

MỘT SỐ BIỆN PHÁP NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG GIÁO DỤC DINH DƯỠNG CHO TRẺ 5 - 6 TUỔI THÔNG QUA HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM Ở TRƯỜNG MẦM NON

Nguyễn Thị Hương
Khoa Giáo dục Tiểu học - Mầm non,
Trường Đại học Hải Phòng
Email: huongnt69@dhhp.edu.vn

Ngày nhận bài: 05/9/2023

Ngày PB đánh giá: 26/9/2023

Ngày duyệt đăng: 06/10/2023

TÓM TẮT: Dinh dưỡng có vai trò rất quan trọng quyết định sự phát triển của con người, với trẻ mầm non dinh dưỡng là tiền đề quyết định đến sự phát triển toàn diện của trẻ. Hiện nay, sự quan tâm dinh dưỡng và sức khỏe của trẻ em đang ngày càng trở thành ưu tiên hàng đầu trong xã hội. Một trong những giải pháp để nâng cao chất lượng giáo dục về dinh dưỡng cho trẻ là thông qua hoạt động trải nghiệm - một cách học thông qua thực hành, qua đó chủ thể có thể học hỏi, tìm tòi, sáng tạo, tiếp thu, tích lũy được những kinh nghiệm cho bản thân và hoàn thiện các kỹ năng trong cuộc sống. Việc giáo dục về dinh dưỡng qua các hoạt động trải nghiệm không chỉ giúp trẻ hiểu sâu sắc về tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với sự phát triển cơ thể, mà còn giúp chúng nhận biết rõ ràng về ý nghĩa của việc duy trì một chế độ dinh dưỡng đầy đủ chất, từ đó thúc đẩy quá trình phát triển toàn diện của cơ thể

Từ khóa: Dinh dưỡng; Hoạt động trải nghiệm; trẻ 5-6 tuổi; trường mầm non, sự phát triển

SOME MEASURES TO ENHANCE THE QUALITY OF NUTRITIONAL EDUCATION FOR 5-6-YEAR-OLD CHILDREN THROUGH EXPERIENTIAL ACTIVITIES AT KINDERGARTEN

ABSTRACT: Nutrition plays a crucial role in determining human development, especially for young children, where nutrition is the foundation for comprehensive development. Currently, nutrition and the health of children have become the priority of societal concern. One solution to enhance the quality of nutrition education for children is through experiential activities - a method of learning through practice, allowing individuals to learn, explore, innovate,

absorb, accumulate experiences for themselves, and refine life skills. Educating children about nutrition through experiential activities not only helps them deeply understand the importance of nutrition for physical development but also enables them to clearly recognize the significance of maintaining a nutritionally rich diet, thereby promoting the holistic development of the body.

Keywords: Nutrition; Experiential activities; 5-6-year-old children, development, kindergarten

1. MỞ ĐẦU

Giáo dục dinh dưỡng là nhiệm vụ hết sức quan trọng quyết định đến sự phát triển toàn diện về thể chất và trí tuệ cho trẻ mầm non nói chung và trẻ mẫu giáo 5-6 tuổi nói riêng. Hiện nay nhiệm vụ giáo dục dinh dưỡng cho trẻ trong các trường mầm non thu hút được sự quan tâm của nhiều giáo viên và cha mẹ trẻ. Giáo dục dinh dưỡng cung cấp cho trẻ kiến thức, trau dồi kỹ năng, từ đó, hình thành thói quen, hành vi có lợi cho sức khỏe. Qua việc giáo dục dinh dưỡng của giáo viên, trẻ biết tự giác lựa chọn, điều chỉnh hành vi, thói quen ăn uống không đúng, biết vệ sinh để phòng tránh các bệnh thường gặp và hiểu được sự cần thiết phải rèn luyện hàng ngày để có sức khỏe tốt.

