

UBND TỈNH HẢI DƯƠNG
TRƯỜNG CAO ĐẲNG HẢI DƯƠNG

GIÁO TRÌNH ĐÀO TẠO TRÌNH ĐỘ CAO ĐẲNG
MÔN HỌC: VỆ SINH DINH DƯỠNG
NGÀNH: SƯ PHẠM GIÁO DỤC MẦM NON
TRÌNH ĐỘ: CAO ĐẲNG SƯ PHẠM

Ban hành kèm theo Quyết định số: /QĐ-... ngàytháng.... năm.....
..... của

....., năm

TUYÊN BỐ BẢN QUYỀN

Tài liệu này thuộc loại sách giáo trình nên các nguồn thông tin có thể được phép dùng nguyên bản hoặc trích dùng cho các mục đích về đào tạo và tham khảo.

Mọi mục đích khác mang tính lệch lạc hoặc sử dụng với mục đích kinh doanh thiếu lành mạnh sẽ bị nghiêm cấm.

LỜI GIỚI THIỆU

Vệ sinh dinh dưỡng là một học phần trong nhóm kiến thức cơ sở ngành của chương trình đào tạo ngành sư phạm Mầm non trình độ cao đẳng. Với mong muốn mang đến cho sinh viên khoa Giáo dục mầm non của các trường Cao đẳng những kiến thức cơ bản và kỹ năng cần thiết để sinh viên sau khi ra trường có thể áp dụng vào việc tổ chức dinh dưỡng, vệ sinh tốt cho trẻ ở tất cả các trường mầm non. Giáo trình được biên soạn theo Chương trình môn học được Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành

Giáo trình được chia thành 2 phần:

Phần 1: Vệ sinh gồm 3 chương

Chương 1: Vệ sinh vật và kí sinh trùng gây bệnh thường gặp

Chương 2: Vệ sinh trường mầm non

Chương 3: Vệ sinh chăm sóc trẻ

Phần 2: Dinh dưỡng gồm 3 chương

Chương 1: Dinh dưỡng học đại cương

Chương 2: Dinh dưỡng cho trẻ em

Chương 3: Giáo dục dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ em theo hướng tích hợp

Giáo trình nhằm phục vụ công tác đào tạo sinh viên khoa Giáo dục Mầm non của các trường Cao đẳng ngoài ra còn sử dụng là tài liệu tham khảo cho các hệ đào tạo giáo viên mầm non, cho các nhà nghiên cứu và các giáo viên mầm non.

Tác giả rất mong nhận được những ý kiến đóng góp của độc giả để cuốn giáo trình này được hoàn thiện hơn.

Tác giả

MỤC LỤC

PHẦN I: VỆ SINH.....	8
CHƯƠNG 1: VI SINH VẬT VÀ KÍ SINH TRÙNG	8
GÂY BỆNH THƯỜNG GẶP	8
1. Đại cương về vi sinh vật.....	9
1.1. Vi sinh vật trong tự nhiên và kí sinh ở người.....	9
1.2. Vi khuẩn.....	10
1.3. Vi rút.....	11
2. Đại cương về nhiễm khuẩn, truyền nhiễm, miễn dịch học	12
2.1. Nhiễm khuẩn (nhiễm trùng)	12
2.2. Truyền nhiễm.....	14
2.3. Miễn dịch.....	15
3. Kí sinh trùng y học	16
3.1. Ký sinh trùng và vật chủ.....	16
3.2. Đặc điểm của bệnh kí sinh trùng.....	16
3.3. Ảnh hưởng của kí sinh trùng đối với cơ thể.....	17
3.4. Bệnh kí sinh trùng	17
CHƯƠNG 2: VỆ SINH TRƯỜNG MẦM NON	18
1. Vệ sinh không khí	18
1.1. Ô nhiễm không khí và chống ô nhiễm không khí	18
1.2. Yêu cầu vệ sinh không khí trong trường mầm non	19
1.3. Các biện pháp đảm bảo không khí trong trường mầm non	19
2. Vệ sinh nguồn nước	19
2.1. Ô nhiễm nước và vệ sinh bảo vệ nguồn nước	19
2.2. Ý nghĩa và tầm quan trọng của nước	19
2.3. Tiêu chuẩn vệ sinh của một nguồn nước sạch	20
2.4. Hình thức cung cấp nước trong trường mầm non	21
3. Vệ sinh mặt đất và các chất thải.....	21
3.1. Ô nhiễm đất và chống ô nhiễm đất.....	21
3.2. Các biện pháp giữ vệ sinh mặt đất ở trường mầm non.....	21

4. Chế độ vệ sinh ở trường mầm non	21
4.1. Chế độ vệ sinh hàng ngày	22
4.2. Chế độ vệ sinh hàng tuần	23
4.3. Chế độ vệ sinh hàng tháng, hàng năm	24
CHƯƠNG 3: VỆ SINH CHĂM SÓC TRẺ	26
1. Vệ sinh sinh hoạt	26
1.1. Khái niệm và ý nghĩa của chế độ sinh hoạt hợp lý	26
1.2. Phương pháp tổ chức chế độ sinh hoạt cho trẻ	27
1.3. Chăm sóc trẻ khi chơi.....	32
2. Vệ sinh thân thể.....	32
2.1. Vệ sinh da	32
2.2. Vệ sinh răng miệng cho trẻ	36
3. Vệ sinh mắt, tai, mũi, họng	37
3.1. Vệ sinh mắt	37
3.2. Vệ sinh tai.....	38
3.3. Vệ sinh mũi	38
3.4. Vệ sinh họng	39
4. Giáo dục thói quen vệ sinh và hành vi văn minh cho trẻ	39
4.1. Khái niệm về “thói quen vệ sinh”	39
4.2. Nội dung giáo dục thói quen vệ sinh và hành vi văn minh cho trẻ	39
5. Yêu cầu vệ sinh đối với giáo viên và nhân viên ở trường mầm non	41
5.1. Chấp hành chế độ vệ sinh cá nhân	41
5.2. Khám sức khỏe định kì	41
6. Theo dõi và quản lí sức khỏe cho trẻ	41
6.1. Theo dõi sức khỏe trẻ hàng ngày	41
6.2. Tổ chức cân đo cho trẻ.....	42
6.3. Quản lí sổ sức khỏe của trẻ.....	42
6.4. Tổ chức khám sức khỏe định kì	43
PHẦN II: DINH DƯỠNG	45
CHƯƠNG 1: DINH DƯỠNG HỌC ĐẠI CƯƠNG.....	45

1. Khái niệm về dinh dưỡng và tầm quan trọng của nó	45
1.1. Khái niệm về dinh dưỡng	45
1.2. Tầm quan trọng của dinh dưỡng.....	45
2. Năng lượng.....	46
2.1. Vai trò của năng lượng	46
2.2. Nhu cầu.....	47
2.3. Hậu quả của việc thiếu hoặc thừa năng lượng	47
3. Các chất dinh dưỡng cần thiết đối với cơ thể.....	47
3.1. Prôtêin	47
3.2. Lipít	49
3.3. Gluxit.....	51
3.4. Vitamin	52
3.5. Các chất khoáng cần thiết cho cơ thể	58
3.6. Nước	60
CHƯƠNG 2: DINH DƯỠNG TRẺ EM	62
1. Đại cương về dinh dưỡng trẻ em.....	62
1.1. Tầm quan trọng của dinh dưỡng trẻ em.....	62
1.2. Tình trạng suy dinh dưỡng của trẻ em	62
2. Dinh dưỡng cho trẻ em.....	63
2.1. Dinh dưỡng cho trẻ dưới 1 tuổi.....	63
2.2. Dinh dưỡng của trẻ 12 – 24 tháng	68
2.3. Dinh dưỡng của trẻ từ 24 - 36 tháng	69
2.4. Dinh dưỡng trẻ từ 3 - 6 tuổi	70
3. Xây dựng khẩu phần và thực đơn cho trẻ	72
3.1. Định nghĩa.....	72
3.2. Mục đích	72
3.3. Nguyên tắc xây dựng thực đơn.....	72
3.4. Xây dựng thực đơn mẫu	72
3.5. Phương pháp xây dựng khẩu phần ăn	72
4. Vệ sinh ăn uống và vệ sinh thực phẩm	73

4.1. Vệ sinh ăn uống	73
4.2. Vệ sinh nhà bếp và dụng cụ nhà bếp.....	73
4.3. Vệ sinh thực phẩm	73
CHƯƠNG 3: GIÁO DỤC DINH DƯỠNG – SỨC KHỎE	75
CHO TRẺ MẦM NON THEO HƯỚNG TÍCH HỢP	75
1. Cơ sở lí luận của giáo dục dinh dưỡng – sức khỏe đối với trẻ mầm non	75
1.1. Vai trò của giáo dục dinh dưỡng và sức khỏe đối với trẻ mầm non.....	75
1.2. Cơ sở lí luận của giáo dục dinh dưỡng - sức khỏe đối với trẻ mầm non.....	76
2. Mục tiêu và nội dung của giáo dục dinh dưỡng – sức khỏe	76
2.1. Mục tiêu.....	76
2.2. Nội dung	77
3. Hình thức tổ chức giáo dục dinh dưỡng – sức khỏe cho trẻ mầm non theo hướng tích hợp.....	78
4. Phương pháp giáo dục dinh dưỡng – sức khỏe cho trẻ lứa tuổi mầm non.....	78
4.1. Các phương pháp giáo dục dinh dưỡng - sức khỏe cho trẻ lứa tuổi mầm non	78
4.2. Kỹ năng tổ chức giáo dục dinh dưỡng - sức khỏe	79
5. Một số hoạt động giáo dục dinh dưỡng – sức khỏe cho trẻ nhà trẻ, mẫu giáo	81
5.1. Một số hoạt động giáo dục dinh dưỡng - sức khỏe cho trẻ từ 12 đến 24 tháng.....	81
5.2. Một số hoạt động giáo dục dinh dưỡng - sức khỏe cho trẻ từ 24 đến 36 tháng.....	81
5.3. Một số hoạt động giáo dục dinh dưỡng - sức khỏe cho trẻ mẫu giáo từ 3 đến 4 tuổi.....	82
5.4. Một số hoạt động giáo dục dinh dưỡng - sức khỏe cho mẫu giáo từ 4 đến 5 tuổi.....	83
5.5. Một số hoạt động giáo dục dinh dưỡng - sức khỏe cho trẻ mẫu giáo 5 đến 6 tuổi.....	83

Tên môn học: VỆ SINH DINH DƯỠNG

Mã môn học: VỆ SINH DINH DƯỠNG mã

A. Vị trí, tính chất, ý nghĩa và vai trò của môn học:

- **Vị trí:** Là môn học thuộc các môn cơ sở ngành đào tạo giáo viên cao đẳng sư phạm giáo dục mầm non.
- **Tính chất, ý nghĩa:** là môn học vừa mang tính lí thuyết vừa thực hành, giới thiệu cho sinh viên cách vệ sinh trường, lớp; cách vệ sinh chăm sóc trẻ. Sinh viên có thêm kiến thức về dinh dưỡng; dinh dưỡng cho trẻ; giáo dục dinh dưỡng – sức khỏe cho trẻ theo hướng tích hợp.

B. Mục tiêu của môn học:

- Về kiến thức: Môn học giới thiệu một số vấn đề cơ bản, tổng quan về các vệ sinh và dinh dưỡng. Sinh viên có hiểu biết cách vệ sinh chăm sóc trẻ; có kiến thức về chế độ dinh dưỡng cho trẻ. Từ đó, vận dụng được những kiến thức cơ bản vào quá trình chăm sóc giáo dục trẻ.

- Về kỹ năng:

- + Có kỹ năng thực hiện các hoạt động vệ sinh chăm sóc trẻ.
- + Có kỹ năng tổ chức hoạt động giáo dục dinh dưỡng cho trẻ.

- Về năng lực tự chủ và trách nhiệm:

Sau khi học xong môn học sinh viên có năng lực tự cập nhật thông tin khoa học giáo dục mầm non; năng lực vận dụng những kiến thức, hiểu biết về vệ sinh dinh dưỡng vào quá trình chăm sóc trẻ; đáp ứng yêu cầu chăm sóc giáo dục mầm non của địa phương nơi mình công tác.

C. Nội dung của môn học

PHẦN I: VỆ SINH

CHƯƠNG 1: VI SINH VẬT VÀ KÍ SINH TRÙNG

GÂY BỆNH THƯỜNG GẶP

I Giới thiệu: Là chương đầu tiên của phần vệ sinh cung cấp cho sinh viên cái nhìn khái quát về vi sinh vật và kí sinh trùng gây bệnh thường gặp.

II/ Mục tiêu

- Sinh viên có những hiểu biết về vi sinh vật và ký sinh trùng gây bệnh thường gặp; giúp sinh viên có thêm kiến thức về nhiễm khuẩn, truyền nhiễm, miễn dịch.

- Sinh viên có những kỹ năng:

- + Kỹ năng nghiên cứu giáo trình và tài liệu tham khảo.

- + Khả năng vận dụng các kiến thức vào quá trình chăm sóc sức khỏe cho trẻ.

III/ Nội dung chính

1. Đại cương về vi sinh vật

1.1. Vi sinh vật trong tự nhiên và ký sinh ở người

1.1.1. Vi sinh vật trong môi trường tự nhiên

- Vi sinh vật trong đất:

- + Trong 1g đất có thể có từ 200 - 5000 triệu VSV.

- + Ở độ sâu từ 10 - 20 có nhiều vi sinh vật: uôn ván, than, vi khuẩn gây ngộ độc thịt, vi khuẩn hoại thư, vi khuẩn gây bệnh đường ruột, đường hô hấp.

- Vi sinh vật trong nước:

- + Nước là môi trường mà vi sinh vật có thể tồn tại, số lượng và chủng loại phụ thuộc vào nguồn nước.

- + Vi sinh vật thường gặp: Vi sinh vật sống trong đường tiêu hóa, thời gian tồn tại từ vài ngày đến 1 tuần. Trong 1lít nước có 200 vi khuẩn *E. coli* trở lên là nước bị nhiễm bẩn.

- Vi sinh vật trong không khí:

- + Không khí là đường truyền nhiễm nguy hiểm, gây nên bệnh của cơ quan hô hấp.

- + Các vi sinh vật thường gặp: vi khuẩn lao, bạch hầu, ho gà, virus cúm, sởi, quai bị...

1.1.2. Các vi sinh vật ký sinh ở cơ thể người

Vi sinh vật sống trên da: Đa số các loại vi sinh vật ở trên da là loại không gây bệnh, nhưng do một số điều kiện nào đó có thể gây bệnh như tụ cầu gây bệnh, liên cầu, vi khuẩn đường ruột...

Vi sinh vật sống ở đường tiêu hoá:

+ Miệng: vi khuẩn gây viêm miệng, viêm răng, lợi dẫn tới viêm nội tâm mạc, thấp khớp.

+ Ruột: vi khuẩn ở ruột già chiếm tỉ lệ cao hơn so với vi khuẩn ở ruột non.

Vi sinh vật kí sinh ở đường hô hấp:

+ Mũi: Nhiều tụ vàng, trực khuẩn giả bạch hầu.

+ Họng mũi: vi khuẩn phế cầu, liên cầu, virút cúm

+ Phế quản, khí quản: Hầu như không có vi sinh vật.

Vi sinh vật kí sinh ở bộ phận sinh dục gây bệnh phụ khoa.

1.2. Vi khuẩn

1.2.1. Định nghĩa

VK là những sinh vật nhỏ bé mà mắt thường không quan sát được.

1.2.2. Tác dụng của vi khuẩn

- Loại có lợi:

+ Trong tự nhiên vi khuẩn làm sạch môi trường, làm tăng chất màu của đất.

+ Trong kinh tế, kĩ thuật: vi khuẩn dùng để chế tạo thuốc, sản xuất rượu, men, axit hữu cơ.

- Loại có hại: vi khuẩn gây các loại bệnh tật ở người, gia súc, cây cối: bệnh lao, bệnh tả...

1.2.3. Sinh lí của vi khuẩn

a. Dinh dưỡng của vi khuẩn

Nhu cầu dinh dưỡng của vi khuẩn rất lớn gồm axit amin, đường, muối, khoáng, nước...

Một số vi khuẩn có khả năng tự tổng hợp được các chất từ hydrat cacbon. Một số vi khuẩn hoàn toàn kí sinh trong tế bào sống.

b. Chuyển hoá của vi khuẩn

- Vi khuẩn chuyển hoá nhờ hệ thống men (enzym) phong phú.

- Quá trình chuyển hoá của vi khuẩn phục vụ cho sinh trưởng và phát triển, tạo ra một số chất: độc tố, kháng sinh, chất gây sốt, vitamin...

c. Sự sinh sản của vi khuẩn

Vi khuẩn khuẩn sinh sản theo kiểu trực phân, mỗi tế bào phân chia thành 2 tế bào mới. Trong điều kiện thích hợp sự phân chia này diễn ra rất nhanh.

d. Sự phát triển của vi khuẩn

Trong môi trường lỏng, vi khuẩn phát triển theo 4 giai đoạn:

- Thích ứng: kéo dài khoảng 2h, số lượng không thay đổi, vi khuẩn chuyển hoá mạnh để chuẩn bị phân bào.

- Tăng theo hàm số mũ: kéo dài 10h, số lượng vi khuẩn tăng theo bội số, chuyển hoá ở mức lớn nhất. Cuối giai đoạn này chất dinh dưỡng giảm, chất độc tăng lên. Tốc độ sinh sản giảm.

- Dừng tối đa: kéo dài 3 - 4h, vi khuẩn sinh sản chậm, vi khuẩn già và chết đi tăng lên, sinh khối không tăng.

- Suy tàn: vi khuẩn dừng sinh sản, sự chết đi tăng lên.

1.2.4. Các phương pháp diệt khuẩn

a. Phương pháp hoá học

- Dùng chất tẩy uế: chỉ dùng để khử trùng trên bề mặt đồ dùng, dụng cụ.

- Chất sát khuẩn: có tác dụng ngăn cản sự phát triển của vi khuẩn, chỉ có tác dụng giết vi khuẩn lần. VD như thuốc đỏ, nước ôxi già, cồn, nước gia-ven...

- Thuốc kháng sinh: mỗi loại kháng sinh chỉ tác dụng lên một loại VK hay một nhóm vi khuẩn nhất định.

b. Phương pháp vật lý

Nhiệt độ: mỗi vi khuẩn chỉ sống được trong một giới hạn nhiệt độ nhất định. Có thể khử khuẩn bằng hơi nước với áp suất cao, khử khuẩn theo phương pháp pasteur (đưa nhiệt độ lên cao rồi làm lạnh đột ngột), khử khuẩn bằng đốt cháy, hoặc dùng lò sấy để khử khuẩn.

Bức xạ mặt trời: mở cửa thông thoáng để làm sạch không khí trong phòng, hoặc phơi nắng các đồ dùng.

Độ khô: làm mất nước (phơi khô).

1.3. Vi rút

1.3.1. Định nghĩa

Vi rút là một loại đơn vị sinh học, chỉ biểu thị tính chất cơ bản của sự sống, trong tế bào cảm thụ có đủ những điều kiện cần thiết cho sự nhân lên.

1.3.2. Sự nhân lên của vi rút:

Qua 5 giai đoạn

- Giai đoạn hấp thụ: vi rút bám vào màng của tế bào, hấp thụ vào bề mặt của nó, mỗi tế bào chỉ có 1 điểm để cho vi rút bám vào.
- Giai đoạn xâm nhập: vi rút xâm nhập vào bên trong tế bào
- Giai đoạn tổng hợp các thành phần của hạt virut: kéo dài vài giờ đến vài ngày.
- Giai đoạn lắp ráp: Các thành phần mới của hạt nhân vi rút lắp ráp với nhau tạo thành các hạt vi rút hoàn chỉnh bên trong tế bào
- Giai đoạn giải phóng vi rút ra khỏi tế bào: vi rút có thể giải phóng ô ạt ra khỏi tế bào theo kiểu nảy chồi hoặc phá hủy màng tế bào.

2. Đại cương về nhiễm khuẩn, truyền nhiễm, miễn dịch học

2.1. Nhiễm khuẩn (nhiễm trùng)

2.1.1. Định nghĩa

Nhiễm trùng là khi có vi sinh vật gây bệnh xâm nhập vào mô của cơ thể, có thể xuất hiện hoặc không xuất hiện bệnh nhiễm trùng.

2.1.2. Các yếu tố gây nhiễm khuẩn

2.1.2.1. Vi sinh vật gây bệnh

Không có vi sinh vật gây bệnh thì không có nhiễm khuẩn. Khả năng gây bệnh của vi sinh vật phụ thuộc vào:

- Độc lực của vi sinh vật: Là mức độ, khả năng gây bệnh của vi sinh vật. Nó có nhiều yếu tố
 - + Sự bám vào tế bào chủ.
 - + Sự xâm nhập của vi sinh vật
 - + Độc tố
 - + Enzym ngoại bào
 - + Một số kháng nguyên
- Số lượng: tỉ lệ nghịch với độc lực

- Đường xâm nhập

2.1.2.2. Sự đề kháng của cơ thể

Sự đề kháng của cơ thể chia làm hai hệ thống: Không đặc hiệu và đặc hiệu.

a) Hệ thống phòng ngự không đặc hiệu (miễn dịch tự nhiên)

* Da và niêm mạc

- Cơ chế vật lí: da gồm nhiều lớp tế bào và niêm mạc được phủ bởi lớp màng nhầy, ngăn cản sự xâm nhập của vi sinh vật.

- Cơ chế hoá học: nồng độ kiềm ở dạ dày không thích hợp cho vi khuẩn gây bệnh phát triển.

- Cơ chế cạnh tranh: Các vi sinh vật không gây bệnh cạnh tranh nơi ở với vi sinh vật gây bệnh tạo nên sự bảo vệ cơ thể.

* *Các tế bào thực bào*: là những tế bào có khả năng bắt và tiêu hóa vi sinh vật như các tế bào bạch cầu trong máu, một số tế bào trong các tổ chức ở gan, ở hạch (còn gọi là đại thực bào).

