**CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**
**Độc lập - Tự do - Hạnh phúc**

**ĐƠN YÊU CẦU CÔNG NHẬN SÁNG KIẾN**

Kính gửi: Hội đồng sáng kiến Liên Đoàn Lao động Tỉnh Quảng Nam

Tôi ghi tên dưới đây:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| TT | **Họ và tên** | **Ngày tháng năm sinh** | **Nơi công tác** (hoặc nơi thường trú) | **Chức danh** | **Trình độ chuyên môn** | **Tỷ lệ (%) đóng góp vào việc tạo ra sáng kiến** |
| 1 | Đỗ Huỳnh Thanh Tú | 01/08/1990 | Trường mẫu giáo Đại Nghĩa | Giáo viên | Đại học SPMN | 100% |

Là tác giả (nhóm tác giả) đề nghị xét công nhận sáng kiến**: Một số biện** **pháp giúp trẻ mẫu giáo ăn, uống đảm bảo dinh dưỡng, phục hồi sức khỏe sau mùa dịch covid.**

- Chủ đầu tư tạo ra sáng kiến: Đỗ Huỳnh Thanh Tú

- Lĩnh vực áp dụng sáng kiến: Giáo dục mầm non cho trẻ mẫu giáo

- Ngày sáng kiến được áp dụng lần đầu hoặc áp dụng thử, (ghi ngày nào sớm hơn): 01/09/2023

Tôi xin cam đoan mọi thông tin nêu trong đơn là trung thực, đúng sự thật và hoàn toàn chịu trách nhiệm trước pháp luật.

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Đại Nghĩa, ngày 15  tháng 12 năm 2023* **Người nộp đơn** |
|  |  |

 **Đỗ Huỳnh Thanh Tú**

**CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**
**Độc lập - Tự do - Hạnh phúc**

**BÁO CÁO SÁNG KIẾN**

**Tên sáng kiến: MỘT SỐ BIỆN PHÁP GIÚP TRẺ MẪU GIÁO ĂN, UỐNG ĐẢM BẢO DINH DƯỠNG, PHỤC HỒI SỨC KHỎE SAU MÙA DỊCH COVID**

**1. Mô tả bản chất của sáng kiến**

**- Các giải pháp thực hiện, các bước và cách thức thực hiện**

**\* Biện pháp 1: Tự học tập, nghiên cứu bồi dưỡng về những kiến thức ăn, uống khoa học.**

Muốn trẻ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng thì trước hết chúng ta nên tự học tập kiến thức qua sách báo, chuyên đề, qua mạng internet, học tập qua bạn bè, đồng nghiệp...để nắm được kiến thức, các nguyên tắc chế độ dinh dưỡng, các hình thức tổ chức hoạt động ăn, uống cho trẻ.

Từ đó bản thân sẽ áp dụng các kiến thức đó vào trong thực tiễn và sẽ tham mưu cùng nhà trường để tổ chức cho trẻ ăn, uống theo chế độ dinh dưỡng, khoa học.

**\* Biện pháp 2: Phối hợp với phụ huynh giáo dục và tổ chức thực hiện các hoạt động ăn, uống cho trẻ.**

Trong năm học tôi tổ chức họp phụ huynh 3 lần trên năm, qua buổi họp tôi phổ biến kiến thức cho phụ huynh sử dụng những nguồn thực phẩm giầu dinh dưỡng có sẵn tại địa phương cho trẻ ăn tại gia đình và thực hiện theo tháp dinh dưỡng một cách hợp lý.

Tuyên truyền cho phụ huynh không được mua quà bánh, các loại nước ngọt có phẩm mầu cho các cháu mang vào lớp tránh tình trạng ngộ độc thực phẩm cho trẻ.

 Thường xuyên gặp gỡ, trao đổi, hỏi thăm để biết tình trạng sức khỏe của trẻ, tên món ăn trẻ yêu thích, trẻ bị dị ứng hay không ăn được món ăn nào, trẻ đã biết sử dụng các dụng cụ để ăn uống, biết chia sẻ thức ăn trong khi ăn và mời cơm trước khi ăn khi ở nhà. Qua đó cô hiểu trẻ hơn, giúp trẻ sử dụng đúng cách dụng cụ để ăn, ăn đều cá món mặn, món xào và món tráng miệng, trẻ biết vệ sinh trước và sau khi ăn, ăn không rơi vãi, khi ngồi vào bàn ăn.

