

## THỰC TRẠNG NHẬN THỨC VÀ HÀNH VI ĂN UỐNG CỦA HỌC SINH LỚP 4: NGHIÊN CỨU TẠI TRƯỜNG TIỂU HỌC A MỸ HIỆP, AN GIANG

**Lê Hoàng Tuấn<sup>(1)</sup>, Ngô Đại Hùng<sup>(2,\*)</sup>**

(1) Học viên Cao học ngành Công tác xã hội, Trường Đại học Thủ Dầu Một  
Email: [238760101011@student.tdmu.edu.vn](mailto:238760101011@student.tdmu.edu.vn)

(2) Viện Công nghệ Xanh và Bền vững, Trường Đại học Thủ Dầu Một  
Email: [hungnd@tdmu.edu.vn](mailto:hungnd@tdmu.edu.vn)

(\*) Tác giả liên hệ

Ngày nhận bài: 06/02/2026; Chấp nhận đăng: 10/4/2026

### **Tóm tắt**

Nghiên cứu này phân tích thực trạng nhận thức và hành vi ăn uống của học sinh lớp 4 tại Trường Tiểu học A Mỹ Hiệp, tỉnh An Giang, từ đó đề xuất một số định hướng giáo dục dinh dưỡng phù hợp trong bối cảnh giáo dục tiểu học hiện nay. Nghiên cứu sử dụng phương pháp định lượng với thiết kế khảo sát cắt ngang trên 54 học sinh thông qua bảng hỏi gồm ba nhóm nội dung chính: nhận thức về ăn uống hợp lý, thói quen ăn uống hằng ngày và nhu cầu tìm hiểu thêm về dinh dưỡng. Kết quả cho thấy học sinh đã hình thành nhận thức ban đầu tương đối tích cực đối với một số nội dung cơ bản như sự cần thiết của ăn đa dạng thực phẩm, vai trò của nước và ý nghĩa của bữa ăn cân bằng. Tuy nhiên, mức độ hiểu biết giữa các nội dung chưa đồng đều; các kiến thức có tính khái quát và hệ thống hơn như nhóm chất dinh dưỡng và tháp dinh dưỡng có điểm trung bình thấp hơn. Về hành vi, phần lớn học sinh duy trì thói quen ăn sáng và uống nước ở mức tương đối thường xuyên, song việc ăn đủ các nhóm thực phẩm và kiểm soát tiêu thụ đồ ăn nhanh vẫn còn hạn chế. Kết quả cũng cho thấy tồn tại mối liên hệ nhất định giữa nhận thức, hứng thú học tập và mức độ tham gia thực hành trong bài học. Trên cơ sở đó, nghiên cứu đề xuất tăng cường giáo dục dinh dưỡng theo hướng trực quan, trải nghiệm, lồng ghép trong môn Khoa học và thúc đẩy sự phối hợp giữa nhà trường, gia đình và cơ quan quản lý nhằm hình thành thói quen ăn uống lành mạnh, bền vững cho học sinh tiểu học.

**Từ khóa:** An Giang, dinh dưỡng học đường, hành vi ăn uống, học sinh tiểu học, nhận thức dinh dưỡng.

### **Abstract**

#### **FOURTH-GRADE STUDENTS' AWARENESS AND EATING BEHAVIORS: A STUDY AT A MY HIEP PRIMARY SCHOOL, AN GIANG**

This study examines the awareness and eating behaviors of fourth-grade students at A My Hiep Primary School, An Giang Province, and proposes nutrition education orientations appropriate to the current primary education context. A quantitative cross-sectional survey was conducted with 54 students using a questionnaire covering three main dimensions: awareness of healthy eating, daily eating behaviors, and the need for additional nutrition knowledge. The findings indicate that students had developed relatively positive initial awareness of several basic issues, including dietary diversity,

*the role of water, and balanced meals. However, their understanding was uneven across topics; more abstract and systematic knowledge such as nutrient groups and the food pyramid received lower mean scores. In terms of behavior, most students reported having breakfast and drinking water relatively regularly, while balanced intake across food groups and control of fast-food consumption remained limited. The results also suggest a certain relationship between awareness, learning interest, and classroom participation in nutrition-related activities. Based on these findings, the study recommends strengthening nutrition education through visual and experiential approaches, integrating nutrition content into Science lessons, and enhancing coordination among schools, families, and educational and health authorities to foster sustainable healthy eating habits among primary school students.*

## 1. Đặt vấn đề

Dinh dưỡng hợp lý là một trong những điều kiện nền tảng bảo đảm sự phát triển toàn diện về thể chất, trí tuệ và năng lực học tập của trẻ em trong độ tuổi tiểu học. Đây là giai đoạn trẻ phát triển nhanh về sinh học, đồng thời bắt đầu hình thành những thói quen sinh hoạt và hành vi sức khỏe có khả năng duy trì đến tuổi trưởng thành. Theo Tổ chức Y tế Thế giới, chế độ ăn uống không hợp lý hiện là một trong những yếu tố nguy cơ quan trọng làm gia tăng gánh nặng bệnh tật toàn cầu; trong đó, tình trạng thừa cân, béo phì và các rối loạn chuyển hóa đang gia tăng rõ rệt ở nhiều quốc gia, đặc biệt tại các nước có thu nhập thấp và trung bình trong quá trình chuyển đổi dinh dưỡng (World Health Organization [WHO], 2025).

Trong bối cảnh Việt Nam, bức tranh dinh dưỡng trẻ em đang mang đặc trưng của “gánh nặng kép”, khi suy dinh dưỡng, thiếu vi chất và thừa cân, béo phì cùng tồn tại. Một số nghiên cứu gần đây cho thấy trẻ em Việt Nam đang đối diện đồng thời với khẩu phần ăn chưa hợp lý, tình trạng thiếu hụt vi chất và xu hướng gia tăng các rối loạn dinh dưỡng trong bối cảnh thay đổi lối sống, mức sống và hành vi tiêu dùng thực phẩm (Lê et al., 2022; Tan et al., 2025). Ở góc độ y tế học đường, các khảo sát trong nước cũng đã ghi nhận tỷ lệ đáng lưu ý về thừa cân, béo phì và hội chứng chuyển hóa ở học sinh tiểu học, cho thấy nhu cầu hình thành hành vi ăn uống khoa học ngay từ sớm là hết sức cần thiết (Đỗ & Trần, 2018; Lê et al., 2017).

Từ góc nhìn giáo dục, Chương trình Giáo dục phổ thông 2018 nhấn mạnh yêu cầu phát triển phẩm chất và năng lực học sinh thông qua việc gắn tri thức với đời sống thực tiễn; trong đó, giáo dục tiểu học hướng đến việc giúp học sinh biết chăm sóc bản thân và hình thành lối sống lành mạnh (Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2018). Theo định hướng này, nội dung “ăn, uống khoa học” trong môn Khoa học lớp 4 không chỉ dừng lại ở việc truyền đạt kiến thức về nhóm chất dinh dưỡng, vai trò của nước hay chế độ ăn hợp lý, mà còn hướng đến hình thành năng lực lựa chọn thực phẩm, duy trì thói quen ăn uống tích cực và tự bảo vệ sức khỏe.

