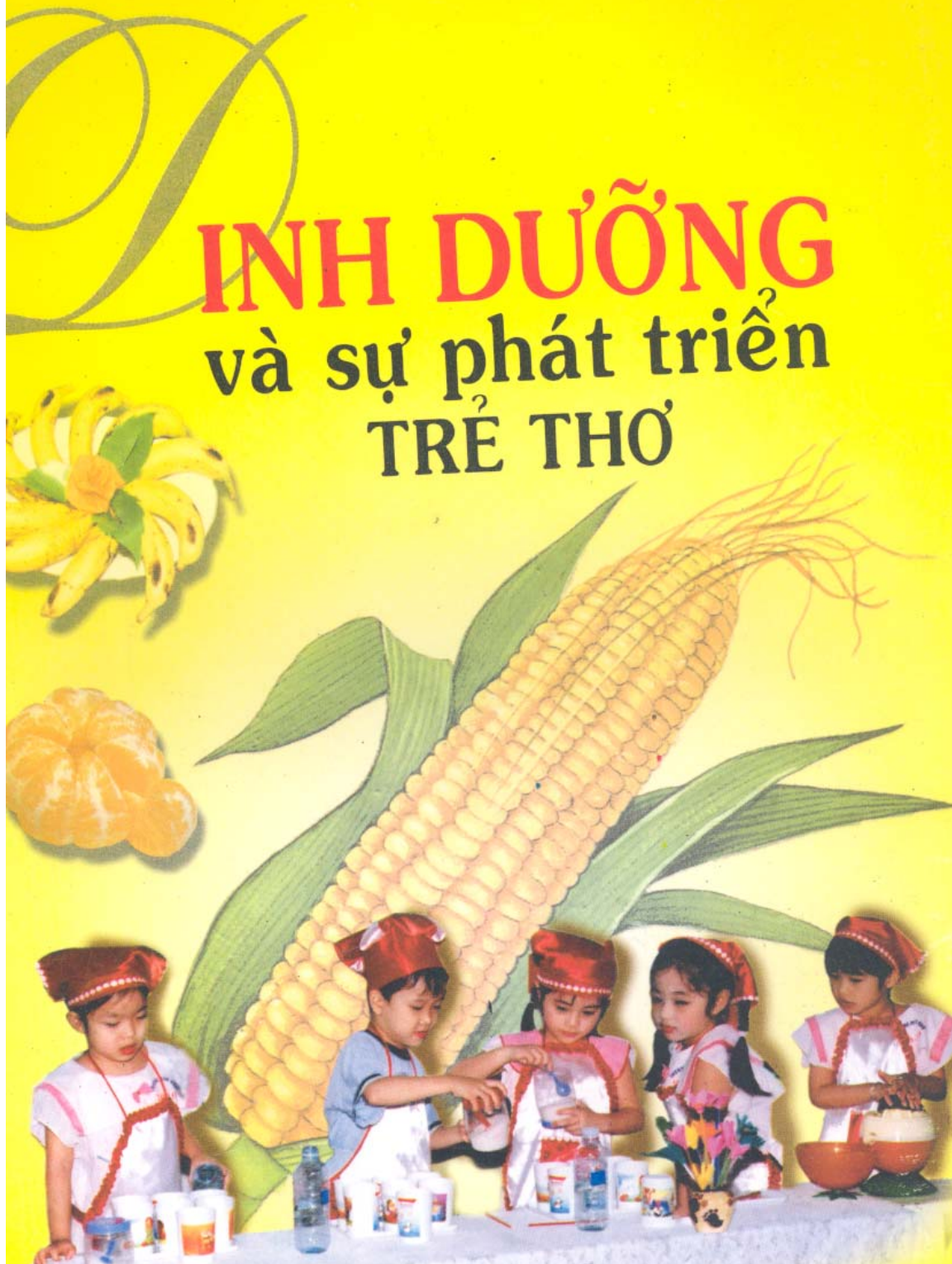


VỤ GIÁO DỤC MẦM NON

TS. LÊ MINH HÀ - TS. NGUYỄN CÔNG KHẨN (Chủ biên)

ĐINH DƯỠNG

và sự phát triển
TRẺ THƠ



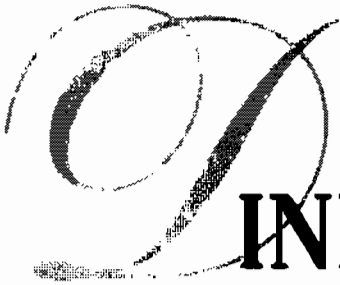
BẢNG ĐỊNH CHÍNH : DINH DƯỠNG VÀ SỰ PHÁT TRIỂN TRÈ THƠ

| TRANG | DÒNG | IN SAI | XIN SỬA LÀ |
|-------|------|---------------------------|-----------------------------|
| 46 | Bảng | Lệch dòng ở cột (9), (10) | Xin sửa lại theo bảng sau : |

