



HƯỚNG DẪN

GIÁO DỤC AN TOÀN THỰC PHẨM CHO TRẺ MẦM GIÁO

ÁP DỤNG PHƯƠNG PHÁP HỌC THÔNG QUA CHƠI

(Tài liệu 1: Dành cho giáo viên mầm non và quản lí giáo dục)

HÀ NỘI 9/2024



Lời cảm ơn

Dự án SAFEGRO bày tỏ lòng biết ơn tới các đối tác đã góp phần hiện thực hóa cuốn tài liệu quan trọng này. Chúng tôi xin chân thành cảm ơn The Partnership For Food Safety Education - FightBAC (Chương trình Đối tác công tư về Giáo dục An toàn Thực phẩm) đã phát triển tài liệu gốc và để nguồn mở miễn phí sử dụng. Tài liệu này được phát triển dựa trên nền tảng của FightBAC và điều chỉnh cho phù hợp với Việt Nam.

Chúng tôi biết ơn sâu sắc tới nhóm tác giả biên soạn tài liệu này, bà Phùng Thị Yến, Trương Thị Kim Oanh và Hoàng Thị Minh Thu đã điều chỉnh và thiết kế tài liệu cho phù hợp với bối cảnh Việt Nam.

Chúng tôi đặc biệt cảm ơn các đối tác giáo dục, các trường mầm non tại Hà Nội đã đồng hành thí điểm chương trình giáo dục an toàn thực phẩm bằng phương pháp Học thông qua chơi, để qua đó tài liệu được hoàn thiện dựa trên bài học thực tế. Đặc biệt, phòng Giáo dục và Đào tạo huyện Thanh Oai đã rất tích cực và linh hoạt trong triển khai chương trình này ở 31 trường mầm non trong huyện. Dự án SAFEGRO rất vinh dự được là đối tác của phòng.

Cuối cùng, nhưng không kém phần quan trọng, chúng tôi cảm ơn Bộ Các vấn đề Toàn cầu, Canada đã tài trợ cho dự án, để tài liệu này được chia sẻ rộng rãi hơn tới các trường mầm non trong địa bàn Hà Nội, thành phố Hồ Chí Minh và trên cả nước.



Giới thiệu về dự án

Dự án An toàn thực phẩm vì sự phát triển (SAFEGRO), được tài trợ bởi Chính phủ Canada, tập trung tìm giải pháp nâng cao năng lực tiếp cận các sản phẩm nông nghiệp an toàn với giá cả phải chăng và cạnh tranh cho người dân Việt Nam, từ đó giúp cải thiện phúc lợi của người tiêu dùng, cũng như các thành phần khác trong lĩnh vực nông nghiệp Việt Nam. Dự án được thực hiện bởi công ty Alinea International với sự phối hợp của đại học Guelph, tập trung vào các chuỗi giá trị ở Hà Nội và thành phố Hồ Chí Minh.

An toàn thực phẩm luôn là mối quan tâm lớn về sức khỏe cộng đồng. Nghiên cứu gần đây chỉ ra rằng người tiêu dùng Việt Nam chưa thực sự tin tưởng vào các thực hành về an toàn thực phẩm và biện pháp thực thi các yêu cầu về an toàn thực phẩm tại các khu chợ phi chính thức, nơi họ mua hầu hết thực phẩm cho gia đình. Bên cạnh đó, thương mại hàng hóa xuất khẩu của Việt Nam cũng bị ảnh hưởng do việc thiếu tuân thủ các tiêu chuẩn quốc tế.

Dự án SAFEGRO hợp tác với các Bộ ngành trung ương và chính quyền các thành phố để hiện đại hóa năng lực về an toàn thực phẩm của các cơ quan quản lý, hàng nghìn nông dân sản xuất nhỏ, các hợp tác xã, nhà chế biến, nhà bán lẻ và người tiêu dùng dọc theo các chuỗi giá trị tại Hà Nội và TP. Hồ Chí Minh. SAFEGRO đồng thời hỗ trợ Bộ Nông nghiệp và Phát triển Nông thôn, Bộ Y tế và Bộ Công Thương.



Danh mục từ viết tắt

ATTP	An toàn thực phẩm
GAC	Bộ Các Vấn đề toàn cầu Canada (Global Affairs Canada)
GDMN	Giáo dục mầm non
FightBAC	Chương trình Đối tác giáo dục an toàn thực phẩm (The Partnership For Food Safety Education)
SAFEGRO	Dự Án An Toàn Thực phẩm Vì Sự Phát Triển (Safe Food For Growth)
WHO	Tổ chức Y Tế Thế Giới (World Health Organisation)



Mục lục

Lời cảm ơn	2
Giới thiệu	4
Phần 1. Khái quát về an toàn thực phẩm, nội dung, phương pháp và cách tiếp cận	5
Phần 2. Hướng dẫn lồng ghép giáo dục an toàn thực phẩm trong chương trình giáo dục mầm non	7
2.1. Khung chương trình giáo dục ATTP	7
2.2. Hướng dẫn lồng ghép an toàn thực phẩm vào chương trình giáo dục mầm non	10
Phần 3. Gợi ý cho quản lý nhà trường về giáo dục an toàn thực phẩm ..	16
Phần 4. Phối hợp với cha mẹ hướng dẫn trẻ hành vi cơ bản đảm bảo an toàn thực phẩm ở nhà	17
3.1. Tổ chức các chia sẻ với cha mẹ chuyên đề về an toàn thực phẩm.....	17
3.2. Phát tờ rơi, tài liệu hướng dẫn về an toàn thực phẩm.....	17
3.3. Tổ chức các hoạt động ngoại khóa với sự tham gia của cha mẹ.....	17
3.4. Tạo kênh thông tin liên lạc thường xuyên với cha mẹ.....	18
3.5. Hình thành thói quen tốt tại nhà.....	18
3.6. Khuyến khích phụ huynh cùng tham gia lên thực đơn dinh dưỡng.....	18
3.7. Tổ chức các cuộc thi hoặc hoạt động tương tác gia đình.....	18
3.8. Đánh giá trẻ và phản hồi thường xuyên với phụ huynh	18
Tài liệu tham khảo	19
Phụ lục.....	20
Phụ lục 1. Căn cứ để xây dựng tài liệu	20
Phụ lục 2. Nguyên tắc về an toàn thực phẩm	22
Phụ lục 3. Vi khuẩn và đường đi của vi khuẩn gây bệnh vào cơ thể người	23
Phụ lục 4. Rửa tay với xà phòng	24
Phụ lục 5. Rửa trái cây dưới vòi nước chảy	25
Phụ lục 6. Lau bàn ăn trước và sau khi ăn	26
Phụ lục 7. Bảo quản thực phẩm trong tủ lạnh.....	27
Phụ lục 8. Nhận biết thực phẩm an toàn (ăn được) và thực phẩm bị hỏng	28

Giới thiệu

An toàn thực phẩm ngày càng được đề cập nhiều trên báo chí và nhấn mạnh trong trường học. Khi các quy định của chính phủ tiếp tục thu hút sự chú ý ở cấp quốc gia và địa phương, các giáo viên và trường học đang nỗ lực để đảm bảo an toàn thực phẩm trong các lớp và trường học của họ. Tuy nhiên, nhiều giáo viên chưa có tài liệu phù hợp để chia sẻ chủ đề này với các lớp học của mình.

Hướng dẫn Giáo dục an toàn thực phẩm (ATTP) cho trẻ mẫu giáo được phát triển bởi Dự án An Toàn Thực Phẩm Vì Sự Phát Triển (Safe Food For Growth - SAFEGRO) tài trợ bởi Chính phủ Canada cho Việt Nam. Tài liệu được phát triển dựa trên nền tảng của Chương trình Đối Tác Giáo Dục An Toàn Thực Phẩm (The Partnership For Food Safety Education - FightBAC - Một chương trình đối tác công - tư được tạo ra nhằm giảm tỷ lệ mắc bệnh do thực phẩm gây ra, thông qua tăng cường giáo dục cho người dân ở Mỹ về cách xử lý thực phẩm an toàn)¹.

Nội dung của Hướng Dẫn Giáo Dục An Toàn Thực Phẩm đã được điều chỉnh và thiết kế cho phù hợp với bối cảnh Việt Nam. Cụ thể là phù hợp với (i) Mục tiêu, nội dung, phương pháp và quan điểm của chương trình giáo dục mầm non của Bộ Giáo Dục và Đào Tạo²; (ii) Dựa trên quy định hiện hành về an toàn thực phẩm dành cho trường học của Bộ Y tế. Thêm vào đó, Tài liệu hướng dẫn được điều chỉnh dựa trên bài học kinh nghiệm của mô hình “giáo dục an toàn thực phẩm có

trách nhiệm giới” ở trường mầm non huyện Gia Lâm do SAFEGRO tài trợ.

Mục đích của tài liệu này là nhằm cung cấp thông tin tham khảo cho giáo viên mầm non về nội dung, phương pháp tích hợp an toàn thực phẩm vào chương trình giáo dục mầm non (GDMN).

Nội dung của các bài học được thiết kế nhằm dạy trẻ em về tầm quan trọng của các thực hành an toàn thực phẩm, và truyền tải thông điệp quan trọng này đến gia đình các em. Hướng dẫn cũng cung cấp cho giáo viên những gì cần thiết để biến chủ đề ATTP trở nên thú vị với chính giáo viên và với trẻ nhỏ. Giáo viên được khuyến khích lồng ghép linh hoạt nội dung bài học vào các hoạt động học khác nhau trong suốt năm học.

Phạm vi thực hiện: Hướng dẫn giáo dục ATTP có thể áp dụng cho các lớp mẫu giáo từ 3 - 5 tuổi.

Đối tượng sử dụng: Giáo viên mầm non và người Quản lý giáo dục mầm non.

Cấu trúc: Tài liệu gồm ba phần:

- **Phần 1:** Khái quát về an toàn thực phẩm, Phương pháp và cách tiếp cận.
- **Phần 2:** Hướng dẫn lồng ghép giáo dục an toàn thực phẩm trong thực hiện chương trình giáo dục mầm non.
- **Phần 3:** Phối hợp với cha mẹ hướng dẫn trẻ thực hành an toàn thực phẩm ở gia đình.

¹ Nguồn: <https://www.fightbac.org>

² Nguồn: Chương trình Giáo dục mầm non, Ban hành theo Thông tư số 01/VBHN-BGDĐT ngày 13 tháng 04 năm 2021 Link: https://moet.gov.vn/content/vanban/Lists/VBDH/Attachments/2147/01_VBHN-BGD%C4%90T.PDF



PHẦN 1

Khái quát về an toàn thực phẩm, nội dung, phương pháp và cách tiếp cận

An toàn thực phẩm là gì?