Các nghiên cứu trong và ngoài nước cho thấy kiến thức, thái độ và thực hành dinh dưỡng của học sinh tiểu học có mối liên hệ nhất định, nhưng sự chuyển hóa từ nhận thức sang hành vi thực tế thường không diễn ra một cách tuyến tính. Bello et al. (2024) chỉ ra rằng kiến thức, thái độ và thực hành dinh dưỡng của học sinh chịu ảnh hưởng đáng kể từ môi trường học đường và các điều kiện hỗ trợ. Tại Việt Nam, các nghiên cứu của Lê et al. (2016) và Ngô et al. (2019) cũng cho thấy giáo dục dinh

dưỡng học đường và các biện pháp can thiệp phù hợp có thể góp phần cải thiện nhận thức cũng như hành vi dinh dưỡng của học sinh. Đồng thời, mối liên hệ giữa tình trạng dinh dưỡng với khả năng nhận thức và học tập của trẻ cũng đã được ghi nhận trong nghiên cứu khu vực Đông Nam Á (Sandjaja et al., 2013).

Tuy nhiên, trong bối cảnh giáo dục tiểu học hiện nay, đặc biệt ở các địa bàn nông thôn như xã Cù Lao Giêng, tỉnh An Giang, các nghiên cứu xem xét đồng thời cả nhận thức và hành vi ăn uống của học sinh lớp 4 gắn với việc triển khai Chương trình Giáo dục phổ thông 2018 vẫn còn tương đối hạn chế. Khoảng trống này đặt ra nhu cầu cần có thêm bằng chứng thực tiễn để làm cơ sở đề xuất các định hướng giáo dục dinh dưỡng phù hợp với đặc điểm người học và bối cảnh địa phương.

Trên cơ sở đó, nghiên cứu này được thực hiện nhằm phân tích thực trạng nhận thức và hành vi ăn uống của học sinh lớp 4 tại Trường Tiểu học A Mỹ Hiệp, tỉnh An Giang, từ đó đề xuất các định hướng giáo dục dinh dưỡng phù hợp với bối cảnh dạy học ở tiểu học. Cụ thể, nghiên cứu tập trung vào các nội dung: (1) khảo sát mức độ hiểu biết của học sinh về các nguyên tắc ăn uống hợp lý, nhóm chất dinh dưỡng, vai trò của nước và chế độ ăn cân bằng; (2) đánh giá một số thói quen ăn uống hằng ngày của học sinh như ăn sáng, uống nước, ăn đủ nhóm thực phẩm và sử dụng đồ ăn nhanh; (3) phân tích mối liên hệ giữa nhận thức, hứng thú học tập và mức độ tham gia thực hành trong bài học; và (4) đề xuất một số định hướng giáo dục dinh dưỡng phù hợp với bối cảnh dạy học tiểu học.

Từ đó, nghiên cứu được triển khai nhằm trả lời các câu hỏi sau:

- Học sinh lớp 4 tại Trường Tiểu học A Mỹ Hiệp hiện có mức độ nhận thức như thế nào về ăn uống hợp lý?
- Thói quen ăn uống hằng ngày của học sinh được biểu hiện ra sao?
- Mối liên hệ giữa nhận thức, hứng thú học tập và mức độ tham gia thực hành trong bài học dinh dưỡng được thể hiện như thế nào?
- Cần định hướng những biện pháp giáo dục nào để nâng cao hiệu quả giáo dục dinh dưỡng trong nhà trường tiểu học?

## 2. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng phương pháp định lượng với thiết kế khảo sát cắt ngang nhằm mô tả thực trạng nhận thức và hành vi ăn uống của học sinh tại thời điểm khảo sát. Đối tượng nghiên cứu là toàn bộ 54 học sinh lớp 4 của Trường Tiểu học A Mỹ Hiệp, tỉnh An Giang. Việc lựa chọn toàn bộ học sinh lớp 4 của nhà trường làm đối tượng khảo sát cho phép phản ánh tương đối đầy đủ đặc điểm nhận thức và hành vi ăn uống của nhóm học sinh trong phạm vi nghiên cứu, đồng thời phù hợp với mục tiêu mô tả thực trạng trong một bối cảnh giáo dục cụ thể.

Công cụ thu thập dữ liệu là phiếu khảo sát đầu vào dành cho học sinh lớp 4, được xây dựng trên cơ sở nội dung bài học “Ăn, uống khoa học để cơ thể khỏe mạnh” trong môn Khoa học lớp 4 theo Chương trình Giáo dục phổ thông 2018, đồng thời tham chiếu một số tài liệu liên quan đến giáo dục dinh dưỡng học đường. Phiếu khảo sát gồm bốn phần: (1) thông tin chung của người tham gia; (2) mức độ hiểu biết ban đầu của học sinh về ăn uống hợp lý; (3) thói quen ăn uống hằng ngày; và (4) ý kiến,

nhu cầu tìm hiểu thêm của học sinh về ăn, uống khoa học.

Trong đó, phần đánh giá nhận thức gồm 06 biến quan sát được thiết kế theo thang Likert 5 mức độ (từ 1 = hoàn toàn không biết đến 5 = biết rất rõ). Phần hành vi ăn uống gồm các câu hỏi lựa chọn về thói quen ăn sáng, ăn đủ nhóm thực phẩm, uống nước, sử dụng đồ ăn nhanh và mức độ quan tâm đến dinh dưỡng. Phần cuối gồm các câu hỏi mở ngắn nhằm ghi nhận quan điểm và nhu cầu học tập của học sinh.

Dữ liệu được thu thập trực tiếp tại lớp học với sự hướng dẫn thống nhất của giáo viên nhằm bảo đảm học sinh hiểu đúng nội dung câu hỏi và trả lời phù hợp với trải nghiệm thực tế của bản thân. Sau khi thu thập, dữ liệu được mã hóa và xử lý bằng phần mềm SPSS 20.0. Các kỹ thuật phân tích chủ yếu là thống kê mô tả, bao gồm tần suất, tỷ lệ phần trăm và điểm trung bình, nhằm phản ánh mức độ nhận thức và biểu hiện hành vi ăn uống của học sinh. Đối với các câu hỏi mở, câu trả lời được tổng hợp theo nhóm nội dung để hỗ trợ diễn giải sâu hơn cho kết quả định lượng. Cách tiếp cận này cho phép nhận diện tương đối toàn diện thực trạng nhận thức và hành vi ăn uống của học sinh lớp 4, đồng thời cung cấp cơ sở thực tiễn cho việc đề xuất các định hướng giáo dục dinh dưỡng phù hợp trong nhà trường tiểu học.