* *Các yếu tố dịch thể*: là những chất có sẵn trong máu, chúng có khả năng diệt vi khuẩn trong một số điều kiện nhất định.

b) Hệ thống phòng ngự đặc hiệu

Hệ thống phòng ngự đặc hiệu có được sau khi cơ thể đã tiếp xúc với một vi sinh vật nào đó (do nhiễm trùng hoặc dùng vắc xin), được chia làm hai loại:

* *Miễn dịch dịch thể*: Cơ chế chống nhiễm trùng của kháng thể:

Kháng thể là nhân tố trung tâm của miễn dịch thể. Cơ chế chống nhiễm trùng của kháng thể là:

- Ngăn cản sự bám của vi sinh vật vào niêm mạc
- Trung hoà độc lực của vi sinh vật hoặc sản phẩm độc của chúng
- Làm tan vi sinh vật
- Ngưng kết các vi sinh vật và kết tủa các sản phẩm hoà tan của chúng
- Làm tăng thực bào

* *Miễn dịch tế bào*

Chủ đạo trong miễn dịch tế bào là tế bào lympho T và đại thực bào

- Lympho T có khả năng tiêu diệt các tế bào ung thư hoặc tế bào bị nhiễm virút. Ngoài ra, nó còn có khả năng nhận dạng kháng nguyên đặc hiệu.

- Đại thực bào có khả năng tiêu diệt các mầm bệnh nội tế bào khi được hoạt hoá.

Sự đề kháng còn phụ thuộc vào tình trạng sinh lí, điều kiện sống và làm việc.

2.2. Truyền nhiễm

2.2.1. Định nghĩa

Bệnh truyền nhiễm là bệnh do vi sinh vật gây bệnh trực tiếp hoặc gián tiếp gây nên một quá trình nhiễm khuẩn mới.

2.2.2. Các đường truyền bệnh và biện pháp phòng bệnh

2.2.2.1. Theo đường không khí

Là đường truyền bệnh rất khó phòng ngừa, thông qua các giọt nước bọt các vi sinh vật gây bệnh đã truyền từ nguồn bệnh sang các cơ thể khác, nhất là môi trường nhà trẻ và mẫu giáo.

Biện pháp:

- + Tiêm chủng vắc xin đầy đủ.
- + Cách li sớm trẻ bị bệnh.
- + Giữ vệ sinh mũi, miệng, tập thở bằng mũi.
- + Luôn giữ ấm cho trẻ vào mùa đông.
- + Tăng cường dinh dưỡng.
- + Dạy trẻ thói quen vệ sinh khi ho, hắt hơi không làm bắn nước bọt vào người khác.
- + Vệ sinh sạch sẽ phòng ở của trẻ, thông thoáng, lau dọn thường xuyên.

2.2.2.2. Theo đường thức ăn

Các vi sinh vật nhiễm trùng đường ruột theo thức ăn vào cơ thể như tả, lỵ, thương hàn, bại liệt... Ruồi là sinh vật khiến lây lan nhanh nhất theo đường này.

Biện pháp:

- + Vệ sinh ăn uống: ăn chín, uống sôi, không ăn thức ăn ôi thiu, bị nhiễm bẩn, ruồi bâu.

- + Mua bán, chế biến, bảo quản và chia thức ăn cho trẻ đảm bảo vệ sinh.

Rửa mặt, rửa tay cho trẻ sạch trước khi ăn.

2.2.2.3. Theo đường nước

Lây theo đường nước dịch thường dễ lan nhanh và rộng hơn nhất là nước sông, suối, nước máy ô nhiễm.

Biện pháp:

- + Tăng cường vệ sinh phân rác: quản lí và xử lí phân rác chu đáo.
- + Bảo vệ tốt nguồn nước sinh hoạt.
- + Tích cực diệt ruồi, nhặng, không bón rau bằng phân tươi.
- + Phát hiện và cách li trẻ ốm kịp thời.
- + Tiêm chủng đầy đủ các loại vắc xin phòng bệnh.

2.2.3.4. Theo đường côn trùng

Côn trùng hút máu người và động vật bị bệnh rồi truyền các vi sinh vật này cho người lành.

Biện pháp: diệt côn trùng, phát hiện và cách li kịp thời người bệnh.

2.2.3.5. Theo đường tiêm truyền (đường máu)

Tiêm truyền lây lan một số bệnh nhiễm trùng đường máu (viêm gan B, AIDS), nhiễm khuẩn huyết.

Biện pháp: Tuyệt đối vô trùng trong tiêm truyền, dùng bơm kim tiêm riêng, truyền máu khi thật cần thiết và phải kiểm tra kĩ máu trước khi truyền.

2.2.3.6. Theo đường truyền trực tiếp

Truyền bệnh từ người mang mầm bệnh sang người bị nhiễm, nhất là các bệnh qua đường tình dục.

Biện pháp: sinh hoạt tình dục lành mạnh, thủy chung một vợ một chồng.

2.3. Miễn dịch

2.3.1. Định nghĩa

Miễn dịch là sức đề kháng của cơ thể đối với VSV gây bệnh hay là khả năng chống đỡ của cơ thể với hiện tượng nhiễm khuẩn.

2.3.2. Phân loại

- Miễn dịch chủ động

+ Miễn dịch chủ động tự nhiên: cơ thể có khả năng miễn dịch đối với một số bệnh sau khi đã khỏi bệnh như bệnh sởi, quai bị...

+ Miễn dịch chủ động nhân tạo: là tiêm kháng thể, đưa vacxin vào cơ thể.

- Miễn dịch bị động:

+ Miễn dịch bị động tự nhiên: do mẹ truyền sang con trong thời kì bào thai và nuôi con bằng sữa mẹ.

+ Miễn dịch bị động nhân tạo: khi cơ thể bị nhiễm độc hay nhiễm trùng người ta tiêm huyết thanh kháng độc tố để cơ thể có ngay kháng thể chống lại nguyên nhân gây bệnh.

3. Kí sinh trùng y học

3.1. Ký sinh trùng và vật chủ

3.1.1. Định nghĩa

Kí sinh trùng là những sinh vật sống nhờ vào sinh vật khác đang sống, chiếm các chất của sinh vật đó để sống và phát triển.

3.1.2. Các loại vật chủ

Người bị kí sinh thì gọi là vật chủ, quan hệ giữa vật chủ và kí sinh trùng gọi là hiện tượng kí sinh.

- Vật chủ nói chung: là những sinh vật bị kí sinh trùng sống nhờ.

- Vật chủ chính: là những sinh vật mang kí sinh trùng hoặc ở thể trưởng thành hoặc ở giai đoạn hữu giới.

- Vật chủ trung gian là những vật chủ (hoặc chính, hoặc phụ) làm trung gian truyền bệnh từ người này sang người khác.

3.2. Đặc điểm của bệnh kí sinh trùng

Bệnh kí sinh trùng có tiềm chủng phổ biến theo vùng, nhất là những vùng có những yếu tố thuận lợi cho kí sinh trùng phát triển.

Bệnh kí sinh trùng mang tính chất thời gian rõ rệt, mỗi kí sinh trùng chỉ có thể sống trong khoảng thời gian nào đó.

Bệnh kí sinh trùng thường diễn biến lâu dài.

Quá trình kí sinh trùng sống bám trên vật chủ làm vật chủ bị hao tổn các chất một cách thường xuyên và kéo dài.

3.3. Ảnh hưởng của kí sinh trùng đối với cơ thể

- Kí sinh trùng chiếm thức ăn của cơ thể.
- Kí sinh trùng gây độc cho cơ thể
- Kí sinh trùng gây tắc cơ học cho vật chủ (gây tắc tại chỗ kí sinh)
- Kí sinh trùng gây chấn thương cho vật chủ do bám vào một vị trí nhất định của cơ thể tạo nên những chấn thương đối với vật chủ.
- Kí sinh trùng gây kích thích cho vật chủ (ngứa, dị ứng..)
- Kí sinh trùng gây tác hại vận chuyển mầm bệnh mới vào cơ thể.

4. Bệnh kí sinh trùng

- Bệnh kí sinh trùng có tính phổ biến theo vùng.
- Bệnh kí sinh trùng có tính chất thời hạn rõ rệt.
- Tuy có thời hạn, nhưng khác với một số bệnh truyền nhiễm thời hạn ngắn như sởi, thủy đậu, bệnh kí sinh trùng thường diễn biến lâu dài hằng tháng, hằng năm.
- Bệnh kí sinh trùng thường biểu hiện thầm lặng nên người bệnh nhiều khi không biết mình có bệnh, do đó không có yêu cầu được khám và điều trị.

CÂU HỎI ÔN TẬP

1. Trình bày tóm tắt những nơi cư trú của vi sinh vật ở trong tự nhiên.
2. Vi sinh vật kí sinh ở đâu trên cơ thể người?
3. Có mấy phương pháp diệt khuẩn bằng lí học? Trình bày cụ thể.
4. Có mấy phương pháp diệt khuẩn bằng hóa học? Trình bày cụ thể.
5. Nêu định nghĩa về virus.
6. Hãy kể tên những đường truyền bệnh của các bệnh truyền nhiễm.
7. Nhiễm khuẩn là gì?
8. Hãy nêu định nghĩa về miễn dịch.
9. Nêu định nghĩa về kí sinh trùng.

CHƯƠNG 2: VỆ SINH TRƯỜNG MẦM NON

I/ Giới thiệu: Là chương thứ hai của phần vệ sinh cung cấp cho sinh viên cái nhìn khái quát về các biện pháp đảm bảo không khí, nước, mặt đất và chế độ vệ sinh ở trường mầm non.

II/ Mục tiêu

- Sinh viên có những hiểu biết về vệ sinh không khí, vệ sinh nguồn nước, vệ sinh mặt đất và chế độ vệ sinh ở trường mầm non.
- Sinh viên có những kỹ năng:
 - + Kỹ năng nghiên cứu giáo trình và tài liệu tham khảo.
 - + Khả năng vận dụng các kiến thức vào quá trình vệ sinh trường mầm non.

III/ Nội dung chính

1. Vệ sinh không khí

Không khí là một trong các nhân tố quan trọng của môi trường sống, không khí có ảnh hưởng trực tiếp hay gián tiếp đến cơ thể con người, đặc biệt với trẻ em. Các thành phần của không khí (*thành phần lý học như: nhiệt độ, độ ẩm, gió, bức xạ mặt trời và những thành phần hóa học bao gồm các chất khí, bụi, vi sinh vật*)

1.1. Ô nhiễm không khí và chống ô nhiễm không khí

- Các nguồn gây ô nhiễm không khí:
 - + Nguồn ô nhiễm do thiên nhiên: cát sa mạc, bụi nham thạch, sóng biển mang theo bụi muối biển... Xác động thực vật bị thối rữa thải ra các khí gây ô nhiễm.
 - + Nguồn ô nhiễm nhân tạo: do quá trình đốt cháy nhiên liệu của con người. Trong đó người ta phân ra: nguồn ô nhiễm công nghiệp, giao thông vận tải, ô nhiễm do sinh hoạt của con người.
- Các biện pháp phòng ngừa ô nhiễm không khí:
 - + Quản lý và kiểm soát chất lượng môi trường không khí.
 - + Quy hoạch, xây dựng đô thị và khu công nghiệp hạn chế bụi, tiếng ồn.
 - + Áp dụng khoa học công nghệ để lọc và xử lý khí độc hại.

- + Phát triển công nghệ không khói (sử dụng năng lượng mặt trời).
- + Sử dụng các kĩ thuật tiên tiến để làm sạch không khí.
- + Giải pháp sinh học: trồng nhiều cây xanh.

1.2. Yêu cầu vệ sinh không khí trong trường mầm non

Không khí phải trong sạch, có đủ oxy, nhiệt độ và độ ẩm thích hợp, ít bụi, ít vi khuẩn, không có hơi khí độc.

1.3. Các biện pháp đảm bảo không khí trong trường mầm non

- Địa điểm xây dựng trường: phải xa khu công nghiệp, bệnh viện, trục giao thông đông đúc. Sân trường phải trồng nhiều cây xanh.
- Thực hiện tốt các biện pháp vệ sinh về phân, rác, nước thải trong trường.
- Cải tạo và giữ vệ sinh môi trường xung quanh.
- Khu vực bếp phải được bố trí hợp lí.
- Thực hiện chế độ thông thoáng khí trong phòng học:
- + Thông gió toàn phần: mở cửa sổ, cửa ra vào 3 lần/ngày, mỗi lần 15 - 20 phút.
- + Thông gió một phần: mở 1 cửa hoặc tất cả các cửa con thông gió 3 giờ/lần.
- Vệ sinh nền nhà hàng ngày, quét hoặc lau 2 - 3 lần.

2. Vệ sinh nguồn nước

2.1. Ô nhiễm nước và vệ sinh bảo vệ nguồn nước

Nguồn gốc gây ô nhiễm nước: do tự nhiên (nước mưa trôi kéo theo chất bẩn, các sản phẩm hoạt động sống của sinh vật, VSV, xác chết của chúng xuống sông, hồ) hoặc do nhân tạo (giao thông vận tải, thuốc trừ sâu, phân bón, nước thải từ các vùng dân cư, khu công nghiệp...).

Vệ sinh bảo vệ nguồn nước: cấp nước tập trung, xây dựng luật lệ vệ sinh chống ô nhiễm các vực nước.

2.2. Ý nghĩa và tầm quan trọng của nước

Nước có nhiệm vụ rất quan trọng: Nước cần thiết cho đời sống và nhu cầu sinh lí của cơ thể. Cần cho vệ sinh, cho nhu cầu công nghiệp, nông nghiệp. Nước là nguồn cung cấp yếu tố hiếm cho cơ thể (iôt, fluo). Cơ thể người chứa

70% là nước. Nước để duy trì tình trạng hoạt động bình thường, cung cấp chất bổ hoà tan và đào thải cặn bã ra ngoài.

Nhu cầu về nước của cơ thể phải đảm bảo đủ về lượng, sạch về chất.

+ Về lượng: Nước phải đủ trong ăn uống, vệ sinh, tắm rửa, giặt giũ. Từ 60 - 100lít/1 người thành phố, 40 - 60lít/1 người nông thôn.

+ Về chất: Phải đảm bảo sạch sẽ, không bị nhiễm độc, nhiễm trùng.

2.3. Tiêu chuẩn vệ sinh của một nguồn nước sạch

- Chỉ tiêu lí học của nước đảm bảo các tiêu chuẩn sau:

+ Độ trong

+ Không màu, trong suốt.

+ Mùi: Không có mùi.

+ Vị: Nước có vị riêng biệt, nhưng phải tạo vị dễ chịu mát.

- Chỉ tiêu hoá học:

+ Chất hữu cơ: chất hữu cơ là sản phẩm phân hủy của xác động vật và thực vật, khi nồng độ chất hữu cơ vượt quá tiêu chuẩn cho phép tức là nguồn nước bị ô nhiễm.

+ Chất amoniac (NH_3): là sản phẩm phân hủy đầu tiên của chất hữu cơ.

+ Chất nitrit (NO_2): chất nitrit trong nước với nồng độ cao hơn tiêu chuẩn cho phép có nghĩa là nguồn nước đó đang trong thời kì ô nhiễm.

+ Chất nitrat (NO_3): Khi nồng độ NO_3 trong nước cao quá 5mg/lít, tức là nguồn nước đó đang bị ô nhiễm lâu ngày.

+ Muối clorua (NaCl): Có trong chất thải của người và động vật, khi nồng độ NaCl cao quá tiêu chuẩn cho phép có nghĩa là nguồn nước đã bị ô nhiễm.

+ Sắt (Fe): Trong nước có nhiều sắt sẽ làm hoen ố quần áo, khi tắm sẽ gây ngứa.

+ Các nguyên tố vi lượng: Thừa hay thiếu chất này cũng đều gây bệnh cho người.

+ Iôt: Nước biển là nguồn dự trữ iôt vô tận.

+ Fluo: Khi nồng độ fluo cao quá hoặc thấp quá đều ảnh hưởng tới hàm răng.

- Chất độc trong nước: gồm chì, đồng và thạch tín.

2.4. Hình thức cung cấp nước trong trường mầm non

Cung cấp đủ nước sạch là một trong những điều kiện cần thiết để nhà trường hoạt động.

Các nguồn nước sạch có trong thiên nhiên tùy theo điều kiện địa lí ở mỗi vùng.

3. Vệ sinh mặt đất và các chất thải

3.1. Ô nhiễm đất và chống ô nhiễm đất

Nguồn gốc ô nhiễm đất: Do trong nông nghiệp sử dụng những sản phẩm hoá học (phân bón, thuốc trừ sâu...); do chất thải công nghiệp thải vào đất; do dùng phân hữu cơ trong nông nghiệp chưa qua xử lí bệnh kí sinh trùng, VK đường ruột; Do rác thải sinh hoạt thải ra mặt đất.

Biện pháp chống ô nhiễm đất: Đề ra các tiêu chuẩn chất lượng môi trường đất. Hạn chế tối đa sử dụng phân bón hoá học, sử dụng phải bảo vệ được VSV, thực vật và động vật sống ở đất. Xử lí rác thải hợp lí.

3.2. Các biện pháp giữ vệ sinh mặt đất ở trường mầm non

Giải quyết tốt các chất thải:

- + Phân: xây dựng đầy đủ hố xí, đúng quy cách.
- + Nước thải: Nước thải từ nhà bếp, nhà tắm, nhà vệ sinh phải được chảy theo hệ thống cống chung. Ở nông thôn phải đào giếng xa trường 50m, sâu 2 - 3m và được đổ cát để xử lí nước thải.
- + Rác: Ở thành phố phải được đựng trong thùng kín có nắp đậy và được đổ hàng ngày. Còn ở nông thôn phải xây hố ủ rác cách trường 50m.

4. Chế độ vệ sinh ở trường mầm non

Chế độ vệ sinh là một phương diện quan trọng trong trường mầm non vì nó ảnh hưởng trực tiếp đến đời sống và sự phát triển thể lực của trẻ, đảm bảo tốt việc phòng bệnh, ngăn ngừa được tác hại từ bên ngoài. Bởi vậy, trường mầm non cần thành lập chế độ vệ sinh thường kì và yêu cầu các cô giáo, các cán bộ nhân viên trong trường phải nghiêm chỉnh chấp hành chế độ này.

4.1. Chế độ vệ sinh hàng ngày

4.1.1. Thông thoáng khí

Thực hiện chế độ thông thoáng gió tốt để đảm bảo thực hiện yêu cầu không khí trong phòng trẻ. Buổi sáng cô cần đến sớm 15 phút, mở tất cả các cửa để không khí được trao đổi dễ dàng.

4.1.2. Vệ sinh nền nhà

Giữ nền nhà luôn khô sạch. Một ngày ít nhất phải quét và lau nền nhà từ 2 - 3 lần bằng tải có cán. (*chú ý quét và lau khi không có trẻ ở trong phòng*).

Không được đi guốc, dép bẩn vào trong phòng trẻ. Không dùng chổi, tải để quét và lau chung tất cả các phòng nhất là phòng vệ sinh. Khăn, tải lau nhà phải được giặt bằng xô chậu riêng và bằng nước sạch. Khi trẻ ỉa đùn hay đại dâm, phải lau ngay để tránh mùi hôi khai.

*** Lau nhà bằng tải có cán**

Chế độ: Lau nhà trước khi đón trẻ, sau khi trẻ ăn và sau khi trẻ về.

Chuẩn bị: Chổi, xẻng, tải, cần tải hình chữ T, nước lau nhà.

Phương pháp lau: Lau trước khi đón và sau khi trả trẻ, lau 2 lần (*1 lần lau bằng tải ướt, lần 2 lau bằng tải vắt kiệt nước*).

Dùng chổi quét sạch nhà. Chú ý tránh vung bụi, quét từ chỗ sạch đến chỗ bẩn, khi quét miết dài chổi. Sau đó hót sạch rác, đặt tải vào cán và lau. Lau từ chỗ sạch đến chỗ bẩn theo hướng đi giặt lùi.

Lưu ý: Đường lau không quá dài để đảm bảo vệ sinh. Trung bình đường lau 80cm - 1m.

*** Lau phân và nước tiểu**

Lau phân: Dùng rữa tre và xẻng hót sạch phân. Sau đó lau 3 lần. Lần 1 dùng tải khô lau theo kiểu cuốn chiếu để thấm sạch nước phân và nước tiểu. Lần 2 lau bằng nước xà phòng theo kiểu cuốn chiếu. Lần 3 lau bằng tải ẩm theo hình xoáy ốc. Sau khi lau xong tải được giặt sạch, phơi đúng nơi quy định. Cô rửa tay sạch bằng xà phòng.

Lau nước tiểu: Lau bằng hai tải. Lần 1 lau bằng tải khô theo kiểu cuốn chiếu, cho thấm hết nước tiểu. Lần 2 lau bằng tải ẩm theo hình xoáy ốc. Sau khi

lau xong tải được giặt sạch, phơi đúng nơi quy định. Cô rửa tay sạch bằng xà phòng.

4.1.3. Vệ sinh đồ dùng

Các đồ dùng trực tiếp như bàn, ghế, giường hàng ngày được lau bằng khăn ẩm, sạch.

Đồ dùng cá nhân của trẻ (*ca, thìa, bát, khăn mặt,...*) được rửa, giặt bằng xà phòng và luộc.

Đồ chơi của nhóm nhỏ và nhóm nhỡ hàng ngày được cọ rửa bằng xà phòng, rồi ngâm vào dung dịch thuốc tím 2 - 4 % hoặc phơi nắng.

Đồ dùng vệ sinh: Đối với các cháu ở nhà trẻ sau khi đi bô xong, phân phải được đổ ngay và cọ rửa bô sạch sẽ. Mỗi buổi chiều trước khi về, phải cọ bô một lượt xà phòng và ngâm bô bằng dung dịch cloramin 2% hay nước vôi đặc. Nếu không có điều kiện, một tuần cũng phải ngâm bô được 2 lần. Đối với các lớp mẫu giáo thì các chậu xí, các chậu rửa hàng ngày phải được đánh rửa bằng nước sát trùng.

Xô đựng quần áo, tã lót, chậu tắm, chậu giặt hàng ngày được đánh rửa bằng xà phòng và úp vào nơi quy định.

4.1.4. Vệ sinh nhà bếp

Nền nhà bếp phải được lau hàng ngày. Sau các buổi nấu, đồ dùng, dụng cụ của nhà bếp được thu dọn, đánh rửa sạch, úp vào nơi quy định. Các dụng cụ chia ăn cho trẻ phải được tráng nước sôi trước khi dùng.

4.2. Chế độ vệ sinh hàng tuần

Mỗi tuần một lần, tổ chức tổng vệ sinh chung trong trường vào ngày quy định.