 Công tác nghiệm thu thực phẩm vào mỗi buổi sáng hằng ngày: Để đảm bảo trẻ được ăn thực phẩm tươi, sạch, đủ về lượng đảm bảo an toàn thực phẩm. Hằng ngày, nhân viên y tế của trường phối hợp với giáo viên, phụ huynh làm tốt công tác nghiệm thu thực phẩm cho các con vào buổi sáng hằng ngày.

Muốn trẻ hình thành được các thói quen ăn uống thì nhà trường và gia đình phải thống nhất yêu cầu, giáo dục ăn, uống đối với trẻ, nhà trường và giáo viên thông báo, yêu cầu biện pháp giáo dục ăn, uống cho phụ huynh biết, yêu cầu phụ huynh cần theo dõi, giúp đỡ và cho trẻ biết tình hình thực hiện ở nhà của trẻ để cùng phối kết hợp cùng gia đình rènluyện thói quen ăn, uống cho trẻ. Bởi vì trẻ được chăm sóc tốt ở trường vẫn chưa đủ, các cháu cần được quan tâm chăm sóc của gia đình. Do đó phụ huynh phải nắm bắt kiến thức về chăm sóc, ăn, uống cho trẻ một cách kịp thời.

**\* Biện pháp 3: Tổ chức thực hiện hoạt động ăn, uống cho trẻ thông qua các hoạt động trong ngày**

Hoạt động đón trẻ tôi trao đổi với phụ huynh để hiểu thêm về những thói quen sinh hoạt hằng ngày ở nhà của trẻ để chăm sóc nuôi dưỡng trẻ được tốt hơn.

Trong giờ học có chủ đích tôi thường lồng ghép, tích hợp một cách khéo léo nội dung giáo dục dinh dưỡng vào các tiết học sao cho phù hợp.

Tôi tập trung đi sâu vào hai chủ đề chính dễ lồng ghép tích hợp nhất cho trẻ dễ nhớ đó là chủ đề *“Bản thân”* và chủ đề “*gia đình*” đó là những chủ đề gần gũi nhất với trẻ.

Bản thân tôi sưu tầm các bài thơ, câu chuyện, bài hát về nội dung giáo dục dinh dưỡng cho trẻ. Đó là kho tàng kiến thức giúp trẻ nhanh làm quen với công việc ăn, uống hơn, qua đó để giáo dục trẻ có thói quen ăn, uống đúng.

Ví dụ: Khi thực hiện với hoạt động *“Làm quen với văn học”*, tôi thường xuyên sử dụng các câu đố, đồng dao, ca dao, bài thơ, câu chuyện như bài thơ: *“Giờ ăn”*, *“Nghe lời cô giáo”*, *“Thỏ bông bị ốm”*, “*Giờ ăn của bé”*, … những câu chuyện mà trẻ yêu thích vì có nội dung giáo dục dinh dưỡng, tinh thần đoàn kết, biết chia sẻ giúp đỡ bạn khi hoạn nạn khó khăn: *‘Củ cải trắng*, *“Gấu con chia quà”*, ... qua đó để thấy dược tinh thần chia sẻ, đoàn kết khi ăn với bạn bè, với những người thân trong gia đình.

Ở chủ đề *“Bản thân”* tôi khai thác một cách triệt để hoạt động khám phá khoa học, tìm hiểu về cơ thể của bé hay bé cần làm gì để lớn lên và khỏe mạnh. Ví dụ: Khi cho trẻ tìm hiểu về nhu cầu của cơ thể. Cho trẻ hát bài *“Quả” “Mời bạn ăn”*, trò chuyện với trẻ về nội dung bài hát rồi cho trẻ quan sát khám phá về các món ăn, các nhóm chất dinh dưỡng mà trẻ cần và hỏi trẻ. Con muốn khỏe mạnh thì phải làm gì? Tôi giáo dục trẻ ăn uống đủ chất để có sức khỏe tốt.Ở chủ đề *“Gia đình”* tôi cho trẻ khám phá *“Ngôi nhà bé ở, các thực phẩm, món ăn mà bé ăn”*, muốn người thânluôn khỏe mạnh thì phải làm gì? Bữa cơm gia đình con có món ăn gì?Từ đó trẻ biết nhiều món ăn trong gia đình hơn.

