# Giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5-6 tuổi thông qua hoạt động Kể chuyện ở trường mầm non

***Phạm Thị Vân***

*Trường Mầm non Trung Minh, Yên Sơn, tỉnh Tuyên Quang*
*Received: 16/03/2024; Accepted: 22/03/2024; Published: 26/03/2024*

***Abstract:*** *This article aims to propose nutritional education measures for 5- to 6-year-old children through storytelling activities in preschool. This research applies methods of data processing, analysis, conversation, and observation. The results show that stories are a useful tool that teachers can use to integrate nutrition education for children if teachers clearly establish goals regarding knowledge, skills, attitudes, and goals, select details of the story to coordinate with visual aids, and adjust them to suit the goals to be achieved and the child's understanding capacity.*

***Keywords:*** *Preschool children, storytelling activities, nutrition education, preschool*

## 1. Đặt vấn đề

Chế độ, thói quen ăn uống thời thơ ấu có tác động đến sức khỏe trong tương lai, là nền tảng tạo nên thói quen ăn uống cho cuộc sống khi trưởng thành. Chính vì vậy, dạy cho trẻ những kiến thức cơ bản về dinh dưỡng trong những năm đầu đời vô cùng quan trong. Trong giai đoạn này, nếu trẻ được học về chế độ dinh dưỡng (DD) hợp lý và cân đối, hình thành và phát triển thói quen, hành vi ăn uống tốt, thì sẽ tác động mạnh mẽ đến sức khỏe trong tương lai và thúc đẩy thói quen ăn uống khoa học trong suốt cuộc đời của trẻ Công cụ giáo dục DD phù hợp với khả năng nhận thức của trẻ mầm non (MN) và kích thích sự quan tâm của trẻ nhiều nhất ở trường MN là hình ảnh về thực phẩm, món ăn, truyện kể, đồ chơi, trò chơi…

Tại các cơ sở giáo dục MN ở tỉnh Tuyên Quang, trên cơ sở nội dung, mục tiêu giáo dục dinh dưỡngvà sức khoẻ cho trẻ và các nội dung GD khác nói chung do Bộ GD&ĐT ban hành, ngay từ đầu năm học, Sở, Phòng GD&ĐT có văn bản chỉ đạo, hướng dẫn các trường MN tổ chức thực hiện. Theo đó, Ban Giám hiệu các trường xây dựng kế hoạch GD, tổ chức thực hiện nội dung giáo dục DD phù hợp với tuổi của trẻ, khả năng, tình hình thực tế của trường và các giáo viên (GV) xây dựng kế hoạch cụ thể hàng tháng, hàng tuần theo chủ đề GD thực hiện nội dung giáo dục DD cho trẻ trong năm học. Việc giáo dục DD được các trường MN tích hợp trong tất cả các hoạt động chơi và hoạt động học của trẻ.

Để giáo dục dinh dưỡng cho trẻ, GV có thể sử dụng nhiều PP, trong đó, truyện kể nhằm cung cấp cho trẻ 5-6 tuổi những kiến thức liên quan đến giáo dục dinh dưỡng. Trong khuôn khổ bài báo này, tác giả đề xuất một số biện pháp giáo dục DD cho trẻ thông qua hoạt động Kể chuyện.

## 2. Nội dung nghiên cứu

### *2.1. Các khái niệm cơ bản*

- *Giáo dục DD cho trẻ MN:* L*à quá trình tác động có kế hoạch, có mục đích c*ủa GV nhằm giúp trẻ có một số hiểu biết về thực phẩm và lợi ích của việc ăn uống với sức khoẻ.

- *Hoạt động kể chuyện:* Là một hình thức thông tin nhanh gọn, truyền cảm bằng ngôn ngữ.

- *Truyện ngắn:* Là một thể loại văn học, có độ dài chỉ từ vài dòng cho đến vài chục trang, thường chỉ tập trung vào một tình huống, một chủ đề nhất định và hạn chế về nhân vật, thời gian và không gian.

### *2.2. Phương pháp nghiên cứu*

Nghiên cứu này sử dụng kết hợp PP định lượng và định tính bằng việc thu thập dữ liệu qua google forms với 63 GV dạy lớp 5-6 tuổi ở các trường MN huyện Yên Sơn, tỉnh Tuyên Quang. Câu hỏi mở được thực hiện với 12 GV để thu thập dữ liệu định tính dựa theo các khía cạnh định lượng từ bảng câu hỏi khảo sát. PP đàm thoại, quan sát được thực hiện tìm hiểu thực trạng giáo dục DD cho trẻ 5-6 tuổi thông qua hoạt động Kể chuyện. Thời gian khảo sát, quan sát thực tế được tiến hành tháng 2-3 năm 2023.