4.2.1. Tổng vệ sinh phòng trẻ

- Cọ rửa và lau chùi khô nền nhà.
- Cọ rửa bàn ghế, giường cũi, đưa ra ngoài cọ rửa bằng nước xà phòng.
- Quét tường, trần nhà, lau cửa kính, cửa chớp, bóng đèn, cây cảnh.
- Cọ rửa phòng vệ sinh, chậu xí, chậu rửa. Cọ rửa bô, xô, chậu. ngâm bô bằng cloramin 2% hay nước vôi đặc. Nếu không có thì đem phơi nắng.

- Đánh rửa các dụng cụ chia ăn, bát, thìa, ca của trẻ.
- Rửa đồ chơi, ngâm đồ chơi bằng nhựa, gỗ, cao su và nước sát trùng (*dung dịch thuốc tím 2-4%*) hoặc phơi nắng. Những đồ chơi không cho trẻ chơi trực tiếp (*đồ chơi vải, len, lông thú...*) hàng tuần phải chải bụi, phơi nắng. Thay thế những đồ chơi bằng giấy đã cũ, bẩn và hỏng.
- Giặt tất cả các khăn vải. Phơi chiếu đẫm.

4.2.2. *Tổng vệ sinh phòng trẻ mệ*

Cọ rửa nền nhà và toàn bộ đồ dùng phòng trẻ mệ, sau đó khử khuẩn.

4.2.3. *Tổng vệ sinh nhà bếp, nhà kho*

Cọ rửa nền nhà bếp, đánh rửa các đồ dùng dụng cụ và úp vào nơi quy định.

Đối với kho thực phẩm khô, hàng tuần phải quét dọn, kiểm tra chất lượng thực phẩm. Những ngày nắng phải phơi để tránh mốc mọt.

4.2.4. *Tổng vệ sinh sân vườn, hố xí*

Quét dọn toàn bộ sân vườn, khơi thông cống rãnh. Đối với hố xí hai ngăn phải đổ tro hay đất bột để ủ.

4.3. *Chế độ vệ sinh hàng tháng, hàng năm*

Mỗi tháng một lần làm vệ sinh tỉ mỉ nhà cửa và đồ dùng trong trường mầm non. Định ngày giặt chăn màn, rèm cửa.

Mỗi năm đóng cửa trường 3 ngày để tổng vệ sinh, tu bổ trường (*quét vôi, sơn cửa...*).

Việc xây dựng trường mầm non đúng qui cách và việc thực hiện chế độ vệ sinh là hai mặt quan trọng, có liên quan chặt chẽ với nhau trong công tác tổ chức, chăm sóc và nuôi dạy trẻ.

Làm tốt hai nhiệm vụ này sẽ tạo điều kiện sinh hoạt an toàn, thoải mái cho các cháu. Đồng thời môi trường tốt sẽ là điều kiện cần thiết để nâng cao thể lực và giáo dục trẻ.

CÂU HỎI ÔN TẬP

1. Vệ sinh không khí trong trường mầm non cần đảm bảo những yêu cầu gì?
2. Trình bày các biện pháp đảm bảo vệ sinh không khí trong trường mầm non.
3. Nêu vai trò của nước đối với sức khỏe và đời sống của con người.
4. Trình bày tiêu chuẩn vệ sinh của một nguồn nước sạch.
5. Nêu các biện pháp giữ vệ sinh mặt đất ở trường mầm non.
6. Chế độ vệ sinh là gì? Ở trường mầm non có những chế độ vệ sinh nào?
7. Trình bày cách vệ sinh nền nhà cho trẻ.
8. Trình bày cách vệ sinh đồ dùng cho trẻ.

CHƯƠNG 3: VỆ SINH CHĂM SÓC TRẺ

I/ Giới thiệu: Là chương thứ ba của phần vệ sinh cung cấp cho sinh viên cái nhìn khái quát về các vấn đề vệ sinh chăm sóc trẻ như vệ sinh sinh hoạt; vệ sinh thân thể; vệ sinh mắt, tai, mũi, họng. Từ đó, vận dụng những kiến thức vào quá trình chăm sóc giáo dục trẻ.

II/ Mục tiêu

- Sinh viên có những kiến thức về tổ chức chế độ ăn, ngủ, chơi cho trẻ; tổ chức hoạt động rửa mặt, rửa tay; vệ sinh mắt, tai, mũi, họng. Sinh viên có hiểu biết về thói quen vệ sinh văn minh.

- Sinh viên có những kỹ năng:

+ Kỹ năng nghiên cứu giáo trình và tài liệu tham khảo.

+ Kỹ năng tổ chức các hoạt động vệ sinh.

+ Khả năng vận dụng các kiến thức vào quá trình vệ sinh chăm sóc trẻ.

III/ Nội dung chính

1. Vệ sinh sinh hoạt

1.1. Khái niệm và ý nghĩa của chế độ sinh hoạt hợp lý

1.1.1. Khái niệm

Chế độ sinh hoạt là sự phân chia mốc thời gian và quãng thời gian, trình tự các hình thức hoạt động và nghỉ ngơi, thức và ngủ luân phiên trong ngày một cách hợp lý nhằm thực hiện các hoạt động đạt hiệu quả cao nhất.

Đối với trẻ tuổi mầm non, trẻ còn non nớt, sức chịu đựng của thể lực chưa bền, trẻ nhanh bị mệt mỏi, trẻ rất hiếu động nhưng cũng dễ bị ức chế. Việc phân chia thời gian cho các hoạt động trong ngày phải dựa trên cơ sở hoạt động cân đối giữa hai quá trình thần kinh ở trẻ. Tránh để trẻ hưng phấn quá hoặc ức chế quá làm trẻ mệt mỏi, khó khắc phục.

1.1.2. Ý nghĩa

Xây dựng chế độ sinh hoạt phù hợp cho từng lứa tuổi và thực hiện nghiêm túc sẽ giúp trẻ phát triển cân đối giữa thể lực và trí tuệ. Việc xác định đúng mốc thời gian và kéo dài quãng thời gian thích hợp cho hoạt động trong ngày của mỗi lứa tuổi sẽ đáp ứng được nhu cầu của hoạt động thể lực ở trẻ, đảm bảo cho các

cơ quan chức năng của trẻ được hoạt động bình thường, giữ cho cơ thể trẻ đỡ bị mệt mỏi (*đặc biệt là hệ thần kinh*), trẻ luôn ở trạng thái thoải mái. Thực hiện đúng mức thời gian cho các hoạt động trong ngày sẽ đảm bảo hình thành các động hình thần kinh cho trẻ, làm cơ sở để hình thành các nề nếp, thói quen, hình thành tính tổ chức kỉ luật và tính tự giác cho trẻ.

Như vậy, việc thực hiện nghiêm túc, thường xuyên chế độ giờ giấc trong sinh hoạt là một trong những nhân tố giáo dục có tác dụng thúc đẩy mạnh mẽ việc hình thành các phẩm chất cá nhân cho trẻ, góp phần thực hiện có hiệu quả mục tiêu giáo dục mầm non.

1.2. Phương pháp tổ chức chế độ sinh hoạt cho trẻ

1.2.1. Tổ chức ngủ cho trẻ

a) Thời gian ngủ:

Giấc ngủ là nhu cầu cần thiết của con người. Giấc ngủ giúp con người ta nghỉ ngơi và hồi phục sức khỏe. ở trẻ em, do hệ thần kinh phát triển chưa hoàn chỉnh, trẻ cần được ngủ nhiều hơn. Nếu trẻ ngủ đủ và đầy giấc thì khi tỉnh dậy sẽ tỉnh táo, hoạt bát. Trẻ thiếu ngủ thường gây xanh, hay cáu gắt.

Muốn tổ chức cho trẻ ngủ tốt, cô cần phải nắm được thời gian ngủ của trẻ. Trẻ càng nhỏ, thời gian ngủ càng nhiều. Trẻ càng lớn, khả năng thức càng dài, thời gian ngủ bớt dần do hệ thần kinh trẻ phát triển và khả năng hưng phấn tăng dần.

Trẻ sơ sinh hầu như ngủ cả ngày 22 đến 23 giờ và chỉ thức dậy khi ăn.

Trẻ hai tháng ngủ 20 giờ/ngày

Lứa tuổi	Thời gian ngủ trong 24 ngày	Thời gian ngủ đêm	Thời gian ngủ ngày	
			Số lần ngủ	Thời gian ngủ/1lần
3 - 12 tháng	16-18 giờ	10-11 giờ	4-3 lần	1 giờ 30 - 2 giờ
12 - 18 tháng	14-16 giờ	10-11 giờ	3-2 lần	1 giờ 30 - 2 giờ
18 - 36 tháng	12-14 giờ	10-11 giờ	2-1 lần	2 giờ - 3 giờ
3 - 4 tuổi	12 giờ	10 giờ	1 lần	2 giờ
4 - 5 tuổi	11 giờ 30	9 giờ 30	1 lần	2 giờ

5 – 6 tuổi	11 giờ	9 giờ	11 lần	2 giờ
------------	--------	-------	--------	-------

Chú ý: Trong cùng một nhóm tuổi, trẻ cũng có nhu cầu ngủ khác nhau, trẻ nhỏ và trẻ yếu cần được ngủ nhiều hơn. Vì vậy, mỗi nhóm trẻ cần có lịch sinh hoạt, nhưng khi áp dụng cho trẻ thì có thể điều chỉnh cho linh hoạt hơn.

Tại các nhóm trẻ không nên cho trẻ ngủ và thức đồng loạt, cô nên xem xét nhu cầu ngủ của từng đứa trẻ. Những trẻ cần ngủ nhiều có thể cho ngủ trước và thức dậy sau.

Khi đặt lịch sinh hoạt trong trường mầm non cũng cần phải chú ý sự liên quan giữa các khâu: Ăn, thức, ngủ cho phù hợp với từng nhóm tuổi. Ví dụ: Trẻ nhỏ dưới 18 tháng tuổi, muốn để trẻ thức và chơi ngoan nên xếp lịch: ngủ, ăn, chơi. Trẻ trên 18 tháng xếp: ăn, ngủ, chơi.

Sau khi nắm được nhu cầu ngủ của trẻ, cô giáo cần tổ chức cho trẻ ngủ một cách khoa học và hợp vệ sinh.

b) Tổ chức ngủ:

Để đảm bảo cho trẻ ngủ ngon. Thức dậy sáng khoái, vui vẻ, cần tạo mọi điều kiện tốt cho giấc ngủ, cho trẻ ngủ đúng giờ. Tạo cho trẻ thói quen đến giờ ngủ là buồn ngủ, cho trẻ ngủ đúng giờ. Tạo cho trẻ thói quen đến giờ ngủ là buồn ngủ và ngủ được. Gây phản xạ có điều kiện cho trẻ.

Trường Mầm non cần có phòng ngủ riêng cho từng nhóm, phòng ngủ cần thoáng mát về mùa hè và ấm về mùa đông, phòng không có bụi, ruồi muỗi và cần được yên tĩnh, tránh gây tiếng động, tiếng ồn. Trong phòng nên trang trí nhẹ nhàng, màu sắc êm dịu.

Trước khi đón trẻ vào phòng ngủ, cần mở cửa thông thoáng khí và lau chùi sạch sẽ. Khi thời tiết tốt có thể cho trẻ ngủ ngoài hiên.

Mỗi trẻ cần có giường ngủ riêng, không nên cho trẻ em ngủ chung hoặc nằm dưới sàn nhà làm trẻ khó ngủ và ảnh hưởng đến sức khỏe của trẻ.

Giường ngủ có kích thước phù hợp với từng lứa tuổi. Mỗi giường đều có chăn gối riêng sạch sẽ, có kí hiệu riêng với từng trẻ, giúp trẻ tự nhận và tìm đến chỗ ngủ quen thuộc.

Trước khi trẻ ngủ, cần cho trẻ đi vệ sinh để giảm bớt các kích thích bên trong cơ thể, giúp trẻ ngủ say, không đái dầm, ỉa đùn trong khi ngủ. Trẻ cần ngủ trong tổng hợp thể thoải mái không gò bó.

Mùa đông cần cởi bớt quần áo, mũ cho trẻ.

Khi cho trẻ ngủ cần khép cửa ra vào. Cửa sổ buông rèm. Không cho trẻ đùa nghịch và nói chuyện trong khi ngủ.

Trong giờ ngủ, cô phải có mặt trong phòng ngủ của trẻ, cô không được ngủ, không được làm việc riêng. Cô sửa tổng hợp thể nằm cho trẻ, không để trẻ nằm sấp hoặc để tay lên ngực, kéo chăn, hoặc kéo quần áo khi trẻ bị hở bụng, hở lưng. Tránh để trẻ lạnh quá hoặc nóng quá.

Nếu trẻ đái, ỉa, cô phải thay ngay rồi cho trẻ ngủ tiếp. Nếu trẻ cá biệt khó ngủ hoặc mới tới trường, chưa có nề nếp cô phải dỗ trẻ ngủ, không được để trẻ khóc làm ảnh hưởng đến giấc ngủ của trẻ khác.

Khi trẻ ngủ dậy, cần để trẻ thức dậy dần dần. Đặc biệt đối với trẻ tuổi nhà trẻ (*nhóm bột và cháo*) cô đón dần dần từng cháu, cho đi đái, uống nước (*mùa hè*). Mùa đông cần mặc ngay áo ấm cho trẻ.

Đối với trẻ yếu, khó ngủ có thể để trẻ thức dậy sau cùng. Đảm bảo sự chăm sóc ân cần của cô đối với từng trẻ, đảm bảo yêu cầu ngủ của từng trẻ.

1.2.2. Tổ chức giờ ăn

Cơ thể trẻ em đang lớn, đang phát triển nên nhu cầu về dinh dưỡng cho trẻ rất lớn, cần đảm bảo cho trẻ ăn uống đầy đủ các chất đạm, mỡ, đường, các vitamin và muối khoáng với tỉ lệ thích hợp.

Do bộ máy tiêu hoá của trẻ chưa hoàn chỉnh, chưa đủ răng các men tiêu hoá hoạt động còn yếu, nên hoạt động tiêu hoá của trẻ kém, dễ rối loạn. Vì vậy chúng ta không chỉ cho trẻ ăn uống đầy đủ mà còn phải cho trẻ ăn uống hợp vệ sinh.

Nguyên tắc chung:

- Trẻ ngồi ăn phải có bàn ghế.
- Bàn ghế phải được lau chùi bằng khăn ẩm sạch trước và sau bữa ăn.
- Cô phải rửa tay sạch. đeo khẩu trang chia ăn và cho trẻ ăn.

- Trẻ được đi vệ sinh trước khi vào ăn.
- Trước khi ăn, mặt, mũi, tay trẻ phải sạch sẽ.
- Các dụng cụ đựng thức ăn, bát, thìa phải được tráng nước sôi trước khi ăn.
- Các xoong thức ăn phải được đặt trên bàn hoặc trên ghế.

1.2.2.1. Tổ chức ăn trẻ nhà trẻ

a) Chuẩn bị

- Bàn ăn sạch, kê bàn đôi, mỗi bàn kê 5 - 6 ghế cho trẻ ngồi ăn cơm.
- Chuẩn bị đồ dùng đầy đủ, số bát và số trẻ bằng nhau (lấy dư 2 hoặc 3 bát phòng trường hợp trẻ làm đổ, rơi)
- 1 đĩa đựng thức ăn rơi, 1 đĩa đựng khăn ẩm, 1 đĩa đựng thìa.
- Mỗi bàn cần có hai bát to để đựng cơm, thức ăn và hai muôi để múc thức ăn.
- Chuẩn bị khăn ướt, khăn ẩm, khăn khô để lau bàn.
- Nước uống, nước muối cho trẻ súc miệng và cốc bằng số trẻ.
- Cô đầu tóc gọn gàng, đeo tạp dề, khẩu trang, găng tay.
- Cô nhắc trẻ đi vệ sinh, rửa tay, lau mặt, đeo yếm cho trẻ rồi cho trẻ ngồi vào chỗ quy định. Cô chuẩn bị khăn ẩm sạch để lau miệng và tay sau khi trẻ ăn xong.

b) Chia ăn

Cô trò chuyện với trẻ, gây hứng thú, giáo dục dinh dưỡng trong món ăn cho trẻ, động viên trẻ ăn hết suất và đúng khẩu phần ăn.

Chia thức ăn mặn ra tô sao cho số tô tương ứng với số bàn (để lại 1 vài suất dự phòng các trường hợp đặc biệt)

Từ mỗi tô chia đều ra các bát ăn của trẻ sao cho số thức ăn mặn trong mỗi bát bằng nhau.

Chia cơm vào các bát ăn của trẻ.

Mang cơm về bàn ăn cho trẻ (những bàn có trẻ ăn chậm thì mang trước).

Bát thứ hai chia tại bàn ăn của trẻ. Khi trẻ ăn được khoảng 2/3 bát cơm thứ nhất thì giáo viên chia cơm và canh về từng bàn cho trẻ.

c) Tiến hành cho trẻ ăn

Không để trẻ chờ lâu quá 10 phút. Xếp trẻ biết xúc thạo và xúc chưa thạo ngồi ở bàn riêng.

Cô đem cơm ra bàn, nhắc trẻ mời và cầm thìa tay phải.

Nhắc nhở trẻ xúc thạo ngồi ngay ngắn, nhai kĩ, không nói chuyện, không bốc thức ăn, không đánh rơi vãi, không xúc cơm đổ sang bát bạn.

Trẻ ăn yếu và xúc ăn chưa thạo, cô hướng dẫn trẻ tự xúc ăn, cách cầm thìa (cô chú ý động viên trẻ ăn chậm, xử lý kịp thời các tình huống xảy ra trong bữa ăn).

d) Vệ sinh sau khi ăn

Cô nhắc trẻ để bát, thìa vào nơi quy định, cất ghế. Cô cời yếm, lau miệng, lau tay, cho trẻ uống nước và cho trẻ đi vệ sinh theo yêu cầu của trẻ.

Cô cần giáo dục trẻ có nề nếp tốt để trẻ tự thấy mình đã lớn và hứng thú làm tốt công việc của mình.

Sau bữa ăn, cô vệ sinh bàn ăn, lau nhà.

1.2.2.2. Tổ chức ăn trẻ mẫu giáo

a) Chuẩn bị

Trước giờ ăn, cô kê bàn, động viên trẻ cùng tổ chức giờ ăn, từng tổ đi kê ghế theo quy định của cô. Nên sắp xếp bàn thật khoa học để trẻ đi lại không vướng.

Kê bàn đôi, mỗi bàn gồm 8 ghế, đồ dùng như ở nhóm nhà trẻ.

Cho trẻ ra rửa tay theo bàn theo đúng yêu cầu vệ sinh, cô bao quát trẻ.

b) Chia ăn

Cô trò chuyện với trẻ, gây hứng thú, giáo dục dinh dưỡng trong món ăn cho trẻ, động viên trẻ ăn hết suất và đúng khẩu phần ăn.

Chia thức ăn mặn ra tô sao cho số tô tương ứng với số bàn (để lại 1 vài suất dự phòng các trường hợp đặc biệt)

Từ mỗi tô chia đều ra các bát ăn của trẻ sao cho số thức ăn mặn trong mỗi bát bằng nhau

Chia cơm vào các bát ăn của trẻ.

Khi chia được 1/3 số suất ăn của cả lớp, cô cho các bạn bàn trưởng lên bê bát, nhắc trẻ bê bát cho các bạn ăn chậm trước.

Khi trẻ ăn được 2/3 bát cơm, cô chia cơm và canh vào bát ô tô rồi bê cơm và canh xuống bàn của trẻ và trẻ tự lấy cơm và canh.

Trong bữa ăn cô nhắc nhở và động viên những trẻ ăn chậm, ăn yếu cố gắng ăn hết suất và xử lý những tình huống xảy ra trong khi ăn. Trong bữa ăn cô phải nhanh nhẹn, hoạt bát bao quát trẻ. Ăn xong trẻ tự cất bát thìa, cất bàn ghế vào nơi quy định rồi ra lau miệng, lau tay và uống nước.

Cô dọn dẹp bàn ăn và lau nhà.

1.3. Chăm sóc trẻ khi chơi

Trẻ được ăn no ngủ đủ. khi thức trẻ sẽ tỉnh táo, hoạt bát, vui vẻ. Trường mầm non cần tạo điều kiện thật tốt giúp trẻ thoải mái, thân mật như gia đình. tùy từng lứa tuổi và tình trạng sức khỏe của trẻ mà trẻ có khả năng thức dài hay ngắn. Trẻ càng lớn thì thời gian thức càng dài. Dựa trên đặc điểm sinh lí, nhu cầu ngủ của từng lứa tuổi ta suy ra được từng thời gian thức, chơi của trẻ theo từng lứa tuổi. Cô giáo có thể sắp xếp thời gian ăn, thức, ngủ cho hợp lí với từng nhóm và theo mùa. Phòng phải có đủ diện tích và tiện nghi giúp trẻ hoạt động dễ dàng (*đồ chơi, bàn ghế...*) Nếu thời tiết tốt, nên cho trẻ chơi ở sân chơi để tạo điều kiện cho trẻ tiếp xúc với không khí ngoài trời, có ánh sáng để cơ thể phát triển tốt. Khi trẻ chơi, cô cần tổ chức khéo để trẻ luôn được vui. Học tập, vận động. Nghỉ ngơi xen kẽ, tránh cấm đoán trẻ hoạt động hay bắt trẻ ngồi yên thụ động gò ép làm trẻ mệt. Đối với trẻ nhỏ cô cần đặc biệt quan tâm săn sóc. Cô luôn hỏi chuyện trẻ, bày trò chơi vui, thay đổi đồ chơi, thay đổi tổng hợp thể trẻ, không bắt trẻ ngồi quá lâu hay ngồi trước khi trẻ chưa biết bò, cho trẻ chơi ở nơi có nhiều ánh sáng, không khí sạch, yên tĩnh, không để trẻ la hét và khóc nhiều khi chơi sẽ ảnh hưởng đến giấc ngủ và sức khỏe của trẻ.

2. Vệ sinh thân thể

2.1. Vệ sinh da

2.1.1. Những điểm cần chú ý khi vệ sinh da cho trẻ

Nước rửa cho trẻ phải là nước sạch, có nhiệt độ thích hợp với từng mùa và lứa tuổi.

Tắm rửa dưới vòi nước chảy hoặc dùng gáo dội.

Dùng khăn mặt sạch, riêng cho từng trẻ. Hàng ngày khăn phải được giặt sạch bằng xà phòng phơi nắng hoặc luộc.