Theo Luật ATTP của Việt Nam thì an toàn thực phẩm là việc bảo đảm để thực phẩm không gây hại đến sức khỏe, tính mạng con người (Khoản 1 Điều 2 Luật ATTP). Vậy, thực phẩm được coi là an toàn khi nó được xử lý và bảo quản sạch sẽ từ sản xuất, chăm sóc, đóng gói và chế biến.

Giáo dục an toàn thực phẩm là gì?

Giáo dục an toàn thực phẩm cho trẻ em trong trường mầm non là quá trình nhà giáo dục cung cấp kiến thức, hành vi về an toàn thực phẩm cho trẻ thông qua các hoạt động học tập, vui chơi, trải nghiệm diễn ra hàng ngày. Giáo dục an toàn thực phẩm cho trẻ không chỉ ở trường mà còn ở nhà bởi cha mẹ, người thân của trẻ.

Giáo dục an toàn thực phẩm cho trẻ có cần thiết không?

Giáo dục ATTP cho trẻ thực sự cần thiết. Khi trẻ hiểu những nguyên tắc cơ bản và thực hành lặp đi lặp lại, sẽ hình thành thói quen vệ sinh, ăn uống lành mạnh.

Trẻ em dưới 5 tuổi là nhóm có nguy cơ nhiễm khuẩn Salmonella cao nhất. Hệ thống miễn dịch của trẻ nhỏ chưa hoàn thiện nên khả năng chống lại nhiễm khuẩn không như người lớn. Axit dạ dày của trẻ nhỏ cũng ít hơn, nên khả năng tiêu diệt vi khuẩn có hại kém. Tất cả điều này làm cho trẻ dễ mắc bệnh hơn [1]. Do đó, giáo dục cho trẻ và người chăm sóc trẻ có kiến thức và hành vi đúng về vệ sinh, an toàn thực phẩm sẽ giúp trẻ có sức khỏe tốt, phát triển toàn diện về thể chất.

Giáo dục ATTP gồm những nội dung gì?

Tài liệu này gợi ý **6 chủ đề** tương đương với **6 bài học**.

- Vi khuẩn và đường đi của vi khuẩn gây bệnh vào cơ thể người.
- Rửa tay với xà phòng.
- Rửa trái cây dưới vòi nước chảy.
- Lau dọn bàn ăn trước và sau khi ăn.
- Nhận biết thực phẩm sống, chín.
- Bảo quản thực phẩm trong tủ lạnh.

Sáu (6) bài học trên được thiết kế dựa trên 5 nguyên tắc ATTP của Tổ chức Y Tế Thế Giới (WHO) và của Bộ Y Tế Việt Nam, gồm:



1. Giữ sạch.

2. Tách riêng.

3. Nấu chín.

4. Bảo quản ở nhiệt độ an toàn.

5. Sử dụng nước sạch và thực phẩm ban đầu an toàn.

Năm (5) nguyên tắc này sẽ được lặp đi lặp lại và làm khắc sâu trong 6 bài học là những hoạt động gần gũi, thân thuộc hàng ngày của trẻ.

Giáo dục an toàn thực phẩm cho trẻ mầm non theo phương pháp và cách tiếp cận nào?

Cách tiếp cận của chương trình giáo dục ATTP dựa trên ba yếu tố gồm:

(i) Năng lực của trẻ: Sự phát triển các kĩ năng và năng lực của trẻ ở mỗi độ tuổi không giống nhau. Ví dụ, trẻ 3 tuổi nhưng khả năng lĩnh hội và hình thành kĩ năng có thể bằng trẻ 4 hoặc 5 tuổi. Vì vậy, kiến thức và kỹ năng về chủ đề ATTP trong tài liệu này không chia theo độ tuổi. Tùy vào khả năng của trẻ, giáo viên có thể lựa chọn nội dung giáo dục ATTP phù hợp với trẻ trong lớp mình phụ trách.

(ii) Nhạy cảm giới: Trong quá trình tổ chức các hoạt động giáo dục ATTP (ví dụ nấu ăn, đi chợ, lau dọn bàn ăn) không phân biệt theo giới tính. Trong tất cả các loại hình chơi, trò chơi giáo viên cần thu hút sự tham gia của cả trẻ trai và trẻ gái.

(iii) Sự tham gia của trẻ: Phương pháp học thông qua chơi sẽ được vận dụng tối đa trong tất cả các bài học về chủ đề ATTP. Ở đó, trẻ được trải nghiệm tình huống thực tế, được tương tác, được thử nghiệm lặp đi lặp lại, có ý nghĩa và vui vẻ.

- Khuyến khích trẻ tham gia vào tất cả các hoạt động giáo dục: thông qua trải nghiệm thực tế như lau dọn bàn ăn, trò chơi nấu ăn, rửa tay, rửa trái cây, sắp xếp và bảo quản thực phẩm.
- Sử dụng đa dạng các hình thức tổ chức như học cá nhân, nhóm nhỏ hoặc nhóm lớn, đóng kịch, vẽ tranh, tô màu.
- Lồng ghép linh hoạt vào các hoạt động như đón trẻ, trả trẻ, hoạt động học, chơi, ăn - ngủ - vệ sinh, hoạt động chiều.
- Phối hợp với cha mẹ khuyến khích trẻ tiếp tục duy trì, khám phá và trải nghiệm thực hành ATTP ở nhà.

Phần II dưới đây trình bày nội dung chính của các bài học và gợi ý cách lồng ghép vào các hoạt động trong thực hiện chương trình giáo dục mầm non.

PHẦN 2

Hướng dẫn lồng ghép giáo dục an toàn thực phẩm trong chương trình giáo dục mầm non

2.1. Khung chương trình giáo dục ATTP

Khung chương trình dưới đây được thiết kế nhằm dạy trẻ nhỏ về tầm quan trọng của các thực hành an toàn thực phẩm, và đưa thông điệp quan trọng này đến gia đình của trẻ.

Hoạt động/phương pháp gợi ý nhằm biến chủ đề ATTP trở nên thú vị cho cả giáo viên và học sinh.

Nội dung	Mục tiêu (kết quả mong đợi)	Gợi ý các hoạt động	Tài liệu tham khảo
1. Vi khuẩn và đường đi của vi khuẩn gây bệnh vào cơ thể con người	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trẻ kể được 5 nguyên tắc ATTP: (i) Giữ sạch, (ii) Tách riêng, (iii) Nấu chín; (iv) Bảo quản lạnh (v). Dùng nước sạch. ✓ Trẻ hiểu vi khuẩn gây bệnh, giun sán có thể đi vào cơ thể người, qua thức ăn, nước uống và qua bàn tay nếu không rửa trước khi ăn. ✓ Trẻ có ý thức rửa tay trước khi ăn và đi vệ sinh. 	<p>Xem video và thảo luận: Đánh bay Vi khuẩn.</p> <p>Kể chuyện: Câu chuyện về Vi Khuẩn.</p> <p>Đóng kịch: Trẻ đóng kịch theo tình huống câu chuyện Vi khuẩn (Phụ lục 3).</p> <p>Lồng ghép nội dung ATTP trong hoạt động khám phá khoa học về động vật, thực vật (Chương trình GDMN).</p> <p>Lưu ý: Không dọa trẻ, không làm trẻ sợ vi khuẩn.</p>	<p>Video: Đánh bay Vi khuẩn https://www.youtube.com/watch?v=W-4SozASM-sTo&t=25s</p> <p>Xem thêm tài liệu 2 - Câu chuyện về Vi Khuẩn, Rối Vi Khuẩn nhiều màu sắc.</p>
2. Rửa tay bằng xà phòng	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trẻ vận dụng nguyên tắc: Giữ sạch và thói quen rửa tay, lau dọn bàn ăn. ✓ Trẻ biết rửa tay với xà phòng trước khi chạm vào thức ăn; Sau khi đi vệ sinh; Khi bàn tay bẩn; ✓ Trẻ biết rửa tay đủ lâu, đủ sạch: Thời gian rửa tay bằng thời gian em hát xong bài hát Chúc Mừng Sinh Nhật (Happy Birthday), tức khoảng ít nhất 20-30 giây (Ở mức độ cao hơn: Trẻ rửa tay đúng và đủ 6 bước). ✓ Trẻ biết giữ bàn tay sạch: Không mút tay, không chùi tay vào quần áo đang mặc. 	<p>Nghe bản nhạc có minh họa về rửa tay. Giáo viên vừa làm vừa giải thích trẻ làm theo từng bước.</p> <p>Thực hành: Rửa tay ở lớp, ở nhà. Dán hình ảnh rửa tay 6 bước trong và ngoài nhà vệ sinh, trước bồn rửa tay (Chương trình GDMN).</p> <p>Lồng ghép: Giáo viên quan sát kỹ năng rửa tay của trẻ trước giờ ăn trưa, sau khi ngủ dậy đi vệ sinh và gợi ý cho trẻ để làm đúng.</p> <p>Vẽ tranh, tô màu: Tranh: Giữ sạch.</p> <p>Tương tác với cha mẹ: Gửi bài thơ về rửa tay và hình các bước rửa tay với nước và xà phòng cho cha mẹ. Cha mẹ có thể in/dán hình các bước rửa tay trong nhà vệ sinh.</p> <p>Cha mẹ đọc thơ/hát cùng trẻ các bài hát về rửa tay.</p>	<p>Xem video: Đánh bay vi khuẩn từ phút 3:44-6:02: https://www.youtube.com/watch?v=W-4SozASM-sTo&t=25s</p> <p>Xem thêm tài liệu 2 - Tranh tô màu rửa tay với xà phòng. Lau tay bằng giấy lau tay (giấy ăn) hoặc khăn dùng một lần cho mỗi cá nhân.</p>



