

MỘT SỐ BIỆN PHÁP GIÁO DỤC DINH DƯỠNG
CHO TRẺ 5 – 6 TUỔI THÔNG QUA HOẠT ĐỘNG KHÁM PHÁ CHỦ ĐỀ
THẾ GIỚI THỰC VẬT Ở TRƯỜNG MẪU GIÁO THỰC HÀNH SƯ PHẠM,
TRƯỜNG ĐẠI HỌC HẠ LONG

Nguyễn Ngọc Quỳnh^{1*}

¹Khoa Sư phạm, Trường Đại học Hạ Long

* Email: nguyenngocquynh@daihochalong.edu.vn

Ngày nhận bài: 21/03/2025

Ngày nhận bài sửa sau phản biện: 25/05/2025

Ngày chấp nhận đăng: 02/06/2025

TÓM TẮT

Giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mầm non là việc hết sức quan trọng. Đây được xem là một trong những yếu tố chính quyết định đến sự phát triển toàn diện của trẻ trong độ tuổi mầm non cả về thể chất và trí tuệ. Việc triển khai các biện pháp giáo dục dinh dưỡng thông qua hoạt động khám phá chủ đề Thế giới thực vật là hướng đi hiệu quả, phù hợp với tâm, sinh lý của trẻ 5 - 6 tuổi. Điều này góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục lấy trẻ làm trung tâm và nâng cao chất lượng chăm sóc – giáo dục tại Trường Mẫu giáo Thực hành Sư phạm, Trường Đại học Hạ Long.

Từ khóa: giáo dục dinh dưỡng, giáo dục mầm non, khám phá, thế giới thực vật.

SOME NUTRITIONAL EDUCATION MEASURES FOR CHILDREN AGED 5–6
THROUGH EXPLORATION OF THE THEME “THE PLANT WORLD”
AT THE PEDAGOGICAL PRACTICE KINDERGARTEN, HA LONG UNIVERSITY

ABSTRACT

Nutrition education for preschool children is of paramount importance, as it is regarded as one of the key determinants of their holistic development in early childhood, encompassing both physical and cognitive aspects. Implementing nutrition education measures through exploratory activities under the theme “The Plant World” represents an effective approach that is well aligned with the psychological and physiological characteristics of children aged 5–6. This approach contributes to the realization of child-centered educational objectives and enhances the quality of care and education at the Pedagogical Practice Kindergarten, Ha Long University.

Keywords: discovery, nutrition education, plant world, preschool education.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Dinh dưỡng và sức khỏe con người đã trở thành mối quan tâm từ rất lâu. Có thể thấy, đã có rất nhiều công trình nghiên cứu đã chứng minh mối quan hệ chặt chẽ giữa dinh dưỡng và sức khỏe.

Ngay từ thời cổ đại con người đã nhận thức rằng cách ăn uống cần thiết để duy trì sức khỏe. Đại danh y Hyprocat (460 – 377 TCN), Sidengai (người Anh) đánh giá cao vai trò của ăn uống đối với sức khỏe và bệnh tật. Nhà dinh dưỡng người Mỹ John Harvey

Kellogg đã rất chú ý đến chế độ ăn điều trị và đã làm ra nhiều thực đơn điều trị một số bệnh (Lê Doãn Diên & Vũ Thị Thư, 1996).

Từ cuối thế kỉ XIX đến nay, những công trình nghiên cứu về vai trò của các acid amin, vitamin, acid béo không no, các vi chất dinh dưỡng ở phạm vi tế bào, ở các tổ chức của cơ thể đã góp phần hình thành, phát triển và đưa ngành dinh dưỡng thành một môn học (Hà Huy Khôi, 1995).

Trong các hội nghị về dinh dưỡng, vấn đề dinh dưỡng cho mọi đối tượng, mọi lứa tuổi được đề cập liên tục, dựa vào tình hình điều kiện thực tế ở mỗi quốc gia. Có thể thấy, cứ 4 năm một lần, lại có một hội nghị về dinh dưỡng khu vực, dinh dưỡng quốc tế và dinh dưỡng điều trị được tổ chức trên thế giới.

Ở nước ta, văn kiện đầu tiên về chiến lược dinh dưỡng là bản Kế hoạch hành động quốc gia về dinh dưỡng giai đoạn 1996 – 2000 (ban hành ngày 16/9/1995). Sau đó là Kế hoạch hành động quốc gia về dinh dưỡng giai đoạn 2015 – 2020, 2020 – 2025, cuối cùng là Quyết định số 02/QĐ-TTg của Thủ tướng Chính phủ ngày 05/01/2022 về Phê duyệt Chiến lược Quốc gia về dinh dưỡng giai đoạn 2021 – 2030 và tầm nhìn đến năm 2045.