Những trẻ có bệnh ngoài da nên cách ly kịp thời, chữa sớm và tích cực, đồ dùng cá nhân phải dùng riêng và khử khuẩn (*luộc sôi*).

Mùa hè phải tắm gội hàng ngày, mùa đông hai lần tắm gội trong một tuần và vẫn lau rửa hàng ngày.

Tắm rửa xong, trẻ phải được lau bằng khăn khô, mềm sạch.

Cô luôn dạy trẻ rèn luyện thói quen giữ vệ sinh thân thể.

2.1.2. Một số kỹ năng chăm sóc vệ sinh da cho trẻ

2.1.2.1. Rửa mặt

Trẻ được rửa mặt hàng ngày, rửa mặt chủ yếu vào buổi sáng và sau khi ngủ dậy, rửa trước và sau khi ăn và trước khi về nhà (trước giờ trả trẻ).

a) Yêu cầu

- Mỗi trẻ một khăn mặt giặt sạch, phơi nắng, một tuần luộc nước sôi 2 - 3 lần.
- Lau theo trình tự, từng phần của mặt được lau bằng những chỗ khăn sạch khác nhau.
- Mùa đông lau bằng khăn ấm, ẩm.

b) Chuẩn bị

- Bông sạch hoặc giấy.
- 1 chậu đựng khăn sạch, 1 chậu đựng khăn bẩn, 1 chậu đựng khăn bệnh (nếu có).
- Khăn sạch, ẩm vắt trên giá cho trẻ mẫu giáo (quay ký hiệu khăn ra ngoài).
- Đối với trẻ nhà trẻ cần chuẩn bị ghế để cô ngồi, ghế của trẻ.
- Cô rửa tay sạch.

c) Cách lau

Cô quan sát trên mặt trẻ có gì mắt, dùng bông hoặc giấy chấm gì mắt.

**/ Đối với trẻ tuổi nhà trẻ*

Cô lau mặt cho trẻ theo các bước sau:

- Bước 1: Một tay cô đỡ đầu và gáy trẻ, tay kia cô rửa mặt cho trẻ. Trải khăn trên lòng bàn tay, dùng hai góc khăn khác nhau lau hai mắt trẻ trước (ngón cái lau mắt bên trái, ngón trỏ lau mắt bên phải, lau từ đầu mắt đến đuôi mắt).
- Bước 2: Khi mắt sạch, dịch khăn lau tiếp sống mũi và hai lỗ mũi, dịch khăn lau miệng, lau cằm.
- Bước 3: Gập khăn lau trán, má từng bên.
- Bước 4: Gập khăn lần nữa lau phần cổ và gáy.
- Bước 5: Tiếp tục gập khăn lau phần tai và vành tai.

**/ Đối với trẻ mẫu giáo*

Hướng dẫn trẻ tự lau theo yêu cầu vệ sinh:

- Bước 1: Đầu tiên cô trải khăn lên 2 lòng bàn tay, cô đỡ khăn bằng 2 lòng bàn tay và cổ tay. Dùng ngón tay trỏ trái lau mắt trái, ngón tay trỏ phải lau mắt phải, lau từ đầu mắt đến đuôi mắt.
- Bước 2: Dịch khăn lau sống mũi và hai lỗ mũi, sau đó dịch khăn lau miệng, lau cằm.
- Bước 3: Gập khăn lau trán, má từng bên.
- Bước 4: Gập khăn lần nữa lau phần cổ và gáy.
- Bước 5: Tiếp tục gập khăn lau phần tai và vành tai.

**/ Chú ý:*

- Phải lau từ chỗ sạch đến chỗ bẩn (*lau 2 mắt trước*).
- Phải dịch khăn để phần nào của mặt cũng được lau bằng chỗ khăn sạch.
- Thao tác phải nhẹ nhàng, không vành mi mắt trẻ để lau.
- Trẻ đau mắt rửa sau cùng, khăn phải để riêng và luộc.
- Khi có dịch đau mắt không nhất thiết phải lau mắt.

2.1.2.2. Rửa tay

a) Yêu cầu

- Rửa tay cho trẻ trước và sau khi ăn; sau khi chơi đồ chơi có tiếp xúc với đất, cát; sau giờ nặn; sau khi đi vệ sinh.

- Rửa tay sau khi xì mũi, ho hoặc hắt hơi.

- Rửa tay sau khi chạm vào rác, thùng rác.

- Rửa tay dưới vòi nước chảy hoặc có gáo dội. Mùa đông rửa nước ấm.

- Giữ vệ sinh đôi tay sạch có tác dụng phòng các bệnh đường tiêu hoá, bệnh ngoài da và bệnh đau mắt cho trẻ.

b) Chuẩn bị

- Vòi nước sạch.

- Xà phòng hoặc dung dịch rửa tay khử khuẩn.

- Khăn lau khô treo gần chỗ rửa hoặc giấy lau tay.

c) Cách rửa

**/ Đối với trẻ nhà trẻ cô rửa tay cho trẻ:*

Tay trái cô giữ tay trẻ, tay phải lấy xà phòng. Cô thoa xà phòng lên tay trẻ, cô lần lượt rửa từ cổ tay đến mu bàn tay, kẽ ngón tay, ngón tay. Sau đó cô lật ngửa tay trẻ lên và rửa cổ tay, lòng bàn tay và ngón tay. Cô vuốt nhẹ nước 2 – 3 lần. Sau đó thực hiện thao tác tương tự để rửa bàn tay còn lại.

**/ Đối với trẻ mẫu giáo, cô hướng dẫn trẻ tự rửa tay theo đúng quy trình:*

Đầu tiên cho trẻ xắn cao tay áo lên, để xuôi tay dưới vòi nước chảy.

- Bước 1: Làm ướt hai bàn tay bằng nước. Lấy xà phòng và chà hai lòng bàn tay vào nhau.

- Bước 2: Chà lòng bàn tay này lên mu bàn tay và kẽ ngoài các ngón tay của bàn tay kia và ngược lại.

- Bước 3: Chà hai lòng bàn tay vào nhau, miết mạnh các kẽ ngón tay.

- Bước 4: Chà mặt ngoài các ngón tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại.

- Bước 5: Xoay ngón tay cái của bàn tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại (để làm sạch ngón cái).

- Bước 6: Xoay các đầu ngón tay của tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại. Làm sạch tay dưới vòi nước chảy đến cổ tay và lau khô.

Chú ý: Thời gian rửa tay là 30 giây và các bước 2, 3, 4, 5 làm đi làm lại tối thiểu 5 lần.

2.2. Vệ sinh răng miệng cho trẻ

Giữ gìn răng, miệng là điều quan trọng, trẻ cần có răng lợi tốt, cần có răng chắc để nhai kỹ thức ăn và giúp tiêu hoá dễ. Giữ gìn răng miệng tốt sẽ ngăn được tình trạng sâu răng và đau, loét lợi. Răng lợi là cửa ngõ của bộ máy tiêu hoá. trong miệng có rất nhiều vi sinh vật cho nên vệ sinh răng miệng là rất cần thiết để giảm bớt số vi sinh vật ở miệng.

Nếu răng sâu, do không đủ được vệ sinh, có thể dẫn đến nhiễm trùng nguy hiểm. Trẻ bị sâu răng thường đau nhức, buốt, kém ăn, hay sốt vặt làm sức khoẻ giảm sút. Răng miệng còn giúp cho sự phát âm và tăng thẩm mỹ cho khuôn mặt.

Tập cho trẻ thói quen giữ vệ sinh răng miệng. Sau khi ăn phải cho trẻ uống nước tráng miệng. Buổi tối trước khi đi ngủ hoặc buổi sáng sau khi ngủ dậy cần súc miệng bằng nước muối. Với trẻ lớn hơn thì tập cho trẻ đánh răng, đánh đều các mặt (*mặt ngoài, mặt trong và mặt nhai*). Dùng thuốc đánh răng có Fuluoze, đánh chéo nghiêng 45°, mặt nhai đánh vuông góc. Chú ý kích cỡ bàn chải vừa với miệng trẻ, lông bàn chải mềm. Không nên cho trẻ ăn quà vặt, nhất là bánh kẹo và buổi tối, vì chất đường đọng lại sẽ bị lên men chua, phá huỷ ngà răng. Tránh để trẻ ăn nhiều chất ngọt.

Không nên cho trẻ ăn nóng quá hoặc lạnh quá làm rạn nứt men răng, dễ gây sâu răng.

Không nên cho trẻ cắn những vật quá cứng như gặm xương, tước mía... có thể làm vỡ men răng, viêm lợi...

Cần tập cho trẻ thói quen thở bằng mũi. Không thở bằng miệng, làm răng không ngấm được nước bọt dễ bị sâu răng.

Đối với trẻ nhỏ không cho trẻ ngậm ngón tay, không cho trẻ lớn bú bình và ngậm vú cao su.

3. Vệ sinh mắt, tai, mũi, họng

3.1. Vệ sinh mắt

a) Phòng các bệnh nhiễm khuẩn mắt (đau mắt hột và đau mắt đỏ)

Các trường mầm non phải có nước sạch cho trẻ.

Mỗi trẻ phải được lau mắt hàng ngày bằng khăn mặt riêng, sạch sẽ.

Khi gội đầu, lau mặt, tránh để nước rơi vào mắt trẻ. Không để cho trẻ dụi tay lên mắt.

Giải quyết tốt các chất thải (*phân, nước, rác*). Trong trường, cần tích cực diệt ruồi nhặng (*là những côn trùng trung gian truyền bệnh*).

Khi có dịch đau mắt, phải nhỏ thuốc diệt khuẩn mắt cho trẻ. Khi có trẻ đau mắt phải cách ly ngay và tích cực nhỏ thuốc mắt. Khăn lau mặt của trẻ phải để riêng và khử khuẩn ngay.

Thuốc nhỏ mắt thường dùng cho trẻ là Cloramphenicol (0,4%), Acgyrol 1%.

Khi trẻ đau mắt hột, nhỏ Palmalin (3%), Sunfaxilum (20%)

Giáo dục trẻ thói quen vệ sinh, không dùng khăn mặt của bạn lau mặt, không rửa nước bẩn, tay chân luôn giữ sạch, không đưa tay bẩn lên dụi mắt, không nghịch bẩn và không ném đất, cát vào mắt nhau, khi quét nhà phải vẩy nước. Bàn, ghế phải lau bằng khăn ẩm, sạch; quét và lau nhà trong khi không có trẻ.

Nhà trường cần phối hợp với y tế tổ chức khám bệnh định kì mắt cho trẻ để phát hiện sớm những trường hợp giảm thị lực, viêm nhiễm để điều trị kịp thời.

b) Phòng cận thị của mắt:

Bệnh cận thị có thể do di truyền nhưng chủ yếu là do mắc phải. Trong quá trình hoạt động, do mắt phải làm việc căng thẳng trong điều kiện thiếu ánh sáng, mắt luôn phải nhìn quá gần (*do bàn ghế không đúng kích thước, tổng hợp thể trẻ ngồi không đúng mà trẻ bị cận thị*)

Bị cận thị sẽ giảm thị lực, làm ảnh hưởng tới mọi hoạt động của trẻ, trẻ dễ bị tai nạn khi hoạt động, dễ mờ mắt, khả năng tập trung giảm.

Đề phòng cận thị, tại các trường mầm non cần lưu ý bàn ghế đúng kích thước, bảo đảm đủ ánh sáng cho lớp học. Đảm bảo cường độ ánh sáng (75lux). Tranh thủ cho trẻ học nhiều ở ngoài trời. Giáo dục trẻ không xem sách báo ở chỗ tối, khi học phải ngồi ngay ngắn, chân để xuống sàn nhà, lưng thẳng, ngực không tì vào bàn, mắt cách sách vở, tranh ảnh khoảng 25-30cm.

c) Phòng các sang chấn về mắt:

Trẻ em thường hiếu động, các động tác vụng về, khả năng suy nghĩ còn kém nên trong lúc chơi đùa dễ gây tổn thương mắt cho bạn. Các tổn thương phần lớn là do đùa nghịch như chọc que nhọn, bút chì, mũi dao, kéo... vào mắt nhau hoặc xô đẩy nhau vào đồng gạch, cạnh tường, bụi tre, bờ rào, ném đất, cát vào mắt nhau. Vì vậy nhà trường cần chú ý các dụng cụ học tập, đồ chơi cho trẻ. Cô thường xuyên quan tâm đến các hoạt động chơi của trẻ ở trường lớp cũng như khi dạo chơi ngoài trời.

3.2. Vệ sinh tai

Tai là cơ quan thính giác phối hợp với các giác quan khác giúp cho con người hiểu biết được các sự vật xung quanh. Trường mầm non có trách nhiệm tập cho trẻ biết nghe chính xác qua các giờ học, cô nói với trẻ vừa nghe, đồng thời giữ gìn sức nghe của trẻ bằng cách cho trẻ sinh hoạt ở nơi yên tĩnh, ít tiếng động.

Bình thường không nên ngoáy rửa lỗ tai trẻ. Khi tai trẻ bẩn có thể dùng tăm bông khô ngoáy tai thật nhẹ nhàng. Không dùng vật cứng nhọn để ngoáy tai trẻ, dễ làm xước, viêm vành tai, ống tai và có thể thủng màng nhĩ.

Mùa đông cần giữ ấm tai cho trẻ, khi ra ngoài trời, trẻ cần đội mũ bịt tai. Khi tắm gội, tránh để nước rơi vào tai trẻ, dễ gây viêm tai giữa.

3.3. Vệ sinh mũi

Cho trẻ sống sinh hoạt nơi thoáng khí, ít bụi, có nhiệt độ và độ ẩm thích hợp, tránh để trẻ nhiễm lạnh, nhất là đôi bàn chân. Cần tập cho trẻ thường xuyên đi dép.

Khi trẻ bị viêm mũi, ngạt mũi hoặc có dịch đường hô hấp phải nhỏ mũi cho trẻ bằng Ephedrin 1%, Acgyrol 1% hoặc Sunfarin 1%. Hàng ngày khi lau

mặt, cô phải lau phía ngoài mũi cho trẻ. Không để trẻ dùng tay ngoáy mũi, cậy mũi, không dùng vật nhọn chọc vào mũi. Nên dùng bông xoắn lại, thấm nước sôi để nguội lau mũi cho trẻ hoặc dùng góc khăn mùi xoa, vải xô mềm, sạch để lau, không để trẻ dùng tay áo, vạt áo để lau mũi.

Cô cần giáo dục trẻ biết cách xì mũi và lau mũi.

Không để trẻ chơi những đồ chơi nhỏ dễ lọt vào mũi (*hạt cườm, cúc áo, hạt ngô, hạt lạc...*)

3.4. Vệ sinh họng

Họng, hầu trẻ em tương đối hẹp, ngắn. Họng là ngã tư của đường ăn và đường thở, là nơi có hệ thống bạch huyết bảo vệ như Va (*amidal họng*), amidal (*amidal khẩu cái*). Các tổ chức này rất dễ viêm nhiễm do lạnh và những vi trùng có ở mũi, họng gây bệnh. Đó là cửa ngõ của vi khuẩn vào trong cơ thể và do viêm nhiễm từ các bộ phận kề cận lan tới như răng, miệng, mũi... Khi bị viêm nhiễm chức phận hô hấp sẽ bị ảnh hưởng, trẻ phải thở bằng miệng. Do vậy thở không sâu, không khí không được sưởi ấm. Số lượng không khí trao đổi ít hơn, lồng ngực sẽ kém phát triển. Ngoài ra, khi bị viêm nhiễm vùng họng (*vùng VA*) cũng dễ bị gây viêm tai giữa.

4. Giáo dục thói quen vệ sinh và hành vi văn minh cho trẻ

4.1. Khái niệm về “thói quen vệ sinh”

“Thói quen vệ sinh” là những hành động vệ sinh của cá nhân được diễn ra trong những điều kiện ổn định về thời gian, không gian và quan hệ xã hội nhất định. Thói quen có nội dung tâm lí ổn định và thường gắn với nhu cầu cá nhân. Khi đã trở thành thói quen, mọi hoạt động tâm lí trở nên cố định, cân bằng và khó loại bỏ.

4.2. Nội dung giáo dục thói quen vệ sinh và hành vi văn minh cho trẻ

**/ Giáo dục thói quen giữ vệ sinh thân thể*

- Thói quen rửa mặt: Trẻ cần biết được tại sao cần rửa mặt? Lúc nào thì cần rửa mặt? Cách rửa mặt như thế nào là sạch nhất?

- Thói quen rửa tay: Trẻ cần biết được tại sao phải rửa tay? Khi nào thì cần rửa tay? Cách rửa tay như thế nào là sạch nhất?

- Thói quen đánh răng: Trẻ cần biết tại sao cần đánh răng? Lúc nào cần đánh răng? Cách đánh răng như thế nào là sạch nhất?

- Thói quen chải tóc: Trẻ cần biết tại sao phải chải tóc? Lúc nào nên chải tóc? Cách cầm lược, cách chải thế nào cho tóc suôn và không đau?

- Thói quen mặc quần áo sạch sẽ: Trẻ cần biết tại sao phải mặc sạch sẽ? Biết lúc nào nên mặc thêm hoặc cởi bớt quần áo? Biết cách thay quần áo?

**/ Giáo dục thói quen ăn uống có văn hoá và hợp vệ sinh*

- Vệ sinh trước khi ăn: Rửa mặt, rửa tay, ngồi đúng vị trí của mình, mời mọi người xung quanh.

- Vệ sinh trong khi ăn: Biết sử dụng các dụng cụ ăn uống, biết nhai và nuốt đồ ăn, biết quý trọng đồ ăn, thức uống.

- Vệ sinh sau khi ăn: Biết sử dụng khăn sau khi ăn, uống nước súc miệng, dọn dẹp dụng cụ ăn uống và bàn ghế vào nơi quy định.

**/ Giáo dục thói quen hoạt động có văn hóa vệ sinh*

- Được thể hiện trong hành vi của trẻ khi tham gia các hoạt động: học tập, vui chơi, lao động và các sinh hoạt khác.

- Trẻ biết giữ gìn ngăn nắp nơi học, chơi, lao động và sinh hoạt.

- Biết giữ gìn đồ dùng, đồ chơi, sách vở.

- Biết tổ chức thực hiện các kế hoạch hoạt động.

- Biết thể hiện một số phẩm chất của người lao động.

**/ Giáo dục thói quen giao tiếp có văn hoá*

- Trẻ nắm được một số quy định về giao tiếp của trẻ với người lớn và bạn bè trên cơ sở tôn trọng và có thiện chí, biết sử dụng các phương tiện ngôn ngữ và phi ngôn ngữ.

- Trẻ biết chào hỏi mọi người khi gặp gỡ hoặc chia tay.

- Biết đề nghị khi có nhu cầu, biết thể hiện sự quan tâm khi người khác cần và đáp lại sự quan tâm của người khác.

- Biết thể hiện sự biết lỗi khi có lỗi và cách cư xử đúng mức khi người khác có lỗi với mình, biết thể hiện lòng tin với mọi người.

5. Yêu cầu vệ sinh đối với giáo viên và nhân viên ở trường mầm non

5.1. *Chấp hành chế độ vệ sinh cá nhân*

Vệ sinh thân thể là điều kiện cần thiết, đảm bảo cho hoạt động sinh lí bình thường của da và toàn bộ cơ thể. Giáo viên và nhân viên ở trường mầm non cần tập cho mình nếp sống ăn ở gọn gàng, ngăn nắp vì họ là tấm gương cho trẻ noi theo. Đối với giáo viên trực tiếp chăm sóc trẻ, cần phải chú ý vệ sinh thân thể tốt hơn, để phòng bệnh cho trẻ đồng thời cũng là phòng bệnh từ trẻ sang cô. Cô phải tắm vào buổi sáng trước khi đón trẻ, cần phải giữ gìn vệ sinh đôi tay, trong khi làm việc tránh làm nhiễm bẩn tay. Sau các công việc vệ sinh như rửa đất cho trẻ, cọ rửa bô, phòng vệ sinh, cô cần rửa tay ngay bằng xà phòng. Không được để móng tay dài, sắc nhọn, làm xây xước da trẻ và tạo điều kiện cho vi khuẩn cư trú gây bệnh.

Trong khi làm việc, đầu tóc cô phải gọn gàng, cô phải mặc quần áo công tác sạch sẽ.

Trong sinh hoạt, không được ăn uống trong phòng của trẻ, không được ngủ trong phòng của cháu. Khi tắm giặt, nhất là những ngày hành kinh phải thay giặt ở nơi quy định riêng, không được dùng xô chậu của cháu để giặt.

5.2. *Khám sức khỏe định kì*

Tất cả giáo viên và nhân viên phải được thường xuyên khám sức khỏe định kì để kiểm tra sức khỏe và phát hiện bệnh tật. Khi phát hiện bị mắc bệnh truyền nhiễm, cô không được tiếp xúc với trẻ và phải điều trị kịp thời. Nếu không khỏi bệnh cô phải chuyển sang công tác khác.

6. Theo dõi và quản lí sức khỏe cho trẻ

6.1. *Theo dõi sức khỏe trẻ hàng ngày*

Hàng ngày, khi đến trường trẻ cần được qua phòng đón để kiểm tra sức khỏe của trẻ, đồng thời sớm phát hiện trẻ ốm. Để tổ chức giờ đón trẻ tốt, một nhóm phải phân công tối thiểu hai cô. Một cô ở phòng đón để nhận trẻ, một cô ở phòng chơi của trẻ để nhận trẻ từ phòng đón vào. Đối với trẻ dưới ba tuổi, cô bày sẵn đồ chơi để gây hứng thú, hào hứng cho trẻ mỗi lần đến nhóm. Giờ đón nhận trẻ vào nhóm, cô giáo luôn có mặt ở phòng để đón nhận các cháu mà phụ

huynh đưa đến. Khi đón trẻ, cô phải nhanh nhẹn xem xét tình trạng sức khỏe của trẻ, phát hiện các triệu chứng không bình thường. Nếu thấy trẻ mệt, ốm, cô cho cháu sang phòng trẻ mệt để tiện theo dõi, Không nên đưa trẻ mệt vào phòng chơi để phòng lây bệnh sang trẻ khác. Cô cần hỏi các bà mẹ hoặc người nhà đưa trẻ đến về sức khỏe của trẻ lúc ở nhà (*trẻ có ăn ngon không, ngủ có yên không; đi đại, đi ỉa phân và nước tiểu thế nào...*) Nếu các bà mẹ có căn dặn, yêu cầu gì thêm về chăm sóc trẻ thì cô phải ghi vào sổ để thực hiện. Hết giờ đón, cô phải nắm tổng số trẻ nghỉ lâu để tìm nguyên nhân. Nếu nghỉ ốm do mắc các bệnh lây, chú ý thời gian cách ly để tránh lây cả nhóm trẻ.