| Thực phẩm | Lượng ghi số (g) | Lượng trẻ thực ăn | Lượng thức ăn cho trẻ / ngày (g) | Protit (g) | | Lipit (g) | | Gluxit (g) | Calo |
|---------------|------------------|-------------------|----------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------|
| | | | | Động vật | Thực vật | Động vật | Thực vật | | |
| (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) | (7) | (8) | (9) | (10) |
| Gạo tẻ | 48.000 | 47.040 | 136.70 | | 10.39 | | 1.36 | 104.30 | 483.6 |
| Bánh phở | 5.000 | 5.000 | 14.50 | | 0.46 | | | 4.65 | 21.02 |
| Thịt lợn sườn | 8.700 | 8.548 | 24.80 | 4.09 | | 5.33 | | | 66.46 |
| Thịt lợn nạc | 1.000 | 998 | 2.90 | 0.55 | | 0.2 | | | 4.14 |
| Bột cao đạm | 450 | 450 | 1.30 | 0.78 | | | | | 5.46 |
| Đậu phụ | 1.800 | 1.800 | 5.23 | | 0.57 | | 0.28 | 0.03 | 5.12 |
| Rau muống | 1.500 | 1.257 | 3.70 | | 0.11 | | | 0.09 | 0.85 |
| Rau ngót | 1.300 | 1.001 | 2.90 | | 0.15 | | | 0.09 | 1.04 |
| Xu hào | 1.000 | 780 | 2.26 | | 0.06 | | | 0.14 | 0.83 |
| Cải cúc | 2.000 | 1.500 | 4.36 | | 0.06 | | | 0.06 | 0.61 |
| Cà chua | 1.800 | 1.710 | 4.97 | | 0.03 | | | 0.20 | 0.99 |
| Hành lá | 1.100 | 880 | 2.55 | | 0.03 | | | 0.10 | 0.58 |
| Cải sen | 600 | 456 | 1.32 | | 0.02 | | | 0.03 | 0.21 |
| Cộng: | | | | 5.42 | 11.88 | 5.53 | 1.64 | 109.71 | 590.9 |

VỤ GIÁO DỤC MẦM NON

TS. LÊ MINH HÀ - TS. NGUYỄN CÔNG KHẮN (Chủ biên)
BS. NGUYỄN THỊ HỒNG THU - ThS. NGUYỄN ĐỖ HUY



ĐINH DƯỠNG và sự phát triển TRẺ THƠ

**Tài liệu dùng cho tập huấn giáo viên Mầm non
và cộng tác viên dinh dưỡng để tuyên truyền
phổ biến cho các gia đình và cộng đồng**

LỜI NÓI ĐẦU

Những năm gần đây, dinh dưỡng hợp lý ngày càng thu hút sự quan tâm của nhân dân. Chiến lược Quốc gia về dinh dưỡng 2001 - 2010 đã khẳng định: "Nâng cao hiểu biết của mọi người dân về ăn uống và chăm sóc sức khỏe. Tuyên truyền, phổ biến kiến thức về dinh dưỡng cho những người trực tiếp chăm sóc, giáo dục trẻ, đặc biệt là giáo viên Mầm non, tuyên truyền viên giáo dục cha mẹ là hết sức cần thiết".

Cuốn "Dinh dưỡng và sự phát triển trẻ thơ" được biên soạn đơn giản, dễ hiểu trên cơ sở phát triển các kinh nghiệm có lợi về mặt sức khỏe của từng cá nhân. Nội dung cuốn sách nhằm nâng cao kiến thức, hướng dẫn kỹ năng thực hành dinh dưỡng, chăm sóc bảo vệ sức khỏe và kích thích sự phát triển trẻ thơ cho giáo viên Mầm non, trên cơ sở đó tuyên truyền giáo dục các bậc cha mẹ.

Cuốn sách được hoàn thành với sự tham gia, giúp đỡ, góp ý kiến của các chuyên gia về dinh dưỡng và giáo dục Mầm non. Lần đầu tiên xuất bản chắc chắn cuốn sách không thể tránh khỏi những thiếu sót, chúng tôi rất mong các bạn đồng nghiệp, các cô giáo Mầm non, các bậc cha mẹ đóng góp để cuốn sách ngày càng hoàn thiện hơn.

VỤ GIÁO DỤC MẦM NON

CHƯƠNG I

DINH DƯỠNG VÀ SỰ PHÁT TRIỂN TRẺ THƠ

KHI NGƯỜI MẸ MANG THAI

I .YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Học viên nắm được khi có thai, bà mẹ cần ăn uống, nghỉ ngơi như thế nào?

– Liên hệ với thực tế địa phương để tuyên truyền hướng dẫn các bà mẹ trẻ cách chăm sóc bảo vệ thai nhi.

II . THẢO LUẬN NHÓM

1. Ở địa phương chị, khi bà mẹ mang thai, chế độ ăn uống nghỉ ngơi như thế nào?