Giáo dục ăn, uống thông qua hoạt động ngoài trời là vô cùng quan trọng vì hoạt động này trẻ thỏa sức sáng tạo như: Cầm, nắm, tô, vẽ, nặn, xếp hình, xếp hột hạt... tạo ra những loại quả, các món ăn mà trẻ thích.

Trong giờ học, giờ chơi để trẻ mô phỏng lại các hoạt động ăn, uống của người lớn, hay hoạt động lao động kê bàn ghế, hoạt động vệ sinh... tôi luôn tìm cơ hội để lồng ghép, tích hợp giáo dục dinh dưỡng, ăn, uống khoa học cho trẻ.

Trong giờ ăn trưa tôi luôn tạo không khí thoải mái vui vẻ khi đến giờ ăn, động viên khuyến khích, khen trẻ, để trẻ ăn hết xuất ăn của mình. Khi trẻ ăn tôi thường nhắc trẻ ăn từ tốn, không nhai nhồm nhàm rồi nuốt vội, không được nói chuyện, cười đùa nếu không may bắn nước bột vào bạn sẽmất vệ sinh. Hoặc tôi thường hướng dẫn trẻ khi .. vệ sinh không ăn những thức ăn ôi thiu, ẩm mốc không có lợi cho sức khỏe, không ăn quả xanh và uống nước lã...Khi ăn xong phải để bát, thìa vào đúng nơi quy định, khi uống nước tôi nhắc trẻ lấy đúng cốc có đánh dấu ký hiệu riêng của mình, nước uống không hết phải đổ xuống xô đựng nước thừa và úp cốc cho ... đi lại nhẹ nhàng không chạy nhảy, vận động nhẹ nhàng.

 Hoạt động chiều là thời gian dành cho trẻ ôn luyện lại kiến thức đã học và một số hoạt động có chủ đích khác, hoạt động ăn phụ là hoạt động được tổ chức vào các buổi chiều hàng ngày. Ví dụ: Bữa chiều trẻ ăn cháo hoặc ăn sôi ...và uống sữa.

Hoạt động nêu gương cuối ngày tôi thường xuyên chú ý lồng vào tiêu chuẩn bé ngoan về một số yêu cầu ăn, uống trẻ nhận xét mình, nhận xét bạn trẻ rút kinh nghiệm và giúp trẻ tiến bộ hơn khi ăn, uống.

**\* Biện pháp 4: Rèn kỹ năng ăn, uống cho trẻ thông qua hoạt động ăn, uống**

Xây dựng nề nếp học tập trong giờ học ăn, uống ở trên lớp là hết sức quan trọng. Vì vậy, khi tổ chứchoạt động ăn, uống chính vào buổi trưa và ăn phụ vào buổi chiều hàng ngày trong tuần tôi luôn quan tâm và chú trọng rèn nề nếp thói quen học tập cho trẻđể đạt kết quả cao. Tôi hướng dẫn trẻ ăn, uống theo 3 hình thức tổ chức ăn, uống cơ bản như sau:

***\* Ăn tự chọn:*** Giúp trẻ làm quen với hình thức ăn mới; biết tên các món ăn mới, rèn kỹ năng phục vụ theo nhu cầu, sở thích, thói quen văn minh, xếp hàng và lấy đồ ăn theo đúng nhu cầu, giúp trẻ lựa chọn, dụng cụ ăn phù hợp với hình thức ăn tự chọn.

Trẻ ăn giáo viên bao quát, quan sát, động viên khích lệ trẻ ăn, khen trẻ để trẻ ăn hết suất. Kết thúc hoạt động ăn giáo viên cùng trẻ cất dọn sắp xếp đồ dùng, dụng cụ, rồi cho trẻ lần lượt đi vệ sinh.

