

NÂNG CAO KĨ NĂNG PHỐI HỢP VÀ THAY THẾ THỰC PHẨM CHO SINH VIÊN NGÀNH GIÁO DỤC MẦM NON TRONG THỰC HÀNH CHẾ BIẾN MÓN ĂN CHO TRẺ

Trần Thị Thanh¹, Nguyễn Thị Dung²

TÓM TẮT

Kĩ năng phối hợp và thay thế thực phẩm là nội dung quan trọng trong chương trình đào tạo sinh viên ngành Giáo dục Mầm non (GDMN), nhằm đáp ứng yêu cầu tổ chức bữa ăn khoa học, đảm bảo dinh dưỡng và vệ sinh an toàn thực phẩm cho trẻ. Nghiên cứu này nhằm đánh giá thực trạng nhận thức và kĩ năng phối hợp, thay thế thực phẩm của sinh viên khi chế biến món ăn cho trẻ mầm non. Dữ liệu được thu thập thông qua việc sử dụng phiếu hỏi và quan sát các giờ thực hành chế biến món ăn cho trẻ tại phòng thí nghiệm, đối với 160 sinh viên lớp K25 Đại học GDMN (năm thứ 3). Kết quả nghiên cứu làm rõ những hạn chế trong nhận thức và kĩ năng vận dụng của sinh viên, đồng thời đề xuất quy trình rèn kĩ năng cho sinh viên nhằm nâng cao hiệu quả đào tạo, giúp sinh viên có thể áp dụng linh hoạt vào thực tiễn công tác nuôi dưỡng trẻ tại các cơ sở GDMN.

Từ khóa: Thực phẩm, phối hợp thực phẩm, thay thế thực phẩm, kĩ thuật chế biến món ăn.

DOI: <https://doi.org/10.70117/hdujs.80.10.2025.870>

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Chế biến món ăn cho trẻ là một nội dung quan trọng trong chương trình đào tạo sinh viên ngành Giáo dục Mầm non, gắn liền với yêu cầu đạt chuẩn đầu ra về năng lực tổ chức bữa ăn khoa học, đảm bảo dinh dưỡng và vệ sinh an toàn thực phẩm cho trẻ [1]. Trong đó, kĩ năng phối hợp và thay thế thực phẩm đóng vai trò thiết yếu, giúp sinh viên có thể linh hoạt ứng phó với tình hình thực tế như thiếu hụt nguyên liệu, yêu cầu thay đổi khẩu phần, hoặc điều chỉnh món ăn theo đặc điểm từng nhóm tuổi. Tuy nhiên, thực tế giảng dạy cho thấy, khi thực hành chế biến món ăn cho trẻ, nhiều sinh viên còn thụ động, máy móc trong việc chế biến; phụ thuộc nhiều vào thực đơn mẫu, công thức chế biến món ăn mẫu, hoặc giáo trình, tài liệu mà chưa phát huy được tính sáng tạo, tư duy phân tích dinh dưỡng và khả năng thay thế thực phẩm tương đương.

Trong bối cảnh đổi mới giáo dục, đào tạo theo định hướng phát triển năng lực người học, việc chú trọng rèn luyện kĩ năng nghề cho sinh viên - đặc biệt là kĩ năng chuyên biệt như lựa chọn, phối hợp và thay thế thực phẩm là rất cần thiết [9][4]. Đây không chỉ là yêu cầu mang tính học thuật, mà còn là một năng lực thực hành quan trọng, giúp sinh viên có

¹ Khoa Giáo dục, Trường Đại học Hồng Đức; Email: tranthithanh@hdu.edu.vn

² Trường Mầm non Thực hành Hồng Đức, Trường Đại học Hồng Đức

thể thích ứng với vị trí việc làm tại các cơ sở GDMN sau khi ra trường, góp phần nâng cao chất lượng chăm sóc, nuôi dưỡng trẻ trong thực tiễn [10]. Hơn nữa, trẻ mầm non là nhóm đối tượng có nhu cầu dinh dưỡng và thói quen ăn uống đặc thù, đòi hỏi bữa ăn không chỉ cân đối về các nhóm chất mà còn cần sự đa dạng, các món ăn hấp dẫn về màu sắc, mùi và hương vị nhằm kích thích nhu cầu ăn uống ở trẻ, hỗ trợ phát triển về thể chất, trí tuệ và tâm lý xã hội. Vì vậy, việc rèn luyện cho sinh viên kỹ năng phối hợp và thay thế thực phẩm đúng cách là giải pháp hiệu quả để đảm bảo tính linh hoạt trong chế biến mà vẫn đảm bảo giá trị dinh dưỡng cần thiết của món ăn.