2. TỔNG QUAN NGHIÊN CỨU

Trẻ mẫu giáo 5-6 tuổi là lứa tuổi rất cần có sức khỏe tốt, có trí tuệ thông minh để chuẩn bị bước vào lớp 1 phổ thông một cách vững vàng nhất. Muốn trẻ phát triển tốt về thể chất, trí tuệ thì dinh dưỡng giữ vai trò quyết định, chính vì vậy mà việc giáo dục dinh

dưỡng cho trẻ mẫu giáo 5-6 tuổi luôn nhận được sự quan tâm của các bậc phụ huynh và của nhà trường. Để nâng cao chất lượng giáo dục dinh dưỡng cho trẻ độ tuổi này, tại các trường mầm non giáo viên luôn tìm tòi nghiên cứu những hình thức, nội dung, biện pháp giáo dục để đạt hiệu quả cao nhất. Một trong những biện pháp đó là giáo dục dinh dưỡng thông qua hoạt động trải nghiệm, bởi với trẻ mầm non trải nghiệm là quá trình nhận thức, khám phá đối tượng bằng việc tương tác với đối tượng thông qua các thao tác vật chất bên ngoài (nhìn, sờ, nếm, ngửi...) và các quá trình tâm lý bên trong (chú ý, ghi nhớ, tư duy, tưởng tượng). Thông qua đó, chủ thể có thể học hỏi, tìm tòi, sáng tạo, tiếp thu, tích lũy được những kinh nghiệm cho bản thân và hoàn thiện các kỹ năng trong cuộc sống.

3. NỘI DUNG

3.1. Ý nghĩa của việc giáo dục dinh dưỡng đối với trẻ mẫu giáo 5-6 tuổi

Trẻ mẫu giáo 5-6 tuổi có những đặc điểm phát triển khác so với độ tuổi trước,

độ tuổi này cơ thể trẻ đã hoàn thiện tương đối các chức năng sinh lý, các cơ quan, bộ phận, trẻ có chiều cao cân nặng tăng chậm hơn so với các độ tuổi trước. Bộ não của trẻ mẫu giáo 5-6 tuổi đạt 90% trọng lượng não người lớn. Độ tuổi này cũng là một trong những thời kỳ hoàn chỉnh hệ thống thần kinh trung ương, vỏ não, quyết định năng lực trí tuệ của trẻ trong tương lai.

Trẻ mẫu giáo 5-6 tuổi đã có sự phát triển mạnh mẽ cả về chất và lượng. Do đó, trẻ mẫu giáo 5-6 tuổi cần được nuôi dưỡng, chăm sóc một cách hợp lý, cần được giáo dục những kiến thức sơ đẳng, cơ bản nhất để đảm bảo cho sự phát triển hài hòa, cân đối và toàn diện. Đây chính là thời điểm chín muồi để trẻ tiếp nhận những hiểu biết, kiến thức về giáo dục dinh dưỡng và là nền tảng vững chắc cho giai đoạn sau này.

Giáo dục dinh dưỡng giúp trẻ mẫu giáo 5-6 tuổi có một số hiểu biết về một số thực phẩm thông thường và lợi ích của việc ăn uống đối với sức khỏe. Từ đó hình thành và phát triển ở trẻ khả năng nhận biết và phân biệt các nhóm thực phẩm trong tự nhiên, cũng như một số cách chế biến đơn giản. Khi trẻ hiểu về thực phẩm, phân biệt và biết được lợi ích của việc ăn uống giúp cho trẻ có sức khỏe tốt trẻ sẽ có ý thức, tự điều chỉnh được việc ăn uống của mình sao cho hợp lý.

Giáo dục dinh dưỡng giúp trẻ mẫu giáo 5-6 tuổi có một số thói quen, kỹ năng tốt trong ăn uống, giữ gìn sức khỏe như ăn đúng giờ, ăn đa dạng các loại thực phẩm, ăn chậm, nhai kỹ, khi ăn không nói chuyện, xúc ăn gọn gàng, không rơi vãi, ăn đủ khẩu phần.

Giáo dục dinh dưỡng giúp trẻ biết cách tự vệ sinh cá nhân, bước đầu biết cách bảo vệ sức khỏe cho bản thân, chăm sóc vệ sinh thân thể và các giác quan thông qua các việc làm như lau mặt, rửa tay trước và sau khi ăn; đánh răng, súc miệng sau khi ăn xong, không ăn thức ăn có mùi lạ, ôi thiu...