### *2.3. Ưu điểm của sử dụng truyện kể giáo dục DD cho trẻ ở trường MN*

Giáo dục DD cho trẻ MN được tổ chức bằng nhiều hình thức với những nhóm PP cơ bản sau: Nhóm PP thực hành, trải nghiệm; nhóm PP - minh họa; nhóm PP dùng lời nói; nhóm PP giáo dục bằng tình cảm và khích lệ; nhóm PP nêu gương - đánh giá.

Trong thực tế, để đạt được hiệu quả trong giáo dục DD cho trẻ 5-6 tuổi, GV phải sử dụng kết hợp

nhiều PP với những phương tiện khác nhau và hoạt động kể chuyện với những câu chuyện ngắn là một trong số những công cụ trong nhóm PP dùng lời thể hiện tính ưu thế bởi:

(i) Truyện ngắn dễ kích thích sự tò mò của trẻ;

(ii) Những thông điệp giáo dục GV muốn truyền tải qua truyện ngắn được trẻ tiếp nhận nhẹ nhàng, không khô cứng;

(iii) Trẻ dễ dàng ghi nhớ nội dung GD thông qua các chi tiết GV khai thác trong câu chuyện.

***2.4. Thực trạng của sử dụng truyện kể giáo dục DD cho trẻ ở trường MN huyện Yên Sơn, tỉnh Tuyên Quang***

Kết quả khảo sát cho thấy hầu hết các GV (56/63, chiếm 88.9%) đều chưa tận dụng công cụ này mà họ (63/63 GV) chủ yếu sử dụng vật thật (thực phẩm, món ăn, hành vi trẻ khi ăn) trong bữa ăn bán trú; sử dụng đồ chơi (61/63 chiếm 96.8%) trong tổ chức hoạt động vui chơi để giáo dục dinh dưỡng cho trẻ. Cũng chính vì vậy, khi phỏng vấn ngẫu nhiên 12 GV về vấn đề "Cô biết những truyện ngắn nào có nội dung có thể khai thác được các chi tiết nhằm giáo dục DD cho trẻ" thì các GV chỉ kể được 1-2 câu chuyện như "Giấc mơ kì lạ", "Gấu con bị đau răng".

Về mục tiêu của hoạt động, với câu hỏi "Khi tổ chức hoạt động kể chuyện cho trẻ ở trường mầm non thầy/cô đặt những mục tiêu nào cho trẻ?", 63/63 GV đặt mục tiêu trong hoạt động kể chuyện là: (i) về kiến thức trẻ biết được tên truyện, hiểu nội dung câu chuyện (ii) về kĩ năng GV đặt ra yêu cầu trẻ kể lại được nội dung câu chuyện với thái độ và cử chỉ phù hợp với nhân vật, (iii) về thái độ, trẻ hứng thú với hoạt động. Kết quả này cho thấy, khi tổ chức hoạt động kể cho trẻ, các GV thường cho rằng đây là hoạt động nằm trong lĩnh vực phát triển ngôn ngữ do đó toàn bộ mục tiêu đề ra đều hướng tới việc phát triển ngôn ngữ cho trẻ, chính vì thế nội dung về giáo dục DD cho trẻ chưa được giáo viên chú trọng khai thác.

Thực tế, trẻ 5-6 tuổi rất thích nghe kể chuyện và rất dễ thuộc nội dung của câu chuyện. Do đó, GV có thể sử dụng nhiều câu chuyện ngắn tích hợp giáo dục DD để giúp trẻ ghi nhớ những nội dung cần GD.

***2.5. Biện pháp giáo dục DD cho trẻ 5-6 tuổi thông qua hoạt động Kể chuyện***

*Biện pháp 1. Sưu tầm danh mục truyện ngắn GDDD cho trẻ ở trường MN

- Mục tiêu: Chủ động lựa chọn được truyện, từ đó thiết kế, sử dụng đồ dùng, đồ chơi phù hợp với câu chuyện, tạo sự hấp dẫn cho trẻ.