2. Chị hãy liệt kê những tập quán ở địa phương mà theo chị là chưa tốt trong việc chăm sóc, dinh dưỡng bà mẹ mang thai và đề ra biện pháp giải quyết.

III. NỘI DUNG CHÍNH

1. Để bảo vệ sức khỏe cho cả con và mẹ, khi mang thai bà mẹ cần:

– Ăn uống nhiều hơn bình thường, ăn đầy đủ các chất dinh dưỡng, không nên kiêng khem vô lí, tránh quan niệm ăn nhiều, thai to khó đẻ, không nên hút thuốc, uống rượu, cà phê và các chất kích thích.

– Đến khám và tư vấn tại cơ sở y tế khi có những biểu hiện bất thường trong thời gian có thai, nhất là giai đoạn 3 tháng cuối.



- Khám thai ít nhất ba lần vào tháng thứ 3,5,8.

- Tiêm đủ hai mũi vaccin phòng uốn ván.

- Lao động nhẹ, nghỉ ngơi nhiều hơn, tinh thần thoải mái.

- Giữ gìn vệ sinh cá nhân, vệ sinh môi trường xung quanh (lưu ý phòng ngủ).

- Uống thêm viên sắt để phòng chống thiếu máu.

- Theo dõi cân nặng: đến tháng thứ chín người mẹ tăng từ 10 - 12 kg.

- Khi dùng thuốc phải có hướng dẫn của cán bộ y tế.

- Tránh tiếp xúc với các chất độc hại như thuốc trừ sâu, hoá chất, khói bụi.

- Để tại cơ sở y tế để tránh các tai biến nguy hiểm có thể xảy ra.

2. Kích thích sự phát triển thai nhi trong bụng mẹ như thế nào?

Để trẻ phát triển tốt cần phải chăm sóc trẻ ngay từ khi còn trong bụng mẹ.

- Người mẹ khi mang thai, ngoài việc được chăm sóc dinh dưỡng như đã nêu ở trên còn cần được sự thông cảm, chăm sóc chia sẻ của mọi thành viên trong gia đình, tránh lo âu, phiền muộn ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi.

- Thường xuyên trò chuyện với thai nhi bằng giọng nói trìu mến, yêu thương.

- Người mẹ nên nghe những bài hát, làn điệu dân ca êm dịu giúp thai nhi cảm nhận được niềm vui của cuộc sống.

IV. BÀI TẬP

BÀI TẬP 1: Trong những câu sau đây câu nào đúng, câu nào sai, tại sao?

1. Trong thời gian có thai cần ăn tăng thêm để mẹ tăng cân tốt (từ 9-12 kg) con mới khoẻ .
2. Trong thời gian có thai cần lao động thể lực nặng nhiều hơn cho dễ đẻ.
3. Trong thời gian có thai cần đi khám thai đều, ít nhất 3 lần trong thời kì có thai để đề phòng tai biến sản khoa.
4. Để đề phòng thiếu máu khi mang thai, chỉ cần uống viên sắt vào tháng cuối.
5. Để đề phòng thiếu máu khi mang thai, cần tăng cường các thực phẩm giàu chất sắt như : thịt, gan, đậu đỗ, rau xanh ...
6. Khi có thai không nên sử dụng thuốc để gây mất sữa.
7. Khi có thai nên mua các loại thuốc bổ uống, tốt cho cả mẹ và con .
8. Để có đủ vitamin A trong sữa mẹ, khi mang thai người mẹ cần được uống vitamin A liều cao.

BÀI TẬP 2: Nhận xét và tô màu bức tranh dưới đây



NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Học viên nắm được cách nuôi trẻ bằng sữa mẹ và làm thế nào để bà mẹ có đủ sữa cho con bú.

- Liên hệ với thực tế địa phương để hướng dẫn bà mẹ cách nuôi con bằng sữa mẹ.

II. THẢO LUẬN NHÓM

1. Ở địa phương bạn, các bà mẹ có thói quen nào trong việc cho con bú? Hãy liệt kê những thói quen tốt và những thói quen mà theo bạn cần phải thay đổi.

2. Theo bạn, làm thế nào để bà mẹ có nhiều sữa cho con bú? Ở địa phương bạn, có những phương pháp gì giúp cho bà mẹ có nhiều sữa?

III. NỘI DUNG CHÍNH

1. Nuôi con bằng sữa mẹ như thế nào?

- Cho trẻ bú ngay trong nửa giờ sau khi sinh, để trẻ được bú sữa non.



- Cho trẻ bú theo yêu cầu của trẻ: khi trẻ đói, khóc đòi ăn thì cho bú, không kể ngày hay đêm.

- Nếu mẹ ít sữa, càng phải cho trẻ bú nhiều để kích thích vú mẹ tiết ra sữa.

Cách cho trẻ bú:

- Mẹ ngồi hoặc nằm cho trẻ bú theo tư thế thoải mái.

- Toàn thân trẻ áp sát vào người mẹ.

