

SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO



**BỒI DƯỠNG CÔNG TÁC TỔ CHỨC BÁN TRÚ
VÀ CÁC HOẠT ĐỘNG NUÔI DƯỠNG,
CHĂM SÓC SỨC KHỎE CHO TRẺ
TRONG CÁC CƠ SỞ GIÁO DỤC MẦM NON**

Tháng 07 năm 2024

CƠ SỞ PHÁP LÝ



1.1

Chương trình Giáo
dục mầm non do Bộ
Giáo dục và Đào tạo
ban hành

*(Văn bản hợp nhất số
01/2021/VBHN-
BGDDT ngày
13/4/2021)*



1.2

Tài liệu BDTX nâng
cao năng lực chuyên
môn nghiệp vụ và đạo
đức nghề nghiệp
CBQL và GVMN năm
học 2020-2021



1.3

Tài BDTX nâng cao năng
lực chuyên môn nghiệp vụ
và đạo đức nghề nghiệp
CBQL và GVMN năm học
2016-2017, 2017-2018

NỘI DUNG

I. Vai trò của dinh dưỡng và nguyên tắc chế độ dinh dưỡng hợp lý cho trẻ mầm non

II. Khẩu phần, thực đơn bán trú cho trẻ tại trường mầm non

III. Tổ chức bếp ăn bán trú trong trường mầm non

IV. Chăm sóc sức khỏe cho trẻ trong trường mầm non

**I. VAI TRÒ CỦA DINH DƯỠNG
VÀ NGUYÊN TẮC CHẾ ĐỘ
DINH DƯỠNG HỢP LÝ
CHO TRẺ MẦM NON**

1. Vai trò của dinh dưỡng

- Trẻ em trong những năm đầu, hệ miễn dịch chưa hoàn thiện, nên có nguy cơ ảnh hưởng rất lớn nếu bị lây nhiễm bệnh, nhất là những trẻ nhẹ cân, suy dinh dưỡng, có bệnh nền, mãn tính...Để giúp cơ thể trẻ khỏe mạnh, tăng cường sức đề kháng, cần có chế độ ăn cung cấp đủ năng lượng, protein và khoáng chất, uống đủ nước, hoạt động thể lực hợp lý.

2. Nguyên tắc chế độ dinh dưỡng hợp lý

- Sử dụng đa dạng các thực phẩm có chứa các chất dinh dưỡng quan trọng giúp cải thiện và nâng cao hệ miễn dịch trong các bữa ăn của trẻ tại các cơ sở GDMN và tại gia đình bao gồm:
 - + Chất đạm (Protit)
 - + Chất béo (Lipit)
 - + Chất bột (Gluxit)
 - + Vitamin và khoáng chất: Omega 3 (acid béo không no thiết yếu), vitamin A, C, E, D, selen, sắt và kẽm...
- Uống đủ nước.
- Hoạt động thể chất thường xuyên tại trường và tại nhà.
- Quan tâm đến đặc điểm của từng trẻ: trẻ mới chuyển chế độ ăn, trẻ ăn chậm, trẻ mới đến trường, trẻ mới khỏi bệnh...

**II. KHẨU PHẦN, THỰC ĐƠN
BÁN TRÚ CHO TRẺ TRONG
TRƯỜNG MẦM NON**

1. Nguyên tắc và các bước xây dựng thực đơn

1.1. Nguyên tắc xây dựng thực đơn

a) Khẩu phần đáp ứng nhu cầu năng lượng và các chất dinh dưỡng

- + Khẩu phần đáp ứng nhu cầu năng lượng và các chất dinh dưỡng.
- + Xây dựng thực đơn phù hợp với nhu cầu và chế độ ăn của lứa tuổi.
- + Xây dựng thực đơn theo từng ngày, tuần, tháng và theo mùa để dễ điều hòa thực phẩm.
- + Xây dựng thực đơn cho nhiều ngày cần thay đổi món ăn (ít nhất 2-4 tuần không lặp lại). Thực phẩm thay thế nên cùng nhóm hoặc đạt được giá trị dinh dưỡng tương đương; cần thay đổi cả dạng chế biến của cùng một loại thực phẩm (luộc, rán, xào, kho...)
- + Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.
- + Hạn chế sử dụng đường, muối, thực phẩm đóng gói và chế biến sẵn.

b) Phối hợp nhiều loại thực phẩm trong bữa ăn

- Bữa ăn hằng ngày cần đa dạng, phối hợp nhiều loại thực phẩm, khi đó chất thừa của loại thức ăn này sẽ bổ sung cho chất thiếu của loại thức ăn khác, giá trị sử dụng của thức ăn sẽ tăng lên.
- Thực đơn bữa chính nên bao gồm các món cơm, mặn, canh, tráng miệng và có trên 10 loại thực phẩm/thực đơn + bữa phụ và có trên 15 loại thực phẩm/thực đơn cả ngày. Để tăng thêm khẩu phần canxi, bữa phụ cho trẻ nên sử dụng thêm sữa và chế phẩm sữa.
- Thực đơn sử dụng đa dạng các loại thực phẩm giàu đạm như thịt lợn, thịt bò, thịt gà, thủy hải sản, trứng, đậu (2 - 3 loại). Thực đơn đa dạng về các loại rau, củ 3 - 5 loại (rau, quả có màu vàng, đỏ, xanh đậm...)

c) Phối hợp nguồn chất đạm động vật và thực vật, chất béo động vật và thực vật

- + Có 2 nguồn cung cấp chất đạm cho cơ thể là đạm động vật (thịt, cá, trứng, sữa, tôm, cua, hải sản...) và đạm thực vật (đậu, đỗ...). Bữa ăn nên có sự cân đối đạm động vật và thực vật.
- + Chất béo là dung môi cho các vitamin tan trong dầu như A, D, E, K. Do cơ thể trẻ đang phát triển nhanh, rất cần acid béo không no có nhiều trong mỡ động vật, tỉ lệ cân đối theo khuyến nghị là 70% béo động vật và 30% béo thực vật.
- + Ngay cả khi thức ăn của trẻ là thịt, cá, trứng, vốn đã có một lượng nhất định béo động vật rồi, nhưng khi chế biến vẫn phải cho thêm vào khẩu phần của trẻ béo động vật và béo thực vật.

d) Sử dụng muối hợp lý trong chế biến món ăn

Muối ăn là loại gia vị được sử dụng hằng ngày, nhưng thực ra cơ thể chỉ cần 1 lượng rất ít. Không nên ăn mặn. Nên sử dụng muối i-ốt trong chế biến món ăn. Với trẻ mầm non nên sử dụng dưới 3g muối/ngày.

e) Sử dụng thực phẩm giàu dinh dưỡng của địa phương

Sử dụng tối đa nguồn thực phẩm giàu dinh dưỡng sẵn có ở địa phương cho bữa ăn của trẻ.

1.2. Các bước xây dựng thực đơn

- Bước 1: Lựa chọn mức năng lượng phù hợp vào thực trạng dinh dưỡng của trẻ.
- Bước 2: Lựa chọn tỉ lệ cân đối, hợp lý của các chất cung cấp năng lượng P - L - G.

Vd: KP của Nhà trẻ với mức 600 Kcal theo tỉ lệ 18 - 35 - 50.

KP của Nhà trẻ với mức 600 Kcal theo tỉ lệ 15 - 28 - 57.

- Bước 3: Lên thực đơn ngày/tuần/tháng.
- Bước 4: Chọn và tính thực phẩm cần có để đạt KPDD.

1.3. Sử dụng phần mềm để xây dựng khẩu phần thực đơn

- Xây dựng thực đơn dựa vào dinh dưỡng của trẻ, thói quen ăn uống, các thực phẩm sẵn có theo mùa, giá thực phẩm và bữa ăn của trẻ.
- Xây dựng tiêu chuẩn về năng lượng, cơ cấu thực đơn cho từng lứa tuổi.
- Xây dựng tiêu chuẩn chế độ ăn cho trẻ từng lứa tuổi.
- Xây dựng khung thực đơn bao gồm tên món ăn và nguyên liệu sử dụng.
- Tính toán định lượng thực phẩm dựa trên phần mềm xây dựng thực đơn (sử dụng bảng thành phần dinh dưỡng Việt Nam), đảm bảo đạt được các tiêu chuẩn tối thiểu của thực đơn bữa ăn bán trú cho trẻ.
- Xây dựng ngân hàng món ăn, nấu thử các món ăn mới, xây dựng định lượng chín chia theo từng lứa tuổi.

