

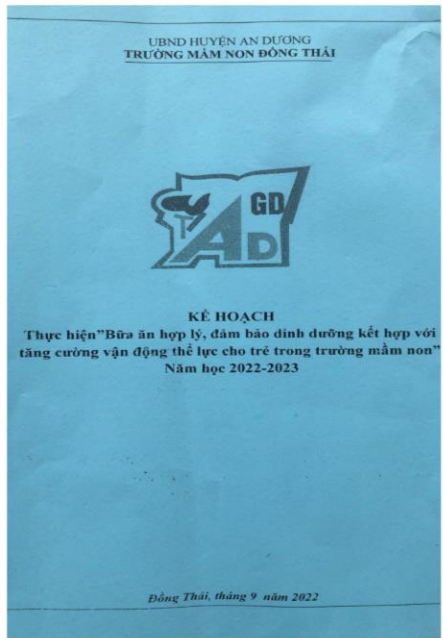
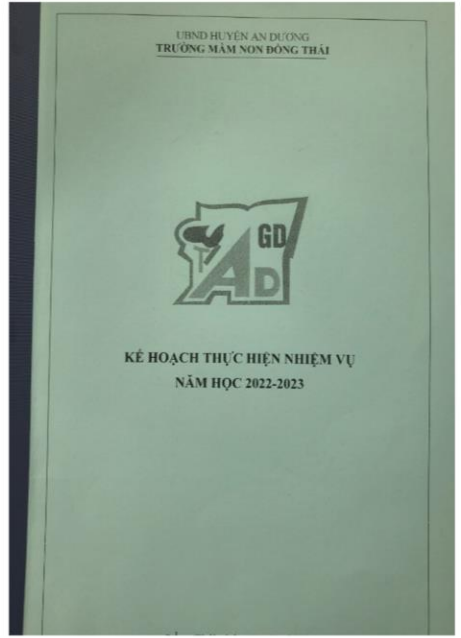
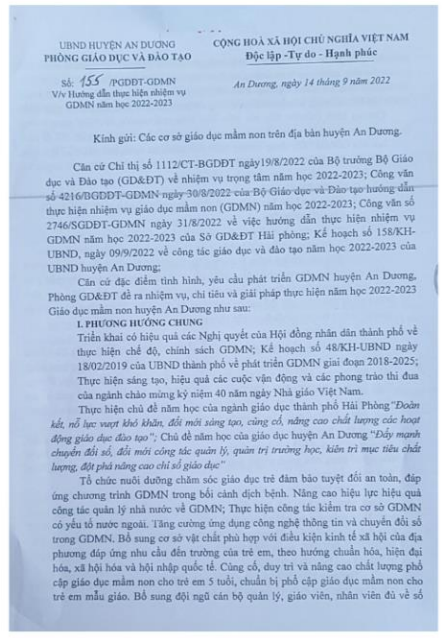
UBND HUYỆN AN DƯƠNG
TRƯỜNG MẦM NON ĐỒNG THÁI

BÁO CÁO

**TỔ CHỨC THỰC HIỆN “BỮA ĂN HỢP LÝ, ĐẢM BẢO DINH DƯỠNG KẾT
HỢP TĂNG CƯỜNG VẬN ĐỘNG THỂ LỰC CHO TRẺ TRONG TRƯỜNG
MẦM NON” NĂM HỌC 2022-2023**

Đồng Thái, ngày 25 tháng 11 năm 2022

Trường Mầm non Đồng Thái báo cáo thực hiện tổ chức bữa ăn hợp lý, đảm bảo dinh dưỡng kết hợp với tăng cường vận động thể lực trong trường Mầm non như sau:





I. TÌNH HÌNH ĐẶC ĐIỂM NHÀ TRƯỜNG



I. TÌNH HÌNH ĐẶC ĐIỂM NHÀ TRƯỜNG:

1. Quy mô trường, lớp:

- Tổng số khu trường: 03 khu, trong đó có 01 bếp ăn tại khu trung tâm



I. TÌNH HÌNH ĐẶC ĐIỂM NHÀ TRƯỜNG:

1. Quy mô trường, lớp:

- Tổng số cán bộ giáo viên, nhân viên: 59 cô. Tổng số lớp: 18 lớp; Tổng số học sinh 668 cháu.



I. TÌNH HÌNH ĐẶC ĐIỂM NHÀ TRƯỜNG:

2. Thực trạng:



- Bếp ăn diện tích còn chật so với số trẻ. Mức thu đầu tư cho công tác chăm sóc bán trú chưa đáp ứng được nhu cầu mua sắm trang thiết bị.

- Chế độ thực đơn đã thực hiện với mức tiền 21.000đ trong thực tế giá thực phẩm tăng cao nên khó khăn trong việc cân đối dinh dưỡng cho trẻ. Mặt khác, với cách sơ chế chủ yếu là xay nhỏ, thức ăn chế biến chủ yếu là sốt, rim; canh kết hợp với nhiều loại rau củ quả khác nhau nhưng chưa đủ để giúp trẻ phát triển cơ nhai. Với cách chế biến đó nhiều trẻ ăn chậm nên bát cơm không còn hấp dẫn với trẻ. Chính vì thế mà trẻ không ăn hết suất ăn của mình.