- Cho trẻ ngậm sâu vào trong vú, hết quảng thâm của vú.
- Sau khi cho bú hết một bên vú mới chuyển sang vú bên kia.
- Thời gian cho trẻ bú tùy thuộc vào từng đứa trẻ, cho bú tới khi trẻ no rời bầu vú mẹ.

CHÚ Ý:

- Nếu trẻ không bú mẹ được (trẻ đẻ non, trẻ yếu, trẻ ốm) hoặc bà mẹ đi làm xa, nên vắt sữa ra cốc cho trẻ ăn bằng thìa (không để lâu quá 2 giờ) hay cho trẻ bú chực bà mẹ khác.

- Trẻ ốm, tiêu chảy cần cho bú mẹ nhiều hơn.

- Trong 4 - 6 tháng đầu sau khi sinh, chỉ cần cho trẻ bú sữa mẹ là đủ, không cần ăn bất kì loại thức ăn, nước uống nào khác.

- Cho trẻ bú càng dài, càng tốt, cho trẻ bú mẹ đến 18 - 24 tháng, không nên cai sữa trước 12 tháng tuổi.

Cách cai sữa:

- Nên cai sữa từ từ để trẻ thích nghi với chế độ ăn mới, tăng dần chế độ ăn thêm, giảm dần số bữa bú, chỉ cai sữa khi trẻ ăn đầy đủ các thức ăn thay thế sữa mẹ, đảm bảo nhu cầu dinh dưỡng cho trẻ phát triển bình thường.

- Nên chọn thời điểm cai sữa thích hợp: thời tiết mát mẻ, trẻ khoẻ mạnh. Tránh cai sữa khi trẻ đang ốm, mẹ đi làm xa hoặc thời tiết quá nóng bức...

2. Bà mẹ cần làm gì để có nhiều sữa cho con bú

- Luôn tin tưởng mình có đủ sữa nuôi con bú.

- Ăn nhiều loại thức ăn khác nhau như gạo nếp, chân giò, đu đủ, thịt gà, rau quả các loại.

- Bà mẹ nuôi con cần ăn nhiều bữa hơn bình thường, uống nhiều nước để đảm bảo sự tiết sữa.



- Bà mẹ không nên uống rượu, hút thuốc, sử dụng các chất kích thích trong thời gian cho con bú, không tự ý dùng thuốc khi không có sự chỉ dẫn của cán bộ y tế.

- Tinh thần thoải mái.

IV. BÀI TẬP

BÀI TẬP 1: Thi ai đúng, ai nhanh:

Học viên chia làm hai nhóm mỗi nhóm 4-5 người, thi trong vòng 5 phút, nhóm có câu trả lời đúng trước thì được một điểm. Nhóm nào được nhiều điểm hơn thì nhóm đó thắng cuộc.

Trong những câu sau đây câu nào đúng, câu nào sai, tại sao?

1. Sau khi sinh con, cho trẻ bú trong vòng 30 phút đầu (Đúng).
2. Sau khi sinh cho trẻ uống mật ong, cam thảo, nước đường rồi mới cho bú (Sai).
3. Sau khi sinh, khi nào sữa về mới cho con bú (Sai).
4. Sau khi vắt sữa non, không nên cho bú vì sữa này không tốt (Sai).
5. Cho trẻ bú bất kì lúc nào trẻ muốn, kể cả ban đêm (Đúng).

BÀI TẬP 2: Đố vui

"Sữa gì giúp bé lớn nhanh

Càng thêm thắm thiết nghĩa tình mẹ con".

(Sữa mẹ)

CHO TRẺ ĂN BỔ SUNG

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Học viên nắm được cần cho trẻ ăn bổ sung để nuôi trẻ khoẻ mạnh.

- Liên hệ với thực tế địa phương để thực hành tại trường và hướng dẫn bà mẹ cách nuôi trẻ đúng cách.

II . THẢO LUẬN NHÓM

1. Ở địa phương bạn, các bà mẹ có những thói quen nào trong việc cho con ăn thức ăn bổ sung? Hãy liệt kê những thói quen tốt và những thói quen mà theo bạn cần phải thay đổi.

2. Làm thế nào để tạo ra nhiều thực phẩm ở tại địa phương và sử dụng có hiệu quả?

III. NỘI DUNG CHÍNH

1. Ăn bổ sung là gì ?

Từ tháng thứ 5 trở đi ngoài sữa mẹ, cần cho trẻ ăn các thức ăn khác gọi là ăn bổ sung (ăn dặm).

2. Vì sao phải cho trẻ ăn bổ sung?

Từ tháng thứ 5, sữa mẹ vẫn là thức ăn tốt nhất cho trẻ, song do cơ thể trẻ phát triển nhanh đòi hỏi cần được cung cấp nhiều năng lượng và các chất dinh dưỡng hơn. Vì vậy cần cho trẻ ăn thêm các thức ăn khác để trẻ phát triển bình thường.