Bên cạnh đó, còn có nhiều công trình nghiên cứu về các vấn đề liên quan đến sức khỏe, dinh dưỡng và các biện pháp chăm sóc, giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mầm non như: “Một số biện pháp can thiệp sớm tình trạng dinh dưỡng cho trẻ 18 – 36 tháng tuổi” của Phạm Thị Hoa (2005); “Một số biện pháp giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mẫu giáo 5 – 6 tuổi thông qua hoạt động cho trẻ làm quen với môi trường xung quanh” của Nguyễn Thị Thu Trang (2007); “Một số biện pháp giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mẫu giáo 5 – 6 tuổi thông qua hoạt động tạo hình” của Ngô Thị Phương Thảo (2009);

Có thể thấy các công trình nghiên cứu chỉ mới dừng lại ở việc đưa ra thực trạng dinh dưỡng và vấn đề giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mầm non. Các biện pháp giáo dục dinh dưỡng cho trẻ chưa được đề cập đến nhiều, đặc biệt, giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mẫu giáo 5 – 6 tuổi thông qua hoạt động khám phá thế giới thực vật.

Hoạt động khám phá chủ đề thế giới thực vật là một trong những hoạt động gây được sự chú ý và hứng thú tham gia của trẻ, phù hợp với việc giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mầm non, đặc biệt là trẻ mẫu giáo 5 – 6 tuổi. Thông qua đó, trẻ sẽ có cơ hội lĩnh hội thêm nhiều kiến thức về thế giới xung quanh và áp dụng vào trong thực tế đời sống hàng ngày của trẻ.

Khám phá thế giới thực vật là hình thức hiệu quả để giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mẫu giáo 5 – 6 tuổi. Việc sử dụng các hoạt động khám phá chủ đề thế giới thực vật sẽ kích thích trẻ hứng thú, tích cực tham gia vào các nhiệm vụ học khác nhau giúp, củng cố và phát triển hiểu biết về dinh dưỡng của trẻ phong phú và đa dạng hơn.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Nhóm phương pháp nghiên cứu lí thuyết

Bài viết sử dụng phương pháp phân tích và tổng hợp lí thuyết, phương pháp phân loại và hệ thống hóa lí thuyết, phương pháp mô hình hóa với các nguồn tư liệu về giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mẫu giáo 5 – 6 tuổi thông qua hoạt động khám phá chủ đề thế giới thực vật.

2.2. Nhóm phương pháp nghiên cứu thực tiễn

Phương pháp quan sát: tác giả quan sát quá trình tổ chức hoạt động giáo dục của giáo viên nhằm thu thập thông tin về các phương pháp, hình thức tổ chức giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mẫu giáo 5 – 6 tuổi thông qua hoạt động khám phá chủ đề thế giới thực vật ở trường Mẫu giáo Thực hành Sư phạm, khoa Sư phạm, Trường Đại học Hạ Long.

Phương pháp điều tra bằng phiếu Anket: tác giả xây dựng phiếu điều tra Anket và tiến hành khảo sát toàn bộ 12 giáo viên để thu thập thông tin về thực trạng và biện pháp tổ chức hoạt động giáo dục nhằm thu thập thông tin về các phương pháp, hình thức tổ chức giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mẫu giáo 5 – 6 tuổi thông qua hoạt động khám phá chủ đề thế giới thực vật ở trường Mẫu giáo Thực hành Sư phạm, khoa Sư phạm, Trường Đại học Hạ Long.

Phương pháp điều tra bằng trò chuyện: tác giả tiến hành trò chuyện với toàn bộ giáo viên ở trường Mẫu giáo Thực hành Sư phạm, khoa Sư phạm, Trường Đại học Hạ Long nhằm tìm hiểu sâu hơn về thực trạng và biện pháp tổ

chức giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mẫu giáo 5 – 6 tuổi thông qua hoạt động khám phá chủ đề thể giới thực vật.

2.3. Nhóm phương pháp toán học

Xử lí các dữ liệu thu thập được từ các phương pháp nghiên cứu thực tiễn bằng các công thức tính %, các công thức toán trong nghiên cứu khoa học sư phạm ứng dụng: trung bình, trung bình cộng.

3. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

3.1. Một số khái niệm

3.1.1. Dinh dưỡng

Theo Nguyễn Kim Thanh, dinh dưỡng học là một ngành khoa học nghiên cứu ảnh hưởng của các chất dinh dưỡng đối với cơ thể con người và xác định nhu cầu của cơ thể về chất dinh dưỡng nhằm giúp con người phát triển khỏe mạnh, sinh sản và duy trì nòi giống.

Còn theo từ điển Tiếng Việt, dinh dưỡng là quá trình các tế bào, cơ quan trong cơ thể hấp thu và sử dụng các chất cần thiết cho việc cấu tạo và hoạt động của cơ (Nguyễn Thị Dung, 2018).

3.1.2. Giáo dục dinh dưỡng

Giáo trình “Dinh dưỡng trẻ em” của Lê Mai Hoa (2017) cho rằng: Giáo dục dinh dưỡng là một quá trình tác động có mục đích, có kế hoạch đến tình cảm, lí trí của con người nhằm làm thay đổi nhận thức, thái độ và hành động để đi đến tự giác chăm lo vấn đề ăn uống và sức khỏe của cá nhân, tập thể và cộng đồng.

