mạnh, lớn lên và phát triển.

- Tằng cường nhận thức đối với phụ huynh trong chế độ dinh dưỡng.

- Có khả năng nhận biết và phân biệt được những loại thực phẩm thông thường và ích lợi của thực phẩm đối với sức khoẻ. Có ý thức ăn uống đầy đủ, hợp lý để cơ thể khoẻ mạnh.

- Giáo dục dinh dưỡng là một việc làm rất cần thiết, tạo ra sự liên thông về giáo dục dinh dưỡng cho trẻ từ lứa tuổi mầm non đến các cấp học sau.

- Dinh dưỡng tốt sẽ rất quan trọng cho sức khoẻ, sự tăng trưởng và cho hoạt động hằng ngày của chúng ta.

– Nhận biết lợi ích của thực phẩm đối với sức khỏe và sự cần thiết của việc ăn uống đầy đủ, hợp lý, sạch sẽ.

**II. Chế độ dinh dưỡng cho trẻ mầm non.**

**1. Thực phẩm tinh bột.**

Nguồn cung cấp tinh bột chủ yếu hàng ngày cho trẻ là cơm. Tuy nhiên ngoài cơm, bạn có thể bổ sung những thức ăn từ bánh mì, khoai lang, khoai tây, ngũ cốc, mì ống…Để tránh tình trạng trẻ nhàm chán, biếng ăn, bạn có thể thay đổi thường xuyên các loại thực phẩm, làm đa dạng hơn thực đơn hàng ngày của trẻ.

**2. Thực phẩm giàu protein**

Thịt, cá, trứng, sữa, các chế phầm từ sữa và các loại đậu, ngũ cốc là nguồn cung cấp đạm tuyệt vời cho trẻ. Trẻ cần ăn một ngày 2 bữa đầy đủ đạm.

**3. Thực phẩm chứa chất béo có lợi.**

Chất béo rất cần thiết cho một chế độ dinh dưỡng cho trẻ mầm non hợp lý. Ở độ tuổi này, trẻ cần được cung cấp chất béo cần thiết cho quá trình tăng trưởng thể chất và phát triển trí tuệ. Theo các chuyên gia, khoảng 60% não của trẻ được cấu thành từ chất béo trong những năm đầu đời. Do đó trong khẩu phần ăn hàng ngày của trẻ không thể nào thiếu dầu, thịt, bơ, sữa, phomai…

**4. Sữa và các sản phẩm từ sữa.**

Sữa là nguồn thực phẩm rất quen thuộc và dường như không thể thiếu với trẻ nhỏ. Sữa giàu canxi, vitamin và khoáng chất có lợi cho trí não của trẻ. 2 ly sữa mỗi ngày là đủ cho trẻ ở độ tuổi mầm non. Ngoài ra váng sữa, phô mai, sữa chua cũng là những nguồn bổ sung vitamin D cực kỳ tốt cho bé. Tuy nhiên không phải loại sữa chua nào cũng cung cấp vitamin D. Chúng ta cần xem rõ nhãn mác, nguồn gốc và thành phần của sản phẩm.

**5. Hoa quả và rau xanh.**

Không phải trẻ nào cũng thích ăn rau, củ, quả. Tuy nhiên đây là thành phần không thể thiếu trong khẩu phần dinh dưỡng cho trẻ mầm non. Hoa quả và rau xanh chứa nhiều chất xơ tốt cho hệ tiêu hóa của trẻ, hỗ trợ phòng ngừa táo bón. Ngoài ra, các vitamin có trong hoa quả còn giúp trẻ ngăn ngừa một số bệnh. Ví dụ: vitamin C có trong cam, quýt, ổi giúp trẻ nâng cao sức đề kháng, tránh xa các bệnh cảm, cúm thông thường; vitamin A có trong cà rốt, cà chua giúp ngăn ngừa các bệnh về mắt…

Bạn có thể linh hoạt chế biến nguồn nguyên liệu này bằng nhiều cách: nấu canh, ăn trực tiếp, trộn với sữa chua, xay nước ép, sinh tố…Cha mẹ cũng có thể thường xuyên cho bé ăn các bữa phụ với trái cây thái nhỏ, rất dễ ăn và được nhiều bé yêu thích.