1.4. Đánh giá khẩu phần ăn đạt tiêu chuẩn

Cần 4 yếu tố sau:

- Đủ năng lượng và các chất dinh dưỡng: Đảm bảo đủ 4 nhóm chất dinh dưỡng, tối thiểu 5 trên 8 nhóm thực phẩm, trong đó nhóm chất béo là bắt buộc và đa dạng thực phẩm.
- Tỷ lệ các chất cung cấp năng lượng (P-G-L): cân đối, hợp lý theo nhu cầu khuyến nghị.
- Cân đối thành phần các chất dinh dưỡng trong KP ăn: Tỷ lệ protein động vật từ 60% trở lên; tỷ lệ lipid động vật và thực vật là 70% và 30%; tỷ lệ glucid chiếm 47-50% (NT); chiếm 52-60% (MG)
- Cân đối vitamin và khoáng chất: Lựa chọn các thực phẩm giàu vitamin và chất khoáng, các thực phẩm giàu vitamin C, vitamin A, vitamin nhóm B...; giàu sắt, canxi, phospho, iod...

2. Lựa chọn thực phẩm để có thực đơn cân đối hợp lý

- Lựa chọn đủ 4 nhóm thực phẩm khi xây dựng thực đơn cho các bữa ăn chính:

+ Thực phẩm giàu chất bột đường: chủ yếu là gạo, có thể thay thế bằng bánh phở, bánh mì, mì sợi, miến, khoai, bắp...

+ Thực phẩm giàu chất đạm: tốt nhất chọn các thực phẩm tươi sống có chất lượng tốt và phối hợp với nhau như: thịt + trứng, thịt + đậu hũ, tôm + thịt, cá + thịt...

+ Thực phẩm giàu chất béo: mỡ heo, dầu thực vật, bơ, đậu phộng, mè...

+ Thực phẩm giàu vitamin và muối khoáng: các loại rau quả tươi, có màu đỏ, vàng, xanh đậm như: rau muống, rau ngót, rau dền, cà chua, cà rốt, bí đỏ, bí xanh...

- Một số lưu ý:

- + Bữa ăn chính tối thiểu có một món mặn và một món canh. Khi xây dựng thực đơn có thể chọn thực phẩm chính cho món mặn của 5 bữa trong tuần như: thịt heo, thịt bò, thịt gà, cá, tôm, cua...sau đó thêm các thực phẩm khác.
- + Món ăn cần thay đổi theo mùa thực phẩm và thời tiết.
- + Bữa phụ tùy theo mùa có thể là cháo cá/thịt/lươn, mì, phở bò/gà, soup tôm/cua...
- + Nên sử dụng muối i-ốt trong chế biến món ăn (dưới 3g/ngày)

3. Tiêu chuẩn về khẩu phần dinh dưỡng cho trẻ Nhà trẻ

- Số bữa ăn cho trẻ tại trường: Hai bữa chính và một bữa phụ.
- Năng lượng phân phối cho các bữa ăn:
 - + Bữa ăn trưa: cung cấp từ 30% đến 35% năng lượng cả ngày.
 - + Bữa ăn chiều: cung cấp từ 25% đến 30% năng lượng cả ngày.
 - + Bữa phụ: cung cấp khoảng 5% đến 10% năng lượng cả ngày.
- Tỷ lệ các chất cung cấp năng lượng được khuyến nghị theo cơ cấu:
 - + Chất đạm (Protit) cung cấp khoảng 13% - 20% năng lượng khẩu phần.
 - + Chất béo (Lipit) cung cấp khoảng 30% - 40% năng lượng khẩu phần
 - + Chất bột (Gluxit) cung cấp khoảng 47% - 50% năng lượng khẩu phần.
- Nước uống: khoảng 0,8 - 1,6 lít/trẻ/ ngày (kể cả nước trong thức ăn).
- Xây dựng thực đơn hằng ngày, theo tuần, theo mùa.

- Chế độ ăn và nhu cầu năng lượng khuyến nghị:

Nhóm tuổi	Chế độ ăn	Nhu cầu khuyến nghị năng lượng/ngày/trẻ	Nhu cầu khuyến nghị năng lượng tại cơ sở GDMN/ngày/trẻ (chiếm 60-70% nhu cầu cả ngày)
3 - 6 tháng (179 ngày)	Sữa mẹ	500 - 550Kcal	330 - 350 Kcal
6 - 12 tháng	Sữa mẹ + Bột	600 - 700 Kcal	420 Kcal
12 - 18 tháng	Cháo + Sữa mẹ	930 - 1000 Kcal	600 - 651 Kcal
18 - 24 tháng	Cơm nát + Sữa mẹ		
24 - 36 tháng	Cơm thường		

4. Tiêu chuẩn về khẩu phần dinh dưỡng cho trẻ Mẫu giáo

- Số bữa ăn cho trẻ tại trường: Một bữa chính và một bữa phụ.
- Năng lượng phân phối cho các bữa ăn:
 - + Bữa ăn buổi trưa cung cấp từ 30% đến 35% năng lượng cả ngày.
 - + Bữa phụ cung cấp khoảng 15% đến 25% năng lượng cả ngày.
- Tỷ lệ các chất cung cấp năng lượng được khuyến nghị theo cơ cấu:
 - + Chất đạm (Protit) cung cấp khoảng 13% - 20% năng lượng khẩu phần.
 - + Chất béo (Lipit) cung cấp khoảng 25% - 35% năng lượng khẩu phần
 - + Chất bột (Gluxit) cung cấp khoảng 52% - 60% năng lượng khẩu phần.
- Nước uống: khoảng 1,6 – 2,0 lít/trẻ/ ngày (kể cả nước trong thức ăn).
- Xây dựng thực đơn hằng ngày, theo tuần, theo mùa.

- Nhu cầu năng lượng khuyến nghị:

Nhóm tuổi	Chế độ ăn	Nhu cầu khuyến nghị năng lượng/ ngày/trẻ	Nhu cầu khuyến nghị năng lượng tại cơ sở GDMN/ngày/trẻ (chiếm 50-55% nhu cầu cả ngày)
36 - 72 tháng	Cơm thường	1 230 - 1 320 Kcal	615 - 726 Kcal

- Trong điều kiện cho phép (về nhu cầu của phụ huynh, điều kiện nhân lực, cơ sở vật chất...) cơ sở GDMN có thể tổ chức bữa ăn sáng cho trẻ. Tuy nhiên, khi tổ chức phải được sự thống nhất của Ban giám hiệu, tập thể giáo viên và phụ huynh.
- Bữa sáng cung cấp khoảng 10% - 15% nhu cầu năng lượng cả ngày.
- Hồ sơ tổ chức cho trẻ ăn sáng cần tách riêng, không nhập chung với ăn bán trú (trưa - xế)

III. TỔ CHỨC BẾP ĂN BÁN TRÚ TRONG TRƯỜNG MẦM NON

1. Yêu cầu cơ bản về bếp ăn trong trường mầm non

1.1. Yêu cầu về cơ sở vật chất

- Địa điểm đặt bếp ăn phải cách xa nguồn ô nhiễm có nguy cơ gây ô nhiễm thực phẩm.
- Diện tích: đảm bảo 0,3 - 0,35m cho một trẻ.
- Bếp ăn phải được thiết kế theo nguyên tắc một chiều; các khu vực phải có bảng tên rõ ràng. Bảo đảm đường đi của thực phẩm theo một chiều từ khâu tiếp nhận thực phẩm sống đến khâu chia thức ăn.
- Có đủ dụng cụ để sơ chế, chế biến thực phẩm (dụng cụ sử dụng cho thực phẩm tươi sống và thực phẩm đã qua chế biến riêng)
- Khu thực phẩm chín phải bảo đảm vệ sinh.
- Có tủ lạnh để cất giữ thực phẩm và lưu mẫu thực phẩm.
- Có đủ nước sạch để sử dụng.

