

# GIAO DỤC DINH DƯỠNG KẾT HỢP VẬN ĐỘNG NHẪM PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT CÂN ĐỐI CHO TRẺ MẦM NON

Đỗ Thị Thanh Tâm

Hiệu trưởng Trường Mầm non Mễ Trì, phường Từ Liêm, Hà Nội

Email: Thanhntammamnonaymoa@gmail.com.

**Tóm tắt:** Phát triển thể chất là một trong năm lĩnh vực quan trọng trong chương trình giáo dục mầm non, giữ vai trò nền tảng trong việc hình thành nhân cách, trí tuệ và sức khỏe lâu dài cho trẻ. Bài viết này tập trung phân tích mối quan hệ giữa giáo dục dinh dưỡng và hoạt động vận động đối với sự phát triển thể chất cân đối của trẻ mầm non. Trên cơ sở đó, đề xuất các giải pháp nhằm tăng cường phối hợp giữa nhà trường, gia đình và cộng đồng trong việc tổ chức giáo dục dinh dưỡng kết hợp với rèn luyện vận động cho trẻ một cách khoa học, phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi.

**Từ khóa:** Giáo dục mầm non, dinh dưỡng, vận động, phát triển thể chất, giáo dục sức khỏe.

Nhận bài: 18/01/2026; Biên tập: 19/01/2026; Phản biện: 20/01/2026; Duyệt đăng: 25/01/2026.

## 1. Đặt vấn đề

Trong giai đoạn mầm non, trẻ em phát triển mạnh mẽ về thể chất và tinh thần. Đây là “thời kỳ vàng” để hình thành nền tảng sức khỏe, thói quen sinh hoạt lành mạnh và kỹ năng vận động cơ bản. Tuy nhiên, thực tế hiện nay cho thấy vẫn còn tình trạng suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì và thiếu vận động ở trẻ mầm non, đặc biệt tại các đô thị lớn. Do đó, việc kết hợp giáo dục dinh dưỡng với hoạt động vận động thể chất là yêu cầu tất yếu nhằm giúp trẻ phát triển hài hòa, cân đối và bền vững.

## 2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Cơ sở lý luận của giáo dục dinh dưỡng kết hợp vận động

### 2.1.1. Khái niệm

Khái niệm giáo dục dinh dưỡng. Giáo dục dinh dưỡng là quá trình tác động có mục đích, kế hoạch và tổ chức nhằm hình thành cho trẻ hiểu biết, kỹ năng và thói quen ăn uống khoa học, giúp trẻ biết lựa chọn và sử dụng thực phẩm hợp lý, bảo đảm cung cấp đủ năng lượng và dưỡng chất cho sự phát triển thể chất và tinh thần. Nội dung giáo dục không chỉ dừng ở việc cung cấp bữa ăn đủ chất mà còn giúp trẻ nhận thức vai trò của các nhóm thực phẩm, phân biệt thực phẩm có lợi và không có lợi, hình thành thái độ ăn uống tích cực như ăn đa dạng, đúng giờ, không kén chọn, đồng thời rèn luyện thói quen vệ sinh cá nhân và an toàn thực phẩm.

Ở lứa tuổi mầm non, cơ thể trẻ đang phát triển nhanh nên nhu cầu dinh dưỡng cao. Giáo dục dinh dưỡng là một bộ phận của giáo dục thể chất và sức khỏe, được thực hiện thông qua các hoạt động hằng ngày như giờ ăn, giờ học, vui chơi và trải nghiệm. Theo Chương trình Giáo dục mầm non, phát triển thể chất gồm dinh dưỡng - sức khỏe và vận động; hai yếu tố này có mối quan hệ chặt chẽ, bổ trợ lẫn nhau.

Khái niệm giáo dục vận động. Giáo dục vận

động là quá trình tổ chức, hướng dẫn trẻ tham gia các hoạt động thể chất nhằm phát triển các tố chất thể lực như sức mạnh, dẻo dai, nhanh nhẹn, thăng bằng và khéo léo, đồng thời hình thành kỹ năng và thói quen vận động lành mạnh. Hoạt động này được triển khai thông qua nhiều hình thức như bài tập vận động cơ bản, trò chơi vận động, hoạt động ngoài trời, thể dục sáng, múa hát, hội thi. Qua đó, trẻ không chỉ phát triển thể lực mà còn rèn luyện ý chí, kỷ luật, tinh thần hợp tác và thái độ tích cực với vận động.

Khái niệm phát triển thể chất cân đối. Phát triển thể chất cân đối là quá trình tăng trưởng và hoàn thiện cơ thể trẻ một cách hài hòa, thể hiện qua chiều cao, cân nặng, tầm vóc và các tố chất vận động phù hợp lứa tuổi. Đây là kết quả của sự kết hợp giữa di truyền, dinh dưỡng, môi trường sống và hoạt động vận động. Ở lứa tuổi mầm non, sự phát triển này không chỉ thể hiện ở thể hình khỏe mạnh mà còn ở sự năng động, tự tin và khả năng thích ứng.

Phát triển thể chất cân đối bao gồm ba phương diện: hình thái cơ thể đạt chuẩn; chức năng sinh lý hoạt động hiệu quả; và kỹ năng vận động linh hoạt. Đây là mục tiêu trọng tâm của giáo dục thể chất mầm non, được hình thành thông qua sự kết hợp giữa giáo dục dinh dưỡng, giáo dục vận động và sự chăm sóc của gia đình, xã hội.

2.1.2. Vai trò của giáo dục dinh dưỡng đối với sự phát triển thể chất của trẻ mầm non

**Thứ nhất,** đảm bảo sự tăng trưởng toàn diện của cơ thể. Trẻ được cung cấp đủ năng lượng, protein, vitamin và khoáng chất sẽ có chiều cao, cân nặng, tầm vóc phát triển đúng chuẩn theo độ tuổi.

**Thứ hai,** tăng cường hệ miễn dịch và sức đề kháng. Một chế độ ăn cân bằng giúp trẻ ít mắc bệnh, có khả năng phục hồi nhanh sau ốm, từ đó duy trì sự tham gia thường xuyên vào các hoạt động học và chơi.

**Thứ ba,** hình thành hành vi ăn uống tích cực và

thói quen sống lành mạnh. Khi được hướng dẫn, trải nghiệm và thực hành, trẻ biết tự lựa chọn thực phẩm tốt cho sức khỏe, biết chia sẻ, hợp tác trong bữa ăn và biết trân trọng giá trị của thực phẩm.

*Thứ tư*, hỗ trợ phát triển nhận thức và cảm xúc. Dinh dưỡng hợp lý không chỉ giúp phát triển thể chất mà còn tăng khả năng tập trung, trí nhớ và tâm trạng tích cực - các yếu tố gắn bó mật thiết với sự phát triển trí tuệ và cảm xúc của trẻ.

Như vậy, giáo dục dinh dưỡng là nền tảng của giáo dục thể chất, góp phần hình thành con người phát triển toàn diện cả về thể lực, trí lực và nhân cách.

**2.1.3. Mối quan hệ giữa dinh dưỡng và vận động trong phát triển thể chất cân đối của trẻ**

(1) Dinh dưỡng là tiền đề cho vận động hiệu quả. Khi cơ thể được cung cấp đầy đủ năng lượng và dưỡng chất, trẻ mới có thể tham gia các hoạt động vận động với tinh thần hứng khởi, dẻo dai và bền bỉ. Ví dụ, thiếu sắt, canxi hay vitamin D có thể khiến trẻ mệt mỏi, kém tập trung và giảm khả năng vận động.

(2) Vận động giúp phát huy hiệu quả hấp thu và chuyển hóa dinh dưỡng. Các hoạt động thể chất như chạy, nhảy, leo trèo, bơi, múa... giúp tăng cường lưu thông máu, kích thích tiêu hóa, hỗ trợ quá trình hấp thu chất dinh dưỡng và duy trì cân nặng hợp lý. Nhờ vận động thường xuyên, năng lượng được tiêu hao hợp lý, tránh tình trạng béo phì hoặc suy dinh dưỡng.

(3) Vận động kích thích phát triển hệ cơ - xương - tim mạch, còn dinh dưỡng nuôi dưỡng và củng cố hệ thống đó. Nếu chỉ có dinh dưỡng mà thiếu vận động, cơ thể trẻ dễ tích tụ mỡ, xương yếu và chậm phát triển kỹ năng vận động. Ngược lại, nếu vận động quá nhiều mà thiếu năng lượng bù đắp từ dinh dưỡng, trẻ có thể bị kiệt sức, sụt cân và giảm sức đề kháng.

(4) Cả hai yếu tố cùng tạo nên “vòng tròn tích cực” cho sự phát triển cân đối. Dinh dưỡng đầy đủ giúp trẻ khỏe mạnh để vận động, vận động lại giúp trẻ ăn ngon, ngủ tốt, trao đổi chất hiệu quả - qua đó củng cố và hoàn thiện thể chất một cách tự nhiên.

Tóm lại, có thể khẳng định rằng giáo dục dinh dưỡng và hoạt động vận động không thể tách rời, mà phải được tổ chức song hành, liên thông và bổ trợ cho nhau trong chương trình giáo dục mầm non. Sự kết hợp hài hòa giữa hai yếu tố này giúp trẻ phát triển toàn diện về thể chất, tăng khả năng thích nghi với môi trường và hình thành lối sống năng động - lành mạnh ngay từ những năm đầu đời

**2.1.4. Thực trạng giáo dục dinh dưỡng và vận động tại các cơ sở mầm non trên địa bàn Hà Nội hiện nay**

Trong những năm gần đây, chất lượng chăm sóc giáo dục mầm non tại Hà Nội đã được chú trọng hơn, song thực trạng giáo dục dinh dưỡng và vận động cho trẻ vẫn đặt ra nhiều thách thức, phản ánh qua các khía cạnh sau:

**2.1.4.1. Tình trạng dinh dưỡng của trẻ mầm non**

Thực tiễn tại một số cơ sở mầm non trên địa bàn Hà Nội cho thấy tỷ lệ trẻ mắc các rối loạn dinh dưỡng vẫn còn khá cao và có sự khác biệt giữa các khu vực nội thành và ngoại thành. Các nghiên cứu gần đây ghi nhận tỷ lệ trẻ bị suy dinh dưỡng thấp còi, nhẹ cân và gầy còm vẫn tồn tại ở mức đáng lưu tâm theo tiêu chí của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), trong khi một số trẻ khác lại có nguy cơ thừa cân - béo phì do chế độ ăn chưa phù hợp. Cụ thể, tỷ lệ suy dinh dưỡng thấp còi có thể lên tới hơn 20% ở một số nhóm tuổi nhỏ, trong khi các dạng rối loạn cân nặng khác cũng xuất hiện ở mức độ khác nhau giữa các khu vực nghiên cứu.

Kết quả điều tra của CDC Hà Nội - Centers for Disease Control and Prevention năm 2024 cho thấy như sau: Tỷ lệ suy dinh dưỡng thấp còi (stunting) trong nhóm trẻ dưới 5 tuổi tại Hà Nội vào khoảng 8,8%, trong khi suy dinh dưỡng thể nhẹ cân là 4,8% và gầy còm là 4,6%. Trong khi đó, tỷ lệ thừa cân - béo phì ở nhóm này là 5,9%.

Nghiên cứu tại một số trường mầm non nội thành Hà Nội ghi nhận tỷ lệ suy dinh dưỡng “thấp còi” ở nhóm trẻ mẫu giáo có thể dao động khác nhau theo độ tuổi, trong đó nhóm 24 - 35 tháng tuổi có tỷ lệ thấp còi cao hơn so với các nhóm lớn hơn.

Ở một nghiên cứu cụ thể tại một trường mầm non ở ngoại thành Đông Anh, trẻ 36 - 59 tháng tuổi có tỷ lệ suy dinh dưỡng thấp còi là 14,8%, nhẹ cân là 6,2% và gầy còm 1,4%, đồng thời ghi nhận một số biểu hiện tiềm ẩn của thiếu vi chất dinh dưỡng (chẳng hạn dấu hiệu trên răng, móng, da).

Kết quả nghiên cứu cho thấy tình trạng dinh dưỡng không đồng nhất giữa các trường và nhóm dân cư khác nhau, liên quan đến hoạt động hàng ngày, thói quen ăn uống và môi trường sống.

Điều này phản ánh việc tổ chức giáo dục dinh dưỡng chưa thực sự đồng đều và toàn diện, cả ở nội dung giáo dục trực tiếp cho trẻ, sự hiểu biết của giáo viên và phụ huynh, cũng như chất lượng và tính cân đối của khẩu phần ăn tại trường. Trong nhiều cơ sở, hoạt động giáo dục dinh dưỡng còn dừng ở mức truyền tải thông tin đơn thuần và chưa được lồng ghép thường xuyên, sáng tạo vào các hoạt động học tập, chơi và thực hành của trẻ.

**2.1.4.2. Thực trạng chất lượng và hiệu quả hoạt động vận động của trẻ**

Hoạt động vận động tại các trường mầm non Hà Nội được tổ chức đều đặn theo kế hoạch trong chương trình giáo dục, với các nội dung như thể dục sáng, trò chơi vận động ngoài trời, múa hát vận động và các bài tập phát triển cơ bản. Tuy nhiên, các nghiên cứu đánh giá cho thấy chất lượng vận động chưa thật sự đồng đều và toàn diện, phần lớn do hạn chế về cơ sở vật chất, sân chơi, dụng cụ vận động phù hợp với lứa tuổi, cũng như năng lực thiết kế hoạt động phong phú, hấp dẫn của giáo viên.

Tình trạng này khiến cho một bộ phận trẻ không đạt hiệu quả tối ưu trong phát triển tố chất thể lực cơ bản như sức mạnh, sức bền, sự cân bằng, phối hợp vận động, dù thời lượng vận động được quy định trong chương trình.

#### 2.1.4.3. Thực trạng phối hợp giữa nhà trường - gia đình - cộng đồng

Việc phối hợp giáo dục dinh dưỡng và vận động giữa nhà trường và gia đình tại Hà Nội còn chưa thật chặt chẽ. Mặc dù nhiều trường đã truyền thông đến phụ huynh về tầm quan trọng của dinh dưỡng và vận động, nhưng sự đồng nhất giữa thực hành ở trường và tại nhà vẫn còn khiếm khuyết. Phụ huynh nhiều khi chưa thực sự được trang bị đầy đủ kiến thức và kỹ năng để hỗ trợ trẻ duy trì thói quen ăn uống khoa học, vận động thường xuyên ngoài giờ học.

Ngoài ra, các hoạt động phối hợp với cộng đồng - như liên kết với trạm y tế phường, trung tâm thể dục thể thao, chuyên gia dinh dưỡng để tổ chức hội thảo, tư vấn định kỳ - vẫn xuất hiện ở mức hạn chế, nên ảnh hưởng tới tính liên tục và bền vững của giáo dục sức khỏe cho trẻ.

Tóm lại, thực trạng giáo dục dinh dưỡng và vận động tại các cơ sở mầm non trên địa bàn Hà Nội hiện nay cho thấy dù đã có nhiều nỗ lực trong tổ chức chăm sóc và giáo dục trẻ, vẫn tồn tại những hạn chế đáng kể. Dinh dưỡng cho trẻ chưa cân đối, thiếu sự đa dạng. Hoạt động vận động tuy được thực hiện đều nhưng chất lượng và hiệu quả chưa cao do hạn chế về môi trường, trang thiết bị và năng lực chuyên môn; sự phối hợp giữa nhà trường và gia đình - cộng đồng còn thiếu tính hệ thống. Đây không chỉ là vấn đề của giáo dục mầm non mà còn là thách thức lớn đối với các nhà quản lý giáo dục, đội ngũ giáo viên và phụ huynh nhằm nâng cao toàn diện chất lượng phát triển thể chất cho trẻ.

### 2.2. Biện pháp giáo dục dinh dưỡng kết hợp vận động phát triển thể chất cân đối cho trẻ mầm non

#### 2.2.1. Tăng cường giáo dục nhận thức về dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ

Mục tiêu của biện pháp này nhằm hình thành cho trẻ những hiểu biết ban đầu về thực phẩm, dinh dưỡng và lợi ích của việc ăn uống khoa học. Rèn luyện hành vi, thói quen ăn uống đúng cách, hợp vệ sinh. Nâng cao ý thức tự chăm sóc bản thân, yêu thích các món ăn tốt cho sức khỏe.

Nội dung và cách thức tổ chức thực hiện biện pháp này như sau:

Tổ chức các hoạt động học lồng ghép chủ đề dinh dưỡng (ví dụ: “Thực phẩm tốt cho bé”, “Những món ăn từ rau củ quả”, “Bé chọn món ăn khỏe”). Thực hành qua các trải nghiệm thực tế, bé tham quan bếp ăn, vườn rau, tham gia chế biến món ăn đơn giản. Dạy trẻ kỹ năng tự phục vụ trong bữa ăn, biết tự xúc ăn, mời cô - mời bạn, biết ăn hết suất, không kén chọn. Lồng ghép nội dung giáo dục dinh dưỡng trong trò chơi, thơ, bài hát, kể chuyện, hội thi

“bé khỏe - bé ngoan” để trẻ tiếp thu tự nhiên, hứng thú. Giáo viên sử dụng hình ảnh trực quan, video, tranh vẽ, đồ dùng thật để giúp trẻ nhận diện nhóm thực phẩm và chức năng của từng nhóm.

#### 2.2.2. Đổi mới hình thức tổ chức hoạt động vận động của trẻ

Mục tiêu của biện pháp này nhằm tăng cường khả năng vận động, rèn luyện các tố chất thể lực cơ bản: sức mạnh, nhanh nhẹn, dẻo dai, thăng bằng, khéo léo. Giúp trẻ hứng thú và tích cực tham gia các hoạt động thể chất hàng ngày. Hình thành thói quen vận động thường xuyên, tạo nền tảng phát triển thể chất cân đối.

Để thực hiện biện pháp này cần tập trung vào những nội dung sau đây: Đa dạng hóa các hình thức vận động, thể dục sáng, bài tập vận động cơ bản, trò chơi vận động, trò chơi dân gian, múa hát, thể dục nhịp điệu. Lồng ghép vận động trong các hoạt động học, hoạt động ngoài trời, hoạt động góc.

Khuyến khích vận động mọi lúc, mọi nơi - trẻ được đi, chạy, ném, leo trèo, bò trườn trong môi trường an toàn, tự nhiên. Tổ chức các ngày hội thể thao, ngày hội “Bé khỏe - Bé vui”, tạo cơ hội cho trẻ thể hiện kỹ năng vận động.

Cải tạo môi trường vận động trong lớp và sân trường, bổ sung thiết bị, đồ chơi vận động, khu vận động liên hoàn phù hợp lứa tuổi. Tăng cường năng lực cho giáo viên trong thiết kế hoạt động thể chất sáng tạo, kết hợp âm nhạc, đạo cụ, kể chuyện vận động.

#### 2.2.3. Phối hợp giữa nhà trường - gia đình - cộng đồng trong giáo dục dinh dưỡng và vận động cho trẻ

Mục tiêu của biện pháp này nhằm tạo sự thống nhất trong nhận thức và hành động giữa nhà trường, phụ huynh và cộng đồng trong việc chăm sóc, giáo dục thể chất cho trẻ. Phát huy sức mạnh tổng hợp để hình thành môi trường giáo dục sức khỏe bền vững, liên tục giữa “nhà trường - gia đình - xã hội”.

Để thực hiện biện pháp này cần phải tăng cường tuyên truyền, tư vấn cho phụ huynh qua bảng tin, nhóm Zalo, fanpage, hội thảo cha mẹ học sinh về chế độ dinh dưỡng và vận động phù hợp từng độ tuổi. Phối hợp kiểm tra sức khỏe định kỳ, cân, đo, theo dõi biểu đồ tăng trưởng của trẻ, thông báo kịp thời đến gia đình để điều chỉnh chế độ ăn uống, sinh hoạt.

Tổ chức các hoạt động trải nghiệm cùng phụ huynh, hội thi “Bữa ăn dinh dưỡng của bé”, “Gia đình vận động cùng con”, “Ngày hội dinh dưỡng - thể thao”. Liên kết với trạm y tế, trung tâm thể thao, chuyên gia dinh dưỡng để được hỗ trợ chuyên môn, tư vấn sức khỏe cho trẻ và phụ huynh. Xây dựng mô hình “Trường học - Gia đình - Cộng đồng đồng hành vì sức khỏe trẻ thơ”, tạo mạng lưới chăm sóc thể chất bền vững.

#### 2.2.4. Ứng dụng công nghệ trong quản lý và giáo dục sức khỏe của trẻ

Mục tiêu của biện pháp này nhằm hiện đại hóa công tác quản lý sức khỏe, theo dõi thể chất của trẻ một cách khoa học, minh bạch. Hỗ trợ giáo viên, phụ huynh nắm bắt nhanh thông tin về tình trạng dinh dưỡng - vận động của trẻ để kịp thời điều chỉnh.

Để thực hiện biện pháp này trong kỷ nguyên số cần phải tăng cường ứng dụng phần mềm quản lý sức khỏe học sinh (theo dõi cân nặng, chiều cao, chỉ số BMI, biểu đồ tăng trưởng WHO). Sử dụng ứng dụng điện tử, website, mã QR hoặc app của trường để gửi thực đơn hằng ngày, hướng dẫn bài tập vận động tại nhà, video trải nghiệm của trẻ.

Giáo viên sử dụng các thiết bị công nghệ (bảng tương tác, video mô phỏng, clip hoạt hình) để minh họa nội dung giáo dục dinh dưỡng và vận động sinh động, hấp dẫn. Phụ huynh phản hồi, trao đổi thông tin qua hệ thống trực tuyến, giúp nhà trường cập nhật tình hình sức khỏe của trẻ nhanh chóng.

#### 2.2.5. Bồi dưỡng năng lực cho đội ngũ giáo viên và cán bộ quản lý ở các cơ sở giáo dục mầm non

Mục tiêu của biện pháp này nhằm nâng cao trình độ chuyên môn, kỹ năng tổ chức hoạt động giáo dục dinh dưỡng và vận động. Hình thành đội ngũ giáo viên mầm non có năng lực thiết kế hoạt động thể chất sáng tạo, linh hoạt, gắn với thực tiễn.

Để thực hiện biện pháp này cần phải tổ chức tập huấn chuyên đề về giáo dục dinh dưỡng, vận động, vệ sinh an toàn thực phẩm, kỹ năng sơ cứu cơ bản. Bồi dưỡng kỹ năng sư phạm tích hợp, hướng dẫn giáo viên lồng ghép giáo dục dinh dưỡng vào hoạt động khám phá, âm nhạc, tạo hình, kể chuyện. Khuyến khích giáo viên nghiên cứu sáng kiến kinh nghiệm, chia sẻ mô hình “bữa ăn học tập”, “vận động theo nhạc”, “vườn rau của bé”. Đánh giá định kỳ năng lực và hiệu quả tổ chức giáo dục thể chất để có kế hoạch bồi dưỡng phù hợp từng giáo viên.

#### 2.2.6. Tăng cường kiểm tra, đánh giá và chia sẻ kinh nghiệm

Mục tiêu của biện pháp này nhằm đảm bảo các hoạt động giáo dục dinh dưỡng và vận động được thực hiện thường xuyên, đúng kế hoạch, đạt hiệu quả thực chất. Tạo diễn đàn chia sẻ, học tập lẫn nhau giữa các cơ sở mầm non.

Để thực hiện biện pháp này cần phải xây dựng bộ tiêu chí đánh giá phát triển thể chất (chiều cao, cân nặng, khả năng vận động, thói quen dinh dưỡng, kỹ năng tự phục vụ). Tổ chức kiểm tra, dự giờ chuyên đề, hội thảo chia sẻ kinh nghiệm giữa các trường trong cùng cụm, xã, phường. Tổng kết, nhân rộng mô hình hay, trường đạt tiêu chuẩn “Bé khỏe - Bé ngoan”, “Trường mầm non xanh - sạch - năng động”. Khen thưởng, động viên giáo viên, phụ huynh, trẻ có thành tích trong hoạt động thể chất và dinh dưỡng.

Những biện pháp trên không tách rời mà có mối quan hệ bổ sung, tương tác và hỗ trợ lẫn nhau. Khi

được triển khai đồng bộ, chúng tạo nên môi trường giáo dục dinh dưỡng - vận động toàn diện, giúp trẻ mầm non phát triển thể chất cân đối, khỏe mạnh, hình thành thói quen sống tích cực - lành mạnh ngay từ tuổi thơ.

### 3. Kết luận

Giáo dục dinh dưỡng kết hợp vận động là hướng đi toàn diện nhằm phát triển thể chất cân đối cho trẻ mầm non. Sự thành công của hoạt động này phụ thuộc vào sự phối hợp đồng bộ giữa nhà trường - gia đình - cộng đồng, cùng với năng lực sư phạm và tinh thần sáng tạo của đội ngũ giáo viên mầm non. Thực hiện tốt giáo dục dinh dưỡng và vận động không chỉ giúp trẻ khỏe mạnh, năng động mà còn tạo nền tảng cho sự phát triển trí tuệ, cảm xúc và nhân cách toàn diện trong tương lai ■

#### Tài liệu tham khảo

- [1]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2021). *Chương trình Giáo dục mầm non (ban hành kèm Thông tư số 17/2009/TT-BGDĐT, sửa đổi bổ sung năm 2021)*.
- [2]. Nguyễn Ánh Tuyết (2019). *Giáo dục dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ mầm non*. Nxb. Đại học Sư phạm.
- [3]. Tổ chức Y tế Thế giới (WHO, 2020). *Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children Under 5 Years of Age*. Geneva.
- [4]. [Trần Thị Thu Hằng (2023). *Tích hợp giáo dục dinh dưỡng trong hoạt động hằng ngày của trẻ mầm non*. Nxb. Giáo dục Việt Nam.
- [5]. Lê Thu Hương (2009). *Nghiên cứu cơ sở khoa học cho việc nâng cao chất lượng chương trình chăm sóc, giáo dục trẻ 3-6 tuổi trong trường mầm non*. Đề tài cấp Bộ, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.
- [6]. Ngô Thị Phương Thảo (2009). *Một số biện pháp giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mẫu giáo 5-6 tuổi thông qua hoạt động tạo hình*. Luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục.

### Nutrition education combined with physical activity to promote balanced physical development in the preschool children

Do Thi Thanh Tam

Principal of Me Tri Preschool, Tu Liem Ward, Hanoi  
Email: Thanhtammamnonaymoa@gmail.com.

**Abstract:** Physical development is one of the five key areas in the preschool education program, playing a fundamental role in shaping children's personality, intelligence, and long-term health. This article analyzes the relationship between nutrition education and physical activity for the balanced physical development of preschool children. Based on this, we propose solutions to enhance coordination between schools, families, and the community in organizing nutrition education combined with physical training for children in a scientific manner, appropriate to their age and psychological characteristics.

**Keywords:** Preschool education, nutrition, physical activity, physical development, health education.