

Yên Tử, ngày 02 tháng 06 năm 2025

## “THỰC ĐƠN CHO TRẺ TRONG TRƯỜNG MẦM NON ”

Thực đơn cho trẻ mầm non đòi hỏi phải đầy đủ dưỡng chất và thích hợp theo từng mùa, đa dạng hóa các loại thực phẩm, kết hợp nhiều loại rau củ quả nhiều màu sắc tạo món ăn đủ chất và lượng nhằm kích thích trẻ hứng thú khi ăn, giúp trẻ ăn ngon miệng.

Cách xây dựng thực đơn cho trẻ tại trường mầm non đảm bảo đầy đủ dưỡng chất luôn là mối quan tâm hàng đầu của các bậc phụ huynh và cả đội ngũ cán bộ, giáo viên và nhân viên trong nhà trường. Hôm nay, các cô xin chia sẻ những thông tin hữu ích giúp các bậc phụ huynh có một thực đơn đảm bảo đầy đủ các chất dinh dưỡng với các món mặn, món nhạt rau củ và trái cây. Trong thực đơn cho trẻ mầm non phải có đủ các chất dinh dưỡng là protein, tinh bột, vitamin và khoáng chất.

### **Cách xây dựng thực đơn cho trẻ mầm non đủ chất**

Để đảm bảo 1 bữa ăn cho trẻ mầm non thì định mức 1 ngày đối với trẻ

*\* Nhà trẻ cần 600-651 Calo*

| Trong đó tỷ lệ      | Thực đơn cân đối cần đạt đối với Nhà trẻ: |
|---------------------|-------------------------------------------|
| - Bữa trưa: 30-35%  | - Chất đạm : 13- 20 %                     |
| - Bữa chiều: 25-30% | - Chất béo: 30 - 40 %                     |
| - Bữa phụ: 5-10%    | - Đường: 47- 50 %                         |

*\*Đối với trẻ Mẫu giáo định mức 1 ngày cần ; 615-726 calo.*

| Trong đó tỷ lệ     | Thực đơn cân đối cần đạt đối với Mẫu giáo: |
|--------------------|--------------------------------------------|
| - Bữa trưa: 30-35% | - Chất đạm : 13- 20 %                      |
| - Bữa phụ: 15-25%  | - Chất béo: 25 - 35 %                      |
|                    | - Đường: 52- 60 %                          |

Vì vậy, khi xây dựng thực đơn cho trẻ mầm non cần:

- Tính toán năng lượng, protein và các chất dinh dưỡng trong 1 khẩu phần ăn của bé.
- Tính lượng gạo và thực phẩm giàu đạm trong 1 khẩu phần ăn

- Bổ sung thêm vitamin và khoáng chất qua các loại rau củ và trái cây.
- Bổ sung thêm gia vị là các loại dầu ăn, đường, bột nêm, muối...
- Thực đơn cho trẻ cần đa dạng các món ăn và thay đổi theo từng ngày, nên xây dựng thực đơn theo tuần để dễ dàng thay đổi và kiểm soát dinh dưỡng.

Để trẻ được phát triển một cách toàn diện nhất ngoài việc học tập, vui chơi thì cần có các **thực đơn cho trẻ mầm non** thật đầy đủ dinh dưỡng. Trong các món ăn đều có chất dinh dưỡng riêng, nên các bậc phụ huynh phải biết kết hợp như thế nào cho thật hợp lý. Các bữa ăn dinh dưỡng sẽ góp phần thúc đẩy quá trình trẻ phát triển thể chất, cũng như giúp não bộ được hoạt động tốt hơn. Mong rằng, những chia sẻ của các cô về việc xây dựng thực đơn cho trẻ sẽ giúp các bậc phụ huynh hiểu rõ hơn về các thành phần dinh dưỡng để có thể áp dụng linh hoạt tạo sự phong phú và mới lạ cho thực đơn hàng ngày của trẻ.

## THỰC ĐƠN CHO TRẺ TRƯỜNG MẦM NON PHƯƠNG NAM

### THỰC ĐƠN MẪU GIÁO

| THỨ          | BỮA TRƯA                  |                            | BỮA CHIỀU                 |
|--------------|---------------------------|----------------------------|---------------------------|
|              | Món ăn mặn                | Canh                       |                           |
| <b>Thứ 2</b> | Thịt kho trứng cút        | Canh tôm nấu bầu           | Cháo xương thịt bí đỏ     |
| <b>Thứ 3</b> | Thịt gà xào bí xanh       | Canh cua rau đay mồng tơi  | Mỳ đùi gà                 |
| <b>Thứ 4</b> | Thịt đậu sốt cà chua      | Canh xương khoai tây bí đỏ | Cháo thịt gà đỗ xanh      |
| <b>Thứ 5</b> | Thịt tôm đúc trứng        | Canh ngao rau đay mồng tơi | Chè đỗ đen                |
| <b>Thứ 6</b> | Thịt hầm khoai tây cà rốt | Canh cua rau muống         | Cháo tôm xương thịt bí đỏ |
| <b>Thứ 7</b> | Giò rim cà chua           | Canh xương khoai tây bí đỏ | Mỳ xương thịt rau cải     |

Người lập



**Nguyễn Thị Hồng Lương**

Phụ trách dinh dưỡng  
**PHÓ HIỆU TRƯỞNG**



**Vũ Thị Phiên**