Giáo dục dinh dưỡng không những góp phần vào việc thực hiện các mục tiêu giáo dục toàn diện cho trẻ mẫu giáo 5-6 tuổi nói riêng, trẻ mầm non nói chung mà còn là cơ sở để giáo dục dinh dưỡng ở các bậc học sau này, là tiền đề để xây dựng con người mới xã hội chủ nghĩa Việt Nam, đáp ứng yêu cầu ngày càng cao của xã hội.

3.2. Nội dung giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mẫu giáo 5-6 tuổi

Nội dung 1: Giáo dục trẻ nhận biết, phân loại một số món ăn, thực phẩm thông thường và cách chế biến các món ăn. Đồng thời, giáo dục trẻ không kén chọn thức ăn, biết ăn các loại thức ăn, ăn hết suất.

Giáo dục trẻ nhận biết, phân loại một số thực phẩm thông thường theo 4 nhóm thực phẩm bao gồm: Nhóm thực

phẩm giàu Glucid (nhóm lương thực, hoặc nhóm giàu chất đường), gồm ngũ cốc, khoai củ. Nhóm thực phẩm giàu Protid (chất đạm), là toàn bộ thực phẩm nguồn gốc động vật và lạc, đậu, vừng. Nhóm thực phẩm giàu Lipid (chất béo), gồm có dầu thực vật, mỡ, bơ, lạc, vừng. Nhóm thực phẩm giàu Vitamin và muối khoáng, gồm toàn bộ các loại rau, củ, quả.

Giáo dục trẻ làm quen với một số thao tác đơn giản trong chế biến một số món ăn, thức uống, hiểu được thực phẩm có thể chế biến thành nhiều món ăn khác nhau. Từ đó giúp trẻ tự tin hơn trong việc ăn uống sao cho hợp lý với chính bản thân mình.

Giáo dục trẻ làm quen với một số thao tác đơn giản trong chế biến một số món ăn, thức uống thông thường, gần gũi với trẻ. Cô có thể cùng trẻ pha nước cam, chanh... trộn các quả chín với sữa chua (đưa hấu, xoài, táo, lê, bơ...). Dạy trẻ biết lựa chọn và bày cỗ trung thu, sinh nhật..., biết xếp bánh, kẹo vào đĩa, sơ chế 1 số loại rau, quả, củ...(nhặt rau, rửa rau, củ, quả...), bày bàn ăn...

Nội dung 2: Giáo dục trẻ biết lợi ích của của thực phẩm và ăn uống đối với sức khỏe con người, đặc biệt là sức khỏe của trẻ mẫu giáo 5-6 tuổi.

Từ việc giáo dục trẻ biết tên các thực phẩm, các nhóm thực phẩm trong tự nhiên, biết các chất dinh dưỡng chính trong thực phẩm, lợi ích của các nhóm

thực phẩm giúp cơ thể khỏe mạnh, phát triển và hoạt động bình thường.

Giáo dục trẻ nhận biết các bữa ăn trong ngày và ích lợi của ăn uống đủ lượng và đủ chất. Con người cần ăn uống để sống, phát triển, vui chơi, làm việc. Ăn uống đầy đủ trẻ sẽ lớn nhanh, ít ốm đau, da dẻ hồng hào, mắt sáng, môi đỏ, má hồng, xinh xắn...Nhận biết sự liên quan giữa ăn uống với bệnh tật. Ăn uống không hợp lý, không đảm bảo vệ sinh sẽ bị đau bụng; ăn kẹo vào buổi tối, hoặc ăn xong bữa tối không đánh răng sẽ bị sâu răng, lười ăn, ăn không hết suất sẽ mắc bệnh suy dinh dưỡng, cơ thể yếu ớt, chậm lớn, hoặc thấp còi... Ngược lại nếu ăn quá nhiều sẽ mắc bệnh béo phì ảnh hưởng đến tim mạch, các cơ quan và những hoạt động hàng ngày của trẻ...