- Nội dung và cách thực hiện: Trẻ 5-6 tuổi rất thích nghe kể chuyện. Khi nghe chuyện, trẻ thường muốn biết nhiều hơn về nhân vật trẻ yêu thích và đặt câu hỏi "tại sao?" với những chi tiết trẻ quan tâm. Nếu GV biết khai thác những ưu thế của câu chuyện thì có thể khắc sâu vào trẻ thông điệp cần GD. Với trẻ 5-6 tuổi, GV cần sưu tầm danh mục các truyện ngắn có thể sử dụng để khai thác các khía cạnh giáo dục DD cho trẻ. Ví như truyện "Khỉ con ăn chuối", từ nội dung cơ bản của câu chuyện "Khỉ con ăn chuối xong không bỏ vỏ chuối vào thùng rác mà vứt xuống đất nên một lúc sau giẫm phải vỏ chuối, trượt chân ngã nhào xuống đất", GV có thể khai thác nội dung giáo dục DD như: (i) Chất dinh dưỡng có trong chuối; (ii) Lợi ích/tác hại của việc ăn/ăn nhiều đồ ngọt; (iii) hành vi văn hoá và thói quen tốt trước, trong và sau khi ăn. Ngoài ra, còn một loạt các truyện ngắn khác GV có thể khai thác nội dung để giáo dục DD cho trẻ như: "Ngôi nhà ngọt ngào", "Vì sao gấu bông bị đau bụng", "Giấc mơ kì lạ", "Chuyện của Duy", "Mẹ con chuột túi đi siêu thị", "Quả ngọt quả cay", "Niềm vui từ bát canh cải"

Để sưu tầm và tập hợp được danh mục truyện có nội dung có thể khai thác giáo dục DD cho trẻ, trong buổi sinh hoạt chuyên môn, từng GV trong tổ chuyên môn đề xuất tên truyện, tìm kiếm truyện tranh, khai thác trên internet… sau đó tập hợp thành danh mục dùng chung trong tổ chuyên môn.

**Biện pháp 2. Chú trọng khai thác nội dung giáo dục DD trong các hoạt động kể chuyện*

- Mục tiêu: Tích hợp nội dung giáo dục dinh dưỡng trong hoạt động kể chuyện thông qua khai thác các chi tiết liên quan đến dinh dưỡng.

- Nội dung và cách thực hiện:

Từ danh mục truyện kể đã có, GV lưu ý khai thác/ tích hợp các nội dung về giáo dục dinh dưỡng cho phù hợp với trẻ 5-6 tuổi, bám sát với yêu cầu về giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5-6 tuổi trong chương trình giáo dục MN, cụ thể như:

Về mục tiêu: (i) Có một số hiểu biết về thực phẩm và ích lợi của việc ăn uống đối với sức khoẻ của trẻ; (ii) Có một số thói quen, KN tốt trong ăn uống, giữ gìn sức khoẻ của bản thân.

Về nội dung: Đảm bảo các nội dung về (i) Nhận biết một số món ăn, thực phẩm thông thường và lợi ích của chúng đối với sức khoẻ; (ii) Tập làm một số việc tự phục vụ trong sinh hoạt và (iii) Giữ gìn sức khoẻ và an toàn.

Căn cứ vào chủ đề của tháng, kế hoạch hoạt động trong tuần, GV lựa chọn truyện, xây dựng kế hoạch hoạt động. Kế hoạch hoạt động phải đề ra mục tiêu

cụ thể về kiến thức, KN, thái độ… về dinh dưỡng. Trên cơ sở đó, GV chuẩn bị địa điểm, đồ dùng, đồ chơi, nguyên vật liệu… phù hợp với nội dung định triển khai trong hoạt động. Các bước tổ chức cho trẻ thực hiện hoạt động cần đảm bảo thực hiện được mục đích đề ra.

** Biện pháp 3. Xây dựng kế hoạch hoạt động giáo dục DD cho trẻ thông qua hoạt động kể chuyện, đảm bảo nội dung giáo dục DD* được tích hợp phù hợp

- Mục tiêu: Giúp trẻ đạt được những mục tiêu về DD trong hoạt động kể chuyện

- Nội dung và cách thực hiện: Trên cơ sở kế hoạch GD năm học, căn cứ vào chủ đề, GV lựa chọn câu truyện có ưu thế tích hợp được nội dung GD dinh dưỡng để xây dựng kế hoạch hoạt động. Lưu ý, số giờ giáo dục DD cho trẻ thông qua hoạt động kể chuyện phải cân đối hài hoà với các lĩnh vực GD khác trong chương trình nhằm giúp trẻ có thể phát triển toàn diện. Kế hoạch hoạt động học có thể được cấu trúc theo các mục:

(i) Tên hoạt động;

(ii) Mục tiêu: Về kiến thức, KN, thái độ

(iii) Chuẩn bị của GV, của trẻ

(iv) Tổ chức thực hiện

Dựa trên kế hoạch hoạt động đã xây dựng, GV tổ chức hoạt động học. Sau mỗi hoạt động, GV đánh giá kết quả hoạt động, thu thập thông tin về kiến thức, kĩ năng, thái độ của trẻ bằng phiếu quan sát, bảng câu hỏi; phân tích, đối chiếu với mục tiêu về giáo dục dinh dưỡng đã đề ra trong kế hoạch hoạt động. Trên cơ sở đó, rút kinh nghiệm để tiếp tục lên kế hoạch điều chỉnh cho hoạt động giáo dục DD thông qua kể chuyện đạt kết quả tốt hơn.

