

UBND XÃ HẢI CHÂU
TRƯỜNG MẦM NON HẢI CHÂU I

**TRƯỜNG MẦM NON HẢI CHÂU 1: CHĂM CHÚT TỪNG BỮA ĂN,
GIÁC NGỦ, NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG BÁN TRÚ CHO TRẺ**

Một bữa ăn ngon, một giấc ngủ yên và những thói quen vệ sinh tốt là nền tảng giúp trẻ khỏe mạnh, vui vẻ khi đến trường. Đầu năm học 2026–2027, Trường Mầm non Hải Châu 1 chú trọng công tác bán trú thông qua xây dựng thực đơn, bồi dưỡng kỹ năng chế biến món ăn và tổ chức các hoạt động ăn, ngủ, vệ sinh cá nhân cho trẻ.

Đối với trẻ mầm non, mỗi ngày đến trường không chỉ là thời gian vui chơi, học tập mà còn là hành trình hình thành những thói quen đầu tiên trong cuộc sống. Bởi vậy, chất lượng bán trú cần được chăm chút từ khâu chuẩn bị bữa ăn đến cách tổ chức sinh hoạt tại lớp, để trẻ được chăm sóc chu đáo và từng bước biết tự phục vụ bản thân.

Thực đơn phong phú, bố trí riêng cho từng độ tuổi

Thực đơn tháng 10 của nhà trường được xây dựng theo hai nhóm tuần: tuần 1+3 và tuần 2+4, có bữa ăn riêng dành cho trẻ nhà trẻ và trẻ mẫu giáo. Trong đó, nhóm nhà trẻ được bố trí bữa chính trưa, bữa phụ và bữa chính chiều; nhóm mẫu giáo có bữa chính và bữa phụ.

Các món ăn được thay đổi trong tuần, kết hợp nhiều loại thực phẩm như thịt lợn, thịt bò, thịt gà, cá thu, tôm, trứng, đậu phụ, rau xanh và củ quả. Những món ăn quen thuộc như thịt lợn kho trứng cút, đậu phụ sốt cà chua, thịt bò hầm củ quả, canh rau ngót giúp thực đơn thêm đa dạng, phong phú tạo cơ hội để trẻ làm quen với nhiều hương vị.

Bữa phụ của trẻ mẫu giáo cũng được luân phiên với cháo thịt lợn bí đỏ, phở bò, cháo thịt gà đậu xanh, chè đậu xanh hạt sen, ngũ cốc dinh dưỡng, sữa chua và trái cây như chuối, cam, thanh long. Việc thay đổi món ăn góp phần tạo hứng thú trong giờ ăn và hạn chế sự đơn điệu của thực đơn.

THỰC ĐƠN TUẦN
Tuần 1 + 3 tháng 10

Thứ	Nhà trẻ			Mẫu giáo		Ghi chú
	Bữa chính	Bữa phụ	Bữa chính chiều	Bữa chính	Bữa phụ	
Thứ hai	Cơm, - Thịt gà nấu xáo - Đậu phụ sốt cà chua, - Mướp xào giá - Canh củ quả hầm xương	Thanh long	Cơm Thịt bò sốt gấc Canh rau ngót	Cơm, - Thịt gà nấu xáo - Đậu phụ sốt cà chua, - Mướp xào giá - Canh củ quả hầm xương	Chè đậu xanh, hạt sen Thanh long	
Thứ ba	Cơm, - Tôm nấu xúp, - Vừng lạc,	Chuối tiêu	Cơm - Thịt lợn rim	Cơm, - Tôm nấu xúp - Vừng lạc,	Cháo thịt lợn Chuối tiêu	

	- Bí xanh xào thịt lợn - Canh rau cải		- Canh rau ngót nấu thịt lợn	- Bí xanh xào thịt lợn - Canh rau cải		
Thứ tư	Cơm, -Thịt lợn kho tàu - Trứng gà rán, - Bầu non xào. - Canh nghêu nấu rau vệt.	Cam	Cơm - Cá thu làm ruốc bông - Canh rau vệt	Cơm, -Thịt lợn kho tàu - Trứng gà rán, - Bầu non xào. - Canh nghêu nấu rau vệt.	Ngũ cốc dinh dưỡng Cam	
Thứ năm	Cơm, - Cá thu rim mặn ngọt - Vùng lạc - Củ quả xào thịt lợn - Canh chua.nấu thịt bò	Sữa chua	Cơm. - Thịt bò hầm củ quả - Canh Bí xanh	Cơm, - Ca thu rim mặn ngọt - Vùng lạc - Củ quả xào thịt lợn - Canh chua.nấu thịt bò	Sữa chua Chuối	
Thứ sáu	Cơm - Thịt bò nấu sốt vang - Trứng gà luộc - Dưa leo xào thịt lợn - Canh rau ngót	Thanh long	Cơm - Thịt gà nấu xáo. - Canh rau cải	Cơm - Thịt bò nấu sốt vang - Trứng gà luộc - Dưa leo xào thịt lợn - Canh rau ngót	Phở gà Thanh long	