Nội dung 3: Giáo dục trẻ tập làm một số việc tự phục vụ trong sinh hoạt, rèn cho trẻ có nề nếp thói quen vệ sinh, văn minh trong ăn uống, biết ăn uống đúng cách, hợp vệ sinh, biết sử dụng một số đồ dùng trong ăn uống, vệ sinh cá nhân, vệ sinh môi trường: Dạy trẻ tự xúc ăn gọn gàng, không rơi vãi, biết chuẩn bị bữa ăn cùng cô hay thu dọn đồ ăn, uống đủ nước mỗi ngày, đánh răng, lau mặt, rửa tay bằng xà phòng sau khi ăn, đi vệ sinh đúng nơi quy định, sử dụng đồ dùng vệ sinh đúng cách... Những nội dung giáo dục dinh dưỡng giúp trẻ hình thành và phát triển thói quen, hành vi tốt, từ đó trẻ sẽ vận dụng

tốt trong giai đoạn sau này. Ví dụ: cần rửa quả và gọt vỏ trước khi ăn; trước khi ăn và sau ăn phải lau mặt, rửa tay; ăn chậm, nhai kỹ, không nói chuyện hay cười đùa trong khi ăn; biết chào mời, cảm ơn khi nhận cơm, thức ăn; biết tự phục vụ bản thân trong bữa ăn...

Nội dung 4: Giáo dục trẻ biết tiết kiệm nước, bảo vệ nguồn nước sạch, giữ gìn sức khỏe và an toàn.

Nguồn nước ảnh hưởng rất nhiều đến cuộc sống của chúng ta. Do đó, giáo dục trẻ biết tiết kiệm nước và bảo vệ nguồn nước sạch là nội dung cần thiết. Trẻ không những hiểu được ý nghĩa, lợi ích của nguồn nước mà còn có những hành động đơn giản tiết kiệm nguồn nước cũng như bảo vệ nguồn nước sạch. Ví dụ: sau khi rửa tay xong cần khóa vòi nước lại; khi uống nước chỉ lấy đủ uống, không lấy thừa rồi đổ nước đi... Giáo dục trẻ có một số thói quen tốt về giữ gìn sức khỏe như biết lợi ích của việc giữ gìn vệ sinh thân thể, vệ sinh môi trường đối với sức khỏe...

3.3. Một số biện pháp nâng cao chất lượng giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mẫu giáo 5-6 tuổi thông qua hoạt động trải nghiệm ở trường mầm non

Biện pháp 1: Tăng cường các hoạt động trải nghiệm thực tế tại địa phương.

Đối với trẻ, những hoạt động trải nghiệm thực tế luôn là niềm mong ước, sự háo hức, chờ đợi. Được tham gia và

hoạt động trải nghiệm thực tế giúp trẻ hình thành và phát triển các giá trị và kỹ năng sống phù hợp. Hoạt động trải nghiệm sáng tạo như một trò chơi khám phá thế giới bất tận, càng đào sâu càng say mê hơn. Để thực hiện được biện pháp này giáo viên phải nghiên cứu nắm được văn hóa ẩm thực của địa phương và xây dựng kế hoạch, liên hệ cho trẻ được tham gia vào những công đoạn đơn giản.

Ví dụ: Tổ chức hoạt động trải nghiệm tại cơ sở sản xuất bánh mì.

Để trẻ được tham gia trải nghiệm này trước hết giáo viên phải tìm hiểu về cơ sở với các điều kiện về cơ sở vật chất, an toàn vệ sinh thực phẩm và lựa chọn xem trẻ có thể tham gia vào những công đoạn nào trong quá trình sản xuất. Tiếp theo giáo viên xây dựng kế hoạch, báo cáo với Ban giám hiệu Nhà trường xin chủ trương và liên hệ với cơ sở sản xuất. Khi được sự đồng thuận của các bên giáo viên tiến hành tổ chức hoạt động trải nghiệm cho trẻ theo các bước sau:

Bước 1: Giới thiệu với trẻ về nơi trẻ được tham gia hoạt động trải nghiệm

Giáo viên trò chuyện với trẻ về địa điểm trải nghiệm, quy định đối với người đến thực hiện hoạt động trải nghiệm bằng cách đặt ra những câu hỏi: Các con chuẩn bị đi đâu, cơ sở đó ở đâu, đến đó các con được xem các cô bác làm gì. Các con có

thể làm gì giúp các cô bác... Giáo viên dặn dò trẻ những điều cần thiết cho chuyến đi, tổ chức cho trẻ lên xe xếp chỗ ngồi cho các cháu.