II. TRIỂN KHAI THỰC HIỆN



II. TRIỂN KHAI THỰC HIỆN:

1. Công tác bồi dưỡng đội ngũ:

- Ngay sau khi nhận được kế hoạch chỉ đạo của Phòng GD&ĐT huyện về việc triển khai mô hình điểm xây dựng “Bữa ăn hợp lý, đảm bảo dinh dưỡng kết hợp tăng cường hoạt động thể lực cho trẻ”. Nhà trường đã tiến hành tổ chức các lớp tập huấn, bồi dưỡng kiến thức - kỹ năng về công tác tổ chức bữa ăn hợp lý, đảm bảo dinh dưỡng kết hợp tăng cường vận động thể lực cho trẻ”



1. Công tác bồi dưỡng đội ngũ:

Nội dung bồi dưỡng cụ thể như sau:



+ Nâng cao nhận thức cho đội ngũ về việc cần thiết của việc xây dựng thực đơn cân đối, khoa học nhằm giảm tỷ lệ suy dinh dưỡng, giảm tỉ lệ thừa cân, béo phì, nâng cao tâm vóc, thể lực cho trẻ em. Tập cho trẻ ăn đa dạng nhiều loại thực phẩm. Tạo thói quen ăn uống lành mạnh từ nhỏ để phòng chống bệnh tật.

1. Công tác bồi dưỡng đội ngũ:

Nội dung bồi dưỡng cụ thể như sau:



+ Triển khai, tuyên truyền, phổ biến Quyết định số 44/QĐ-TTg ngày 01 tháng 01 năm 2019 của Thủ tướng Chính phủ về việc phê duyệt đề án “Bảo đảm dinh dưỡng hợp lý và tăng cường hoạt động thể lực cho trẻ em, học sinh, sinh viên để nâng cao sức khỏe, dự phòng bệnh ung thư, tim mạch, đái tháo đường, bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính và hen phế quản giai đoạn 2018-2025.

+ Triển khai tuyên truyền, phổ biến Quyết định số 2195/QĐ-BGDĐT ngày 10 tháng 8 năm 2022 về việc phê duyệt hướng dẫn công tác tổ chức bữa ăn hợp lý, đảm bảo dinh dưỡng kết hợp tăng cường hoạt động thể lực cho trẻ em, học sinh trong các cơ sở giáo dục mầm non và tiểu học.

1. Công tác bồi dưỡng đội ngũ:

Nội dung bồi dưỡng cụ thể như sau:



+ Trao đổi thảo luận xây dựng thực đơn, tổ chức giờ ăn cho trẻ.

II. TRIỂN KHAI THỰC HIỆN:

2. Đầu tư cơ sở vật chất, trang thiết bị:

- rà soát lại toàn bộ cơ sở vật chất, đồ dùng trang thiết bị phục vụ nuôi dưỡng trẻ và các đồ dùng đồ chơi tăng cường các hoạt động thể lực cho trẻ.



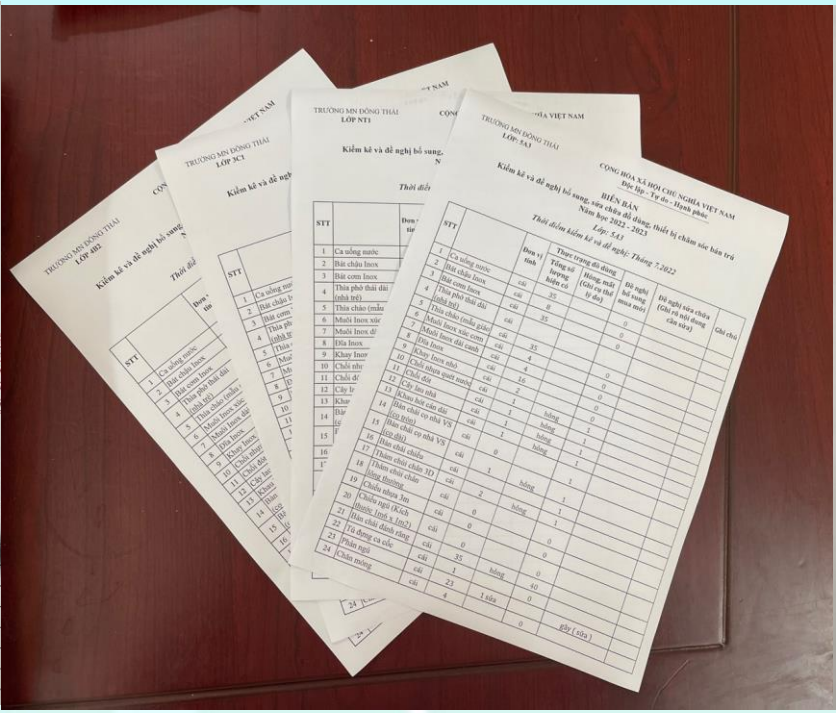
II. TRIỂN KHAI THỰC HIỆN:

2. Đầu tư cơ sở vật chất, trang thiết bị:

UBND HUYỆN AN DƯƠNG
TRƯỜNG MN ĐỒNG THÁI

TỜ KẾ DANH MỤC
MUA SẮM TRANG THIẾT BỊ, ĐỒ CHĂM SÓC BÀN TRÚ, ĐỒ DÙNG VỆ SINH
Năm học 2022 - 2023

STT	TÊN ĐỒ DÙNG	ĐƠN VỊ TÍNH	SỐ LƯỢNG	ĐƠN GIÁ	THÀNH TIỀN
1	Cà uống nước	cái	60	12,000	720,000
2	Bát chịu Inox	cái	65	25,000	1,625,000
3	Bát com Inox	cái	154	18,000	2,772,000
4	Thìa phở dài (nhà trẻ)	cái	40	8,000	320,000
5	Thìa cháo (mẫu giáo)	cái	242	8,000	1,936,000
6	Muôi Inox xúc com	cái	40	20,000	800,000
7	Muôi Inox dài canh	cái	12	20,000	240,000
8	Đĩa Inox	cái	79	20,000	1,580,000
9	Khay Inox nhỏ	cái	11	30,000	330,000
10	Chổi nhựa quét nước	cái	26	25,000	650,000
11	Chổi dốt	cái	28	35,000	980,000
12	Cây lau nhà	cái	31	25,000	775,000
13	Khau hút cần dài	cái	24	25,000	600,000
14	Bàn chải cọ nhà VS (cọ tròn)	cái	19	20,000	380,000
15	Bàn chải cọ nhà VS (cọ dài)	cái	12	20,000	240,000
16	Bàn chải chổi	cái	14	15,000	210,000
17	Thảm chùi chân 3D	cái	32	35,000	1,120,000
18	Thảm chùi chân lông thường	cái	13	30,000	390,000
19	Chiếu nhựa 3m	cái	10	160,000	1,600,000
20	Chiếu ngủ (Kích thước 1m6 x	cái	29	160,000	4,640,000
21	Bàn chải đánh răng	cái	160	10,000	1,600,000
22	Phân ngũ	cái	13	450,000	5,850,000
23	Chăn mỏng	cái	20	160,000	3,200,000
24	Chăn dày	cái	10	300,000	3,000,000
25	Xô quai vàng	cái	14	40,000	560,000
26	Chậu nhựa bé (hùng nước)	cái	2	30,000	60,000
27	Chậu nhựa to	cái	11	45,000	495,000



UBND HUYỆN AN DƯƠNG
TRƯỜNG MN ĐỒNG THÁI

Số: 22/TT-MNĐT

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

Đồng Thái, ngày 10 tháng 8 năm 2022

TỜ TRÌNH
V/v mua sắm trang thiết bị, đồ dùng chăm sóc bàn trú, đồ dùng vệ sinh
Năm học 2022-2023

Kính gửi: - Đồng chí Hiệu trưởng trường mầm non Đồng Thái.

Căn cứ vào nhiệm vụ năm học 2022-2023

Căn cứ vào tình hình thực tế kết quả khảo sát của nhà trường về trang thiết bị đồ dùng chăm sóc bàn trú, đồ dùng vệ sinh các nhóm lớp năm học 2022-2023;

Căn cứ vào yêu cầu của ngành học mầm non và thực tế công tác chăm sóc nuôi dưỡng trẻ của nhà trường;

Căn cứ vào mức đóng góp của phụ huynh học sinh năm học 2022-2023

Căn cứ vào bản đăng ký đồ dùng các lớp;

Để thực hiện tốt nhiệm vụ năm học 2022-2023. Tôi xin trình bày với BGH trường mầm non Đồng Thái mua sắm bổ sung một số trang thiết bị cũ, hỏng và bổ sung trang thiết bị hiện đại và an toàn hơn để CSND các cháu tại trường mầm non Đồng Thái ngày càng tốt hơn. Về phía phụ trách chuyên môn chăm sóc nuôi dưỡng các cháu tôi làm tờ trình với đồng chí Hiệu trưởng về kế hoạch mua sắm trang thiết bị, đồ dùng chăm sóc bàn trú, đồ dùng vệ sinh cho năm học 2022-2023 với bản kế hoạch và bản kê chi tiết (kèm theo).

Vậy kính mong đồng chí xem xét mua sắm bổ sung thêm các trang thiết bị đồ dùng chăm sóc bàn trú để phục vụ cho công tác chăm sóc nuôi dưỡng các cháu đạt kết quả tốt,

Xin trân thành cảm ơn!
NGƯỜI DUYỆT

NGƯỜI LÀM TỜ TRÌNH
Trần Thị Thủy

- Xây dựng kế hoạch đầu tư mua sắm bổ sung đảm bảo các điều kiện thực hiện; Phân công nhiệm vụ cho từng thành viên.

II. TRIỂN KHAI THỰC HIỆN:

2. Đầu tư cơ sở vật chất, trang thiết bị:

- Đầu tư mua sắm bổ sung đồ dùng, trang thiết bị chăm sóc bán trú, cụ thể như sau: Khay đựng đồ ăn; nồi, đĩa, rổ đựng là Inox; sửa lại giá úp bát, bổ sung 4 giá úp khay cho 2 khu lẻ; Đầu tư giá inox chở thức ăn về 2 khu lẻ.



II. TRIỂN KHAI THỰC HIỆN:

2. Đầu tư cơ sở vật chất, trang thiết bị:

- Đầu tư bổ sung đồ dùng đồ chơi vận động tăng cường thể lực như: thảm tập Yoga, bóng nảy yoga, tạ đơn, tạ kép, cột ném bóng rổ, bộ dụng cụ đo thể lực, thảm đa năng,...