**\* Bữa ăn gia đình:**

Bữa ăn gia đình có ý nghĩa rất lớn trong việc tạo không khí ấm cúng như gia đình trẻ qua đó rèn trẻ kỹ năng sử dụng một số đồ dùng trong gia đình: Bát sứ, đũa....biết cách bảo quản đồ dùng dễ vỡ, biết cách phối hợp cùng giáo viên và các bạn, cùng bầy bàn ăn cho bữa ăn gia đình.Thời gian: Tùy theo điều kiện thực tế, Để đạt được kết quả cao giúp trẻ thuần thục các kỹ năng tổ chức trong cả tuần (1 tuần/Tháng)

Khi trẻ thực hiện ăn uống cô là người hướng dẫn trẻ ăn đều các món và cả món tráng miệng.

**\* Ăn bằng khay**

Hoạt động này giúp trẻ làm quen với một hình thức ăn mới, rèn kỹ năng tự phục vụ, tạo thói quen văn minh xếp hàng khi lấy khay, chuẩn bị tâm thế vào lớp 1.

Đồ dùng ăn, uống của trẻ thường xuyên được sấy đảm bảo vệ sinh đồ dùng, dụng cụ để ăn cho trẻ được đảm bảo khô ráo sạch sẽ an toàn.

\* Ngoài việc dạy trẻ ăn, uống đủ chất dinh dưỡng, hợp vệ sinh đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm thì việc cho trẻ uống đủ nướcđúng cáchlà vô cùng quan trọng. Nước có trong trái cây, có trong các món ăn, canh, uống đúng theo chương trình giáo dục mầm non quy định độ tuổi mẫu giáo cần 1,6 - 2,0 lít nước/trẻ/ ngày kể cả nước trong thức ăn.

***\** Biện pháp 5: Thực hiện công tác tuyên truyền**

Người ta nói rằng “Trăm nghe không bằng mắt thấy”. Chính vì vậy, tôi luôn đặc biệt chú trọng đến góc tuyên truyền bởi những hình ảnh hấp dẫn, nội dung tuyên truyền phong phú về nội dung cũng như hình thức. Các nội dung giáo dục ăn, uống được thay đổi thường xuyên qua các chủ đề, nội dung tuyên truyền ở đây rất thực tế vì nó phản ánh các hoạt động ăn, uống của trẻ ở lớp nên được phụ huynh chú ý mỗi khi đến giờ đón, trả trẻ.

Các mảng tường xung quanh lớp cũng là mảng không gian mà tôi thường chú ý trang trí các hình ảnh về các bước, các thao tác, quy trình, hình thứcăn uống… cách ăn, uống của trẻ giúp phụ huynh nắm bắt được các hoạt động của trẻ khi ở lớp. Chính phụ huynh là những người tuyên truyền đắc lực nhất cho giáo viên và là người hỗ trợ về vật chất cũng như tinh thần giúp giáo viên cũng như trẻ hoàn thành được nhiệm vụ năm học.

+ Kiểm tra kiến thức về chăm sóc, nuôi dưỡng trẻ trông qua các hệ thống câu hỏi trắc nghiệm qua đó giúp cho các mẹ hoàn thiện bản thân và chăm sóc trẻ tốt nhất.

**- Phân tích tình trạng của giải pháp đã biết (nếu là giải pháp cải tiến giải pháp đã biết trước đó)**

**\* Thuận lợi.**

+ Ban giám hiệu nhà trường luôn quan tâm đầu tư về cơ sở vật chất, trang thiết bị đồ dùng cho các lớp, cho cá nhân trẻ để đảm bảo vệ sinh an toàn tuyệt đối trong sinh hoạt hằng ngày đặc biệt là trong mùa dịch.