6.2. Tổ chức cân đo cho trẻ

Muốn biết trẻ có phát triển tốt về sức khỏe không, nhà trường cần cân đo cho trẻ thường xuyên. Các chỉ số cân đo trẻ sẽ giúp ta biết được tình hình sức khỏe, phát hiện sớm trẻ suy dinh dưỡng. Từ đó, chúng ta có thái độ chăm sóc và can thiệp kịp thời để trẻ phát triển tốt.

Phải tổ chức cân đo cho trẻ đều đặn.

Trẻ dưới 1 tuổi mỗi tháng cân đo một lần. Trẻ trên 1 tuổi mỗi quý cân đo 1 lần. Trẻ mẫu giáo có thể 6 tháng cân đo một lần. Sau không cân đo các chỉ số cân nặng, chiều cao được ghi chép đầy đủ vào sổ sức khỏe của trẻ và chấm lên biểu đồ tăng trưởng của trẻ. Có làm như vậy, việc cân đo mới có ý nghĩa trong vấn đề theo dõi sức khỏe của trẻ.

6.3. Quản lý sổ sức khỏe của trẻ

Khi trẻ đến trường, cần có y bạ và hồ sơ theo dõi sức khỏe của trẻ, để theo dõi và quản lý sức khỏe của trẻ được liên tục từ sơ sinh đến 6 tuổi. Thông qua việc sử dụng sổ sức khỏe có thể.

Đánh giá được sự phát triển thể lực của từng trẻ, từng tháng, từng quý và từng năm. Từ đó, ta có thể rút kinh nghiệm trong việc chăm sóc trẻ.

Đánh giá tình trạng sức khỏe, bệnh tật trong trường mầm non. Theo dõi vấn đề tiêm chủng các loại vắc xin phòng bệnh cho trẻ từng năm, từng vụ. Mỗi lần trẻ bị ốm bị mắc bệnh, mỗi lần cân đo, khám sức khỏe đều phải ghi vào sổ để theo dõi trẻ.

Các phát triển và biến đổi về sinh lí của trẻ cũng nên ghi vào sổ sức khỏe, nhất là các hiện tượng đặc biệt khác thường thì không được bỏ sót.

Qua sổ sức khỏe của trẻ đánh giá được sự liên quan dinh dưỡng giữa thể lực và sức khỏe của trẻ. Từ đó có thể phân nào đánh giá được vấn đề dinh dưỡng và chăm sóc trẻ của trường mầm non đó tốt hay không tốt.

6.4. Tổ chức khám sức khỏe định kì

Cần tổ chức 6 tháng một lần đối với trẻ dưới 3 tuổi, 1 năm một lần đối với trẻ mẫu giáo.

Khám một cách toàn diện để đánh giá và kiểm tra tình hình sức khỏe của trẻ, phát hiện những trẻ cần đi khám chuyên khoa như răng, tai, mũi, họng, mắt ... hoặc làm các xét nghiệm cần thiết để phát hiện những trẻ có mang vi khuẩn gây bệnh. Những trẻ yếu, suy dinh dưỡng cần được chăm sóc chu đáo và đặc biệt hơn. Đồng thời, qua khám sức khỏe định kì cho trẻ cũng đánh giá được tình hình vệ sinh phòng bệnh ở trường mầm non đó có được chú ý quan tâm hay không, đánh giá tình hình nuôi dưỡng và giáo dục của một trường tốt hay chưa tốt. Kịp thời tuyên dương hoặc kịp thời sửa chữa những thiếu sót.

CÂU HỎI ÔN TẬP

1. Hãy nêu ý nghĩa của giấc ngủ đối với sức khỏe và trình bày lịch ngủ trong ngày của trẻ từ sơ sinh đến 6 tuổi.
2. Nêu nguyên tắc chung của việc tổ chức ăn cho trẻ.
3. Trình bày cách tổ chức ăn cho trẻ nhà trẻ.
4. Trình bày cách tổ chức ăn cho trẻ mẫu giáo.
5. Những điều gì cần chú ý khi vệ sinh da cho trẻ?
6. Trình bày cách rửa mặt cho trẻ nhà trẻ.
7. Trình bày cách hướng dẫn trẻ mẫu giáo rửa mặt.
8. Trình bày cách rửa tay cho trẻ nhà trẻ.
9. Trình bày cách hướng dẫn trẻ mẫu giáo rửa tay.
10. Trình bày những nội dung giáo dục thói quen vệ sinh và hành vi văn minh cho trẻ.
11. Những yêu cầu vệ sinh đối với giáo viên và nhân viên ở trường mầm non là gì?
12. Tại sao phải tổ chức khám sức khỏe định kì cho trẻ ở trường mầm non?

PHẦN II: DINH DƯỠNG

CHƯƠNG 1: DINH DƯỠNG HỌC ĐẠI CƯƠNG

I/ Giới thiệu: Là chương đầu tiên của phần dinh dưỡng cung cấp cho sinh viên cái nhìn khái quát các vấn đề của dinh dưỡng như tầm quan trọng của dinh dưỡng, năng lượng, các chất dinh dưỡng cần thiết đối với cơ thể.

II/ Mục tiêu

- Sinh viên có những kiến thức về khái niệm, tầm quan trọng của dinh dưỡng; vai trò, nhu cầu của năng lượng; các chất dinh dưỡng cần thiết đối với cơ thể.

- Sinh viên có những kỹ năng:

+ Kỹ năng nghiên cứu giáo trình và tài liệu tham khảo.

+ Khả năng vận dụng các kiến thức vào quá trình chăm sóc trẻ.

III/ Nội dung chính

1. Khái niệm về dinh dưỡng và tầm quan trọng của nó

1.1. Khái niệm về dinh dưỡng

Dinh dưỡng học là một ngành khoa học nghiên cứu ảnh hưởng của các chất dinh dưỡng đối với cơ thể con người và xác định nhu cầu của cơ thể về các chất dinh dưỡng, nhằm giúp con người phát triển khỏe mạnh, sinh sản để duy trì nòi giống.

1.2. Tầm quan trọng của dinh dưỡng

Con người là một thực thể sống, nhưng sự sống không thể có được nếu như con người không được ăn và uống vì: cơ thể con người liên tục sinh công thông qua các hoạt động sống trong ngày và ngay cả trong lúc ngủ, nghỉ cũng sinh ra công như: tim đập, dạ dày co bóp...dẫn đến sự tiêu hao năng lượng, số năng lượng này chỉ có thể bù đắp lại bằng thức ăn hoặc bằng oxi qua đường hô hấp.

Trong cơ thể không ngừng diễn ra quá trình tạo thành và đổi mới các tế bào, các bộ phận hợp thành tế bào. Để làm được việc đó cần phải có nguyên, vật liệu mà nguyên, vật liệu lấy được thông qua con đường ăn uống.

Vì vậy ăn uống là một nhu cầu hàng ngày, nhu cầu cấp bách, không chỉ để giải quyết chống lại cảm giác đói mà còn cung cấp năng lượng cho cơ thể hoạt động. Ngoài ra nó còn cung cấp các axit amin, vitamin, chất khoáng là những chất cần thiết cho sự phát triển của cơ thể

Nhưng vấn đề đặt ra là chúng ta phải ăn uống như thế nào cho hợp lý, cơ cấu bữa ăn nên như thế nào cho phù hợp với quá trình lao động cho từng người nhằm giúp con người phát triển khoẻ mạnh, phòng chống được các loại bệnh tật.

2. Năng lượng

2.1. Vai trò của năng lượng

Con người muốn sống và làm việc thì cần phải được cung cấp năng lượng. Nguồn cung cấp năng lượng cho con người và động vật đó là thức ăn. Năng lượng đưa vào cơ thể chủ yếu ở dưới dạng hoá năng của thức ăn (quá trình tiêu hoá và hấp thụ). Hầu hết các loại thức ăn đều có đầy đủ các chất dinh dưỡng nhưng chỉ có 3 chất là cung cấp năng lượng cho con người: Protein, Lipit, Gluxit.

Đơn vị đo năng lượng:

1gam G = 4 Kcal năng lượng = 16,7 KJ

1gam L = 9 Kcal năng lượng = 37,7 KJ

1gam P = 4 Kcal năng lượng = 16,7 KJ

1 kilocalo = 4,184 KJ

Quá trình tiêu hao năng lượng:

- Năng lượng rất cần thiết để duy trì sự sống con người trong điều kiện: nhịn đói, hoàn toàn nghỉ ngơi, nhiệt độ môi trường thích hợp ...Đó là năng lượng tối thiểu để duy trì các chức phận cơ bản như: tuần hoàn, hô hấp, hoạt động các tuyến nội tiết, duy trì thân nhiệt -> gọi là chuyển hoá cơ bản. Tuổi và giới tính ảnh hưởng đến chuyển hoá cơ bản:

- Tiêu hao năng lượng cho quá trình tiêu hoá
- Tiêu hao năng lượng cho quá trình lao động
- Tiêu hao năng lượng cho phát triển cơ thể
- Tiêu hao năng lượng cho quá trình sinh sản

2.2. Nhu cầu

Để xác định được nhu cầu năng lượng của cơ thể người ta cần biết nhu cầu cho quá trình chuyển hoá cơ bản, tính chất các hoạt động trong ngày. Ngoài ra còn tùy thuộc vào tuổi, giới tính, nghề nghiệp và khí hậu

- Tuổi: trẻ càng nhỏ nhu cầu năng lượng càng cao sau đó giảm dần đến tuổi 20->29 nhu cầu năng lượng ổn định và 40 tuổi giảm dần.

- Giới: trẻ từ 0->10 tuổi nhu cầu năng lượng tương đương nhau, từ 10 tuổi trở đi n/c năng lượng của nam cao hơn nữ đến thời kỳ sinh sản nữ cao hơn nam

- Nghề nghiệp: nhu cầu tiêu hao năng lượng thay đổi theo tính chất của từng ngành nghề và được phân ra làm 4 loại:

- + Lao động nhẹ cần: 2300 Kcal NL/ngày

- + Lao động vừa cần: 2700 Kcal NL/ngày

- + Lao động nặng cần: 3200 Kcal NL/ngày

- + Lao động rất nặng cần: 3500 Kcal NL/ngày

- Khí hậu: môi trường lạnh tiêu hao năng lượng nhiều hơn môi trường khí hậu nóng.

2.3. Hậu quả của việc thiếu hoặc thừa năng lượng

Cơ thể trẻ em nếu cung cấp thiếu năng lượng kéo dài dẫn đến suy kiệt, diễn hình là bệnh marasmus: trẻ gầy đét, da bọc xương, lớp mỡ dưới da bị mất

Nếu cung cấp thừa năng lượng kéo dài sẽ dẫn đến tích lũy năng lượng thừa dưới dạng mỡ và đưa đến tình trạng béo phì kèm theo một số bệnh khác.

3. Các chất dinh dưỡng cần thiết đối với cơ thể

3.1. Prôtêin

a) Vai trò

Vai trò tạo hình: Protein là vật liệu xây dựng nên các tế bào, tổ chức, cơ quan trong cơ thể

Protein là thành phần chủ yếu của các Enzim, nội tiết tố, các kháng thể. Các chất này đóng vai trò quan trọng trong việc điều hoà quá trình chuyển hoá của cơ thể. Khi tiêu hao năng lượng nhiều mà lượng G, L trong khẩu phần ăn không đầy đủ cơ thể sẽ tăng cường phân huỷ P để sản sinh ra năng lượng.

Protein là nguồn cung cấp năng lượng cho cơ thể: 1gam P = 4 Kcal năng lượng và tham gia vào cân bằng năng lượng.

Protein là chất kích thích ăn ngon miệng

b) Phân loại Protein và các axit amin

- Protein là chất duy nhất cung cấp Nitơ cho cơ thể và được phân ra làm 2 loại: Protein đơn giản, Protein phức tạp

+ Protein đơn giản trong thành phần chỉ có những axit amin

+ Protein phức tạp là những Protein trong thành phần ngoài các axit amin còn có các chất khác như kim loại, chất màu, glucit...

- Axit amin là thành phần nhỏ nhất của Protein mà cơ thể hấp thu được. Có 2 loại axit amin là axit amin có khả năng thay thế và axit amin không thay thế.

+ Axit amin không thay thế: Là những axit amin cơ thể không tự tổng hợp được, vì vậy cơ thể phải dựa vào nguồn thức ăn để được cung cấp các axit amin này. Có 10 loại axit amin không thay thế là Lizin, Méthionin, Tryptophan, Ioxin, Isoloxin, Pheninalanin, Valin, Histidin, Acginin, treonin. Các axit amin này có nhiều trong các loại thực phẩm động vật và đậu đỗ.

- Axit amin thay thế: Là những axit amin cơ thể tự tổng hợp được ở bên trong cơ thể, nhưng quá trình cơ thể tự tổng hợp chỉ đáp ứng được nhu cầu tối thiểu của cơ thể, do đó vẫn phải cung cấp cho cơ thể các loại thức ăn giàu đạm. 10 axit amin không thay thế là Glyxin, Alanin, Xystin, Systeine, Axit glutamic, Axit Aspactic, Tyrosin, Prolin, Oxyprolin, Serin. Các axit amin này cũng có nhiều vai trò quan trọng đối với cơ thể.

c) Giá trị dinh dưỡng của Protein

Giá trị dinh dưỡng của Protein phụ thuộc vào số lượng và chất lượng của Protein có trong mỗi loại thức ăn. Thức ăn có tỉ lệ Protein cao, sự hấp thu tốt: Thịt, cá, trứng, sữa...

d) Nguồn thực phẩm có chứa nhiều Protein

- Thực phẩm có nguồn gốc từ động vật: Thịt, cá, trứng, sữa

- Thực phẩm có nguồn gốc từ thực vật: lạc, vừng, các loại đậu đỗ, chế phẩm của các loại đậu

e) Nhu cầu về Protein đối với cơ thể

Nhu cầu của cơ thể về Protein khác nhau phụ thuộc tuổi và các đối tượng khác nhau:

- Trẻ càng nhỏ thì nhu cầu về Protein càng cao cụ thể:

Trẻ dưới 1 tuổi: 23 gam/ ngày

Trẻ từ 1-3 tuổi: 28 gam /ngày

Trẻ từ 4-6 tuổi: 36 gam / ngày

- Phụ nữ có thai và cho con bú cần nhiều P hơn phụ nữ bình thường

g) Những thay đổi xảy ra khi cơ thể thiếu hoặc thừa Protein

Khi thiếu Protein cơ thể không phát triển được, thành phần hoá học và hệ thống các xương biến đổi, hệ thống men bị ảnh hưởng, chức năng bảo vệ của cơ thể giảm xuống, cơ thể dễ bị nhiễm trùng và cảm lạnh. Đặc biệt nếu thiếu Protein trong một thời gian dài trẻ dễ bị suy dinh dưỡng.

Nếu cung cấp thừa Protein nó ảnh hưởng trực tiếp đến gan, thận, hệ thống thần kinh bị hưng phấn, phá hoại chuyển hoá của vitamin làm cho cơ thể thiếu vitamin.

3.2. Lipít

a) Khái niệm:

Lipit hay còn gọi là chất béo, là chất dinh dưỡng cần thiết cho sự sống.

b) Vai trò

Lipit là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu cho cơ thể với nhiệt lượng là 9Kcal/ 1gamL.

Hoà tan và vận chuyển cá loại vitamin thuộc nhóm vitamin hoà tan trong mỡ (A, D, E, K).

Lipit tạo ra lớp mỡ dưới da bảo vệ cơ thể khỏi bị lạnh và khi nằm ở các mô liên kết nó giữ các nội tạng chánh cho chúng khỏi bị va đập lệch vị trí.

Tạo hương vị thơm ngon cho các món ăn.

c) Các loại Axit béo

Các axit béo no chủ yếu nằm ở trong mỡ động vật: trong thành phần có chứa các mối liên kết vững vàng, có nhiệt độ tan chảy cao và khó tiêu hoá hơn axit béo chưa no.

Các axit béo chưa no có nhiều trong các loại dầu thực vật, trong thành phần của chúng có chứa các mối liên kết không vững bền. Do đó nó dễ bị phân huỷ, tiêu hoá hơn axit béo no

d) Giá trị dinh dưỡng của L

Một chất béo có giá trị dinh dưỡng cao phải bao gồm đầy đủ các điều kiện sau:

- Có chứa vitamin A, D
- Có chứa nhiều axit béo chưa no
- Dễ tiêu hoá
- Nhiều Lexitin

Không một chất béo nào đáp ứng đầy đủ các yêu cầu trên. Vì vậy cần phải kết hợp cả 2 loại chất béo động vật và thực vật thì mới có giá trị sinh học cao.

e) Nguồn gốc

- Lipit có nguồn gốc động vật: Mỡ lợn nước, thịt vịt loại I, thịt bò, thịt gà.
- Lipit có nguồn gốc thực vật: Dầu thực vật, lạc, vừng, đậu tương...

g) Nhu cầu

Nhu cầu Lipit phụ thuộc vào độ tuổi, giới tính, nghề nghiệp, khí hậu của từng vùng miền

Trẻ càng nhỏ nhu cầu về Lipit càng cao.

Nhu cầu Lipit cần đáp ứng cung cấp 20-25% nhiệt lượng của khẩu phần ăn, đối với trẻ em là 30 %

Trong khẩu phần ăn hàng ngày cần có sự cân đối giữa Lipit động vật và Lipit thực vật, giữa thức ăn có nhiều axit béo no và axit béo không no

h) Hậu quả của sự thiếu hoặc thừa Lipit

Nếu cung cấp thiếu Lipit hoạt động của hệ thần kinh trung ương bị ảnh hưởng rõ rệt, lở loét da, da khô, rụng tóc, sụt cân và có những rối loạn về chuyển hoá. Ngoài ra còn gây thiếu vitamin A, D ở trẻ

Nếu thừa Lipit năng lượng sẽ tích lũy dưới dạng Lipit dự trữ ở lớp mỡ dưới da và dưới màng bụng gây nên béo phì và kèm theo một số bệnh khác: gây xơ cứng thành mạch máu và co hẹp đường thông của các mạch máu, ngoài ra trẻ còn mắc bệnh cao huyết áp, đái tháo đường, ...

3.3. Gluxit

a) Vai trò

Gluxit là vật liệu quan trọng vì nó là nguồn cung cấp năng lượng chính cho cơ thể. $1\text{gamG} = 4\text{ Kcal}$ tương đương với nhiệt năng của Protein nhưng vì số lượng Gluxit đưa vào cơ thể lớn nên chất này trở thành vật liệu cung cấp năng lượng hàng đầu và chiếm trên 60% năng lượng mà thức ăn đưa vào cơ thể.

Gluxit tham gia vào quá trình tạo hình tuy nhiên nó chỉ ở một mức độ nhất định.

Chuyển hoá Gluxit liên quan chặt chẽ tới Protein, Lipit.

+ Cung cấp đầy đủ Gluxit làm giảm sự phân huỷ của Protein đến mức tối thiểu và ngược lại. Nếu lượng Gluxit ăn vào không đầy đủ cơ thể sẽ tăng cường phân huỷ Protein để sản sinh ra năng lượng.

+ Gluxit liên quan đến chuyển hoá Lipit. Khi cơ thể không được cung cấp đầy đủ Gluxit thì cơ thể sẽ tăng cường phân huỷ Lipit để sản sinh ra năng lượng...

b) Phân loại Gluxit: Gluxit được phân ra làm 2 loại

- Gluxit đơn giản là những Gluxit trong thành phần chỉ chứa một hay hai phân tử đường.

+ Nhóm đường đơn: gồm các loại đường không bị phân huỷ: Glucoza, Frutoza, Galactoza. Nhóm đường này có nhiều trong hoa quả, mật ong.

+ Nhóm đường kép: Sacaroza (mía hay củ cải), Lactoza (sữa). Nhóm đường này qua tiêu hoá sẽ phân huỷ thành 2 phân tử đường monosaccarit và lactoza

- Gluxit phức tạp: là những Gluxit trong thành phần có chứa nhiều phân tử monosaccarit. Qua tiêu hoá, nó chuyển thành gluxit đơn giản nhất, chủ yếu là glucoza cho cơ thể sử dụng. Gluxit phức tạp có những dạng sau:

- + Tinh bột: Gạo, ngô, khoai, một số loại đậu
- + Glycozen: có trong các mô, gan động vật
- + Xenlulozơ hay còn gọi là chất xơ có nhiều trong rau quả, khoai củ
- + Các chất pectin có tác dụng diệt trùng giải độc ở ruột trong cơ thể có nhiều trong mơ mận, cà rốt, táo

c) *Nguồn gốc*

Gluxit có nhiều ở gạo, ngô, lúa mì khoai sắn, các loại rau bắp cải, su hào, súp lơ, đường kính, mật ong...

d) *Nhu cầu*

- Nhu cầu của Gluxit phụ thuộc vào sự tiêu hao năng lượng của cơ thể
- Người lao động càng nặng nhu cầu về Gluxit càng cao
- Nhu cầu Gluxit ở người già và người ít lao động cần ít hơn người bình thường
- Nhu cầu Gluxit ở trẻ nhỏ cần ít vì đối với trẻ sữa mẹ là nguồn cung cấp chính

e) *Hậu quả của việc thiếu hoặc thừa Gluxit đối với cơ thể*

Thiếu Gluxit gây thiếu năng lượng và ảnh hưởng đến năng suất lao động. Đối với trẻ em thiếu G gây ảnh hưởng đến sự phát triển thể chất và dinh dưỡng

Thừa Gluxit dẫn đến bệnh béo phì, làm tăng hàm lượng Glucoza trong máu dẫn đến bệnh đái tháo đường, trương lực bắp thịt giảm.