### 3. Kết quả nghiên cứu và thảo luận

#### 3.1. Thực trạng nhận thức và hành vi ăn uống của học sinh lớp 4

##### 3.1.1. Nhận thức ban đầu của học sinh về ăn, uống khoa học

Kết quả khảo sát cho thấy học sinh lớp 4 tại Trường Tiểu học A Mỹ Hiệp đã có nền tảng nhận thức ban đầu tương đối tích cực về ăn uống hợp lý, tuy nhiên mức độ hiểu biết giữa các nội dung chưa đồng đều. Các nội dung gắn với trải nghiệm thường nhật có xu hướng đạt điểm trung bình cao hơn, nổi bật là vai trò của nước đối với cơ thể (ĐTB = 3,74), sự cần thiết của việc ăn đa dạng thực phẩm (ĐTB = 3,48) và ăn uống cân bằng, hạn chế thực phẩm nhiều dầu mỡ, đường, muối (ĐTB = 3,43). Ngược lại, những nội dung đòi hỏi khả năng khái quát và hệ thống hóa kiến thức có điểm trung bình thấp hơn, gồm phân biệt các nhóm chất dinh dưỡng (ĐTB = 3,02) và hiểu tháp dinh dưỡng (ĐTB = 2,92).

Kết quả này cho thấy học sinh tiểu học có xu hướng tiếp nhận tốt hơn những thông điệp dinh dưỡng mang tính trực quan, cụ thể và gắn gũi với sinh hoạt hằng ngày, trong khi còn gặp khó khăn với các nội dung mang tính khái niệm hoặc cấu trúc hệ thống. Phát hiện này phù hợp với đặc điểm nhận thức của lứa tuổi tiểu học, đồng thời tương thích với nhận định từ các nghiên cứu trước rằng trẻ em ở giai đoạn này thường ghi nhớ khá tốt các nguyên tắc chung nhưng còn hạn chế khi phải phân loại, lý giải hoặc vận dụng kiến thức dinh dưỡng theo cấu trúc học thuật.

Như vậy, khoảng cách giữa nhận thức phổ thông và hiểu biết có hệ thống vẫn là một vấn đề đáng lưu ý trong giáo dục dinh dưỡng ở tiểu học. Trong bối cảnh triển khai Chương trình Giáo dục phổ thông 2018, kết quả này gợi ý rằng việc tổ chức dạy học cần tăng cường trực quan hóa, thao tác hóa và gắn kết nội dung với bối cảnh sống cụ thể của học sinh nhằm hỗ trợ các em chuyển từ mức “biết” sang mức “hiểu” và “vận dụng”.

**Bảng 1. Mức độ nhận thức ban đầu của học sinh về ăn, uống khoa học**

STT	Nội dung đánh giá	1 - Hoàn toàn không biết	2 - Chưa rõ	3 - Biết một chút	4 - Biết khá rõ	5 - Biết rất rõ	Điểm trung bình (ĐTB)
1	Em biết rằng cơ thể cần nhiều loại thức ăn khác nhau để khỏe mạnh	2 (3,7%)	6 (11,1%)	18 (33,3%)	20 (37,0%)	8 (14,8%)	<b>3,48</b>
2	Em biết có các nhóm chất dinh dưỡng như: chất đạm, chất béo, chất bột đường, vi-ta-min và chất khoáng.	5 (9,3%)	10 (18,5%)	22 (40,7%)	13 (24,1%)	4 (7,4%)	<b>3,02</b>
3	Em biết vai trò của nước đối với cơ thể	1 (1,9%)	4 (7,4%)	15 (27,8%)	22 (40,7%)	12 (22,2%)	<b>3,74</b>
4	Em hiểu điều gì có thể xảy ra nếu ăn uống không hợp lý	3 (5,6%)	9 (16,7%)	20 (37,0%)	17 (31,5%)	5 (9,3%)	<b>3,22</b>
5	Em biết ăn uống cân bằng và hạn chế đồ ăn nhiều dầu mỡ, đường, muối	2 (3,7%)	7 (13,0%)	19 (35,2%)	18 (33,3%)	8 (14,8%)	<b>3,43</b>
6	Em hiểu tháp dinh dưỡng dùng để hướng dẫn ăn uống hợp lý	6 (11,1%)	12 (22,2%)	20 (37,0%)	12 (22,2%)	4 (7,4%)	<b>2,92</b>

Nguồn: Tác giả, 2025

*3.1.2. Thói quen ăn uống hằng ngày của học sinh*

Kết quả khảo sát cho thấy hành vi ăn uống hằng ngày của học sinh lớp 4 tại Trường Tiểu học A Mỹ Hiệp tồn tại sự đan xen giữa những biểu hiện tích cực và những hạn chế nhất định. Nhìn chung, một số hành vi cơ bản liên quan đến chăm sóc sức khỏe đã được duy trì ở mức tương đối khả quan, song mức độ ổn định và tính nhất quán giữa nhận thức và thực hành vẫn chưa thật sự rõ nét.

Trước hết, 85,2% học sinh cho biết có ăn sáng, cho thấy đây là thói quen đã được hình thành ở phần lớn các em. Kết quả này tương đối phù hợp với dữ liệu ở Bảng 1, trong đó học sinh thể hiện mức độ hiểu biết khá đối với nội dung “cơ thể cần nhiều loại thức ăn khác nhau để khỏe mạnh” (ĐTB = 3,48) và “ăn uống cân bằng, hạn chế đồ ăn nhiều dầu mỡ, đường, muối” (ĐTB = 3,43). Điều đó cho thấy những nhận thức mang tính gần gũi, gắn với trải nghiệm sinh hoạt hằng ngày có khả năng được chuyển hóa thành hành vi ở một mức độ nhất định. Tuy nhiên, chỉ số này mới phản ánh sự hiện diện của bữa ăn sáng, chứ chưa cho biết chất lượng dinh dưỡng của bữa ăn, do đó chưa thể khẳng định học sinh đã thực hiện đầy đủ nguyên tắc ăn uống khoa học.

Đối với thói quen uống nước, mặc dù nội dung “vai trò của nước đối với cơ thể” đạt điểm trung bình cao nhất trong nhóm nhận thức (ĐTB = 3,74), nhưng chỉ 59,3% học sinh cho biết uống đủ nước mỗi ngày, trong khi 16,7% trả lời không và

24,0% không chắc. Sự chênh lệch này cho thấy giữa mức độ biết và mức độ thực hiện vẫn tồn tại khoảng cách đáng kể. Nói cách khác, việc học sinh nhận thức tương đối tốt về vai trò của nước chưa đồng nghĩa với việc hình thành thói quen uống nước đầy đủ, đều đặn và tự giác trong thực tế.