Nội dung	Mục tiêu (kết quả mong đợi)	Gợi ý các hoạt động	Tài liệu tham khảo
3. Rửa trái cây trước khi ăn	<ul style="list-style-type: none">✓ Trẻ nắm rõ nguyên tắc: Giữ sạch. Loại bỏ vi khuẩn bằng cách rửa rau, quả dưới vòi nước chảy trước khi ăn.✓ Trẻ có ý thức rửa tay và rửa trái cây dưới vòi nước chảy trước khi ăn.	<p>Thực hành: Rửa trái cây thật dưới vòi nước chảy ở lớp (phụ lục 5)</p> <p>Xem video: Giáo dục ATTP cho trẻ mẫu giáo:</p> <p>Lồng ghép: Chơi xếp các bức tranh hoặc tô màu Tranh: Giữ sạch. Lồng ghép vào hoạt động chiều và giờ trả trẻ (Chương trình GDMN).</p> <p>Tương tác với cha mẹ. Khuyến khích cha mẹ cho trẻ rửa trái cây ở nhà.</p> <p>Trò chuyện với trẻ vì sao cần rửa trái cây dưới vòi nước chảy. Quay video và gửi cho giáo viên.</p>	<p>Xem video: Đánh bay vi khuẩn từ phút 6:27-7:00 https://www.youtube.com/watch?v=W-4SozASM-sTo&t=25s</p> <p>Xem thêm Tài liệu 2: Tranh tô màu các bước rửa trái cây dưới vòi nước chảy.</p>
4. Lau dọn bàn ăn trước và sau khi ăn	<ul style="list-style-type: none">✓ Trẻ vận dụng nguyên tắc: Giữ sạch.✓ Trẻ có kỹ năng lau dọn bàn ăn trước và sau khi ăn.✓ Trẻ có ý thức giữ mặt bàn ăn sạch sẽ bằng cách không đặt ba lô, túi xách, giày, tất lên bàn ăn. Vì vi khuẩn từ đồ vật và bám vào thức ăn.✓ Trẻ không ngồi lên bàn ăn, không gác chân lên bàn.	<p>Thực hành: Trẻ lau, dọn bàn ăn trước và sau ăn trưa, hoặc các bữa ăn chiều/bữa phụ (phụ lục 6).</p> <p>Xem video: Giáo dục ATTP cho trẻ mẫu giáo:</p> <p>Vẽ tranh, tô màu: Tranh Giữ sạch</p> <p>Nhắc trẻ một số thứ không nên đặt trên mặt bàn ăn: Đồ chơi, ba lô/túi xách, quần áo, tất, thú cưng.v.v..</p> <p>Khuyến khích trẻ kể thêm đồ vật khác không nên đặt trên bàn ăn.</p> <p>Lồng ghép: Lau dọn bàn ăn trước và sau giờ ăn trưa ở lớp (Chương trình GDMN).</p> <p>Tương tác với cha mẹ: Khuyến khích trẻ quan sát người thân lau dọn bàn ăn.</p> <p>Cho trẻ thực hành lau dọn bàn ăn ở nhà trước và sau khi ăn tối cùng bố mẹ (phụ huynh có thể quay video gửi giáo viên).</p>	<p>Xem video: Đánh bay vi khuẩn từ phút 4:40-6:25. https://www.youtube.com/watch?v=W-4SozASM-sTo&t=25s</p> <p>Xem thêm Tài liệu 2: Tranh tô màu phát hiện các lỗi ATTP trên bàn ăn</p>

Nội dung	Mục tiêu (kết quả mong đợi)	Gợi ý các hoạt động	Tài liệu tham khảo
5. Bảo quản thực phẩm trong tủ lạnh	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trẻ biết nguyên tắc: Tách riêng. ✓ Trẻ vận dụng nguyên tắc tách riêng để xếp thực phẩm SỐNG - CHÍN cách xa nhau ở các ngăn khác nhau trong tủ lạnh. ✓ Trẻ biết phân biệt thực phẩm sống, chín. ✓ Trẻ biết sắp xếp thực phẩm SỐNG - CHÍN cách xa nhau ở các ngăn khác nhau trong tủ lạnh. ✓ Trẻ biết cách (có kĩ năng) sắp xếp, bảo quản thực phẩm SỐNG - CHÍN vào các hộp riêng lẻ, đậy nắp kín và giữ trong tủ lạnh. ✓ Trẻ biết cho vào tủ lạnh đồ uống của mình (sữa, nước ngọt) đã mở nắp mà chưa dùng hết cần cho vào bảo quản trong tủ lạnh. 	<p>Thực hành: Trẻ thực hành bao gói thực phẩm và xếp vào ngăn mát, ngăn đá Tủ lạnh (thật) hoặc tủ lạnh mô hình góc lớp.</p> <p>Chơi trò chơi thi đua, đi chợ phân loại thực phẩm trong trò chơi nấu ăn/ gia đình.</p> <p>Vẽ, hoặc cắt ghép tranh, tô màu tranh: Tách riêng.</p> <p>Thảo luận nhóm: Chia nhóm hoặc ngồi vòng tròn thảo luận vì sao cần TÁCH RIÊNG SỐNG-CHÍN. Giáo viên khai thác kinh nghiệm của trẻ.</p> <p>Thực hành: Dùng màng bọc để bọc thực phẩm hoặc cho vào hộp để bảo quản trong tủ lạnh.</p> <p>Trò chơi: “Thi xem đội nào đúng” (sắp xếp thực phẩm trong tủ lạnh)</p> <p>Lồng ghép: Hoạt động góc, hoạt động chiều.</p> <p>Tương tác với cha mẹ: Trao đổi với cha mẹ về các thông điệp của bài học và khuyến khích trò chuyện với con và cùng tham gia vào việc đóng gói, sắp xếp, bảo quản thực phẩm trong tủ lạnh.</p> <p>Cha/mẹ quay video gửi giáo viên.</p>	<p>Xem video: Đánh bay vi khuẩn từ phút 7:00-8:47 https://www.youtube.com/watch?v=W-4SozASM-sTo&t=25s</p> <p>Xem thêm Tài liệu 2: Tranh tô màu những thực phẩm cần bảo quản trong tủ lạnh.</p>
6. Nhận biết, phân biệt thực phẩm sống, chín, thực phẩm ăn, uống được và thực phẩm hỏng	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trẻ vận dụng được nguyên tắc: Nấu chín (Phụ lục 8) ✓ Trẻ nhận biết và không ăn thực phẩm sống. ✓ Trẻ không ăn thực phẩm khi thấy có màu lạ, mốc, có mùi ôi thiu (quan sát, ngửi). ✓ Trẻ phân loại được trái cây còn tươi ngon và trái cây đã bị thối hỏng, dập nát. 	<p>Quan sát hình ảnh thật về thực phẩm đã được nấu chín và chưa chín (ví dụ thịt, cá có màu hồng). Hoặc quan sát rau, củ, quả tươi và nhóm rau, củ, quả đã héo, úa.</p> <p>Xem video: Đánh bay vi khuẩn</p> <p>Thực hành: Sử dụng một số loại rau quả để trẻ quan sát phân biệt loại trái cây tươi và héo, dập. Sau khi quan sát cho trẻ lựa chọn trái cây/rau tươi, không dập /úa vàng để ăn/uống. Loại bỏ trái cây/rau dập, nát, úa.</p>	<p>Xem video: Đánh bay vi khuẩn từ phút 9:40-14:52. https://www.youtube.com/watch?v=W-4SozASM-sTo&t=25s</p> <p>Xem tài liệu số 2: Tranh tô màu, kể chuyện.</p>



Nội dung	Mục tiêu (kết quả mong đợi)	Gợi ý các hoạt động	Tài liệu tham khảo
		<p>Trò chơi: Đi chợ, nấu ăn, tô màu.</p> <p>Sử dụng trái cây thật cho trẻ phân theo nhóm tươi, ăn được và nhóm rau/quả bị dập nát, hỏng.</p> <p>Trò chuyện với trẻ: Câu hỏi thảo luận khai thác kinh nghiệm từ cuộc sống của trẻ ở nhà.</p> <p>Lồng ghép: Hoạt động khám phá thực vật, động vật; dinh dưỡng và chăm sóc sức khỏe, trong giờ ăn trưa và quà chiều (Chương trình GDMN).</p> <p>Tương tác với cha mẹ: Khuyến khích cha mẹ cho trẻ cùng tham gia nấu ăn ở nhà. Cho trẻ quan sát và nhặt rau; phân loại trái cây bị hỏng, thối, dập nát, trái cây nguyên vẹn, không thối, dập.</p> <p>Cho trẻ quan sát cách cha mẹ kiểm tra gà/thịt luộc chín, chưa chín, cá nấu chín, cá nấu chưa chín.</p>	

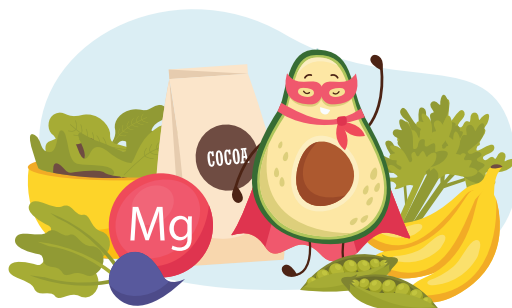
2.2. Hướng dẫn lồng ghép an toàn thực phẩm vào chương trình giáo dục mầm non

Đối với giáo viên mầm non, lồng ghép nội dung giáo dục ATTP vào các chủ đề và lĩnh vực giáo dục trẻ trong các hoạt động hàng ngày cần được thực hiện một cách linh hoạt và sáng tạo.

2.2.1. Lồng ghép an toàn thực phẩm vào các chủ đề

Giáo viên có thể lồng ghép nội dung ATTP vào các chủ đề quen thuộc mà trẻ đang học. Trong quá trình tổ chức các hoạt động, nên áp dụng phương pháp học thông qua chơi để truyền tải 5 nguyên tắc ATTP ở tất cả các bài học. Ví dụ:

- Chủ đề bản thân và dinh dưỡng sức khỏe: Giáo viên nhấn mạnh nguyên tắc GIỮ SẠCH. Giải thích cho trẻ nguyên tắc GIỮ SẠCH sẽ giúp cơ thể có sức khỏe tốt. Hướng dẫn trẻ biết cách rửa tay trước khi ăn chính là giữ sạch. Không ăn thực phẩm ôi, thiu, nấm mốc.





- Chủ đề nghề nghiệp: Giáo viên có thể giới thiệu cho trẻ về công việc của giáo viên phụ trách lớp và nhân viên nhà bếp luôn phải tuân thủ 5 nguyên tắc ATTP: GIỮ SẠCH, TÁCH RIÊNG, NẤU CHÍN, BẢO QUẢN Ở NHIỆT ĐỘ AN TOÀN, SỬ DỤNG NƯỚC SẠCH. Giáo viên có thể đặt câu hỏi và khuyến khích trẻ thảo luận, ví dụ: Giáo viên trước khi chia cơm cho học sinh phải làm gì để đảm bảo vi khuẩn không đi vào thức ăn? (phải rửa tay và đeo găng tay khi chia cơm).