1.2. Yêu cầu về nhân viên nhà bếp

- Có kiến thức về nấu ăn và vệ sinh an toàn thực phẩm.
- Khỏe mạnh, không mắc bệnh truyền nhiễm, được khám sức khỏe định kì.
- Mặc trang phục bảo hộ khi làm việc. Không để móng tay dài. Không ăn uống, hút thuốc trong khi làm việc. Không khạc, nhổ trong khu vực nấu nướng.
- Thực hiện rửa tay theo quy định:
 - + Rửa tay sau khi: đi vệ sinh, tiếp xúc với thực phẩm sống, chạm tay vào rác, sau mỗi lần nghỉ...
 - + Rửa tay trước khi: chế biến, tiếp xúc với thực phẩm, chia thức ăn cho trẻ.
 - + Rửa tay bằng xà phòng và nước sạch. Tuân thủ đúng các bước theo quy định.

1.3. Yêu cầu và nguyên tắc lưu mẫu thức ăn

- Mục đích: Lưu mẫu thức ăn nhằm phục vụ cho quá trình điều tra nếu xảy ra ngộ độc thực phẩm.
 - Đảm bảo 3 đủ:
 - + Có đủ dụng cụ để lưu mẫu. dụng cụ phải được rửa sạch, khử trùng, có nắp đậy. Mỗi loại thức ăn phải để trong một hộp riêng.
 - + Có đủ lượng mẫu tối thiểu: Thức ăn đặc **100 gam**, thức ăn lỏng **150ml**.
 - + Đủ thời gian lưu mẫu là 24 giờ.
 - + Mẫu lưu bảo quản ở ngăn mát tủ lạnh (0°C đến 5°C).
- => **Lưu ý:** Người lưu mẫu cần ghi đầy đủ ngày, giờ, tên người lấy mẫu thức ăn và niêm phong. Khi có ngộ độc thực phẩm xảy ra vẫn phải giữ niêm phong, chỉ mở khi có sự chứng kiến của các cơ quan chức năng.

2. Nguồn cung cấp thực phẩm

2.1. Hợp đồng thực phẩm

Để có nguồn thực phẩm đảm bảo chất lượng và an toàn cơ sở GDMN phải có hợp đồng cung cấp thực phẩm với các cá nhân hoặc cơ sở có độ tin cậy nhằm các mục đích sau đây:

- Được cung cấp thực phẩm đảm bảo chất lượng về "Vệ sinh an toàn thực phẩm" một cách thường xuyên và được bảo đảm bằng sự cam đoan và có tính pháp lí trước pháp luật của bên cung cấp thực phẩm.
- Đảm bảo giá cả hợp lí, ổn định.

2.2. Giao nhận thực phẩm

- Khi giao nhận thực phẩm hằng ngày, phải có sổ ghi chép về tình trạng thực phẩm (chất lượng, số lượng).
- Tham gia tiếp phẩm gồm nhân viên nấu ăn, đại diện Ban giám hiệu, nhân viên kế toán/nhân viên y tế của trường cùng kiểm tra chất lượng thực phẩm.
- Mặc dù có hợp đồng cung cấp thực phẩm nhưng người tiếp nhận thực phẩm tại trường mầm non phải có trách nhiệm và phải có kiến thức để có thể nhận biết được các thực phẩm tươi sạch hoặc không đảm bảo về vệ sinh an toàn.

3. Sơ chế, chế biến thực phẩm

3.1. Sơ cấp thực phẩm

- Sơ chế cẩn thận thực phẩm sống:
 - + Để trên bàn, không để thực phẩm tiếp xúc đất, lựa chọn phần thực phẩm ăn được, rửa sạch trước khi chế biến.
 - + Cách rửa rau: rửa kỹ dưới vòi nước chảy ít nhất 3 lần, sau đó ngâm 30 phút và rửa lại 1 lần nữa.
- Để riêng thực phẩm sống và chín:
 - + Không để lẫn thịt, hải sản sống với các loại thực phẩm khác.
 - + Các dụng cụ như dao, kéo, thớt...phải sử dụng riêng.
 - + Đặt thực phẩm trong các dụng cụ có nắp đậy để tránh tiếp xúc giữa thực phẩm sống và chín.

3.2. Chế biến món ăn

a) Chế biến món ăn cho trẻ Nhà trẻ:

- Đối với chế độ ăn bột (7-8 tháng): Phù hợp với trẻ mới chuyển tiếp từ bú mẹ sang ăn dặm. Quấy bột với nước hầm các thực phẩm (rau, thịt) hoặc lòng đỏ trứng gà luộc bóp mịn tươi, bát bột khi nấu xong phải mịn, xúc thành miếng. Bữa phụ của trẻ là sữa, nước quả rồi chuyển dần sang quả chín nghiền mịn.

+ Khi trẻ 8-12 tháng: Quấy bột với thực phẩm xay nhỏ mịn, hoặc băm thật nhỏ, nấu chín nhừ. Khi chế biến cần thay đổi món: bột ngọt, bột mặn, súp thịt rau.. để trẻ ăn ngon miệng. Bữa phụ của trẻ ăn bột đặc có thể là sữa, nước quả, quả chín nghiền hoặc cắt miếng nhỏ.

- Đối với chế độ ăn cháo (12-18 tháng): Nấu cháo sánh, nhừ với nhiều loại thực phẩm khác nhau. Cháo nấu cho trẻ mới chuyển từ ăn bột sang ăn cháo nên nghiền qua rá (lưới rây), hoặc xay (bằng cối xay sinh tố), nên đun sôi lại trước khi cho trẻ ăn.

- Đối với chế độ ăn cơm nát (18-24 tháng): thực phẩm thái miếng nhỏ, vừa ăn, cơm hơi nát, mềm dẻo, thức ăn chín tới, phù hợp với trẻ chuyển từ ăn cháo sang ăn cơm để cho trẻ tập nhai.

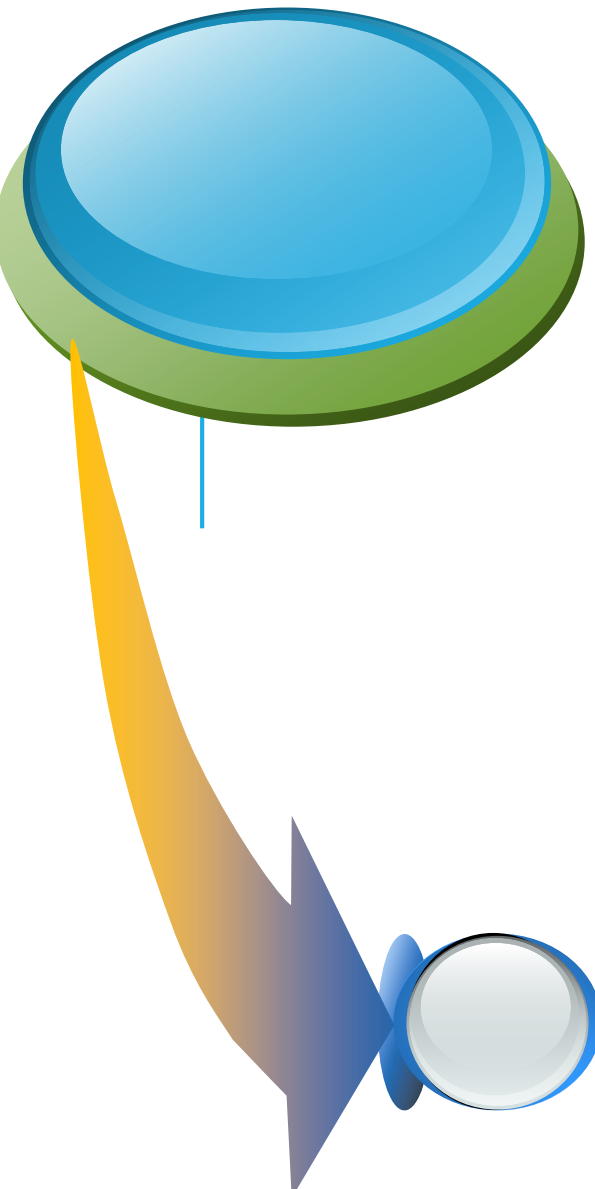
- Đối với chế độ ăn cơm thường (trẻ 24-36 tháng): thực phẩm thái miếng vừa ăn để trẻ tập nhai, cơm mềm dẻo, thức ăn chín tới.
- + Khi chế biến thức ăn cho trẻ nên phối hợp nhiều loại thức ăn để các loại thực phẩm bổ sung, hỗ trợ lẫn nhau trong việc tiêu hóa, hấp thu giúp cho khẩu phần ăn của trẻ thêm hoàn chỉnh.
- + Thay đổi cách chế biến và phối hợp thực phẩm để trẻ ăn ngon và hết suất, coi trọng sử dụng đủ thực phẩm giàu vitamin A (cà rốt, cà chua, cá biển, rau màu xanh thẫm..), giàu chất béo (dầu, mỡ, lạc, vừng) cho trẻ.
- + Chú ý lượng thực phẩm thay thế tương đương để đảm bảo chất lượng bữa ăn.
- + Bữa phụ của trẻ có thể là sữa, nước quả, quả chín nghiền hoặc cắt miếng nhỏ, chè đậu hay bún, phở...

