

**UBND QUẬN THANH XUÂN
TRƯỜNG MẦM NON THANH XUÂN TRUNG**

-----***-----



Sự kiện kinh nghiệm

ĐỀ TÀI: “MỘT SỐ BIỆN PHÁP ĐẢM BẢO VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM VÀ PHÒNG TRÁNH GÂY NGỘ ĐỘC CHO TRẺ TRONG TRƯỜNG MẦM NON”

**Lĩnh vực : Chăm sóc nuôi dưỡng
Cấp học : Mầm non
Người thực hiện : Lê Mỹ Hạnh**

Năm học 2017 - 2018

MỤC LỤC

A. ĐẶT VẤN ĐỀ	1
1. LÝ DO CHỌN ĐỀ TÀI:.....	1
B. GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ.....	2

I. CƠ SỞ LÝ LUẬN:	2
II. CƠ SỞ THỰC TIỄN	3
* Nguyên nhân gây ngộ độc thực phẩm và cách phòng ngừa:	3
III. NỘI DUNG, BIỆN PHÁP THỰC HIỆN	4
<i>BIỆN PHÁP 1: Một số biện pháp phòng tránh gây ngộ độc cho trẻ trong trường mầm non</i>	4
1. Triệu chứng ngộ độc thực phẩm:	4
2. Cách xử trí khi bé bị ngộ độc thực phẩm:	5
3. Cách phòng ngừa:.....	5
4. Một số loại thực phẩm tiềm ẩn nhiều nguy cơ gây ngộ độc ở người.	5
5. Một số món ăn kỵ nhau:	7
<i>BIỆN PHÁP 2: Một số biện pháp đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm trong trường mầm non:</i>	9
1. Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm trong trường mầm non:.....	9
2. Điều kiện đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm trong trường mầm non: .	13
3. Vệ sinh an toàn thực phẩm trong trường mầm non Thanh Xuân Trung: 14	
4. Kết quả đạt được:	20
C. KẾT LUẬN	21
I. KẾT LUẬN:.....	21

A. ĐẶT VẤN ĐỀ

I. LÝ DO CHỌN ĐỀ TÀI:

Vấn đề vệ sinh an toàn thực phẩm (VSATTP) đã trở thành mối quan tâm hàng đầu của các ngành, các cấp và của toàn xã hội, đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm vì mục tiêu nâng cao chất lượng cuộc sống. Mục tiêu của giáo dục mầm non là giúp trẻ phát triển về nhận thức, thể chất, ngôn ngữ, tình cảm và thẩm mỹ. Để đạt được mục tiêu phát triển toàn diện thì việc kết hợp hài hoà giữa nuôi dưỡng, chăm sóc sức khỏe và giáo dục là điều tất yếu. Mọi trẻ em sinh ra đều có quyền chăm sóc, nuôi dưỡng, tồn tại và phát triển. Vì một tương lai tươi sáng, trẻ em sẽ trở thành chủ nhân của tương lai đất nước. Vì vậy, ngay trong tuổi thơ ấu trẻ thơ phải được hưởng nền giáo dục phù hợp, hiện đại và toàn diện về mọi mặt: đức, trí, thể, mỹ. Ở lứa tuổi này, cơ thể trẻ đang trong giai đoạn phát triển mạnh mẽ và hoàn thiện dần. Cho nên, trong các mặt giáo dục trên thì giáo dục thể chất cho trẻ phải là nhiệm vụ hàng đầu, quan trọng nhất, vì sức khỏe là vốn quý giá nhất và có ý nghĩa sống còn với con người, đặc biệt đối với trẻ ở độ tuổi mầm non.

Hiện nay, vấn đề vệ sinh an toàn thực phẩm đang là vấn nạn của toàn xã hội, là tâm điểm đáng quan tâm nhất toàn xã hội hiện nay (nhất là ở Việt Nam, nơi mà tỷ lệ bệnh ung thư cao hàng đầu trên thế giới). Vì vậy, chất lượng vệ sinh an toàn thực phẩm liên quan đến quá trình từ khâu sản xuất đến khâu tiêu dùng, công tác này cần phải có sự chung tay góp sức của toàn xã hội, từ các ban ngành, các cơ quan chức năng có thẩm quyền đến các đầu mối cung ứng hàng hoá và toàn dân. Để được như vậy, toàn xã hội phải nhận thức được mối nguy hại của thực phẩm bẩn, không đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm và cần phải có các chế tài, đưa ra các bộ luật, các hình phạt nghiêm khắc cho những vi phạm trên. Là kẻ toán trong trường mầm non lại phụ trách phân tổ chức ăn uống cho trẻ nên tôi thường xuyên phải tiếp xúc với các loại thực phẩm, khi thực phẩm bị ô nhiễm hoặc có hàm lượng chất độc hại quá cao thì chỉ sau một vài giờ sau khi ăn xong đã gây nên các triệu chứng ngộ độc, đây là trường hợp cấp tính rất hay gặp. Nhưng nguy hiểm hơn là một số bệnh không có các triệu chứng ồ ạt mà gây hiện tượng tích lũy, gây bệnh mãn tính, làm suy kiệt đến sức khỏe con người thậm chí còn dẫn đến tử vong.

Vấn đề vệ sinh an toàn thực phẩm giữ vị trí quan trọng đối với sức khỏe của con người, góp phần nâng cao sức lao động, phòng chống bệnh tật và đem lại niềm hạnh phúc cho mỗi người, mỗi gia đình và nhất là các cháu trong độ tuổi mầm non sẽ là mầm non của tương lai đất nước. Hiểu được tầm quan trọng

của công tác vệ sinh an toàn thực phẩm trong trường mầm non nên tôi muốn đưa ra sáng kiến: "**Một số biện pháp đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm và phòng tránh gây ngộ độc cho trẻ trong trường mầm non**" Thanh Xuân Trung của chúng tôi.

B. GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

I. CƠ SỞ LÝ LUẬN:

An toàn vệ sinh thực phẩm có vai trò đặc biệt quan trọng đối với đời sống xã hội. Nó làm ảnh hưởng trực tiếp đến sức khoẻ bao gồm cả thể chất và trí tuệ, ảnh hưởng đến giống nòi người Việt Nam; ảnh hưởng tới sự phát triển kinh tế, xã hội của đất nước. Theo cộng đồng quốc tế thì an toàn thực phẩm mầm non là một trong những nhiệm vụ quan trọng đảm bảo an sinh xã hội. Bảo đảm vệ sinh an toàn thực phẩm mầm non phải là trách nhiệm chung của cộng đồng.

Từ xa xưa, con người đã biết mối quan hệ giữa ăn uống và sức khoẻ. Theo Hyporcat đã đánh giá cao vai trò của sự ăn uống đối với sức khoẻ và bệnh tật, nhất là đối với trẻ mầm non. Ông cho rằng: cơ thể khi còn trẻ cần nhiều năng lượng hơn khi về già, vì vậy trẻ còn bé cần được ăn nhiều hơn, đồng thời ông cũng chỉ ra chế độ ăn tốt khi có một lối sống hợp lý.