- Chủ đề gia đình: Lồng ghép thông điệp về 5 nguyên tắc ATTP, đặc biệt trong hoạt động ăn uống của gia đình. Ví dụ, trong gia đình trước, sau khi ăn cần lau dọn bàn ăn, cần rửa tay với xà phòng trước và sau khi đi vệ sinh. Giáo viên khuyến khích trẻ kể câu chuyện về Đường đi của Vi khuẩn cho cha mẹ nghe. Trong chủ đề này, Giáo viên

nên nhấn mạnh thông điệp bình đẳng giới trong thực hiện việc nhà: Việc nhà là việc của các thành viên trong gia đình, không phân biệt nam hay nữ. Bố, Mẹ, con trai, con gái đều phải làm những công việc này. Khi cho trẻ chơi Nấu ăn, Lau dọn bàn ăn, Đi chợ, Giáo viên lưu ý phân vai cho cả bé trai, bé gái. Trong gia đình mọi người đều bình đẳng như nhau.



- Chủ đề động vật: Vận dụng nguyên tắc giữ sạch, nấu chín. Lồng ghép thông điệp vi khuẩn có thể gây bệnh cho con người thông qua động vật, vì vậy, cần phải rửa tay ngay sau khi chơi với động vật (như chó, mèo, gà...). Vì vi khuẩn gây bệnh có thể đi vào cơ thể người qua bàn tay.
- Chủ đề về thực vật: Trẻ nhận biết các loại rau, trái cây. Giáo viên có thể vận dụng nguyên tắc "Sử dụng nước sạch" để rửa trái cây, rau dưới vòi nước chảy để đảm bảo an toàn và không bị đau bụng, tiêu chảy. Giáo viên cho trẻ thực hành rửa trái cây dưới vòi nước chảy (có thể sử dụng vật thật hoặc mô phỏng). Khi học chủ đề về rau/củ/quả, giáo viên có thể sử dụng vật thật để cho trẻ nhận biết/lựa chọn giữa hai nhóm rau, quả tươi để ăn và rau, quả héo, úa, dập, không an toàn sẽ bỏ đi.



2.2.2. Lòng ghép an toàn thực phẩm vào hoạt động học lĩnh vực giáo dục

- Phát triển nhận thức: Giáo viên có thể tổ chức như giờ học trong hoạt động khám phá khoa học về nội dung ATTP như: “Vi khuẩn, đường đi của Vi khuẩn”; “Bảo quản thực phẩm trong tủ lạnh” (phụ lục 3 và 7). Hoặc tổ chức hoạt động khám phá thực phẩm, cho trẻ tự mình tìm hiểu về màu sắc, hình dạng và chất lượng của các loại rau củ quả. Thông qua các trò chơi nhận diện thực phẩm tốt - xấu, trẻ sẽ nhận biết được những thực phẩm an toàn (Tham khảo phụ lục 8 và Tài liệu 2: Bổ sung nội dung các bài học dành cho giáo viên mầm non).
- Phát triển ngôn ngữ: Trong giờ học về từ vựng hoặc kể chuyện, giáo viên có thể kể những câu chuyện liên quan đến chủ đề về thực phẩm và an toàn thực phẩm. Các bài thơ, bài hát về vệ sinh ăn uống, bảo quản thực phẩm cũng có thể giúp trẻ dễ tiếp thu kiến thức.
- Phát triển thể chất: Trong các hoạt động thể chất, giáo viên có thể tổ chức các trò chơi vận động liên quan đến thực phẩm, chẳng hạn như trò chơi phân loại thực phẩm an toàn và không an toàn. Trẻ có thể thực hành các động tác như rửa tay, chuẩn bị đồ ăn đơn giản dưới sự giám sát của giáo viên.
- Phát triển tình cảm xã hội: Giáo viên có thể dạy trẻ về tầm quan trọng của việc chia sẻ và giúp đỡ bạn bè trong các bữa ăn, đồng thời xây dựng ý thức về sức khỏe cộng đồng. Trẻ sẽ học cách quan tâm đến sức khỏe của bản thân và người khác thông qua các hoạt động nhóm như tổ chức bữa ăn an toàn cho bạn bè trong lớp.

2.2.3. Lòng ghép an toàn thực phẩm trong chế độ sinh hoạt hàng ngày

Đón và trả trẻ

- Sau mỗi nội dung giáo dục ATTP đã học, hàng ngày trong giờ đón trẻ giáo viên trò chuyện với trẻ, hỏi trẻ ở nhà đã quan sát bố mẹ làm gì khi nấu ăn, trước khi ăn và sau khi ăn (gợi ý: rửa rau/trái cây, loại bỏ những rau củ héo, úa; rửa tay trước khi ăn, lau bàn ăn trước và sau khi ăn...). Điều này không chỉ giáo dục cho trẻ những kiến thức về ATTP mà còn giúp trẻ phát triển ngôn ngữ.
- Giờ trả trẻ, nhắc trẻ về nhà tiếp tục quan sát công việc liên quan đến bữa ăn của gia đình và kể lại với lớp vào hôm sau.
- Khuyến khích trẻ kể với bố mẹ những điều mới học ở lớp và nhắc người thân cùng thay đổi hành vi (rửa tay, lau dọn bàn ăn, sắp xếp thực phẩm tách riêng trong tủ lạnh - phụ lục 4, 5 và 7).

Hoạt động góc/chơi ngoài trời

- Thông qua trò chơi gia đình, trẻ sẽ được thực hành và củng cố các kiến thức, kĩ năng về ATTP. Ví dụ: khi trẻ chơi đóng vai người nội trợ, đi chợ mang theo túi/làn mua hàng. Hướng dẫn trẻ phân loại thực phẩm sống và chín vào các hộp khác nhau. Hộp đựng thực phẩm sống; Hộp đựng thực phẩm chín.

- Giáo viên nên sử dụng rau, củ thật để trẻ chơi trong nhóm Bán hàng; Đi chợ, Nấu ăn. Trẻ có cơ hội sơ chế thực phẩm (cắt bỏ gốc rễ, lá héo úa). Cho trẻ thực hành đóng gói (bọc thực phẩm, hoặc đậy nắp hộp); và sắp xếp các hộp thực phẩm SỐNG - CHÍN để bảo quản trong tủ lạnh. Chơi trò nấu ăn, rửa trái cây và lau dọn bàn ăn trước khi dọn thức ăn lên bàn.

Lưu ý: Nhằm giáo dục cho trẻ về bình đẳng giới, giáo viên nhấn mạnh thông điệp: những công việc ở gia đình đều có sự tham gia của bố và mẹ, anh/chị không nên phân biệt việc nào là của con trai việc nào là của con gái. Khi tổ chức trò chơi nấu ăn, gia đình khuyến khích cả bé trai và bé gái cùng tham gia, đóng các vai khác nhau. Tương tự, nhóm xây dựng/bán hàng nên khuyến khích cả trẻ trai/ gái cùng tham gia.

Hoạt động ăn, ngủ vệ sinh cá nhân

- Đây là các hoạt động nhằm hình thành một số nền nếp, thói quen trong sinh hoạt hàng ngày, giáo viên tạo cho trẻ trạng thái thoải mái. Quan sát cách rửa tay và nhắc trẻ rửa đúng các bước và giải thích tại sao phải rửa đủ 6 bước, sau khi đi vệ sinh phải rửa tay, sử dụng đồ dùng vệ sinh đúng cách. Rèn luyện kỹ năng vệ sinh cá nhân cho trẻ.

- Giáo viên có thể quan sát và lồng ghép nội dung lau bàn ăn trước và sau khi ăn (thông qua hoạt động tự phục vụ phân công trực nhật cho trẻ theo bàn (Không quan trọng là trẻ lau sạch hay không, quan trọng là hình thành thói quen và ý thức giữ gìn vệ sinh trước và sau khi ăn).
- Cho trẻ nhận biết một số thực phẩm thông thường và tên món ăn đã chế biến từ các thực phẩm đó và ích lợi của chúng đối với sức khỏe. Biết ăn nhiều loại hoa quả, và chỉ ăn quả đã được rửa sạch để khỏe mạnh.

Hoạt động chiều

- Cho trẻ tô màu, vẽ những nội dung có liên quan đến rửa trái cây, rửa tay, vẽ về các loại trái cây.
- Lắp ghép, xếp hình trình tự các bước rửa tay.
- Phân loại thực phẩm sống, chín, thông qua hình ảnh mà giáo viên đã chuẩn bị trong các giờ học. Cho trẻ xem lại các video clip về đường đi của vi khuẩn giúp khắc sâu thông điệp kiểm soát vi khuẩn gây bệnh.
- Đọc/kể chuyện cho trẻ nghe một số câu chuyện có liên quan đến giáo dục ATTP (Tài liệu 2)
- Cho trẻ tự đóng vai chơi với nhau trong nhóm hoặc kể chuyện sáng tạo theo cách trẻ hiểu về thực hành ATTP (giáo viên gợi ý câu hỏi dựa trên những hình ảnh trong các video clip).



- Cho trẻ thực hành phân loại thực phẩm sống, chín, đóng hộp, và sắp xếp trong các ngăn tủ lạnh.

Lưu ý: Khi xem phim về vi khuẩn nên sử dụng video vui vẻ, không dọa trẻ. Giáo viên khuyến khích tất cả trẻ (bé trai, bé gái) cùng tham gia các trò chơi về chủ đề gia đình, nấu ăn, tìm hiểu kiến thức về ATTP. Giáo viên nên sử dụng từ trung lập theo nguyên tắc nhạy cảm giới như người nội trợ thay vì bà nội trợ. Người nấu ăn thay vì mẹ nấu ăn.

Giáo viên nên nhấn mạnh các thông điệp sau đây trong quá trình tổ chức hoạt động:

- Việc nhà không phân biệt nam - nữ.
- Nấu ăn, làm việc nhà là công việc của tất cả các thành viên trong gia đình.