Bước 2: Trẻ quan sát quang cảnh, các hoạt động diễn ra tại nơi tổ chức hoạt động trải nghiệm

Giáo viên tổ chức cho trẻ quan sát khu sơ chế, khu pha bột, khu nặn bột, lò nướng bánh... Trong quá trình trẻ quan sát cô đàm thoại với trẻ về những gì đang diễn ra tại nơi tham quan: Đây là khu gì, các cô bác đang làm gì, bột mì có màu gì, thuộc nhóm thực phẩm nào, muốn nặn được bánh mì phải nhào bột như thế nào...?

Cô có thể gợi ý cho trẻ giao lưu trò chuyện với các cô bác công nhân bằng cách đặt các câu hỏi để tìm hiểu những thông tin cần thiết như: Bột mì được mua ở đâu, bột mì ngon là bột như thế nào, pha bột như thế nào để bột dẻo, nặn như thế nào để được chiếc bánh mì đẹp, nướng bánh mì trong bao lâu...?

Bước 3: Tổ chức hoạt động trải nghiệm cho trẻ

Sau khi trẻ được quan sát, trò chuyện cô nhắc lại các bước làm bánh cho trẻ nhớ: Cân bột, đong nước, trộn bột với nước cho đúng tỉ lệ, nhào bột cho dẻo, nặn bánh, nướng bánh, ra bánh...

Cô cho trẻ về khu vực đã chuẩn bị để tham gia hoạt động trải nghiệm cân bột, đong nước, nhào bột, nặn bánh... Trong khi trẻ làm giáo viên cùng các cô

bác nhân viên quan sát trò chuyện hướng dẫn giúp đỡ trẻ. Trẻ làm xong các cô bác giúp trẻ đưa bánh vào lò nướng, giáo viên tổ chức cho trẻ trò chuyện nhắc lại các bước làm bánh trong khi chờ đợi bánh ra lò. Khi bánh ra lò đợi cho bánh nguội cô cho trẻ thưởng thức và nhận xét về màu sắc, hình dáng, mùi vị của bánh, so sánh với bánh trước khi đưa vào lò nướng...

Bước 4: Ra về

Trước khi ra về cô cho trẻ thu dọn vệ sinh đồ dùng, cảm ơn cơ sở sản xuất, chào tạm biệt các cô bác... trên đường về cô có thể gợi hỏi để trẻ nhớ lại các công đoạn làm bánh, mùi vị của bánh, bánh mì thuộc nhóm thực phẩm nào, có tác dụng gì với cơ thể... qua đó giáo dục trẻ thực hiện ăn uống tiết kiệm, ăn đầy đủ các nhóm chất, không để lãng phí thức ăn.

Biện pháp 2: Tổ chức các hoạt động trải nghiệm giáo dục dinh dưỡng thông qua các hoạt động lễ hội ở trường mầm non.

Hoạt động lễ hội là hoạt động cần thiết và quan trọng của bậc học mầm non, nó không chỉ giúp cho trẻ hiểu được truyền thống văn hóa dân tộc mà còn giúp trẻ phát triển tốt về các mặt thể chất, nhận thức, tình cảm kỹ năng xã hội. Trong một năm học trường mầm non sẽ tổ chức các hoạt động lễ hội như: Ngày hội đến trường của bé, ngày Tết Trung Thu, ngày hội của các Thầy Cô giáo, ngày hội Chiến sĩ vui khỏe,