Xu hướng tương tự cũng thể hiện rõ ở nội dung ăn đủ các nhóm thực phẩm. Mặc dù ở Bảng 1, học sinh có mức độ hiểu biết tương đối về việc ăn đa dạng thực phẩm để khỏe mạnh (ĐTB = 3,48) và ăn uống cân bằng (ĐTB = 3,43), nhưng trong thực tế chỉ có 27,8% học sinh cho biết thường xuyên ăn đủ các nhóm thức ăn, trong khi 51,9% chỉ thực hiện ở mức thỉnh thoảng và 20,3% hiếm khi thực hiện. Điều này cho thấy nhận thức của học sinh về nguyên tắc ăn uống hợp lý mới chủ yếu dừng ở mức khái quát, chưa được chuyển hóa thành hành vi ăn uống có tính hệ thống và bền vững. Kết quả này đồng thời nhất quán với phát hiện ở mục 3.1.1, khi các nội dung mang tính cấu trúc hơn như nhóm chất dinh dưỡng (ĐTB = 3,02) và tháp dinh dưỡng (ĐTB = 2,92) lại là những nội dung học sinh còn hạn chế. Có thể thấy rằng, khi học sinh chưa thực sự hiểu rõ bản chất và chức năng của từng nhóm thực phẩm, khả năng lựa chọn và duy trì khẩu phần ăn cân đối trong đời sống hằng ngày cũng sẽ bị ảnh hưởng.

Đối với hành vi tiêu thụ đồ ăn nhanh, kết quả cho thấy 22,2% học sinh sử dụng thường xuyên, 50,0% sử dụng thỉnh thoảng và chỉ 27,8% hiếm khi sử dụng. Tỷ lệ này phản ánh rằng đồ ăn nhanh vẫn hiện diện khá phổ biến trong thói quen ăn uống của học sinh. Nếu đối chiếu với kết quả nhận thức ở Bảng 1, có thể nhận thấy một sự không tương xứng: mặc dù học sinh đã có mức hiểu biết khá đối với nội dung “ăn uống cân bằng và hạn chế đồ ăn nhiều dầu mỡ, đường, muối” (ĐTB = 3,43) và “hiểu điều gì có thể xảy ra nếu ăn uống không hợp lý” (ĐTB = 3,22), nhưng hành vi lựa chọn thực phẩm chưa phản ánh đầy đủ những hiểu biết này. Điều đó cho thấy việc biết một loại thực phẩm “không tốt” chưa đủ để dẫn đến việc kiểm soát hoặc từ chối sử dụng trong thực tế, nhất là khi hành vi ăn uống của học sinh còn chịu tác động từ sở thích cá nhân, thói quen gia đình, sự thuận tiện và sức hấp dẫn của thực phẩm chế biến sẵn.

Ngoài ra, 55,6% học sinh cho biết thích tìm hiểu về thức ăn và thói quen ăn uống tốt cho sức khỏe, trong khi 25,9% không thích và 18,5% chưa từng nghĩ đến. Kết quả này cho thấy học sinh bước đầu có sự quan tâm nhất định đến chủ đề dinh dưỡng, nhưng mức độ hứng thú chưa thật sự đồng đều. Ở góc độ giáo dục, đây là phát hiện có ý nghĩa, bởi hứng thú học tập được xem là yếu tố trung gian quan trọng hỗ trợ quá trình chuyển hóa từ nhận thức sang hành vi. Khi học sinh có nhu cầu tìm hiểu và hứng thú với nội dung bài học, khả năng tiếp nhận kiến thức, tham gia hoạt động và vận dụng vào thực tế thường có xu hướng cao hơn.

Nhìn chung, kết quả ở Bảng 2 cho thấy mối quan hệ giữa nhận thức và hành vi ăn uống của học sinh tồn tại theo hướng tích cực nhưng chưa mang tính đồng bộ và tuyến tính. Những nội dung học sinh hiểu tương đối tốt, như vai trò của nước hay nguyên tắc ăn uống lành mạnh, đã phần nào phản ánh vào hành vi; tuy nhiên, mức độ chuyển hóa còn chưa đầy đủ và thiếu ổn định. Phát hiện này cho thấy giáo dục dinh dưỡng ở tiểu học không nên chỉ dừng lại ở việc cung cấp tri thức, mà cần được thiết kế theo hướng hỗ trợ học sinh thực hành lặp lại, trải nghiệm trực tiếp và gắn với bối cảnh sinh hoạt hằng ngày, từ đó thu hẹp khoảng cách giữa điều học sinh “biết” và điều học sinh “thực hiện”.

**Bảng 2. Thói quen ăn uống hằng ngày của học sinh**

STT	Nội dung đánh giá	Lựa chọn					
		Có		Không		Tỷ lệ (%)	
1	Buổi sáng em có ăn sáng không?						
		46	85,2	8	14,8		
2	Em thường ăn đủ các nhóm thức ăn không?	Thường xuyên	Tỷ lệ (%)	Thỉnh thoảng	Tỷ lệ (%)	Hiếm khi	Tỷ lệ (%)
		15	27,8	28	51,9	11	20,3
3	Em có uống đủ nước mỗi ngày không?	Có	Tỷ lệ (%)	Không	Tỷ lệ (%)	Không chắc	Tỷ lệ (%)
		32	59,3	9	16,7	13	24,0
4	Em có hay ăn đồ ăn nhanh?	Thường xuyên	Tỷ lệ (%)	Thỉnh thoảng	Tỷ lệ (%)	Hiếm khi	Tỷ lệ (%)
		12	22,2	27	50,0	15	27,8
5	Em có thích tìm hiểu về thức ăn và thói quen ăn uống tốt không?	Có	Tỷ lệ (%)	Không	Tỷ lệ (%)	Chưa bao giờ nghĩ đến	Tỷ lệ (%)
		30	55,6	14	25,9	10	18,5

Nguồn: Tác giả, 2025

**3.1.3. Ý kiến và nhu cầu tìm hiểu thêm của học sinh về ăn, uống khoa học**

Kết quả tổng hợp cho thấy học sinh đã bước đầu nhận diện được một số nguyên tắc cốt lõi của ăn uống khoa học. Các phương án được lựa chọn nhiều nhất gồm ăn đủ bữa (42 lượt), uống đủ nước (40 lượt), ăn nhiều rau - trái cây (38 lượt) và hạn chế đồ chiên rán, đồ ngọt, nước ngọt (35 lượt). Điều này cho thấy học sinh không hoàn toàn thụ động trong tiếp nhận kiến thức mà đã có khả năng khái quát một số thông điệp dinh dưỡng cơ bản. Cần lưu ý rằng ở nội dung này, học sinh được phép lựa chọn nhiều phương án trả lời, do đó tổng số lượt lựa chọn có thể lớn hơn tổng số học sinh tham gia khảo sát.