3. Khi nào bắt đầu cho trẻ ăn bổ sung

Mẹ đủ sữa, không cần cho trẻ ăn thêm sớm vì sữa mẹ đủ cung cấp cho nhu cầu phát triển của trẻ, bên cạnh đó bộ máy tiêu hoá của trẻ trong 4 tháng đầu chưa đủ sức để tiêu hoá thức ăn, nếu cho ăn thêm sớm trẻ dễ bị đầy hơi, nôn, trớ, tiêu chảy, lâu ngày sẽ bị suy dinh dưỡng.

Từ tháng thứ 5 bắt đầu cho trẻ ăn thêm thức ăn khác ngoài sữa mẹ.

4. Cho trẻ ăn bổ sung như thế nào

Mọi thức ăn đều có thể cho trẻ ăn được, không cần kiêng khem. Cho trẻ ăn càng nhiều loại thức ăn càng tốt.

Cách cho trẻ ăn bổ sung:

- Cho trẻ ăn từ từ, bắt đầu cho trẻ ăn thức ăn loãng, sau đến đặc, từ ít đến nhiều, tập cho trẻ ăn quen dần với thức ăn mới.

- Từ tháng thứ 5: trẻ bú mẹ là chính + mỗi ngày một bữa bột loãng nấu với 1/2 lòng đỏ trứng gà (thịt hầm, sữa bột...), 1 thìa dầu,

nước rau và uống nước hoa quả. Sau đó, tăng dần lên 2 bữa bột một ngày và nấu đặc dần.

- Từ tháng thứ 7: trẻ bú mẹ là chính + mỗi ngày ăn 2-3 bữa bột đặc nấu với 2 thìa thịt băm (tôm, cá, trứng) + 1 thìa dầu + 1 nắm rau thái nhỏ + hoa quả.

- Từ tháng thứ 9-12: trẻ bú mẹ và ăn 4 bữa bột đặc mỗi ngày + hoa quả.

- Từ tháng thứ 13-18: trẻ bú mẹ và ăn 5-6 bữa cháo mỗi ngày + hoa quả.



- Từ tháng thứ 19 trở đi, cho trẻ ăn cơm (đầu tiên cho trẻ ăn cơm nát sau cho trẻ ăn cơm thường như người lớn) và được ưu tiên thức ăn. Trẻ ăn 3 bữa chính (sáng, trưa, chiều), 2-3 bữa phụ (giữa buổi sáng, xế chiều và tối). Thức ăn trong bữa phụ cho trẻ có thể là cơm nguội, sắn (khoai mì), bánh, sữa đậu nành, hoa quả...nhưng phải bảo đảm sạch, không ôi thiu.

5. Thức ăn tốt cho trẻ là thức ăn nào ?

Thức ăn tốt cho trẻ là thức ăn mềm, sạch, an toàn, dễ tiêu hoá với trẻ. Đó là những thức ăn sẵn có ở địa phương mà các gia đình, kể cả gia đình nghèo nhất thường dùng để nuôi trẻ khoẻ mạnh. Đó là những thức ăn sau:

- Thức ăn giàu chất bột đường như: gạo, ngô, khoai, sắn, mì, mía...

- Thức ăn giàu chất đạm như: trứng, thịt (gà, bò, lợn), cá, tôm, cua, ốc, đậu, đỗ...

- Thức ăn giàu chất béo như: mỡ, dầu ăn, lạc, vừng, quả dừa...

- Thức ăn giàu vitamin và muối khoáng như: gấc, cà chua, bí đỏ, rau ngót, cam, chuối, đu đủ...



6. Vì sao phải cho trẻ ăn nhiều loại thức ăn khác nhau trong một bữa?

- Ăn nhiều loại thức ăn khác nhau, vì không có một loại thực phẩm nào cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho trẻ. Do đó cần phải cho trẻ ăn nhiều loại thức ăn, nhằm cung cấp đủ năng lượng và các chất dinh dưỡng cho trẻ phát triển.

- Ăn nhiều loại thức ăn nhằm giúp cho cơ thể hấp thu các chất dinh dưỡng tốt hơn.

Ví dụ: nấu xôi gấc thường cho thêm mỡ vì mỡ giúp cho việc hấp thu vitamin A có trong gấc.

- Ăn nhiều thức ăn giàu vitamin A (gấc, đu đủ, bí đỏ, gan, rau xanh...) sẽ phòng tránh được bệnh khô mắt.

Chú ý cho trẻ ăn dầu mỡ và rau quả để cung cấp đủ năng lượng, giúp cơ thể phòng chống bệnh tật (thực tế nhiều bà mẹ kiêng không cho con ăn dầu, mỡ và rau là không đúng).

7. Vì sao không nên nhai cơm cho trẻ ăn?

- Dễ lây bệnh từ mẹ sang con.

- Cơm nhai không phù hợp với sự tiêu hoá, hấp thu của trẻ, vì vậy dễ làm cho trẻ bị tiêu chảy, lâu dần dẫn đến suy dinh dưỡng.