II. TRIỂN KHAI THỰC HIỆN:

3. Nâng cao chất lượng thực đơn cho trẻ:

- Ngay sau khi nhà trường tổ chức họp phụ huynh học sinh để thỏa thuận nâng mức tiền ăn 25.000đ/1ngày/1trẻ, Ban chất lượng chăm sóc, nuôi dưỡng, giáo dục trẻ nhà trường kết hợp với nhân viên nấu ăn xây dựng thực đơn cho 10 ngày để nấu thí điểm.



II. TRIỂN KHAI THỰC HIỆN:

3. Nâng cao chất lượng thực đơn cho trẻ:

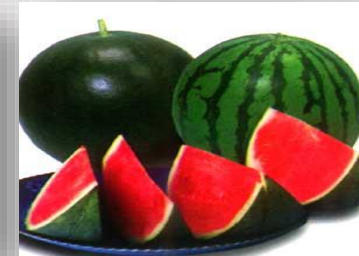
- Ngân hàng thực đơn mới được xây dựng từ nhiều thực phẩm mới đa dạng, phong phú, hấp dẫn đảm bảo cân đối dinh dưỡng cho trẻ, cụ thể:

THỰC ĐƠN MÙA ĐÔNG NĂM HỌC 2022 - 2023					
TUẦN	THỨ	BỮA TRƯA (NT+MG)	ĂN GIỮA GIỜ (MG+NT)	BỮA CHÍNH CHIỀU NHÀ TRẺ	BỮA PHỤ CHIỀU MẪU GIÁO
TUẦN I + III	2	- Thịt bò, cà ri nầm - Canh sườn non bi xanh cà rốt cải cúc - Rau Luộc (Súp lơ xanh, trắng) - Quả chín	- Uống sữa Nutifood	- Cháo cá song, xương đuôi, hạt sen, bí đỏ, đỗ xanh + Sữa chua uống -Sữa chua uống	- Cháo cá song, xương đuôi, hạt sen, bí đỏ, đỗ xanh + Quả chín (Chuối tây, thanh long, dưa hấu, cam...)
	3	- Ruốc cá thu, thịt nạc - Canh thịt gà, xương đuôi, Khoai sọ, cải xanh - Rau xào 4+5T: (Bắp cải, cà rốt) - Quả chín	- Uống sữa Nutifood	- Xôi gấc + Sữa chua Nuti - Quả chín	- Xôi gấc + Sữa chua Nuti
	4	- Ngan om nước dừa - Canh tôm, xương đuôi, bầu, cải xanh - Rau luộc (su hào, cà rốt) - Quả chín	- Uống sữa Nutifood	- Bánh đa cua - Sữa chua	-Bánh đa cua, - Quả chín
	5	- Ruốc thịt gà, tôm, thịt - Canh củ, cải cúc, xương đuôi nấu cá - Rau luộc (su su, cà rốt) - Quả chín	- Uống sữa Nutifood	- Cháo yến mạch thịt bò, đỗ xanh, cải bó xôi - Sữa chua uống	- Cháo yến mạch thịt bò, đỗ xanh, cải bó xôi + Quả chín (Chuối tây, thanh long, dưa hấu, cam...)
	6	- Thịt kho tàu - Canh cua rau tơi bi xanh nướp - Rau xào: Cải bắp, giá đỗ xào thịt. - Quả chín	- Uống sữa Nutifood	- Súp hải sản + Bánh mì sandwich + Quả chín	- Súp hải sản + Bánh mì sandwich

THỰC ĐƠN MÙA ĐÔNG NĂM HỌC 2022 - 2023					
TUẦN	THỨ	BỮA TRƯA (NT+MG)	ĂN GIỮA GIỜ (MG+NT)	BỮA CHÍNH CHIỀU NHÀ TRẺ	BỮA PHỤ CHIỀU MẪU GIÁO
TUẦN II + IV	2	- Ruốc cá hồi, trứng gà chiên - Canh thịt, xương đuôi, cải cúc, cà rốt. - Rau luộc: Su hào, cà rốt - Quả chín	- Uống sữa Nutifood	- Cháo tím, xương đuôi, hạt sen, đỗ xanh, bí đỏ. Sữa chua uống Quả chín	- Cháo tím, xương đuôi, hạt sen, đỗ xanh, bí đỏ. Quả chín
	3	- Chả ốc, thịt lợn sốt cà chua - Canh sườn, xương đuôi, khoai sọ, cải cúc - Rau luộc :Su su, cà rốt - Quả chín	- Uống sữa Nutifood	- Xôi ruốc thịt nạc, cốt dừa + Sữa chua Nuti - Quả chín	- Xôi ruốc thịt nạc, cốt dừa + Sữa chua Nuti
	4	- Trứng, tôm, thịt hấp phô mai, nầm. - Canh xương đuôi, tôm, su hào, cải xanh - Rau xào: Bắp cải, cà rốt - Quả chín	- Uống sữa Nutifood	Bò sốt vang + Bánh mì sandwich + Sữa chua	Bò sốt vang + Bánh mì sandwich
	5	- Ruốc lạc vừng tôm thịt - Canh tôm, xương đuôi, bí bao tử cải xanh. - Rau luộc: Bí xanh, cà rốt - Quả chín	- Uống sữa Nutifood	Cháo lươn, xương đuôi, hạt sen, đỗ xanh, cà rốt Sữa chua	Cháo lươn, xương đuôi, hạt sen, đỗ xanh, cà rốt + Quả chín
	6	- Mực, thịt sốt dừa - Canh thịt bò, xương đuôi hầm, khoai tây, cà rốt, cải ngọt - Rau xào (Quả đỗ)	- Uống sữa Nutifood	Cháo tôm xương đuôi đỗ xanh bí đỏ -Sữa chua uống	- Bánh mì mùt dầu + Sữa chua Nuti