2.2.4. Hoạt động ngoại khóa, trải nghiệm chủ đề an toàn thực phẩm

Lứa tuổi mẫu giáo trẻ tò mò, ham hiểu biết và vui thích được tham gia vào các hoạt động trải nghiệm thực tế. Khuyến khích Trường học và Giáo viên tổ chức các hoạt động ngoại khóa để trẻ học qua trải nghiệm. Hãy nhớ rằng, mọi thời điểm đều có thể học về an toàn thực phẩm. Hãy cân nhắc lặp đi lặp lại 5 nguyên tắc để đảm bảo ATTP và sử dụng chương trình này vào dịp Tết trung thu, Tết âm lịch, các dịp nghỉ lễ, hoặc khi mùa đã ngoại bắt đầu.

a. Thăm quan bếp ăn và các hoạt động của nhân viên nhà bếp

Khi thực hiện chủ đề nghề nghiệp, giáo viên nên tổ chức cho trẻ tham quan/quan sát các công việc của nhân viên nhà bếp để quan sát việc thực hiện 5 nguyên tắc về ATTP (Giữ sạch; Tách riêng; Nấu chín; Bảo quản lạnh và Dùng nước sạch) của nhân viên nhà bếp. Vì mỗi buổi trẻ không thể thực hiện được tất cả các công đoạn của các nhân viên nhà bếp, vì vậy giáo viên chuẩn bị kế hoạch cụ thể phân chia theo tuần/tháng tùy thuộc vào nội dung như: rửa trái cây/rau; rửa tay trước khi chế biến thực phẩm; bảo quản sữa trong tủ lạnh... Nếu trường nào không có điều kiện (bếp chật) để tổ chức tham quan trực tiếp thì giáo viên/nhà trường quay video clip của từng công đoạn ở nhà bếp (quy trình rửa rau/trái cây; rửa bát, sơ chế thịt/cá và nấu chín...). sau đó cho trẻ thảo luận dưới hình thức: “Du lịch qua màn ảnh nhỏ”.

Đối với giáo viên, ngoài việc tổ chức các hoạt động giáo dục, giáo viên còn có nhiệm vụ quản lý bữa ăn cho trẻ (lấy, chia thức ăn và quan sát trẻ khi ăn). Giáo viên cũng luôn ghi nhớ cần rửa tay trước khi lấy thức ăn và đeo găng tay khi chia thức ăn cho trẻ.

b. Tham quan chợ hoặc siêu thị

Thăm qua các hoạt động ở chợ sẽ gặp khó khăn hơn, vì vậy giáo viên cũng phải lên kế hoạch cụ thể cần quan sát hoạt động nào. Ví dụ: ở chợ có rất nhiều quầy thực phẩm cho trẻ quan sát từng quầy có trẻ nhận biết, phân biệt thực phẩm tươi sống, rau/quả, quầy bán hàng ăn. Giáo viên nên chia nhóm và giao nhiệm vụ cho từng nhóm (Ví dụ: Nhóm 1 quan sát quầy bán thịt, nhóm 2 quầy bán cá/tôm; nhóm 3: quầy rau, nhóm 4 quầy

hoa quả) . Giáo viên nên tổ chức cho trẻ thảo luận và chia sẻ sau buổi thăm quan. Thông điệp về ATTP tiếp tục nhắc lại trong buổi thảo luận sẽ giúp trẻ nhớ lâu hơn. Giáo viên có

thể quay video các hoạt động ở chợ/siêu thị về cho trẻ xem lại trong giờ thảo luận ở hoạt động chiều.

2.2.5. Hướng dẫn đánh giá trẻ về kiến thức, hành vi cơ bản về an toàn thực phẩm

Giáo viên có thể đánh giá mức độ hiểu về nguyên tắc ATTP và thành thạo về kỹ năng thông qua:





PHẦN 3

Gợi ý cho quản lý nhà trường về giáo dục an toàn thực phẩm

Quản lý thực hành về ATTP trong trường học cần được tuân theo quy định hiện hành của chính phủ Việt Nam. Phần này là một số gợi ý dành cho cán bộ quản lý về giáo dục ATTP trong nhà trường.

- **Tăng cường năng lực cho cán bộ, giáo viên về thực hành ATTP:** Đảm bảo người chăm sóc và giáo viên nhận thức rõ tầm quan trọng của an toàn thực phẩm. Nhà trường nên có kế hoạch tập huấn hàng năm cho cán bộ, giáo viên những điều cơ bản về ATTP.
- **Có kế hoạch giáo dục ATTP cho trẻ mẫu giáo và lồng ghép linh hoạt vào chương trình giáo dục chung của nhà trường:** Chủ đề giáo dục ATTP cho trẻ mẫu giáo nên được lồng ghép linh hoạt trong suốt năm học hoặc triển khai thành các chủ đề. Các bài học chủ đề ATTP nên được thiết kế dựa vào 5 nguyên tắc cơ bản về ATTP (rửa sạch, tách riêng, nấu chín, bảo quản ở nhiệt độ an toàn và sử dụng nước sạch). Cán bộ quản lý cần nắm vững nguyên tắc ATTP và áp dụng Học thông qua chơi để chỉ đạo giáo viên lồng ghép nội dung vào kế hoạch tuần/tháng/năm ở từng lớp. Cán bộ quản lý nên giám sát, hỗ trợ giáo viên trong quá trình thực hiện thông qua dự giờ, sinh hoạt chuyên môn và khuyến khích giáo viên sáng tạo thiết kế bài học. Khuyến khích các trường tham khảo tài liệu giáo dục ATTP được biên soạn bởi SAFEGRO - chương trình đã được chuyên gia trong nước và quốc tế thẩm định về nội dung ATTP và chuyên gia giáo dục thiết kế phương pháp chuyển tải sao cho phù hợp với trẻ mẫu giáo.
- **Tăng cường phối hợp chặt chẽ với y tế cơ sở, chính quyền địa phương trong thực hiện ATTP:** Nhà trường khuyến khích sự tham gia của phụ huynh học sinh vào công tác giáo dục và giám sát ATTP ở trường.
- **Kiểm tra chất lượng thực phẩm:** Đảm bảo kiểm tra thường xuyên chất lượng thực phẩm được cung cấp cho nhà trường.
- **Vệ sinh:** Đảm bảo tất cả các bề mặt, đồ dùng và hộp đựng thực phẩm đều được vệ sinh và khử trùng sạch sẽ. Điều này sẽ giúp tránh lây lan vi khuẩn và các bệnh khác.
- **Chuẩn bị thực phẩm:** Đảm bảo tất cả thực phẩm được chế biến đúng cách và nấu chín ở nhiệt độ thích hợp để tiêu diệt vi khuẩn. Bảo quản thức ăn thừa đúng cách và hâm nóng lại hoàn toàn trước khi phục vụ lại.
- **Thực hiện theo tiêu chuẩn của Chính phủ về ATTP ở trường học:** Chính phủ đã đặt ra các hướng dẫn về chế biến, bảo quản và xử lý thực phẩm an toàn. Nhà trường cần tuân theo hướng dẫn này để hạn chế nguy cơ nhiễm bẩn thực phẩm.

Giáo dục thay đổi nhận thức ATTP và tuân thủ các nguyên tắc thực hành ATTP sẽ giúp bảo vệ trẻ em không đau ốm và tránh các nguy cơ mất an toàn thực phẩm dẫn tới tình trạng ngộ độc. Khi các yêu cầu về ATTP được đảm bảo, sẽ giúp xây dựng được môi trường học tập và phát triển được an toàn.

PHẦN 4

Phối hợp với cha mẹ hướng dẫn trẻ hành vi cơ bản đảm bảo an toàn thực phẩm ở nhà

Để hình thành kỹ năng về an toàn thực phẩm cho trẻ, trường mầm non cần có sự phối hợp chặt chẽ với cha mẹ. Dưới đây là một số biện pháp mà trường mầm non có thể thực hiện để tạo sự liên kết và đồng bộ giữa nhà trường và gia đình trong việc giáo dục trẻ về an toàn thực phẩm:

3.1. Tổ chức các chia sẻ với cha mẹ chuyên đề về an toàn thực phẩm

Trường mầm non có thể tổ chức các buổi họp phụ huynh định kỳ hoặc chuyên đề tập trung vào chủ đề ATTP. Trong các buổi họp này nhà trường tự tổ chức hoặc có thể mời chuyên gia về ATTP để chia sẻ về:

Tầm quan trọng của an toàn thực phẩm đối với sự phát triển của trẻ.

Những nguyên tắc cơ bản trong việc chọn lựa, bảo quản, và chế biến thực phẩm an toàn.

Các thói quen vệ sinh cần thiết trước khi ăn và khi xử lý thực phẩm.

Họp phụ huynh cũng là cơ hội để cha mẹ đặt câu hỏi và thảo luận về cách thực hiện những biện pháp này tại nhà.

3.2. Phát tờ rơi, tài liệu hướng dẫn về an toàn thực phẩm

Trường có thể cung cấp các tờ rơi, tài liệu hoặc bản tin điện tử gửi về nhà để cha mẹ nắm rõ những kiến thức cơ bản về an toàn thực phẩm. Nội dung tài liệu có thể bao gồm:

- Các nguyên tắc lựa chọn thực phẩm sạch và an toàn.
- Hướng dẫn cách bảo quản thực phẩm đúng cách để tránh hư hỏng và nhiễm khuẩn.
- Cách chế biến và nấu nướng hợp vệ sinh.
- Các thói quen tốt như rửa tay trước khi ăn, vệ sinh bát đĩa sạch sẽ; lau dọn bàn ăn/kệ bếp trường khi ăn/chế biến và sau khi ăn/chế biến.

3.3. Tổ chức các hoạt động ngoại khóa với sự tham gia của cha mẹ

Trường có thể tổ chức các hoạt động ngoại khóa như tham quan trang trại, siêu thị hoặc các cơ sở sản xuất thực phẩm sạch. Cha mẹ và trẻ có thể tham gia cùng nhau để thực hành kiến thức đã học. Qua các hoạt động thực tế này, trẻ sẽ hiểu rõ hơn về quy trình sản xuất thực phẩm an toàn, và phụ huynh cũng được bổ sung kiến thức cần thiết.



3.4. Tạo kênh thông tin liên lạc thường xuyên với cha mẹ

Khuyến khích trường duy trì kênh liên lạc thường xuyên với cha mẹ trẻ qua các kênh khác nhau như Zalo, Email, Fanpage của trường, sổ liên lạc. Giáo viên có thể chia sẻ các bài học, hình ảnh hoặc video quay lại thực hành của trẻ về chủ đề ATTP ở trường cho phụ huynh. Qua đó, cha mẹ nắm được nội dung và yêu cầu của nhà trường để phối hợp tiếp tục hướng dẫn con em mình ở nhà.

3.5. Hình thành thói quen tốt tại nhà

Nhà trường, giáo viên khuyến khích cha mẹ hình thành thói quen vệ sinh ATTP cho trẻ ngay trong chính gia đình. Một số hoạt động cha mẹ có thể thực hiện cùng trẻ như:

- Rửa tay trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh.
- Cùng trẻ chọn lựa thực phẩm, hướng dẫn trẻ phân biệt rau củ quả tươi và hư hỏng.
- Cho trẻ tham gia vào quá trình chuẩn bị bữa ăn như rửa trái cây, rửa rau, dọn bàn ăn, bọc, đóng hộp thực phẩm cho vào tủ lạnh.