THỰC ĐƠN TUẦN

Tuần 2 + 4 tháng 10

Thứ	Nhà trẻ			Mẫu giáo		Ghi chú
	Bữa chính	Bữa phụ	Bữa chính chiều	Bữa chính	Bữa phụ	
Thứ hai	Cơm, - Tôm kho thịt lợn - Vùng lạc, - Bầu non xào - Canh rau ngót nấu thịt bò	Thanh long	Cơm. - Thịt bò hầm củ quả - Canh rau cải nấu thịt lợn	Cơm, - Tôm kho thịt lợn - Vùng lạc, - Bầu non xào - Canh rau ngót nấu thịt bò	Cháo thịt lợn bí đỏ Thanh long	
Thứ ba	Cơm, - Thịt gà rim - Trứng gà rán - Dưa leo xào giá - Canh củ quả hầm xương	Chuối tiêu	Cơm - Thịt lợn kho tàu - Canh rau vệt	Cơm, - Thịt gà rim - Trứng gà rán - Dưa leo xào giá - Canh củ quả hầm xương	Phở bò Chuối tiêu	
Thứ tư	Cơm, - Thịt lợn kho trứng cút - Đậu phụ sốt cà chua, - Củ quả xào thịt bò - Canh nghêu nấu rau vệt.	Cam	Cơm - Cá thu rim - Canh bí xanh	Cơm, - Thịt lợn kho trứng cút - Đậu phụ sốt cà chua, - Củ quả xào thịt bò - Canh nghêu nấu rau vệt.	- Ngũ cốc dinh dưỡng - Cam	
Thứ năm	Cơm, - Cá thu làm ruốc bông - Vùng lạc - Bí xanh xào thịt	Chuối tiêu	Cơm - Thịt bò sốt gấc - Canh rau vệt	Cơm, - Ca thu làm ruốc bông - Vùng lạc - Bí xanh xào thịt	Sữa chua - Chuối tiêu	

	lợn - Canh chua nấu thịt bò			lợn - Canh chua nấu thịt bò		
Thứ sáu	Cơm - Thịt bò hầm củ quả - Trứng gà luộc - Củ quả xào thịt lợn - Canh rau cải nấu thịt bò	Thanh long	Cơm - Thịt gà nấu xáo - Canh rau ngót nấu thịt bò	Cơm - Thịt bò hầm củ quả - Trứng gà luộc - Củ quả xào thịt lợn - Canh rau cải nấu thịt bò	Cháo thịt gà, đậu xanh Thanh long	

Để tiếp tục nâng cao chất lượng nuôi dưỡng, thực đơn cần được gắn với định lượng khẩu phần, độ tuổi và tình hình ăn thực tế của trẻ. Những ghi nhận từ giáo viên về món trẻ yêu thích, lượng thức ăn còn lại hay trẻ cần hỗ trợ trong bữa ăn là cơ sở thiết thực để điều chỉnh thực đơn và cách chế biến các món ăn.

Bồi dưỡng kỹ năng chế biến, chăm chút chất lượng món ăn



Đội ngũ nhân viên nuôi dưỡng tham gia tập huấn kỹ thuật chế biến món ăn thể hiện sự quan tâm đến việc bồi dưỡng chuyên môn cho đội ngũ thực hiện công tác nuôi dưỡng. Đây là dịp trao đổi, chia sẻ kinh nghiệm, học hỏi cách chế biến và vận dụng vào thực tế phục vụ trẻ tại trường.

Với trẻ mầm non, món ăn cần phù hợp cả về hương vị, độ mềm và kích thước thực phẩm. Sự khéo léo trong chế biến giúp trẻ dễ ăn, đồng thời tạo cảm giác ngon miệng. Cùng với đó, việc chú trọng vệ sinh trong quá trình chuẩn bị, chế biến và chia thức ăn là nội dung cần được duy trì thường xuyên trong công tác bán trú.