lễ hội Tết và Mùa xuân, ngày hội của Bà của Mẹ, ngày hội Bé khỏe - Bé ngoan và ngày Tết thiếu nhi 1/6 - chia tay các bé 5 tuổi. Trong các ngày lễ hội này có những ngày lễ hội giáo viên lồng ghép hoạt động trải nghiệm giáo dục dinh dưỡng rất phù hợp, chính vì vậy giáo viên phải nghiên cứu kỹ về nội dung, ý nghĩa của các ngày lễ hội để tổ chức hoạt động trải nghiệm giáo dục dinh dưỡng hiệu quả. Ví dụ: hoạt động trải nghiệm giáo dục dinh dưỡng cho trẻ có thể tổ chức trong các ngày lễ hội như: Lễ hội Tết Trung Thu, lễ hội Tết và mùa xuân, Ngày hội của Bà của Mẹ... Trong các ngày lễ hội này trẻ sẽ được tham gia hoạt động như sau: Ngày Tết Trung Thu trẻ tham gia vào bày mâm quả, bô quả, gọt quả... Lễ hội Tết và mùa xuân cô tổ chức cho trẻ tham gia các hoạt động trải nghiệm gói bánh chưng, gói chả nem, bày mâm ngũ quả. Ngày hội của bà của mẹ cô tổ chức cho trẻ nặn bánh trôi, bánh chay, làm những món ăn quen thuộc tặng bà tặng mẹ... Để hoạt động trải nghiệm giáo dục dinh dưỡng của trẻ đạt hiệu quả cao giáo viên cần có sự chuẩn bị chu đáo từ việc bố trí sắp xếp tạo không gian hoạt động cho trẻ đến việc trang trí, bày biện, mua sắm những vật dụng, thực phẩm, nguyên liệu cần thiết và chuẩn bị về tâm thế cho trẻ, hướng dẫn trẻ tìm hiểu về cách làm, bày biện trang trí như thế nào cho đẹp mắt...

Ví dụ: Hoạt động lễ hội Tết và mùa xuân cô tổ chức cho trẻ hoạt động

trải nghiệm gói bánh đa nem.

Bước 1: Chuẩn bị

Cô trò chuyện với trẻ về ngày tết Nguyên đán (ý nghĩa của ngày tết, những món ăn trong ngày tết, các con lựa chọn làm món ăn gì trong ngày tết, làm món ăn đó cần những nguyên liệu, thực phẩm gì, gói như thế nào để được một chiếc chả nem...).

Sau khi bàn bạc thống nhất cô và trẻ sẽ tiến hành chuẩn bị bánh đa nem, thịt, mộc nhĩ, nấm hương, miến, hành, cà rốt, tôm nõn, trứng, thìa, mâm, chảo, bếp, dầu rán và thời gian thực hiện hoạt động.

Bước 2: Tiến hành

Cô cho trẻ xem video về cách gói chả nem và đưa ra nhận xét về cách trộn nhân, gói chả như thế nào.

Trộn nhân chả nem: Từ những nguyên liệu đã chuẩn bị ở trên cô hướng dẫn trẻ cho vào chậu và trộn đều khi nhân chả đã đều, nhuyễn cô tiến hành gói mẫu cho trẻ xem 1-2 cái sau đó cô cho trẻ chia ra làm 3-4 bát (tùy theo số nhóm trẻ mà cô phân công).

Cô chia trẻ ra làm 3-4 đội, mỗi đội 5,6 trẻ và chia các đồ dùng đã chuẩn bị cho từng đội và cho các cháu thực hiện hoạt động trải nghiệm trộn nhân chả nem, gói chả nem. Cô quan sát các nhóm và động viên khích lệ trẻ thực hiện.

Bước 3: Rán chả

Cô cho trẻ mang những chiếc chả đã gói để vào một mâm chuẩn bị rán. Cô thực hiện các thao tác rán chả hướng dẫn cho trẻ cách rán. Với thao tác này cô cho trẻ quan sát từ xa và lưu ý khâu đảm bảo tuyệt đối an toàn cho trẻ.

Bước 4: Thương thức

Cô vớt chả ra để ráo mỡ, khi chả nguội thì cắt chả ra thành từng miếng vừa ăn, cô cho trẻ thưởng thức và nêu nhận xét về hương vị của món ăn, những nguyên liệu chế biến thành món ăn, món ăn này thuộc nhóm thực phẩm nào, có tác dụng gì với cơ thể... Cô nhấn mạnh đây là món ăn truyền thống, gần gũi với người dân Việt Nam, trong mâm cỗ tết của nhiều gia đình món chả nem không thể thiếu và nhắc nhở trẻ biết phụ giúp mẹ làm món ăn, ăn nhiều món để có cơ thể khỏe mạnh.