Để thực hiện biện pháp này, GV cần nắm chắc chương trình Giáo dục MN, mục tiêu, nội dung, kết quả cần đạt về giáo dục DD của trẻ 5-6 tuổi. Đồng thời không quá chú trọng riêng hoạt động giáo dục DD, mà cần cân đối với các hoạt động GD khác.

*Biện pháp 4. Phối hợp với cha mẹ trẻ trong tổ chức các hoạt động giáo dục DD ở trường MN

- Mục tiêu: Tạo sự đồng bộ, thống nhất trong các hoạt động GD ***nói chung, hoạt động*** giáo dục DD cho trẻ 5-6 tuổi trong giáo dục DD nói riêng.

- Nội dung và cách thực hiện: GV tạo nhóm Zalo, Mesenger... để thông tin kịp đến cha mẹ trẻ các hoạt động GV triển khai về nội dung giáo dục DD cho trẻ. Đặc biệt với hoạt động kể chuyện, GV có thể gửi tiêu đề truyện, nội dung của câu chuyện vào nhóm; đề nghị cha mẹ trẻ trước khi đi ngủ kể lại truyện cho trẻ nghe. Bên cạnh đó, GV cũng nhấn mạnh các nội dung về giáo dục DD (bao gồm các câu hỏi với trẻ, những căn dặn/giáo dục trẻ…) để cha mẹ trẻ thực hiện, giúp trẻ ghi nhớ nội dung giáo dục DD. Trong quá trình tổ chức hoạt động trên lớp, GV chụp ảnh, quay video các hoạt động trẻ thực hiện với các nội dung về/liên quan đến giáo dục DD, chia sẻ trên nhóm Zalo, Mesenger cho cha mẹ có thể nhìn, quan sát gián tiếp các hoạt động của con.

Tuy nhiên, để thực hiện biện pháp này yêu cầu cha mẹ trẻ phải có thiết bị thông minh (điện thoại thông minh, máy tính… có kết nối internet). Do đó đối với những gia đình cha mẹ trẻ hoàn cảnh còn khó khăn, không có điện thoại thông minh và không kết nối internet, trong giờ đón, trả trẻ, GV tranh thủ chia sẻ thông tin, nêu các nội dung phối hợp thực hiện với cha mẹ trẻ.

**3. Kết luận**

Giáo dục DD trong thời thơ ấu đóng vai trò quan trọng trong việc thúc đẩy thói quen ăn uống lành mạnh trong suốt cuộc đời. Cùng với cha mẹ, GV mầm non là những người dạy trẻ những kiến thức về DD phù hợp với độ tuổi của trẻ ở trường MN. Một trong những hoạt động được thực hiện trong giáo dục MN là hoạt động kể truyện. Hoạt động này cho phép trẻ tiếp thu các giá trị quan trọng đối với sự phát triển của trẻ, đồng thời thúc đẩy sự sáng tạo và tinh thần phản biện của trẻ, giúp trẻ có khả năng so sánh với thực tế và thêm các tình tiết mới vào câu chuyện được trình bày. Chính vì vậy, giáo dục DD cho trẻ 5-6 tuổi thông qua hoạt động kể chuyện sẽ làm cho các thông điệp GD về DD trở nên đơn giản, giúp trẻ dễ tiếp thu hơn những nội dung về DD .

Để thực hiện giáo dục DD thông qua hoạt động kể chuyện hiệu quả, GV cần phải nắm chắc mục tiêu, nội dung, kết quả cần đạt về giáo dục DD trong chương trình Giáo dục MN do Bộ GD&ĐT tạo ban hành. Bên cạnh đó, GV phải chủ động, sáng tạo trong quá trình tổ chức, chịu khó tìm tòi những câu chuyện ngắn phù hợp với độ tuổi của trẻ, học hỏi, trao đổi kinh nghiệm với đồng nghiệp và luôn lấy trẻ làm trung tâm trong mọi hoạt động.

**Tài liệu tham khảo**

1. Bộ Giáo dục & Đào tạo. (2021). *Thông tư ban hành Chương trình Giáo dục Mầm non.* Hà Nội

2. Hye-Kyung Kim and Jin-Hee Kim. (2006). *A Preliminary Study on Nutrition Education for Preschool Children in Day-Care Center - Dietary Habit and Nutrition Knowledge. Journal of the Korean Society of Food Science and Nutrition*, 866-873.