Tuy nhiên, số học sinh đề cập đến nội dung “ăn đa dạng, đầy đủ các nhóm chất” chỉ đạt 28 lượt, thấp hơn so với các phương án còn lại. Kết quả này tiếp tục củng cố nhận định từ Bảng 1 rằng nhận thức của học sinh hiện chủ yếu nghiêng về các nguyên tắc phổ quát, dễ ghi nhớ hơn là những hiểu biết có tính hệ thống. Đồng thời, nhu cầu tìm hiểu thêm của học sinh tập trung vào các nội dung như các nhóm chất dinh dưỡng và vai trò của chúng (30 lượt), cách xây dựng bữa ăn lành mạnh (26 lượt), tác hại của đồ ăn nhanh (22 lượt) và tháp dinh dưỡng dành cho học sinh tiểu học (20 lượt).

Xu hướng này cho thấy học sinh không chỉ dừng lại ở mức tiếp nhận thông điệp mà đã xuất hiện nhu cầu chuyển từ “biết” sang “biết cách thực hiện”. Đây là một tín hiệu tích cực đối với giáo dục dinh dưỡng, bởi nó mở ra khả năng thiết kế các hoạt động học tập theo hướng ứng dụng và trải nghiệm thay vì chỉ truyền đạt lý thuyết. Nói cách

khác, nếu được tổ chức phù hợp, nội dung dinh dưỡng ở tiểu học hoàn toàn có thể trở thành một lĩnh vực học tập gắn kết chặt chẽ giữa tri thức, kỹ năng và hành vi.

**Bảng 3. Ý kiến và nhu cầu tìm hiểu thêm của học sinh về ăn, uống khoa học**

Nội dung đánh giá	Câu trả lời	Số lượt
1. Theo em, ăn uống như thế nào là khoa học?	Ăn đủ bữa, không bỏ bữa	42
	Ăn nhiều rau - trái cây	38
	Hạn chế đồ chiên rán - đồ ngọt - nước ngọt	35
	Uống đủ nước	40
	Ăn đa dạng, đầy đủ các nhóm chất	28
2. Em muốn tìm hiểu thêm điều gì trong bài học tới?	Các nhóm chất dinh dưỡng và vai trò	30
	Cách xây dựng bữa ăn lành mạnh	26
	Tác hại của đồ ăn nhanh	22
	Cách uống nước đúng và đủ	18
	Tháp dinh dưỡng dành cho học sinh tiểu học	20

Nguồn: Tác giả, 2025

*Lưu ý: Ở cả hai câu hỏi trong Bảng 3, học sinh được chọn nhiều đáp án; vì vậy tổng số lượt lựa chọn không bằng tổng số học sinh khảo sát.*

### **3.2. Định hướng biện pháp giáo dục dinh dưỡng cho học sinh lớp 4**

#### **3.2.1. Nguyên tắc đề xuất biện pháp**

Trên cơ sở khung lý luận về giáo dục dinh dưỡng và kết quả khảo sát thực tiễn tại Trường Tiểu học A Mỹ Hiệp, các biện pháp đề xuất được xây dựng theo ba nguyên tắc chủ đạo.

Thứ nhất, bảo đảm mục tiêu giáo dục. Các biện pháp cần hướng đến việc nâng cao nhận thức về ăn, uống khoa học và từng bước hình thành thói quen ăn uống lành mạnh cho học sinh lớp 4. Điều này đòi hỏi hoạt động giáo dục không chỉ giúp học sinh “biết” mà còn hỗ trợ các em “hiểu”, “thực hành” và “tự điều chỉnh” hành vi ăn uống phù hợp với nhu cầu phát triển của cơ thể.

Thứ hai, bảo đảm tính khả thi. Việc triển khai các biện pháp cần phù hợp với điều kiện thực tế của nhà trường, tận dụng cơ sở vật chất, đội ngũ giáo viên và nguồn lực sẵn có; đồng thời phù hợp với khả năng tiếp thu của học sinh và có thể nhận được sự đồng thuận từ giáo viên, phụ huynh và ban giám hiệu.

Thứ ba, bảo đảm tính vừa sức. Nội dung và hình thức tổ chức cần phù hợp với đặc điểm nhận thức của học sinh tiểu học, tránh quá tải về lý thuyết, đồng thời tạo được hứng thú và khuyến khích học sinh tham gia tích cực vào các hoạt động học tập và thực hành.

#### **3.2.2. Một số biện pháp giáo dục dinh dưỡng**

Từ các kết quả nghiên cứu, đặc biệt là sự chênh lệch giữa mức độ nhận thức ở các nội dung cơ bản và các nội dung mang tính hệ thống, có thể thấy giáo dục dinh dưỡng ở lớp 4 cần được thiết kế theo hướng tăng cường trải nghiệm học tập và hỗ trợ chuyển hóa kiến thức thành hành vi.

Trước hết, cần tăng cường vận dụng phương pháp dạy học giải quyết vấn đề kết hợp với đóng vai trong giáo dục dinh dưỡng. Thông qua các tình huống gần gũi như lựa chọn món ăn cho bữa sáng, xây dựng bữa ăn cân đối hay xử lý tình huống sử dụng đồ ăn nhanh, học sinh được thảo luận, ra quyết định và trình bày trước lớp. Cách tiếp cận này giúp các em không chỉ ghi nhớ tri thức mà còn phát triển khả năng lựa chọn thực phẩm và tự điều chỉnh hành vi.

Tiếp theo, cần đẩy mạnh các hình thức diễn đàn và thảo luận nhóm nhằm tạo môi trường học tập tương tác. Các chủ đề như tác hại của đồ ăn nhanh, vai trò của nước hay cách xây dựng bữa ăn lành mạnh nên được tổ chức dưới hình thức trao đổi mở để học sinh chia sẻ trải nghiệm cá nhân, từ đó tăng cường sự gắn kết giữa nội dung bài học với thực tiễn đời sống.

Bên cạnh đó, cần kết hợp chặt chẽ các hoạt động trực quan và thực hành. Kết quả nghiên cứu cho thấy học sinh tiếp nhận tốt hơn với những nội dung được trình bày bằng hình ảnh và gắn với thao tác cụ thể. Do đó, việc sử dụng mô hình thực phẩm, sơ đồ tháp dinh dưỡng, thẻ phân loại nhóm chất, trò chơi học tập hoặc nhiệm vụ xây dựng thực đơn mẫu sẽ giúp học sinh hiểu sâu hơn các khái niệm vốn còn khó tiếp cận nếu chỉ trình bày theo lối diễn giảng.