3.4. Vitamin

Vitamin là chất không sinh năng lượng nhưng có vai trò trong hoạt động sống, vitamin vào cơ thể qua thức ăn. Vitamin đảm bảo cho quá trình chuyển hoá của cơ thể diễn ra bình thường và điều các chức năng, chức phận của cơ thể

Vitamin là những chất hữu cơ cần thiết cho cơ thể, nó tham gia vào nhiều quá trình chuyển hoá quan trọng

Vitamin có tác dụng làm tăng sức đề kháng của cơ thể đối với bệnh tật

Vitamin bao gồm có 2 loại:

3.4.1 Vitamin tan trong mỡ

a) Vitamin A

** Vai trò*

- Vitamin A là yếu tố chống nhiễm trùng, nó có chức phận bảo vệ da và niêm mạc cơ thể
- Vitamin A tham gia vào quá trình chuyển hoá các chất trong cơ thể
- Vai trò đặc hiệu của vitamin A là tham gia vào sự nhìn thấy của mắt. (Vitamin A kết hợp với những protein khác tạo thành chất rodopsin, iodopsin là chất cảm thụ ánh sáng của võng mạc và giúp cho mắt nhìn thấy được)
- Ngoài ra Vitamin A rất cần thiết cho sự phát triển của thai nhi và đảm bảo cho sự phát triển bình thường của răng và xương.
- Vitamin A còn cần thiết cho chức năng miễn dịch, tăng sức đề kháng của cơ thể chống các bệnh nhiễm khuẩn.

** Nguồn thực phẩm có chứa nhiều vitamin A*

- Vitamin A có nhiều trong thức ăn động vật, nhiều nhất ở sữa, trứng, gan, cá thu
- Vitamin trong thức ăn thực vật chỉ có ở dạng tiền sinh tố A còn gọi là caroten khi đưa vào cơ thể sẽ chuyển thành vitamin A

** Nhu cầu*

- Đối với trẻ dưới 6 tháng tuổi, người mẹ có đủ sữa thì đáp ứng đủ nhu cầu vitamin A cho trẻ
- Trẻ 6-12 tháng tuổi cần 32 mg/ ngày
- Trẻ từ 1-3 tuổi cần 40 mg/ ngày
- Trẻ từ 3-6 tuổi cần 40 mg/ ngày
- Trẻ từ 6-10 tuổi cần 40 mg/ ngày
- Người trưởng thành cần 60 mg/ ngày
- Phụ nữ cho con bú cần 85 mg/ ngày

** Biểu hiện của cơ thể khi thiếu vitamin A*

Tình trạng thiếu vitamin A thường gặp ở trẻ dưới 6 tuổi. Thiếu Vitamin A trong khẩu phần ăn cơ thể trẻ chậm phát triển, có những tổn thương ở mắt, da khô, tóc ròn. Triệu chứng đầu tiên thường gặp ở người thiếu Vitamin A là quáng

gà sau đó dẫn đến khô mắt, nhiễm trùng giác mạc nếu không điều trị kịp thời sẽ bị thủng giác mạc và bị mù

Nếu dùng quá liều Vitamin A sẽ gây ra ngộ độc, phụ nữ có thai sẽ bị xảy thai.

b) Vitamin D

** Vai trò*

- Vitamin D có vai trò rất quan trọng trong quá trình chuyển hoá canxi, nó giúp cho sự hấp thụ và đồng hoá canxi.

- Khi cơ thể có đủ Vitamin D, sự hấp thu canxi tăng lên rõ rệt, 50-80% canxi ăn vào được hấp thụ. khi cơ thể thiếu Vitamin D chỉ 20% lượng canxi ăn vào được hấp thụ.

- Ngoài ra Vitamin D còn giúp vận chuyển canxi từ máu vào xương làm cho xương cứng nên dễ dàng vì vậy nó rất cần thiết đối với sự phát triển của hệ thống xương nhất là cốt hoá xương ở trẻ em.

** Nguồn thực phẩm có chứa nhiều vitamin D*

- Động vật: canxi có nhiều ở sữa mẹ, sữa bò, trứng, gan các loại động vật
- Thực vật: canxi chỉ có một lượng rất nhỏ ở một số loại thực vật
- Ngoài ra còn có nguồn vitamin D trong tự nhiên nhờ tác động của tia tử ngoại, tia hồng ngoại sẽ chuyển thành vitamin D

** Nhu cầu*

Vitamin D rất cần thiết đặc biệt là đối với trẻ nhỏ vì hệ thống xương của trẻ phát triển mạnh cụ thể:

- Trẻ bú mẹ cần 40-100 UI/ ngày
- Trẻ em cần 400-500 UI/ ngày
- Người trưởng thành cần 100-250 UI/ ngày
- Phụ nữ mang thai và cho con bú cần 400-1000 UI/ ngày

** Hậu quả của việc thiếu Vitamin D*

Hiện tượng thiếu Vitamin D thường hay gặp ở trẻ dưới 5 tuổi và có biểu hiện rõ rệt: trẻ chậm lớn, dễ bị kích thích hay giật mình, khi trẻ sốt cao dễ bị co giật, chân tay cong, đầu to có bướu, thậm trí vẹo cột sống...

c) Vitamin E

** Vai trò*

Vitamin E có nhiều tác dụng:

- Tác dụng ôxi hoá: ngăn chặn sự phá huỷ của các axit béo cần thiết
- Tác dụng sinh sản: thiếu vitamin E ở con vật cái thai sẽ bị chết. nếu thiếu vitamin E ở con đực sẽ bị teo tinh hoàn dẫn đến vô sinh.

** Nguồn gốc*

- Động vật: trứng, thịt nạc, thịt bò.
- Thực vật: mầm hạt, đậu tương, mầm lúa mì, đậu xanh.

** Nhu cầu*

- Trẻ dưới 1 tuổi cần 5 UI/ ngày.
- Trẻ 1-3 tuổi cần 10 UI/ ngày.
- Trẻ 4-6 tuổi cần 15 UI/ ngày.
- Người trưởng thành cần 25 UI/ ngày.
- Phụ nữ có thai và cho con bú cần 30 UI/ ngày.

d) Vitamin K

** Vai trò*

- Vitamin K có tác dụng chống chảy máu
- Tạo nên chất đông máu. Ngoài ra vitamin K còn dùng để điều trị các bệnh nhiễm trùng, loét dạ dày, thương hàn...

** Nguồn gốc*

- Vitamin K có cả trong động vật và thực vật

** Nhu cầu* về vitamin K không lớn vì trong khẩu phần ăn của người bình thường rất ít gặp trường hợp thiếu vitamin K.

3.4.2. Vitamin tan trong nước

a) Vitamin B₁

** Vai trò*

- Tham gia vào quá trình chuyển hoá của Gluxit để cung cấp năng lượng
- Vitamin B₁ giúp cho cơ thể phát triển bình thường, ăn ngon miệng

- Tham gia vào quá trình chuyển hoá Protein như tăng cường tổng hợp các axit amin cho cơ thể

** Nguồn gốc*

- Thực vật: có nhiều trong lúa mì, gạo, đậu đỗ, lạc, vừng, men bia rượu, cám gạo

- Động vật: có nhiều ở gan, thận, não và các loại thịt nạc, trong lòng đỏ trứng gà, cá...

** Nhu cầu*

- Nhu cầu Vitamin B₁ phụ thuộc vào khẩu phần ăn có nhiều G hay không. Nhu cầu về Vitamin B₁ ở một số người mắc bệnh về đường tiêu hoá hay bệnh nhiễm trùng thường cao hơn người bình thường

- Đối với trẻ em nhu cầu về B1 thay đổi theo độ tuổi cụ thể:

- + Trẻ 3 - 6 tháng cần 0.3 mg/ ngày

- + Trẻ 6 - 12 tháng cần 0.4 mg/ ngày

- + Trẻ 1 - 3 tuổi cần 0.8 mg/ ngày

- + Trẻ 4 – 6 tuổi cần 1.1 mg/ ngày

** Biểu hiện của cơ thể khi thiếu Vitamin B₁*

- Cơ thể mệt mỏi, kém ăn, chậm lớn, dễ bị táo bón

- Gây rối loạn truyền dẫn các xung động thần kinh, làm mất cảm giác

- Gây rối loạn hoạt động của tim và quá trình trao đổi nước

b) Vitamin B₂

** Vai trò*

- Tham gia vào quá trình chuyển hoá Protein

- Vitamin B₂ giữ vai trò chủ yếu trong các phản ứng ôxi hoá ở tế bào và trong các mô của cơ thể.

- Vitamin B₂ góp phần quan trọng tạo thành các liên kết sắt

** Nguồn gốc*

- Thực vật: ngũ cốc, các loại đậu đỗ, rau quả, men rượu

- Động vật: Thận, tim, gan, thịt, sữa, trứng, cá...

** Nhu cầu*

- Trẻ từ 3-6 tháng cần: 0,5 mg/ ngày
- Trẻ từ 6-12 tháng cần: 0,6 mg/ ngày
- Trẻ 1-3 tuổi cần: 0,8 mg/ ngày
- Trẻ 4-6 tuổi cần: 1,1 mg/ ngày
- Người trưởng thành cần: 1,7 – 3 mg/ ngày

** Biểu hiện khi thiếu Vitamin B₂*

- Thiếu Vitamin B₂ gây ngứa lớn ở trẻ đang bú
- Thiếu Vitamin B₂ gây tổn thương ở mắt, rối loạn cảm thụ ánh sáng và màu sắc, viêm giác mạc
- Gây ra các biến đổi ở máu, tổng hợp Hêmoglobin bị rối loạn dẫn tới thiếu máu nhược sắc.

c) Vitamin C

** Vai trò*

- Vitamin C tham gia vào quá trình phản ứng oxi hoá khử
- Đảm bảo cho răng lợi phát triển tốt, chống chảy máu lợi
- Giữ cho thành mạch máu vững chắc, hỗ trợ cho sự hấp thụ sắt, chống bệnh thiếu máu dinh dưỡng
- Làm tăng sức đề kháng của cơ thể, nhất là đối với các bệnh nhiễm trùng

** Nguồn gốc*

Vitamin C có nhiều trong rau quả chín, rau xanh, khoai tây, khoai lang

** Nhu cầu*

- Trẻ dưới 1 tuổi cần 30 mg/ ngày
- Trẻ 1 - 3 tuổi cần 35 mg/ ngày
- Trẻ 4-6 tuổi cần 45 mg/ ngày
- Người trưởng thành cần 50-100 mg/ ngày

** Biểu hiện của cơ thể khi thiếu Vitamin C*

- Làm giảm sức đề kháng của cơ thể, trẻ dễ bị mắc các bệnh nhiễm trùng
- Ảnh hưởng tới sự phát triển của sụn, xương, sức bền của mao mạch kém nên trẻ dễ bị chảy máu dưới da

3.5. Các chất khoáng cần thiết cho cơ thể

3.5.1. Canxi

a) Vai trò

- Canxi chiếm 1/3 tổng số chất khoáng trong cơ thể, 98-99% canxi nằm ở trong răng và xương còn 1% nằm ở các tổ chức khác. Vì vậy nó rất cần thiết đối với sự phát triển cơ thể trẻ.

- Canxi cùng với photpho tạo ra nền tảng mô xương.
- Thúc đẩy quá trình hoạt động nhiều loại men quan trọng.
- Tham gia vào việc giữ cân bằng Iot trong cơ thể.
- Canxi cần thiết cho phản ứng gây đông máu và đảm bảo cho sự hoạt động bình thường của hệ thần kinh.

b) Nguồn gốc

- Động vật: Cua, tôm, tép, cá khô, trai, sữa và các chế phẩm của sữa
- Thực vật: Đậu đỗ, vừng, rau cần, rau ngót, ...

c) Nhu cầu

- Trẻ dưới 1 tuổi cần 0,5-0,6 g/ ngày.
- Trẻ 1-9 tuổi cần 0,4-0,5 g/ ngày.
- Trẻ 10- 15 tuổi cần 0,6-0,7 g/ ngày.
- Người trưởng thành cần 0,4-0,5 g/ ngày.
- Phụ nữ có thai và cho con bú cần 1,0-1,2 g/ ngày.

d) Biểu hiện của cơ thể khi thiếu Canxi

Thiếu Canxi ảnh hưởng đến hoạt động của cơ tim, chức phận tạo huyết trong máu, gây sút xương, xương gãy lâu liền, hoạt động của nhiều loại men bị giảm thấp.

3.5.2. Photpho

a) Vai trò

- Photpho cùng với canxi tham gia vào cấu tạo của xương và răng.
- Tham gia vào hầu hết quá trình chuyển hoá trong cơ thể.
- Photpho là thành phần cấu tạo của các photpho Lipit cần thiết cho hoạt động chức năng của hệ thần kinh.

- Tham gia duy trì độ pH của máu.

b) Nguồn gốc

- Động vật: thịt, cá, trứng, sữa và các chế phẩm của sữa
- Thực vật: Các loại đậu, cần tây, rau ngót...

c) Nhu cầu

- Trẻ dưới 1 tuổi cần 0,3-0,4 g/ ngày
- Trẻ từ 1-6 tuổi cần 0,5-0,6 g/ ngày
- Người trưởng thành cần 0,8-0,9 g/ ngày
- Phụ nữ có thai và cho con bú cần 1,5-2 g/ ngày
- Khi cung cấp photpho cho trẻ cần chú ý đến tỉ lệ Ca/P. Nếu cung cấp thiếu photpho, Canxi sẽ bị hút ra từ xương ngược lại nếu cung cấp thừa photpho, Canxi sẽ gây ra sỏi thận.

3.5.3. Sắt

a) Vai trò

Tham gia vào quá trình tạo máu. Phần lớn sắt tham gia vào cấu tạo Hemoglobin là sắc tố của hồng cầu.

Sắt tham gia vào vận chuyển oxi và giữ vai trò quan trọng trong hô hấp tế bào.

Đời sống của hồng cầu khoảng 120 ngày nhưng lượng sắt được giải phóng không bị đào thải mà phần lớn được dùng lại để tái tạo huyết sắc tố.

b) Nguồn gốc

- Động vật: Gan, thận, tim, lòng đỏ trứng gà, thịt, cá...
- Thực vật: đậu tương, vừng, lạc, đu đủ, mơ, bắp cải, rau muống...

c) Nhu cầu

- Trẻ sơ sinh trong những tháng đầu đời dựa vào lượng sắt dự trữ ở gan và lách.
- Trẻ 3 - 6 tháng mỗi ngày cần 10 mgFe.
- Trẻ 1 - 3 tuổi mỗi ngày cần 6mgFe.
- Trẻ từ 4 - 10 tuổi mỗi ngày cần 7-10 mgFe.
- Phụ nữ trưởng thành cần 24 mgFe/ ngày.

d) Biểu hiện khi cơ thể thiếu sắt

- Khi cơ thể thiếu sắt sẽ dẫn đến thiếu máu, da xanh, niêm mạc nhợt nhạt, nồng độ hemoglobin giảm.

3.5.4. Iot

a) Vai trò

Iot tham gia cấu tạo nội tiết tố Thyroxin và Triiodothyroxin của tuyến giáp trạng, tham gia đảm bảo và trưởng thành của cơ thể, nó rất cần thiết cho sự phát triển về thể chất và tinh thần ở trẻ em.

b) Nguồn gốc

- Động vật: có nhiều trong thủy hải sản, sữa của các loại động vật.
- Động vật: Trong những loại rau được trồng ở trên đất mặn.

c) Nhu cầu

- Người trưởng thành cần 0,14mg/ ngày.
- Phụ nữ có thai, cho con bú và trẻ dưới 12 tuổi nhu cầu Iot cao hơn gấp 1,5 lần.

d) Biểu hiện của cơ thể khi thiếu Iot

- Trẻ em đần độn, chậm lớn, chậm phát triển.
- Người lớn bị bướu cổ.

3.6. Nước

a) Vai trò của nước

Nước rất cần thiết cho sự sống của cơ thể con người, đứng hàng thứ 2 sau oxy.

Nước tham gia vào quá trình vận chuyển các chất dinh dưỡng và đào thải các chất cặn bã.

Nước có tác dụng điều hoà thân nhiệt, bảo vệ các cơ quan và các mô trong cơ thể.

Tham gia nhiều vào quá trình phản ứng sinh hoá của cơ thể.

b) Nguồn gốc

Nước được cung cấp cho cơ thể từ các loại nước uống, rau quả, trong các món canh.

Nước còn tạo ra từ quá trình oxy hoá các chất dinh dưỡng trong cơ thể.

c) Nhu cầu

- Trẻ sốt cao, ỉa chảy nhu cầu về nước cao hơn trẻ bình thường.
- Mùa hè nhu cầu về nước ở con người cao hơn mùa đông.
- Đối với trẻ cần cho trẻ uống nước đầy đủ và thường xuyên hơn cụ thể.
- + Trẻ dưới 1 tuổi: 1,0 lít nước/ ngày.
- + Trẻ 1-3 tuổi: 1,0 -1,5 lít nước/ ngày.
- + Trẻ 4-6 tuổi: 1,6 - 2,0 lít nước/ ngày.

CÂU HỎI ÔN TẬP

1. Nêu định nghĩa về dinh dưỡng.
2. Hãy kể tên 10 loại axit amin mà cơ thể không tự tổng hợp được.
3. Hãy nêu vai trò của protein.
4. Trình bày vai trò của lipit.
5. Kể tên những chất thuộc loại gluxit đơn giản và những chất thuộc loại gluxit phức tạp.
6. Nêu vai trò của gluxit.
7. Nêu vai trò của vitamin A đối với cơ thể trẻ em.
8. Khi cơ thể trẻ em bị thiếu iôt thì sẽ xảy ra hiện tượng gì?
10. Trình bày vai trò của nước đối với cơ thể.

CHƯƠNG 2: DINH DƯỠNG TRẺ EM

I/ Giới thiệu: Là chương thứ hai của phần dinh dưỡng cung cấp cho sinh viên cái nhìn khái quát các vấn đề của dinh dưỡng cho trẻ em. Cung cấp cho sinh viên kiến thức về cách xây dựng khẩu phần và thực đơn cho trẻ trường mầm non.

II/ Mục tiêu

- Sinh viên có những kiến thức về đại cương dinh dưỡng trẻ em; dinh dưỡng cho trẻ em; xây dựng khẩu phần và thực đơn cho trẻ trường mầm non; vệ sinh ăn uống và vệ sinh thực phẩm.

- Sinh viên có những kỹ năng:

+ Kỹ năng nghiên cứu giáo trình và tài liệu tham khảo.

+ Kỹ năng xây dựng thực đơn.

+ Khả năng vận dụng các kiến thức vào quá trình chăm sóc trẻ.

III/ Nội dung chính

1. Đại cương về dinh dưỡng trẻ em

1.1. Tầm quan trọng của dinh dưỡng trẻ em

Dinh dưỡng rất cần thiết đối với con người nói chung đặc biệt là đối với trẻ em nói riêng. Trẻ em được nuôi dưỡng tốt, cơ thể khỏe mạnh, sức đề kháng tốt và ít bị mắc bệnh nếu có mắc bệnh cũng ở mức độ nhẹ dễ chữa.

Nếu thiếu dinh dưỡng cơ thể sẽ chậm lớn, chậm phát triển, trong thời gian dài trẻ dễ bị suy dinh dưỡng

Nếu thừa dinh dưỡng trẻ rất dễ bị béo phì kèm theo một số bệnh khác

Để cung cấp đầy đủ dinh dưỡng cho trẻ cần phải phụ thuộc vào 2 vấn đề:

+ Kiến thức hiểu biết của các bậc cha mẹ, những người nuôi dạy trẻ

+ Cung cấp thức ăn cho trẻ cần dựa vào nguồn thực phẩm sẵn có ở địa phương và phải đáp ứng đủ nhu cầu về số lượng và chất lượng dinh dưỡng cho trẻ.

1.2. Tình trạng suy dinh dưỡng của trẻ em

Thế giới: Theo số liệu thống kê của hội nghị dinh dưỡng quốc tế vào năm 1992 ước tính

- 20% dân số các nước đang phát triển lâm vào cảnh thiếu đói, 40% trẻ bị suy dinh dưỡng do thiếu P năng lượng

- Trẻ thiếu VTMA, Fe, Iốt chiếm tỉ lệ cao...

Việt Nam:

- Trẻ mắc các bệnh do dinh dưỡng yếu kém chiếm tỉ lệ rất cao: SDD, thiếu VTMA, thiếu Fe, còn phổ biến ở mọi lứa tuổi

- Nguyên nhân: Không biết cách chăm sóc, thiếu ăn, trẻ mắc các bệnh nhiễm khuẩn...

2. Dinh dưỡng cho trẻ em

2.1. Dinh dưỡng cho trẻ dưới 1 tuổi

2.1.1. Giá trị dinh dưỡng của sữa mẹ

* *Sữa non:* Sữa mẹ được bài tiết ngay sau khi đẻ trong vòng một tuần đầu được gọi là sữa non

- Sữa non có màu vàng nhạt, đặc sánh
- Giàu năng lượng và các chất dinh dưỡng, dễ hấp thu đối với trẻ sơ sinh
- Lượng VTMA nhiều gấp từ 5-10 lần sữa thường
- Sữa non có chứa nhiều kháng thể, giúp trẻ tăng cường sức đề kháng chống lại bệnh tật.

- Trẻ bú sữa non sẽ tăng tiết phân su, rút ngắn giai đoạn vàng da

* *Sữa thường:*

- Sữa thường có màu trắng đục, loãng hơn sữa non nhưng số lượng sữa nhiều hơn. Trong 6 tháng đầu mỗi ngày trung bình bà mẹ tiết ra khoảng 800-1000ml sữa, sau đó giảm dần còn 600-800ml, đến năm thứ hai còn 200-400 ml sữa

2.1.2. Mười điều lợi ích của việc nuôi con bằng sữa mẹ

- 1) Sữa mẹ có đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết cho trẻ sơ sinh
- 2) Sữa mẹ có tỷ lệ tiêu hoá và hấp thu cao
- 3) Sữa mẹ thường xuyên có chất lượng tốt
- 4) Sữa mẹ có vai trò miễn dịch đối với trẻ
- 5) Sữa mẹ dùng thuận tiện hơn

- 6) Sữa mẹ sạch hơn
- 7) Sữa mẹ giá rẻ hơn
- 8) Sữa mẹ giúp cho tình cảm mẹ con được thắm thiết hơn
- 9) Sữa mẹ giúp cho trẻ phát triển điều hoà cả về thể chất và trí tuệ
- 10) Sữa mẹ còn đem lại lợi ích cho bản thân người mẹ: hạn chế sinh đẻ, giảm tỷ lệ ung thư vú...