3.1.3. Giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mầm non

Giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mầm non là quá trình tác động có mục đích, có kế hoạch của giáo viên và những người nuôi dưỡng đến tình cảm, lí trí của trẻ ở độ tuổi từ 0 – 6 tuổi nhằm hình thành cho trẻ nhận thức, thái độ và hành động để đi đến tự giác thực hiện vấn đề ăn uống và chăm lo cho sức khỏe của bản thân mình (Nguyễn Thị Thu Trang, 2007).

3.2. Hoạt động khám phá chủ đề thể giới thực vật đối với việc giáo dục dinh dưỡng cho trẻ

Hoạt động khám phá chủ đề thể giới thực vật ở trường mầm non được coi là một trong những hoạt động thiết thực với trẻ mẫu giáo 5 – 6 tuổi. Thông qua hoạt động khám phá chủ

đề thể giới thực vật, trẻ được lĩnh hội các kiến thức, biểu tượng về thể giới thực vật như: đặc điểm, tính chất, cấu tạo, ích lợi, biết các mối quan hệ của các đối tượng với nhau, mối quan hệ của đối tượng với môi trường, quan hệ của đối tượng với con người,... (Hoàng Thị Phương, 2018). Thông qua hoạt động, trẻ hình thành các thao tác trí tuệ như quan sát, phân tích, phân loại. Nhờ đó, trẻ xây dựng vốn hiểu biết về thực vật và dinh dưỡng.

Mối quan hệ mật thiết giữa con người và thiên nhiên tạo nên những tác động quan trọng đối với sự hình thành và phát triển ở trẻ, đặc biệt là trong việc khơi gợi nhu cầu tìm hiểu, khám phá thế giới xung quanh, trong đó có vấn đề dinh dưỡng. Việc cho trẻ khám phá chủ đề thể giới thực vật không chỉ giúp các em hiểu được giá trị to lớn của thực vật đối với đời sống con người, mà còn nhận thức rõ ràng nguồn dinh dưỡng từ thực vật giúp con người khỏe mạnh, duy trì sự sống và phát triển. Vì vậy, việc giáo dục sớm cho trẻ về lợi ích của thực vật là rất cần thiết, giúp trẻ biết được tác dụng của từng loại thực vật đối với cơ thể, từ đó hình thành thói quen lựa chọn thực phẩm lành mạnh và phát triển toàn diện..

Thể giới thực vật là phương tiện mà thông qua đó có thể giáo dục dinh dưỡng cho trẻ. Để phát huy tối đa tác dụng của phương tiện này thì trong quá trình tổ chức các hoạt động nhà giáo dục phải sử dụng những biện pháp thích hợp để giáo dục dinh dưỡng cho trẻ.

3.3. Thực trạng tổ chức hoạt động giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mẫu giáo 5 – 6 tuổi trường Mẫu giáo Thực hành Sư phạm, Khoa Sư phạm Trường Đại học Hạ Long

Kết quả sau khi đánh giá và khảo sát thực trạng được thể hiện ở các bảng và biểu đồ sau:

Bảng 1. Kết quả đánh giá của giáo viên về ý nghĩa hoạt động giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mẫu giáo 5 – 6 tuổi

TT	Mức độ	Ý kiến	Tỉ lệ (%)
1	Rất quan trọng	10/12	83,3
2	Quan trọng	02/12	16,7
3	Không quan trọng	0/12	0

(Nguồn: Tác giả tổng hợp, 2025)

Kết quả điều tra cho thấy, có 10/12 (chiếm 83,3%) giáo viên mầm non đều nhận thức được hoạt động giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mẫu giáo 5 – 6 tuổi là rất quan trọng đối với trẻ; có 2/12 (chiếm 16,7%) giáo viên lựa chọn ý nghĩa của hoạt động giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mẫu giáo 5 – 6 tuổi là quan trọng và ý kiến không quan trọng không có giáo viên nào lựa chọn. Điều này cho thấy, giáo viên mầm non đã nhận thức được ý nghĩa của hoạt động giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mẫu giáo 5 – 6 tuổi.

Bảng 2. Kết quả đánh giá của giáo viên về mức độ cần thiết hoạt động giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mẫu giáo 5 – 6 tuổi

TT	Mức độ	Ý kiến	Tỉ lệ (%)
1	Rất cần thiết	10/12	83,3
2	Cần thiết	02/12	16,7
3	Không cần thiết	0/12	0

(Nguồn: Tác giả tổng hợp, 2025)

Từ kết quả khảo sát về nhận thức của giáo viên đối với ý nghĩa của hoạt động giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mẫu giáo 5 – 6 tuổi, có 10/12 giáo viên (chiếm 83,3%) cho rằng hoạt động này rất cần thiết. Có 2/12 giáo viên (chiếm 16,7%) đánh giá là cần thiết, và không có giáo viên nào cho rằng hoạt động này không cần thiết. Điều này cho thấy giáo viên mầm non không chỉ quan tâm đến ý nghĩa của giáo dục dinh dưỡng mà còn nhận thức rõ mức độ cần thiết của việc tổ chức hoạt động này cho trẻ mẫu giáo 5 – 6 tuổi.