Xuất phát từ yêu cầu lý luận và thực tiễn nêu trên, nghiên cứu này tập trung vào việc phân tích thực trạng, đồng thời đề xuất các bước nâng cao kỹ năng phối hợp và thay thế thực phẩm cho sinh viên ngành GDMN trong quá trình thực hành chế biến món ăn cho trẻ. Qua đó, góp phần nâng cao chất lượng đào tạo và đáp ứng yêu cầu nghề nghiệp trong bối cảnh giáo dục hiện đại.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Phương pháp nghiên cứu: Nhằm khảo sát thực trạng nhận thức và kỹ năng phối hợp, thay thế thực phẩm của sinh viên ngành GDMN, nghiên cứu đã lựa chọn đối tượng là 160/182 sinh viên năm thứ 3 khóa 25 ĐH GDMN, Trường Đại học Hồng Đức. Những sinh viên này hiện đang theo học học phần “Dinh dưỡng trẻ em” trong chương trình đào tạo chính quy. Phương pháp nghiên cứu được sử dụng bao gồm điều tra bằng phiếu khảo sát kết hợp với quan sát thực tế và phỏng vấn sâu một số sinh viên, nhằm thu thập thông tin chi tiết và toàn diện về kỹ năng phối hợp và thay thế thực phẩm trong thực hành dinh dưỡng.

Nội dung và tiêu chí đánh giá

Tiêu chí đánh giá	Nội dung đánh giá	Mức độ đánh giá (1 - 4)
1. Hiểu mục đích, ý nghĩa của việc phối hợp, thay thế thực phẩm trong chế biến món ăn cho trẻ	Hiểu và khả năng vận dụng	1. Chưa hiểu → 4. Hiểu và vận dụng tốt.
2. Hiểu nguyên tắc phối hợp, thay thế thực phẩm trong chế biến món ăn cho trẻ	Hiểu và khả năng vận dụng	1. Chưa hiểu → 4. Hiểu và vận dụng tốt.
3. Lựa chọn thực phẩm phối hợp và thay thế hợp lý	Hiểu tiêu chí lựa chọn thực phẩm phối hợp, thay thế và tính được hàm lượng giá trị dinh dưỡng tương đương	1. Chưa hiểu tiêu chí lựa chọn, chưa tính được hàm lượng giá trị dinh dưỡng → 4. Hiểu, lựa chọn chính xác, linh hoạt; tính nhanh.
4. Hiểu được qui trình phối hợp và thay thế thực phẩm	Hiểu và khả năng vận dụng	1. Chưa hiểu → 4. Hiểu và vận dụng linh hoạt

Để có cơ sở đánh giá kỹ năng của sinh viên khi thực hành phối hợp và thay thế thực phẩm trong chế biến món ăn cho trẻ, nghiên cứu đã tiến hành xây dựng nội dung và tiêu chí đánh giá, cụ thể như sau:

Tiêu chí đánh giá	Nội dung đánh giá	Mức độ đánh giá (1 - 4)
1. Kỹ năng lựa chọn thực phẩm phối hợp	Lựa chọn đúng và khả năng vận dụng	1. Lựa chọn ngẫu nhiên → 4. Lựa chọn đúng và vận dụng tốt.
2. Kỹ năng lựa chọn thực phẩm thay thế	Chọn đúng thực phẩm theo yêu cầu thực hành (độ tuổi, món ăn, dinh dưỡng, tính huống)	1. Chưa chọn được → 4. Chọn chính xác, linh hoạt
3. Kỹ năng tính lượng thực phẩm thay thế	Cân đối về chất dinh dưỡng, tạo món ăn phù hợp với độ tuổi, hấp dẫn về màu sắc và hương vị	1. Thực hiện sai → 4. Thực hiện chính xác, linh hoạt
4. Kỹ năng chế biến món ăn (thao tác, qui trình, sản phẩm)	Thay thực phẩm khác khi cần và đảm bảo giá trị dinh dưỡng tương đương	1. Chậm chạp, không đúng qui trình → 4. Nhanh gọn, đúng qui trình, sáng tạo
5. Kỹ năng đảm bảo vệ sinh an toàn khi phối hợp và thay thế thực phẩm	Sơ chế, phối hợp, thay thế hợp lý, đúng qui trình, đảm bảo vệ sinh	1. Chưa hợp lý, thiếu an toàn → 4. Hợp lý, an toàn tuyệt đối
6. Thái độ học tập và sự sáng tạo trong thực hành	Chủ động, tích cực, đề xuất phương án hợp lý	1. Thụ động → 4. Chủ động, tích cực, sáng tạo

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ THẢO LUẬN

3.1. Cơ sở lý luận về phối hợp và thay thế thực phẩm trong chế biến món ăn cho trẻ

3.1.1. Một số khái niệm

Khái niệm thực phẩm

Thực phẩm là những vật chất có thể ăn, uống được, chứa các thành phần dinh dưỡng như đạm, tinh bột, chất béo, vitamin, khoáng chất và nước, nhằm đáp ứng nhu cầu sinh lý (nuôi sống, phát triển cơ thể) và tâm lý (thỏa mãn sở thích, văn hóa ẩm thực) của con người hoặc động vật. Thực phẩm có thể ở dạng tự nhiên hoặc đã qua chế biến, và đóng vai trò thiết yếu trong việc duy trì sức khỏe và phát triển toàn diện [5].