Việc thực hành những kỹ năng này tại nhà giúp trẻ có cơ hội ứng dụng kiến thức được học ở trường vào cuộc sống hàng ngày.

3.6. Khuyến khích phụ huynh cùng tham gia lên thực đơn dinh dưỡng

Trường mầm non nên chia sẻ với cha mẹ thực đơn dinh dưỡng ở trường. Khuyến khích họ áp dụng tại nhà và có cơ sở để bữa ăn không trùng với bữa ăn trưa ở trường để trẻ không bị chán. Trẻ sẽ cảm thấy quen thuộc khi có sự nhất quán giữa thực đơn ở trường và ở nhà, đồng thời cha mẹ trẻ cũng hiểu rõ hơn

về chế độ dinh dưỡng lành mạnh và an toàn cho con mình.

3.7. Tổ chức các cuộc thi hoặc hoạt động tương tác gia đình

Nhà trường có thể tổ chức các cuộc thi hoặc hoạt động tương tác liên quan đến ATTP mà cả gia đình có thể tham gia, chẳng hạn như cuộc thi nấu ăn gia đình an toàn, vẽ tranh về thực phẩm an toàn, hay kể chuyện về vệ sinh thực phẩm vào các dịp Lễ hội như Rằm trung thu, Tết cổ truyền. Đây là những dịp thích hợp để lồng ghép thông điệp về nguyên tắc ATTP. Sự tham gia của phụ huynh vào các dịp này là cơ hội để nhà trường nhắc lại các nguyên tắc ATTP cho cả phụ huynh và trẻ. Đây là cách thú vị để gắn kết phụ huynh với hoạt động giáo dục của trẻ tại trường, đồng thời giúp củng cố kiến thức về an toàn thực phẩm cho trẻ một cách tự nhiên. Tuy nhiên, điều này tùy vào điều kiện của từng trường để tổ chức các cuộc thi với qui mô phù hợp.

3.8. Đánh giá trẻ và phản hồi thường xuyên với phụ huynh

Giáo viên nên thường xuyên đánh giá sự tiến bộ của trẻ trong việc thực hành ATTP và phản hồi với cha mẹ trẻ. Những cuộc trao đổi này giúp cha mẹ nắm bắt được sự phát triển của con và có thể điều chỉnh hoặc hỗ trợ thêm trong việc giáo dục trẻ tại nhà.

Những biện pháp trên giúp trường mầm non và cha mẹ trẻ hợp tác hiệu quả, tạo nên một môi trường đồng bộ để giáo dục trẻ về ATTP từ khi trẻ còn nhỏ. Điều này không chỉ giúp trẻ phát triển thói quen lành mạnh mà còn bảo vệ sức khỏe của trẻ lâu dài.



TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Chương trình giáo dục mầm non -Thông tư số 1/VBHN - Bộ GDĐT, ngày 13 tháng 4 năm 2021- Ban hành Chương trình giáo dục mầm non.
2. Dự án “Lồng ghép Học thông qua Chơi vào giáo dục tiểu học” của VVOB phối hợp với Bộ Giáo dục và Đào tạo triển khai tại 810 trường tiểu học trên toàn quốc.
3. Công văn số 7517/BYT-ĐTTr, Ngày 12/10/2007- Vụ điều trị Bộ Y tế đã ban hành hướng dẫn về Quy trình rửa tay thường quy.
4. Dương Ngọc Vân - 4 nhóm dưỡng chất thiết yếu cho một cơ thể khỏe mạnh. Ngày 12/9/2022 - Bệnh viện đa khoa MEDLATEC.
5. Luật giáo dục. Luật số: 43/2019/QH14, Hà Nội, ngày 14 tháng 6 năm 2019.
6. Quyết định số 41/QĐ-TTg, Hà nội ngày 8 tháng 1 năm 2019 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 mạn tính và hen phế quản giai đoạn 2018 - 2025”.
7. <https://thuvienphapluat.vn/van-ban/The-thao-Y-te/Quyết-dinh-20-QĐ-TTg-phe-duyet-Chien-luoc-quoc-gia-An-toan-thuc-pham-133743.aspx>
8. Quyết định số 1660/QĐ-TTg, Hà Nội, ngày 2 tháng 10 năm 2021 phê duyệt Chương trình sức khỏe học đường giai đoạn 2021 - 2025.
9. Quyết định số 2/QĐ-TTg, Hà Nội ngày 5 tháng 1 năm 2022 phê duyệt Chiến lược Quốc gia về ATTP giai đoạn 2021 -2030 và tầm nhìn 2045.
10. Tạp chí Hội liên hiệp Phụ nữ Việt Nam - Nhóm thực phẩm cung cấp chất béo, tinh bột, Vitamin và muối khoáng ngày 16/6/2009.
11. The Partnership For Food Safety Education - FightBAC



PHỤ LỤC

Phụ lục 1. Căn cứ để xây dựng tài liệu

1. Tóm tắt một số chương trình, chính sách hiện hành về ATTP trong các cơ sở giáo dục

- Quyết định số 41/QĐ-TTg, ngày 08 tháng 1 năm 2019 về “Bảo đảm dinh dưỡng hợp lý và tăng cường hoạt động thể lực cho trẻ em, học sinh, sinh viên... giai đoạn 2018-2025”.
- Quyết định số 1660/QĐ-TTg ngày 2 tháng 10 năm 2021 phê duyệt “chương trình sức khỏe học đường giai đoạn 2021 - 2025”.
- Quyết định số 2/QĐ-TTg, ngày 05 tháng 01 năm 2022 phê duyệt “Chiến lược quốc gia về dinh dưỡng giai đoạn 2021-2030 và tầm nhìn đến năm 2045”.
- Thông tư số 52/2020/TT-BGDĐT, Hà nội 31 tháng 12 năm 2020, Ban hành điều lệ trường mầm non. “Bảo đảm an toàn cho trẻ em trong ăn uống và sinh hoạt tại nhà trường. Tuân thủ các quy định về vệ sinh ATTP trong chế biến ăn uống cho trẻ, bảo đảm không để xảy ra ngộ độc đối với trẻ em”. (Khoản 3 điều 28).
- Thông tư 46/2010/TT-BYT, Hà Nội ngày 29 tháng 12 năm 2010 Ban hành Quy chuẩn kỹ thuật quốc gia về vệ sinh phòng bệnh truyền nhiễm trong cơ sở giáo dục. (Chương IV mục 5).
- Thông tư liên tịch số 13/2016/TTLT-BYT-BGDĐT, Hà Nội ngày 12 tháng 5 năm 2016, Quy định về công tác y tế trường học (Điều 6).
- Quyết định số 2195/QĐ-BGDĐT ngày 10/8/2022 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo phê duyệt Hướng dẫn công tác tổ chức bữa ăn học đường kết hợp tăng cường hoạt động thể lực cho trẻ em, học sinh trong các cơ sở giáo dục mầm non và tiểu học.
- Bảng nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam năm 2016 (Viện Dinh dưỡng).

2. Tóm tắt Mục tiêu, nội dung, phương pháp và quan điểm xây dựng chương trình giáo dục mầm non của bộ giáo dục và đào tạo

- Mục tiêu của giáo dục mầm non là giúp trẻ em phát triển toàn diện, hình thành những phẩm chất mang tính nền tảng của nhân cách; phát triển ở trẻ em những năng lực, những kỹ năng sống cần thiết phù hợp với lứa tuổi, khơi dậy và phát triển tối đa những khả năng tiềm ẩn, để chuẩn bị cho việc học ở các cấp học tiếp theo và cho việc học tập suốt đời.
- Nội dung giáo dục phải bảo đảm tính khoa học, bảo đảm tính liên thông giữa các độ tuổi, giữa nhà trẻ, mẫu giáo và cấp tiểu học; thống nhất giữa nội dung giáo dục với cuộc sống hiện thực, gắn với cuộc sống và kinh nghiệm của trẻ. Phù hợp với sự phát triển tâm lý, sinh lý của trẻ, hài hòa giữa nuôi dưỡng, chăm sóc và giáo dục, trong đó, giáo dục ATTP cũng là một nội dung cần thiết phù hợp với Chương trình Giáo dục mầm non.
- Phương pháp giáo dục lấy trẻ làm trung tâm. Chú ý đến đặc điểm riêng của từng cá nhân trẻ, trẻ được trải nghiệm, tìm tòi, khám phá môi trường xung quanh dưới nhiều hình thức “học bằng chơi, chơi mà học”. Chú trọng đổi mới tổ chức môi trường giáo dục nhằm kích thích và tạo cơ hội cho trẻ tích cực khám phá, thử nghiệm và sáng tạo ở các khu vực hoạt động một cách vui vẻ.
- Quan điểm xây dựng Chương trình giáo dục mầm non là chương trình khung, có tính chất mở, cho phép các cơ sở giáo dục mầm non, giáo viên lựa chọn, bổ sung một số nội dung giáo dục và triển khai kế hoạch giáo dục phù hợp với trẻ em mầm non và điều kiện của địa phương.



Phụ lục 2. Nguyên tắc về an toàn thực phẩm

Nguyên tắc cơ bản đảm bảo ATTP

Theo quy định của Tổ chức Y tế Thế Giới (WHO), có năm (5) nguyên tắc cơ bản để đảm bảo ATTP như sau:

1. Giữ sạch: Rửa tay sạch trước, trong và sau khi chế biến thực phẩm, sau khi chế biến thực phẩm, khi tiếp xúc với các mối nguy (sau khi đi vệ sinh, đếm tiền, sờ vào đồ dùng bẩn vv..) và trước khi ăn. Rửa sạch tất cả dụng cụ dụng và chế biến thực phẩm, vệ sinh bếp sạch sẽ, khu vực bếp và thức ăn không có côn trùng, và động vật.

2. Tách riêng thực phẩm sống và chín: Các loại thịt, gia cầm và thủy hải sản phải được để trong hộp có nắp kín và riêng biệt với các loại thực phẩm khác. Trong tủ lạnh thực phẩm phải được xếp theo thứ tự thực phẩm có nguy cơ càng cao thì được đặt ở ngăn dưới cùng để tránh lây nhiễm sang thực phẩm khác trong trường hợp hộp chứa thực phẩm bị rò rỉ nước xuống dưới. Để tách biệt thực phẩm sống và thực phẩm chín trong các ngăn khác nhau khi bảo quản thực phẩm.

3. Nấu chín: Thức ăn có nguồn gốc động vật như thịt, cá, trứng và hải sản phải được nấu kỹ để đảm bảo các vi khuẩn gây bệnh trong sản phẩm này đã bị tiêu diệt bởi nhiệt độ (cá tách róc xương, nước thịt khi cắt phải trong, thớ thịt không có màu hồng, lòng đỏ trứng không còn nhão. Đối với các loại thức ăn lỏng như cháo, súp thời gian sau khi sôi đều ít nhất 3 phút. Đối với thức ăn đã nấu chín phải bảo quản ở nhiệt độ thích hợp, trước khi ăn phải được nấu lại đảm bảo chín (nhiệt độ ở phần dày nhất của thực phẩm đạt yêu cầu).

4. Bảo quản thực phẩm ở nhiệt độ an toàn: Bảo quản thức ăn ở nhiệt độ phòng, vi khuẩn có thể phát triển và tăng sinh nhanh về số lượng. Nếu thức ăn được bảo quản ở nhiệt độ thấp hơn 5°C hoặc cao hơn 60°C, vi khuẩn sẽ phát triển rất chậm hoặc ngừng phát triển, do đó giảm thiểu được các nguy cơ ngộ độc thực phẩm.

5. Dùng nước sạch và thực phẩm ban đầu an toàn: Nguyên liệu thực phẩm và nước cũng có thể mang các mối nguy vật lý, hóa học, và sinh học. Vì vậy, để có bữa ăn an toàn chỉ sử dụng nước chế biến thức ăn đáp ứng quy chuẩn QCVN 01-1:2018/BYT của Bộ Y tế và thực phẩm có nguồn gốc xuất xứ rõ ràng, từ các nhà cung cấp đáng tin cậy và phải có cam kết về việc cung cấp thực phẩm an toàn.

Phụ lục 3. Vi khuẩn và đường đi của vi khuẩn gây bệnh vào cơ thể người

1. Vi khuẩn là gì?

Vi khuẩn là các sinh vật đơn bào (1 tế bào) vô cùng nhỏ bé, mắt thường không nhìn thấy được, chỉ có thể nhìn thấy vi khuẩn qua kính hiển vi. Mũ của 1 chiếc đinh ghim có thể chứa được 1 triệu vi khuẩn.

2. Vi khuẩn có ở đâu?

Vi khuẩn là nhóm sinh vật có số lượng đông đảo nhất trong sinh giới. Vi khuẩn có mặt khắp nơi trong đất, nước, thậm chí cả chất thải phóng xạ, suối nước nóng. Vi khuẩn có thể sống ở dạng cộng sinh (không gây hại cho sinh vật chủ) như hệ vi khuẩn tồn tại trong đường tiêu hóa của người và động vật khỏe mạnh, hoặc ký sinh (gây hại cho sinh vật chủ) như các loại vi khuẩn gây bệnh cho người và động vật. Trong môi trường học đường vi khuẩn tồn tại trong dụng cụ, bàn ghế, đồ dùng học tập, đồ chơi.

3. Có những loại vi khuẩn nào?

Có nhiều cách phân loại vi khuẩn khác nhau, nếu phân loại vi khuẩn theo ảnh hưởng của chúng đối với con người vi khuẩn được chia thành 4 nhóm sau:

- Vi khuẩn có lợi là những vi khuẩn được sử dụng để sản xuất các loại thực phẩm lên men như sữa chua, phô mai, dưa cà muối chua.
- Vi khuẩn lành tính là những vi khuẩn không có lợi cũng không có hại cho con người. Hàng ngàn chủng vi khuẩn thuộc loại này, chúng rất cần thiết trong sự cân bằng của tự nhiên, việc tiêu diệt tất cả vi khuẩn sẽ gây thảm họa cho thế giới. Với mục tiêu bảo vệ sức khỏe cộng đồng và tránh thiệt hại về kinh tế, các biện pháp kiểm soát và tiêu diệt vi khuẩn gây bệnh và gây hư hỏng thực phẩm được thực hành trong tất cả các khâu của chuỗi sản xuất thực phẩm.
- Vi khuẩn không mong muốn là những vi khuẩn gây thối rữa, hư hỏng thực phẩm.
- Vi khuẩn có hại là những vi khuẩn gây bệnh cho người và vật nuôi.

4. Vi khuẩn gây bệnh cho con người qua đường nào?

Vi khuẩn xâm nhập vào cơ thể con người qua nhiều đường khác nhau như qua miệng, qua hệ hô hấp, qua tiếp xúc, v.v. Nhưng trong cuốn tài liệu này chúng tôi chỉ đề cập đến sự xâm nhập của vi khuẩn vào cơ thể qua đường miệng. Có hai cách chính để vi khuẩn xâm nhập vào cơ thể qua miệng:

- Thức ăn và nước uống mang mầm bệnh (nhiễm khuẩn).
- Bàn tay không được rửa hoặc rửa không đúng cách.

(Ngộ độc thực phẩm thường do 3 mối nguy: vật lý, hóa học, và sinh học. Mối nguy sinh học gồm vi khuẩn, vi rút, ký sinh trùng và nấm mốc. Các vụ ngộ độc thực phẩm xảy ra thường 50%-60% là do Vi khuẩn. Trong tài liệu này ta mới đề cập đến vấn đề vi khuẩn cho trẻ mẫu giáo)



Phụ lục 4. Rửa tay với xà phòng

1 Khi nào cần rửa tay ?

- Trước khi ăn
- Sau khi đi vệ sinh,
- Sau khi hắt hơi, ho hoặc dùng khăn tay hoặc khăn giấy
- Sau bất kỳ hoạt động dọn dẹp nào như quét, lau nhà, lau bàn
- Sau khi sờ tay vào đồ bẩn; Sau khi chơi với vật nuôi.

2. Các bước thực hiện

Bước 1: Làm ướt hai lòng bàn tay bằng nước, lấy xà phòng vào lòng bàn tay. Chà 2 lòng bàn tay vào nhau.

Bước 2: Chà lòng bàn tay này lên mu và kẽ ngoài các ngón tay của bàn tay kia và ngược lại.

Bước 3: Chà 2 lòng bàn tay vào nhau, miết mạnh các ngón tay vào các kẽ ngón.

Bước 4: Chà mặt ngoài các ngón tay này lên lòng bàn tay kia và ngược lại (mu tay để khum khớp với lòng bàn tay).

Bước 5: Chà ngón cái của bàn tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại (lòng bàn tay ôm lấy ngón cái).

Bước 6: Chà các đầu ngón tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại. Rửa sạch tay dưới vòi nước chảy đến cổ tay và làm khô tay.

Khóa vòi nước bằng khăn sạch/khăn giấy. Cho khăn giấy vào thùng rác.

Áp dụng (nếu rửa tay trong nhà vệ sinh): Dùng khăn giấy mở cửa khi ra khỏi nhà vệ sinh.

Ghi chú:

- Thời gian thực hiện việc chà sát lòng bàn tay, mu bàn tay, ngón tay tối thiểu 30s.
- Lau khô tay bằng khăn sạch hoặc khăn giấy sử dụng một lần.



Phụ lục 5. Rửa trái cây dưới vòi nước chảy

1. Vì sao cần rửa trái cây dưới vòi nước chảy?

- **Loại bỏ hiệu quả vi khuẩn và hóa chất:** Rửa dưới vòi nước chảy giúp loại bỏ vi khuẩn, bụi bẩn, thuốc trừ sâu và các hóa chất khác hiệu quả hơn. Khi nước chảy, các chất bẩn và vi khuẩn sẽ bị cuốn trôi đi thay vì bị đọng lại trên bề mặt quả/trái cây, như khi bạn rửa trong chậu nước.
- **Tránh lây nhiễm chéo:** Khi bạn rửa trái cây trong chậu nước, vi khuẩn và các tạp chất từ một quả có thể lây lan sang các quả khác, dẫn đến lây nhiễm chéo. Dưới vòi nước chảy, các chất bẩn sẽ được cuốn đi, giảm nguy cơ lây nhiễm chéo.
- **Giữ độ sạch của nước rửa:** Khi bạn rửa nhiều quả/trái cây trong cùng một chậu nước, nước sẽ nhanh chóng bị bẩn, mất đi khả năng làm sạch. Ngược lại, nước từ vòi luôn sạch, đảm bảo hiệu quả làm sạch tốt hơn.
- **Loại bỏ dư lượng thuốc bảo vệ thực vật:** Nhiều loại thuốc trừ sâu và chất bảo vệ thực vật có thể bám dính trên bề mặt quả/trái cây. Rửa dưới vòi nước chảy giúp loại bỏ các chất này tốt hơn so với việc ngâm trong chậu nước.
- **Tiện lợi và dễ thực hiện:** Rửa dưới vòi nước chảy không chỉ giúp làm sạch hiệu quả hơn mà còn tiện lợi và nhanh chóng, đặc biệt là khi bạn cần rửa số lượng lớn trái cây.

2. Chuẩn bị

- Chuẩn bị 1 xô sạch để đựng trái cây
- Xắn tay áo cao để không bị ướt
- Rửa tay thật sạch thực hiện theo hướng dẫn tại mục 3.

3. Các bước rửa trái cây

- Đặt trái cây dưới vòi nước lạnh đang chảy.
- Chà nhẹ trái cây bằng tay để loại bỏ mọi bụi bẩn hoặc cặn bẩn trên bề mặt.

Cách rửa trái cây có vỏ cứng: Có thể sử dụng bàn chải (bàn chải chỉ để dùng rửa quả) để chà sạch bề mặt.

Cách rửa loại trái cây mọng nước (dâu tây, việt quất, mâm xôi, v.v.): Đặt quả mọng vào rây và cho vòi nước lạnh đang chảy vào dùng tay xoa đều lên quả, lắc nhẹ rây để cho chất bẩn rơi xuống. Quả đã sạch lắc cho ráo nước. Đối với nho cho vào rây và rửa sạch dưới vòi nước lạnh. Lật lên lập xuống để đảm bảo tia nước của vòi tiếp xúc đều trên bề mặt của quả, rửa sạch lắc nhẹ rây để loại bỏ nước thừa và để nho khô tự nhiên.