Chất lượng bữa ăn được tạo nên từ sự phối hợp giữa người xây dựng thực đơn, nhân viên nuôi dưỡng và giáo viên trực tiếp chăm sóc trẻ. Khi từng khâu được quan tâm, mỗi bữa ăn sẽ trở thành một phần ý nghĩa trong ngày đến trường của các con.

Rửa tay trước khi ăn – hình thành thói quen tốt mỗi ngày



Trước giờ ăn, trẻ thực hành rửa tay bằng xà phòng tại khu vực vệ sinh. Những thao tác nhỏ như lấy xà phòng, xoa hai bàn tay, xoay từng ngón tay và rửa sạch dưới vòi nước chảy là cơ hội để trẻ học cách giữ gìn vệ sinh cá nhân.

Việc hướng dẫn cần được thực hiện bằng lời nhắc ngắn gọn, thao tác mẫu rõ ràng và sự hỗ trợ phù hợp với từng trẻ. Khi được lặp lại hằng ngày, hoạt động rửa tay dần trở thành thói quen tự giác, giúp trẻ hiểu rằng đôi bàn tay sạch là bước chuẩn bị cần thiết trước mỗi bữa ăn.

Nhà trường và gia đình cùng duy trì thói quen này sẽ giúp trẻ thực hành nhất quán ở cả lớp học và tại nhà.

Giờ ăn vui vẻ, khuyến khích trẻ tự phục vụ



Trong giờ ăn, trẻ ngồi theo nhóm tại bàn, sử dụng bát và thìa riêng. Không gian lớp học gần gũi, sinh động tạo nên bầu không khí thân thiện để các con cùng dùng bữa.

Giờ ăn cũng là thời điểm rèn kỹ năng tự phục vụ: tập cầm thìa, tự xúc ăn, ngồi ngay ngắn và giữ gìn vệ sinh khu vực ăn uống. Những lời động viên nhẹ

nhàng giúp trẻ thêm tự tin, nhất là với các con mới đến trường hoặc còn cần cô hỗ trợ.

Để mỗi bữa ăn trở thành trải nghiệm tích cực, người chăm sóc cần quan sát khả năng ăn của từng trẻ, hỗ trợ đúng lúc và khuyến khích trẻ làm quen với món ăn bằng sự kiên nhẫn. Tôn trọng nhịp độ ăn, tránh gây áp lực và ghi nhận sự tiến bộ dù nhỏ sẽ giúp trẻ từng bước hình thành nề nếp ăn uống tốt.

Quan tâm giấc ngủ, tạo nề nếp sinh hoạt



Sau các hoạt động buổi sáng và bữa ăn trưa, giờ ngủ giúp trẻ nghỉ ngơi, lấy lại sức cho những hoạt động tiếp theo. Hình ảnh trẻ nằm trên giường lưới riêng, được bố trí thành hàng trong lớp cho thấy việc chuẩn bị chỗ nghỉ cho các con.

Chăm sóc giấc ngủ cần gắn với giữ gìn vệ sinh giường và đồ dùng cá nhân, bố trí không gian phù hợp, duy trì sự yên tĩnh và theo dõi trẻ trong suốt giờ nghỉ. Với trẻ chưa quen ngủ tại trường, sự vỗ về và hỗ trợ nhẹ nhàng của giáo viên giúp các con từng bước thích nghi.

Bữa ăn và giấc ngủ được tổ chức hợp lý sẽ góp phần hình thành nhịp sinh hoạt ổn định, giúp trẻ cảm thấy an tâm và gắn bó với lớp học.

Đồng hành cùng gia đình trong chăm sóc trẻ

Nâng cao chất lượng bán trú là quá trình cần sự phối hợp thường xuyên giữa nhà trường và cha mẹ trẻ. Công khai thực đơn, trao đổi về tình hình ăn, ngủ và tiếp nhận thông tin về dị ứng thực phẩm, sức khỏe hoặc thói quen của trẻ sẽ giúp việc chăm sóc sát với nhu cầu của từng trẻ.

Những hoạt động đầu năm học 2026–2027 là bước khởi đầu để Trường Mầm non Hải Châu 1 tiếp tục chăm chút chất lượng bán trú. Từ thực đơn hằng tuần đến đôi bàn tay sạch, từ bữa cơm tại lớp đến giấc ngủ trưa, mỗi việc làm đều hướng tới sự khỏe mạnh, tự tin và niềm vui của trẻ.



Chăm chút từng bữa ăn, nâng niu từng giấc ngủ – để mỗi ngày đến trường là một ngày trẻ được yêu thương và lớn lên.

Hải Châu, ngày 10 tháng 10 năm 2026

Tác giả

Đào Thị Kim Sòa