Bảng 3. Kết quả đánh giá của giáo viên về việc thực hiện các nội dung giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mẫu giáo 5 – 6 tuổi

TT	Nội dung	Ý kiến	Tỉ lệ (%)
1	Nhận biết, làm quen với các nhóm thực phẩm và cách chế biến	11/12	91,6
2	Ăn uống đầy đủ, hợp lí, sạch sẽ, ích lợi của ăn uống đối với sức khỏe	12/12	100
3	Tập cho trẻ làm một số công việc đơn giản tự phục vụ	11/12	91,6
4	Dạy trẻ làm quen với một số quy định an toàn	10/12	83,3

(Nguồn: Tác giả tổng hợp, 2025)

Qua Bảng 3, có thể thấy, có 12/12 (chiếm 100%) giáo viên đều thực hiện nội dung giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mẫu giáo 5 – 6 tuổi ăn uống đầy đủ, hợp lí, sạch sẽ, ích lợi của ăn uống đối với sức khỏe; có 11/12 (chiếm 91,6%) giáo viên thực hiện nội dung là nhận biết, làm quen với các nhóm thực phẩm và cách chế biến và nội dung là tập cho trẻ làm một số công việc đơn giản tự phục vụ và cuối cùng có 10/12 (chiếm 83,3%) giáo viên thực hiện nội dung là dạy trẻ làm quen với một số quy định an toàn. Điều này cho thấy giáo viên đã chú trọng tới việc bước đầu thực hiện nội dung giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mẫu giáo 5 – 6 tuổi, giúp trẻ biết chăm sóc và bảo vệ bản thân, đồng thời, hỗ trợ trẻ định hướng về dinh dưỡng thông qua các hoạt động cụ thể.

Bảng 4. Các biện pháp giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mẫu giáo 5 – 6 tuổi thông qua hoạt động khám phá chủ đề thế giới thực vật

TT	Các biện pháp	Ý kiến	Tỉ lệ (%)
1	Quan sát	12/12	100
2	Trao đổi, trò chuyện	12/12	100
3	Trò chơi	10/12	83,3
4	Các biện pháp khác	4/12	33,3

(Nguồn: Tác giả tổng hợp, 2025)

Qua kết quả ở Bảng 4 có thể thấy rằng, khi tổ chức hoạt động cho trẻ khám phá chủ đề thế giới thực vật, đa số giáo viên lựa chọn biện pháp quan sát và trò chuyện (chiếm 100%). Đây là biện pháp được sử dụng phổ biến nhất vì vừa hiệu quả, vừa giúp thu hút sự chú ý của trẻ, tạo điều kiện để trẻ thao tác, tìm hiểu và phát triển tư duy một cách tự nhiên. Thông qua hoạt động quan sát – trò chuyện, giáo viên cũng dễ dàng đánh giá mức độ nhận thức của trẻ, từ đó định hướng trẻ chú ý vào những đặc điểm, thuộc tính và tính chất cần thiết của đối tượng. Bên cạnh đó, có 10/12 giáo viên (83,3%) sử dụng trò chơi như một biện pháp hỗ trợ trong quá trình tổ chức hoạt động khám phá. Các biện pháp khác ít phổ biến hơn, chỉ có 4/12 giáo viên (33,3%) lựa chọn, bao gồm: biện pháp tuyên dương, khen thưởng; biện pháp tham quan trong thực tiễn,...

Nhìn chung, tuy đã xác định được các biện pháp khi tổ chức hoạt động cho trẻ, tuy nhiên

các biện pháp sử dụng đơn điệu về tên gọi và cách sử dụng. Có thể thấy, nhận thức của giáo viên còn nhiều hạn chế. Giáo viên không gọi đúng tên một số biện pháp khi thực hiện. Khi được hỏi: “Với biện pháp tạo tình huống có vấn đề phù hợp với khả năng nhận thức của trẻ” theo cô (chị) có cần thiết khi dạy trẻ làm quen với môi trường xung quanh không? Giáo viên cho rằng: “Dạy trẻ thực hiện chương trình giáo dục chung cho cả lớp, chứ không đủ thời gian để chú ý đến đặc điểm cá nhân trẻ, số lượng trẻ quá đông nên rất khó khi thực hiện biện pháp này. Nếu chú ý đến từng trẻ quá làm cho trẻ e ngại khi hoạt động, cứ để trẻ hoạt động một cách tự nhiên. Hơn nữa, chúng tôi cũng không chú ý đến biện pháp này, mà chỉ tác động đồng bộ lên tất cả các trẻ để thực hiện chương trình đúng thời gian quy định”.