Cuối cùng, cần tăng cường phối hợp giữa nhà trường và gia đình trong giáo dục dinh dưỡng. Những hạn chế trong hành vi ăn uống của học sinh cho thấy tác động của bài học trên lớp cần được tiếp nối trong sinh hoạt hằng ngày. Nhà trường có thể cung cấp tài liệu hướng dẫn ngắn, thực đơn mẫu hoặc các khuyến nghị thực hành đơn giản để phụ huynh cùng đồng hành, theo dõi và củng cố thói quen ăn uống lành mạnh cho học sinh tại gia đình.

### **3.3. Đánh giá hiệu quả bài học “Ăn, uống khoa học để cơ thể khỏe mạnh” từ góc nhìn học sinh**

#### *3.3.1. Mức độ hiểu biết và nhận thức của học sinh sau bài học*

Kết quả khảo sát sau bài học cho thấy học sinh nhìn chung đánh giá tích cực về hiệu quả của bài học, với điểm trung bình dao động từ 3,57 đến 4,06. Điểm trung bình cao nhất thuộc về tiêu chí mong muốn được học thêm các nội dung liên quan đến dinh dưỡng và sức khỏe (ĐTB = 4,06), tiếp theo là hiểu được vì sao cần ăn đủ các nhóm chất dinh dưỡng (ĐTB = 4,00) và mức độ hứng thú đối với các hoạt động quan sát, thảo luận, làm việc nhóm (ĐTB = 3,96). Kết quả này cho thấy bài học không chỉ hỗ trợ học sinh tiếp thu tri thức cơ bản mà còn góp phần khơi gợi động cơ học tập và nhu cầu tiếp tục tìm hiểu.

Ở bình diện nội dung, học sinh thể hiện mức độ hiểu khá tốt đối với các kiến thức nền tảng như vai trò của các nhóm chất dinh dưỡng (ĐTB = 4,00) và vai trò của nước đối với cơ thể (ĐTB = 3,93). Đồng thời, tiêu chí “biết chọn món ăn tốt cho sức khỏe hơn sau khi học bài này” đạt ĐTB = 3,81, cho thấy bài học đã bước đầu tạo được cầu nối giữa nhận thức và định hướng hành vi. Kết quả này tương thích với phần thực trạng đã trình bày ở trên, theo đó học sinh tiếp nhận khá tốt các nội dung gần gũi, dễ hình dung và có khả năng liên hệ trực tiếp với đời sống.

Tuy nhiên, một số nội dung vẫn cần được củng cố thêm. Cụ thể, tiêu chí “hiểu được điều gì xảy ra nếu cơ thể thiếu một số chất dinh dưỡng” có điểm trung bình thấp nhất (ĐTB = 3,57), còn tiêu chí “biết thế nào là chế độ ăn uống cân bằng và lành mạnh” đạt ĐTB = 3,70. Điều này một lần nữa cho thấy học sinh tiếp nhận thuận lợi hơn với

kiến thức cụ thể, trực quan, trong khi còn hạn chế ở các nội dung đòi hỏi suy luận hoặc vận dụng tổng hợp. Kết quả này tiếp tục củng cố lập luận ở phần 3.1 rằng giáo dục dinh dưỡng ở tiểu học cần được tổ chức theo hướng trực quan hóa, thao tác hóa và củng cố lặp lại có hệ thống.

**Bảng 4. Đánh giá của học sinh về hiệu quả bài học “Ăn, uống khoa học để cơ thể khỏe mạnh”**

STT	Nội dung đánh giá	1 - Hoàn toàn không đồng ý	2 - Không đồng ý	3 - Bình thường	4 - Đồng ý	5 - Rất đồng ý	ĐTB
1	Em hiểu được vì sao cần ăn đủ các nhóm chất dinh dưỡng (đạm, béo, bột đường, vitamin, khoáng chất).	0 (0%)	2 (3,7%)	10 (18,5%)	28 (51,9%)	14 (25,9%)	4,00
2	Hình ảnh và ví dụ trong bài giúp em dễ hiểu hơn về các nhóm chất dinh dưỡng.	1 (1,9%)	3 (5,6%)	12 (22,2%)	26 (48,1%)	12 (22,2%)	3,83
3	Em biết chọn món ăn tốt cho sức khỏe hơn sau khi học bài này.	0 (0%)	4 (7,4%)	14 (25,9%)	24 (44,4%)	12 (22,2%)	3,81
4	Em hiểu được điều gì xảy ra nếu cơ thể thiếu một số chất dinh dưỡng.	1 (1,9%)	5 (9,3%)	18 (33,3%)	22 (40,7%)	8 (14,8%)	3,57
5	Em hiểu vai trò của nước đối với cơ thể và tầm quan trọng của việc uống đủ nước mỗi ngày.	0 (0%)	2 (3,7%)	12 (22,2%)	28 (51,9%)	12 (22,2%)	3,93
6	Em biết thế nào là chế độ ăn uống cân bằng và lành mạnh.	1 (1,9%)	4 (7,4%)	16 (29,6%)	22 (40,7%)	11 (20,4%)	3,70
7	Các hoạt động quan sát, thảo luận và làm việc nhóm trong bài học giúp em hứng thú hơn.	0 (0%)	2 (3,7%)	12 (22,2%)	26 (48,1%)	14 (25,9%)	3,96
8	Em muốn có thêm các bài học liên quan đến dinh dưỡng và sức khỏe.	0 (0%)	1 (1,9%)	10 (18,5%)	28 (51,9%)	15 (27,8%)	4,06

Nguồn: Tác giả, 2025

*Lưu ý: Các phát biểu trong Bảng 4 được khảo sát theo thang Likert 5 mức; đối với mỗi phát biểu, học sinh chỉ chọn một phương án trả lời phù hợp nhất.*

### 3.3.2. Mức độ tham gia và thực hành của học sinh trong bài học

Kết quả cho thấy mức độ tham gia của học sinh trong bài học nhìn chung khá cao. Có 88,9% học sinh cho biết tham gia đầy đủ các hoạt động, cho thấy cách tổ chức dạy học tương đối phù hợp với đặc điểm lứa tuổi và có khả năng thu hút người học. Bên cạnh đó, 77,8% học sinh cho biết hiểu được các thao tác như đọc tháp dinh dưỡng hoặc lựa chọn suất ăn cân bằng, phản ánh rằng bài học không chỉ dừng ở việc truyền đạt kiến thức mà đã bước đầu hỗ trợ hình thành kỹ năng thực hành.

Trong mối liên hệ với kết quả ở Bảng 4, có thể nhận thấy hứng thú học tập và mức độ tham gia của học sinh có quan hệ tích cực với nhau. Khi học sinh đánh giá cao các hoạt động quan sát, thảo luận và làm việc nhóm, các em cũng có xu hướng tham gia tích cực hơn và tự đánh giá tốt hơn về khả năng thực hành sau bài học. Điều này cũng củng cố nhận định rằng phương pháp dạy học tích cực có vai trò quan trọng trong giáo dục sức khỏe ở tiểu học.