Theo nghiên cứu của Viện dinh dưỡng thì sự ăn uống có sự ảnh hưởng rất lớn đến sức khoẻ của trẻ. Trẻ được nuôi dưỡng tốt, ăn uống đầy đủ thì da dẻ hồng hào, thịt chắc và cân nặng bảo đảm. Sự ăn uống không điều độ sẽ ảnh hưởng đến đường tiêu hoá của trẻ. Nếu cho trẻ ăn uống không khoa học, không theo giờ giấc, thì thường gây ra rối loạn tiêu hoá và trẻ có thể mắc một số bệnh như tiêu chảy, còi xương, khô mắt do thiếu Vitamin A.. Như vậy, vấn đề ăn uống đối với trẻ mầm non đã được quan tâm từ rất sớm. Trong khi đó ở thế kỷ 21, thế kỷ của nền kinh tế tri thức, rất cần những con người có sức khoẻ tốt, có khả năng tiếp thu tri thức để lao động, sáng tạo có hiệu quả và năng suất cao. Muốn trẻ phát triển tốt là phải đảm bảo cho cơ thể trẻ có đủ chất dinh dưỡng, mà cách tốt nhất là đảm bảo bữa ăn hợp lý, đủ lượng, đủ chất.

Tình hình ngộ độc thực phẩm và nguy cơ ô nhiễm thực phẩm bản đang là vấn nạn hàng đầu, một trong những thách thức trong công tác bảo đảm vệ sinh an toàn thực phẩm hiện nay, đã và đang đe dọa trực tiếp đến sức khoẻ, tính mạng trẻ từng ngày, từng giờ và ảnh hưởng đến mọi hoạt động kinh tế, an sinh xã hội trong nước nhất là trong điều kiện hội nhập quốc tế. Phòng chống ngộ độc thực phẩm hiệu quả đang đòi hỏi sự nỗ lực, hợp tác chặt chẽ, thường xuyên của các cấp, các ngành, các địa phương và của cả cộng đồng.

Có thể nói, muốn đảm bảo được chất lượng bữa ăn cho trẻ tốt thì việc

quan trọng đầu tiên phải làm là đảm bảo an toàn thực phẩm ngay từ khâu đầu tiên trong quá trình giao nhận thực phẩm, sơ chế và chế biến thực phẩm. Bằng hoạt động tích cực, tôi đã tìm tòi, sáng tạo trong việc chăm sóc nuôi dưỡng trẻ của trường tôi đã ăn ngon miệng, hết xuất, giảm được tỉ lệ trẻ suy dinh dưỡng, thấp còi so với đầu năm học.

II. CƠ SỞ THỰC TIỄN

**** Nguyên nhân gây ngộ độc thực phẩm và cách phòng ngừa:***

Ngộ độc thực phẩm hay còn gọi là ngộ độc thức ăn là các biểu hiện bệnh lý xuất hiện sau khi ăn, uống và cũng là hiện tượng người bị trúng độc, ngộ độc do ăn, uống phải những loại thực phẩm nhiễm khuẩn, nhiễm độc hoặc có chứa chất gây ngộ độc hoặc thức ăn bị biến chất, ôi thiu, có chất bảo quản, phụ gia... nó cũng có thể coi là bệnh truyền qua thực phẩm, là kết quả của việc ăn thực phẩm bị ô nhiễm. Người bị ngộ độc thực phẩm thường biểu hiện qua những triệu chứng lâm sàng như nôn mửa, tiêu chảy, chóng mặt, sốt, đau bụng.. Ngộ độc thực phẩm không chỉ gây hại cho sức khoẻ (có thể dẫn đến tử vong) mà còn khiến tinh thần con người mệt mỏi.

Hiện tượng ngộ độc thực phẩm xảy ra ngày càng nhiều ở nhiều địa phương trên cả nước. Ngộ độc thực phẩm xảy ra không chỉ ở các nhà ăn tập thể (nhà máy, xí nghiệp, trường học..) mà còn xảy ra ở nhiều gia đình, kể cả ở thành thị và nông thôn. Hiện tượng này phổ biến đến mức Nhà nước phải tổ chức nhiều cơ quan chức năng thường xuyên đi kiểm tra, tuyên truyền về nguy cơ ngộ độc và các biện pháp phòng chống. Tình trạng bán hàng tràn lan gây mất kiểm soát an toàn thực phẩm. Có nhiều nguyên nhân dẫn đến ngộ độc thực phẩm, bên dưới là một số nguyên nhân trực tiếp gây ra ngộ độc thực phẩm:

* Ngộ độc thực phẩm do ký sinh trùng: do vi khuẩn và độc tố của vi khuẩn, do virus, do ký sinh trùng, do nấm mốc và nấm men.

Để đề phòng dạng ngộ độc thực phẩm này nên chọn thực phẩm tươi, sạch; thực hiện ăn chín, uống chín; không để thức ăn sống lẫn với thức ăn chín; thức ăn đã nấu chín nên ăn ngay(trong 02 giờ đầu), phải được bảo quản đúng cách, đun kỹ trước khi sử dụng lại; không sử dụng thức ăn quá hạn, bị ôi thiu ; rửa sạch tay trước khi chế biến, giữ vệ sinh trong quá trình chế biến; khám sức khoẻ định kỳ...

* Ngộ độc thực phẩm do thức ăn bị biến chất, ôi thiu: Một số loại thực phẩm khi để lâu hoặc bị ôi thiu thường phát sinh ra các loại chất độc(dầu, mỡ dùng đi dùng lại nhiều lần..). Các chất này thường không bị phá huỷ hay giảm khả năng gây độc khi được đun sôi.

Biện pháp phòng ngừa hữu hiệu nhất là không sử dụng các loại thực phẩm để lâu ngày, thực phẩm đã có dấu hiệu thay đổi về mùi, màu sắc, hình dáng (vỏ đồ hộp..) so với ban đầu.

* Ngộ độc do ăn phải thực phẩm có sẵn chất độc: khi ăn phải các thực phẩm có sẵn chất độc rất có thể bị ngộ độc như cá nóc, cá cóc, mật cá trắm, nấm độc, khoai tây mọc mầm, một số loại quả đậu...

Cách phòng ngừa tốt nhất là không sử dụng các loại thực phẩm được khuyến cáo có khả năng chứa chất độc, các loại thực phẩm lạ.

* Ngộ độc thực phẩm do nhiễm các chất hoá học: do ô nhiễm kim loại nặng (thực phẩm được nuôi trồng, chế biến tại các khu vực mà nguồn nước, đất bị ô nhiễm các loại kim loại nặng); do dư lượng thuốc bảo vệ thực vật, thuốc thú y; do phụ gia thực phẩm; do các chất phóng xạ.

Việc phòng ngừa dạng ngộ độc này rất phức tạp do các dấu hiệu nhận biết rất phức tạp và tiềm ẩn trong thực phẩm mà khó đánh giá, phát hiện bằng mắt thường. Biện pháp phòng ngừa hữu hiệu nhất là chọn mua các loại thực phẩm có nguồn gốc xuất xứ rõ ràng, đọc kỹ các thông tin trên nhãn, thông tin liên quan đến thực phẩm; vệ sinh thực phẩm kỹ trước khi chế biến, nấu chín, mở vung khi đun nấu..

III. NỘI DUNG, BIỆN PHÁP THỰC HIỆN

BIỆN PHÁP 1: Một số biện pháp phòng tránh gây ngộ độc cho trẻ trong trường mầm non

1. Tìm hiểu về ngộ độc thực phẩm:

1.1. Triệu chứng ngộ độc thực phẩm:

* Bất chợt nôn liên tục: sau khi ăn hay uống một loại thực phẩm bị nhiễm độc (sau vài phút, vài giờ, thậm chí có thể sau một ngày), trẻ đột ngột có những triệu chứng: buồn nôn và nôn ngay, một số trường hợp nặng, trẻ có thể nôn ra máu. Sau khi nôn hết thực phẩm trẻ đã ăn/uống trước đó, thì trẻ tiếp tục có dấu hiệu nôn khan liên tiếp sau vài giờ, không ăn gì cũng nôn. Trẻ bị nôn nhiều thường dẫn đến tình trạng rối loạn nước và chất điện giải.

* Đau bụng dữ dội kèm tiêu chảy: Đau bụng dữ dội, đau quặn bụng thường xảy ra trước lúc đi ngoài. Đi ngoài phân có lẫn nước, đôi khi lẫn cả máu là những dấu hiệu cho thấy ruột của trẻ bị tổn thương, nhiễm khuẩn.

* Trẻ có thể bị sốt: tùy theo tác nhân gây ngộ độc mà triệu chứng của bệnh nặng hay nhẹ. Trong nhiều trường hợp, trẻ bị ngộ độc không sốt, nhưng cũng có trường hợp sốt cao trên 38 độ C. Tình trạng sốt cao kéo dài sẽ đặc biệt nguy hiểm với trẻ nhỏ, vì vậy, cần chú ý đến những biểu hiện của trẻ để có phương án xử lý kịp thời.

1.2. Cách xử trí khi bé bị ngộ độc thực phẩm:

* Gây nôn cho trẻ: việc đầu tiên ta cần làm là cho bé ngưng ngay món ăn mà ta nghi ngờ là nguyên nhân gây ngộ độc. Nôn là bản năng đào thải chất độc ra ngoài cơ thể tức thì. Nếu bé nôn được thì đó là một dấu hiệu tốt. Trong trường hợp bé không nôn được hoặc nôn chưa hết, ta phải chủ động gây nôn cho trẻ. Tư thế gây nôn đúng cách là để bé nằm đầu thấp hơn người, nghiêng đầu sang một bên rồi dùng ngón tay nhấn mạnh vào cuống lưỡi để trẻ nôn thức ăn ra. Tuy nhiên, lưu ý khi gây nôn ta phải làm thật khéo, tránh làm xây xước họng trẻ. Không gây nôn cho trẻ khi đang nằm ngửa, vì tư thế này rất dễ khiến bé bị sặc, thức ăn bị trào ngược lên mũi gây ngạt hoặc xuống phổi, rất nguy hiểm. Trong quá trình gây nôn, luôn chuẩn bị khăn sạch sẵn sàng để lau chùi, dùng khăn mềm lau sạch miệng trẻ.

Sau khi sơ cứu, nếu quan sát thấy tình trạng sức khỏe của trẻ chưa hồi phục, nên đưa trẻ tới cơ sở y tế để xử lý. Nên mang theo nguồn thức ăn gây ngộ độc để bác sĩ dễ dàng tìm ra nguyên nhân và có hướng điều trị kịp thời.

* Bổ sung Oresol: khi nôn, đi ngoài trẻ mất nước, rối loạn điện giải. Nếu không được bù nước, điện giải bằng oresol sẽ dẫn đến tình trạng mất nước trầm trọng có thể nguy hiểm đến tính mạng. Nhưng cũng phải nhớ đến nguyên tắc, pha oresol theo đúng hướng dẫn, uống từ từ, ít một, không uống quá nhiều cùng một lúc.

* Không dùng thuốc cầm tiêu chảy:

Ta tuyệt đối không cho trẻ dùng thuốc cầm tiêu chảy khi trẻ bị tiêu chảy vì ngộ độc thức ăn. Trong nhiều trường hợp, uống thuốc cầm đi ngoài càng khiến vi khuẩn, độc tố gây ngộ độc thực phẩm lưu lại trong hệ tiêu hoá của trẻ lâu hơn, gây đầy hơi, chướng bụng, khiến tình trạng ngộ độc thêm trầm trọng. Mọi thuốc cầm tiêu chảy phải có chỉ định của bác sĩ.

1.3. Cách phòng ngừa:

* Đảm bảo điều kiện vệ sinh tốt cho trẻ. Cho trẻ uống nước sạch.

* Bảo quản thức ăn đã nấu cẩn thận, tốt nhất là giữ trong tủ lạnh, không để ở nhiệt độ phòng quá 2 giờ vào mùa hè, tránh vi khuẩn xâm nhập. Hâm kỹ lại thức ăn trước khi ăn.

* Dạy cho trẻ thói quen không tự ý ăn hay uống những thực phẩm lạ.

2. Xác định loại thực phẩm tiềm ẩn nhiều nguy cơ gây ngộ độc ở người.

Nhân viên nuôi dưỡng cần tìm hiểu và cẩn trọng khi chế biến những loại thực phẩm này để tránh ngộ độc thực phẩm không đáng có.

Ngộ độc thực phẩm đang là một mối lo và đặc biệt quan tâm của tất cả mọi

người. Nhưng việc lựa chọn thực phẩm sạch không dễ. Dễ bị ô nhiễm nhất là các thực phẩm giàu chất đạm như: thịt, cá, trứng, sữa. Thứ hai là các thực phẩm giàu chất béo và thứ ba là các loại rau quả. Môi trường ảnh hưởng rất nhiều tới thực phẩm.

Rau, quả trồng ở vùng bị ô nhiễm nước thải công nghiệp hoặc sử dụng phân bón không đúng qui định dễ bị ô nhiễm hoá chất độc, ký sinh trùng. Những vùng bị ô nhiễm chất thải công nghiệp khiến các thực phẩm bị ô nhiễm kim loại nặng như: thủy ngân, chì, cadimi... và hoá chất độc hại.

Cơ quan Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa kỳ (FDA) đã đưa ra danh sách các loại thực phẩm dễ bị ngộ độc nhất. Chúng ta cùng thử tham khảo để cẩn trọng hơn, bởi những loại thực phẩm này vô cùng quan trọng cho sức khỏe nên không thể không sử dụng.

2.1. Giá đỗ không có rễ

Trong quá trình sản xuất giá đỗ, một số cá nhân đã ứng dụng tác dụng của thuốc diệt cỏ để phát triển mầm đậu không có gốc. Thuốc diệt cỏ có chứa chất độc hại gây ung thư, quái thai và gây đột biến mà khi đưa vào cơ thể chúng gây ra những tác động nghiêm trọng.

Mầm khoai tây có chứa solanine đắng và độc.

2.2. Khoai tây nảy mầm

Mầm khoai tây có chứa solanine, một loại glyco-alkaloid đắng và độc. Solanine có thể xuất hiện một cách tự nhiên trong bất cứ bộ phận nào của cây, bao gồm cả lá, quả và củ. Nó rất độc, thậm chí với hàm lượng rất nhỏ. Ngoài ra chất này còn có ở cà chua và các cây khác trong họ Solanaceae. Solanine có tính gây mê và trước đây được dùng để chữa chứng động kinh. Olanine được tạo thành từ alkaloid solanidine và carbohydrate (glyco-) mạch nhánh.

2.3. Cà chua xanh

Cà chua xanh có chứa chất độc Solanine. Do đó, khi ăn cà chua xanh, khoang miệng có cảm giác đắng chát; sau khi ăn có thể xuất hiện các triệu chứng ngộ độc như chóng mặt, buồn nôn, nôn mửa... Giới khoa học còn cảnh báo ăn cà chua xanh sống càng nguy hiểm.

2.4. Gừng héo

Gừng tươi là thực phẩm không nên để lâu bởi sau một vài ngày nó sẽ bị mềm, tóp đi và hỏng dần ở các nhánh nhỏ và các vết cắt, nếu vì tiếc rẻ mà cố cắt bỏ phần hỏng và dùng tiếp phần nguyên vẹn của củ gừng thì bạn nên biết rằng, theo một số nghiên cứu thấy rằng do quá trình dập nát, củ hỏng mà bên trong củ gừng đã xảy ra một chất độc hại có tên là shikimol. Chất này nằm trong cả củ gừng chứ không phải chỉ ở phần dập nát nên không thể cắt bỏ hết. Đây là hoạt

chất với độc tính rất cao có thể gây sự biến đổi tế bào gan của một người đang khoẻ mạnh, cho dù lượng chất này có thể bị hấp thụ rất ít.

2.5. Khoai có đốm đen trên vỏ

Khoai có chứa nhiều chất xơ, protein, các vitamin A, C, B6, E, sắt, canxi... nên nó đứng cao nhất về giá trị dinh dưỡng so với các loại rau củ khác. Tuy nhiên khi chọn mua hay khi ăn cần chú ý để tránh "rước họa". Nếu thấy trên vỏ khoai xuất hiện những đốm đen chứng tỏ nó đã bị nhiễm nấm, ăn vào sẽ dễ trúng độc.

2.6. Các loại cải lá

Bao gồm xà lách, bắp cải, cải bó xôi... Những loại này gây ngộ độc là do chúng bị nhiễm khuẩn, nhiễm hóa chất trong quá trình trồng, chăm sóc. Để tránh ngộ độc khi ăn các loại cải lá, chúng ta cần rửa sạch chúng trước khi nấu nướng và tránh nhiễm khuẩn chéo bằng cách rửa tay trước khi làm bếp.

Điều ít người nội trợ biết là các loại cải rất dễ nhiễm khuẩn chéo nếu chúng được xắt trên cùng một tấm thớt trước đó chúng ta xắt thịt và rửa không kỹ. Vì vậy, tốt nhất chúng ta nên chuẩn bị nhiều tấm thớt khác nhau để dùng cho những loại thực phẩm khác nhau.

3. Một số món ăn kỵ nhau:

BẢNG THỐNG KÊ CÁC CẶP THỰC PHẨM KỶ NHAU

STT	Các cặp thực phẩm kỵ nhau	Nguyên nhân
1	Ăn cam quýt cùng sữa bò	Trong cam quýt có acide pectic làm biến tính protein trong sữa bò gây khó tiêu.
2	Uống sữa bò và nước hoa quả	Nước hoa quả có tính acid làm biến tính casein trong sữa, gây khó tiêu.
3	Đun sữa bò với đường	Khi đun sữa bò, acid amin phản ứng với đường fructoza, sản sinh ra chất độc hại. Do đó khi đun sữa, không cho đường. Chỉ nên pha đường khi sữa nguội.
4	Uống sữa đậu tương và ăn trứng gà cùng lúc	Trong sữa đậu tương có protidaza gây kìm chế protein trong trứng gà, ảnh hưởng tiêu hóa.
5	Sữa đậu tương và đường đen	Acid oxalic và acid malic có trong đường đen cho vào sữa đậu tương sẽ gây tác dụng acid, gây "chất lắng biến tính", ảnh hưởng hấp thu (nên dùng đường trắng).
6	Hoa quả và hải sản	Hải sản có protein và canxi phong phú tác dụng với acid tanic trong hoa quả (hồng, nho, v.v...) gây khó tiêu, kích thích đường tiêu hóa, đau bụng, nôn...

7	Thịt chó và nước chè	Chất acid tanic trong nước chè tác dụng với protein trong thịt chó, làm se niêm mạc ruột, giảm nhu động ruột, thu hút nhiều chất có hại, phân khô, có khi gây ung thư.
8	Khoai lang và quả hồng	Tinh bột trong khoai lang kích thích dạ dày tiết toan. Nếu lẫn với tanin và pectin trong quả hồng, dễ hình thành sỏi dạ dày. Trường hợp nặng, có thể gây chảy máu, loét thành dạ dày.
9	Các loại động vật có vỏ sống trong nước và vitamin C	Các loại động vật này (tôm, trai...) có hợp chất asen hóa trị 5, không có hại. Tuy nhiên, nếu có vitamin (uống vitamin C hoặc hoa quả nhiều Vitamin C như chanh, cam, ớt, cà chua, mướp đắng, quýt...), asen hóa trị 5 sẽ biến thành asen hóa trị 3 hay còn gọi là thạch tín. Kết cục là một chất rất độc được tạo ra trong cơ thể chỉ vì ăn những thứ mà ta tin là bổ.
10	Già đậu và gan lợn	100 gam gan lợn có 2,5 mg đồng. Trong già đậu có nhiều vitamin C. Nếu ăn lẫn hai thứ này với nhau, vitamin bị oxy hóa và, hậu quả là, già đậu mất hết chất bổ.
11	Đậu phụ và tetracyclin	Đậu phụ là loại thực phẩm giàu dinh dưỡng chứa nhiều calcium và magie. Khi gặp thuốc kháng sinh tetracyclin, chúng sẽ tạo thành chất kết tủa. Chất kết tủa này ảnh hưởng tới sự hấp thu thuốc, giảm tác dụng của thuốc cũng như giảm giá trị dinh dưỡng của đậu phụ. Do đó không nên ăn và uống cùng hai loại trên.
12	Sữa bò và chocolate	Sữa bò chứa nhiều protein và calcium. Chocolate là thực phẩm nhiều năng lượng, có acid oxalic. Khi ăn cùng sữa bò và chocolate, calcium trong sữa kết hợp với acid oxalic trong chocolate tạo thành oxalat calcium không tan. Cơ thể không hấp thu được chất này nên gây ra thiếu calcium và chậm phát triển và dễ gây khô tóc, tiêu chảy.
13	Củ cải và các loại quả	Củ cải ăn vào cơ thể có nhiều muối acid cyanogen lưu huỳnh và chuyển hoá tạo ra acid cyanogen lưu huỳnh. Chất này gây ảnh hưởng cho tuyến giáp. Nếu ăn lê, táo, nho cùng lúc, chất đồng ceton trong hoa quả dễ bị vi khuẩn phân giải tạo thành acid benzoic

		gốc OH. Chất này làm tăng sức ép của cyanogen lưu huỳnh, làm suy tuyến giáp trạng.
14	Hồng và khoai lang trắng	Hồng chứa nhiều chất dinh dưỡng như protein, đường, mỡ, béo, tinh bột, acid tannic, các vi khoáng. Khoai lang trắng chứa nhiều đường và tinh bột. Khi ăn khoai lang trắng, dạ dày tiết nhiều acid chlohydric. Nếu cùng ăn hồng, acid chlohydric kết hợp với các chất trong hồng tạo thành chất lắng đọng. Chất lắng đọng liên kết lại, kết tủa không tan, rất khó tiêu hoá, khó thải ra ngoài, dễ gây sỏi thận.
15	Cơm, thức ăn và nước có gas	Nước chứa nhiều CO ₂ gọi là nước gas. Trong nước gas chứa nhiều CO ₂ , NaHCO ₂ . Nếu uống nước gas trước, trong, ngay sau ăn là có hại đến sự tiêu hoá. Vì nước gas làm loãng và giảm dịch vị và abuninoit, gây hạn chế tiêu hoá thức ăn. Đồng thời CO ₂ trong nước gas làm căng thành dạ dày, gây cản trở co bóp của dạ dày gây hạn chế tiêu hoá thức ăn, thậm chí gây đau, viêm dạ dày cấp tính.

Để bữa ăn cho trẻ vừa ngon vừa đảm bảo sức khỏe, tỷ lệ Calo thì việc lựa chọn thực phẩm là điều không thể coi nhẹ. Một số thực phẩm kỵ nhau mà nhiều người trong chúng ta không để ý đến. Trong quá trình hấp thu và chuyển hóa, giữa các thành phần của thức ăn luôn có những tương tác rất phức tạp. Chúng có thể "hợp đồng tác chiến" (chẳng hạn vitamin A giúp tăng cường sự tổng hợp các chất đạm, vitamin C xúc tiến quá trình hấp thụ sắt) kiềm chế lẫn nhau (chất này cản trở sự hấp thu và chuyển hóa chất kia). Hậu quả của sự phối hợp không hợp lý các thức ăn sẽ trở thành gánh nặng đối với cơ thể. Khi gánh nặng đó vượt quá khả năng tự điều chỉnh, cơ thể sẽ bị trúng độc.

BIỆN PHÁP 2: Một số biện pháp đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm trong trường mầm non:

1. Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm trong trường mầm non:

Như chúng ta đã biết, dinh dưỡng cho trẻ trong những năm đầu đời là tiền đề, là điều kiện cần và đủ cho sự phát triển về mọi mặt của trẻ. Lứa tuổi mẫu giáo, nhà trẻ quá nhỏ nên gần như hoàn toàn phải dựa vào sự giúp đỡ, phục vụ của các bảo mẫu, cô giáo trong việc chơi, học, ăn, ngủ... Bên cạnh vai trò đặc biệt quan trọng của người dạy dỗ trực tiếp, chăm sóc, nấu nướng, tính khẩu phần

ăn cho trẻ thì nấu ăn với số lượng đông mà đối tượng là trẻ nhỏ thì việc đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm trong trường mầm non cần được hết sức chú trọng. Đây cũng là một trong những điều kiện bắt buộc phải thực hiện của các trường mầm non trong cả nước. Chi cục VSATTP, phòng An toàn thực phẩm sẽ kiểm tra thường xuyên về việc đảm bảo an toàn thực phẩm. Khi cơ sở đạt điều kiện về vệ sinh an toàn thực phẩm sẽ được cấp giấy chứng nhận: cơ sở đủ điều kiện An toàn thực phẩm bếp ăn trong trường mầm non.



"Và việc đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm là điều kiện bắt buộc đối với tất cả các trường mầm non".

Trong thời gian qua, cùng với việc nâng cao chất lượng chăm sóc giáo dục trẻ, vấn đề đảm bảo VSATTP trong trường mầm non Thanh Xuân Trung trên địa bàn Quận Thanh Xuân được quan tâm thực hiện một cách nghiêm túc. Đây là một tiêu chí quan trọng, được đặt lên hàng đầu của nhà trường.

Hiện nay, nhà trường có 13 lớp học gồm 02 lớp nhà trẻ, 04 lớp mẫu giáo bé, 04 lớp mẫu giáo nhỡ và 03 lớp mẫu giáo lớn. Tổng số học sinh nhà trường có ở đầu năm học 2017-2018 là 580 trẻ. Nhìn chung, thời gian qua, việc đảm bảo VSATTP trong bếp ăn nhà trường được thực hiện nghiêm túc. Vì vậy nhiều năm nay nhà trường chưa xảy ra vụ ngộ độc thực phẩm nào. Việc đảm bảo VSATTP trong các bếp ăn là một nhiệm vụ vô cùng quan trọng, đặc biệt với công tác quản lý của Ban giám hiệu nhà trường. Đây là nhiệm vụ bảo vệ sức khỏe và sự phát triển toàn diện cho cả một thế hệ làm chủ tương lai của đất nước. Do đó công tác này phải được thực hiện nghiêm túc, thường xuyên với sự phối hợp đồng bộ của các cấp, ngành, nhà trường và gia đình.

Chính vì thế, nhà trường đã thực hiện nghiêm túc việc đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm trong nhà trường với những nội dung cụ thể như sau:

1.1. Những yêu cầu cần thực hiện để đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm đối với nhân viên nuôi dưỡng:

Để đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm khi tổ chức ăn cho trẻ, người chế biến thực phẩm, chia thức ăn cần thực hiện các yêu cầu sau:

- Thực hiện rửa tay theo qui 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
 - Mặc quần áo bảo hộ lao động
 - Không để móng tay dài
 - Không ăn uống, hút thuốc trong khi làm việc
 - Không khạc, nhổ trong khu vực nấu nướng.

1.2. Những yêu cầu cần thực hiện để đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm đối với giáo viên trực tiếp chăm sóc trẻ:

- Rửa tay bằng xà phòng trước khi chia cơm, sau khi vệ sinh, đầu tóc gọn gàng, quần áo sạch sẽ, đeo khẩu trang khi chia thức ăn và cho trẻ ăn, không bốc tay, chuẩn bị bàn ghế ăn, khăn ướt lau tay, có đĩa đựng thức ăn rơi vãi, kiểm tra sức khỏe định kỳ 1 năm 1 lần.

1.3. Lời khuyên để có thức ăn an toàn:

- Giữ vệ sinh: vệ sinh bàn tay, dụng cụ chế biến thực phẩm, dụng cụ đựng thực phẩm.
- Để riêng thực phẩm sống và thực phẩm chín, thực phẩm cũ và thực phẩm mới.
- Chế biến thực phẩm đúng cách. Nấu chín thức ăn.
- Bảo quản thực phẩm ở nhiệt độ an toàn.
- Sử dụng nước sạch và thực phẩm an toàn: nhà trường nên ký hợp đồng mua thực phẩm sạch với một đơn vị có uy tín hoặc sử dụng thực phẩm có nguồn gốc rõ ràng.

1.3. Nguyên tắc lưu mẫu thức ăn:



Thực hiện theo quyết định số 1246/QĐ-BYT ngày 31/3/2017 về chế độ kiểm thực ba bước trong đó có hướng dẫn về 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 khoảng 150 gam, thức ăn lỏng khoảng 250 ml.

+ Đủ thời gian lưu mẫu là 24 giờ. Mẫu lưu bảo quản ở ngăn mát tủ lạnh (00C đến 50C).

- 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.

Bên cạnh thực hiện đúng quy trình đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm như trên. Nhà trường tăng cường công tác tuyên truyền phổ biến những quy định về an toàn vệ sinh thực phẩm để các bậc phụ huynh và cán bộ công nhân viên trong nhà trường hiểu rõ.

Nhà trường và phụ huynh học sinh phối hợp chặt chẽ trong việc kiểm tra, giám sát cũng như tăng cường đầu tư cơ sở vật chất và đặc biệt nâng cao hơn nữa những kỹ năng giữ gìn VSATTP cho đội ngũ cán bộ công nhân viên, có như vậy mới đảm bảo sức khỏe cho thế hệ tương lai của đất nước.

2. Điều kiện đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm trong trường mầm non:

2.1. Môi trường bếp nấu:

- Bếp được sắp xếp theo nguyên tắc 1 chiều, tránh nhiễm chéo giữa thực phẩm chín và sống: Khu vực kho, tiếp nhận nguyên liệu, sơ chế, chế biến, thực phẩm chín và khu ăn uống, nhà vệ sinh của trẻ phải tách biệt, các phòng phải được xây dựng kiên cố, không ẩm mốc, thấm ướt...

- Bếp nấu ăn đảm bảo đủ ánh sáng và không khí.

- Nhà bếp luôn luôn hợp vệ sinh, đảm bảo bếp không bị bụi, có đủ dụng cụ cho nhà bếp

- Khu vực xung quanh không ô nhiễm hoặc gần những nơi ô nhiễm

- Có nguồn nước sạch, đủ

- Thực phẩm có nguồn gốc rõ ràng, tươi ngon

2.2. Vệ sinh môi trường xung quanh:

- Rác và thức ăn hàng ngày phải đổ vào đúng nơi quy định, rác ngày nào phải xử lý ngày đó không để hôm sau mới xử lý gây mất vệ sinh. Rác phải để xa nơi chế biến, cống rãnh phải được khơi thông không ứ đọng.

2.3. Dụng cụ chế biến:

- Có đủ trang thiết bị trong nhà bếp, tủ và kho bảo quản thực phẩm, bồn rửa thực phẩm rau củ quả, thịt cá tươi sống, trang thiết bị dụng cụ.

- Vệ sinh dụng cụ chế biến (Dao, thớt, thìa, tiếp xúc với thực phẩm sống và chín)

- Vệ sinh dụng cụ ăn uống (Bát, thìa, cốc) được rửa sạch, sấy khô.

- Nơi chế biến thực phẩm luôn thường xuyên giữ vệ sinh sạch sẽ có dụng cụ riêng cho thực phẩm sống và chín.

2.4. Nhân viên nuôi dưỡng:

- Nhân viên bếp và cấp dưỡng được tập huấn kiến thức An toàn thực phẩm, khám sức khỏe định kỳ theo quy định.

- Đảm bảo vệ sinh cá nhân trước khi chế biến.

- Thực hiện tốt biện pháp phòng tránh ngộ độc

- Thực hiện chế độ ghi chép, lưu mẫu theo quy định

- Xây dựng khẩu phần ăn hợp lý cho từng bữa ăn phù hợp với trẻ.

*** Điều kiện tối thiểu của trường mầm non về việc đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm:**

1. Giấy phép đăng ký kinh doanh, hoạt động của cơ sở

2. Bản cam kết cơ sở đủ điều kiện VSATTP

3. Hợp đồng cung cấp nguyên liệu (yêu cầu bên cung ứng thực phẩm xuất trình đầy đủ hồ sơ pháp lý trong hoạt động cung ứng thực phẩm)

4. Phiếu xét nghiệm nước: (nước uống và nước sinh hoạt phải có các xét nghiệm 2 lần/năm)

5. Giấy chứng nhận tập huấn VSATTP của nhân viên nuôi dưỡng, giáo viên trực tiếp chăm sóc trẻ

6. Giấy khám sức khỏe của nhân viên bếp và giáo viên trực tiếp chăm sóc trẻ

7. Sổ kiểm thực ba bước

8. Tem lưu mẫu: quy định khối lượng, thao tác lưu.

9. Giấy kiểm dịch động vật, thực vật

10. Thực đơn cho trẻ

11. Bảng kiểm tra nhiệt độ.

12. Lịch trình, biên bản kiểm tra vệ sinh môi trường thường xuyên

13. Các biên bản, hợp đồng thau bể nước 1 năm/ 2 lần.

14. Biên bản rà soát điều kiện vệ sinh an toàn thực phẩm

3. Vệ sinh an toàn thực phẩm trong trường mầm non Thanh Xuân

Trung:

Nhận thức được tầm quan trọng của việc vệ sinh an toàn thực phẩm trong trường mầm non Thanh Xuân Trung, quận Thanh Xuân. Là nhân viên kế toán chịu trách nhiệm xây dựng thực đơn và tính khẩu phần ăn cho trẻ. Tôi nhận thấy công tác đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm trong nhà trường là nhiệm vụ hết sức quan trọng, cần thiết. Chính vì vậy, Ban giám hiệu nhà trường luôn chỉ đạo chặt chẽ và phối hợp có hiệu quả với các đoàn thể trong và ngoài nhà trường về tập huấn, phổ biến kiến thức vệ sinh an toàn thực phẩm, đặc biệt là cho đội ngũ nhân viên nuôi dưỡng, tăng cường tuyên truyền vệ sinh an toàn thực phẩm đến các bậc phụ huynh và học sinh.

Nhà trường thực hiện tốt biện pháp phòng tránh ngộ độc. Kế toán xây dựng khẩu phần ăn đầy đủ dưỡng chất và tỷ lệ Calo cho từng bữa ăn để phù hợp cho trẻ.

Ngay từ đầu năm học, nhà trường tổ chức họp và thống nhất chế độ nuôi dưỡng, thực đơn của trẻ các lứa tuổi. Lựa chọn các công ty cung ứng thực phẩm có đầy đủ hồ sơ pháp lý về ký hợp đồng thực phẩm như: Thịt, rau, sữa, gạo, bún, phở.. Nguồn cung cấp thực phẩm phải có đủ điều kiện cung cấp thường xuyên và có trách nhiệm trước pháp luật về chất lượng và vệ sinh an toàn thực phẩm, đảm bảo giá cả hợp lý, ổn định. Thực phẩm hợp đồng với nhà trường phải là hàng tươi, sống như: rau, thịt được nhận vào mỗi sáng và được kiểm tra đảm bảo về chất lượng, đủ về số lượng hàng ngày thì nhân viên mới kí nhận và chế biến. Nếu thực phẩm không đảm bảo chất lượng như ẩm mốc, ôi thiu, kém chất lượng.. sẽ bị nhà trường lập biên bản trả lại công ty và tái diễn lần thứ 2 nhà trường sẽ cắt hợp đồng. Đối với thực phẩm nấu chín thường xuyên lưu mẫu thức ăn trong tủ lạnh 24 tiếng đồng hồ, trong quá trình sử dụng thực phẩm nếu chất lượng thực phẩm không đảm bảo thì có biện pháp xử lý kịp thời không để tình trạng dùng thực phẩm kém chất lượng trước khi chế biến cho trẻ.

* Các biện pháp phòng nhiễm bẩn vệ sinh an toàn thực phẩm, vệ sinh nơi chế biến trong nhà trường:

- Nơi chế biến thực phẩm luôn thường xuyên giữ vệ sinh sạch sẽ có dụng cụ riêng cho thực phẩm sống và chín.

- Bếp nấu ăn đảm bảo đủ ánh sáng và không khí.

- Bếp thực hiện theo quy trình bếp một chiều để đảm bảo vệ sinh.

- Tổ chức bồi dưỡng kiến thức vệ sinh an toàn thực phẩm cho toàn thể cán bộ viên chức nhà trường vào đầu năm học.

- Nhà bếp luôn hợp vệ sinh, đảm bảo bếp không bị bụi, có đủ dụng cụ cho nhà bếp và đồ dùng ăn uống cho trẻ, có đủ nguồn nước sạch cho trẻ phục vụ ăn uống. Ngoài ra trong nhà bếp có bảng phân công cụ thể ở các khâu: chế biến theo thực đơn, theo số lượng đã quy định của nhà trường, đảm bảo nhu cầu dinh dưỡng và hợp vệ sinh.

- Đối với nhân viên nấu ăn phải thường xuyên kiểm tra sức khỏe trước khi làm việc vào đầu năm học mới. Trong quá trình chế biến thức ăn cho trẻ đầu tóc phải gọn gàng, móng tay luôn cắt ngắn và sạch sẽ, tuyệt đối không được bốc thức ăn khi chia cho trẻ mà phải dùng bao tay nilon và dùng muôi.

- Cọ rửa vệ sinh các dụng cụ chế biến thực phẩm hàng ngày sau khi sử dụng. Nhà trường được trang bị tủ sấy bát, đĩa, thìa, nôi... đảm bảo diệt khuẩn.

- Thùng rác thải, nước vo gạo luôn được để đúng nơi quy định, các loại rác thải được chị lao công hàng ngày dọn dẹp, vứt rác theo giờ quy định của công ty vệ sinh môi trường.

- Trang phục nhân viên: phải mặc đồng phục, đi găng tay, đeo tạp dề, đội mũ khi chế biến, đeo khẩu trang trước khi chia thức ăn và rửa tay bằng xà phòng tiệt trùng.

- Hàng ngày, trước khi bếp hoạt động, tổ bếp có kế hoạch phân công cụ thể các nhân viên nhà bếp thay phiên nhau đến sớm làm công tác thông thoáng phòng cho không khí lưu thông và lau dọn sàn nhà, kệ bếp, kiểm tra hệ thống điện, gas trước khi hoạt động. Nếu có điều gì biểu hiện không an toàn thì phải báo ngay với ban lãnh đạo nhà trường để biết và kịp thời xử lý.

- Ngoài công tác vệ sinh hàng ngày, định kỳ hàng tuần vào thứ sáu nhà bếp phải tổng vệ sinh xung quanh bếp, vệ sinh nhà bếp- dụng cụ nhà bếp- dụng cụ ăn uống nơi chế biến thực phẩm sống- khu chế biến thực phẩm- chia cơm- nơi để thức ăn chín...

- Khu nhà bếp chế biến thực phẩm được đảm bảo vệ sinh và tránh xa nhà vệ sinh, bãi rác, khu chăn nuôi...không có mùi hôi thối xảy ra khi chế biến thức ăn.

- Dao thớt sau khi chế biến luôn được rửa sạch, để ráo hàng ngày và được sử dụng đúng giữa thực phẩm sống và thực phẩm chín.

- Bếp sử dụng hàng ngày trong nhà trường là nơi có ánh sáng, phải thông thoáng phòng không có các loại côn trùng hay gây bệnh truyền nhiễm.

- Cách phân bố hợp lý từ khâu sơ chế thực phẩm đến nơi chế biến thức ăn chính phải theo một chiều có 2 cửa và 3 khu vực như sau:

Nơi để thực phẩm tươi sống (nguyên liệu) -----> khu vực chế biến -----> khu vực chia thức ăn đã chế biến.

* Xây dựng bếp một chiều trong nhà trường:

Một số biện pháp đảm bảo vệ sinh ATTP và phòng tránh gây ngộ độc cho trẻ trong trường mầm non.



Khu giao nhận thực phẩm



Khu sơ chế



Khu chế biến



Khu chia ăn

Bếp một chiều: là bếp được bố trí thực phẩm đi theo một chiều:

Thực phẩm sống- làm sạch- rửa- thái nhỏ- nấu chín- chia ăn.

- Dụng cụ để pha chế, rửa đựng thức ăn sống riêng, chín riêng.

- Đồ dùng phục vụ nấu ăn cũng như bát, thìa của trẻ được trang bị đúng theo yêu cầu đảm bảo chất lượng.

- Xây dựng bếp ăn của nhà trường theo nguyên tắc bếp một chiều:

+ Khu vực tập kết, sơ chế thực phẩm sống, bên cạnh đó là các dụng cụ dùng cho thực phẩm sống.

+ Khu chế biến thực phẩm là khu bếp nấu thức ăn.

+ Khu pha chế thực phẩm chín, hoa quả, bên cạnh đó là các dụng cụ dùng cho thực phẩm chín và nơi chia thức ăn.

+ Bếp có nơi chứa thực phẩm khô và thực phẩm tươi sống riêng.

+ Các dụng cụ chế biến, chứa đựng được rửa xà phòng thường xuyên và được phơi nắng hay sấy khô, để đúng nơi quy định. Dụng cụ dùng cho việc chế biến thức ăn sống, thức ăn chín được sử dụng riêng như dao thái thịt, cá, quả, khăn lau tay.

+ Khi sơ chế thực phẩm sống gồm: Thực phẩm tươi cần sơ chế và chế biến ngay; lựa chọn phần ăn được loại bỏ phần không ăn được, các vật lạ thường lẫn vào thực phẩm như sạn, xương, các mảnh kim loại, thủy tinh, tóc; khi rửa rau phải rửa kỹ dưới vòi nước chảy, các loại rau như bắp cải, cải thảo, xà lách phải gỡ từng tàu lá ra trước khi đem rửa, sau đó ngâm nước khoảng 15-30 phút tùy mỗi loại rau rồi rửa lại một lần nữa cho rau sạch; Các loại quả trước khi đem gọt vỏ phải rửa sạch sau đó mới mang ra sử dụng.

+ Để riêng thực phẩm sống và thực phẩm chín: Các loại thực phẩm sống trong quá trình chế biến chúng có thể chứa các vi sinh vật nguy hại cho sức khỏe con người, chúng có thể truyền từ thực phẩm này sang thực phẩm khác trong quá trình chế biến. Vì vậy, chúng ta không nên để lẫn thịt, gia cầm, hải sản sống với các thực phẩm khác; đựng thực phẩm trong các dụng cụ có nắp đậy để tránh tiếp xúc giữa thực phẩm sống và thực phẩm đã được nấu chín.

+ Đun, nấu kỹ: khi đun nấu thực phẩm phải được chín kỹ toàn phần, nếu chín kỹ sẽ tiêu diệt được hầu hết các vi sinh vật nguy hại cho sức khỏe, đảm bảo an toàn cho người sử dụng; Cần kiểm tra thịt đã chín kỹ bằng cách xiên vào chỗ dày nhất của miếng thịt thấy nước chảy ra trong và cắt miếng thịt không có màu hồng thì miếng thịt đó đã hoàn toàn chín.

+ Nước để sử dụng ở nơi chế biến phải là nước sạch, an toàn để chế biến thức ăn, đun nước uống và vệ sinh đồ dùng nhà bếp tốt nhất là dùng nguồn nước không để chứa lưu cữu lâu ngày, nên ở cách xa nơi chế biến khoảng 2 mét.

Nước phải trong, không màu, không mùi vị lạ, bình hoặc bể chứa nước phải đảm bảo thay sạch theo kỳ 3 tháng một lần.

+ Các dụng cụ nấu nướng: sử dụng các dụng cụ nấu nướng ăn uống như bát, thìa, xoong, nồi phải được rửa ngay để trên giá khô ráo tránh bụi bẩn, dùng bằng vật liệu thích hợp đã được ngành y tế cho phép. Không để dụng cụ bẩn qua đêm, thức ăn thừa, thực phẩm thải bỏ cho vào thùng đậy kín có nắp đậy và di chuyển hàng ngày. Các dụng cụ bị hoen rỉ không sử dụng được phải bỏ đi ngay, bát đĩa rửa xong cần dùng ngay thì tốt nhất phải tráng nước sôi, không nên dùng khăn lau ẩm mốc nhờn mỡ để lau khô bát đĩa. Hàng ngày trước khi sử dụng bát thìa chúng ta cần phải sấy khô rồi mới đem ra sử dụng.

BIỆN PHÁP 3: Phối kết hợp với các bộ phận trong nhà trường

1. Ban giám hiệu

- Tăng cường công tác kiểm tra giám sát thường xuyên việc chăm sóc nuôi dưỡng và vấn đề vệ sinh an toàn thực phẩm để đôn đốc nhắc nhở giáo viên nhân viên làm tốt công tác vệ sinh an toàn thực phẩm trong nhà trường.

2. Nhân viên y tế

- Thực hiện tốt việc theo dõi biểu đồ, khám sức khỏe, chú trọng công tác kiểm tra vệ sinh an toàn thực phẩm.

- Phối hợp với trạm y tế khám sức khỏe cho trẻ định kỳ 2 lần/năm.

- Nhà trường theo dõi biểu đồ 3 tháng/lần.

- Tuyên truyền phụ huynh tiêm chủng mở rộng cho 100% trẻ trong nhà trường.

- Phòng chống các dịch bệnh theo các công văn như: sốt xuất huyết, sởi phát ban, cúm gia cầm, tiêu chảy.

3. Tuyên truyền với phụ huynh

- Đẩy mạnh công tác tuyên truyền đối với các đoàn thể và phụ huynh

- Thường xuyên làm tốt công tác tuyên truyền với các ban ngành địa phương và phụ huynh về công tác nuôi dưỡng và giáo dục trẻ bằng nhiều hình thức như: họp phụ huynh, hội thi bé làm nội trợ.

- Tuyên truyền về công tác chăm sóc nuôi dưỡng và giáo dục xây dựng góc học tập những tranh ảnh, tờ rơi đặc biệt khâu chế biến tại bếp ăn nhà trường.

- Công tác vệ sinh an toàn thực phẩm giữa gia đình và nhà trường. Góp phần bảo vệ sức khỏe để trẻ phát triển toàn diện.

4. Kết quả đạt được:

Được sự quan tâm của Ban giám hiệu nhà trường, tôi đã nhận thức được tầm quan trọng của việc phải thực hiện vệ sinh an toàn thực phẩm và việc phòng tránh gây ngộ độc cho trẻ mầm non. Trường tôi đã thực hiện nghiêm túc cách phòng tránh gây ngộ độc cho trẻ và luôn sát sao trong công tác vệ sinh an toàn thực phẩm. Cũng nhờ vậy, trong suốt quá trình dạy và học vừa qua trường tôi không có trường hợp ngộ độc nào xảy ra.

C. KẾT LUẬN

I. KẾT LUẬN:

Việc đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm và phòng tránh gây ngộ độc cho trẻ là mối quan tâm lớn của toàn xã hội hiện nay. Đây là một trách nhiệm nặng nề đòi hỏi tập thể cán bộ công nhân viên trong nhà trường thực hiện nghiêm túc. Trẻ em hôm nay, thế giới ngày mai. Trẻ em sẽ là chủ nhân của đất nước, muốn cho trẻ một sức khoẻ tốt ta cần phải quan tâm đến việc chăm sóc nuôi dưỡng ngay từ khi các cháu bước vào trường mầm non. Để có một nền tảng về sức khoẻ ban đầu, khâu chăm sóc và nuôi dưỡng hết sức quan trọng, ăn uống hợp lý rất cần thiết cho sự phát triển về trí tuệ cũng như về thể lực của trẻ, giúp cho trẻ học mà chơi, chơi mà học. Một trong những việc quan trọng không thể thiếu đó là vấn đề vệ sinh an toàn thực phẩm và cách phòng tránh gây ngộ độc cho trẻ trong trường mầm non. Vì ngôi trường mầm non là nơi mà được các bậc phụ huynh tin tưởng, gửi gắm để yên tâm công tác. Bản thân các trẻ đều còn rất nhỏ, sức đề kháng của trẻ kém, chúng chưa chủ động và ý thức được đầy đủ về dinh dưỡng, về vệ sinh an toàn thực phẩm, nếu để xảy ra ngộ độc thực phẩm trong trường thì hậu quả hết sức nghiêm trọng, khó lường trước được. Mục đích của đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm trong trường mầm non là giúp trẻ khoẻ mạnh, tăng cân. Khi tiếp xúc và chế biến thực phẩm nên phải luôn luôn tuân thủ theo đúng quy định về việc đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm, cán bộ công nhân viên trong nhà trường quyết tâm thực hiện tốt những nội dung của công tác và nâng cao chất lượng vệ sinh an toàn thực phẩm để phòng tránh ngộ độc bảo vệ sức khoẻ cho thể hệ mầm non, thế hệ chủ nhân tương lai của đất nước.

Trên đây là một số kinh nghiệm của tôi đã rút ra từ thực tế trong quá trình công tác của mình tại trường mầm non Thanh Xuân Trung. Tôi mong muốn được học hỏi, trao đổi kinh nghiệm với các bạn đồng nghiệp và sự góp ý của cấp trên, các chuyên viên làm công tác dinh dưỡng để tôi có thêm những kinh nghiệm quý báu, góp phần nhỏ bé của mình vào công tác thực hiện vệ sinh an toàn thực phẩm cũng chính là phòng tránh ngộ độc thực phẩm đặc biệt là trong trường mầm non.

Tôi xin trân trọng cảm ơn!

Tôi xin cam đoan đây là SKKN do tôi viết, không sao chép của ai.

Thanh xuân, ngày 10 tháng 4 năm 2018

Lê Mỹ Hạnh