3.4. Nguyên nhân của thực trạng

Kết quả khảo sát cho thấy, hầu hết giáo viên đã nhận thức đúng vai trò của hoạt động giáo dục dinh dưỡng đối với sự phát triển của trẻ ở lứa tuổi mầm non, đặc biệt là trẻ mẫu giáo 5 – 6 tuổi. Hoạt động khám phá chủ đề thể giới thực vật được đánh giá cao để giáo dục dinh dưỡng cho trẻ. Tuy nhiên, thực trạng các biện pháp tổ chức giáo dục dinh dưỡng thông qua hoạt động khám phá chủ đề thể giới thực vật còn chưa được phổ biến do một số nguyên nhân sau:

– Trong quá trình tổ chức hoạt động giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5 – 6 tuổi ở trường Mẫu Giáo Thực hành Sư phạm, Khoa Sư phạm, giáo viên còn gặp rất nhiều khó khăn về tài liệu giáo dục dinh dưỡng cho các độ tuổi còn thiếu, cơ sở vật chất phục vụ cho công tác chăm sóc, nuôi dưỡng trẻ thiếu bàn ăn, khu vực chia ăn, bếp một chiều chưa đảm bảo, đồ dùng, đồ chơi chưa đa dạng phong phú, diện tích phòng học chật so với số lượng trẻ trong lớp.

– Còn một số ít giáo viên chưa nhận thức đầy đủ về các nhiệm vụ giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5 – 6 tuổi thông qua hoạt động khám phá chủ đề thể giới thực vật và tầm quan trọng của nó đối với sự phát triển toàn diện nhân cách của trẻ. Đặc biệt chưa hiểu đúng thể nào là nhiệm vụ giáo dục dinh dưỡng cho trẻ. Vì vậy, khi dạy trẻ khám phá chủ đề thể giới thực vật,

giáo viên không chú ý và quan tâm thực hiện nhiệm vụ giáo dục dinh dưỡng phải thực hiện đồng thời với các nhiệm vụ khác một cách đồng bộ, song song.

– Một số giáo viên chưa thực sự linh hoạt và sáng tạo trong việc tìm kiếm các biện pháp giáo dục nhằm nâng cao hiệu quả giáo dục trẻ. Họ thường sử dụng các biện pháp một cách máy móc, ít có sự tìm kiếm, phát hiện và sử dụng những biện pháp mới trong quá trình giáo dục trẻ.

– Phần lớn giáo viên dạy trẻ khám phá chủ đề thể giới thực vật chỉ nhằm kiểm tra, củng cố kiến thức cho trẻ, giáo dục dinh dưỡng chưa được quan tâm chú ý.

3.5. Một số biện pháp giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5 – 6 tuổi thông qua hoạt động khám phá chủ đề thể giới thực vật

Biện pháp 1: Xây dựng môi trường đa dạng, phong phú và hấp dẫn trẻ

* Mục đích: Kích thích trẻ hoạt động tích cực và hứng thú tìm hiểu, khám phá về các đối tượng trong chủ đề thể giới thực vật từ đó giáo dục dinh dưỡng cho trẻ.

* Tiến hành:

– Bước 1: Xác định đối tượng: đồ dùng có sẵn, hiện đại như: máy vi tính, ti vi, máy chiếu... Đồ dùng do giáo viên và trẻ tự làm hoặc sưu tầm: tranh ảnh, các loại củ quả, các món ăn, hạt hạt...

– Bước 2: Lựa chọn đối tượng phong phú, đa dạng và hấp dẫn kích thích khơi gợi cảm xúc, tư duy, năng lực nhận thức của trẻ đối với lĩnh vực dinh dưỡng.

– Bước 3: Bố trí, sắp xếp đối tượng.

+ Môi trường ngoài lớp học: giáo viên có thể trang trí tường bằng các hình ảnh, đồ vật về các loại thực phẩm rau, củ, quả, các món ăn được chế biến từ rau, củ, quả... giúp trẻ ghi nhớ, có hứng thú quan tâm đến vấn đề dinh dưỡng.

+ Tổ chức hoạt động khám phá chủ đề thể giới thực vật cần bố trí, sắp xếp các đối tượng sao cho phù hợp với hoạt động.

Ví dụ: Khi tổ chức hoạt động “Khám phá một số loại quả”. Giáo viên cần chú ý cách lựa chọn, bố trí, sắp xếp các loại quả, món ăn từ quả (thật, giả, tranh ảnh, pano...) tại các góc lớp cho phù hợp, đem lại sự tò mò, hứng thú tìm hiểu và lợi ích đối tượng đem lại cho trẻ.

– Bước 4: Xác định các hoạt động của trẻ khi tương tác với đối tượng trong môi trường.

Ví dụ chủ đề “Tết và mùa xuân” trẻ được tham gia hoạt động “gói bánh chưng”; “làm chả nem ngày tết”. Hoạt động này trẻ sẽ tham gia là một người làm các loại bánh và chả nem cùng các cô, các bác và các bạn.