b) Chế biến món ăn cho trẻ Mẫu giáo:

- Chế biến thực phẩm phù hợp với đặc điểm sinh lí và khả năng tiêu hóa của trẻ như: cơm mềm dẻo, thức ăn chín tới, hấp dẫn cả mùi vị và màu sắc, thực phẩm thái miếng vừa ăn với trẻ.
- Luôn thay đổi cách chế biến món ăn: Cùng một loại thực phẩm có thể kho, rim, chưng, hấp, xào, hầm, rán... đặc biệt lưu ý đến khẩu vị của trẻ và thời tiết để trẻ ăn hết suất.
- Dùng nước sạch để chế biến thức ăn, đồ uống và rửa dụng cụ.
- Đun, nấu kĩ thực phẩm.
- Dầu ăn/mỡ phải được để trong dụng cụ có nắp đậy kín, tránh tiếp xúc với không khí, tránh để dầu ăn/mỡ ở nơi có nhiệt độ cao, dùng trong thời hạn nhất định. **Tuyệt đối không dùng lại dầu ăn hoặc mỡ đã qua sử dụng.**

4. Chia và giao đồ ăn cho các nhóm, lớp

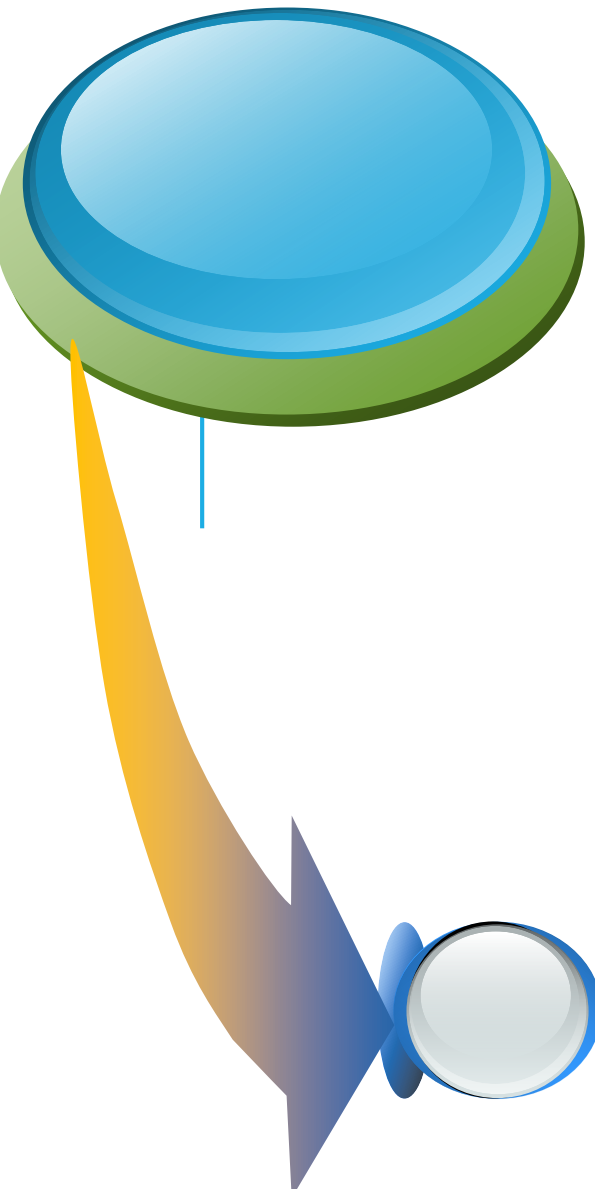
- Để đảm bảo an toàn, nên chia và giao thức ăn cho các nhóm lớp khi thức ăn còn nóng, vừa nấu chín xong.
- Đối với các thực phẩm không cần nấu chín như các loại hoa quả chuối, cam, dưa... và các loại quả khác thì cần chia và cho trẻ ăn ngay khi vừa bóc vỏ hay cắt ra.
- Không sử dụng thức ăn còn lại từ hôm trước cho trẻ ăn.
- Lưu ý khi chia và giao thức ăn cho các nhóm lớp
 - Nhân viên nhà bếp phải đội mũ, đeo khẩu trang, bao tay sạch.
 - Chia thức ăn bằng dụng cụ chia, gắp thức ăn, không dùng tay trực tiếp chia thức ăn.
 - Dụng cụ đựng thức ăn phải có nắp đậy để tránh bụi bẩn khi mang về các nhóm, lớp.



5. Tổ chức giờ ăn cho các nhóm, lớp

Tổ chức ăn cho trẻ mầm non tại trường là một yêu cầu mà cán bộ quản lý và giáo viên cần nắm vững, nhằm đảm bảo nhu cầu dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ.

Ngoài các yêu cầu hiểu biết về dinh dưỡng, yêu cầu chung khi tổ chức giờ ăn, giáo viên cần phải biết cách thức tổ chức ăn cho từng nhóm tuổi.



5.1. Đối với Nhà trẻ

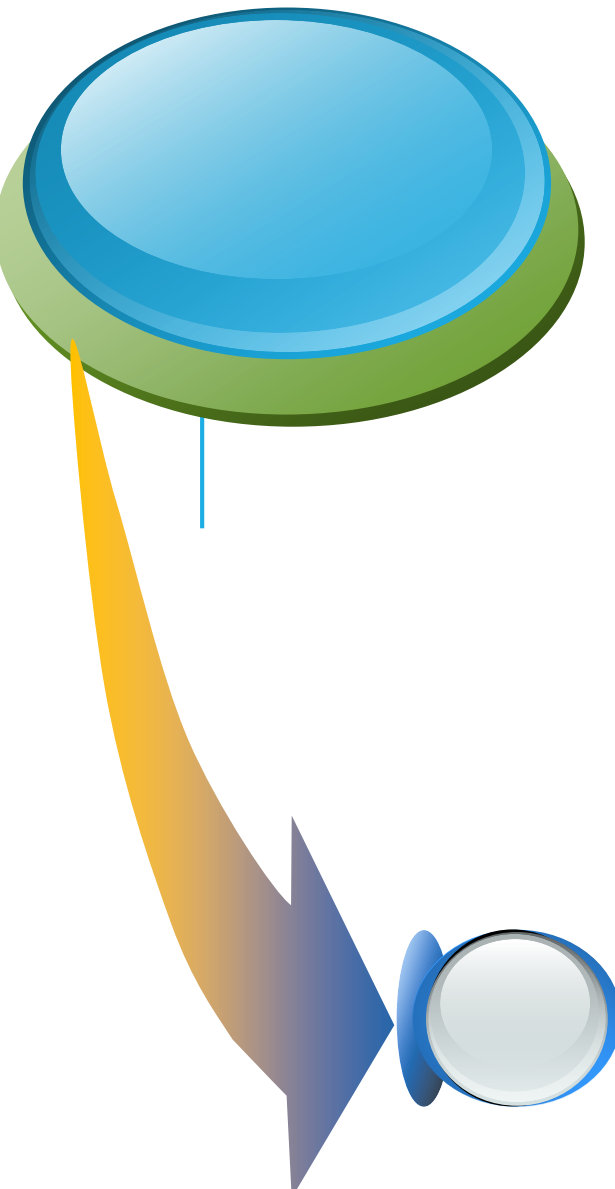
*** Nhóm 6-18 tháng (bột, cháo):** Ở độ tuổi này việc cho trẻ ăn hoàn toàn phụ thuộc vào người chăm sóc trẻ, trẻ sẽ được cô xúc cho ăn. Công tác chuẩn bị của người chăm sóc trẻ ở giai đoạn này cũng đòi hỏi rất tỉ mỉ, trang phục gọn gàng, phù hợp trong quá trình di chuyển, chăm sóc trẻ, khi chia thức ăn phải đeo khẩu trang.

- Chuẩn bị:

- + Bàn, ghế khung hoặc ghế có tay vịn, trên mỗi bàn có đĩa để bột, cháo rơi và khăn lau.
- + Các dụng cụ: chén, muỗng, ly, khay, yếm, khăn...tất cả đều chuẩn bị nhiều hơn số trẻ và để ngay tầm tay của giáo viên để thuận tiện xử lý các tình huống xảy ra khi cho trẻ ăn.
- + Cô làm vệ sinh cho trẻ trước khi ăn.

- Tiến hành:

- + Giáo viên chú ý trước khi chia bột, cháo nếu có lớp khô trên bề mặt thì vớt bỏ lớp khô đó, khuấy đều trước khi chia.
- + Kiểm tra độ nóng của bột, cháo.
- + Cách xúc cho trẻ ăn: xúc xung quanh chén bột, cháo lần lượt từ trên xuống dưới để bột, cháo không quá nóng, đút lần lượt cho từng trẻ, không xúc muỗng quá to hoặc đút muỗng quá sâu vào miệng làm trẻ nôn, trớ.

- 
- + Trong quá trình đút cho trẻ ăn cô vừa trò chuyện tạo không khí vui vẻ trong suốt bữa ăn.
 - + Trong khi ăn nếu trẻ buồn ngủ, nhè bột cháo, khóc, ho hay nôn trớ thì cô phải dừng lại để xử lý các tình huống rồi mới tiếp tục cho trẻ ăn nếu trẻ muốn ăn.
 - + Đối với trẻ nhóm cháo, có thể tập cho trẻ cầm muỗng tự xúc ăn dưới sự giám sát của cô.
 - + Khi hết giờ ăn cho trẻ uống nước, lau miệng, lau tay, cởi yếm, thu dọn, vệ sinh bàn ăn và cho trẻ chuyển sang hoạt động chơi nhẹ chuẩn bị cho giờ ngủ.

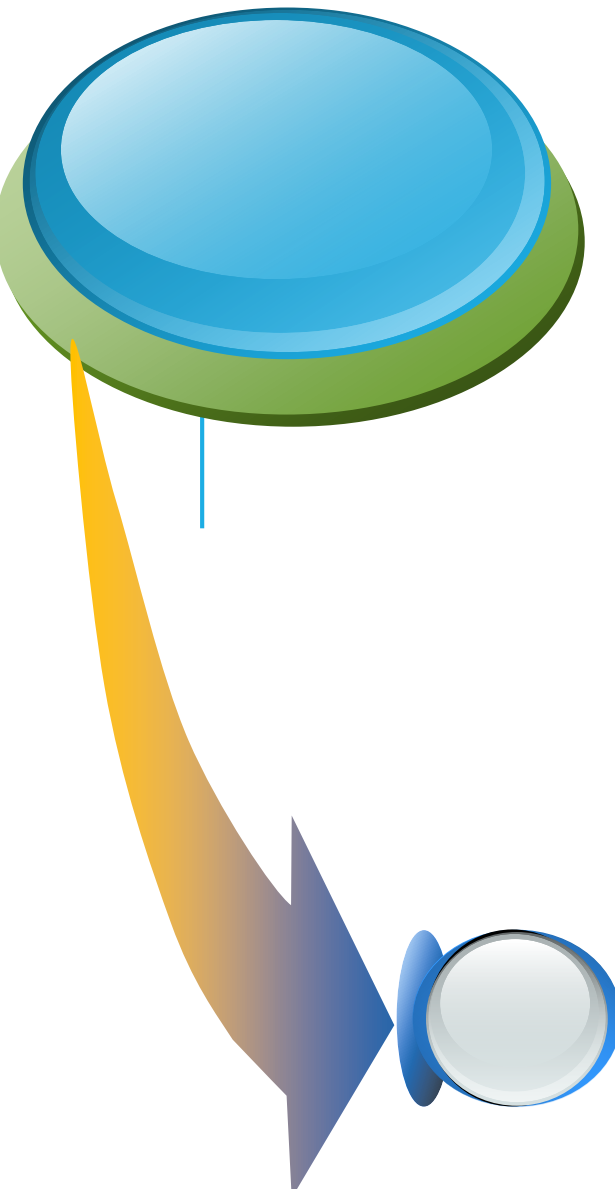
* **Nhóm 19 - 24 tháng và 25 – 36 tháng (nhóm cơm)**

- **Chuẩn bị:**

- + Bàn, ghế, trên mỗi bàn có đĩa để cơm rơi và khăn lau.
- + Các dụng cụ: tô, muỗng, ly, khay, yếm, khăn...tất cả đều chuẩn bị nhiều hơn số trẻ và để ngay tầm tay của giáo viên để thuận tiện xử lý các tình huống xảy ra khi cho trẻ ăn.
- + Cô làm vệ sinh cho trẻ trước khi ăn.
- + Lưu ý: Tổ chức cho trẻ ăn cần phối hợp nhịp nhàng giữa các cô với nhau theo chức năng phân công.

- **Tiến hành:**

- + Cô lần lượt chia cơm và món mặn ra tô (chú ý cân đối giữa các tô để đảm bảo tính đồng đều giữa các suất ăn). Sau khi chia cô bưng tô về bàn cho trẻ. Đối với trẻ nhóm 25 - 36 tháng cô có thể tập cho bé tự bưng tô về bàn.
- + Khi chia ăn, yêu cầu thao tác nhanh nhẹn, gọn gàng để không kéo dài thời gian chờ đợi của trẻ.
- + Trước khi ăn hướng dẫn trẻ cách cầm muỗng trộn thức ăn và động viên, khuyến khích trẻ tự xúc ăn (đối với nhóm 25 – 36 tháng)



5.2. Đối với trẻ mẫu giáo (3 - 6 tuổi)

- Chuẩn bị:

- + Bàn, ghế, trên mỗi bàn có đĩa để cơm rơi và khăn lau.
- + Các dụng cụ: tô, chén, khay, đĩa (tùy theo hình thức tổ chức giờ ăn) muỗng, yếm (MG 3-4 tuổi), khăn, rổ đựng chén, muỗng dơ...tất cả đều chuẩn bị nhiều hơn số trẻ và đặt ở vị trí thuận tiện cho trẻ sử dụng trong bữa ăn.
- + Cô hướng dẫn và tổ chức cho trẻ tự làm vệ sinh trước khi ăn.

- **Tiến hành:**

Các hình thức tổ chức cho trẻ mẫu giáo ăn gồm có:

- + Tổ chức ăn cá nhân.
- + Tổ chức bữa ăn gia đình (có thể tổ chức cho trẻ MG 5-6 tuổi).
- + Tổ chức ăn tự chọn.

- Tổ chức ăn cá nhân:

- + Cô phân công cho trẻ cùng cô chuẩn bị giờ ăn như xếp bàn, ghế, tô/khay, muỗng, khăn...
- + Cô lần lượt cho trẻ tự lấy cơm, thức ăn vào tô/khay và bưng vào bàn.
- + Khi cho trẻ tự lấy thức ăn, cô quan sát trẻ và hỗ trợ trẻ khi cần (lấy đủ suất ăn, không quá ít hoặc quá nhiều), cô nhắc trẻ thao tác nhanh nhẹn, gọn gàng để không kéo dài thời gian chờ đợi của các trẻ khác.

- Tổ chức ăn gia đình:

- + Cô phân công cho trẻ cùng cô chuẩn bị giờ ăn như xếp bàn, ghế, chén, muỗng, đĩa, khăn...
- + Cô chia cơm, thức ăn vào thố và chuyển thức ăn theo nhóm.
- + Sau đó cho trẻ tự lấy thức ăn vào cô quan sát trẻ và hỗ trợ trẻ khi cần, cô nhắc trẻ thao tác nhanh nhẹn, gọn gàng để không kéo dài thời gian chờ đợi của các trẻ khác.

- Tổ chức ăn tự chọn:

- + Cô phân công cho trẻ cùng cô chuẩn bị giờ ăn như xếp bàn, ghế, chén, đĩa, khay, muỗng, nĩa, khăn...
- + Cô cho trẻ tự chọn thức ăn theo nhu cầu của trẻ và bưng vào bàn.
- + Khi cho trẻ tự lấy thức ăn, cô quan sát trẻ và hỗ trợ trẻ khi cần, khi cho trẻ ăn cô bao quát và động viên, khuyến khích các trẻ khó ăn được ăn đa dạng các món ăn, ăn đủ suất.

*** Lưu ý chung trước và sau khi tổ chức giờ ăn:**

- Đối với Nhà trẻ:

- + Giáo viên làm vệ sinh cho trẻ trước giờ ăn.
- + Sau giờ ăn cô cho trẻ ợ hơi và chơi nhẹ nhàng với trẻ trước khi đi ngủ, phải đảm bảo trẻ không còn ngậm thức ăn trong miệng.

- Đối với Mẫu giáo:

- + Giáo viên tổ chức cho trẻ chuyển tiếp từ hoạt động chơi sang làm vệ sinh theo hình thức cuốn chiếu (dọn từng góc chơi)
- + Sau giờ ăn cho trẻ đánh răng, chơi nhẹ nhàng từ 20-30 phút trước giờ ngủ.

Quy định một số bảng biểu trong bếp ăn của trẻ



*** Trong bếp:**

1. Bảng tồn kho: được đặt bên ngoài cửa kho để tiện theo dõi.
2. Bảng tiếp phẩm: đặt ngay khu vực bố trí tiếp phẩm.
3. Bảng phân chia thực phẩm: được đặt khu vực cắt xắt.
4. Thực đơn tuần (trẻ-cô): bố trí khu vực chia cơm và thức ăn.
5. Bảng phân chia cơm, thức ăn: bố trí khu vực chia cơm và thức ăn.
6. Bảng định mức cơm, thức ăn cho một trẻ chỉ sử dụng khi tính lượng thành phẩm cho nhóm, lớp: bố trí gần khu vực chia cơm và thức ăn
7. Nội quy nhà bếp.
8. Bảng phân công nhân viên nấu ăn.

* **Ngoài sân:**

Bảng công khai gồm có:

1. Thực đơn tuần (Nhà trẻ, Mẫu giáo): nên tách riêng hoặc tách theo chế độ ăn của trẻ.
2. Tiền chợ của trẻ hàng ngày.
3. Danh sách các đối tác ký kết hợp đồng cung cấp thực phẩm.
4. Tủ trưng bày thức ăn trong ngày của trẻ (nếu có điều kiện): tuy nhiên chỉ trưng bày trong ngày và hủy thức ăn vào buổi chiều sau khi trả trẻ.

TRƯỜNG.....

BẢNG TỒN KHO THỰC PHẨM
Ngày....tháng.....năm....

STT	Tên thực phẩm	Sáng		Trưa	
		Trẻ	Cô	Trẻ	Cô

Lưu ý: Bảng tồn kho thực phẩm đặt ngoài cửa kho, để tiện theo dõi

TRƯỜNG:

BẢNG TIẾP PHẨM

Stt	Tên thực phẩm	Số lượng	Nhà trẻ	Mẫu giáo	Cô	Ghi chú
			Trưa	Xế		
1	Gạo					
2	Đường					
3	Mắm					
4	Muối					
5	Dầu					
6	Thịt					
7	Rau					
8	Cá					
9	Hành					
10	Đu đủ					

TRƯỜNG

BẢNG PHÂN CHIA THỰC PHẨM
Ngày....tháng.....năm....

STT	Thực phẩm	Nhóm bột	Nhóm cháo	Nhà trẻ	Mẫu giáo	SDD	DC.BP	Thải bỏ	Thực mua
Chợ									
1	Trứng vịt	quả (gr)							
2	Thịt nạc								
3	Cà rốt								
4	Rau dền								
5	Hành lá								
									

Thực đơn của trẻ tuần..../tháng...

Từ ngày...đến ngày

Thứ	Bữa ăn	Nhóm bột	Nhóm cháo	Cơm nhà trẻ	Mẫu giáo
Thứ Hai 24/8/2015	Sáng:	Bột nấu ngọt Sữa...	Cháo sườn Sữa...	Hủ tíu thịt heo Sữa...	Hủ tíu thịt heo Sữa...
	Trưa:	Bột nấu tôm, bí đỏ Sữa.... Nước trái cây	Cháo cá tôm, thịt, bí đỏ Sữa.... Nước trái cây	Mặn: Thịt heo kho trứng cút Canh: Bí đỏ nấu tôm thịt Tráng miệng: Chuối cau	Mặn: Thịt heo kho trứng cút Canh: Bí đỏ nấu tôm thịt Tráng miệng: Chuối cau
	Xế:	Bột nấu thịt, cải ngọt	Cháo thịt, cải ngọt	Hoành thánh thịt heo, giá, hẹ	Hoành thánh thịt heo, giá, hẹ
	SDD				
	DC-BP				
	Tối:				

Bảng phân chia bột, cháo, cơm-thức ăn

[illegible]

Bảng định mức cơm, thức ăn cho một trẻ

STT	Thực phẩm	Nhóm bột	Nhóm cháo	Nhà trẻ	Mẫu giáo	SDD	DC.BP	Thải bỏ	Thực mua
Kho									
1	Gạo								
2	Sữa								
3	Dầu								
4	Đường								
									

NỘI QUY NHÀ BẾP

1- Người không có trách nhiệm không được vào khu vực nhà bếp. Không được để súc vật tự do ra, vào khu vực nhà bếp.

2 - Nhân viên nhà bếp khi làm việc:

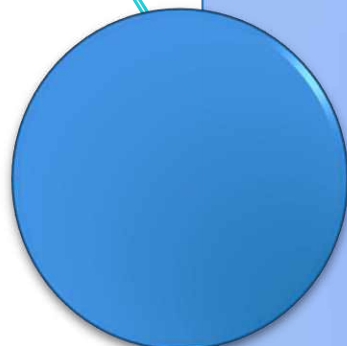
+ Phải mặc trang phục công tác sạch (quần áo, mũ, khẩu trang). Vệ sinh thân thể sạch sẽ, đầu tóc gọn gàng, móng tay cắt ngắn. Thường xuyên rửa tay (bằng xà phòng và nước sạch) : trước khi chế biến thực phẩm, trước khi chia thực phẩm, trước khi chia thức ăn, sau khi đi vệ sinh và khi tay bẩn.

+ Khi mắc bệnh truyền nhiễm phải cách li theo quy định của y tế.

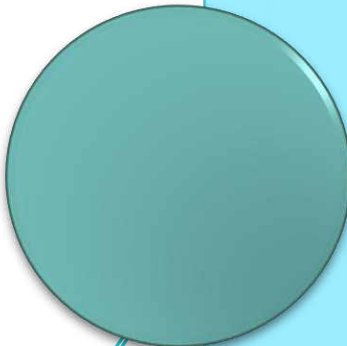
3 -

**IV. CHĂM SÓC SỨC KHỎE
CHO TRẺ
TRONG TRƯỜNG MẦM NON**

1. Kỹ năng chăm sóc sức khỏe cho trẻ mầm non



Hệ miễn dịch của trẻ nhỏ đang trong quá trình phát triển. Các cơ quan trong cơ thể cũng chưa phát triển hoàn thiện. Khi gặp điều kiện không tốt về môi trường, thời tiết, trẻ rất dễ bị bệnh.



Trẻ thường xuyên tiếp xúc gần gũi với bạn khác, trẻ chơi chung đồ chơi, bỏ vào miệng, thiếu kiến thức phòng bệnh....làm gia tăng nguy cơ lây bệnh.

1.1. Một số biểu hiện khi trẻ bị bệnh

- Trẻ có thể trông nhợt nhạt hoặc có cảm giác thân nhiệt của trẻ lạnh hơn bình thường.
- Trẻ có thể bị đỏ mặt, da nóng và khô hoặc đổ mồ hôi.
- Trẻ có thể bị đi ngoài phân lỏng và nôn.
- Trẻ có thể ngủ nhiều hơn bình thường hoặc trở nên mệt mỏi.
- Trẻ có thể kêu đau trong người.
- Trẻ có thể không muốn uống hoặc ăn
- Trẻ có thể không vui hoặc trông buồn bã hoặc trở nên cáu kỉnh
- Trẻ đầy hơi, chướng bụng, quấy khóc hoặc bỏ ăn.

1.2. Một số bệnh thông thường và cách xử lý

➤ Trẻ bị sốt

* **Biểu hiện khi trẻ sốt:**

- Trẻ lừ đừ, mặt đỏ.
- Nhiệt độ cơ thể cao hơn bình thường

* **Một vài nguyên nhân** thường gặp khiến trẻ bị sốt là trẻ bị nhiễm trùng hoặc các bệnh khác. Tuy nhiên cũng có thể trẻ bị sốt do vừa mới được tiêm chủng hoặc do trẻ mặc quá nhiều áo quần.

* **Cách xử lý:**

- Đo nhiệt độ cho trẻ để kiểm tra xem trẻ có sốt không (Nếu thân nhiệt trên 38 độ, trẻ đã sốt)
- Đảm bảo nhiệt độ phòng không quá nóng.
- Không được quấn trẻ trong chăn, mặc quần áo mỏng cho trẻ.
- Không cho trẻ tắm lạnh hoặc chườm đá để hạ sốt vì chúng có thể gây ra hiện tượng co mạch và làm trẻ sốt cao hơn.
- Nếu trẻ sốt cao quá cho trẻ uống thuốc hạ sốt trước khi đưa trẻ đến cơ sở y tế.



Trẻ bị ho và sổ mũi

*** Biểu hiện khi trẻ ho và sổ mũi:** Rất dễ nhận biết.

- Ho húng hắng hoặc sổ mũi.
- Ho nhiều, đỏ mặt, có thể gây nôn ói, nước mũi chảy nhiều.

*** Nguyên nhân thường gặp khiến trẻ bị ho, sổ mũi:**

- Những cơn ho, sổ mũi thường là biểu hiện của cơ thể trẻ đang phản ứng lại với các yếu tố tác động từ môi trường bên ngoài. Những nguyên nhân thường gặp khiến trẻ bị ho, sổ mũi bao gồm: cảm lạnh, viêm mũi, viêm họng, viêm xoang, viêm amidan, viêm phế quản, viêm phổi, trào ngược dạ dày thực quản, do dị ứng thời.

*** Cách xử lý:**

- Giữ ấm cơ thể cho bé.
- Vệ sinh mũi và họng cho bé bằng nước ấm để hạn chế vi khuẩn gây bệnh, giúp hệ hô hấp khỏe hơn.
- Vệ sinh quần áo, đồ chơi của trẻ, giữ phòng học sạch sẽ, thoáng mát.
- Không ép trẻ ăn, uống quá no.
- Không nên tự ý cho trẻ dùng thuốc.

➤ **Trẻ bị tiêu chảy**

*** Biểu hiện khi trẻ bị tiêu chảy:**

- Khi trẻ đi đại tiện khoảng từ 3 lần trở lên trong vòng 24 giờ, phân lỏng và loãng.
- Nếu trẻ có thêm tình trạng nôn mửa, sốt hoặc trong phân có máu thì bệnh đã khá trầm trọng.

*** Nguyên nhân:**

- Do nhiễm ký sinh trùng qua thức ăn hoặc nước uống.
- Do trẻ bị dị ứng với protein có trong thực phẩm, các loại thịt, cá, sữa,...
- Do trẻ mắc một bệnh liên quan đến đường ruột, chẳng hạn như viêm ruột, tắc ruột, viêm ruột thừa,...
- Do chế độ ăn của trẻ không hợp lý: ăn quá nhiều thức ăn, thực phẩm chưa được nấu chín hay chế biến không sạch sẽ, ngộ độc thực phẩm...

*** Cách xử lý:**

- Bù nước cho trẻ.
- Đối với trẻ bị tiêu chảy, khả năng tiêu hóa và hấp thu thức ăn trở nên kém đi, do đó thức ăn cần đảm bảo phải được chế biến kỹ, nấu nhuyễn dễ tiêu hóa.
- Trao đổi với cha mẹ trẻ để đưa trẻ đi khám bệnh.

➤ Trẻ bị dị ứng

* **Biểu hiện khi trẻ bị dị ứng:**

- Da bị kích ứng: đỏ, ngứa nổi mẩn, chảy nước, khô, rộp
- Sưng miệng và môi; ngứa dăm mắt, chảy nước mũi; nôn, tiêu chảy, đau bụng; khó thở hoặc thở khò khè.

* **Nguyên nhân:**

- Thức ăn: hải sản, sữa, trứng, đậu phộng, đậu nành, hạt vừng...
- Những thứ trong không khí như khói thuốc lá, bụi; những thứ chạm vào da như kem dưỡng da, xà phòng.
- Động vật: chó, mèo, cá, chim.
- Thuốc như thuốc kháng sinh.

* **Cách xử lý:**

- Nếu biết trẻ bị dị ứng với cái gì, đừng để trẻ gần với tác nhân gây dị ứng.
- Đưa trẻ đi khám bệnh.

1.3. Một số bệnh truyền nhiễm



MỘT SỐ BỆNH TRUYỀN NHIỄM THƯỜNG GẶP

Sốt xuất huyết

Tay chân miệng

Cúm

Sởi

Quai bị

Thủy đậu

Đau mắt

Covid-19

CÁC TRIỆU CHỨNG CẦN LƯU Ý



Sốt



Ho



Mắt đỏ



Nổi ban,
hoặc
mụn
nước



Đau
bụng



Nôn ói



Tiêu
chảy



CÁC HÌNH THỨC LÂY BỆNH



© Can Stock Photo

Giọt bắn:

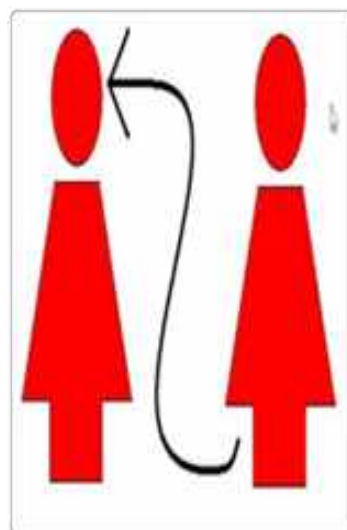
- Khi ho, hắt hơi, nói chuyện...
- Trong khoảng 1 m – 1,5m



© Can Stock Photo - csp28216187

Bàn tay:

Nhiễm tác nhân nhưng không được rửa sạch.



Phân miệng:

- Tác nhân gây bệnh thải qua đường phân.
- Việc xử lý chất thải không đúng.

CÁC HÌNH THỨC LÂY BỆNH



Côn trùng



Dùng chung bơm kim tiêm hoặc các vật bén nhọn

CÁC HÌNH THỨC LÂY BỆNH



Thực phẩm



Đồ chơi, vật dụng



Động vật

Phát hiện sớm trẻ bệnh và cách xử lý

Thường xuyên quan sát trẻ vào các thời điểm nhất định trong ngày, nếu phát hiện triệu chứng nghi ngờ => thông báo với cha mẹ trẻ để đưa trẻ đi khám bệnh.

Những việc cần làm để hạn chế nguồn lây

- Khi trẻ bị sốt hoặc nghi ngờ bệnh truyền nhiễm cần báo ngay cho người quản lý/nhân viên y tế, cha mẹ trẻ và cần đưa trẻ đi khám bệnh.
- Khi trẻ được chẩn đoán là bệnh truyền nhiễm trẻ cần nghỉ học; thời gian nghỉ học tùy theo bệnh.
- Không chỉ trẻ mà cả gia đình phải tuân thủ các quy định về phòng, chống dịch bệnh.

BIỆN PHÁP PHÒNG BỆNH

- Tất cả các bề mặt xung quanh người bệnh đều có nguy cơ lây nhiễm tác nhân gây bệnh => Cần thực hiện vệ sinh hàng ngày để loại bỏ các mầm bệnh nếu có.
- Khi có trẻ bệnh phải tăng tần suất vệ sinh, khử khuẩn để loại trừ mầm bệnh (Khử khuẩn hàng ngày, tuần dung dịch vệ sinh thông thường)
- Khử khuẩn vật dụng, đồ chơi.

2. Kỹ năng đảm bảo an toàn cho trẻ

Trẻ mầm non thường tò mò, ham hiểu biết, thích khám phá thế giới xung quanh nhưng khả năng nhận thức những mối nguy hiểm đối với bản thân còn hạn chế. Trong khi đó có rất nhiều nguy cơ mất an toàn cho trẻ như: khi sử dụng thiết bị điện, khi trẻ đi vệ sinh, khi cho trẻ chơi ở sân, vườn, ban công...; khi cho trẻ chơi ở những nơi gần ao, hồ, sông...; khi cho trẻ ra ngoài bằng các phương tiện xe đẩy, xe máy, ô tô...và trong giao tiếp có những người có thể gây nguy hiểm cho trẻ (ôm hôn, đụng chạm vào vùng nhạy cảm...).

- Trường, lớp là không gian mà bé sẽ ăn, ngủ, sinh hoạt phần lớn trong suốt một ngày. Vì vậy, đây là nơi cần được ưu tiên hàng đầu về vấn đề an toàn. Có những nguy cơ tiềm ẩn từ những đồ nội thất cho đến không gian ngoài sân vườn, ban công gây mất an toàn cho trẻ. Phải thường xuyên rà soát, kiểm tra và khắc phục kịp thời những nguy cơ đó.

- Không nên sử dụng khăn trải bàn hay khăn lót bàn ăn cho trẻ để tránh trẻ kéo làm đổ thức ăn. Không nên để đồ ăn, đồ uống nóng ở cạnh cửa, bàn, bếp...

- Các nguy cơ không an toàn ở trường học:

- + Các vật dụng (sắc, nhọn, nóng, ổ điện, quá nhỏ/lớn, hóa chất, thuốc...)
- + Các động/thực vật và sản phẩm chế biến từ chúng (chó, mèo, côn trùng, cây/hoa có gai, thực phẩm hỏng, ôi thiu...)
- + Các địa điểm hoạt động của trẻ (cầu thang, thang máy, lan can, cầu trượt, xích đu, khu vực có công trình xây dựng, hồ bơi, ao hồ, sông suối...)
- + Các hành động của trẻ (leo trèo, ném đồ vật vào bạn, đánh/cắn bạn...) và người khác (xâm hại, bạo hành)
- + Các tình huống khẩn cấp (bị thương, đi lạc, hỏa hoạn, đuối nước, thiên tai...)

- Phòng tránh các nguy cơ không an toàn trong trường học

- + Các biện pháp an toàn sử dụng vật dụng/tiếp xúc với các động/thực vật dễ gây nguy hiểm: giữ khoảng cách, chủ động ứng phó, nhờ người lớn trợ giúp...
- + Các quy tắc an toàn khi di chuyển, tham gia GT: đi bộ đúng đường, ngồi xe đạp, xe máy có thắt dây an toàn, xe ô tô ngồi ở hàng ghế sau..
- + Các quy tắc an toàn khi chơi: chờ đến lượt, không xô đẩy, không chạy quá nhanh, tránh xa những vật đang di chuyển...
- + Cách tìm sự trợ giúp: nói cho người lớn biết khi bị đe dọa hoặc nguy cơ bị xâm hại...những người có thể giúp đỡ trẻ khi gặp tai nạn (người thân, bác sĩ, cô giáo, bảo vệ, công an...
- + Biện pháp xử lý chấn thương đơn giản, các quy tắc an toàn, cháy nổ...

3. Hướng dẫn trẻ một số kỹ năng đơn giản để đảm bảo an toàn

- Dạy trẻ một số kỹ năng xử trí và phòng vệ trong các tình huống như: khi bị người lạ kéo đi, khi bị đánh, bị bắt lên xe của người lạ; khi bị người lạ cho ăn hoặc uống đồ vật lạ; khi bị bịt miệng, bị ấp khăn vào mặt, khi bị đụng chạm vào “vùng đồ bơi” trên cơ thể; khi phát hiện có người đột nhập vào nhà lúc vắng người; khi người lạ dò hỏi tên, số điện thoại của cha mẹ...

- Dạy trẻ có hành động tự vệ phù hợp với mỗi tình huống như: Khóc thật to, kêu cứu, vùng vẫy, chống trả, cắn vào tay họ, đá vào chỗ nguy hiểm của họ, hét thật to để mọi người chú ý đến mình và giúp đỡ mình, giả vờ gọi cha mẹ hoặc công an, nói lời dọa nạt... khi bị tấn công.

- Dạy trẻ biết quan tâm, tìm cách giúp đỡ những người bị nạn nhưng phải đảm bảo an toàn cho bản thân mình. Có thể giúp bạn cùng chống trả người gây nguy hiểm, đánh lạc hướng người gây nguy hiểm, dọa nạt người gây nguy hiểm, cùng kêu cứu, gọi cho cô giáo, công an, bộ đội...

- Dạy trẻ không leo trèo lên lan can ban công nhà, nhất là nhà cao tầng; không tự ý uống thuốc; nếu cảm thấy mệt báo cho cô, bạn hoặc một người thân để giúp đỡ...
- Khi gặp tình huống nguy hiểm, dạy trẻ biết chia sẻ cho cha mẹ, người thân (bị bắt nạt, bị hăm dọa...).
- Những người lạ có thể tin cậy là công an, bộ đội, cô giáo..., nhớ số điện thoại của cha mẹ, của công an để gọi điện khi gặp nguy hiểm.

- Dạy trẻ một số số điện thoại khẩn cấp:
 - + **111**: Tổng đài quốc gia về bảo vệ trẻ em...
 - + **112**: Trợ giúp khẩn cấp trong mọi tình huống;
 - + **113**: Trợ giúp khẩn cấp liên quan đến an ninh trật tự hoặc yêu cầu hình sự mà bản thân không tự giải quyết được;
 - + **114**: Trợ giúp khẩn cấp khi gặp mọi tai nạn;
 - + **115**: Trợ giúp khẩn cấp khi đau ốm hoặc gặp nạn.

Tóm lại: “Trẻ em như búp trên cành”, như những mầm non nhỏ bé cần được che chở và bao bọc. Chúng chưa có khả năng tự bảo vệ bản thân khỏi những nguy hiểm xung quanh mình. Chính vì vậy, gia đình và nhà trường cần đảm bảo cho các bé được sống trong một môi trường an toàn cả về sức khỏe, tinh thần và tính mạng. Để đáp ứng vấn đề nêu trên, cần phải có những biện pháp phòng ngừa và kịp thời ngăn chặn các hành vi có tính chất bạo lực, xâm hại đến tinh thần, thân thể và sức khỏe của các bé khi ở nhà và cả ở trường.



TRÂN TRỌNG CẢM ƠN