2.1.3. Phương pháp cho trẻ ăn thức ăn bổ sung đối với trẻ có đủ sữa mẹ

** Mục đích:* Bổ sung thêm nguồn năng lượng và các chất dinh dưỡng cần thiết cho trẻ phát triển bình thường.

Mặc dù người mẹ có đủ sữa cho trẻ bú nhưng cũng cần bổ sung thêm nguồn vitamin và muối khoáng từ tháng thứ 2 bằng cách cho trẻ uống nước hoa quả, 3 tháng cho trẻ ăn quả nghiền, từ tháng 5-6 cho trẻ ăn thêm bột.

** Nguyên tắc cho trẻ ăn bổ sung:*

- Ăn từ lỏng đến đặc
- Thực phẩm mới lạ trẻ ăn chưa quen, bữa đầu cần cho trẻ ăn ít sau đó tăng dần để tránh trẻ bị rối loạn tiêu hoá
- Chế biến phù hợp với lứa tuổi, đảm bảo vệ sinh
- Tập cho trẻ ăn bằng thìa
- Ăn nhiều bữa, phối hợp với nhiều loại thức ăn, đảm bảo bữa ăn đầy đủ chất dinh dưỡng và hợp lí

** Chế độ ăn cho trẻ dưới 1 tuổi*

- Trẻ 1 - 4 tháng trẻ bú mẹ
- Trẻ 5 - 6 tháng bú mẹ + 1 bữa bột loãng + quả nghiền 2 lần/ ngày
- Trẻ 7 - 8 tháng bú mẹ + 2 bữa bột đặc + quả nghiền
- Trẻ 9-12 tháng bú mẹ + 3 bữa bột đặc + quả nghiền

** Các loại thức ăn bổ sung*

Nguồn thức ăn chính của trẻ dưới 1 tuổi là sữa mẹ ngoài ra cần bổ sung thêm nguồn thức ăn sau:

- Thức ăn giàu G: gạo tẻ, gạo nếp, ngô, khoai, đường
- Thức ăn giàu P: sữa, trứng, thịt, cá, tôm cua, đậu đỗ

- Thức ăn giàu L: dầu thức vật, mỡ động vật, lạc, vừng
- Thức ăn giàu VTM và muối khoáng: các loại rau, củ, quả

2.1.4. Phương pháp dinh dưỡng đối với trẻ không có sữa mẹ hoặc ít sữa mẹ

a) Một số loại thức ăn thường dùng

Nếu người mẹ ít sữa hoặc không có sữa thì bắt buộc cho trẻ ăn các loại thức ăn khác để thay thế, nên chọn loại thức ăn dễ tiêu hoá đối với trẻ. Cho trẻ ăn các loại sữa khác như: sữa bò, sữa đậu nành, sữa dê, sữa trâu...

Không nên sử dụng nước cháo đường cho trẻ ăn, trẻ dễ bị rối loạn tiêu hoá

Ở Việt Nam sữa bò là loại sữa được dùng rộng rãi nhất. Nên dùng sữa bột vì trong sữa bột tỷ lệ các chất dinh dưỡng cân đối, tùy theo tháng tuổi mà sử dụng các loại sữa bột khác nhau:

- + Trẻ sơ sinh: dùng sữa bột tách bơ
- + Trẻ dưới 6 tháng: dùng sữa bột tách bơ một phần
- + Trẻ trên 6 tháng: dùng sữa toàn phần

b) Chế độ ăn cho trẻ dưới 1 tuổi (không có sữa mẹ)

- Trẻ sơ sinh: sữa bò pha với nước sôi 7-8 bữa / ngày
- Trẻ 1- 2 tháng: Sữa bò pha với nước cháo loãng 7 bữa / ngày
- Trẻ 3 tháng: sữa bò pha với nước cháo 6 bữa / ngày + quả nghiền 2 thìa / ngày
- Trẻ 4 tháng: sữa bò pha nước cháo 5 bữa / ngày + quả nghiền 2 thìa + 1 bữa bột loãng
- Trẻ 5 - 6 tháng: sữa bò pha nước cháo 4 bữa / ngày + quả nghiền 4 thìa + 1 bữa bột đặc.
- Trẻ 7 - 8 tháng: sữa bò pha nước cháo 3 bữa / ngày + quả nghiền 6 thìa + 2 bữa bột đặc.
- Trẻ 9 - 12 tháng: sữa bò pha nước cháo 2 bữa / ngày + quả nghiền 8-10 thìa + 3 bữa bột đặc.

c) Kỹ thuật cho trẻ ăn

* Công thức pha sữa cho trẻ dưới 1 tuổi

Tháng tuổi	Trẻ sơ sinh		1-2 tháng	3-4 tháng	5-6 tháng	7-8 tháng	9-12 tháng
	1-2 tuần	3-4 tuần					
Số lượng 1 bữa (ml)	80	100	120	150	200	200	200
Sữa đặc (ml)	10	15	20	25	50	50	50
Nước sôi (ml)	70	85					
Nước cháo (ml)			100	125	150	150	150
Sữa bột (thìa cà phê)	2/3	1	1,5	2	3	3	3
Đường (thìa cà phê)	1/2	1/2	2/3	3/4	1	1	1
Nước sôi (ml)	80	100					
Nước cháo (ml)			120	150	200	200	200

** Khi pha sữa cần chú ý*

- Đảm bảo vệ sinh khi pha sữa
- Nên cho trẻ ăn bằng thìa, tránh cho trẻ bú bình
- Pha sữa đúng công thức, pha xong cho trẻ ăn ngay
- Sau mỗi lần ăn cho trẻ uống vài thìa nước sôi để nguội
- Cố gắng tận dụng nguồn sữa mẹ

** Công thức nấu một suất bột cho trẻ 4 - 6 tháng*

Tên thực phẩm	1 suất bột loãng (4 - 6 tháng)				1 suất bột đặc (6 - 12 tháng)			
	Nấu ngọt		Nấu mặn		Nấu ngọt		Nấu mặn	
	Gam	Thìa cà phê	Gam	Thìa cà phê	Gam	Thìa cà phê	Gam	Thìa cà phê
- Bột tẻ, bột dinh dưỡng	20	2	20	2	35-40	3-4	35-40	3-4
- Bột sữa, bột đậu	8-10	1			15	1,5		

- Đường kính	10	1			10	1		
- Dầu ăn	3-5	0,5-1	3,5	0,5-1	5	1	5	1
- Rau các loại	vừa đủ	vừa đủ	vừa đủ	vừa đủ	vừa đủ	vừa đủ	vừa đủ	vừa đủ
- Thịt			10-15	1-1,5			15-25	1,5- 2,5
- Nước mắm			5	1			5	1

** Cách nấu bột*

Bột loãng cho trẻ 4 - 5 tháng (bữa chính)

Bột trứng		Bột sữa	
Thành phần	Thìa cà phê	Thành phần	Thìa cà phê
- Bột gạo	2 thìa	- Bột gạo	2 thìa
- Trứng gà (lòng đỏ)	1/2 thìa	- Sữa đậu nành	1/2 bát
- Dầu hoặc mỡ	1 thìa	- Dầu ăn	1 thìa
- Nước mắm	vừa đủ	- Đường	2 thìa
- Nước rau	1 bát	- Nước rau	1/2 bát
Cách nấu		Cách nấu	
- Luộc rau hoặc giã nhỏ lấy nước - Đun sôi nước rau - Hoà bột với 1 ít nước lã, đổ bột vào vừa đun vừa quấy sôi khoảng 5 phút - Trứng đánh tan cho vào bột để sôi thêm vài phút - Cho nước mắm, dầu hoặc mỡ vào quấy đảo đều, đun sôi lên là được		- Đun sôi sữa với nước rau - Hoà bột với 1 ít nước lã, đổ bột vào vừa đun vừa quấy sôi khoảng 5 phút - Cho đường, dầu, mỡ quấy đều, đun sôi bắc ra là được	

Bột đặc cho trẻ 6 - 12 tháng (1 bữa chính)

Bột cá		Bột thịt	
Thành phần	Thìa cà phê	Thành phần	Thìa cà phê
- Bột gạo	4 thìa	- Bột gạo	4 thìa
- Bột đậu xanh	2 thìa	- Bột đậu xanh	2 thìa
- Cá nghiền nhỏ	2 thìa gạt	- Thịt nghiền nhỏ	2 thìa gạt
- Dầu hoặc mỡ	1 thìa	- Dầu hoặc mỡ	1 thìa
- Nước mắm	1 thìa	- Nước mắm	1 thìa
- Rau nghiền	2 thìa	- Rau nghiền	2 thìa
- Nước	1 bát	- Nước	1 bát
Cách nấu		Cách nấu	
- Hoà 2 loại bột vào nước, vừa đun sôi vừa khuấy, để sôi 5 phút - Cho cá đã nghiền vào - Cho rau nghiền nhỏ vào - Cho nước mắm, dầu hoặc mỡ vào khuấy đảo đều, đun sôi lên là được		- Thịt băm hoặc xay nhỏ nấu kỹ - Hoà hai loại bột vào nước, cho thịt vào đun sôi 5 phút - Cho rau nghiền vào, cho dầu, mỡ khuấy đều, đun sôi thêm vài phút	

2.2. Dinh dưỡng của trẻ 12 – 24 tháng

2.2.1. Đặc điểm cơ quan tiêu hoá

Cơ quan tiêu hoá của trẻ phát triển chưa hoàn chỉnh, răng mọc chưa đầy đủ vì vậy thức ăn ở lứa tuổi này cần mềm, nhừ, nhỏ, dễ tiêu hoá với đầy đủ năng lượng và các chất dinh dưỡng cần thiết.

2.2.2. Chế độ ăn cho trẻ 12 - 24 tháng

- Trẻ ăn cháo, lúc đầu cho trẻ ăn cháo loãng sau đó đặc dần.
- Năng lượng cần thiết cung cấp cho trẻ: 900 – 1000 kcal/ngày/trẻ, ở nhà trẻ phần đầu đạt được 60 – 70% nhu cầu trên.
- Một ngày ăn 5 bữa. Có thể sắp xếp như sau:
 - + Sáng: sữa đậu nành 1 cốc hoặc bú mẹ.
 - + Trưa: cháo thịt rau 1 bát (250ml) + chuối tiêu: 1/2 - 1 quả.
 - + Giữa trưa: bú mẹ.

+ Chiều: cháo cá 1 bát (250ml) + nước cam (cam: 50 – 100g + đường kính 5g)

+ Tối: cháo đậu thịt 1 bát (250ml).

- Phối hợp nhiều loại thức ăn để bữa ăn đủ chất và cân đối

- Thường xuyên thay đổi thực phẩm và cách chế biến phù hợp, giúp trẻ ăn ngon miệng.

- Hàng ngày cho trẻ uống đủ nước

2.3. Dinh dưỡng của trẻ từ 24 - 36 tháng

2.3.1. Đặc điểm cơ quan tiêu hoá

Giai đoạn này cơ thể trẻ vẫn tiếp tục phát triển nhanh nhưng chậm hơn so với giai đoạn trước. trẻ hoạt động nhiều hơn nên cơ thể tiêu hao năng lượng nhiều vì vậy mỗi ngày cơ thể cần một nguồn năng lượng rất lớn để bù đắp lại nguồn năng lượng bị tiêu hao.

Đến 24 tháng tuổi trẻ không còn bú mẹ nữa và mọc đủ 20 răng, trẻ có thể ăn được cơm thường như người lớn do bộ máy tiêu hoá của trẻ đã gần hoàn thiện.

2.3.2. Chế độ ăn của trẻ từ 24 - 36 tháng

- Trẻ ăn cơm nát.

- Năng lượng cần đảm bảo cho trẻ: 1000 – 1300 kcal cho một ngày đối với một trẻ, ở nhà trẻ cần phần đầu đạt 60 – 70% nhu cầu trên.

- Mỗi ngày trẻ ăn 4 – 5 bữa, trong thời gian ở trường trẻ được ăn ít nhất là 2 bữa chính và 1 bữa phụ. Ta có thể cho trẻ ăn theo chế độ trong ngày như sau:

+ Sáng: sữa đậu nành x 1 cốc (200 – 250ml) + bánh mì: 1/2 cái

+ Trưa: cơm thịt rau x 2 bát con + chuối tiêu 1 quả.

+ Giữa chiều: cháo tôm (1 bát con) + đu đủ: 200g.

+ Chiều: cơm đậu phụ + rau x 2 bát con.

+ Tối: sữa bò x 1 cốc (200ml).

- Phối hợp nhiều loại thức ăn để bữa ăn đủ chất và cân đối

- Thường xuyên thay đổi thực phẩm và cách chế biến phù hợp, giúp trẻ ăn ngon miệng.

- Hàng ngày cho trẻ uống đủ nước

2.4. Dinh dưỡng trẻ từ 3 - 6 tuổi

2.4.1. Đặc điểm cơ quan tiêu hóa

Cơ quan tiêu hóa của trẻ phát triển hoàn thiện hơn, chức năng vận động của ống tiêu hóa khi trẻ 3-4 tuổi đã gần giống như ở người lớn.

Trẻ ở độ tuổi này thường thích ăn đồ ngọt. Vì vậy nên cho trẻ ăn đồ ngọt sau bữa ăn, chú ý súc miệng, đánh răng sau mỗi bữa ăn.

2.4.2. Chế độ ăn của trẻ 3 – 6 tuổi

Mỗi ngày trẻ ăn 3-4 bữa, trong thời gian ở trường trẻ được ăn ít nhất là 1 bữa chính và 1 bữa phụ

Năng lượng cần đảm bảo cho trẻ từ 1500-1600 Kcal/ ngày, ở trường trẻ cần phân đầu đạt từ 50-60% nhu cầu trên

Phối hợp nhiều loại thức ăn để bữa ăn đủ chất và cân đối

Thường xuyên thay đổi thực phẩm và cách chế biến phù hợp, giúp trẻ ăn ngon miệng.

Hàng ngày cho trẻ uống đủ nước

2.4.3. Lượng thực phẩm cho trẻ trong một bữa chính và một bữa phụ

1 Bữa chính		1 Bữa phụ	
Thực phẩm/ 1 suất ăn	Gam	Thực phẩm/ 1 suất ăn	Gam
- Gạo tẻ:		- Gạo tẻ:	
+ Trẻ 3 tuổi	80 - 100	+ Trẻ 3 tuổi	50 - 60
+ Trẻ 4 tuổi	100 - 120	+ Trẻ 4 tuổi	60 - 70
+ Trẻ 5 tuổi	120 - 140	+ Trẻ 5 tuổi	70 - 80
- Thịt (cá, trứng...)	25-50	- Thịt (cá, trứng...)	15-30
- Dầu, mỡ	10-112	- Chè đậu, đường	120-150
- Nước mắm	5-10	- Sữa đậu nành	100-150
- Rau quả	30-50	- Quả chín	1-1,5 quả

2.4.4. Cách chế biến một số món ăn cho trẻ

a) Thịt rim cà chua

- *Nguyên liệu (cho một suất)*

Thịt đã xay nhỏ (hoặc băm nhỏ): 15g

Cà chua: 20g

Nước mắm: 5 – 7ml

Nước lã: 15 – 20ml

Hành, mùi: 2g

Dầu thực vật: 5 – 10ml

- *Cách nấu:* Cho thịt đã xay nhỏ vào xào với mỡ và hành cho thơm sau đó cho cà chua đã được bỏ hạt, thái nhỏ và đảo đều rồi cho nước mắm vào nước lã và đun tiếp khoảng 10 – 15 phút, sau đó cho hành mùi đã thái nhỏ vào, đảo đều rồi bắc ra.

b) *Canh riêu cua*

- *Nguyên liệu (cho 1 suất ăn):*

Cua sống: 40 – 50g

Me hoặc dứa: 5g

Nước mắm: 5 – 7ml

Dầu thực vật: 5 – 10ml

Cà chua: 20g

Hành, mùi: 2g

Nước lã: 150 – 200ml

- *Cách nấu:* Cua bỏ mai, yếm, rửa sạch, để ráo nước, cho vào cối giã nhỏ, sau đó cho một ít muối vào, trộn đều, cho nước lã vào nghiền, lọc theo kiểu lọc từ xoong này sang xoong khác. Để lắng lại một chút, lại gạn tiếp, làm như vậy độ 3 – 4 lần để hết xương cua. Bắc nồi nước cua lên bếp đun sôi, cho gạch cua đã được chưng vàng với mỡ, cà chua và hành lá vào nồi nước cua cùng với me hoặc quả dứa, hoặc khế, đun sôi độ 5 – 10 phút, rồi cho nước mắm, hành mùi vào là được.

- *Yêu cầu thực phẩm:* Canh có vị chua vừa, không có xương cua, váng cua vàng thơm ngon, ngọt, mát, vị vừa ăn.

3. Xây dựng khẩu phần và thực đơn cho trẻ

3.1. Định nghĩa

Thực đơn là bảng quy định sẵn về bữa ăn cho trẻ trong một ngày và trong một tuần của bếp ăn tập thể tại trường mầm non.

3.2. Mục đích

Nhằm chủ động trong việc xây dựng và thực hiện kế hoạch ăn uống trong thời gian trẻ ở trường, đáp ứng đủ nhu cầu về năng lượng và các chất dinh dưỡng trong khẩu phần trên cơ sở những thực phẩm sẵn có tại địa phương

Thay đổi cách chế biến thường xuyên để tạo ra các món ăn đa dạng, phong phú, giúp trẻ ăn ngon miệng, ăn hết xuất.

3.3. Nguyên tắc xây dựng thực đơn

- Thực đơn cần phải đảm bảo đủ các chất dinh dưỡng
- Sử dụng cùng một loại thực phẩm cho tất cả các chế độ ăn
- Thực đơn phải phù hợp theo mùa
- Thời gian lên để thực đơn nên để 1 tuần
- Cần thay đổi món ăn trong thực đơn để trẻ khỏi chán
- Khi xây dựng thực đơn nên ưu tiên thực phẩm sẵn có tại địa phương.

3.4. Xây dựng thực đơn mẫu

Bảng thực đơn cho trẻ độ tuổi mẫu giáo bé trong một tuần

Thứ Bữa ăn	2	3	4	5	6
Trưa					
Chiều (phụ)					

3.5. Phương pháp xây dựng khẩu phần ăn

a) Định nghĩa

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

b) Khẩu phần ăn cân đối và hợp lý

Khẩu phần ăn cân đối hợp lý phải bao gồm đầy đủ các điều kiện sau:

- Đảm bảo cung cấp đầy đủ năng lượng và các chất dinh dưỡng cần thiết theo nhu cầu của cơ thể, có tỉ lệ cân đối và hợp lí: P = 14%, L = 16%, G = 70%

- Cân đối giữa protein động vật và protein thực vật, P động vật không vượt quá 55%.

- Cần phải cân đối giữa nguồn L_{DV} và L_{TV} , mỗi loại chiếm 50%.

- Cung cấp đầy đủ các loại vitamin và khoáng chất cần thiết cho cơ thể.

c) Thực hành xây dựng khẩu phần ăn

4. Vệ sinh ăn uống và vệ sinh thực phẩm

4.1. Vệ sinh ăn uống

Vệ sinh ăn uống bao gồm ăn uống đầy đủ, hợp lí và sạch sẽ.

4.2. Vệ sinh nhà bếp và dụng cụ nhà bếp

- Địa điểm đặt bếp ăn.
- Bếp phải được xây dựng theo hệ thống một chiều.
- Dụng cụ nấu mức.
- Dụng cụ cắt thái.
- Dụng cụ chia thức ăn.
- Các loại cân và dụng cụ chứa đựng.

4.3. Vệ sinh thực phẩm

- Chọn thực phẩm.
- Bảo quản thực phẩm.
- Vận chuyển thức ăn.
- Vệ sinh khi chế biến.
- Vệ sinh khi chia thức ăn và cho trẻ ăn.
- Dọn dẹp vệ sinh.

CÂU HỎI ÔN TẬP

1. Trình bày tầm quan trọng của dinh dưỡng trẻ em.
2. Với trẻ không có sữa mẹ cần chú ý điều gì khi pha sữa cho trẻ?
3. Anh (chị) hãy liệt kê 5 bữa ăn, kể cả số lượng trong ngày cho trẻ từ 12 – 24 tháng tuổi.
4. Anh (chị) hãy liệt kê các bữa ăn, kể cả số lượng trong ngày cho trẻ từ 24 – 36 tháng tuổi.
5. Hãy nêu định nghĩa về khẩu phần ăn.
6. Hãy nêu định nghĩa về thực đơn.
7. Nêu các nguyên tắc xây dựng thực đơn cho trẻ ở trường mầm non.

CHƯƠNG 3: GIÁO DỤC DINH DƯỠNG – SỨC KHỎE CHO TRẺ MẦM NON THEO HƯỚNG TÍCH HỢP

I/ Giới thiệu: Là chương thứ ba của phần dinh dưỡng cung cấp cho sinh viên cái nhìn khái quát các vấn đề giáo dục dinh dưỡng – sức khỏe cho trẻ mầm non theo hướng tích hợp. Cung cấp cho sinh viên kiến thức về nội dung, hình thức, phương pháp tổ chức giáo dục dinh dưỡng theo hướng tích hợp.

II/ Mục tiêu

- Sinh viên có những kiến thức về cơ sở lí luận của giáo dục dinh dưỡng; nội dung, hình thức, phương pháp tổ chức giáo dục dinh dưỡng theo hướng tích hợp. Sinh viên có hiểu biết về một số hoạt động giáo dục dinh dưỡng – sức khỏe cho trẻ nhà trẻ, mẫu giáo.

- Sinh viên có những kỹ năng:

+ Kỹ năng nghiên cứu giáo trình và tài liệu tham khảo.

+ Kỹ năng thiết kế và tổ chức hoạt động giáo dục dinh dưỡng.

+ Khả năng vận dụng các kiến thức vào quá trình giáo dục dinh dưỡng - sức khỏe cho trẻ.