Biện pháp 2. Cho trẻ quan sát kết hợp với giảng giải hướng vào lợi ích, ưu điểm của đối tượng

* Mục đích: Giúp trẻ thu nhận những thông tin về đối tượng một cách chính xác, đầy đủ và sâu sắc.

* Tiến hành:

– Vật thật:

+ Lựa chọn mẫu vật thật

Mẫu vật thật là các loại cây, rau, hoa, củ, quả,... cơ bản và phổ biến xung quanh trẻ. Mẫu vật thật khi được đưa ra phải đảm bảo đủ điều kiện cần thiết để giáo dục dinh dưỡng cho trẻ. Các đối tượng cho trẻ làm quen phải chân thực, tươi mới, an toàn và mang tính giáo dục. Bên cạnh đó, phải chú ý đến các điều kiện thực tế và phù hợp từng địa phương, từng miền khác nhau. Ví dụ: Đối với trẻ miền Bắc, có thể cho trẻ làm quen với các loại quả như: quả xoài, quả dưa hấu, quả bưởi,... hay các loại rau như: rau muống, rau đay, rau toi, bầu, bí... Còn đối với trẻ miền Nam có thể cho trẻ làm quen với các loại quả đó là: quả sầu riêng, quả măng cầu, thanh trà... hay các loại rau như: rau bồng, rau đọt, rau bôn bôn... Luôn luôn để trẻ được quan sát trực tiếp các loại cây, hoa, rau, củ, quả,... ở điều kiện tự nhiên thực của nó để trẻ có thể hiểu được mối quan hệ giữa đối tượng và con người hay giữa đối tượng và môi trường sống.

+ Cho trẻ khảo sát mẫu vật thật

Trước khi bước vào khảo sát mẫu vật thật, giáo viên có thể sử dụng một câu hát, câu đố hay một vài lời giới thiệu hấp dẫn, thu hút sự chú ý của trẻ. Ví dụ như:

Ruột chấm vừng đen

Ăn vào mà xem

Vừa bổ vừa mát

Là quả gì? (Quả thanh long).

Trong quá trình cho trẻ khảo sát mẫu vật thật giáo viên cần hướng dẫn, giúp trẻ được thao tác với mẫu vật thật thông qua các giác quan một cách tối đa như: mắt nhìn, mũi ngửi, miệng nếm, tay sờ,... Ví dụ: Trẻ tìm hiểu về quả xoài: Trẻ không chỉ có được các kiến thức cơ bản về đối tượng mà giáo viên cần cho trẻ được tri giác, sờ, ngửi mùi hương vị của quả xoài như thế nào. Bên cạnh việc được quan sát bên ngoài quả xoài thì trẻ còn phải được xem xét bên trong để nhận biết cấu tạo: quả xoài có hạt hay không có hạt, có nhiều hạt hay một hạt, bên trong quả xoài có màu gì? Mùi vị nó như thế nào? Xoài xanh, xoài chín có màu sắc, mùi thơm, vị khác nhau như thế nào?

– Tranh ảnh, mô hình, đèn chiếu, chiếu phim

Cần phải đảm bảo yêu cầu cung cấp đầy đủ kiến thức về dinh dưỡng cũng như về hình thức thể hiện đối tượng (kích thước không quá nhỏ, hình ảnh phản ánh thực về đối tượng, phải gắn với môi trường bao quanh,...) phù hợp với đặc điểm nhận thức của trẻ. Về phần nội dung tranh ảnh, phim và mô hình cần phải được chuẩn bị cẩn thận nhằm phục vụ mục đích, nhiệm vụ cụ thể của các hình thức, nội dung cho trẻ làm quen với môi trường xung quanh.

Khi sử dụng biện pháp trực quan cần phải kết hợp với lời nói, lời giảng giải diễn cảm nhằm kích thích trẻ sử dụng các giác quan vì trẻ phải suy nghĩ, tưởng tượng và khám phá để tìm ra câu trả lời.

Trong khi lập kế hoạch giảng dạy, giáo viên cần phải sắp xếp câu hỏi theo đúng trọng tâm nội dung của bài học. Các câu hỏi được đưa ra thường có ba dạng câu hỏi chính: Câu hỏi sắp xếp trình tự nhận thức (là những câu hỏi dựa theo cơ sở tri giác cả trẻ). Ví dụ: Trẻ khám phá một số loại quả, giáo viên có thể đề ra hệ thống câu hỏi theo trình tự: Đây là quả gì? Nó có màu gì? Đặc điểm của nó như thế nào? Nó giúp ích gì cho bản thân con người?... Câu hỏi tái tạo nhận thức (là những câu hỏi yêu cầu câu trả lời của trẻ thể hiện mức độ hiểu biết nhất định). Ví dụ: Khi cho trẻ làm quen với quả dưa hấu, giáo viên có thể đặt câu hỏi để yêu cầu trẻ trả lời những thông tin mình đã biết như: Con biết gì về quả dưa hấu? Quả dưa hấu có ích lợi gì? Con ăn dưa hấu chưa? Có vị gì?