IV. BÀI TẬP

1. Thảo luận nhóm

- Cung cấp đủ số lượng, chất lượng thức ăn hằng ngày cho trẻ bằng cách nào?

- Dựa vào những quần bài lô tô hoặc các thực phẩm chuẩn bị sẵn, để tạo ra một bữa ăn hợp lí. Nêu vì sao chọn thực phẩm đó và dự kiến cách chế biến.

- Kể tên các thực phẩm sẵn có ở địa phương. Những thực phẩm này cung cấp chất dinh dưỡng chủ yếu nào? Những thức ăn nào thường bị cung cấp thiếu hoặc thừa cho trẻ ở địa phương, cách giải quyết?

2. Thi ai đúng, ai nhanh

Trong những câu sau đây câu nào đúng, câu nào sai, tại sao?

- Cần cho trẻ ăn bột từ khi trẻ được 2-3 tháng để cho trẻ cứng cáp. (Sai)

- Từ tháng thứ 5, ngoài sữa mẹ cần cho trẻ ăn thêm những thức ăn khác. (Đúng)

- Nếu mẹ nhiều sữa nên cho trẻ bú hoàn toàn bằng sữa mẹ cho đến 10 tháng. (Sai)

- Cho trẻ ăn cơm nhai là tốt. (Sai)

- Khi nấu bột cần xay, nghiền cá (tôm, cua, thịt), rau cho trẻ ăn cả cái và nước mới đủ chất dinh dưỡng. (Đúng)

CÁCH CHỌN, MUA THỰC PHẨM CHO TRẺ NHỎ

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Học viên nắm được cách chọn, mua thực phẩm tươi, ngon, an toàn cho trẻ.

– Liên hệ với thực tế địa phương để thực hành tại trường và hướng dẫn bà mẹ cách chọn thực phẩm.

II. THẢO LUẬN NHÓM

1. *Bằng kinh nghiệm thực tế bản thân bạn hãy chia sẻ kinh nghiệm chọn thực phẩm tươi, ngon, an toàn cho trẻ? .*

2. *Làm thế nào để tạo ra nhiều thực phẩm tươi, ngon, sạch ở tại địa phương và sử dụng có hiệu quả ?*

III. NỘI DUNG CHÍNH

1. Chọn mua thực phẩm

a) Chọn mua thịt

– *Thịt lợn (heo)*

Thịt lợn tươi và ngon: mặt cắt của thịt có màu hồng sáng, bì mỏng, mềm mại, thớ thịt săn, độ đàn hồi tốt (lấy ngón tay ấn vào thịt, khi buông ra không để lại vết lõm tay), thịt cầm chắc tay, ráo, mỡ màu sáng, có độ chắc, mùi vị bình thường. Mặt khớp xương lóng và trong, tuỷ bám chặt vào thành ống tuỷ, đàn hồi.

– *Thịt bò*

Thịt tươi, ngon cầm chắc tay, ráo, hơi dính, thớ thịt mịn, màu đỏ tươi, gân trắng, mỡ hơi vàng. Thịt bò cái ngon hơn thịt bò đực.

– *Thịt bê*: thớ thịt mịn, mỡ trắng, ăn mềm hơn thịt bò.

– *Thịt trâu*: thớ thịt to, màu thịt đỏ tía, mỡ trắng hơn mỡ bò.

b) Chọn mua gia cầm

– *Chọn gà*

Chọn con khoẻ mạnh, mào đỏ tươi, chân thẳng, nhẵn, không đóng vẩy, ức dày, hậu môn không ướt. Không nên chọn con già quá

hoặc non quá (bấm nhẹ dưới ức thấy xương mềm là gà non, xương ức cứng, nhọn là gà già), tốt nhất là chọn gà gân đê (mái tơ): da lông mềm mại, lỗ chân lông nhỏ, đuôi to, cẳng chân nhỏ, mào đỏ, hậu môn nhỏ. Gà ta thịt vàng, ăn thơm ngon hơn gà công nghiệp.

– *Chọn vịt*

Chọn con trưởng thành và béo, ức tròn, mọc đủ lông (điểm mú của 2 cánh vừa đủ chéo vào nhau). Không nên chọn vịt non vì ăn không ngon lại mất nhiều công nhổ lông tơ. Vịt non mỡ to mềm, vịt già mỡ nhỏ và cứng. Khác với gà, vịt đực ăn ngon hơn vịt cái.

c) Chọn mua trứng

Vỏ sáng màu, có một lớp màng mỏng nổi lên những hạt giống như bụi phấn (vỏ không bóng). Cầm trứng soi vào đèn hoặc ánh sáng mặt trời thấy lòng trắng, lòng đỏ không phân biệt được rõ ràng, khối lòng đỏ chỉ hiện lên như một bóng mờ nằm ở chính giữa. Nếu thả xuống chậu nước, trứng tươi sẽ chìm, nằm ngang dưới đáy chậu.

d) Chọn mua thủy sản

– *Chọn cá*

Cá tươi (tốt nhất là chọn cá đang bơi trong chậu), mình cứng (riêng cá bống mình cứng và đục là cá chết), vẩy sáng, óng ánh, mắt cá sáng, trong, đầy và sạch, mang cá màu đỏ tươi, không nhợt, thịt cá có tính đàn hồi tốt. Tốt nhất là chọn cá đang bơi trong chậu.

– *Chọn tôm*

Tôm tươi, vỏ có độ bóng sáng, trong xanh, trơn láng, cứng và dai. Không nên mua tôm đầu dễ rời, chân và càng dễ rụng (tôm đã bị ươn).

– *Chọn cua*

Dùng tay ấn mạnh vào yếm cua, cua chắc (nhiều thịt) thì yếm cứng, không bị lún xuống. Muốn ăn cua gạch chọn con cái, muốn ăn cua thịt thì chọn cua đực (yếm nhỏ).

- Chọn ốc

Dùng tay đụng nhẹ vào vẩy ốc, nếu ốc sống sẽ tự khép kín vẩy lại, ốc béo thì vẩy ở gần ngoài miệng ốc, ốc gầy vẩy lùi vào trong. Ốc chết có mùi hôi, vẩy thụt vào trong.

e) Chọn rau quả tươi

Rau, quả tươi, sáng màu, không dập nát, không úa vàng, không có sâu. Nên chọn rau có màu xanh non hoặc xanh thẫm, củ, quả có màu vàng, đỏ để chế biến cho trẻ ăn (vì có chứa nhiều vitamin C và caroten).

2. Sơ chế thực phẩm

a) Mổ gia cầm

- **Cắt tiết gà:** Tay trái nắm chặt hai cánh gà, quay đầu ra phía cánh gà, dùng ngón tay trở và tay cái giữ chặt đầu gà, tay phải vật lông cổ phía tai gà, dùng dao sắc cắt ngang một nhát đứt động mạch cổ, tiết sẽ phun ra, nhanh chóng bỏ dao, nắm chặt chân nâng hơi cao hơn vị trí đầu. Không nên cắt sâu quá, đứt cả cổ.

- **Làm lông gà:** Đun sôi nước sôi, pha ba sôi một lạnh (khoảng 70°C), nhúng gà vào nước, trở cho đều, vật thử thấy lông tuột đều, róc màng chân thì vớt ra. Vật lông xuôi cho da không bị rách, khi vật lông nên miết tay vào mình gà để lông tơi đi hết. Tuốt màng cứng ở chân, móng chân, mỏ, màng lưỡi, bóp mạnh cho nhớt ở hai lỗ mũi ra hết, rửa sạch, xát muối vào toàn thân gà, rửa lại cho sạch mùi hôi ở da.

- **Mổ gà:** Tùy theo yêu cầu chế biến mà mổ phanh hoặc mổ moi.

+ **Mổ phanh:** Dùng dao rạch ngực và bụng gà, đến hậu môn, khoét vòng quanh hậu môn gà. Lấy ruột và các phủ tạng ra, bỏ diều, phổi, cuống họng, mở rộng miệng, rửa sạch, khoét bỏ hai cục hoi trên phao câu.

+ **Mổ moi:** Dùng dao rạch da ở chỗ diều, moi diều và cả cuống họng ra. Dùng dao cắt ngang bụng dưới khoảng 2 - 3cm, dùng ngón tay móc tim, gan, phổi, mẽ xuống bụng rồi moi tất cả ra ngoài, khoét bỏ hậu môn và hai cục hoi trên phao câu.

- *Làm lòng*: Gỡ bỏ mật, lấy riêng tim, gan, mề, ruột. Rạch đôi mề theo mép, lộn phía trong ra ngoài, gạt bỏ chất bẩn, bóc bỏ lớp màng màu vàng. Dùng kéo nhỏ luồn vào trong ruột gà, cắt theo chiều dọc, rửa sạch phân, dùng muối xát, bóp mề, ruột gà cho kĩ rồi rửa sạch.

Với vịt, ngan, ngỗng cũng làm như gà. Riêng chim bồ câu thì không cần cắt tiết.

b) Làm cá

- *Đánh vẩy*: Nếu cá to thì dùng sòng dao đập mạnh vào đầu cá cho chết. Nghiêng lưỡi dao đánh vẩy ngược từ đuôi lên phía đầu, làm cho vẩy tróc hết rồi chặt bỏ đuôi, vây, ngạnh, móc bỏ mang, với cá trê thì bỏ hoa khế ở đầu.

Với các loại cá da trơn, nhớt như cá trê, nheo thì có thể dùng tro bếp hoặc trấu xát hết nhớt, sau đó dùng muối rửa sạch.

- *Mổ cá* : Rạch dao ở sườn sát bụng, mổ bỏ ruột, gan mật, bong bóng ra ngoài, cạo hết màng đen trong bụng (phải lấy sạch mới không tanh), cá trê bỏ cục máu hôi ở dưới ngạnh. Nếu có dấm hoặc nước gừng nên ướp qua để tẩy mùi tanh.

c) Làm lươn

Cho ít muối vào nước vôi trong, thả lươn vào, lươn sẽ quấy mạnh chừng 5- 10 phút rồi chết. Vớt lươn ra, dùng các loại lá có độ ráp (lá mướp, lá bí, lá tre...) tuốt sạch nhớt từng con, rửa kĩ.

Dùng dao nhọn chọc vào rốn lươn róc ngược từ đuôi lên đầu, bỏ ruột, lấy giấy bản hoặc khăn thấm sạch máu.

Nếu làm để nấu cháo hoặc xào miến thì không cần mổ mà chỉ rửa sạch lươn, cho vào nước luộc chín tới (luộc chín quá lươn sẽ bị nát, khó gỡ xương) vớt ra, gỡ lấy thịt.

d) Sơ chế rau quả

Các loại rau ăn lá, ăn thân cần nhặt bỏ rễ, cuống lá quá già, sâu, úa vàng. Rửa rau dưới vòi nước sạch nhiều lần, rau rửa xong, khi nào nấu mới thái.

Rau ăn củ, quả, gọt vỏ (hoặc tước xơ), khoét bỏ mầm (đối với khoai tây), tùy theo từng loại quả mà lấy ruột hoặc bỏ ruột, rửa sạch rồi thái. Loại quả có vị chát như chuối xanh, hoa chuối, sau khi thái nên ngâm với nước muối, có ít dấm.

CÁCH CHẾ BIẾN CÁC MÓN ĂN CHO TRẺ NHỎ

Học viên chia nhóm 4-6 người/nhóm thực hành chế biến món ăn trên cơ sở thực phẩm sẵn có ở địa phương theo một số gợi ý sau:

I. CÁCH NẤU BỘT

BỘT THỊT RAU

1. Nguyên liệu : Cho 10 suất bột.

| | |
|-------------------------|----------------------|
| Bột gạo (4 thìa cà phê) | 200g (bột loãng) |
| (8 thìa cà phê) | 350 – 400g (bột đặc) |
| Bột đậu các loại | 50g |
| Thịt lợn (bò, gà...) | 100g- 150g |
| Rau củ | 150g |
| Dầu ăn hoặc mỡ nước | 50g |
| Nước nấu bột | 2000 – 2500 ml |
| Mắm, muối | vừa đủ |

2. Cách làm:

- Bột gạo, bột đậu đã được xay nhỏ, mịn, tươi, khô, không bị mốc mọt. Đong nước vừa đủ, lấy một phần trong nước vừa đong để hoà bột, đánh tan đều.

- Rau: muống, ngót, cải, giá, bí, rau gia vị như hành, mùi...tùy theo mùa. Nhặt (gọt) rửa sạch, xay nhỏ.

- Thịt rửa sạch, thái miếng, xay nhỏ, ướp mắm, muối, phi thơm hành mỡ, xào săn thịt.

- Đun sôi lượng nước còn lại, rót từ từ bột đã hoà nước vào, vừa rót vừa khuấy đều đến khi bột sôi.

- Dầm tươi thịt đã xào, cho vào bột, khuấy cho tan đều trong bột, để bột sôi, đập vung, giảm bớt lửa, để sôi âm ỉ, thỉnh thoảng khuấy một lần.

- Bột sôi 15 phút cho rau vào khuấy đều. Bột chín nêm mắm muối vừa ăn, cho rau gia vị, dầu (mỡ), khuấy đều cho bột sôi lại.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Bột chín đều, trong, dóc xoong, mịn, không vón cục, không vữa.

- Bột loãng đều, xúc không thành miếng, bột đặc xúc thành miếng.

- Bột ngọt, có vị thơm của thịt, rau, vị béo của dầu mỡ, vừa ăn.

BỘT CÁ RAU

1. Nguyên liệu: Cho 10 suất bột.

| | |
|------------------------------------|----------------------|
| Bột gạo tẻ (4 thìa cà phê) | 200g (bột loãng) |
| (8 thìa cà phê) | 350 - 400g (bột đặc) |
| Bột đậu | 50g |
| Cá | 250g |
| Rau, củ (loại sẵn có ở địa phương) | 150g |
| Dầu ăn (mỡ) | 50g |
| Nước nấu bột | 2500 ml |
| Mắm muối | vừa đủ |

2. Cách làm:

- Hoà bột gạo với nước như nêu trên.

- Rau, củ: nên chọn những loại rau hợp với cá, rau gia vị (hành, thìa là...)

Cách làm cá :

- *Cách 1:* Sau khi sơ chế, làm sạch cá, lọc sống, lấy thịt cá xay nhỏ, ướp nước mắm, xào thơm. Xương cá đun kĩ, giã lọc lấy nước để quấy bột.