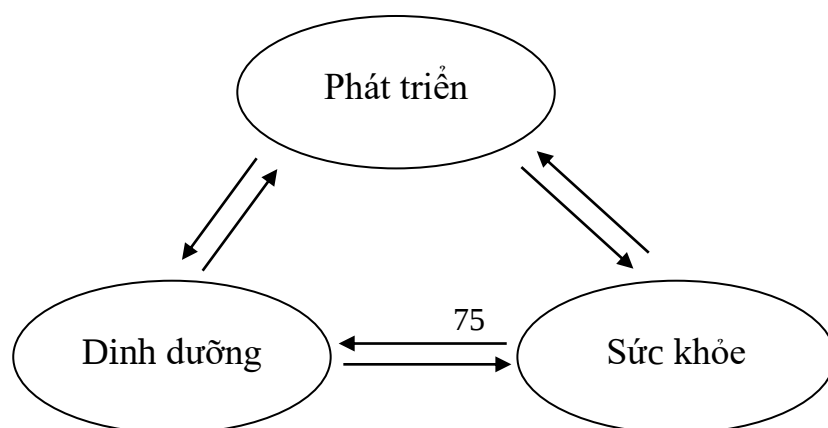
III/ Nội dung chính

1. Cơ sở lí luận của giáo dục dinh dưỡng – sức khỏe đối với trẻ mầm non

1.1. Vai trò của giáo dục dinh dưỡng và sức khỏe đối với trẻ mầm non

Giáo dục dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ mầm non là quá trình tác động có mục đích, có kế hoạch của giáo viên lên tình cảm, lí trí của trẻ mầm non nhằm hình thành cho trẻ nhận thức, thái độ và hành động để giúp cho trẻ biết tự giác chăm lo cho vấn đề ăn uống và sức khỏe của bản thân mình.

Các nhà khoa học đã chứng minh được ảnh hưởng và mối quan hệ qua lại chặt chẽ giữa dinh dưỡng, sức khỏe và sự phát triển:



Ngoài ra, việc giáo dục dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ ngay từ lứa tuổi mầm non còn tạo ra sự liên thông về giáo dục dinh dưỡng và sức khỏe ở các bậc học. Đó là cơ sở, tiền đề để xây dựng nên những con người có đầy đủ sức khỏe, trí tuệ và năng lực để đáp ứng yêu cầu ngày càng cao của xã hội.

1.2. Cơ sở lý luận của giáo dục dinh dưỡng - sức khỏe đối với trẻ mầm non

1.2.1. Khái niệm về tích hợp

Tích hợp không chỉ là đặc cạnh nhau, liên kết với nhau mà là xâm nhập, đan xen các đối tượng hay các bộ phận của một đối tượng vào nhau, tạo thành một chỉnh thể. Trong đó, không những các giá trị của từng bộ phận được bảo tồn và phát triển mà đặc biệt là ý nghĩa thực tiễn của toàn bộ cái chỉnh thể đó được tăng lên.

1.2.2. Căn cứ để xác định quan điểm

Đặc điểm sinh lý và tâm lý của trẻ.

Việc tích hợp nội dung chăm sóc - giáo dục theo các chủ đề, theo các vấn đề xuất phát từ nhu cầu của đứa trẻ gắn với cuộc sống, với thiên nhiên và môi trường gần gũi của trẻ.

Do đó, việc giáo dục dinh dưỡng - sức khỏe cần được lồng ghép, đan cài, hòa quyện với các lĩnh vực khác trong cuộc sống, nội dung giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mầm non không phải đưa đến cho trẻ thông qua những giờ học riêng biệt mà lồng ghép tích hợp vào những hoạt động khác của trẻ như: hoạt động vui chơi, hoạt động học tập, hoạt động lao động và các hoạt động khác. Trên cơ sở đó, giáo viên hình thành ngay từ đầu cho trẻ nhận thức, thái độ và hành động đúng đắn về vấn đề dinh dưỡng và sức khỏe.

2. Mục tiêu và nội dung của giáo dục dinh dưỡng – sức khỏe

2.1. Mục tiêu

Giáo dục dinh dưỡng và sức khỏe giúp cho trẻ:

- Có khả năng nhận biết, phân biệt được các nhóm thực phẩm và một số cách chế biến đơn giản.
- Có ý thức ăn uống đầy đủ và hợp lý. Biết một số lợi ích của ăn uống và tác dụng của luyện tập đối với sức khỏe.

- Biết cách bảo vệ, chăm sóc các bộ phận cơ thể, các giác quan và sức khỏe cho bản thân.

- Có một số nền nếp, thói quen, hành vi tốt, chăm sóc bảo vệ sức khỏe: ăn, ngủ, vui chơi, tự phục vụ, giữ gìn vệ sinh.

- Có khả năng nhận biết và tránh nguy hiểm, bảo vệ an toàn cho bản thân.

2.2. Nội dung

Nội dung cụ thể trong giáo dục dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ mầm non:

- Nhận biết, làm quen với các thực phẩm và cách chế biến:

- + Cho trẻ làm quen với 4 nhóm thực phẩm.

- + Thực phẩm được chế biến và được ăn theo nhiều dạng khác nhau.

- Lợi ích của ăn uống đối với sức khỏe, ăn uống đầy đủ, hợp lí, sạch sẽ giúp con người khỏe mạnh:

- + Lợi ích của thực phẩm đối với sức khỏe con người.

- + Dạy trẻ biết cách chọn thức ăn và bảo quản thức ăn một cách đơn giản

- + Dạy trẻ biết các bữa ăn trong ngày.

- Tập làm một số công việc đơn giản tự phục vụ, bước đầu biết bảo vệ và chăm sóc các bộ phận cơ thể và giác quan:

- + Dạy trẻ cách sử dụng một số đồ dùng trong ăn uống (hình thành ở trẻ kĩ năng sử dụng đồ dùng ăn uống đúng cách).

- + Dạy trẻ làm quen cách bảo vệ và chăm sóc các bộ phận cơ thể, các giác quan. Rèn luyện nền nếp thói quen tốt trong giữ gìn vệ sinh cá nhân, vệ sinh môi trường.

- Nhận biết những nơi không an toàn, hành động nguy hiểm và cách phòng tránh.

Từ những nội dung trên, có thể tổ chức dạy trẻ theo hướng tích hợp, theo chủ đề. Lựa chọn nội dung theo những nguyên tắc: từ cái đã biết đến cái chưa biết; từ cái chung đến cái riêng, cụ thể; từ đơn giản đến phức tạp, hứng thú với trẻ.

3. Hình thức tổ chức giáo dục dinh dưỡng – sức khỏe cho trẻ mầm non theo hướng tích hợp

Lồng ghép vào các hoạt động học tập: lồng ghép theo chủ đề, lồng ghép vào các môn học, các góc hoạt động.

Lồng ghép vào các trò chơi, các buổi dạo chơi ngoài trời...

Lồng ghép vào các thời điểm thích hợp trong chế độ sinh hoạt hàng ngày: giờ đón trẻ, chuẩn bị ăn, chuẩn bị ngủ, hoạt động chiều, giờ trả trẻ...

4. Phương pháp giáo dục dinh dưỡng – sức khỏe cho trẻ lứa tuổi mầm non

4.1. Các phương pháp giáo dục dinh dưỡng - sức khỏe cho trẻ lứa tuổi mầm non

4.1.1. Phương pháp dùng tình cảm

Dùng cử chỉ âu yếm, vỗ về, vuốt ve gần gũi trẻ cùng với những điệu bộ, nét mặt, lời nói để tạo cho trẻ những cảm xúc an toàn, tin cậy, thỏa mãn nhu cầu giao tiếp, gần bó, tiếp xúc với người thân và môi trường xung quanh.

4.1.2. Phương pháp dùng lời nói (trò chuyện, kể chuyện, giải thích)

Dùng lời nói, lời kể diễn cảm, câu hỏi gợi mở được sử dụng phù hợp cùng với các cử chỉ, điệu bộ nhằm khuyến khích trẻ tập nói và giao tiếp với đồ vật, với người xung quanh. Tạo tình huống thích hợp để trẻ bộc lộ ý muốn, chia sẻ những cảm xúc với người khác bằng lời nói và hành động cụ thể.

Lời nói và câu hỏi của người lớn cần phải ngắn gọn, rõ ràng, dễ hiểu, gần với kinh nghiệm của trẻ. Dùng lời nói (tiếng mẹ đẻ) để giao tiếp với trẻ ở lứa tuổi nhà trẻ là chủ yếu.

4.1.3 Phương pháp trực quan - minh họa

Dùng phương tiện trực quan (vật thật, đồ chơi, tranh ảnh, phim ảnh), hành động mẫu (lời nói và cử chỉ) cho trẻ quan sát, nói và làm theo, rèn luyện sự nhạy cảm của các giác quan (nhìn, nghe, ngửi, sờ mó, nếm...).

Phương tiện trực quan và hành động mẫu cần sử dụng đúng lúc và kết hợp với lời nói minh họa phù hợp.

4.1.4. Phương pháp thực hành

- *Hành động, thao tác với đồ vật, đồ chơi.*

+ Sử dụng các đồ vật, dụng cụ đơn giản phù hợp với mục đích và nội dung giáo dục.

+ Trẻ cùng làm theo và thao tác với đồ vật: sờ mó, cầm nắm, lắc, mở đóng, chồng lên và phối hợp vận động với các giác quan.

- *Luyện tập:*

+ Cho trẻ lặp đi lặp lại nhiều lần các câu nói, động tác, hành vi, cử chỉ, điệu bộ phù hợp với yêu cầu nội dung giáo dục và hứng thú của trẻ.

+ Không nên cho trẻ lặp đi lặp lại một động tác hay việc làm đơn điệu nào đó quá lâu gây cho trẻ mệt mỏi và chán nản.

4.1.5. Phương pháp đánh giá, nêu gương

Người lớn tỏ thái độ đồng tình, khích lệ những việc làm hành vi, lời nói tốt của trẻ.

Ở lứa tuổi nhỏ, khen, nêu gương và khích lệ trẻ làm được nhưng việc làm tốt là chủ yếu. Có thể chê khi cần thiết nhưng nhẹ nhàng và không quá lạm dụng.

Kết luận:

+ Mỗi phương pháp có đặc trưng riêng và tác động đến trẻ theo một hướng nhất định, do đó cần phối hợp các phương pháp tạo ra sức mạnh tổng hợp tác động đến các mặt phát triển của trẻ, khuyến khích trẻ sử dụng các giác quan (kết hợp cho trẻ nghe - nhìn, sờ mó...) và tích cực hoạt động với đồ vật để phát triển.

+ Tăng cường giao tiếp, hướng dẫn cá nhân bằng lời nói, cử chỉ và hành động.

+ Chú trọng sử dụng phương pháp dùng tình cảm và thực hành.

+ Rèn luyện một số kỹ năng cần thiết trong chăm sóc nuôi dạy trẻ nhỏ.

4.2. Kỹ năng tổ chức giáo dục dinh dưỡng - sức khỏe

Một số kỹ năng có thể lựa chọn để áp dụng phù hợp trong tổ chức hoạt động giáo dục và khuyến khích việc học của trẻ.

4.2.1. Xác định các mục tiêu giáo dục phù hợp

Nên thận trọng trong việc xác định các mục tiêu để không vượt quá khả năng của trẻ. Không nên mong đợi ở trẻ quá nhiều hoặc quá sớm, cần chú ý đến

từng kết quả hoặc công việc nhỏ trẻ hoàn thành mỗi ngày. Cố gắng không chú trọng vào những sai sót mà ngược lại nên khen ngợi, động viên đối với từng hành động tích cực hoặc tiến bộ nhỏ. Ngược lại, nếu quá nuông chiều, quá bảo vệ trẻ sẽ làm trẻ trở nên thụ động, ỷ lại, hoặc cảm thấy bất lực, điều đó sẽ làm cho trẻ khó khăn cho cuộc sống sau này.

4.2.2. Tham gia chơi cùng trẻ

Chơi với trẻ và làm mẫu hành vi tốt đó là cách tốt nhất để dạy trẻ. Trẻ nhỏ học qua mẫu, bắt trước cho đến khi trẻ qua độ tuổi mầm non. Một trong những cách tốt nhất để chỉ cho trẻ tấm gương tốt đó là làm cái gì đó trước mặt trẻ hoặc làm cùng với trẻ. Điều đó có nghĩa là giáo viên không chỉ đưa ra những mệnh lệnh hoặc lời hướng dẫn. Ví dụ: thay vì sửa cho trẻ trong bữa ăn bằng câu nói “không được bốc bằng tay”, giáo viên nên cầm thìa của mình xúc ăn và nhẹ nhàng nói “chúng ta xúc cơm bằng thìa của mình”.

4.2.3. Lặp đi lặp lại

Với trẻ nhỏ thì giáo viên cần thiết phải nói với trẻ nhiều lần khi bảo trẻ làm một việc nào đó. Ví dụ: trẻ sẽ không ngồi yên khi đang ăn hoặc đang chờ cái gì đó. Do đó, giáo viên phải nhắc lại cùng một thông điệp ngày này qua ngày khác, ví dụ “chúng ta không đu đưa hai chân và đẩy ghế trong khi đang ăn” cho đến khi trẻ tiếp nhận và ghi nhớ lời nói của cô.

4.2.4. Không can thiệp thô bạo

Đặc biệt của trẻ nhỏ là khả năng tập trung chú ý rất ngắn, do đó một trong những điều giáo viên (người lớn) cần làm để giúp trẻ duy trì sự tập trung chú ý đó là không can thiệp khi trẻ đang chăm chú vào cái gì đó, chưa vội làm hộ, nói thay trẻ. Giáo viên nên khen trẻ kịp thời đối với công việc trẻ đã hoàn thành. Ví dụ: khi trẻ xúc được cho búp bê ăn, trẻ chỉ đúng tên hoa, quả khi cô hỏi...

4.2.5. Luôn quan tâm, chú ý trẻ

Trẻ nhỏ rất nhạy cảm đối với sự quan tâm, chú ý hoặc thờ ơ của người lớn, thông qua hành động như tìm cách đến gần cô, kéo tay hoặc kéo áo cô để thu hút sự chú ý. Giáo viên cần thể hiện qua cử chỉ nhìn vào mắt trẻ khi nghe trẻ

nói hoặc dừng công việc đang làm để nghe trẻ. Như vậy, trẻ cảm thấy tiếng nói của mình được tôn trọng.

4.2.6. Tạo môi trường, bầu không khí yêu thương

Khi được sống trong môi trường yêu thương, chăm sóc, ủng hộ, khuyến khích thì trẻ sẽ trở thành người có ích, luôn cảm thông và quan tâm đến những người khác. Điều đó cũng phản ánh thực tế là trẻ bắt chước hoặc làm theo hành vi của người lớn.

5. Một số hoạt động giáo dục dinh dưỡng – sức khỏe cho trẻ nhà trẻ, mẫu giáo

5.1. Một số hoạt động giáo dục dinh dưỡng - sức khỏe cho trẻ từ 12 đến 24 tháng

Hoạt động: Quả gì mà ngon thế?

Mục đích: Giúp trẻ nhận biết một số loại quả quen thuộc có vị ngọt.

Chuẩn bị: Giáo viên chuẩn bị bộ tranh dùng cho trẻ nhà trẻ về một số quả chính có vị ngọt.

Tiến hành: Giáo viên dán 2,3 tranh về các loại quả khác nhau lên bảng. Cho trẻ quan sát rồi để trẻ nhận biết quả trong tranh. Sau đó, cô trò chuyện với trẻ về lợi ích của nó. Ví dụ:

- Ai chỉ cho cô biết, quả chuối ở đâu?
- Đúng rồi. Bạn An chỉ đúng quả chuối.
- Quả chuối để làm gì? (để ăn, mùi vị rất thơm ngon, ngọt...)

Nếu trẻ không biết thì cô gợi ý. Trong các giờ hoạt động khác, giáo viên có thể cho trẻ nhận biết các loại rau quả bằng vật thật và cho trẻ nếm. Tương tự, lần lượt cho trẻ nhận biết quần áo, đồ dùng ăn uống và tác dụng của chúng đối với sức khỏe.

5.2. Một số hoạt động giáo dục dinh dưỡng - sức khỏe cho trẻ từ 24 đến 36 tháng

Hoạt động: Chọn thực phẩm

Mục đích: Giúp trẻ nhận biết, xếp loại thực phẩm

Chuẩn bị: Bộ đồ chơi thực phẩm (bằng nhựa); tranh vẽ tháp dinh dưỡng bằng bìa cứng.

Tiến hành: Giáo viên mở tranh vẽ tháp dinh dưỡng trên sàn hoặc trên bàn. Giới thiệu cho trẻ từng tên loại thực phẩm trong các ô trên tháp dinh dưỡng và trong bộ đồ chơi. Sau đó, cô hướng dẫn trẻ cách chọn thực phẩm trong bộ đồ chơi và đặt chúng vào ô tương ứng với rau, củ, quả hoặc thịt, cá. Cô khen trẻ khi trẻ làm đúng.

- Rau bắp cải ở đâu nhỉ?Ồ! Kim đã chọn đúng rồi!

- Cái bắp cải này rất tươi ngon. Bây giờ con đặt nó vào ô nào?

Sau khi trẻ chơi xong, cô cho trẻ quan sát các ô thực phẩm trên tháp dinh dưỡng rồi nói qua với trẻ về lợi ích của từng ô dinh dưỡng (ô này cung cấp năng lượng, chất đạm, chất béo, vitamin, chất khoáng để nuôi cơ thể khỏe mạnh). Nhắc nhở các bé cần ăn đầy đủ chất dinh dưỡng để chóng lớn, khỏe mạnh, da hồng hào...

Khi trẻ đã làm quen với các loại thực phẩm, trong các giờ hoạt động tiếp theo, giáo viên có thể giới thiệu sâu thêm lợi ích từng loại thực phẩm (chú ý dựa trên vốn kinh nghiệm của trẻ để tránh lặp lại những điều trẻ đã biết).

5.3. Một số hoạt động giáo dục dinh dưỡng - sức khỏe cho trẻ mẫu giáo từ 3 đến 4 tuổi

Hoạt động: Trò chuyện về bữa ăn

(Chủ đề: Trường mầm non; Gia đình; Bản thân)

Mục đích: Trẻ nhận biết được các món ăn, các thực phẩm nấu các món ăn đó. Các dạng chế biến thức ăn. Làm cho bữa ăn vui vẻ, giúp trẻ ăn hết suất. Qua đó phát triển vốn từ cho trẻ.

Chuẩn bị: Một số tranh ảnh, lô tô liên quan đến bữa ăn.

Tiến hành: Trong lớp, giờ ăn hằng ngày, trong hoạt động học có chủ đích.

Giáo viên có thể trò chuyện với trẻ trong khi trẻ đang chờ một cô khác chia suất ăn. Giáo viên đặt câu hỏi ngắn giúp trẻ nhanh chóng trả lời, ví dụ hỏi về:

Món ăn, màu sắc, nhiệt độ của thức ăn.

Phân biệt thức ăn của bữa chính và bữa phụ.

Thức ăn ở trường và thức ăn ở nhà có gì giống, khác nhau.

Thức ăn đó được nấu từ thực phẩm nào. Kể tên các thức ăn mà trẻ thích.

Tại sao phải ăn hết suất, ăn đầy đủ các loại thức ăn.

Sau đó, cô chúc trẻ ăn ngon miệng, trẻ mời cô và các bạn ăn cơm.

Lưu ý: Hằng ngày, tùy theo lượng thời gian và các món ăn, giáo viên có thể đưa một vài câu hỏi cho phù hợp, tránh đưa nhiều câu hỏi, nhiều khái niệm vào cùng một lúc.

5.4. Một số hoạt động giáo dục dinh dưỡng - sức khỏe cho mẫu giáo từ 4 đến 5 tuổi

Hoạt động : Trò chuyện về thức ăn

(Chủ đề: Bản thân, gia đình)

Mục đích: Trẻ nói những gì mình thích; hiểu nghĩa của từng giống và khác nhau.

Tiến hành: Trong bà ngoài lớp.

Giáo viên trò chuyện với trẻ về những thức ăn mà trẻ thích, tên của những thức ăn đó; trẻ thích ăn món gì bữa sáng, trưa, tối, hằng ngày; món ăn nấu ở trường khác hay giống món ăn nấu ở nhà.

Giáo viên có thể hỏi xem có trẻ nào đã ăn ở nhà hàng, khách sạn chưa; món ăn nào trẻ thích; món ăn ở nhà hàng, khách sạn khác món ăn ở nhà thế nào; cách ăn ở nhà hàng, khách sạn thế nào.

Giáo viên có thể trò chuyện với trẻ về những việc trẻ giúp mẹ nấu ăn, về những thực phẩm dùng để nấu món ăn; cách bày bàn ăn, dọn dẹp sau bữa ăn.

5.5. Một số hoạt động giáo dục dinh dưỡng - sức khỏe cho trẻ mẫu giáo 5 đến 6 tuổi

Hoạt động: Bé làm món ăn

(Chủ đề: Gia đình)

Mục đích: Trẻ có thể làm theo trình tự đơn giản khi chuẩn bị món ăn; trẻ học cách trình bày món ăn trông đẹp mắt và ngon miệng.

Chuẩn bị: Thực đơn, sơ đồ, thực phẩm tươi hoặc bằng nhựa.

Tiến hành: Trong lớp.

Giáo viên chuẩn bị thực đơn với các tranh kèm theo, vẽ sơ đồ các bước làm món ăn.

Ví dụ: Vẽ tranh các bước làm món “xiên quả chín”.

(1) Chuẩn bị các que xiên bằng tăm gỗ sạch.

(2) Chuẩn bị các lát cắt chuối chín, dâu tây, múi cam, mỗi thứ để riêng một đĩa.

(3) Xiên các miếng chuối.

(4) Xiên các miếng dâu tây.

(5) Xiên các miếng cam.

Chỉ cho trẻ cách xiên các miếng hoa quả. Mỗi xiên khoảng 4 -5 lát. Sau đó đặt vào đĩa, cho trẻ ăn vào bữa phụ.

Chú ý: Xiên các miếng quả có thể cho trẻ ăn tươi, hoặc cho qua lò vi sóng vài phút.

Sau khi ăn xong, cho trẻ nhìn vào hình vẽ và nói lại cách làm xiên quả chín, nhận xét về mùi vị, màu sắc, gọi tên, ích lợi của việc ăn các loại quả đối với sức khỏe.

CÂU HỎI ÔN TẬP

1. Nêu định nghĩa về giáo dục dinh dưỡng.
2. Trình bày mục tiêu của giáo dục dinh dưỡng.
3. Trình bày hình thức tổ chức giáo dục dinh dưỡng – sức khỏe cho trẻ mầm non theo hướng tích hợp.
4. Kể tên 5 phương pháp giáo dục dinh dưỡng – sức khỏe cho trẻ ở tuổi mầm non.
5. Trình bày kỹ năng tổ chức giáo dục dinh dưỡng – sức khỏe cho trẻ mầm non.