Biện pháp 3: Trao đổi, trò chuyện kích thích trẻ quan sát, so sánh, phân loại, suy luận

* Mục đích: củng cố và bổ sung thêm vốn kinh nghiệm cho trẻ.

* Tiến hành:

– Bước 1: Giáo viên trao đổi, trò chuyện với trẻ trước khi tiến hành các hoạt động khám phá thế giới thực vật.

– Bước 2: Giáo viên trao đổi, trò chuyện để kích thích trẻ tham gia vào quá trình tìm hiểu, khám phá từ đó giúp trẻ hoàn thành nhiệm vụ.

+ Nêu đặc điểm của thực phẩm: Hãy nêu đặc điểm của những thực phẩm mà con biết?

+ Nêu giá trị dinh dưỡng của thực phẩm: Thực phẩm này cung cấp chất gì cho cơ thể chúng ta?

+ Cách ăn thực phẩm: Con hãy nhớ lại và nói cho cô biết thực phẩm này ăn như thế nào?

+ Cách chế biến thực phẩm: Nếu con được nấu ăn thì con sẽ chế biến thực phẩm này như thế nào?

Biện pháp 4: Xây dựng tình huống có vấn đề phù hợp

* Mục đích: giúp trẻ nhận ra được các vấn đề và có thể tự tìm cách giải quyết. Giúp cho các vấn đề mà trẻ nhận thức được có tính tổng thể, toàn diện, chính xác và sâu sắc.

* Tiến hành: Tình huống có vấn đề được giáo viên lựa chọn có thể xuất hiện ở bất cứ đâu xuyên suốt quá trình hoạt động khám phá thế giới thực vật như: ngay đầu tiết học, trong quá trình tiến hành, trong trò chơi,... Ví dụ: Trong tiết học “Khám phá rau củ”, giáo viên có thể cho trẻ quan sát các loại rau củ khác nhau và đặt câu hỏi cho trẻ: “Mẹ Bông bị mệt không thể nấu được cơm, nên đã nhờ Bông làm rau giúp mẹ, thì bây giờ phải nấu thế nào? Dùng các nguyên liệu như thế nào?”...

Mở rộng vai trò của ăn uống với sức khỏe:

+ Nếu ăn uống đầy đủ, cơ thể các con sẽ như thế nào?

+ Để có sức khỏe để vui chơi và học tập, các con phải ăn uống đủ mấy nhóm thực phẩm?

+ Nếu thường xuyên không ăn uống các loại thực phẩm nhóm thực vật, cơ thể các con sẽ bị gì?

+ Nếu ăn quá nhiều, không kiêng khem cơ thể các con sẽ bị bệnh gì?

Biện pháp 5: Sử dụng trò chơi

* Mục đích: củng cố những kiến thức về dinh dưỡng

* Tiến hành: Trong quá trình tổ chức cho trẻ khám phá thế giới thực vật đều có thể vận dụng được tất cả các loại hình trò chơi như: trò chơi học tập, trò chơi đóng vai theo chủ đề, trò chơi vận động....

Ví dụ: Trò chơi đóng vai: Trẻ có thể được đóng vai thành “Bác nông dân”; “Cô bán hoa quả”; “Cửa hàng ăn uống”;... Trò chơi vận động: “Gieo hạt nảy mầm”; “Gió thổi cây rung”;... Các trò chơi đó được sử dụng thường xuyên và ở mọi hoạt động. Giáo viên có thể tổ chức cho trẻ chơi để giới thiệu đối tượng sắp được làm quen.

Ví dụ: Để phát triển xúc giác, khứu giác có thể sử dụng trò chơi “Chiếc hộp thần kì”; để rèn luyện kĩ năng phân loại quả theo vị giác có thể sử dụng trò chơi “Quả ngọt quả chua”; để củng cố những hiểu biết của trẻ có thể sử dụng các trò chơi nhận dạng quả theo tên gọi như: “Bé rửa rau giúp mẹ”; “Ghép hình chế biến món ăn” “Gọi đủ 3 thứ rau, củ, quả cùng loại”; “Món ăn vui nhộn”; để phát triển kĩ năng so sánh và diễn đạt sự giống và khác nhau có thể sử dụng trò chơi “Tôi và bạn”; để giáo dục dinh dưỡng cho trẻ có thể sử dụng trò chơi “Em có biết”; “Bạn biết được điều gì?” và để tạo thư giãn, tập vận động chống mệt mỏi có thể sử dụng các trò chơi: “Gieo hạt nảy mầm”; “Gió thổi cây nghiêng”...

Ví dụ: Trò chơi Gọi đủ 3 thứ rau, củ, quả cùng loại. Khi cô nói to tên một loại rau, củ, quả bất kì thì trẻ cần phải nêu ra được 3 cái tên cùng loại. Ví dụ, cô giáo nói “quả có nhiều Vitamin A – ăn vào sáng mắt”, trẻ sẽ trả lời: “quả gấc, quả đu đủ, quả đào”. Quả cung cấp vitamin C – tăng cường sức đề kháng: quả cam, quả bưởi... Một cách chơi khác là trẻ sẽ đứng thành vòng tròn, người điều khiển trò chơi sẽ đứng ở giữa. Khi người điều khiển ném bóng cho một trẻ và nói một loại rau củ kèm đặc tính của loại rau củ đó, trẻ sẽ cần phải nêu ra 3 cái tên tương ứng.