+ Trẻ biêt vệ sinh sạch sẽ, biết lấy đúng đồ dùng cá nhân…đi học rất chuyên cần

+ Bản thân nhiệt huyết, yêu nghề mến trẻ, có tinh thần tránh nhiện cao trong công tác chăm sóc nuôi dưỡng, giáo trẻ, có nhiều năm kinh nghiệm giảng dạy tại lớp mẫu giáo

+ Phụ huyh nhiệt tình và tích cực phối hợp với giáo viên để chăm sóc trẻ tốt trong mọi hoạt động của lớp, của nhà trường.

**\* Khó khăn:**

+ Trẻ còn nhỏ, nhận thức của trẻ không đồng đều về vấn đề ăn, uống.

+ Các hoạt động của trẻ diễn ra liên tục trong ngày nên việc rèn luyện kỹ năng cá nhân cho trẻ còn rất hạn chế, một số trẻ nhút nhát, chưa tự tin, chưa có thói quen đúng trong ăn, uống.

+ Việc tuyên truyền, truyền đạt kiến thức cho trẻ đôi khi còn chưa linh hoạt, sáng tạo.

+ Một số phụ huynh chưa nhận thức được tầm quan trọng của việc ăn, uống hợp lý , đảm bảo sức khỏe cho trẻ trong mùa dịch.

**- Nội dung đã được cải tiến, sáng tạo để khắc phục những nhược điểm hiện tại (nếu là giải pháp cải tiến giải pháp đã biết trước đó)**

Tự học tập, nghiên cứu bồi dưỡng về những kiến thức ăn, uống khoa học.

Phối hợp với phụ huynh giáo dục và tổ chức thực hiện các hoạt động ăn, uống cho trẻ.

Tổ chức thực hiện hoạt động ăn, uống cho trẻ thông qua các hoạt động trong ngày

Rèn kỹ năng ăn, uống cho trẻ thông qua hoạt động ăn, uống

Thực hiện công tác tuyên truyền

**- Khả năng áp dụng của sáng kiến**

Sau khi áp dụng các biện pháp tại tổ nhỡ của Trường mầm non Bình Minh và được sự hợp tác của Ban Giám Hiệu và tập thể sư phạm, tôi thấy khả năng áp dụng sáng kiến sẽ đạt hiệu quả cao trong chăm sóc, nuôi dưỡng trẻ, góp phần không nhỏ vào việc nâng cao chất lượng chăm sóc nuôi dưỡng của nhà trường và tôi mong muốn có thể lan tỏa kinh nghiệm của mình đến tất cả các trừơng mầm non bởi biện pháp này giúp cho giáo viên yên lòng, trẻ yên vui và phụ huynh yên tâm hơn khi con trẻ ở trường, lớp.

Hoạt động ăn, uống đóng vai trò quan trọng trong chương trình chăm sóc giáo dục trẻ mầm non cũng như các hoạt động khác. Trẻ có quyền được chăm sóc, nuôi dưỡng một cách tốt nhất về đức - trí - thể - mĩ. Vậy làm thế nào để giúp trẻ ăn, uống hợp lý đảm bảo phục hồi sức khỏe sau mùa dịch. Khi đất nước đối diện với những căn bệnh quái ác, không thuốc chữa rất nguy hiểm, tốc độ lây lan nhanh như dịch Covid 19. Bản thân tôi rất trăn trở vì trẻ còn nhỏ, hệ miễn dịch chưa hoàn thiện, nên ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe của trẻ, nhất là những trẻ như ở trường tôi có cân nặng thấp, suy dinh dưỡng, còi xương, chậm lớn, lười ăn, béo phì, hay mắc các bệnh nền do hệ miễn dịch bị suy giảm…chính vì vậy đã thôi thúc tôi nghiên cứu vận dụng các biện pháp tổ chức hoạt động ăn, uống hợp lý đảm bảo sức khỏe cho trẻ mẫu giáo.

**- Các điều kiện cần thiết để áp dụng sáng kiến**

Thời gian: Từ tháng 09 năm 2023 đến hết năm học.

Đối tượng áp dụng: Giáo viên trong tổ lớn trường Mầm non Bình Minh

Tài liệu tham khảo: Các tài liệu bồi dưỡng chuyên môn của trường, phòng Giáo Dục, Sở Giáo Dục. Các Tài liệu có liên quan đến giáo dục mầm non, mạng internet.