Biện pháp 3: Xây dựng môi trường giáo dục đa dạng phong phú kích thích trẻ tìm hiểu dinh dưỡng và thực hiện các hoạt động trải nghiệm.

Với trẻ mầm non nói chung và trẻ mẫu giáo 5-6 tuổi nói riêng môi trường giáo dục đa dạng phong phú, hấp dẫn sẽ lôi cuốn trẻ hoạt động tích cực và hứng thú tìm hiểu, khám phá, khơi gợi và nuôi dưỡng tính tò mò, ham học hỏi ở trẻ. Muốn có được môi trường đa dạng, phong phú giáo viên xây dựng kế hoạch sưu tầm nguyên vật liệu, làm đồ dùng,

đồ chơi giáo dục dinh dưỡng cho phù hợp với từng chủ đề giáo dục. Bên cạnh những đồ dùng đồ chơi cô làm và những đồ dùng đồ chơi có sẵn giáo viên tổ chức cho trẻ làm đồ dùng đồ chơi cùng cô. Khi đã làm được các đồ chơi giáo viên tiến hành sắp xếp trang trí, việc sắp xếp trang trí phải đảm bảo nguyên tắc khoa học, thẩm mỹ kích thích trẻ hứng thú tham gia hoạt động và tạo điều kiện cho trẻ huy động các giác quan vào quá trình hoạt động.

Ví dụ: giờ hoạt động chung đề tài “Tìm hiểu về một số loại quả” giáo viên cần chuẩn bị một số loại quả thật (3-5 loại) đủ cho mỗi trẻ có một loại quả. Ngoài ra cô cần chuẩn bị tranh ảnh về các loại quả, các loại quả nhựa, đĩa bìa hoa quả hoặc hộp nhựa, thìa, sữa chua... để trẻ thực hiện các hoạt động trải nghiệm. Các loại đồ dùng đồ chơi này phải được bố trí sắp xếp hợp lý phù hợp với đối tượng, thời gian sử dụng. Với đồ dùng cá nhân sử dụng (các loại quả thật để trẻ lấy mỗi cháu một quả) cô xếp thành nhiều khu vực, để dưới thấp cho trẻ dễ lấy không bị tranh giành lẫn nhau, với đồ dùng sử dụng theo nhóm (đĩa, quả nhựa) để chơi trò chơi bầy mâm ngũ quả cô để theo tổ theo quy định để các tổ dễ lấy cất...

Với giờ hoạt động góc giáo viên lựa chọn nội dung giáo dục dinh dưỡng trang trí tại các góc phù hợp với nội dung chủ đề và tạo điều kiện tốt nhất để

trẻ được trải nghiệm. Ví dụ: Chủ đề Tết và mùa xuân ở góc chơi học tập và sách giáo viên làm các bảng phân loại quả, tranh lô tô về các loại quả để cho trẻ chơi phân loại, treo tranh hoa quả mùa xuân theo nhóm để trẻ chơi nối nhóm quả với chữ số tương ứng, cho trẻ ghép từ tương ứng tên của những loại hoa quả mùa xuân, ghép chữ bằng hạt gạo, các nguyên liệu từ thiên nhiên. Ngoài ra giáo viên còn sưu tầm các bài thơ, câu chuyện có nội dung phù hợp với chủ đề để trẻ đọc, kể và ôn lại những bài thơ, câu chuyện có trong chủ đề. Với góc chơi phân vai giáo viên xây dựng góc chơi với chủ đề “Cả nhà đón Tết”, trẻ được tham gia vào các trò chơi dọn dẹp nhà, trang trí nhà cửa, mua sắm hoa quả về bày mâm ngũ quả, mua nguyên liệu chế biến các món ăn ngày tết... Ở mỗi góc chơi cô lưu ý cách sắp xếp trang trí sao cho phù hợp, bắt mắt, nghiên cứu gợi ý cho trẻ cách chơi sao cho dễ nhớ, dễ hiểu. Ví dụ trò chơi nối nhóm quả với chữ số tương ứng cô vẽ tranh mẫu gồm nhóm có 5,6,7,8 loại quả, tô màu xanh, đỏ, hồng, vàng và dùng bút dạ nối các nhóm quả đó với các số tương ứng. Bức tranh đó được treo vừa tầm nhìn của trẻ, khi trẻ vào góc chơi sẽ quan sát bức tranh, hiểu luật chơi và chơi theo đúng gợi ý của cô. Hoặc góc chơi phân vai khi hướng dẫn trẻ làm hoa quả dầm cô có thể thực hiện theo quy trình tư duy, cô vẽ 5 bức tranh: Tranh 1 rửa quả, Tranh 2: Gọt quả, Tranh 3: Cắt nhỏ quả cho vào cốc, Tranh