II. TRIỂN KHAI THỰC HIỆN:

3. Nâng cao chất lượng thực đơn cho trẻ:



+ Thực phẩm mới đưa vào các bữa ăn cho trẻ: Cá hồi, cá song, rong biển, phô mai, yến mạch, cải bó xôi, nấm đùi gà, các loại quả, tăng cường các loại sữa chua cho trẻ....

II. TRIỂN KHAI THỰC HIỆN:

3. Nâng cao chất lượng thực đơn cho trẻ:



+ Thức ăn mặn được chế biến thay đổi không còn xay nhỏ, không rim sốt nhiều nước mà thay vào đó là thực phẩm được thái miếng om, hấp, kho, sốt sệt.

II. TRIỂN KHAI THỰC HIỆN:

3. Nâng cao chất lượng thực đơn cho trẻ:



+ Bữa ăn của trẻ hàng ngày được bổ sung thêm nhiều loại rau củ, quả khác nhau được sơ chế cắt miếng, được chế biến: xào, luộc linh hoạt thay đổi theo ngày phù hợp.

II. TRIỂN KHAI THỰC HIỆN:

3. Nâng cao chất lượng thực đơn cho trẻ:

- Xây dựng kế hoạch tổ chức bữa buffet vào những ngày cuối tháng (Mức tiền ăn của 1 ngày không đổi. Các món ăn do nhân viên nấu ăn tự chế biến. Hạn chế sử dụng thực phẩm đóng gói và chế biến sẵn; hạn chế đường và muối)



II. TRIỂN KHAI THỰC HIỆN:

3. Nâng cao chất lượng thực đơn cho trẻ:

Thực đơn hấp dẫn nhất với trẻ

Thực đơn

* BỮA CHÍNH:

- Thức ăn mặn: Ruốc cá hồi, trứng gà chiên.
- Canh: Thịt xương đuôi, cải cúc, cà rốt.
- Rau luộc: Su hào, cà rốt.
- Tráng miệng quả thanh long đỏ.

* BỮA CHIỀU:

- Cháo tim, xương đuôi, hạt sen, đỗ xanh, bí đỏ
- Tráng miệng: Chuối tây.



THỰC ĐƠN

* BỮA CHÍNH:

- Tôm, trứng, thịt hấp phô mai, nấm đùi gà .
- Canh xương đuôi, tôm, su hào, cải xanh .
- Rau xào: bắp cải cà rốt.
- Tráng miệng: Dưa hấu

* BỮA CHIỀU:

- Bò sốt vang
- Bánh mì Sandwich.



II. TRIỂN KHAI THỰC HIỆN:

4. Đổi mới hình thức trong tổ chức bữa ăn và kiểm tra, giám sát chất lượng bữa ăn:

a. Đổi mới hình thức trong tổ chức bữa ăn:

- Đổi mới hình thức trong tổ chức bữa ăn cho trẻ 4 tuổi và 5 tuổi trong toàn trường: Các món ăn của trẻ được đựng trong khay và trẻ có thể lựa chọn để kết hợp ăn theo ý thích. Từ đó, trẻ rất thích thú trong khi ăn.



II. TRIỂN KHAI THỰC HIỆN:

4. Đổi mới hình thức trong tổ chức bữa ăn và kiểm tra, giám sát chất lượng bữa ăn:

a. Đổi mới hình thức trong tổ chức bữa ăn:

- Bên cạnh đó, tổ chức bữa ăn cho trẻ được sử dụng bằng khay còn rèn tính tự lập, khéo léo, rèn hành vi văn minh xếp hàng chờ đến lượt để bê khay của mình về chỗ ngồi.



II. TRIỂN KHAI THỰC HIỆN:

4. Đổi mới hình thức trong tổ chức bữa ăn và kiểm tra, giám sát chất lượng bữa ăn:

b. Kiểm tra giám sát



- Trong công tác kiểm tra giám sát thực hiện bữa ăn cho trẻ, ban giám hiệu phân công phụ trách từng khu trường kết hợp với đồng chí khu trường để kiểm tra nắm bắt kịp thời chất lượng bữa ăn của trẻ.

II. TRIỂN KHAI THỰC HIỆN:

4. Đổi mới hình thức trong tổ chức bữa ăn và kiểm tra, giám sát chất lượng bữa ăn:

b. Kiểm tra giám sát

Trong tổ chức bữa ăn cho trẻ nhà trường gặp một số khó khăn sau:

+ Nhân viên cô nuôi sơ chế thực phẩm bằng cách thái nhỏ (không đưa vào xay) nên mất rất nhiều thời gian.

+ Khâu vệ sinh khay sau khi ăn chiếm nhiều thời gian. Cường độ lao động của nhân viên cô nuôi quá tải.



II. TRIỂN KHAI THỰC HIỆN:

4. Đổi mới hình thức trong tổ chức bữa ăn và kiểm tra, giám sát chất lượng bữa ăn:

b. Kiểm tra giám sát

- + Quy trình sấy, hấp, luộc khay gấp khó khăn vì tủ sấy và dụng cụ sấy/hấp nhỏ.
- + Giáo viên chia thức ăn vào khay mất nhiều thời gian.



II. TRIỂN KHAI THỰC HIỆN:

4. Đổi mới hình thức trong tổ chức bữa ăn và kiểm tra, giám sát chất lượng bữa ăn:

b. Kiểm tra giám sát

- Giải pháp khắc phục:

+ Nhà trường tiếp tục tập huấn bồi dưỡng cho cán bộ giáo viên, nhân viên các kỹ năng thao tác trong quá trình thực hiện nhanh nhẹn, linh hoạt hơn để đảm bảo đúng thời gian tổ chức cho trẻ ăn cũng như đảm bảo thời gian cho nhân viên nuôi dưỡng được nghỉ ngơi.

+ Nhà trường tiếp tục tham mưu các cấp để sửa chữa cải tạo mở rộng bếp ăn, lắp đặt thêm bếp nấu, đầu tư bổ sung thêm một số trang thiết bị phù hợp hơn như: Tủ sấy bát to,....

II. TRIỂN KHAI THỰC HIỆN:

5. Tích hợp với nội dung giáo dục dinh dưỡng:

Song song với hoạt động triển khai áp dụng thực đơn mới, giáo dục dinh dưỡng là một trong những nội dung cơ bản trong chương trình giáo dục mầm non, nên việc đẩy mạnh các hoạt động này thông qua việc giới thiệu món ăn và các bài học về môi trường xung quanh là rất cần thiết luôn được nhà trường chú trọng, cụ thể:



II. TRIỂN KHAI THỰC HIỆN:

5. Tích hợp với nội dung giáo dục dinh dưỡng:



- Giáo viên lồng ghép tích hợp nội dung giáo dục dinh dưỡng vào các giờ hoạt động giáo dục cho trẻ một cách linh hoạt, phù hợp.

II. TRIỂN KHAI THỰC HIỆN:

5. Tích hợp với nội dung giáo dục dinh dưỡng:

- Thông qua các bài học về môi trường xung quanh, giới thiệu các món ăn, qua các giờ hoạt động góc giúp trẻ nhận biết về thực phẩm và nhóm thực phẩm, món ăn, vai trò của các nhóm thực phẩm đối với sức khỏe, tại sao cần ăn đa dạng thực phẩm, cách nhận biết thực phẩm không lành mạnh, thực phẩm không an toàn, cách đọc nhãn mác,...



II. TRIỂN KHAI THỰC HIỆN:

5. Tích hợp với nội dung giáo dục dinh dưỡng:

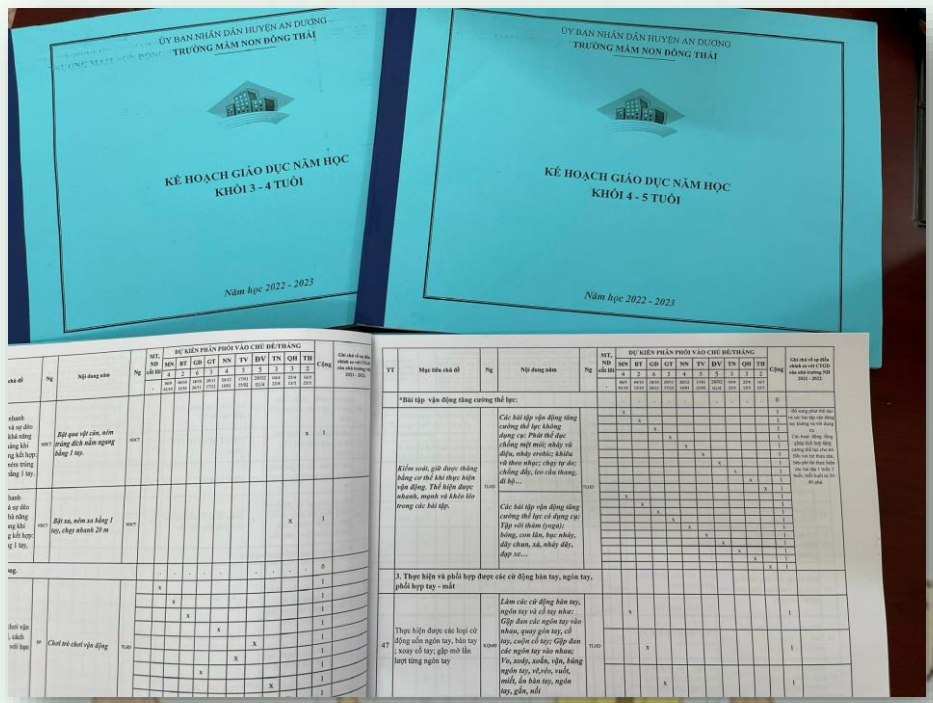


- Ngoài ra trẻ còn được trải nghiệm cách trồng rau, củ, quả tại vườn trường, quá trình chăm sóc rau, củ và tự tay thu hoạch sản phẩm của mình. Những hoạt động trải nghiệm này đã mang lại cảm giác hào hứng cho trẻ.

6. Hoạt động thể chất nhằm tăng cường thể lực cho trẻ:

- Cùng với bữa ăn hợp lý, đảm bảo dinh dưỡng, hoạt động thể chất nhằm tăng cường thể lực cho trẻ, cụ thể:

Ban chất lượng nhà trường tập chung từ đầu năm học, căn cứ kế hoạch mục tiêu nội dung chương trình về phát triển thể lực cho trẻ phù hợp độ tuổi và khả năng của trẻ.



Trẻ được tham gia vào cả 3 loại hình hoạt động thể lực, có sự kết hợp giữa hoạt động thể lực ở mức độ trung bình và mạnh cụ thể:

- Vận động kết hợp thở.

- Vận động làm mạnh khối cơ.

- Vận động làm mạnh khối xương.



- Giáo viên đã thực hiện đầy đủ các quy định về hoạt động thể lực cho trẻ thông qua hoạt động giáo dục học, tham quan, trải nghiệm... như:

Vận động ngoài trời: Kéo mo cau, ô ăn quan, cá ngựa, lắc trứng, ném vòng, lăn bánh xe, chong chóng quay, múa dải lụa, quả cầu, cà kheo, bao bố, vắt sữa bò, đan tết, ném bóng, câu ếch, đập xe, bật nhảy cao, nhảy sạp, đá bóng, chạy chậm, chạy nhanh, leo cầu thang, đu xà, tập tạ, chơi các trò chơi liên hoàn...



- Vận động trong lớp: Chỉ đạo các lớp thiết kế các trò chơi vận động phù hợp với vị trí của lớp để trẻ vào góc chơi vận động nhằm phát triển thể lực như: Đấm bốc, ném bóng rổ, phi tiêu, ném poling, mát xoa cảm giác chân, chơi với dây chun...



- Tổ chức các giờ hoạt động học với các vận động cơ bản trong chương trình giáo dục mầm non.



C

Thực hành các nhóm bài tập phù hợp theo từng độ tuổi như:

Nhóm bài tập về mắt: Tập nhìn theo hướng đơn, nhìn theo hướng chéo.

Bài tập với bục: Bật bục 2 chân, bước bục đôi chân.



Bài tập với khung sắt/xà đơn/thang dóng:
Bài tập với con lăn/ống lăn; bài tập với
bóng....

Ngoài ra, trẻ còn được tập các tư thế Yoga đơn giản, phù hợp độ tuổi của bé như tư thế đỉnh núi (đứng); tư thế ngồi kim cương (ngồi); tư thế vịt đi (bò/đi); tư thế tập bơi (nằm sấp); tư thế đạp xe (nằm ngửa)... Bài tập võ với các động tác cơ bản.



Các bài tập không dụng cụ như:
Nhảy aerobic, bài tập dân vũ, nhảy
vũ điệu, khiêu vũ...



Với những bài tập vận động mới lạ cùng với dụng cụ như bộ đồ dùng hít xà đơn, bộ đồ dùng chạy đích dắc, bộ dụng cụ đo thể lực, vòng thể dục, bóng bàn, bóng ném, tấm xôp,... đã thu hút trẻ tham gia luyện tập tích cực.

Giáo viên thiết kế các trò chơi sáng tạo mới giúp cho trẻ tích cực hứng thú hơn trong các hoạt động phát triển thể lực như: Trò chơi đấm lưng, kẹp bóng bay đi theo hàng, lắc trứng, lăn vòng, lớp xe, thả bóng dính, đập côn trùng, nhảy cao đập chuông....

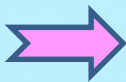


V E L



Giáo viên căn cứ mục tiêu nội dung của chương trình để xây dựng các hoạt động chủ đề phù hợp với tình hình thực tế của trẻ lớp mình một cách linh hoạt, khéo léo lồng ghép các hoạt động theo chế độ sinh hoạt trong ngày giúp cho trẻ rèn luyện phát triển thể lực thường xuyên.

TT	Mục tiêu chủ đề	Ng	Nội dung năm	Ng	MT, ND	DỰ KIẾN PHÂN PHỐI VÀO CHỦ ĐỀ/THÁNG												Cộng	Các chỉ số cơ bản đánh giá kết quả CTGD của nhà trường từ 2013 - 2021
						MN	BT	GD	GT	NN	TV	DV	TN	QU	TH				
						4	2	6	3	4	5	3	1	2					
						009	0431	0830	2011	2012	2013	2014	044	204	124	043	201		
						0110	0110	0011	0111	0001	0101	0101	0101	0101	0101	0101	0101	0	
	*Đại tập vận động tăng cường thể lực:						X												
	Kiểm soát, giữ được thăng bằng cơ thể khi thực hiện vận động. Trẻ hiện được nhanh, mạnh và khéo léo trong các bài tập.		Các bài tập vận động tăng cường thể lực không dụng cụ: Phát thể dục chống mệt mỏi; nhảy và điệu, nhảy erotic; khấu và theo nhạc; chạy tự do; chèo dĩa, leo cầu thang, đi bộ...	11.003			X	X		X									
		Các bài tập vận động tăng cường thể lực có dụng cụ: Tập với thảm (yoga) bóng, con lăn, lục, nhảy, dây chun, xà, nhảy dây, đập xe...	11.003				X	X		X									
	3. Thực hiện và phối hợp được các cử động bàn tay, ngón tay, phối hợp tay - mắt						X												
47	Thực hiện được các loại cử động uốn ngón tay, bàn tay; xoay cổ tay; grip mở lần lượt từng ngón tay	01.001	Làm các cử động bàn tay, ngón tay và cổ tay như: Grip đơn các ngón tay vào nhau, quay grip tay, cổ tay, cuộn cổ tay; Grip đơn tay, cuộn cổ tay; Grip đơn các ngón tay vào nhau; Xoay, xoắn, vặn, búng ngón tay; Xoay, vuốt, miết, ấn bàn tay, ngón tay, gập, mở	11.001				X											