Tuy nhiên, dữ liệu cũng cho thấy tác động của bài học chưa hoàn toàn đồng đều. Vẫn còn 27,8% học sinh gặp khó khăn khi phân biệt các nhóm chất dinh dưỡng và 22,2% chưa thực sự nắm chắc các thao tác thực hành. Như vậy, sự tham gia tích cực là điều kiện cần nhưng chưa đủ để bảo đảm năng lực thực hành bền vững. Để khắc phục khoảng cách này, cần tiếp tục đa dạng hóa hình thức học tập, lặp lại các hoạt động thực hành và chú ý hơn đến hỗ trợ cá thể hóa đối với những học sinh tiếp thu chậm hơn.

**Bảng 5. Mức độ tham gia và thực hành của học sinh trong bài học**

STT	Câu hỏi	Có	Tỷ lệ (%)	Không	Tỷ lệ (%)
1	Em có tham gia đầy đủ các hoạt động trong bài học không?	48	88,9	6	11,1
2	Em có gặp khó khăn khi phân biệt các nhóm chất dinh dưỡng không?	15	27,8	39	72,2
3	Em có hiểu được các thao tác như đọc tháp dinh dưỡng, chọn suất ăn cân bằng... không?	42	77,8	12	22,2

Nguồn: Tác giả, 2025

*Lưu ý: Mỗi câu hỏi trong Bảng 5 là một biến khảo sát độc lập; học sinh chỉ chọn một phương án trả lời cho từng câu hỏi.*

### 3.3.3. Ý kiến của học sinh về các hoạt động học tập dinh dưỡng

Kết quả cho thấy học sinh đánh giá cao nhất đối với hoạt động quan sát tranh - hình ảnh (70,4%), tiếp theo là thảo luận nhóm (59,3%) và xây dựng suất ăn cân bằng (55,6%). Tỷ lệ lựa chọn cao đối với hoạt động trực quan cho thấy đây là hình thức phù hợp với đặc điểm nhận thức của học sinh tiểu học, giúp các em tiếp cận dễ hơn với những nội dung tương đối trừu tượng như nhóm chất dinh dưỡng, tháp dinh dưỡng hay nguyên tắc ăn uống hợp lý. Do học sinh được phép lựa chọn nhiều hoạt động mà các em cho là hữu ích, nên tổng tỷ lệ các phương án không cộng lại thành 100%.

Đáng chú ý, các hoạt động mang tính vận dụng như giải câu hỏi tình huống (51,9%) và xây dựng suất ăn cân bằng (55,6%) cũng nhận được tỷ lệ lựa chọn khá cao. Điều này cho thấy học sinh không chỉ hứng thú với việc quan sát mà còn có nhu cầu tham gia vào các nhiệm vụ gắn với thực tiễn. Tuy nhiên, hoạt động tìm hiểu tháp dinh dưỡng có tỷ lệ lựa chọn thấp hơn tương đối (48,1%), phản ánh rằng các nội dung đòi hỏi thao tác biểu tượng và phân tích vẫn là thách thức đối với một bộ phận học sinh.

Kết quả này nhất quán với các phát hiện ở Bảng 1, Bảng 4 và Bảng 5, qua đó cho thấy trong thiết kế bài học dinh dưỡng ở tiểu học cần ưu tiên kết hợp giữa trực quan hóa và thực hành từng bước, tránh trình bày nội dung theo hướng khái niệm hóa quá sớm hoặc quá nặng về lý thuyết.

**Bảng 6. Hoạt động học tập dinh dưỡng được học sinh đánh giá là hữu ích**

STT	Hoạt động	Số học sinh	Tỷ lệ (%)
1	Quan sát tranh - hình ảnh	38	70,4
2	Thảo luận nhóm	32	59,3
3	Giải câu hỏi - tình huống	28	51,9
4	Tìm hiểu tháp dinh dưỡng	26	48,1
5	Xây dựng suất ăn cân bằng	30	55,6

Nguồn: Tác giả, 2025

*Lưu ý: Học sinh được chọn nhiều đáp án trong câu hỏi này; do đó tổng số lượt lựa chọn và tổng tỷ lệ phần trăm có thể lớn hơn số lượng học sinh khảo sát.*

Tổng hợp kết quả từ Bảng 4, Bảng 5 và Bảng 6 cho thấy bài học “Ăn, uống khoa học để cơ thể khỏe mạnh” đã tạo ra tác động tích cực trên ba phương diện: củng cố hiểu biết, gia tăng hứng thú học tập và thúc đẩy mức độ tham gia của học sinh. Mối liên hệ giữa hứng thú, sự tham gia và khả năng thực hành bước đầu được thể hiện khá rõ. Tuy nhiên, tác động này chưa thật sự đồng đều ở tất cả học sinh, đặc biệt ở những nội dung yêu cầu phân loại, phân tích hoặc vận dụng tổng hợp. Vì vậy, việc tổ chức giáo dục dinh dưỡng trong nhà trường cần tiếp tục được phát triển theo hướng trực quan, trải nghiệm và có sự củng cố lặp lại để hỗ trợ học sinh chuyển từ hiểu biết ban đầu sang hành vi ăn uống lành mạnh một cách bền vững.

Đồng thời, việc ghi chú rõ đặc điểm của từng dạng câu hỏi khảo sát (câu hỏi thang đo, câu hỏi lựa chọn một phương án hay câu hỏi nhiều lựa chọn) cũng là yêu cầu cần thiết nhằm bảo đảm tính minh bạch và độ chính xác trong diễn giải kết quả nghiên cứu.

## 4. Kết luận, khuyến nghị

### 4.1. Kết luận

Nghiên cứu cho thấy học sinh lớp 4 tại Trường Tiểu học A Mỹ Hiệp đã có nền tảng nhận thức tương đối tích cực về ăn uống hợp lý, đặc biệt ở những nội dung gần gũi như vai trò của nước, sự cần thiết của bữa ăn đều đặn và nhu cầu ăn đa dạng thực phẩm. Tuy nhiên, mức độ hiểu biết giữa các nội dung chưa đồng đều; các kiến thức có tính hệ thống hơn như nhóm chất dinh dưỡng, tháp dinh dưỡng và nguyên tắc duy trì chế độ ăn cân bằng vẫn còn là những điểm hạn chế.

Về hành vi, phần lớn học sinh đã duy trì thói quen ăn sáng và uống nước ở mức tương đối tích cực, nhưng việc ăn đủ các nhóm thực phẩm và kiểm soát sử dụng đồ ăn nhanh vẫn chưa ổn định. Kết quả này cho thấy giữa nhận thức và hành vi vẫn tồn tại một khoảng cách nhất định, phản ánh tính phức hợp của quá trình hình thành thói quen ăn uống ở lứa tuổi tiểu học.