Phụ lục 6. Lau bàn ăn trước và sau khi ăn

1. Vì sao cần lau dọn bàn ăn, kê bếp trước và sau khi hoàn thành?

- Ngăn ngừa sự lây lan của vi khuẩn và vi rút
- Duy trì vệ sinh và sạch sẽ
- Ngăn ngừa dị ứng và phản ứng không mong muốn
- Tạo thói quen tốt và nề nếp
- Bảo vệ bề mặt bàn ăn

2. Lau dọn bàn trước khi ăn

- Chuẩn bị 1 khăn sạch
- Chuyển các đồ không sử dụng trong bữa ăn trên bàn ăn sang nơi khác
- Rửa tay sạch theo hướng dẫn ở mục 3
- Dùng khăn lau sạch bàn ăn theo đường dích zắc 2 lần toàn mặt bàn

3. Lau dọn sau bữa ăn

- Chuẩn bị 2 khăn khô vải mềm sạch và xà phòng rửa chén nhẹ
- Lấy hết đồ ra khỏi bàn, bao gồm cả miếng lót, bát đĩa và đồ trang trí ở giữa bàn
- Dùng khăn khô để loại bỏ các mảnh vụn thức ăn khỏi bề mặt bàn.
- Chuẩn bị dung dịch vệ sinh bằng cách trộn một vài giọt xà phòng rửa chén nhẹ với nước ấm.
- Nhúng khăn vào dung dịch nước xà phòng, vắt bớt nước thừa và lau bề mặt bàn theo đường dích zắc đến khi bàn sạch. Đối với những vết bẩn cứng đầu, hãy sử dụng bàn chải lông mềm. Nếu bàn gỗ nên lau sạch bàn theo hướng vân gỗ. Tránh ngâm gỗ với quá nhiều chất lỏng.
- Xả khăn trong nước sạch, vắt bớt nước thừa và lau lại bàn để loại bỏ hết cặn xà phòng.
- Dùng khăn khô còn lại để lau khô bàn.

Phụ lục 7. Bảo quản thực phẩm trong tủ lạnh

Sắp xếp thực phẩm đúng cách trong tủ lạnh giúp duy trì ATTP, kéo dài thời hạn sử dụng và đảm bảo sử dụng không gian hiệu quả.

1. Bảo quản thực phẩm trong ngăn đá

Thực phẩm chưa dùng ngay có thể bảo quản ở ngăn đá để kéo dài thời gian sử dụng. Nếu tủ lạnh có 1 ngăn đá thì không nên bảo quản kem, nước đá và các thực phẩm tươi sống trong cùng 1 ngăn đá. Nếu có nhiều ngăn thì có thể xếp như sau:

- **Ngăn trên cùng:** xếp kem và đồ ăn đông lạnh, thực phẩm bao gói sẵn như giò chả, pizza và các loại thực phẩm ăn liền khác để dễ lấy.
- **Ngăn giữa:** Thức ăn chín nấu sẵn đựng trong hộp hoặc túi đông lạnh.
- **Ngăn cuối cùng:** Thịt sống, gia cầm và cá. Sử dụng hộp đựng hoặc túi đông lạnh.

2. Bảo quản thực phẩm trong ngăn mát tủ lạnh

- **Ngăn trên cùng:** Xếp thực phẩm ăn liền như thức ăn thừa từ bữa trước, thực phẩm đã nấu chín, đồ uống và các sản phẩm từ sữa nước trong hộp. Những mặt hàng này ít có khả năng nhỏ giọt và làm nhiễm bẩn các thực phẩm khác.
- **Ngăn giữa:** Các sản phẩm từ sữa như phô mai, bơ và trứng (đã được rửa sạch) ở đây. Những mặt hàng này nên được bảo quản ở ngăn lạnh hơn của tủ lạnh nhưng không phải ở cửa tủ lạnh, nơi nhiệt độ dao động nhiều. Có thể để cả trái cây nhưng phải để trong hộp hoặc túi kín.
- **Ngăn dưới cùng:** Thịt sống, gia cầm và cá: Những mặt hàng này nên được bảo quản ở ngăn dưới cùng trong hộp kín để tránh nước chảy vào các thực phẩm khác, có thể gây nhiễm chéo.
- **Ngăn đựng rau củ:** Bảo quản rau trong ngăn có độ ẩm cao để giữ rau tươi và không bị khô.
- **Ngăn trên cánh cửa tủ lạnh:** Nước trái cây, nước lọc và gia vị.



Phụ lục 8. Nhận biết thực phẩm an toàn (ăn được) và thực phẩm bị hỏng

1. Nhận biết rau củ quả tươi ăn được và không nên ăn

a. Rau, củ và quả tươi ăn được

- **Màu sắc và kết cấu:** Sản phẩm tươi thường có màu sắc tươi tắn, tự nhiên. Ví dụ, rau cải tươi có màu xanh còn dâu tây tươi có màu đỏ hồng đến đỏ sẫm. Rau củ quả tươi phải có kết cấu chắc, không có vết dập hoặc đốm đen. Ví dụ, cà rốt phải chắc và giòn, còn táo phải đặc. Vỏ phải nguyên vẹn, không có tí vết, nếp nhăn hoặc đốm mềm đáng kể.
- **Mùi:** Sản phẩm tươi thường có mùi thơm tự nhiên dễ chịu. Ví dụ các loại rau thơm phải có mùi đặc trưng, còn trái cây họ cam quýt tươi phải có mùi cam quýt, dưa có mùi thơm đặc trưng của dưa.
- **Trọng lượng:** Sản phẩm tươi thường có cảm giác nặng so với kích thước vì chứa đầy nước. Ví dụ, dưa chuột và cam tươi phải có cảm giác đặc và nặng.

b. Rau, củ và quả tươi ăn bị hỏng

- **Màu sắc và kết cấu:** Sản phẩm bị hư hỏng thường có màu xỉn, nhạt màu hoặc chuyển màu nâu. Ví dụ, rau diếp có thể chuyển sang màu nâu và héo, và chuối có thể xuất hiện các đốm nâu lớn. Sản phẩm bị hư hỏng có xu hướng có kết cấu nhão hoặc quá mềm. Ví dụ, cà chua có thể trở nên quá mềm và chảy nước. Vỏ có thể có dấu hiệu nhăn nheo, nhiều vết thâm hoặc nấm mốc phát triển. Ví dụ, nấm mốc có thể xuất hiện dưới dạng lông tơ màu trắng, xanh lam hoặc xanh lục trên bề mặt của các loại trái cây quả mọng.
- **Mùi:** Sản phẩm bị hư hỏng thường phát ra mùi chua, hôi hoặc khó chịu. Ví dụ, khoai tây bị hư hỏng có thể có mùi mốc hoặc chua.
- **Trọng lượng:** Sản phẩm bị hư hỏng có thể có cảm giác nhẹ hơn mong đợi do mất nước. Ví dụ, dưa chuột bị hư hỏng có thể có cảm giác nhẹ và dai.

2. Nhận biết thức ăn chín ăn được, và thức ăn bị hỏng

a. Dấu hiệu của thực phẩm nấu chín có thể ăn được

- **Màu sắc:** Màu sắc phải đặc trưng của món ăn, không có bất kỳ sự đổi màu bất thường nào. Ví dụ, thịt gà nấu chín phải có màu trắng hoặc hơi nâu (không bị đỏ), và rau phải giữ được màu sắc tươi sáng đặc thù của từng loại. Kết cấu phải giống như khi thực phẩm mới nấu. Ví dụ, cơm phải dẻo và không khô cứng hoặc chảy nhão, thịt phải mềm nhưng không quá khô hoặc dai, bánh, kẹo không bị thay đổi hình dạng.

- **Mùi:** Thực phẩm nấu chín có thể ăn được thường giữ nguyên mùi thơm dễ chịu. Nó phải có mùi giống như khi mới chế biến. Ví dụ, món hầm vẫn phải có mùi thơm nồng nàn.
- **Vị:** Vị phải không thay đổi so với khi mới nấu. Không được có vị chua, đắng hoặc các vị lạ khác.
- **Thời gian bảo quản:** Nói chung, thực phẩm nấu chín có thể được bảo quản trong tủ lạnh trong 3 - 4 ngày. Nếu đã lâu hơn thời gian này, phải kiểm tra cẩn thận các dấu hiệu hư hỏng khác. Thực phẩm nấu chín được bảo quản trong tủ đông có thể để được lâu hơn (thường là 2 - 3 tháng để có chất lượng tốt nhất), nhưng cần kiểm tra xem có bị cháy lạnh hoặc các thay đổi chất lượng khác không.

b. Dấu hiệu của thực phẩm nấu chín bị hỏng

- **Màu sắc:** Thực phẩm bị hỏng có thể có sự đổi màu bất thường, chẳng hạn như màu xám, xanh lục hoặc nâu mà ban đầu không có. Ví dụ, cơm có thể chuyển sang màu xám và thịt có thể xuất hiện các đốm xanh lục hoặc nâu. Thực phẩm bị hỏng thường có kết cấu khác so với khi mới nấu. Ví dụ, thực phẩm có thể trở nên nhớt, quá khô hoặc nhão. Ví dụ, cơm có thể bị nhớt. Bánh có thể bị nhão.
- **Mùi:** Thực phẩm nấu chín bị hỏng thường có mùi chua, ôi thiu hoặc mùi khó chịu khác. Ví dụ, thịt nấu chín bị hỏng có thể có mùi thối rữa và các món ăn từ sữa bị hỏng có thể có mùi chua. Bánh có mùi chua
- **Vị:** Thực phẩm bị hỏng thường có vị lạ, chua hoặc đắng. Nếu bạn nếm thử ngay cả một miếng nhỏ và thấy không ổn, tốt nhất là nên bỏ đi.
- **Mốc:** Bất kỳ sự phát triển của nấm mốc nào có thể nhìn thấy đều là dấu hiệu rõ ràng cho thấy thực phẩm đã bị hỏng và cần phải bỏ đi. Nấm mốc có thể xuất hiện dưới dạng các đốm mờ có nhiều màu sắc khác nhau, chẳng hạn như trắng, xanh lá cây, xanh lam hoặc đen.

Lưu ý: hướng dẫn trẻ không nên ăn thường xuyên đồ ăn chiên rán vì có thể gây nguy cơ béo phì và các vấn đề tim mạch. Không ăn thức ăn đường phố không rõ nguồn gốc và không đảm bảo ATTP.



DỰ ÁN AN TOÀN THỰC PHẨM VÌ SỰ PHÁT TRIỂN



Phòng 301 - 302, nhà B3
Khu Ngoại giao đoàn Vạn Phúc
298 Kim Mã, Ba Đình, Hà Nội



<https://safegroproject.com>