6. Hoạt động thể chất nhằm tăng cường thể lực cho trẻ:

Ví dụ như: Các trò chơi nhẹ tích hợp hoạt động học tay không chống mệt mỏi, ổn định tổ chức trước giờ ăn, khi ngủ dậy vận động nhẹ nhàng như tập yoga,...



7. Đẩy mạnh công tác truyền thông, tuyên truyền về bữa ăn hợp lý đảm bảo dinh dưỡng và hoạt động thể lực trong nhà trường.



Phổ biến đến phụ huynh học sinh về bữa ăn hợp lý, các thực phẩm phối kết hợp trong bữa ăn để đảm bảo dinh dưỡng cho trẻ và các hoạt động vận động cho trẻ tại lớp, tại nhà giúp cơ thể trẻ tăng cường thể lực sau mỗi ngày.

Ngay từ đầu năm học, nhà trường đã tuyên truyền đến phụ huynh về bữa ăn hợp lý, đảm bảo dinh dưỡng kết hợp tăng cường vận động thể lực cho trẻ ngay trong cuộc họp phụ huynh học sinh.




7. Đẩy mạnh công tác truyền thông, tuyên truyền về bữa ăn hợp lý đảm bảo dinh dưỡng và hoạt động thể lực trong nhà trường.

Bên cạnh đó, giáo viên thường xuyên có những bài viết, nội dung tuyên truyền bằng nhiều hình thức đến với phụ huynh học sinh: Tuyên truyền trực tiếp qua các giờ đón trả trẻ, tuyên truyền qua các hình ảnh đăng tải gửi qua zalo nhóm lớp, tài liệu qua mã QR đến phụ huynh học sinh



- Bố mẹ ơi, từ ngày hôm nay các con sẽ ăn sáng thực đơn mới 25.000d/1trẻ/ ngày : Trưa nay các con ăn món thịt bò cà ri nấm, canh ngao mùng giá đồ nấu súp, rau súp nơ cà rốt nược, tráng bánh hoa quả. Thức ăn ngày hôm nay ngon hơn để phát triển cơ nhai cho





* Các nội dung truyền thông sau:

- Dinh dưỡng hợp lý, các nhóm thực phẩm lành mạnh và vệ sinh an toàn thực phẩm; các tiêu chuẩn, định mức dinh dưỡng hợp lý, hoạt động thể chất phù hợp cho trẻ mầm non.

- Kiến thức chủ yếu về các bệnh không lây nhiễm do tác động của chế độ dinh dưỡng; Các yếu tố nguy cơ dẫn đến suy dinh dưỡng, thiếu vi chất, thấp còi, thừa cân, béo phì và một số bệnh mạn tính không lây đối với trẻ mầm non.

- Hình ảnh các bữa ăn của trẻ; Quá trình sơ chế, chế biến các món ăn tại bếp.

- Các video clip, hình ảnh trẻ tham gia các trò chơi vận động, các bài tập thể dục qua các giờ hoạt động học, hoạt động ngoài trời... mọi lúc mọi nơi...

* Đa dạng các hình thức truyền thông, nâng cao năng lực của Ban giám hiệu, giáo viên, nhân viên, phụ huynh về phòng chống, chống các bệnh không lây nhiễm.

Xây dựng chuyên trang, chuyên mục truyền thông về mô hình bữa ăn dinh dưỡng và phổ biến kiến thức dinh dưỡng hợp lý, giáo dục thể chất và phòng, chống các bệnh không lây nhiễm trên trang thông tin điện tử của nhà trường, các trang zalo, Facebook,... của lớp.





- Tổ chức cuộc thi cô nuôi giỏi về xây dựng bữa ăn cân đối, hợp lý đảm bảo dinh dưỡng cho trẻ, có sự tham gia của phụ huynh học sinh.



Trên đây là kết quả thực hiện mô hình bữa ăn hợp lý đảm bảo dinh dưỡng kết hợp tăng cường vận động thể lực cho trẻ của trường mầm non Đồng Thái kính mong các đồng chí lãnh đạo và các đ/c đồng nghiệp góp ý giúp nhà trường thực hiện tốt hơn nữa mô hình “Bữa ăn hợp lý, đảm bảo dinh dưỡng kết hợp tăng cường vận động thể lực cho trẻ trong trường mầm non” năm học 2022-2023.





Xin trân trọng cảm ơn!!!