Nghiên cứu cũng chỉ ra rằng nhận thức, hứng thú học tập và mức độ tham gia thực hành có mối liên hệ nhất định với nhau. Những bài học được tổ chức theo hướng trực quan, tương tác và trải nghiệm có khả năng tạo hứng thú, thúc đẩy sự tham gia và hỗ trợ học sinh bước đầu vận dụng kiến thức vào lựa chọn thực phẩm. Trên phương diện khoa học và thực tiễn, kết quả nghiên cứu góp phần bổ sung bằng chứng về mối quan hệ giữa

nhận thức và hành vi ăn uống của học sinh tiểu học trong bối cảnh triển khai Chương trình Giáo dục phổ thông 2018 tại địa phương.

Tuy nhiên, nghiên cứu vẫn tồn tại một số giới hạn. Thứ nhất, nghiên cứu chỉ được thực hiện tại một trường tiểu học với cỡ mẫu còn nhỏ, nên khả năng khái quát hóa còn hạn chế. Thứ hai, dữ liệu chủ yếu dựa trên tự báo cáo của học sinh, nên có thể chịu ảnh hưởng của yếu tố chủ quan hoặc xu hướng trả lời xã hội mong đợi. Thứ ba, nghiên cứu mới dừng ở mức mô tả thực trạng và phân tích xu hướng liên hệ, chưa kiểm định sâu các mối quan hệ giữa nhận thức, môi trường gia đình và hành vi ăn uống. Đây là những hướng cần tiếp tục được mở rộng trong các nghiên cứu tiếp theo.

#### 4.2. Khuyến nghị

Đối với giáo viên, cần tăng cường sử dụng các phương pháp dạy học trực quan, tương tác và trải nghiệm trong giáo dục dinh dưỡng; đồng thời chú trọng hướng dẫn học sinh vận dụng kiến thức vào các tình huống thực tế như lựa chọn món ăn, đọc tháp dinh dưỡng và xây dựng bữa ăn cân bằng.

Đối với nhà trường, cần lồng ghép giáo dục dinh dưỡng vào môn Khoa học và các hoạt động trải nghiệm, xây dựng môi trường học đường khuyến khích thói quen ăn uống lành mạnh, đồng thời tăng cường phối hợp với phụ huynh để thống nhất định hướng giáo dục sức khỏe cho học sinh.

Đối với cơ quan quản lý giáo dục và y tế, cần hỗ trợ nhà trường thông qua việc cung cấp tài liệu hướng dẫn, tổ chức bồi dưỡng giáo viên, đẩy mạnh truyền thông về dinh dưỡng học đường và xây dựng các chương trình can thiệp phù hợp với đặc điểm từng địa phương nhằm nâng cao hiệu quả giáo dục dinh dưỡng cho học sinh tiểu học.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Bello, F., Koukou, E., Bodjrenou, S., Termote, C., Azokpota, P., & Hounkpatin, W. A. (2024). Food and nutrition knowledge, attitudes and practices among children in public primary school with canteens in southern Benin: A case study. *BMC Nutrition*, 10, 40. <https://doi.org/10.1186/s40795-024-00857-7>
- [2] Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2018). *Chương trình giáo dục phổ thông 2018: Chương trình tổng thể*. Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.
- [3] Đỗ, T. M. H., & Trần, T. M. H. (2018). Thực trạng thừa cân, béo phì và một số yếu tố liên quan ở học sinh tiểu học thị trấn Củ Chi, TP. Hồ Chí Minh năm 2016. *Tap chí Y học Thành phố Hồ Chí Minh*, 22(1), 355-359. Retrieved from <https://tapchihyhoctphcm.vn/upload/2018/22%201khoc%20coban%20yte%20congcong/355.pdf>
- [4] Lê, T. H., Lê, B. M., & Bùi, T. N. (2016). Thực trạng và giải pháp đẩy mạnh chương trình dinh dưỡng học đường nhằm cải thiện thể lực và trí lực của trẻ em Việt Nam. *Tap chí Dinh dưỡng và Thực phẩm*, 12(1), 1-6. Retrieved from <https://tapchidinhduongthucpham.org.vn/index.php/jfns/article/view/561>
- [5] Lê, T. H., Lê, D. T., Trần, T. N., Trần, K. V., Phan, T. H. D., & Nguyễn, T. L. P. (2022). Tình trạng dinh dưỡng của học sinh tiểu học ở ba tỉnh miền Bắc năm 2020. *Tap chí Y học Việt Nam*, 516(1), 190-194. <https://doi.org/10.51298/vmj.v516i1.2982>
- [6] Lê, T. T., Dương, T. A. Đ., Bùi, T. N., Nguyễn, T. H. H., & Trần, Q. B. (2017). Hội chứng chuyển hóa ở trẻ bình thường và trẻ béo phì 6-10 tuổi. *Tap chí Khoa học ĐHQGHN: Khoa học Tự nhiên và Công nghệ*, 33(2), 81-88. <https://doi.org/10.25073/2588-1140/vnunst.4501>

- [7] Ngô, T. X., Nguyễn, T. Y., & Nguyễn, T. L. (2019). Hiệu quả của một số giải pháp can thiệp làm giảm thừa cân, béo phì ở học sinh tiểu học tại thành phố Bắc Ninh giai đoạn 2016-2018. *Tap chí Y học Dự phòng*, 29(5), 23-24. Retrieved from <https://tcyhdh.vjpm.vn/tap-chi-y-hoc-du-phong/2019/05/hieu-qua-cua-mot-so-giai-phap-can-thiep-lam-giam-thua-can-beo-phi-o-hoc-sinh-tie-o81E2088E.html>
- [8] Sandjaja, S., Poh, B. K., Rojroonwasinkul, N., Le Nyugen, B. K., Budiman, B., Ng, L. O., Soonthorndhada, K., Xuyen, H. T., Deurenberg, P., & Parikh, P. (2013). Relationship between anthropometric indicators and cognitive performance in Southeast Asian school-aged children. *British Journal of Nutrition*, 110(S3), S57-S64. <https://doi.org/10.1017/S0007114513002079>
- [9] Tan, P. Y., Som, S. V., Nguyen, S. D., Tan, X., Tran, D. T., Tran, N. T., Tran, V. K., Dye, L., Moore, J. B., Caton, S., Ensaff, H., Lin, X., Smith, G., & Gong, Y. Y. (2025). Demographic variation and socioeconomic inequalities in all forms of malnutrition among children aged 6 months to 9 years: Findings from the Vietnamese General Nutrition Survey 2020. *BMJ Public Health*, 3(1), e001177. <https://doi.org/10.1136/bmjph-2024-001177>
- [10] World Health Organization. (2025). *Obesity and overweight*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>