Như vậy, “thực phẩm” được hiểu là các vật chất có thể ăn hoặc uống được, có chứa các thành phần dinh dưỡng thiết yếu như đạm, tinh bột, chất béo, vitamin, khoáng chất và nước. Những thành phần này tham gia trực tiếp vào các quá trình chuyển hóa trong cơ thể, đáp ứng nhu cầu sinh lý như duy trì sự sống, phát triển thể chất và tăng cường sức khỏe [3]. Đồng thời, thực phẩm cũng có vai trò quan trọng trong việc thỏa mãn nhu cầu tâm lý của con người, thể hiện qua sự đa dạng trong sở thích ăn uống, phong tục tập quán, và văn hóa

âm thực. Thực phẩm có thể tồn tại dưới dạng nguyên liệu tự nhiên (như rau, củ, quả, thịt, cá...) hoặc đã qua chế biến (như thức ăn nấu chín, thực phẩm đóng gói, thực phẩm chức năng...). Như vậy, thực phẩm không chỉ là nguồn cung cấp năng lượng và dưỡng chất, mà còn là yếu tố quan trọng trong việc duy trì sức khỏe, hỗ trợ sự phát triển toàn diện của con người.

Khái niệm phối hợp thực phẩm

Phối hợp thực phẩm là quá trình lựa chọn, kết hợp các loại thực phẩm thuộc nhiều nhóm khác nhau (như nhóm chất đạm, chất bột đường, chất béo, vitamin và khoáng chất) trong một khẩu phần ăn hoặc món ăn cụ thể, nhằm đảm bảo cân đối dinh dưỡng, nâng cao khả năng hấp thu dưỡng chất và phù hợp với đặc điểm sinh lý, tâm lý của trẻ [7].

Trong chế biến món ăn cho trẻ mầm non, việc phối hợp thực phẩm không chỉ hướng đến mục tiêu đáp ứng nhu cầu năng lượng và dưỡng chất theo từng độ tuổi, mà còn phải đảm bảo tính an toàn, hợp khẩu vị, màu sắc hài hòa và phù hợp với tập quán ăn uống của trẻ. Việc phối hợp hợp lý còn góp phần hình thành thói quen ăn uống lành mạnh và phòng ngừa suy dinh dưỡng hoặc thừa cân, béo phì ở trẻ.

Khái niệm thay thế thực phẩm

Thay thế thực phẩm là sử dụng loại thực phẩm khác thay cho loại thực phẩm đã dự định, đảm bảo vẫn cung cấp đầy đủ các dưỡng chất và năng lượng cho cơ thể tương đương với thực phẩm đã thay thế. Thay thế thực phẩm là sử dụng loại thực phẩm này thay cho loại thực phẩm khác trong chế biến món ăn [3].

Như vậy, phối hợp và thay thế thực phẩm trong chế biến món ăn cho trẻ là việc sử dụng các loại thực phẩm một cách hợp lý, nhằm tạo ra những món ăn đa dạng về màu sắc và hương vị trong điều kiện thực tế.

3.1.2. Ý nghĩa của việc phối hợp và thay thế thực phẩm trong chế biến món ăn cho trẻ

Việc phối hợp và thay thế thực phẩm trong chế biến món ăn cho trẻ mầm non không chỉ góp phần đảm bảo nhu cầu dinh dưỡng, mà còn mang lại nhiều giá trị thiết thực trong công tác nuôi dưỡng tại cơ sở giáo dục. Trước hết, điều này giúp đa dạng hóa thực đơn hàng ngày, tránh sự nhàm chán trong bữa ăn, từ đó kích thích sự thèm ăn và hứng thú của trẻ với món ăn. Sự thay đổi linh hoạt các loại thực phẩm còn tạo điều kiện để trẻ làm quen với nhiều mùi vị khác nhau, góp phần hình thành thói quen ăn uống khoa học và hỗ trợ trẻ phát triển ổn định theo biểu đồ tăng trưởng (kênh A), như khuyến nghị của Tổ chức Y tế Thế giới [6].

Bên cạnh đó, việc thay thế thực phẩm giúp giải quyết những tình huống thực tế khi nguyên liệu theo kế hoạch không có sẵn, nhất là trong điều kiện biến động thị trường hay nguồn cung hạn chế. Theo nghiên cứu của tác giả Phạm Thị Kim, khả năng thay thế thực phẩm dựa trên giá trị dinh dưỡng tương đương cho phép các trường mầm non vừa đảm bảo được chất lượng bữa ăn, vừa tối ưu hóa chi phí và sử dụng hiệu quả nguồn nguyên liệu theo mùa [2].

Ngoài ra, phối hợp và thay thế thực phẩm một cách hợp lý còn đảm bảo cung cấp đầy đủ các dưỡng chất thiết yếu như protein, glucid, lipid, vitamin và khoáng chất... giúp nâng cao sức đề kháng, hỗ trợ sự phát triển toàn diện về thể chất, trí tuệ và nhân cách của trẻ [8]. Đặc biệt, sự đa dạng dinh dưỡng trong khẩu phần ăn đóng vai trò quan trọng trong việc phòng ngừa suy dinh dưỡng và các rối loạn chuyển hóa thường gặp ở lứa tuổi mầm non.

Cuối cùng, hoạt động này còn mang ý nghĩa giáo dục sâu sắc đối với đội ngũ cán bộ, giáo viên và nhân viên nuôi dưỡng tại trường. Việc nắm vững kiến thức và kỹ năng về phối hợp, thay thế thực phẩm giúp nâng cao nhận thức nghề nghiệp, tăng cường năng lực tổ chức bữa ăn khoa học và an toàn cho trẻ - một trong những yếu tố then chốt trong việc nâng cao chất lượng chăm sóc, nuôi dưỡng trẻ trong các cơ sở GDMN hiện nay [3].

3.2. Kết quả khảo sát thực trạng

3.2.1. Nhận thức của sinh viên về phối hợp và thay thế thực phẩm trong chế biến món ăn cho trẻ

Bảng 1. Kết quả nhận thức của sinh viên về phối hợp và thay thế thực phẩm trong chế biến món ăn cho trẻ

Tiêu chí đánh giá	Mức độ đánh giá (N = 160)							
	Mức độ 1		Mức độ 2		Mức độ 3		Mức độ 4	
	Số lượng	Tỉ lệ %	Số lượng	Tỉ lệ %	Số lượng	Tỉ lệ %	Số lượng	Tỉ lệ %
1. Hiểu mục đích, ý nghĩa của việc phối hợp, thay thế thực phẩm trong chế biến món ăn cho trẻ	18	11,25	55	34,35	69	43,15	18	11,25
2. Hiểu nguyên tắc phối hợp, thay thế thực phẩm trong chế biến món ăn cho trẻ	14	8,75	64	40	72	45	10	6,25
3. Lựa chọn thực phẩm phối hợp và thay thế hợp lí	12	7,5	54	33,75	74	46,25	20	12,5
4. Hiểu được qui trình phối hợp và thay thế thực phẩm	16	10	44	27,5	14	43,7	23	18,8

Kết quả khảo sát nhận thức của 160/182 sinh viên năm cuối ngành GDMN về phối hợp và thay thế thực phẩm trong chế biến món ăn cho trẻ cho thấy mức độ hiểu biết của sinh viên còn phân hóa, phản ánh những hạn chế nhất định trong quá trình tiếp cận và vận dụng kiến thức chuyên môn liên quan đến dinh dưỡng.

Ở tiêu chí “Hiểu mục đích, ý nghĩa của việc phối hợp, thay thế thực phẩm”, có 54,4% sinh viên đạt mức độ từ trung bình đến cao (mức 3 và 4), trong đó tỉ lệ cao nhất thuộc về mức độ 3 (43,15%). Tuy nhiên, vẫn còn tới 45,6% sinh viên ở mức độ thấp (mức 1 và 2), cho thấy nhận thức nền tảng về vai trò và ý nghĩa của việc phối hợp thực phẩm còn chưa thật sâu sắc ở một bộ phận sinh viên. Kết quả phỏng vấn sâu cho thấy nhiều sinh viên chỉ hiểu khái quát về khái niệm phối hợp thực phẩm nhưng chưa thấy rõ mối liên hệ giữa việc thay thế thực phẩm và đảm bảo cân bằng dinh dưỡng cho trẻ. Một sinh viên chia sẻ: “Em chỉ nghĩ thay thế là đổi món cho đỡ nhàm chán, chứ không rõ phải thay bằng thực phẩm có cùng giá trị dinh dưỡng”.

Đối với tiêu chí “Hiểu nguyên tắc phối hợp, thay thế thực phẩm”, kết quả cũng cho thấy sự thiếu vững chắc trong nhận thức, khi gần một nửa sinh viên (48,75%) chỉ đạt mức 1 và 2. Dù có 45% sinh viên đạt mức khá (mức 3), nhưng tỉ lệ sinh viên đạt mức tốt (mức 4) lại rất thấp (6,25%). Trong phỏng vấn, nhiều sinh viên cho biết họ gặp khó khăn trong việc ghi nhớ và vận dụng các nhóm thực phẩm theo tháp dinh dưỡng hoặc theo nguyên tắc thay thế tương đương năng lượng. Một sinh viên cho rằng: “Em học rồi nhưng khó nhớ vì toàn lý thuyết, ít được thực hành nên không áp dụng được vào thực tế.”

Tiêu chí “Lựa chọn thực phẩm phối hợp và thay thế hợp lý” có kết quả tương đối tích cực với 58,75% sinh viên đạt mức độ khá và tốt. Tuy nhiên, tỷ lệ sinh viên ở mức độ thấp (41,25%) vẫn đáng kể. Phỏng vấn định tính cho thấy, nhiều sinh viên tỏ ra lúng túng khi phải đưa ra lựa chọn thay thế trong bối cảnh thực tế. Một sinh viên cho biết: “Nếu thiếu thịt gà thì em chưa biết rõ thay bằng loại gì cho phù hợp, vì không rõ về giá trị dinh dưỡng từng loại thực phẩm”. Điều này phản ánh sự thiếu hụt trong kỹ năng phân tích và so sánh các loại thực phẩm theo tiêu chí khoa học.

Ở tiêu chí “Hiểu được quy trình phối hợp và thay thế thực phẩm”, có 62,5% sinh viên đạt mức độ khá và tốt - đây là tiêu chí có kết quả tích cực nhất. Tuy nhiên, vẫn còn 37,5% sinh viên ở mức độ thấp. Qua phỏng vấn, một số sinh viên cho rằng việc học quy trình chủ yếu thông qua bài giảng trên lớp, chưa được hướng dẫn thực hành cụ thể theo từng bước. Một sinh viên chia sẻ: “Thầy cô giảng quy trình nhưng nếu không được làm trực tiếp thì khó nhớ và dễ nhầm lẫn”.

Nhìn chung, kết quả định lượng và định tính đều cho thấy năng lực nhận thức về phối hợp và thay thế thực phẩm của sinh viên ngành GDMN còn chưa đồng đều. Sự chênh lệch giữa các mức độ nhận thức phản ánh nhu cầu cấp thiết trong việc điều chỉnh nội dung, phương pháp giảng dạy học phần Dinh dưỡng trẻ em, theo hướng tăng cường thực hành, mô phỏng tình huống và tích hợp học tập trải nghiệm nghề nghiệp. Chỉ khi sinh viên được tiếp cận kiến thức trong bối cảnh thực tiễn và có cơ hội vận dụng linh hoạt thì mới có thể hình thành năng lực chuyên môn một cách vững chắc và hiệu quả.

3.2.2. Thực trạng kỹ năng phối hợp và thay thế thực phẩm trong chế biến món ăn cho trẻ

Bảng 2. Kết quả khảo sát kỹ năng phối hợp và thay thế thực phẩm trong chế biến món ăn cho trẻ

Tiêu chí đánh giá	Mức độ đánh giá (N = 160)							
	Mức độ 1		Mức độ 2		Mức độ 3		Mức độ 4	
	Số lượng	Tỉ lệ %	Số lượng	Tỉ lệ %	Số lượng	Tỉ lệ %	Số lượng	Tỉ lệ %
1. Kỹ năng lựa chọn thực phẩm phối hợp	26	16,25	67	41,88	49	30,62	18	11,25
2. Kỹ năng lựa chọn thực phẩm thay thế	11	6,9	64	40	69	43,1	16	10
3. Kỹ năng tính lượng thực phẩm thay thế	18	11,25	65	40,63	60	37,5	17	10,62
4. Kỹ năng chế biến món ăn (thao tác, qui trình, sản phẩm)	8	5	61	38,12	69	43,13	22	13,75
5. Kỹ năng đảm bảo vệ sinh an toàn khi phối hợp và thay thế thực phẩm	6	3,75	64	40	72	45	18	11,25
6. Thái độ học tập và sự sáng tạo trong thực hành	13	8,12	62	38,75	63	39,38	22	13,75

Kết quả khảo sát cho thấy mức độ thành thạo các kỹ năng của sinh viên trong việc phối hợp và thay thế thực phẩm còn có sự chênh lệch giữa các tiêu chí, phản ánh sự phát triển chưa đồng đều giữa các lĩnh vực kỹ năng cụ thể.

Thứ nhất, đối với kỹ năng lựa chọn thực phẩm phối hợp, chỉ có 41,87% sinh viên đạt mức khá và tốt (mức 3 và 4), trong khi tỷ lệ sinh viên ở mức độ trung bình và yếu (mức 1 và 2) chiếm 58,13%. Điều này cho thấy phần lớn sinh viên còn gặp khó khăn trong việc xác định thực phẩm có thể phối hợp phù hợp để đảm bảo giá trị dinh dưỡng và khẩu vị món ăn.

Thứ hai, với kỹ năng lựa chọn thực phẩm thay thế, 53,1% sinh viên đạt mức khá và tốt, tuy nhiên tỷ lệ ở mức độ trung bình vẫn cao (40%). Điều này phản ánh một số sinh viên mới chỉ dừng lại ở mức nhận biết, chưa thành thạo trong áp dụng nguyên tắc thay thế thực phẩm có giá trị dinh dưỡng tương đương trong thực tế chế biến.

Thứ ba, kết quả ở kỹ năng tính lượng thực phẩm thay thế cho thấy 48,12% sinh viên đạt mức khá trở lên, tuy nhiên tỷ lệ sinh viên ở mức thấp (mức 1 và 2) vẫn chiếm tới hơn 51%, phản ánh rõ ràng sự hạn chế trong kỹ năng tính toán hàm lượng dinh dưỡng tương đương khi thay thế thực phẩm.

Thứ tư, kỹ năng chế biến món ăn (bao gồm thao tác, quy trình và sản phẩm) có kết quả tích cực hơn, với 56,88% sinh viên đạt mức khá và tốt. Điều này cho thấy phần lớn sinh viên đã có khả năng thực hành, vận dụng quy trình chế biến một cách tương đối thuần thục.

Thứ năm, ở tiêu chí kỹ năng đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm, tỷ lệ sinh viên đạt mức độ 3 và 4 chiếm tới 56,25%, trong đó chỉ 3,75% ở mức yếu, phản ánh nhận thức và thói quen đảm bảo vệ sinh trong chế biến của sinh viên được hình thành khá tốt.

Cuối cùng, đối với thái độ học tập và sự sáng tạo trong thực hành, 53,13% sinh viên được đánh giá ở mức khá và tốt, tuy nhiên vẫn còn hơn 46% ở mức trung bình và yếu, cho thấy cần tăng cường các biện pháp thúc đẩy động lực học tập, khuyến khích sự sáng tạo trong quá trình thực hành.

Nhìn chung, kết quả khảo sát cho thấy các kỹ năng thực hành của sinh viên về phối hợp và thay thế thực phẩm trong chế biến món ăn còn nhiều điểm cần cải thiện. Một số kỹ năng như lựa chọn, tính toán hàm lượng thay thế còn yếu, trong khi kỹ năng chế biến và đảm bảo vệ sinh thực phẩm có kết quả khá quan trọng. Điều này đặt ra yêu cầu cần thiết phải điều chỉnh nội dung giảng dạy theo hướng tăng cường thực hành, trải nghiệm, lồng ghép tình huống thực tế, đồng thời thúc đẩy thái độ tích cực và tính sáng tạo trong học tập của sinh viên.

3.3. Các bước rèn kỹ năng phối hợp và thay thế thực phẩm cho sinh viên trong chế biến món ăn cho trẻ tại phòng thực hành

Từ thực trạng trên, để nâng cao được kỹ năng phối hợp và thay thế thực phẩm cho sinh viên trong thực hành chế biến món ăn cho trẻ thì sinh viên phải vận dụng được những kiến thức về hóa thực phẩm, các nguyên tắc cơ bản trong phối hợp và thay thế thực phẩm, cụ thể được thể hiện qua quy trình sau:

Bước 1: Lập bảng thực phẩm thay thế

Lập bảng thực phẩm thay thế là một bước quan trọng trong việc xây dựng khẩu phần ăn cân đối và hợp lý cho trẻ, đặc biệt trong bối cảnh thiếu hụt nguyên liệu hoặc cần thay đổi món ăn mà vẫn đảm bảo giá trị dinh dưỡng tương đương. Bảng thực phẩm thay thế giúp sinh viên, giáo viên mầm non và nhân viên nuôi dưỡng linh hoạt trong lựa chọn nguyên liệu chế biến, đồng thời nâng cao hiệu quả thực hành phối hợp và thay thế thực phẩm. Dưới đây là một mẫu bảng thực phẩm thay thế theo nhóm thực phẩm dựa trên giá trị dinh dưỡng tương đương.

Nhóm thực phẩm	Thực phẩm theo kế hoạch (gam)		Thực phẩm thay thế (gam)	
Thực phẩm giàu Gluxit	Gạo tẻ	100	Bún	310
	Khoai tây	100	Bánh phở	240
Thực phẩm giàu Protein	Thịt lợn nạc	100	Khoai môn	81,25
			Khoai sọ ...	87,34
Thực phẩm giàu Lipit	Thịt lợn nạc	100	Thịt bò	105,6
	Thịt gà		Thịt gà	191,7
Thực phẩm giàu Vitamin	Lạc	100	Vừng	98,8
	Mỡ lợn	100	Dầu ăn	100
Thực phẩm giàu Vitamin	Bí xanh	100	Bầu	75
	Rau ngót	100	Bí đỏ	39
			Rau mùng toi	128
Thực phẩm giàu chất khoáng	Cam	100	Rau cải...	112
	Cua	100	Dưa hấu	412,5
			Chuối ...	47,2
Thực phẩm giàu chất khoáng	Tôm	100	Sò	340,5
			Hến ...	97,3
Thực phẩm giàu chất khoáng	Cua	100	Lươn	47,4
	Tôm	100	Cua ...	42,85

Bước 2: Lập bảng thực phẩm phối hợp (phối hợp 2 loại thực phẩm)

Bảng thực phẩm phối hợp (phối hợp 2 loại thực phẩm) - một công cụ hỗ trợ sinh viên ngành GDMN và nhân viên nuôi dưỡng trong việc xây dựng khẩu phần ăn cân đối cho trẻ. Bảng này nhằm giúp phối hợp hai loại thực phẩm trong cùng nhóm hoặc khác nhóm để tăng giá trị dinh dưỡng, cải thiện khẩu vị, đa dạng món ăn và đáp ứng nhu cầu phát triển của trẻ.

Thực phẩm chính	Thực phẩm phối hợp	Món ăn
Thịt lợn	Trứng (trứng gà, trứng vịt, trứng cút)/tôm/đậu phụ	- Thịt kho trứng/thịt đực trứng/thịt, trứng xào rôi/thịt rim trứng cút ... - Thịt rim tôm/thịt, tôm xào rôi/chả thịt tôm ... - Thịt rim đậu phụ/thịt, đậu phụ xào rôi/chả thịt đậu phụ
Rau mùng toi	Tôm/cua/ngao ...	- Canh rau mùng toi nấu tôm/canh rau mùng toi nấu cua/canh rau mùng toi nấu ngao...

Phối hợp 3 loại thực phẩm

Thực phẩm chính	Thực phẩm phối hợp	Món ăn
Thịt lợn	Trứng (trứng gà, trứng vịt, trứng cút)/tôm/đậu phụ/cà chua/ các loại rau, củ, quả...	- Thịt, trứng nhồi đậu phụ rim - Thịt, trứng, đậu phụ xào rôi - Chả trứng, thịt, tôm - Thịt, đậu phụ sốt cà chua - Thịt, tôm sốt cà chua - Thịt, đậu phụ viên sốt cà chua ...
Rau mùng toi/rau cải/rau ngót	Tôm/cua/ngao...	- Canh rau mùng toi nấu tôm/canh rau mùng toi nấu cua/canh rau mùng toi nấu ngao...

Phối hợp 4 loại thực phẩm

Thực phẩm chính	Thực phẩm phối hợp	Món ăn
Thịt lợn	Trứng (trứng gà, trứng vịt, trứng cút)/tôm/đậu phụ/cà chua/ các loại rau, củ, quả ...	- Thịt, trứng nhồi đậu phụ sốt cà chua - Thịt, trứng, đậu phụ, củ quả hấp - Thịt, tôm, trứng, rau củ xào rôi - Chả trứng, thịt, tôm, củ quả - Thịt, tôm, đậu phụ viên sốt cà chua...
Xương lợn	Củ quả theo mùa	- Canh xương hầm khoai tây, cà rốt, su hào

Bước 3: Thực hành chế biến món ăn cho trẻ

Sinh viên thảo luận các món ăn phù hợp theo thực đơn từng bữa ở trường mầm non.
Sinh viên thảo luận về các loại thực phẩm chính, thực phẩm có thể thay thế và thực phẩm phối hợp.

Thống nhất số loại thực phẩm phối hợp và lựa chọn thực phẩm phối hợp hợp lí.

Xây dựng qui trình chế biến món ăn.

Phân công nhiệm vụ và phối hợp thực hiện chế biến món ăn.

Trình bày sản phẩm.

Thuyết trình về món ăn (đối tượng sử dụng, mục đích sử dụng, cách chế biến).

Một số hình ảnh thực hành của sinh viên tại phòng thực hành



Thịt rim đậu phụ



Thịt xào su su, cà rốt



Thịt, đậu viên nấm, sốt cà chua



Trứng cuộn củ quả

Các sản phẩm thực hành của sinh viên đã thể hiện được sự sáng tạo và khéo léo trong quá trình phối hợp thực phẩm khi chế biến món ăn cho trẻ. Các món không chỉ đảm bảo hương vị phong phú, dễ ăn, phù hợp khẩu vị trẻ nhỏ mà còn được chế biến theo đúng quy trình, giữ được giá trị dinh dưỡng và màu sắc hấp dẫn. Đây là minh chứng cho sự nghiêm túc, tinh thần học hỏi và khả năng vận dụng kiến thức vào thực tế của sinh viên trong lĩnh vực chế biến món ăn cho trẻ.

4. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã chỉ ra rằng, kỹ năng phối hợp và thay thế thực phẩm trong chế biến món ăn cho trẻ là một năng lực nghề nghiệp quan trọng đối với sinh viên ngành GDMN. Đây không chỉ là yêu cầu mang tính học thuật mà còn là một kỹ năng thiết yếu nhằm đáp ứng chuẩn đầu ra về năng lực tổ chức bữa ăn khoa học, an toàn và dinh dưỡng trong các cơ sở GDMN. Kết quả nghiên cứu cho thấy sinh viên ngành GDMN còn hạn chế trong nhận thức và kỹ năng phối hợp, thay thế thực phẩm khi chế biến món ăn cho trẻ. Nhiều sinh viên chưa hiểu rõ nguyên tắc dinh dưỡng, còn phụ thuộc vào thực đơn mẫu, thiếu linh hoạt trong xử lý tình huống và chưa phát huy tính sáng tạo trong thực hành.

Thực trạng này đặt ra yêu cầu cấp thiết trong việc tăng cường rèn luyện các kỹ năng nghề nghiệp chuyên biệt cho sinh viên, đặc biệt là kỹ năng phối hợp và thay thế thực phẩm dựa trên giá trị dinh dưỡng tương đương. Do đó, nghiên cứu đề xuất một số phương pháp phối hợp và thay thế thực phẩm nhằm giúp sinh viên ngành GDMN nâng cao hiểu biết về dinh dưỡng và hóa thực phẩm, từ đó cải thiện kỹ năng chế biến món ăn cho trẻ. Các phương pháp này hỗ trợ sinh viên vận dụng linh hoạt trong thực tiễn tổ chức bữa ăn, làm đa dạng thực đơn, đồng thời góp phần tăng hứng thú và cải thiện khẩu vị ăn uống của trẻ tại trường mầm non.

Để nâng cao chất lượng đào tạo, cần đổi mới nội dung và phương pháp giảng dạy học phần “Dinh dưỡng trẻ em” theo hướng tăng cường thực hành, mô phỏng tình huống và tích hợp kiến thức - kỹ năng - thái độ. Việc trang bị cho sinh viên kỹ năng phối hợp và thay thế thực phẩm không chỉ góp phần nâng cao năng lực tổ chức bữa ăn khoa học, an toàn, mà còn đáp ứng yêu cầu thực tiễn nghề nghiệp trong các cơ sở GDMN hiện nay.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Bộ Giáo dục và Đào tạo (2021), *Văn bản hợp nhất 01/VBHN-BGDĐT: Thông tư Chương trình GDMN*.
- [2] Phạm Thị Kim (2021), *Nghiên cứu về khả năng thay thế thực phẩm trong chế biến món ăn cho trẻ mầm non*, Tạp chí Dinh dưỡng và Phát triển, 27(3):45-52.
- [3] Nguyễn Thị Lâm (2010), *Dinh dưỡng học*, Nxb. Y học, Hà Nội.
- [4] Nguyễn Thị Hồng Nhung (2022), *Giải pháp rèn luyện kỹ năng chế biến món ăn cho sinh viên GDMN gắn với yêu cầu thực tiễn nghề nghiệp*, Tạp chí Giáo dục và Xã hội, (127):34-38.
- [5] Phạm Duy Tường (2012), *Giáo trình Dinh dưỡng và An toàn thực phẩm*, Nxb. Giáo dục, Hà Nội.
- [6] Tổ chức Y tế Thế giới (2020), *Khuyến nghị về dinh dưỡng cho trẻ em*, Geneva: WHO.

- [7] Viện Dinh dưỡng Quốc gia (2016), *Hướng dẫn chế độ ăn hợp lý cho trẻ em dưới 5 tuổi*, Nxb. Y học, Hà Nội.
- [8] Viện Dinh dưỡng Quốc gia (2021), *Chiến lược Quốc gia về Dinh dưỡng giai đoạn 2021-2030*, Nxb. Y học, Hà Nội.
- [9] Brown, J.E. (2023), *Nutrition Through the Life Cycle* (8th ed. 2023: Boston: Cengage Learning.
- [10] Piekarski, C.M., Hall, D. M. (2017), *Child nutrition and cooking: Practical guidelines for healthy meal preparation in early childhood education*, Early Childhood Research Quarterly, (38):51-62.

IMPROVING FOOD COMBINATION AND SUBSTITUTION SKILLS FOR BOTH FEASIBILITY EDUCATION STUDENTS IN THE PRACTICE OF PREPARING DISHES FOR CHILDREN

Tran Thi Thanh, Nguyen Thi Dung

ABSTRACT

Food combination and substitution is one of the important requirements in food processing techniques. However, food combination and substitution in food processing for children requires students to have knowledge of food chemistry, knowledge and skills in selecting foods that ensure nutritional value and food hygiene and safety; at the same time, they must grasp the principles of food combination and substitution in food processing and the eating habits of preschool children. This article focuses on clarifying the issues of choosing food combinations and substitutions in food processing for children, helping students majoring in Preschool Education to flexibly apply them to the practice of organizing meals for children in preschools.

Keywords: Food, food combination, food substitution, food processing techniques.

* Ngày nộp bài: 09/4/2025; Ngày gửi phản biện: 12/5/2025; Ngày duyệt đăng: 31/10/2025