**6. Đồ uống cho trẻ.**

Theo các chuyên gia, ở độ tuổi mầm non trẻ có thể uống 6 ly nước mỗi ngày. Đặc biệt đối với những trẻ hiếu động, chơi đùa nhiều thì cần bổ sung nhiều nước tránh tình trạng mất nước. Tuy nhiên nước chủ yếu các bé mầm non uống không nhất thiết chỉ là nước lọc. Bởi sữa cũng là thức uống cực kỳ quan trọng giữa những bữa chính. 2 ly sữa mỗi ngày là đủ để cung cấp canxi, vitamin D và các vi chất cần thiết cho ở độ tuổi mầm non đến khi 8 tuổi.

**III. Biện pháp.**

**1. Đối với ban giám hiệu nhà trường.**

- Triển khai kế hoạch đến cán bộ, giáo viên, nhân viên toàn trường.

- Tổ chức hội thi “Nhân viên nuôi dưỡng giỏi” năm học 2019 – 2020.

**2. Đối với giáo viên.**

- Nghiên cứu kế hoạch áp dụng vào nhóm, lớp.

- Tuyên truyền phụ huynh về chế độ dinh dưỡng cho trẻ.

- Lồng ghép trên hoạt động học về chế độ dinh dưỡng.

- Giáo dục trong bữa ăn trẻ cần ăn đa dạng các loại thực phẩm để cho cơ thể trẻ phát triển tốt.

**3. Đối với nhân viên.**

- Nghiên cứu kế hoạch áp dụng vào nhiệm vụ phân công.

- Xây dựng thực đơn phù hợp với chế độ dinh dưỡng của trẻ.

- Chế biến các món ăn đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.

**4. Phối hợp với phụ huynh.**

- Tuyên truyền bằng các hình ảnh ở góc tuyên truyền.

- Tuyên truyền trong các buổi họp phụ huynh và trên trang Wets nhà trường về bữa ăn ở trường và các món ăn của trẻ trong một tuần, tháng… để phụ huynh biết để cân đối với bữa ăn gia đình.

- Thông báo để phụ huynh học sinh biết tầm quan trọng của việc giáo dục dinh dưỡng đối với trẻ.

- Trao đổi với phụ huynh trong giờ đón, trả trẻ để phụ huynh biết cách dạy trẻ, biết được cách ăn uống hợp lý và đủ chất.

**IV. Kế hoạch triển khai**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **Nội dung triển khai** | **Ngày Tháng thực hiện** | **Đối tượng** |
| **1** | Xây dựng thực đơn.Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm | Tháng 09/2019 | BGH – TT tổ bếp |
| **2** | Tuyên truyền phụ huynh qua trang West và trong buổi họp phụ huynh đầu năm học.Tuyên truyền bằng các hình ảnh ở góc tuyên truyền | Tháng 10/2019 | Giáo viên |
| **3** |  Triển khai kế hoạch đến cán bộ, giáo viên, nhân viên toàn trường. | Tháng 11/2019 | BGH |
| **4** | Tổ chức hội thi “ Nhân viên nuôi dưỡng giỏi” năm học 2019 – 2020.  | Tháng 12/2019 | NV nuôi dưỡng |
| **5** |  Xây dựng thực đơn mới theo mùa để đảm bảo dinh dưỡng cho trẻ | Tháng 01/2019 | BGH – TT tổ bếp |
| **6** | Lồng ghép trên hoạt động học về chế độ dinh dưỡng. | Tháng 02/2019Tháng 03/2019Tháng 04/2019Tháng 05/2019Giáo viên thực hiện |
| **7** | Giáo dục trong bữa ăn trẻ cần ăn đa dạng các loại thực phẩm để cho cơ thể trẻ phát triển tốt |
| **8** | Tuyên truyền bằng các hình ảnh ở góc tuyên truyền |
| **9** |  Thông báo và trao đổi với phụ huynh để biết được tầm quan trọng của việc giáo dục dinh dưỡng đối với trẻ. |

Trên đây là kế hoạch triển khai thực hiện chuyên đề của trường mầm non

Phú Lãm năm học  2019 - 2020. Yêu cầu cán bộ giáo viên, nhân viên trong trường nghiêm túc thực hiện.

 Phú Lãm; Ngày 08 tháng 11 năm 2019

 **TM. NHÀ TRƯỜNG**

 **Phó hiệu trưởng**

 **Nguyễn Thị Cúc**