Cơ sở vật chất, trang thiết bị dạy học…

**- Hiệu quả sáng kiến mang lại**

+ Đối giáo viên: Hiểu rõ được bản chất, tầm quan trọng của việc giáo dục hoạt động ăn, uống hợp lý đảm bảo sức khỏe cho trẻ mẫu giáo.

+ Đối với trẻ: Qua một năm học áp dụng nội dung, yêu cầu và các biện pháp rèn luyện các thói quen ăn, uống cho trẻ mẫu giáo. Tôi nhận thấy trẻ khỏe mạnh, mạnh dạn, tự tin, ăn giỏi hơn, biết ăn đều các nhóm chất dinh dưỡng, có ý thức phục vụ, chăm sóc bản thân, biết cách ăn đúng theo khoa học. Qua cân, đo, khám sức khỏe theo quý một năm 2 lần vào tháng 9 và tháng 3,tôi thấy tỷ lệ trẻ suy dinh dưỡng giảm rất nhiều so với đầu năm. Đây là kết quả đáng khích lệ đối với bản thân tôi.

+ Đối với phụ huynh: Hiểu được tầm quan trọng của việc giáo dục trẻ ăn, uống hợp lý, khoa học và đảm bảo dinh dưỡng cho trẻ.

**2. Những thông tin cần được bảo mật - nếu có:** Không

**3. Danh sách những người đã tham gia áp dụng thử hoặc áp dụng sáng kiến lần đầu (nếu có)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **Họ và tên** | **Ngày tháng năm sinh** | **Nơi công tác** | **Chức danh** | **Trình độ chuyên môn** | **Nội dung công việc hỗ trợ** |
| 1 | Đặng Thị Nghĩa | 01.01.1978 | Trường MG Đại Nghĩa | Giáo viên | ĐHSPMN | Giải pháp 3của sáng kiến |
| 2 | Đỗ Thị Kiều Quốc | 09.05.1969 | Trường MG Đại Nghĩa | Giáo viên | ĐHSPMN | Giải pháp 1của sáng kiến |

 **4. Hồ sơ kèm theo**: Không

|  |  |
| --- | --- |
| TỔNG LIÊN ĐOÀN LAO ĐỘNG VIỆT NAM |  **CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM** |
| **LIÊN ĐOÀN LAO ĐỘNG TỈNH QUẢNG NAM** |  **Độc lập – Tự do – Hạnh phúc** |
|  |  |

**PHIẾU NHẬN XÉT, ĐÁNH GIÁ SÁNG KIẾN**

Tên sáng kiến:………………………………………………………………….

....................................................................................................................................................................................................................................................................

Họ và tên người nhận xét:................................................................................

1. Nội dung chấm điểm

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TT** | **Nội dung** | **Nhận xét, đánh giá của thành viên Hội đồng** |
| 1 | **Sáng kiến có tính mới và sáng tạo** Sáng kiến phải có giải pháp cải tiến giải pháp đã biết trước đó tại cơ sở hoặc những nội dung đã cải tiến, sáng tạo để khắc phục những nhược điểm của giải pháp đã biết hoặc là các giải pháp mang tính mới hoàn toàn |  |
| 2 | Tính khả thi của sáng kiếnSáng kiến phải có giải pháp đã được áp dụng, kể cả áp dụng thử trong điều kiện kinh tế - kỹ thuật tại cơ sở và mang lại lợi ích thiết thực; n goài ra có thể nêu rõ g iaỉ pháp còn có khả năng áp dụng cho những đối tượng, cơ quan khác.  |  |
| 3 | Tính hiệu quả của sáng kiếnSáng kiến phải so sánh lợi ích kinh tế, xã hội thu được khi áp dụng giải pháp trong đơn so với trường hợp không áp dụng giải pháp đó hoặc so với những giải pháp tương tự đã biết. |  |
|  | **Đánh giá chung (Đạt và không đạt)** |  |
|  |

**THÀNH VIÊN HỘI ĐỒNG SÁNG KIẾN**

 *(Ký, họ tên)*