4: cho sữa chua, sữa đặc vào cốc, Tranh 5: trộn đều. Trên mỗi tranh cô ghi số thứ tự sau đó cô treo các bức tranh đó vào trong góc chơi phân vai và đánh mũi tên theo chiều từ trái sang phải. Khi trẻ vào góc chơi nhìn vào sơ đồ trẻ sẽ biết muốn làm cốc hoa quả dầm phải trải qua 5 bước và trẻ thực hiện theo các bước đó. Trong quá trình thực hiện giáo viên gợi hỏi trẻ về lợi ích của hoa quả với sức khỏe con người và giáo dục trẻ chăm ăn hoa quả để có sức khỏe tốt.

Khi giáo viên xây dựng môi trường giáo dục dinh dưỡng đa dạng phong phú sẽ kích thích trẻ ham tìm hiểu, hứng thú thực hiện các hoạt động trải nghiệm về giáo dục dinh dưỡng. Trẻ được tham gia nhiều vào các hoạt động trải nghiệm sẽ nắm chắc các kiến thức về dinh dưỡng, tầm quan trọng của dinh dưỡng với sức khỏe từ đó biết ăn uống đầy đủ chất giúp cơ thể phát triển cân đối, hài hòa.

4. KẾT LUẬN

Giáo dục dinh dưỡng là nhiệm vụ quan trọng và rất cần thiết với trẻ mẫu giáo 5-6 tuổi. Khi trẻ nắm vững kiến thức về dinh dưỡng trẻ sẽ biết ăn uống đủ chất, đủ lượng như vậy sẽ góp phần giữ gìn và nâng cao sức khỏe cho trẻ. Để việc giáo dục dinh dưỡng cho trẻ đạt hiệu quả cao giáo viên cần có sự tìm tòi sáng tạo giúp trẻ được tham gia nhiều hơn các hoạt động trải nghiệm. Được trải nghiệm trẻ sẽ hứng thú hơn, tích cực tìm tòi sáng tạo hơn, ghi nhớ

lâu hơn nhờ đó mà các kỹ năng phát triển tốt hơn, điều này rất cần thiết đối với trẻ mẫu giáo 5-6 tuổi, lứa tuổi

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục & Đào tạo (2021), *Hướng dẫn tổ chức thực hiện chương trình giáo dục mầm non (Mẫu giáo lớn 5-6 tuổi)*, Nxb Giáo dục Việt Nam.

2. Bộ Y tế và Viện dinh dưỡng (2011), *Chiến lược quốc gia về dinh dưỡng giai đoạn 2011-2020 và tầm nhìn đến năm 2030*, Nxb Y học.

3. Lê Thị Mai Hoa, Lê Trọng Sơn (2011), *Giáo trình dinh dưỡng trẻ em*

chuẩn bị vào lớp Một phổ thông xa rời sự bảo hộ của cha mẹ, cô giáo.

tuổi nhà trẻ và mẫu giáo, Nxb Đại Học Sư Phạm Hà Nội.

4. Nguyễn Thị Hòa (2007), *Phát huy tính tích cực nhận thức của trẻ mẫu giáo 5 - 6 tuổi trong trò chơi học tập*, Nxb Đại học sư phạm.

5. Hoàng Thị Phương, Lã Thị Bắc Lý, Bùi Thị Lâm, Nguyễn Mạnh Tuấn, Nguyễn Thị Mỹ Dung, Vũ Thanh Vân (2018) *Tổ chức hoạt động giáo dục theo hướng trải nghiệm cho trẻ ở trường mầm non*, Nxb Đại học Sư Phạm.