Ví dụ: Trò chơi Tháp dinh dưỡng. Cô chuẩn bị trước hình ảnh hoặc mô hình của các thực phẩm và hình vẽ tháp dinh dưỡng với các ô đang trống. Nhiệm vụ của trẻ là phải xếp đúng nhóm thực phẩm vào các ô trong tháp. Cô sẽ chọn một học sinh làm người điều khiển, sau đó chia trẻ thành 4 đội chơi (mỗi đội từ 4 – 5 trẻ). Khi người điều khiển nói tên nhóm thực phẩm nào thì các đội sẽ cần phải nhanh tìm được các thực phẩm tương ứng để lấp đầy ô đang trống của tháp dinh dưỡng. Đội nào xếp đúng và nhanh nhất 4 nhóm chất dinh dưỡng thì sẽ thắng cuộc.

Ví dụ: Trò chơi Món ăn vui nhộn. Các cô có thể dùng những loại trái cây quen thuộc để tạo nên những hình ảnh nhiều màu sắc. Các cô có thể để các bé tự làm điều này trên phần ăn của mình. Trong quá trình sắp xếp, giáo viên có thể dạy cho bé về màu sắc, hình dáng và nguồn dinh dưỡng trong chính thực phẩm mà bé đang ăn. Đó có thể là một bông hoa màu cam làm bằng cà rốt hoặc một cái cây xanh được xếp từ rau súp lơ luộc... Tất cả sẽ tạo nên một thế giới đầy màu sắc và giúp các bé ăn ngon miệng.

4. KẾT LUẬN

Trong cuộc sống, giáo dục dinh dưỡng chiếm vai trò quan trọng đối với con người đồng thời nâng cao chất lượng cuộc sống cộng đồng. Do đó, giáo dục dinh dưỡng cần phải được tiến hành cho tất cả mọi người ở mọi lứa tuổi, đặc biệt là trẻ em lứa tuổi mầm non. Thông qua thế giới thực vật sẽ giúp trẻ yêu thích, hứng thú tìm hiểu khám phá về lĩnh vực dinh dưỡng, lĩnh hội kiến thức, hình thành kỹ năng cần thiết, biết thể hiện thái độ tình cảm để từ đó việc giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mẫu giáo 5 – 6 tuổi được thực hiện một cách thoải mái và đạt được hiệu quả.

Để thực hiện tốt việc tổ chức hoạt động khám phá chủ đề thế giới thực vật nhằm giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mẫu giáo 5 – 6 tuổi, giáo viên phải nắm vững các biện pháp giáo dục dinh dưỡng và vận dụng chúng một cách linh hoạt, sáng tạo trên cơ sở theo hướng tích

hợp. Các biện pháp vận dụng phải kết hợp chặt chẽ với nhau, thống nhất và bổ sung cho nhau. Các biện pháp có tác dụng lớn trong việc tạo ra hứng thú, thu hút sự quan tâm chú ý của trẻ, hướng trẻ đến hoạt động khám phá nội dung giáo dục dinh dưỡng và nó cũng tạo cơ hội cho trẻ trải nghiệm trong hoạt động thông qua đó nâng cao trình độ nhận thức, hình thành và hoàn thiện kỹ năng, nảy sinh và phát triển tình cảm – thái độ tích cực trong lĩnh vực dinh dưỡng – sức khỏe.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Hà Huy Khôi. (1995). *Dinh dưỡng dự phòng – Các bệnh mãn tính*, Hà Nội: Nxb Giáo dục.
- Hoàng Thị Phương. (2018). *Lí luận và phương pháp hướng dẫn trẻ làm quen với môi trường xung quanh*. Hà Nội: Nxb Giáo dục.
- Lê Doãn Diên & Vũ Thị Thư. (1996). *Dinh dưỡng người*. Hà Nội: Nxb Giáo dục.
- Lê Mai Hoa (2017), *Giáo trình dinh dưỡng trẻ em*. Hà Nội: Nxb Đại học Sư phạm.
- 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, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội).
- Nguyễn Thị Dung. (2018), *Biện pháp giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mầm non Quán Toan, Hồng Bàng, Hải Phòng* (Luận văn thạc sĩ, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội).
- Nguyễn Thị Thu Trang. (2007). *Một số biện pháp giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mẫu giáo 5 – 6 tuổi thông qua hoạt động cho trẻ làm quen với môi trường xung quanh* (Luận văn thạc sĩ, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội).
- Phạm Thị Hoa. (2005). *Một số biện pháp can thiệp sớm tình trạng dinh dưỡng cho trẻ 18 – 36 tháng tuổi* (Luận văn thạc sĩ, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội).