

TRƯỜNG ĐẠI HỌC HOA LƯ
KHOA TIỂU HỌC - MẦM NON

ĐỖ THỊ THU TRANG

**THỰC TRẠNG GIÁO DỤC DINH DƯỠNG CHO TRẺ 5-6
TUỔI THÔNG QUA HOẠT ĐỘNG KHÁM PHÁ KHOA
HỌC VỀ MÔI TRƯỜNG XUNG QUANH**

**KHÓA LUẬN TỐT NGHIỆP ĐẠI HỌC`
CHUYÊN NGÀNH: GIÁO DỤC MẦM NON**

Hệđàotạo: Chínhquy

Khóahọc: 2011-2015

NINH BÌNH, 2015

TRƯỜNG ĐẠI HỌC HOA LƯ'
KHOA TIỂU HỌC - MẦM NON

ĐỖ THỊ THU TRANG

**THỰC TRẠNG GIÁO DỤC DINH DƯỠNG CHO TRẺ
5-6 TUỔI THÔNG QUA HOẠT ĐỘNG KHÁM PHÁ
KHOA HỌC VỀ MÔI TRƯỜNG XUNG QUANH**

**TÓM TẮT KHÓA LUẬN TỐT NGHIỆP ĐẠI HỌC
CHUYÊN NGÀNH: GIÁO DỤC MẦM NON**

Hệđàotạo: Chínhquy

Khóahọc: 2011-2015

Người hướng dẫn: Th.sĐinhThịHồng Loan

NINH BÌNH, 2015

TRƯỜNG ĐẠI HỌC HOA LƯ
KHOA TIỂU HỌC - MẦM NON

ĐỖ THỊ THU TRANG

**THỰC TRẠNG GIÁO DỤC DINH DƯỠNG CHO TRẺ 5-6
TUỔI THÔNG QUA HOẠT ĐỘNG KHÁM PHÁ KHOA
HỌC VỀ MÔI TRƯỜNG XUNG QUANH**

**KHÓA LUẬN TỐT NGHIỆP ĐẠI HỌC`
CHUYÊN NGÀNH: GIÁO DỤC MẦM NON**

Hệ đào tạo: Chính quy

Khóa học: 2011-2015

NINH BÌNH, 2015

TRƯỜNG ĐẠI HỌC HOA LƯ'
KHOA TIỂU HỌC - MẦM NON

ĐỖ THỊ THU TRANG

**THỰC TRẠNG GIÁO DỤC DINH DƯỠNG CHO TRẺ
5-6 TUỔI THÔNG QUA HOẠT ĐỘNG KHÁM PHÁ
KHOA HỌC VỀ MÔI TRƯỜNG XUNG QUANH**

**TÓM TẮT KHÓA LUẬN TỐT NGHIỆP ĐẠI HỌC
CHUYÊN NGÀNH: GIÁO DỤC MẦM NON**

Hệ đào tạo: Chính quy

Khóa học: 2011-2015

Người hướng dẫn: Th.s Đinh Thị Hồng Loan

NINH BÌNH, 2015

LỜI CẢM ƠN

Em xin bày tỏ lòng biết ơn chân thành và sâu sắc nhất tới **Ths Đinh Thị Hồng Loan** – người đã tận tình dìu dắt, chỉ bảo và động viên cho em trong suốt quá trình nghiên cứu đề tài.

Em cũng xin gửi lời cảm ơn tới các thầy cô giáo trường Đại học Hoa Lư, đặc biệt các thầy cô trong khoa Tiểu học – Mầm non đã truyền đạt cho em những kiến thức bổ ích, tạo điều kiện để em có thể tham gia làm khóa luận và hoàn thành khóa luận này.

Đồng thời em cũng xin gửi lời cảm ơn tới Ban Giám Hiệu và các cô giáo cùng các cháu trong trường mầm non Yên Nhân và trường mầm non Yên Thái, huyện Yên Mô, tỉnh Ninh Bình đã tạo điều kiện giúp đỡ em tiến hành điều tra, nghiên cứu.

Em cũng xin gửi lời cảm ơn đến tất cả các thầy giáo, cô giáo trong hội đồng đã chỉ ra những ưu điểm và hạn chế của khóa luận. Do lần đầu nghiên cứu và thời gian hạn hẹp nên không tránh khỏi những thiếu sót. Vì vậy, em rất mong nhận được sự góp ý, chỉ bảo tận tình của quý thầy cô và các bạn để khóa luận được hoàn chỉnh hơn.

Ninh Bình, tháng 6 năm 2015

Sinh Viên

Đỗ Thị Thu Trang

CÁC CHỮ VIẾT TẮT

ĐHSP:	Đại học sư phạm
GDDD:	Giáo dục dinh dưỡng
GD:	Giáo dục
HN:	Hà nội
KPKH:	Khám phá khoa học
MTXQ:	Môi trường xung quanh
NXB:	Nhà xuất bản
TB:	Trung bình

Mục lục

LỜI CẢM ƠN

CÁC CHỮ VIẾT TẮT

PHẦN MỞ ĐẦU	1
1. Lý do chọn đề tài :.....	1
2. Mục đích nghiên cứu:.....	2
3. Khách thể và đối tượng nghiên cứu:	2
3.1. Khách thể nghiên cứu:	2
3.2. Đối tượng nghiên cứu:.....	2
4. Giả thuyết khoa học:	2
5. Nhiệm vụ nghiên cứu:	2
6. Phạm vi nghiên cứu:.....	3
7. Phương pháp nghiên cứu:.....	3
7.1. Phương pháp nghiên cứu lý luận:.....	3
7.2. Phương pháp nghiên cứu thực tiễn:	3
7.2.1. Phương pháp điều tra:	3
7.2.2. Phương pháp quan sát:	3
7.2.3 Phương pháp đàm thoại:.....	3
7.3. Phương pháp thống kê toán học:.....	3
8. Cấu trúc của khóa luận:	4
PHẦN NỘI DUNG	5
Chương 1	5
CƠ SỞ LÝ LUẬN CỦA VIỆC GIÁO DỤC DINH DƯỠNG.....	5
CHO TRẺ 5-6 TUỔI THÔNG QUA HOẠT ĐỘNG KHÁM PHÁ.....	5
KHOA HỌC VỀ MÔI TRƯỜNG XUNG QUANH.....	5
1.1. Giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5-6 tuổi.	5
1.1.1. Khái niệm	5
1.1.1.1. Khái niệm dinh dưỡng.....	5
1.1.1.2. Khái niệm giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5-6 tuổi	6

1.1.2. Giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5 - 6 tuổi	8
1.1.2.1. Mục tiêu giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5-6 tuổi.....	8
1.1.2.2. Đặc điểm nhận thức của trẻ 5-6 tuổi về giáo dục dinh dưỡng.	7
1.1.2.3. Nội dung giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5-6 tuổi.	9
1.1.2.4. Phương pháp tổ chức giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5-6 tuổi.....	11
1.1.2.5. Hình thức tổ chức giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5-6 tuổi.	13
1.1.2.6. Kỹ năng tổ chức giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5-6 tuổi.	17
1.1.2.7. Ý nghĩa của giáo dục dinh dưỡng đối với trẻ 5-6 tuổi.	22
1.2. Khám phá khoa học về môi trường xung quanh	24
1.2.1. Khái niệm hoạt động khám phá khoa học.....	24
1.2.2. Khái niệm hoạt động khám phá khoa học về môi trường xung quanh.	24
1.2.3. Nội dung cho trẻ 5-6 tuổi khám phá khoa học về thế giới thực vật.	25
1.2.4. Giáo dục dinh dưỡng thông qua môi trường xung quanh	26
1.2.5. Ý nghĩa của hoạt động khám phá khoa học về môi trường xung quanh đối với giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5-6 tuổi.....	27
Kết luận chương 1	29
Chương 2	30
THỰC TRẠNG GIÁO DỤC DINH DƯỠNG CHO TRẺ 5 – 6 TUỔI THÔNG QUA HOẠT ĐỘNG KHÁM PHÁ KHOA HỌC VỀ MÔI TRƯỜNG XUNG QUANH	30
2.1. Mục đích điều tra.....	30
2.2. Đối tượng, phạm vi điều tra	30
2.2.1. Địa bàn điều tra:	30
2.2.2. Khách thể điều tra:	30
2.3. Nội dung điều tra.....	30
2.5. Tiêu chí và thang đánh giá.....	31
2.5.1. Tiêu chí đánh giá.....	31
2.5.2. Thang đánh giá	32
2.6. Kết quả điều tra	36

2.6.1. Nhận thức của giáo viên về giáo dục dinh dưỡng đối với sự phát triển của trẻ.....	36
2.6.2. Thực trạng về kết quả GDDD của trẻ 5 - 6 tuổi thông qua hoạt động KPKH về MTXQ	43
2.6.3. Đề xuất một số biện pháp GDDD cho trẻ 5-6 tuổi thông qua hoạt động KPKH về MTXQ.	49
2.6.3.1. Biện pháp 1: Xây dựng kế hoạch giáo dục dinh dưỡng cho trẻ theo từng chủ đề	49
2.6.3.2. Biện pháp 2: Hình thành và mở rộng vốn hiểu biết về dinh dưỡng cho trẻ thông qua tổ chức cho trẻ được tham quan thực tế (chợ, siêu thị, các cửa hàng bán thực phẩm), xem video, mô hình... ..	54
2.6.3.3. Biện pháp 3: Cung cấp các đồ dùng, đồ chơi, đặc biệt là vật thật đa dạng, phong phú để trẻ dễ tăng sự hấp dẫn, để tăng cường cho trẻ được trải nghiệm qua đó hình thành cho trẻ các kỹ năng về dinh dưỡng.	55
2.6.3.4. Biện pháp 4: Đặt ra nhiệm vụ phù hợp với khả năng và nhận thức của trẻ.....	56
2.6.3.5. Biện pháp 5: Chủ động và phối hợp chặt chẽ với gia đình trẻ trong hoạt động giáo dục dinh dưỡng cho trẻ.....	58
KẾT LUẬN CHƯƠNG 2.....	61
KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ	63
1. Kết luận	63
2. Kiến nghị	64
2.1. Về ngành học mầm non.....	64
2.2. Về phía trường mầm non.....	65
2.3. Về phía giáo viên.....	65
TÀI LIỆU THAM KHẢO	
PHỤ LỤC	

Danh mục bảng biểu

Bảng 2.1: Kết quả nhận thức của giáo viên về mức độ cần thiết của việc GDDD đối với trẻ 5 - 6 tuổi.....	36
Bảng 2.2: Kết quả đánh giá giáo viên về việc thực hiện các nội dung GDDD cho trẻ theo các mức độ	37
Bảng 2.3: Kết quả đánh giá của giáo viên về việc thực hiện nội dung GDDD cho trẻ thông qua các hoạt động.....	38
Bảng 2.4: Đánh giá của giáo viên về việc tổ chức GDDD cho trẻ 5 - 6 tuổi qua các hoạt động học	39
Bảng 2.5: Đánh giá của giáo viên về thời điểm và mức độ giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5-6 tuổi thông qua hoạt động KPKH về MTXQ.....	40
Bảng 2.6: Kết quả đánh giá của giáo viên về việc sử dụng các biện pháp GDDD cho trẻ 5 - 6 tuổi qua hoạt động KPKH.....	41
Bảng 2.7: Kết quả đánh giá của giáo viên về những khó khăn khi tổ chức GDDD cho trẻ qua hoạt động KPKH về MTXQ.....	42
Bảng 2.8: Hiệu quả GDDD cho trẻ 5 - 6 tuổi thông qua hoạt động KPKH về MTXQ ở trường mầm non Yên Nhân và trường mầm non Yên Thái	43
Biểu đồ 2.1: Hiệu quả GDDD cho trẻ 5-6 tuổi thông qua hoạt động KPKH về MTXQ	45
Bảng 2.9 : Hiệu quả GDDD cho trẻ 5 - 6 tuổi thông qua hoạt động KPKH về MTXQ ở hai trường mầm non trên từng tiêu chí.....	45
Biểu đồ 2.2: Hiệu quả GDDD cho trẻ 5-6 tuổi thông qua hoạt động KPKH về MTXQ trên từng tiêu chí.....	48

PHẦN MỞ ĐẦU

1. Lý do chọn đề tài

Dinh dưỡng là nhu cầu hàng ngày, nhu cầu không thể thiếu của mỗi con người. Người lớn cần dinh dưỡng để duy trì sự sống và làm việc, trẻ em cần dinh dưỡng để phát triển về thể lực và trí tuệ. Thiếu hoặc thừa các chất dinh dưỡng đều có thể gây bệnh hoặc gây ảnh hưởng không tốt tới sức khỏe của con người. Chính vì vậy, từ rất lâu dinh dưỡng là một vấn đề được rất nhiều nhà khoa học nghiên cứu. Tuy nhiên hiện nay, mặc dù nền kinh tế đã phát triển, đời sống của nhân dân được nâng lên nhưng số trẻ bị suy dinh dưỡng vẫn còn chiếm tỉ lệ khá cao và đặc biệt số trẻ bị thừa cân, béo phì ngày càng gia tăng. Có rất nhiều nguyên nhân dẫn đến tình trạng trên như: chế độ dinh dưỡng không hợp lý, thiếu kiến thức về dinh dưỡng.... Trong đó, nguyên nhân thiếu kiến thức về dinh dưỡng ảnh hưởng rất lớn. Bởi lẽ, ăn uống thế nào là khoa học và hợp lý thì không phải ai cũng hiểu, ai cũng biết. Đối tượng giáo dục dinh dưỡng là tất cả các độ tuổi trong đó có trẻ mầm non.

Thực hiện nhiệm vụ của Bộ giáo dục và Đào tạo, đặc biệt là trong chiến lược quốc gia về dinh dưỡng giai đoạn gần đây nhất 2001 - 2010 ký ngày 22/2/2001 đã xác định nội dung như sau: Hoàn thiện mục tiêu chương trình giáo dục dinh dưỡng ở các cấp học từ mầm non đến đại học, củng cố nâng cao chất lượng hệ thống nhà trẻ - mẫu giáo, đặc biệt là các khu vực nông thôn và bếp ăn tập thể. Để làm tốt công tác giáo dục dinh dưỡng, cần phải lựa chọn các hình thức giáo dục sao cho phù hợp với đối tượng. Với trẻ mầm non, tích hợp nội dung giáo dục dinh dưỡng vào các chủ đề, các hoạt động giáo dục, giáo dục dưới các hình thức khác nhau sẽ tạo điều kiện thuận lợi trong quá trình giáo dục và đem lại hiệu quả cao.

Để giáo dục dinh dưỡng nói riêng và phát triển toàn diện nhân cách nói chung cho trẻ phải kể đến hoạt động khám phá khoa học về môi trường xung quanh. Qua đây giúp trẻ nhận biết và làm quen với các nhóm thực phẩm, cách sơ chế, chế biến các món ăn và cách ăn uống hợp vệ sinh... Dạy trẻ biết được lợi

ích của từng nhóm thực phẩm đối với cơ thể con người, trẻ hiểu biết về thực phẩm và lợi ích của việc ăn uống đối với sức khỏe. Thông qua hoạt động khám phá khoa học về môi trường xung quanh cung cấp cho trẻ những tri thức, kỹ năng về dinh dưỡng, bên cạnh đó còn mang lại cho trẻ những trải nghiệm thực tế.

Hiện nay ở các trường mầm non cũng đã quan tâm đến giáo dục dinh dưỡng cho trẻ. Tuy nhiên, trên thực tế việc giáo dục dinh dưỡng cho trẻ tại các trường mầm non còn rất hạn chế, chưa được tiến hành thường xuyên, nội dung giáo dục còn nghèo nàn, lặp đi lặp lại, việc rèn kỹ năng, thói quen cho trẻ còn coi nhẹ, hiệu quả giáo dục dinh dưỡng cho trẻ chưa cao.

Chính vì lý do trên, chúng tôi đã lựa chọn nghiên cứu đề tài:

“Thực trạng giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5-6 tuổi thông qua hoạt động khám phá khoa học về môi trường xung quanh”

2. Mục đích nghiên cứu

Tìm hiểu thực trạng GDDD cho trẻ 5-6 tuổi thông qua hoạt động KPKH về MTXQ ở trường mầm non nhằm nâng cao hiệu quả GDDD.

3. Khách thể và đối tượng nghiên cứu

3.1. Khách thể nghiên cứu

Quá trình GDDD cho trẻ 5-6 tuổi thông qua hoạt động KPKH về MTXQ.

3.2. Đối tượng nghiên cứu

Thực trạng GDDD cho trẻ 5-6 tuổi thông qua hoạt động KPKH về MTXQ ở trường mầm non.

4. Giả thuyết khoa học

Đánh giá đúng thực trạng GDDD cho trẻ 5-6 tuổi thông qua hoạt động KPKH về MTXQ sẽ là cơ sở đề xuất biện pháp phù hợp góp nâng cao hiệu quả giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5- 6 tuổi.

5. Nhiệm vụ nghiên cứu

- Nghiên cứu cơ sở lý luận có liên quan đến việc GDDD cho trẻ 5 - 6 tuổi thông qua hoạt động KPKH về MTXQ.

- Nghiên cứu điều tra thực trạng GDDD cho trẻ 5-6 tuổi thông qua hoạt động KPKH về MTXQ ở trường mầm non. Bước đầu đề xuất một số biện pháp GDDD cho trẻ 5-6 tuổi thông qua hoạt động KPKH về MTXQ.

6. Phạm vi nghiên cứu

Nghiên cứu GDDD cho trẻ 5-6 tuổi thông qua hoạt động KPKH về MTXQ, chủ đề “thế giới thực vật”, ở trường mầm non Yên Nhân, trường mầm non Yên Thái, huyện Yên Mô.

Nghiên cứu trên 52 trẻ 5-6 tuổi và 22 giáo viên đã và đang trực tiếp dạy lớp 5-6 tuổi.

7. Phương pháp nghiên cứu

7.1. Phương pháp nghiên cứu lý luận

Đọc, phân tích và tổng hợp các vấn đề có liên quan làm cơ sở lý luận cho đề tài nghiên cứu.

7.2. Phương pháp nghiên cứu thực tiễn

7.2.1. Phương pháp điều tra

Sử dụng phiếu điều tra đối với giáo viên nhằm tìm hiểu nhận thức, thái độ và thực trạng việc tổ chức GDDD cho trẻ 5-6 tuổi thông qua hoạt động KPKH về MTXQ ở trường mầm non.

7.2.2. Phương pháp quan sát

- Quan sát giáo viên tổ chức GDDD cho trẻ 5 - 6 tuổi thông qua hoạt động KPKH về MTXQ.

- Quan sát nhận thức, kỹ năng, thái độ của trẻ trong quá trình tham gia GDDD thông qua hoạt động KPKH về MTXQ.

7.2.3 Phương pháp đàm thoại

- Đàm thoại với giáo viên để điều tra những kinh nghiệm, thuận lợi, khó khăn và hạn chế mà giáo viên gặp phải khi tổ chức GDDD cho trẻ 5 - 6 tuổi qua hoạt động KPKH về MTXQ.

- Đàm thoại với trẻ để tìm hiểu mức độ nhận thức về dinh dưỡng của trẻ 5-6 tuổi qua hoạt động KPKH về MTXQ.

7.3. Phương pháp thống kê toán học

Nhằm thu thập, xử lý số liệu và phân tích kết quả đã điều tra.

8. Cấu trúc của khóa luận

Phần mở đầu

Nội dung:

Chương 1: Cơ sở lý luận của việc giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5-6 tuổi thông qua hoạt động khám phá khoa học về môi trường xung quanh.

Chương 2: Thực trạng giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5-6 tuổi thông qua hoạt động khám phá khoa học về môi trường xung quanh.

PHẦN NỘI DUNG

Chương 1 : CƠ SỞ LÝ LUẬN CỦA VIỆC GIÁO DỤC DINH DƯỠNG CHO TRẺ 5-6 TUỔI THÔNG QUA HOẠT ĐỘNG KHÁM PHÁ KHOA HỌC VỀ MÔI TRƯỜNG XUNG QUANH.

1.1. Giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5-6 tuổi

1.1.1. Khái niệm

1.1.1.1. Khái niệm dinh dưỡng

Dinh dưỡng là nhu cầu sống hàng ngày của con người, một nhu cầu cấp bách, bức thiết không thể không có. Con người là một thực thể sống, nhưng sự sống không thể tồn tại được nếu con người không ăn uống. Dinh dưỡng quyết định sự tồn tại của con người và sự phát triển của cơ thể.

Hiện nay, có nhiều tác giả định nghĩa khác nhau về dinh dưỡng.

Trong từ điển Hán Việt, dinh dưỡng là lấy những chất bổ trong đồ ăn để nuôi dưỡng cơ thể.

Trong từ điển tiếng Việt (2000): 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 thể.

Tác giả Lương Thị Kim Tuyền khẳng định “Dinh dưỡng là chức năng mà các cá thể sử dụng thức ăn để duy trì sự sống, nghĩa là thực hiện các hoạt động sống: sinh trưởng, phát triển, vận động” [20,10].

Với hai tác giả Bùi Thuý Ái - Trần Thục Thuận đã nghiên cứu và đưa ra khái niệm: “Dinh dưỡng học là một ngành khoa học nghiên cứu về mối liên hệ tất yếu giữa thức ăn và cơ thể sống” [1,8]

Theo Lê Thị Mai Hoa - Trần Văn Dân, dinh dưỡng học là ngành khoa học nghiên cứu ảnh hưởng các chất dinh dưỡng đối với cơ thể con người và xác định nhu cầu của cơ thể về các chất dinh dưỡng nhằm giúp cho con người phát triển tốt về thể chất và trí tuệ nhằm đạt tới mục tiêu sống của mình [9,95].

Dinh dưỡng còn có nghĩa rộng hơn đó là ngành khoa học không những nghiên cứu sự chuyển hoá thực phẩm mà còn khảo sát khẩu phần, tập quán ăn uống để phát triển và phòng ngừa những bệnh thiếu hoặc thừa dinh dưỡng, đề

xuất chế độ ăn hợp lý cho từng trường hợp để bảo vệ tăng cường sức khỏe và góp phần điều trị bệnh.

Như vậy, dinh dưỡng là một quá trình phức hợp bao gồm việc đưa vào cơ thể thức ăn cần thiết qua quá trình tiêu hoá và hấp thụ để bù đắp hao phí năng lượng trong quá trình hoạt động sống của cơ thể và để tạo ra sự đổi mới các tế bào và mô cũng như điều tiết các chức năng sống của cơ thể [8,7].

1.1.1.2. Khái niệm giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5-6 tuổi

Giáo dục dinh dưỡng (GDDD) là một trong các hoạt động giáo dục quan trọng giúp cung cấp cho con người những kiến thức về dinh dưỡng – sức khỏe để đảm bảo sự phát triển tốt nhất cho cơ thể. Nhưng trong thực tế, không phải ai cũng có những kiến thức đúng và đầy đủ về dinh dưỡng. Cần tiến hành GDDD để nâng cao ý thức của con người trong việc chăm sóc và bảo vệ sức khỏe.

Hiện nay, tỷ lệ trẻ bị suy dinh dưỡng vẫn cao, trẻ mắc bệnh béo phì ngày một gia tăng, một trong các nguyên nhân gây nên tình trạng này là do thiếu kiến thức về dinh dưỡng, chăm sóc sức khỏe của mọi người. Vì vậy, GDDD đang là mối quan tâm của toàn xã hội. Bên cạnh đó, sức khỏe và tình trạng dinh dưỡng của trẻ phụ thuộc vào sự nuôi dưỡng chăm sóc của người mẹ và người đóng vai trò thay thế như giáo viên mầm non. Do đó, cần tiến hành GDDD cho mọi người kể cả trẻ ở lứa tuổi mầm non, đặc biệt là trẻ 5 -6 tuổi.

Trẻ 5 - 6 tuổi là thời kỳ trẻ rất nhạy cảm, dễ dàng tiếp thu những điều học được và để lại dấu ấn lâu dài. GDDD sẽ giúp trẻ có nhận thức, thái độ và hoạt động đúng đắn về vấn đề dinh dưỡng, biết lựa chọn thực phẩm tốt và tự giác trong ăn uống... để có một sức khỏe tốt giúp cơ thể phát triển toàn diện.

Như vậy, có thể đưa ra khái niệm GDDD cho trẻ 5 - 6 tuổi như sau:

GDDD cho trẻ 5 - 6 tuổi là quá trình tác động có mục đích, có kế hoạch của giáo viên và những người nuôi dưỡng đến tình cảm, lý trí của trẻ ở độ tuổi 5 - 6 tuổi nhằm hình thành cho trẻ nhận thức, thái độ và hành động để có thể tự giác thực hiện vấn đề ăn uống và chăm lo cho sức khỏe của bản thân mình [8,148].

1.1.2. Đặc điểm nhận thức của trẻ 5-6 tuổi về giáo dục dinh dưỡng

Trẻ mầm non là giai đoạn phát triển mạnh mẽ và không ngừng hoàn thiện về thể chất, nhận thức, ngôn ngữ, tâm lý và hình thành nhân cách.

Trẻ 5 – 6 tuổi đã làm chủ cơ thể và các vận động cơ bản rất thuần thục, trẻ hiểu rõ về bản thân mình, từ đó là nền tảng để các cơ quan nhận cảm phát triển và làm cho quá trình tri giác được hoàn thiện.

Ngôn ngữ của trẻ rất phát triển, đặc biệt ngôn ngữ mạch lạc có quan hệ mật thiết với tư duy bởi, nó giúp trẻ nhận ra bài toán cần giải quyết, giúp trẻ đặt ra kế hoạch để tìm ra cách giải quyết và nghe những lời giải thích, hướng dẫn của người lớn.

Trẻ 5 - 6 tuổi, bên cạnh kiểu tư duy trực quan hình tượng đang phát triển mạnh mẽ giúp trẻ giải quyết được một số bài toán thực tiễn. Nhưng trong thực tế những thuộc tính bản chất của sự vật và hiện tượng mà trẻ cần tìm hiểu lại bị che dấu không thể hình dung được bằng hình ảnh. Kiểu tư duy này không đáp ứng được nhu cầu nhận thức đang phát triển mạnh mẽ ở trẻ mẫu giáo lớn nên bên cạnh việc phát triển tư duy trực quan hình tượng, còn cần đến một kiểu tư duy trực quan - hình tượng mới rất phù hợp với khả năng và nhu cầu nhận thức của trẻ ở cuối tuổi mẫu giáo: đó là kiểu tư duy trực quan - sơ đồ. Kiểu tư duy này tạo cho trẻ một khả năng phản ánh những mối liên hệ tồn tại khách quan, không bị phụ thuộc vào hành động hay ý muốn chủ quan của trẻ. Nhờ đó, trẻ có thể khám phá các mối quan hệ phức tạp bên trong sự vật hiện tượng và giữa nó với môi trường xung quanh. Hình thức tư duy này là bước đệm để chuyển sang tư duy logic, giúp trẻ biết sử dụng thành thạo các vật thay thế, khi đã phát triển tốt chức năng kí hiệu của ý thức. Chẳng hạn: Khi trẻ chơi “siêu thị” để mua thực phẩm, trẻ đã sử dụng giấy hay lá cây làm tiền.

Vì vậy đối tượng nhận thức của trẻ 5 – 6 tuổi không còn giới hạn bởi sự nhận thức của sự vật, hiện tượng đơn lẻ, các thuộc tính bên ngoài của sự vật hiện tượng mà trẻ có mong muốn được tìm hiểu bản chất, mối liên hệ giữa các sự vật hiện tượng tự nhiên và xã hội... Trẻ ở độ tuổi này có khả năng tổng hợp và khái

quát hóa đơn giản những dấu hiệu bên ngoài của sự vật hiện tượng. Trẻ biết so sánh đặc điểm giống và khác nhau của một vài đối tượng, biết phân nhóm, phân loại đối tượng theo một vài đặc điểm tiêu biểu.

Ví dụ: trẻ phân nhóm, phân loại các thực phẩm theo nguồn gốc, theo nhóm giá trị dinh dưỡng.

Do khả năng tập trung chú ý của trẻ lâu hơn, bền vững hơn, ghi nhớ có chủ định hơn nên khả năng khám phá sự vật hiện tượng ở trẻ tốt hơn. Trẻ có thể lĩnh hội các khái niệm sơ đẳng, có các lập luận và kết luận chính xác hơn. Làm cho khối lượng tri thức về sự vật hiện tượng của trẻ ngày càng phong phú. Trẻ 5- 6 tuổi thường lĩnh hội những chuẩn mực và quy tắc hành vi như những thước đo để đánh giá người khác và đánh giá bản thân. Nhưng do tình cảm còn chi phối mạnh nên không cho phép nó dùng thước đo ấy để đánh giá hành vi của những người khác cũng như của chính mình một cách khách quan. Đến tuổi mẫu giáo lớn, trẻ mới nắm được kỹ năng so sánh mình với người khác, điều này là cơ sở để tự đánh giá một cách đúng đắn hơn và cũng là cơ sở để trẻ noi theo gương người tốt, việc tốt. Đây cũng là thời điểm vàng để hình thành thói quen ăn uống có văn hoá, hành vi vệ sinh văn minh và sự thuần thực của một số kỹ năng về dinh dưỡng: cách ăn của một số loại thực phẩm (gọt vỏ, thái lát, bỏ miếng...), cách chọn thực phẩm (rau, quả...). Vì vậy, giáo viên cần nắm được đặc điểm nhận thức của lứa tuổi để tổ chức GDDD cho phù hợp và đạt hiệu quả cao.

1.1.3. Giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5 - 6 tuổi

1.1.2.1. Mục tiêu giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5-6 tuổi

- Trẻ có khả năng nhận biết, phân biệt được các nhóm thực phẩm và một số cách chế biến đơn giản
- Giúp trẻ có ý thức ăn uống đầy đủ và hợp lý. Biết một số lợi ích của ăn uống và tác dụng của luyện tập đối với sức khỏe.
- Tạo cho trẻ có được một số nề nếp, thói quen, hành vi tốt trong chăm sóc và bảo vệ sức khỏe: ăn, ngủ, vui chơi, tự phục vụ, giữ gìn vệ sinh.

- Trẻ có khả năng nhận biết và tránh nguy hiểm, bảo vệ an toàn cho bản thân.

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

Nội dung giáo dục dinh dưỡng bao gồm:

* Nhận biết, làm quen, phân loại các nhóm thực phẩm và một số thao tác chế biến món ăn đơn giản:

- Nhận biết tên gọi, phân loại thực phẩm theo các nhóm sau: nhóm giàu chất đạm, chất béo, chất bột đường, nhóm giàu vitamin và muối khoáng.

- Thực phẩm có nguồn gốc khác nhau

+ Thực phẩm nguồn gốc động vật: Thịt các loại (thịt lợn, thịt bê, thịt dê, thịt gà, thịt bò...), cá các loại (cá đồng, cá biển, cá rô, cá chép, cá quả, cá trôi, cá trắm...), tôm, cua, trai, hến, mỡ ăn, trứng gia cầm, sữa và các chế phẩm của sữa.

+ Thực phẩm có nguồn gốc thực vật: Đậu các loại (đậu tương, đậu xanh, đậu đen...), lạc, vừng, dầu ăn, rau, củ, quả các loại.

- Nhận biết các thực phẩm khác nhau về màu sắc, kích thước, hình dạng, mùi, vị, trạng thái...

- Trẻ biết thực phẩm được chế biến, ăn theo nhiều cách khác nhau: rau muống chẻ (ăn sống), luộc hoặc xào (nấu chín). Một loại thực phẩm có nhiều cách chế biến và có thể phối hợp với các loại thực phẩm khác: thịt luộc, thịt rang, thịt xào, làm chả, thịt hộp, phở lợn, phở bò, phở ngan, phở gà,...

+ Dạy trẻ biết một số món ăn và tham gia chế biến một số món ăn đơn giản.

+ Tạo thói quen ăn nhiều loại thức ăn, không kiêng khem vô lý hay kén chọn thức ăn

* Lợi ích của thực phẩm đối với sức khỏe và sự cần thiết của việc ăn uống đầy đủ, hợp lý và sạch sẽ:

- Giúp trẻ hiểu được lợi ích của thực phẩm đối với sức khỏe của con người.

+ Con người cần ăn, uống đầy đủ, hợp lý, sạch sẽ. Ăn uống tốt sẽ giúp cơ thể mau lớn, ít ốm đau, da dẻ hồng hào, mắt sáng, nhanh nhẹn, thông minh.

+ Dạy trẻ biết ăn các loại thực phẩm có lợi cho sức khỏe: thực phẩm cho nhiều năng lượng giúp bé vui chơi, chạy nhảy (ăn sữa, cơm, ngô, khoai, sắn, thịt, cá, trứng, dầu mỡ, lạc, vừng...), thực phẩm giúp mắt sáng, da mịn màng (các loại rau củ quả nhất là rau màu xanh thẫm, màu vàng cam, màu đỏ...), thực phẩm giúp bé thông minh, nhanh lớn (gạo, mì, ngô, thịt, cá, trứng, dầu, mỡ, rau, củ, quả...). Từ đó, trẻ sẵn sàng và chủ động trong việc ăn, uống những thức ăn mà cô giáo và cha mẹ chế biến.

+ Giúp trẻ hiểu nếu ăn ít, ăn thiếu một số loại thức ăn, ăn không đầy đủ hợp lý, ăn không sạch sẽ bị suy dinh dưỡng, ốm đau, bệnh tật. Ví dụ: không ăn dầu mỡ, rau quả dễ bị quáng gà, không ăn rau quả dễ bị chảy máu răng, ăn vặt, ăn quá nhiều, lười hoạt động, xem tivi suốt ngày dễ bị béo phì.

- Dạy trẻ biết ăn thức ăn sạch sẽ, biết cách lựa chọn thực phẩm và bảo quản thực phẩm một cách đơn giản.

+ Biết lựa chọn thực phẩm sạch, ngon: không dập nát, ôi, thiu

+ Dạy trẻ biết ăn uống sạch sẽ, ăn thức ăn đã nấu chín, uống nước được đun sôi; ăn chậm, nhai kỹ; không làm rơi vãi thức ăn. Thức ăn được đựng trong đồ dùng sạch sẽ, cất, đậy cẩn thận, không để ruồi đậu, kiến bâu.

- Dạy trẻ biết các bữa ăn trong ngày:

+ Nhận biết sự khác nhau giữa các bữa ăn trong ngày. Ví dụ: hàng ngày trẻ ăn 3-5 bữa, ở trường trẻ ăn hai bữa: một bữa chính và một bữa phụ; bữa chính trẻ ăn hai bát bữa phụ trẻ ăn một bát; thức ăn bữa chính là cơm, thịt, rau và thức ăn bữa phụ là bánh, sữa hoặc hoa quả.

+ Các kiến thức tối thiểu, đặc trưng về các bữa ăn trong ngày lễ tết

+ Mỗi bữa cần ăn đủ các loại thức ăn, cần ăn hết suất trong các bữa ăn hàng ngày

+ Có hứng thú trong ăn uống, vui lòng chấp nhận và thử các thức ăn mới, không kén chọn các loại thức ăn

- Các yếu tố ảnh hưởng đến bữa ăn:

- + Sự hấp dẫn của thức ăn (màu sắc, mùi vị, cách chuẩn bị và trưng bày món ăn...)

- + Môi trường sạch sẽ, bầu không khí trong bữa ăn, sự chào đón thức ăn mới...

- * Dạy trẻ tự làm một số công việc tự phục vụ trong sinh hoạt

- Cách sử dụng một số đồ dùng trong ăn uống:

- + Cách sử dụng ca, bát, cốc, thìa, đĩa, chén, bình rót nước... đúng cách

- + Cách chia thức ăn, rót, đong, đếm thức ăn

- + Tập pha nước cam, nước chanh, pha sữa, pha bột đậu, làm nước sinh tố (dưa hấu, đu đủ, xoài, bơ...), nước quả ướp đường, làm sa lát, bánh lạc vùng...

- + Rèn luyện thói quen tự phục vụ, tính cộng tác, chia sẻ với bạn bè thông qua việc giúp cô tham gia chuẩn bị phòng ăn, bữa ăn, trang trí bàn tiệc.

- + Luyện tập cho trẻ một số nề nếp, thói quen vệ sinh; hành vi văn minh trong ăn uống như biết rửa hoa quả trước khi ăn, biết cùng bạn và giúp bạn chuẩn bị bàn tiệc nhân ngày sinh nhật, lễ tết, biết chào mời và không nói chuyện trong khi ăn

1.1.2.3. Phương pháp tổ chức giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5-6 tuổi

- * *Phương pháp dùng tình cảm:*

- Dùng cử chỉ âu yếm, vỗ về, vuốt ve gần gũi trẻ cùng với những điệu bộ, nét mặt, lời nói để tạo cho trẻ những xúc cảm an toàn, tin cậy thoải mái nhu cầu giao tiếp, gần bó, tiếp xúc với người lớn và môi trường xung quanh.

- * *Phương pháp dùng lời nói (trò chuyện, kể chuyện, giải thích):*

- Phương pháp này rất linh hoạt, có thể sử dụng ở mọi lúc, mọi nơi. Cô giáo có thể tận dụng mọi cơ hội để trò chuyện với trẻ. Trong hoạt động khám phá khoa học, phương pháp này phát huy tác dụng tối đa khi giáo viên vận dụng để cung cấp kiến thức về dinh dưỡng cho trẻ trước khi bắt đầu và kết thúc hoạt động.

- Lời nói và câu hỏi đặt ra cho trẻ cần phải ngắn gọn, rõ ràng, dễ hiểu, gần với hiểu biết của trẻ.

** Phương pháp trực quan – minh họa:*

- Sử dụng phương tiện trực quan (vật thật, đồ chơi, tranh ảnh, phim ảnh), hành động mẫu (lời nói và cử chỉ) cho trẻ quan sát, nói và làm theo, rèn luyện sự nhạy cảm của các giác quan (nhìn, nghe, ngửi, nếm, sờ mó...)

- Phương tiện trực quan và hành động mẫu cần sử dụng đúng lúc và phù hợp.

** Phương pháp thực hành:*

- Hành động, thao tác với đồ vật, đồ chơi

+ Sử dụng các đồ vật, dụng cụ đơn giản phù hợp với mục đích và nội dung GD

+ Trẻ thao tác với đồ vật (sờ, mó, cầm, nắm, lắc, mở, đóng và phối hợp vận động với các giác quan)

- Trò chơi: sử dụng các yếu tố thích hợp để kích thích trẻ hoạt động, mở rộng hiểu biết về dinh dưỡng sức khỏe, môi trường xung quanh và phát triển lời nói

- Luyện tập:

+ Cho trẻ lặp đi lặp lại nhiều lần các câu nói, động tác, hành vi, cử chỉ, điệu bộ phù hợp với yêu cầu nội dung giáo dục và hứng thú của trẻ.

+ Không nên cho trẻ lặp đi lặp lại một động tác hay việc làm đơn điệu nào đó quá lâu gây cho trẻ mệt mỏi và chán nản

** Phương pháp đánh giá, nêu gương:*

- Người lớn tỏ thái độ đồng tình, khích lệ, nêu gương những việc làm, hành vi, lời nói tốt của trẻ

- Ở lứa tuổi nhỏ, khen, nêu gương và khích lệ trẻ làm được những việc làm tốt là chủ yếu. Có thể chê khi cần thiết nhưng nhẹ nhàng và không quá lạm dụng.

Mỗi phương pháp có những đặc trưng riêng và có tác động đến trẻ theo một hướng nhất định, do đó cần phối hợp các phương pháp tạo ra sức mạnh tổng hợp để tác động đến tất các mặt phát triển của trẻ. Chú ý cho trẻ sử dụng tích cực các

giác quan cả (ném, ngửi, sờ mó...) đặc biệt chú trọng cho trẻ chơi, sử dụng các yếu tố chơi, thao tác với đồ vật và luyện tập để hình thành cho trẻ những kỹ năng, thói quen tốt, thao tác thuần thục.

1.1.2.4. Hình thức tổ chức giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5-6 tuổi.

Hình thức tổ chức GDDD cho trẻ 5 - 6 tuổi được lồng ghép theo hướng tích hợp vào các chủ đề, vào các hoạt động khác nhau của trẻ ở trường mầm non và các hoạt động trong ngày.

**** Lồng ghép vào các chủ đề:***

Ở độ tuổi 5 – 6 tuổi bao gồm có 9 chủ đề: Bản thân, gia đình, trường mầm non, nghề nghiệp, thế giới động vật, thế giới thực vật, tết và mùa xuân, nước và các hiện tượng thiên nhiên, quê hương đất nước...

Căn cứ vào nội dung đã xây dựng từ đầu năm học để phân phối và xây dựng các nội dung chính vào các chủ đề cho phù hợp. Tuy nhiên một số nội dung vẫn phải triển khai ngay từ đầu năm học sau đó tiếp tục lặp lại ở các chủ đề khác trong suốt năm học để tạo thói quen, nề nếp tốt, đồng thời rèn luyện một số kỹ năng cho trẻ trong sinh hoạt hàng ngày.

Ví dụ: Tích hợp nội dung GDDD vào chủ đề “Thế giới thực vật”

- Giá trị của thực phẩm có nguồn gốc thực vật, lợi ích của thức ăn có nguồn gốc thực vật: là thực phẩm giàu chất bột đường (gạo, ngô, khoai, ...), giàu chất béo (dầu ăn), giàu Vitamin (các loại rau, quả), những thức ăn này giúp bé khỏe mạnh, ít bệnh tật, thông minh, nhanh lớn...

- Các món ăn nấu từ thực phẩm có nguồn gốc thực vật: canh rau đay mùng toi, rau muống nộm, rau cải xào...

- Một loại thực phẩm có nhiều cách chế biến khác nhau: rau muống luộc, rau muống xào, rau muống nộm...

- Nhiều loại thực phẩm có thể phối hợp với nhau tạo thành món ăn mới: đu đủ, cà rốt, lạc phối hợp với nhau làm nộm, rau đay, mồng toi và rau rút phối hợp làm món canh,...

- Giữ gìn sức khỏe và an toàn:

+ Vệ sinh an toàn thực phẩm: không ăn thức ăn ôi thiu, rau úa, rau quả bị dập nát...không ăn một số thức ăn, nước uống chưa nấu chín (lạc sống, lang sống, nước lã...)

** Lồng ghép vào các môn học:*

Những nội dung GDDD được tích hợp, lồng ghép vào tất cả các môn học ở trường mầm non như: làm quen với tác phẩm văn học, làm quen với môi trường xung quanh, làm quen với chữ cái, hình thành biểu tượng toán, tạo hình, giáo dục âm nhạc... Tùy từng đề tài, giáo viên lựa chọn tích hợp nội dung GDDD phù hợp, thông qua đó trẻ dễ dàng lĩnh hội được các kiến thức, kỹ năng về dinh dưỡng

Chẳng hạn như: Khi tổ chức hoạt động hướng dẫn trẻ khám phá khoa học về “Một số loại rau”, giáo viên nên chú ý mở rộng kiến thức và thực hành dinh dưỡng cho trẻ như: lựa chọn rau tươi, không bị dập nát; hướng dẫn trẻ cách sơ chế, chế biến nhiều món ăn từ một loại rau và cách bảo quản chúng. Ví dụ: lựa chọn rau muống tươi, không bị dập nát sau đó sơ chế bằng cách vặt rau và rửa rau sạch sẽ. Rau muống có thể chế biến thành nhiều món ăn khác nhau (rau muống luộc, rau muống xào, nộm rau muống) và cách bảo quản (để nơi thoáng mát, sạch sẽ...). Đồng thời cho trẻ thực hành trải nghiệm thực tế.

Khi tổ chức cho trẻ làm quen với tác phẩm văn học với bài thơ “Quả”, giáo viên khai thác nội dung của bài thơ đồng thời mở rộng kiến thức cho trẻ về: tên gọi, đặc điểm, lợi ích của các loại quả (bưởi, thị, măng cầu, dứa, thanh long, sầu riêng...) đối với sức khỏe của con người, cần làm gì để đảm bảo vệ sinh thực phẩm trước khi ăn: rửa, gọt vỏ quả; cách ăn từng loại quả, gọt vỏ, bỏ hạt (bưởi, cam), gọt vỏ, bỏ mắt quả (dứa), bỏ vỏ ăn ruột (thanh long)...cách chọn các loại quả (tươi, không bị héo, không dập nát, không bị thối...). Hay với bài thơ “Bắp cải xanh”, giáo viên mở rộng kiến thức cho trẻ dựa trên nội dung của bài thơ về: tên gọi, đặc điểm, lợi ích của bắp cải xanh đối với sức khỏe của con người, cách chế biến rau bắp cải (luộc, xào,...). Cách chọn rau (tươi, không bị héo, không bị dập nát...). Cách chăm sóc, bảo vệ (nhỏ cỏ, tưới nước, bắt sâu...).

** Đưa vào hoạt động vui chơi, đóng kịch, tập tô, vẽ, xé, dán...*

Khi giáo viên tổ chức hoạt động góc, trẻ sẽ được vào các góc chơi theo ý thích: góc phân vai, góc học tập, góc nghệ thuật, góc sách truyện, góc khám phá khoa học, góc thiên nhiên... trong đó góc phân vai có vai trò rất quan trọng giúp trẻ được nhập vai của các cô, bác cấp dưỡng, hay các cô, bác bán hàng ăn, qua đó trẻ nhận biết, phân biệt được các loại thực phẩm, các món ăn. Trẻ sẽ đóng vai là người đi mua thực phẩm từ đó trẻ biết cách chọn thực phẩm tươi, ngon. Có trẻ đóng vai là người đầu bếp trực tiếp chế biến các món ăn trẻ sẽ biết cách phối hợp thực phẩm và quy trình nấu một số món đơn giản. Hoạt động vui chơi cũng giúp trẻ thâm nhập vào cuộc sống của người lớn một cách hứng thú, tích cực để tìm hiểu, mở rộng vốn kiến thức về dinh dưỡng.

** Thông qua các hoạt động theo các thời điểm khác nhau trong ngày*

- GDDD cho trẻ thông qua các hoạt động theo thời điểm trong ngày, ở mọi lúc, mọi nơi: giờ đón, trả trẻ, giờ dạo chơi ngoài trời, giờ ăn...

Ví dụ:

+ Trong giờ dạo chơi ngoài trời: cô giáo tổ chức cho trẻ quan sát, phân biệt, so sánh các loại rau, quả, trò chuyện với trẻ để trẻ biết lợi ích của chúng đối với sức khỏe con người; không được ngậm hạt, hạt và rửa tay sạch sẽ trước khi vào lớp; hướng dẫn trẻ một số nguyên tắc an toàn khi chơi ngoài trời.

+ Trong giờ ăn: trong giờ ăn trưa, trước khi ăn cô giáo giới thiệu cùng trẻ các món ăn trẻ sẽ được ăn hôm nay, sau đó giới thiệu luôn giá trị dinh dưỡng của các món ăn đó như : Hôm nay cô cho các con ăn món thịt sốt cà chua, trong thịt có rất nhiều chất đạm và prôtêin, lipit, giúp cơ thể các con phát triển, thông minh, nhanh lớn, trong cà chua có nhiều vitamin A rất tốt cho mắt, ăn vào các con có làn da hồng hào, mắt sáng long lanh rất đẹp đấy. Và hôm nay các con còn được ăn món canh rau cải nấu với thịt có nhiều vitamin A,C và nhiều đạm giúp các con chóng lớn, thông minh và bài tiết tốt. Vậy các con phải ăn hết suất của mình, ăn tất cả thức ăn trong bát của mình thì cơ thể mới khỏe mạnh và thông

minh đây. Cô nhắc trẻ nhai kỹ, ăn uống gọn gàng, mời cô giáo, mời bạn bè trước khi ăn, trong khi ăn không nói chuyện....

+ Hướng dẫn trẻ rửa tay trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh và khi tay bẩn

** Phối hợp với gia đình để giáo dục dinh dưỡng cho trẻ*

Giáo dục những hành vi, thói quen tốt về vệ sinh cá nhân, vệ sinh môi trường, biết tự chăm sóc sức khỏe và an toàn cho bản thân. Động viên, khuyến khích, huy động cha mẹ trẻ cùng với nhà trường phối kết hợp giáo dục dinh dưỡng cho trẻ.

** GDDD qua hoạt động “Bé tập làm nội trợ”*

Có thể triển khai hoạt động này tại khu vực chơi phân vai hoặc tổ chức vào hoạt động chiều

- Qua hoạt động “Bé tập làm nội trợ” tạo cơ hội cho trẻ tích cực được trải nghiệm, được thực hành những kỹ năng về dinh dưỡng từ đó giúp trẻ dễ dàng tiếp thu kiến thức về dinh dưỡng và nâng cao kỹ năng thực hành cho trẻ. Chẳng hạn như: cách ăn của các loại thực phẩm (quả chuối thì bóc vỏ ăn ruột, quả bưởi phải bóc vỏ, bỏ hạt...), cách ăn các món ăn (món mặn trộn đều với cơm ăn trước, món canh chan với cơm ăn sau cùng...), cách chế biến, cách chọn thức ăn giàu dinh dưỡng như chất đạm (các loại thịt, cá, sữa, trứng, đậu...), chất béo (dầu, mỡ, bơ, lạc,...), chất bột (gạo, khoai, bột mì...), vitamin và muối khoáng (rau, củ, quả).

- Giúp phát triển nhận thức cho trẻ: Trẻ quan sát hình dáng của các thực phẩm; nếm, ngửi giúp trẻ nhận ra mùi vị đặc trưng của từng loại thực phẩm: vị chua của chanh, khế, quýt...; vị ngọt của đường, mía, mật...; vị mặn của muối, mắm; vị chát của chuối xanh, hồng xiêm...; vị béo ngậy của dầu, mỡ, bơ... Trẻ biết thực phẩm được lấy từ phần nào của cây (quả, thân, củ, lá...), của con vật (thịt, xương...), chú ý giúp trẻ nhận biết sự thay đổi trạng thái của sản phẩm (nước: nước ở nhiệt độ bình thường có trạng thái lỏng, nước ở nhiệt độ dưới 0°C có trạng thái rắn (đá); cháo: cháo lỏng, cháo đặc; cơm: cơm mềm, dẻo, cơm khô, cứng...)

- Đồng thời, còn giúp cho trẻ biết cách sử dụng đồ dùng phục vụ trong việc ăn uống và biết chế biến một số thức ăn, nước uống đơn giản. Hình thành ở trẻ thói quen ăn uống tốt, thích thú với các món ăn do mình tạo ra và giúp trẻ có thói quen vệ sinh, hành vi văn minh, sớm có ý thức lao động tự phục vụ.

- Ngoài ra còn phát triển ở trẻ một số kỹ năng: kỹ năng hợp tác, kỹ năng giao tiếp:

+ Kỹ năng hợp tác: Trẻ làm việc cùng nhau, giúp nhau trong khi làm món ăn, sắp xếp và trao đổi cách làm, cùng thưởng thức sản phẩm làm ra

+ Mở rộng vốn từ, kỹ năng giao tiếp: Trẻ được làm quen, biết được một số từ mới có liên quan đến dinh dưỡng: cắt miếng, thái hạt lựu, thái lát mỏng, thái sợi, gọt vỏ, nạo, trộn, nhào,... trao đổi với nhau về cách làm, về những hiện tượng xảy ra trong quá trình thực hành (pha nước đường, pha nước chanh, pha sữa...)

Để hoạt động “Bé tập làm nội trợ” đạt hiệu quả cao cần có sự phối hợp giữa gia đình và nhà trường: Động viên, khuyến khích, huy động sự tham gia của các bậc cha mẹ trong việc thực hiện các nội dung như thu thập các tài liệu, tranh ảnh có liên quan, tham gia triển lãm tranh “Bé tập làm nội trợ”, tham gia tổ chức liên hoan sinh nhật, lễ, tết với trẻ; trò chuyện hướng dẫn trẻ thực hành “Bé tập làm nội trợ”.

** Tổ chức hội thi, triển lãm các món ăn để góp phần làm phong phú thêm các hoạt động giáo dục dinh dưỡng cho trẻ:*

Trẻ được tham gia vào hội thi và triển lãm các món ăn sẽ tạo được hứng thú cho trẻ và làm phong phú thêm kiến thức của trẻ về dinh dưỡng. Ví dụ: Hội thi “Bé khỏe bé ngoan”, “bé tập làm nội trợ”,...

** Một số hình thức khác:*

Thông qua các hoạt động như: bản tin, ngày hội, ngày lễ, làm vườn, thăm trang trại, đi chợ, đi siêu thị...

1.1.2.5. Kỹ năng tổ chức giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5-6 tuổi

** Xác định mục tiêu giáo dục phù hợp*

Khi tổ chức GDDD cho trẻ giáo viên chú ý cần xác định mục tiêu giáo dục tuy nhiên mục tiêu phải phù hợp với khả năng của trẻ, mục tiêu không quá khó làm cho trẻ không thể giải quyết được nhiệm vụ đặt ra từ đó không đạt được mục tiêu và trẻ cảm thấy nản lòng; ngược lại mục tiêu quá dễ không phát triển được nhận thức, kỹ năng của trẻ. Không nên kỳ vọng ở trẻ quá nhiều hoặc quá sớm, cần chú trọng đến từng kết quả hoặc công việc nhỏ mà trẻ hoàn thành mỗi ngày. Trong quá trình trẻ thực hiện sẽ có những điều còn hạn chế, sai sót nhưng giáo viên không quá chú trọng vào điều đó mà cố gắng tìm những hành động tích cực, những hành vi tốt dù là nhỏ để động viên, khích lệ trẻ. Bên cạnh đó, chúng ta cũng phản đối hành động nuông chiều, hay quá bảo vệ làm cho trẻ ỷ lại, thụ động.

** Tham gia cùng trẻ*

Trẻ ở độ tuổi mẫu giáo thường tiếp nhận một cách tự nhiên các hành vi trong cuộc sống chủ yếu bằng hình thức bắt trước, thông qua làm mẫu. Tham gia chơi cùng trẻ, làm cái gì đó trước mặt trẻ và thực hiện các mẫu hành vi tốt của giáo viên sẽ là con đường nhanh nhất giúp trẻ nhận thức dễ dàng và hình thành những phẩm chất đạo đức tốt đẹp ở trẻ. Điều đó có nghĩa, giáo viên không chỉ đưa ra mệnh lệnh hoặc lời hướng dẫn. Do đó, giáo viên trong quá trình tiếp xúc với trẻ cần chú ý đến lời nói, hành động, cử chỉ phù hợp giúp trẻ hình thành những hành vi và thói quen văn hoá.

** Lặp đi lặp lại*

Đối với trẻ nhỏ, khả năng tập trung chú ý và sự ghi nhớ còn hạn chế. Khi muốn trẻ làm một việc nào đó thì giáo viên cần nói với trẻ và làm mẫu nhiều lần cho đến khi trẻ tiếp nhận và ghi nhớ lời nói của cô.

Quá trình giáo viên lặp đi lặp lại những lời nói hay những mẫu hành vi sẽ giúp trẻ hình thành những thói quen tốt hàng ngày và giúp trẻ ghi nhớ được lâu hơn. Ví dụ: trước khi ăn giáo viên luôn nhắc nhở trẻ mời cô, mời bạn cho đến khi trẻ tự giác mời

** Đưa ra những ví dụ, gương tích cực*

Đưa ra những ví dụ tích cực và gương tốt, những mẫu cụ thể và sống động để trẻ bắt trước làm theo. Tuy nhiên, ở lứa tuổi mẫu giáo tư duy trực quan hình tượng là kiểu tư duy phổ biến. Do đó, muốn trẻ tiếp nhận và ghi nhớ một cách dễ dàng thì trong lời nói của giáo viên nên dùng kết hợp với hành động hoặc tranh ảnh minh họa cho hành động, như thế trẻ sẽ tiếp thu và ghi nhớ dễ dàng hơn.

Ví dụ: Thay vì nói “con hãy nhặt cơm rơi bỏ vào đĩa”, mà giáo viên đến bên trẻ vừa nói vừa nhặt hạt cơm trẻ làm rơi dưới bàn bỏ vào đĩa

** Đảm bảo trẻ nhớ những hướng dẫn của cô*

Vì còn nhỏ nên năng lực trí tuệ của trẻ chưa phát triển hoàn thiện, do đó trẻ không thể ghi nhớ một cách chính xác những hướng dẫn cho dù giáo viên đã tiến hành các hoạt động lặp đi lặp lại nhiều lần. Giáo viên không nên mong đợi quá nhiều ở trẻ hay muốn trẻ ghi nhớ những gì nên làm và những gì không được phép làm. Khi đến một giai đoạn phát triển chín muồi thì năng lực trí tuệ của trẻ được hoàn thiện và phát triển hơn, lúc đó khả năng tiếp nhận và ghi nhớ của trẻ sẽ tốt hơn. Giáo viên nên tạo hứng thú, gây ấn tượng cho trẻ để trẻ nhớ lâu; nhẹ nhàng, kiên trì, trong việc dạy bảo và giáo dục trẻ để trẻ có thể dễ dàng tiếp nhận những kiến thức mà giáo viên muốn truyền đạt.

** Không can thiệp thô bạo*

Khả năng tập trung chú ý của trẻ còn chưa cao, dễ bị phân tán. Trẻ còn gặp khó khăn trong việc tiếp nhận và ghi nhớ kiến thức. Giáo viên không nên nóng vội khi trẻ chưa đạt được mục tiêu đề ra, nên giúp trẻ duy trì khả năng tập trung chú ý, không nên can thiệp hay làm gián đoạn khi trẻ đang chú ý vào việc gì đó, không làm hộ hay nói thay trẻ.

Trẻ rất thích được khen ngợi vì vậy, giáo viên nên khen ngợi trẻ kịp thời khi trẻ hoàn thành công việc. Tuy nhiên giáo viên không nên khen ngợi trẻ quá nhiều hay khen ngợi không đúng nơi, đúng lúc, đúng việc vì nó sẽ làm trẻ không thật sự cố gắng trong hoạt động và trở nên kiêu ngạo.

** Luôn quan tâm, chú ý trẻ*

Trẻ nhỏ luôn muốn người lớn quan tâm và chú ý đến mình. Chính vì vậy, trẻ luôn tìm cách để thu hút sự chú ý và quan tâm của người lớn thông qua các hành động như tìm cách đến gần cô, kéo tay hoặc kéo áo cô... Trái lại, trẻ cũng rất sợ sự thờ ơ của người lớn. Có thể thấy, trẻ nhỏ rất nhạy cảm nhận ra thái độ quan tâm hay thờ ơ, lạnh nhạt của người lớn. Do đó, giáo viên cần quan tâm và thường xuyên chú ý đến trẻ. Muốn trẻ cảm nhận được sự quan tâm ấy thì giáo viên nên gần gũi với trẻ, tôn trọng trẻ, thể hiện những hành động, cử chỉ âu yếm thân mật và tạo cho trẻ cảm giác an toàn đơn giản chỉ là đưa ánh mắt nhìn vào mắt trẻ khi trẻ đang nói, khi trẻ hỏi nên tìm cách giải đáp cho thỏa đáng nhu cầu của trẻ... Sự quan tâm, chú ý của người lớn đến trẻ sẽ là nguồn động viên, khích lệ lớn để trẻ nỗ lực, cố gắng hơn.

** Khi nào cần nghiêm khắc*

Trong mọi hoạt động của cuộc sống hàng ngày, không phải lúc nào trẻ cũng nhận được sự đồng tình ủng hộ của người lớn. Có những lúc người lớn cũng cần nói "không" với trẻ, tuy nhiên cần sử dụng trong những trường hợp cần thiết như: khi trẻ làm một việc gì đó gây nguy hiểm hay không an toàn cho bản thân; khi trẻ có những hoạt động gây ảnh hưởng đến người khác; khi trẻ có hành động gây hư hỏng một vật gì đó; khi trẻ có những lời nói hay hành động không phù hợp với lứa tuổi hoặc không văn hoá.

Khi trẻ phạm sai lầm, giáo viên nên nhẹ nhàng khuyên bảo và sửa chữa cho trẻ, không nên khiển trách hay quát mắng trẻ làm trẻ căng thẳng hoặc sợ hãi. Cách tốt nhất là làm cho trẻ sao nhãng, quên hành động đang làm và chú ý sang cái khác thú vị hơn hoặc thể hiện thái độ không hài lòng để trẻ nhận ra hành vi của mình là sai, là không phù hợp để trẻ kịp thời sửa chữa tránh sự lặp lại lần sau.

Ở độ tuổi này, trẻ chưa thật sự phân biệt được rõ ràng giữa điều nên làm và không nên làm, cũng như chưa kịp thời sửa chữa ngay được hành vi của mình như mong muốn của người lớn. Giáo viên cần kiên trì trong việc giáo dục trẻ và cho trẻ thời gian để thay đổi hành vi của mình.

** Tạo môi trường, bầu không khí yêu thương*

Khi được sống trong môi trường với bầu không khí tràn ngập yêu thương, mọi người luôn quan tâm và chăm sóc lẫn nhau. Đó sẽ là cái nôi nuôi dưỡng tâm hồn, hình thành nhân cách và tạo lập niềm tin cho trẻ. Giáo viên hãy xây dựng nên một môi trường tốt cho trẻ, để trẻ có thể phát triển một cách toàn diện, trở thành người có ích, biết quan tâm và chia sẻ với mọi người xung quanh.

** Đưa ra những nguyên tắc và giải thích tại sao*

Để trẻ có thể thực hiện đúng những gì mà người lớn mong muốn thì cần đặt ra những nguyên tắc phù hợp với trẻ. Khi người lớn đặt ra những nguyên tắc và yêu cầu trẻ phải làm theo, người lớn cần giải thích hướng dẫn rõ ràng để trẻ có thể hiểu và nắm rõ nguyên tắc ấy. Tuy nhiên cũng không nên quá khắt khe hay quá nguyên tắc với trẻ, điều đó sẽ làm trẻ cảm thấy mệt mỏi và lo lắng, đôi khi nó còn ảnh hưởng không tốt đến thể chất và trí tuệ của trẻ.

** Đặt ra nhiệm vụ phù hợp*

Ở độ tuổi mầm non, thể chất, trí tuệ và năng lực của trẻ phát triển chưa cao. Giáo viên nên đặt ra những nhiệm vụ phù hợp với năng lực của trẻ và tạo điều kiện để trẻ hoàn thành tốt nhiệm vụ được giao.

Giáo viên cần tạo mọi điều kiện để trẻ thực hiện những công việc tự phục vụ và những công việc phù hợp với lứa tuổi. Tuy nhiên không phải lúc nào trẻ cũng sẵn sàng làm những việc được giao. Do đó, giáo viên một mặt vừa đề ra những yêu cầu, mặt khác vừa động viên, khuyến khích trẻ, đồng thời làm mẫu cho trẻ bắt chước làm theo.

** Kết hợp giáo dục các quy tắc trong các thời điểm hàng ngày*

Trong mọi hoạt động hàng ngày của trẻ dù ở trường mầm non hay ở gia đình thì hầu hết trẻ đều đáp ứng được các quy tắc và nhịp điệu mà người lớn đặt ra. Chính vì vậy, chúng ta có thể kết hợp các cơ hội đó để dạy trẻ, ví dụ như trong các hoạt động:

+ Trong bữa ăn: là cơ hội để dạy trẻ và hình thành ở trẻ những thói quen văn minh trong ăn uống và cách ứng xử trong nhóm. Giáo viên có thể tận dụng

những tình huống trong bữa ăn để trẻ biết mời cô, mời các bạn trước khi ăn; dạy trẻ biết cách sử dụng dụng cụ trong ăn uống; nhận biết các loại thực phẩm trong các món ăn, ăn từ tốn, nhai kỹ, không vừa ăn vừa chơi, không nhặt thức ăn rơi vãi cho vào miệng; cách sử dụng khăn lau miệng, lau tay sau khi ăn... Chú ý không để trẻ bị phân tán khi ăn, đảm bảo sự an toàn và tạo được bầu không khí vui vẻ giúp trẻ hào hứng ăn.

Giáo viên cần kết hợp các kỹ năng một cách khéo léo, nhẹ nhàng phù hợp với đặc điểm phát triển của trẻ và phù hợp với các thời điểm khác nhau trong ngày để đạt được hiệu quả giáo dục cao nhất.

1.1.2.6. Ý nghĩa của giáo dục dinh dưỡng đối với trẻ 5-6 tuổi

Ngày 22/2/2001 Thủ tướng Chính phủ phê duyệt Chiến lược quốc gia về dinh dưỡng giai đoạn 2001 – 2010 mà mục tiêu của nó nhằm cải thiện tình trạng dinh dưỡng của nhân dân, các gia đình trước hết là trẻ em và các bà mẹ được nuôi dưỡng và chăm sóc hợp lý... Chiến lược đã được triển khai rộng khắp tới mọi cấp, mọi ngành và được quan tâm đúng mức, vì vậy hiện nay vấn đề về dinh dưỡng đã được cải thiện đáng kể; bữa ăn của người dân ở tất cả các vùng đủ hơn về số lượng, nâng cao hơn về chất lượng, bảo đảm về an toàn vệ sinh; hạn chế các vấn đề mới nảy sinh có liên quan tới dinh dưỡng..

Như chúng ta đã biết, quá trình lớn lên, phát triển và hoàn thiện của cơ thể con người chịu sự ảnh hưởng sâu sắc của quá trình chăm sóc và nuôi dưỡng, trong đó, dinh dưỡng là một nhu cầu không thể thiếu của con người, đặc biệt là đối với trẻ nhỏ.

Ở trẻ em, cơ thể đang tăng trưởng mạnh mẽ và có những thay đổi lớn, những chuyển biến về tổ chất quan trọng. Đây là giai đoạn hoàn thiện cả về cấu tạo và chức năng của các cơ quan, hệ cơ quan trong cơ thể nên cần cung cấp đầy đủ dưỡng chất để trẻ phát triển toàn diện.

Trẻ càng lớn thì nhu cầu dinh dưỡng càng cao, đối với trẻ 5 - 6 tuổi, đây là giai đoạn phát triển mạnh mẽ là tiền đề cho sự phát triển của giai đoạn tiếp theo. Vì thế, việc cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng là rất quan trọng. Tuy nhiên,

hiện nay trong thời kỳ của nền kinh tế thị trường mặc dù chất lượng cuộc sống được nâng cao nhưng các vấn đề nảy sinh do chế độ dinh dưỡng không hợp lý vẫn còn là điều đáng phải quan tâm xem xét; trẻ dưới 5 tuổi bị suy dinh dưỡng còn chiếm tỷ lệ khá cao (chiếm 31,9% - theo số liệu của Viện Dinh Dưỡng năm 2009), bên cạnh đó số trẻ bị tăng cân quá mức đang gia tăng ở các thành phố lớn (chiếm 5,7%) [8,13]. Tình trạng dinh dưỡng tốt của trẻ không chỉ phụ thuộc vào khẩu phần dinh dưỡng hợp lý, việc được chăm sóc sức khỏe đầy đủ, có môi trường sống hợp vệ sinh, ngoài ra tình trạng dinh dưỡng còn phụ thuộc vào các kiến thức ăn uống khoa học, các thói quen và tập quán ăn uống của gia đình, địa phương. Vì vậy, giáo dục dinh dưỡng là một biện pháp hiệu quả giúp cho trẻ có những hiểu biết về giáo dục dinh dưỡng, biết tự giác chăm lo cho sức khỏe và vấn đề ăn uống của chính bản thân.

Trẻ đến trường mầm non không chỉ được học tập, được vui chơi, giao tiếp với bạn bè... mà còn là nơi chăm sóc, nuôi dưỡng trẻ rất khoa học, giúp trẻ phát triển một cách toàn diện về cả về thể chất, nhận thức, ngôn ngữ, thẩm mỹ và tình cảm – xã hội. Nhưng nếu trẻ không được chăm sóc, nuôi dưỡng và giáo dục dinh dưỡng theo đúng phương pháp, khoa học thì trẻ sẽ có những hiểu biết sai lệch, những thói quen xấu trong ăn uống, vệ sinh và đặc biệt trẻ sẽ dễ bị mắc bệnh, từ đó ảnh hưởng đến sức khỏe và nhận thức của trẻ. Do vậy, cần phải quan tâm chú trọng đến vấn đề nâng cao chất lượng chăm sóc, giáo dục, đặc biệt là nâng cao hiểu biết về dinh dưỡng, giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5 – 6 tuổi. Để làm tốt được công việc đó, giáo viên mầm non cần phải biết và hiểu rõ về những nội dung của GDDD.

Tổ chức GDDD cho trẻ mầm non nói chung, trẻ 5 - 6 tuổi nói riêng là một việc hết sức cần thiết. Việc đưa các nội dung giáo dục dinh dưỡng vào chương trình chăm sóc giáo dục trẻ mẫu giáo tạo sự liên thông về giáo dục dinh dưỡng liên tục từ độ tuổi mẫu giáo đến lứa tuổi học đường. Mặt khác, trẻ ở độ tuổi 5–6 tuổi đã có những hiểu biết nhất định về bản thân và thế giới xung quanh, trẻ rất nhạy cảm, mau chóng tiếp thu và ghi nhớ những điều được dạy bảo. Tiến hành

giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5 – 6 tuổi sẽ góp phần quan trọng trong chiến lược con người, tạo ra một lớp người mới có sự hiểu biết đầy đủ về vấn đề dinh dưỡng, biết lựa chọn một cách thông minh và tự giác các cách ăn uống khoa học, phù hợp để đảm bảo sức khỏe cho mình. Việc GDDD giúp cho trẻ nắm được những kiến thức về dinh dưỡng như: tên gọi, đặc điểm, nguồn gốc, giá trị dinh dưỡng và lợi ích của các loại thực phẩm đối với cơ thể con người, góp phần hình thành cho trẻ những kỹ năng như: biết cách lựa chọn thực phẩm, phối hợp thực phẩm để tạo thành các món ăn, cách chế biến một số món ăn... Từ đó, hình thành ở trẻ thái độ đúng đắn với vấn đề dinh dưỡng và sức khỏe của bản thân; trẻ có thái độ hứng thú, tích cực trong ăn uống, ăn một cách tự giác, vui vẻ, không kén chọn thức ăn.

1.2. Khám phá khoa học về môi trường xung quanh

1.2.1. Khái niệm hoạt động khám phá khoa học

Hoạt động là tiến hành những việc làm có mối quan hệ với nhau chặt chẽ nhằm một mục đích nhất định trong đời sống xã hội.

Khám phá là tìm thấy, phát hiện ra cái ẩn giấu, bí mật. Âm mưu đã bị khám phá. Khám phá bí mật của tự nhiên.

Khoa học là hệ thống tri thức tích lũy trong quá trình lịch sử và được thực tiễn chứng minh, phản ánh những quy luật khách quan của thế giới bên ngoài cũng như của hoạt động tinh thần của con người, giúp con người có khả năng cải tạo thế giới hiện thực.

Như vậy, Hoạt động khám phá khoa học là hoạt động tìm kiếm, phát hiện ra những cái mới, cái ẩn giấu về các hiện tượng trong giới tự nhiên, trong xã hội, trong chính con người nhằm tích lũy tri thức, kinh nghiệm giúp con người có khả năng cải tạo thế giới

1.2.2. Khái niệm hoạt động khám phá khoa học về môi trường xung quanh

Theo quan điểm của rất nhiều nhà khoa học, cách tốt nhất để học khoa học là phải làm khoa học. Đối với trẻ mầm non làm khoa học cũng chính là quá trình khám phá nó. Đây là những hoạt động “Tìm kiếm để phát hiện ra cái mới,

cái ẩn giấu” (Từ điển Tiếng Việt). Khám phá khoa học có thể tiến hành ở rất nhiều các lĩnh vực khác nhau trong trường mầm non như môi trường xung quanh, tạo hình, âm nhạc, toán, văn học, chữ cái, thể chất, ở tất cả các hoạt động chăm sóc và giáo dục trẻ. Cho trẻ khám phá khoa học về môi trường xung quanh chính là việc giáo viên tạo ra các điều kiện, cơ hội và tổ chức các hoạt động để cho trẻ tích cực tìm tòi, phát hiện những điều thú vị về các sự vật, hiện tượng của môi trường xung quanh, thông qua đó trẻ hiểu biết về đặc điểm, thuộc tính của sự vật, hiện tượng, các mối quan hệ qua lại, sự thay đổi và phát triển của chúng. Điều quan trọng hơn cả là thông qua các hoạt động khám phá này trẻ học được các kỹ năng quan sát, so sánh, phân loại, đo lường, phán đoán, giải quyết vấn đề, chuyển tải ý kiến của mình và đưa ra kết luận.

Như vậy, Hoạt động khám phá khoa học về môi trường xung quanh là hoạt động tìm kiếm cái mới, phát hiện những điều thú vị về các sự vật, hiện tượng của môi trường xung quanh nhằm hiểu biết về các đặc điểm, thuộc tính của sự vật, hiện tượng, các mối quan hệ qua lại, sự thay đổi và phát triển của chúng

1.2.3. Nội dung cho trẻ 5-6 tuổi khám phá khoa học về thế giới thực vật

- Khám phá các đặc điểm của thực vật
 - + Cây: Các bộ phận: tên gọi, màu sắc, cấu tạo; cộng dụng và nơi sống.
 - + Hoa: Tên, màu sắc, hình dạng, cấu tạo, mùi, vị, cách ăn, công dụng.
 - + Rau: Tên, màu sắc, hình dạng, cấu tạo, mùi (nếu có), vị (nếu có), công dụng, cách chế biến.
- Khám phá sự đa dạng của thực vật cùng loài và khác loài, cùng môi trường sống và ở cả các môi trường sống khác nhau. Khám phá đặc điểm giống và khác nhau của thực vật cùng loài, cùng môi trường sống và những thực vật khác loài, khác môi trường sống. Cho trẻ phân nhóm thực vật theo các dấu hiệu : cấu tạo, môi trường sống, công dụng, cách chế biến (cách ăn).

- Khám phá mối quan hệ giữa cấu tạo của thực vật với chức năng sử dụng chúng, giữa thực vật với động vật và với chính thực vật. VD: cây cao to, có

nhieu lá hoặc lá to thường được trồng để lấy bóng mát. Đây cũng là nơi để các loài chim và côn trùng thích làm tổ.

- Khám phá mối quan hệ giữa thực vật với các yếu tố môi trường: đất, ánh sáng, không khí, nước, các chất khoáng, thời tiết, khí hậu,... Việc chăm sóc cây chính là để thỏa mãn các nhu cầu đó.

- Khám phá các loại cây sinh sống ở nhiều vùng miền, sự thích nghi của thực vật với khí hậu, môi trường sống (vùng sa mạc, các nước khí hậu lạnh).

- Khám phá sự sinh sản (bằng hạt, bằng cành, bằng rễ, bằng lá) và sự phát triển của cây, sự thay đổi của thực vật theo mùa, quá trình trồng và chăm sóc cây

1.2.4. Giáo dục dinh dưỡng thông qua hoạt động KPKH về MTXQ

Môi trường xung quanh là tất cả những sự vật, hiện tượng xung quanh chúng ta, bao gồm nhiều loại lương thực, thực phẩm phong phú : rau, củ, quả... Những lương thực, thực phẩm này là nguồn năng lượng chủ yếu trong cơ thể. Cơ thể cần đầy đủ các chất dinh dưỡng như : Prôtêin, Lipít, Đường, Muối khoáng, Vitamin... các chất này duy trì hoạt động của các cơ quan bên trong cơ thể, thực hiện các hoạt động sinh lý khác của cơ thể: tổng hợp các chất sống mới, điều hoà thân nhiệt cùng với sự phát triển của cơ thể về thể lực lẫn trí tuệ.

Giáo dục dinh dưỡng thông qua môi trường xung quanh, ta cần giáo dục cho trẻ biết tên gọi, đặc điểm của các loại lương thực, thực phẩm và thành phần dinh dưỡng của chúng thông qua các tiết khám phá khoa học, thông qua trò chơi, bữa ăn hàng ngày, qua các buổi dạo chơi tham quan...

Để đảm bảo cho trẻ chất dinh dưỡng cần phải cho trẻ biết được giá trị của các loại thức ăn và qua đó phải giáo dục cho trẻ ăn phối hợp các thực phẩm đầy đủ các chất đạm, đường, béo, vitamin, nước, muối khoáng trong 1 bữa ăn thì sẽ tăng thêm calo cho cơ thể, giáo dục các chất trên có nhiều ở trong các thực phẩm như: gạo, khoai, thịt, trứng, sữa, rau. Nếu trẻ không được ăn no đủ các chất sẽ bị suy dinh dưỡng, ốm, học kém, chậm phát triển cả về thể chất lẫn trí tuệ. Vì thế còn dạy trẻ cách ăn hết suất, không bỏ thừa xuất ăn của mình và ăn uống hợp vệ

sinh. Bên cạnh đó, giáo dục cho trẻ cách chăm sóc, bảo quản lương thực, thực phẩm một cách hợp lý, hợp vệ sinh.

1.2.5. Ý nghĩa của hoạt động khám phá khoa học về môi trường xung quanh đối với giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5-6 tuổi

Hoạt động khám phá khoa học về môi trường xung quanh tạo cơ hội cho trẻ phát triển rất nhiều kỹ năng: phát triển khả năng nhận thức đơn giản bắt đầu từ cảm giác, xuất hiện khi sự vật, hiện tượng tác động lên cơ quan cảm giác. Cơ sở sinh lý của nhận thức cảm tính là hoạt động cùng nhau của các cơ quan phân tích (thị giác, thính giác, xúc giác,...). Do vậy, càng nhiều các giác quan tham gia vào quá trình nhận thức thì biểu tượng càng chính xác, phong phú, rõ ràng.

Hoạt động khám phá khoa học về môi trường xung quanh phù hợp với đặc điểm phát triển trí tuệ của trẻ mầm non trong việc rèn luyện sự nhạy cảm của các giác quan, rèn luyện sự khéo léo, linh hoạt trong hành động và phát triển óc quan sát, khả năng định hướng trong không gian và thời gian cho trẻ. Được xem là phương tiện cơ bản để rèn luyện các thao tác tư duy: phân tích, so sánh, tổng hợp, khái quát các sự vật hiện tượng theo dấu hiệu nào đó.

Trong khi trẻ tham gia vào hoạt động khám phá khoa học trẻ được học, được tìm hiểu, được khám phá từ đó giúp cung cấp cho trẻ những biểu tượng, tri thức mới và củng cố, chính xác hoá, hệ thống hoá, mở rộng những biểu tượng, tri thức trẻ đã có về cuộc sống xung quanh.

Hoạt động khám phá khoa học là phương tiện, con đường cơ bản, mang lại hiệu quả cao cho việc phát triển trí tuệ, những kiến thức sơ đẳng về dinh dưỡng cho trẻ 5 – 6 tuổi.

Đưa vấn đề giáo dục dinh dưỡng sức khỏe vào bài giảng sẽ tạo ra cho trẻ sự hứng thú, thoải mái trong học tập cũng như trong vui chơi.

Giáo dục trẻ mầm non những kiến thức sơ đẳng về lương thực, thực phẩm và giá trị dinh dưỡng của những loại thức ăn đó. Từ đó trẻ sẽ ăn hết các loại thức ăn mà mẹ và cô giáo nấu, không kén chọn thức ăn là biện pháp tốt nhất nâng cao sức khỏe góp phần từng bước hạ thấp tỷ lệ suy dinh dưỡng trẻ em.

Do đó, hoạt động khám phá khoa học về môi trường xung quanh là phương tiện rất hiệu quả để giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mẫu giáo nói chung và trẻ 5 – 6 tuổi nói riêng.

Kết luận chương 1

Một trong những nhiệm vụ phát triển toàn diện nhân cách cho trẻ là giáo dục dinh dưỡng. Việc tổ chức GDDD được tiến hành ngay từ độ tuổi nhà trẻ tạo sự tiếp nối cho độ tuổi mẫu giáo và đến 5 – 6 tuổi, trẻ đã được trang bị tương đối những kiến thức cơ bản về dinh dưỡng. Những nội dung GDDD được tiến hành mọi lúc, mọi nơi trong chế độ sinh hoạt hàng ngày, được lồng ghép vào các chủ đề, được tổ chức dưới các hình thức khác nhau: hoạt động học, hoạt động ngoài trời, giờ ăn, ngủ, hoạt động vệ sinh hoạt động chơi,... Trong đó, hoạt động khám phá khoa học là hoạt động phù hợp với đặc điểm nhận thức của trẻ 5 – 6 tuổi, đặc biệt nó là phương tiện, con đường cơ bản, mang lại hiệu quả cao cho việc tìm tòi, khám phá, phát triển trí tuệ, tư duy, trí tưởng tượng, ngôn ngữ, sự tập trung chú ý và một số kỹ năng cho trẻ 5 -6 tuổi, có ý nghĩa quan trọng trong việc GDDD cho trẻ. Bên cạnh việc cung cấp những kiến thức về dinh dưỡng cho trẻ, GDDD còn giúp trẻ biết ứng dụng những tri thức, những hiểu biết và cuộc sống thực tiễn, giáo dục trẻ có thái độ đúng đắn về vấn đề ăn uống, dinh dưỡng và sức khỏe. Từ đó, trẻ hào hứng trong ăn uống, ăn một cách tự giác, vui vẻ, ăn hết suất, hợp vệ sinh. Hình thành cho trẻ một số kỹ năng, thói quen ăn uống có văn hoá, vệ sinh văn minh.

GDDD cho trẻ 5 - 6 tuổi thông qua hoạt động KPKH về MTXQ đã tạo cho trẻ có khả năng tìm tòi, khám phá tự lực giải quyết nhiệm vụ nhận thức một cách nhẹ nhàng phù hợp với đặc điểm tâm lý và nhận thức của trẻ, là phương tiện cơ bản góp phần giáo dục toàn diện nhân cách cho trẻ và là phương tiện hữu hiệu để giáo dục dinh dưỡng, cung cấp cho trẻ những kiến thức về dinh dưỡng, đồng thời là cơ hội tốt để trẻ có môi trường trải nghiệm, rèn luyện những thói quen ăn uống có văn hoá, hành vi vệ sinh văn minh.

Hoạt động KPKH về MTXQ vừa cung cấp kiến thức, làm giàu tri thức mới, đồng thời giúp củng cố, mở rộng, vận dụng những kiến thức, kỹ năng đã biết vào cuộc sống.

Chương 2 :THỰC TRẠNG GIÁO DỤC DINH DƯỠNG CHO TRẺ 5 – 6 TUỔI THÔNG QUA HOẠT ĐỘNG KHÁM PHÁ KHOA HỌC VỀ MÔI TRƯỜNG XUNG QUANH

2.1. Mục đích điều tra

Tìm hiểu thực trạng việc tổ chức GDDD cho trẻ 5 - 6 tuổi thông qua hoạt động KPKH về MTXQ ở trường mầm non Yên Nhân và trường mầm non Yên Thái của giáo viên và kết quả giáo dục dinh dưỡng của trẻ.

2.2. Đối tượng, phạm vi điều tra

2.2.1. Địa bàn điều tra

Để đảm bảo tính khách quan, trung thực và chứng cứ thực tiễn trong nghiên cứu khoa học, chúng tôi tiến hành điều tra trên những trường mầm non sau:

- Trường mầm non Yên Nhân - huyện Yên Mô
- Trường mầm non Yên Thái - huyện Yên Mô

Có thể nói, đây là hai trường điểm của huyện Yên Mô. Các giáo viên ở đây đều có lòng nhiệt tình, yêu nghề, mến trẻ. Đặc biệt, đội ngũ Ban Giám hiệu đều là những giáo viên có trình độ đại học mầm non, đã qua các lớp bồi dưỡng cán bộ quản lý, có chuyên môn vững vàng, tâm huyết với nghề, luôn tận tâm với công việc.

Các cháu ngoan ngoãn, khỏe mạnh, tâm sinh lý phát triển bình thường, trẻ đều được quan tâm chăm sóc, dạy dỗ cẩn thận, chu đáo.

2.2.2. Khách thể điều tra

- Chúng tôi tiến hành điều tra trên 22 giáo viên đã và đang trực tiếp giảng dạy các lớp 5 - 6 tuổi ở hai trường mầm non Yên Nhân, Yên Thái, huyện Yên Mô, tỉnh Ninh Bình.

- Tiến hành điều tra 52 trẻ 5 - 6 tuổi của hai trường mầm non trên.
- Thời gian điều tra: Từ tháng 3 đến tháng 5 năm 2015

2.3. Nội dung điều tra

- Nhận thức của giáo viên về việc GDDD cho trẻ 5- 6 tuổi thông qua hoạt động khám phá khoa học về môi trường xung quanh.

- Thực trạng giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5 – 6 tuổi thông qua hoạt động khám phá khoa học về môi trường xung quanh của giáo viên.

- Kết quả giáo dục dinh dưỡng của trẻ 5-6 tuổi thông qua hoạt động khám phá khoa học về môi trường xung quanh.

2.4. Phương pháp điều tra

** Phương pháp điều tra bằng phiếu Anket:*

Dùng phiếu hỏi để khảo sát nhận thức, thái độ, việc làm của giáo viên trong việc GDDD thông qua hoạt động KPKH về MTXQ, xác định những thuận lợi, khó khăn, mong đợi của giáo viên. (xem mẫu phiếu điều tra ở phụ lục).

Các bước tiến hành điều tra:

- Bước 1: Xây dựng phiếu điều tra
- Bước 2: Phát phiếu, thu phiếu điều tra và xử lý kết quả

** Phương pháp trò chuyện:*

Trao đổi, đàm thoại với giáo viên để hiểu rõ thêm nhận thức, thái độ của họ trong việc GDDD cho trẻ 5 - 6 tuổi thông qua hoạt động KPKH về MTXQ, những thuận lợi, khó khăn của giáo viên khi tổ chức hoạt động KPKH về MTXQ nhằm GDDD cho trẻ; những biện pháp giáo viên thường dùng...

Trò chuyện với trẻ để làm rõ và cụ thể hóa các nội dung khảo sát, qua đó có thêm cơ sở để phân tích, đánh giá khách quan hiệu quả GDDD thông qua hoạt động KPKH về MTXQ.

** Phương pháp quan sát:*

Dự giờ, quan sát việc tổ chức GDDD cho trẻ thông qua hoạt động KPKH về MTXQ.

Quan sát những biểu hiện của trẻ (nhận thức, kỹ năng, thái độ) về dinh dưỡng qua việc tham gia vào các hoạt động.

2.5. Tiêu chí và thang đánh giá

2.5.1. Tiêu chí đánh giá

Hiệu quả GDDD cho trẻ 5 - 6 tuổi thông qua hoạt động KPKH về MTXQ ở trường mầm non được đánh giá dựa trên 3 tiêu chí sau:

Tiêu chí 1: Hiểu biết về dinh dưỡng

- Gọi được tên, nêu được đặc điểm, nguồn gốc và giá trị dinh dưỡng của một số loại thực phẩm thông thường.
- Phân biệt được các loại thực phẩm theo nguồn gốc và giá trị dinh dưỡng của chúng.
- Biết tên gọi một số món ăn đơn giản
- Biết ích lợi của ăn uống đối với sức khỏe và sử dụng được một số đồ dùng ăn uống.
- Phân biệt được các bữa ăn trong ngày, các món ăn trong các bữa ăn.

Tiêu chí 2: Kỹ năng về dinh dưỡng

- Có kỹ năng phối hợp một số thực phẩm để chế biến các món ăn thông thường.
- Có kỹ năng chế biến một số món ăn đơn giản
- Có kỹ năng phối hợp các loại thực phẩm và các loại thức ăn với nhau.
- Có kỹ năng chọn các thức ăn phù hợp với các bữa ăn trong ngày.
- Có các kỹ năng và thói quen văn hoá vệ sinh - văn minh trong khi ăn uống.
- Có kỹ năng sử dụng một số đồ dùng trong ăn uống và một số đồ dùng nấu ăn đơn giản.

Tiêu chí 3: Thái độ về dinh dưỡng

- Quan tâm đến các loại thực phẩm, các bữa ăn, các món ăn, cách chế biến món ăn.
- Lựa chọn hợp lý trong ăn uống và ý thức ăn hết khẩu phần.
- Tự giác thực hiện các hành vi văn minh trong ăn uống, có ý thức phục vụ và tự phục vụ.

2.5.2. Thang đánh giá

Mỗi tiêu chí được đánh giá theo 4 mức độ:

Mức độ 1: Tốt - 4 điểm

Mức độ 2: Khá - 3 điểm

Mức độ 3: TB - 2 điểm

Mức độ 4: Yếu - 1 điểm

Cụ thể các tiêu chí thể hiện như sau:

Tiêu chí 1: Hiểu biết về dinh dưỡng

Mức độ 1: Gọi được tên của 10 - 12 loại thực phẩm quen thuộc; nêu được đặc điểm, nguồn gốc và nói được giá trị dinh dưỡng của 4 loại thực phẩm; phân biệt chính xác 4 nhóm thực phẩm theo giá trị dinh dưỡng và nguồn gốc của chúng; kể được cách ăn, cách chế biến, nêu được ích lợi của 4 loại thực phẩm đối với sức khỏe của con người; nói được 4 cách chọn lựa và bảo quản thực phẩm một cách đơn giản; phân biệt đúng các bữa ăn trong ngày; phân biệt đúng các món ăn trong bữa chính và bữa phụ, nói được cách chế biến 4 món ăn đơn giản.

Mức độ 2: Gọi được tên của 7 - 9 loại thực phẩm quen thuộc; nêu được đặc điểm, nguồn gốc và nói được giá trị dinh dưỡng của 3 loại thực phẩm; phân biệt chính xác 3 nhóm thực phẩm theo giá trị dinh dưỡng và nguồn gốc của chúng; kể được cách ăn, chế biến, nêu được ích lợi của 3 loại thực phẩm đối với sức khỏe của con người; nói được 3 cách chọn lựa và bảo quản thực phẩm một cách đơn giản; phân biệt đúng các bữa ăn chính trong ngày; phân biệt được một số món ăn trong các bữa ăn chính và phụ, nói được cách chế biến 3 món ăn đơn giản.

Mức độ 3: Gọi được tên của 4 - 6 loại thực phẩm quen thuộc; nêu được đặc điểm, nguồn gốc và nói được giá trị dinh dưỡng của 2 loại thực phẩm; phân biệt chính xác 2 nhóm thực phẩm theo giá trị dinh dưỡng và nguồn gốc của chúng; kể được cách ăn, chế biến, nêu được ích lợi của 2 loại thực phẩm đối với sức khỏe của con người; nói được 2 cách chọn lựa và bảo quản thực phẩm một

cách đơn giản; phân biệt được 1 bữa ăn chính trong ngày; phân biệt được một số ít món ăn trong các bữa ăn chính và phụ, nói được cách chế biến 2 món ăn đơn giản.

Mức độ 4: Gọi được tên của 4 loại thực phẩm quen thuộc; nêu được đặc điểm, nguồn gốc và nói được giá trị dinh dưỡng của 1 loại thực phẩm; phân biệt chính xác 1 nhóm thực phẩm theo giá trị dinh dưỡng và nguồn gốc của chúng; kể được cách ăn, chế biến, nêu được ích lợi của 1 loại thực phẩm đối với sức khỏe của con người; nói được 1 cách chọn lựa và bảo quản thực phẩm một cách đơn giản; phân biệt được 1 bữa ăn chính trong ngày.

Tiêu chí 2: Kỹ năng về dinh dưỡng

Mức độ 1: Biết ăn phối hợp các món ăn thuộc 4 nhóm thực phẩm trong một bữa ăn; sử dụng khéo léo đồ dùng trong ăn uống: Thìa, bát, ca, cốc, chén, bình rót nước, tự giác thực hiện tốt các kỹ năng vệ sinh - văn minh và thói quen văn hoá trong ăn uống, chế biến được 4 món ăn, thức uống đơn giản bằng cách phối hợp các loại thực phẩm thông thường; phối hợp được các món ăn cho 2 bữa ăn chính và 1 bữa phụ.

Mức độ 2: Chưa ăn phối hợp đầy đủ các món ăn thuộc 4 nhóm thực phẩm trong một bữa ăn; sử dụng được các đồ dùng trong ăn uống: Thìa, bát, ca, cốc, chén, bình rót nước. Thực hiện tốt các kỹ năng vệ sinh - văn minh và thói quen văn hoá trong ăn uống, chế biến được 3 món ăn, thức uống đơn giản bằng cách phối hợp các loại thực phẩm thông thường; phối hợp được các món ăn cho 1 bữa ăn chính và 1 bữa phụ.

Mức độ 3: Thường xuyên chỉ ăn 2 món ăn thuộc 4 nhóm thực phẩm trong một bữa ăn; sử dụng được các đồ dùng trong ăn uống: Thìa, bát, ca, cốc. Có các kỹ năng vệ sinh - văn minh và thói quen văn hoá trong ăn uống, chế biến được 2 món ăn, thức uống đơn giản bằng cách phối hợp các loại thực phẩm thông thường; phối hợp được các món ăn cho 1 bữa ăn chính hoặc 1 bữa phụ.

Mức độ 4: Thường xuyên chỉ ăn 1 món ăn thuộc 4 nhóm thực phẩm trong một bữa ăn; chỉ sử dụng được các đồ dùng trong ăn uống: Thìa, bát. Chưa có các kỹ năng vệ sinh - văn minh và thói quen văn hoá trong ăn uống, chế biến được 1 món ăn, thức uống đơn giản bằng cách phối hợp các loại thực phẩm thông thường; không biết phối hợp được các món ăn cho bữa ăn chính và bữa phụ.

Tiêu chí 3: Thái độ về dinh dưỡng

Mức độ 1: Rất thích thú tìm hiểu các loại thực phẩm, các bữa ăn, các món ăn; rất thích được tham gia chế biến các món ăn; rất hứng thú với vấn đề ăn uống; thích ăn uống sạch sẽ; thích ăn nhiều món ăn khác nhau và ý thức ăn hết khẩu phần; rất thích được chia sẻ và tiếp thu những kiến thức về dinh dưỡng.

Mức độ 2: Thích tìm hiểu các loại thực phẩm, các bữa ăn, các món ăn; thích được tham gia chế biến các món ăn; hứng thú với vấn đề ăn uống; có quan tâm đến ăn uống sạch sẽ; không thích thay đổi các món ăn khác nhau và ý thức ăn hết khẩu phần; thích được chia sẻ và tiếp thu những kiến thức về dinh dưỡng.

Mức độ 3: Chưa quan tâm tìm hiểu đến các loại thực phẩm, các bữa ăn, các món ăn; chưa quan tâm đến vấn đề vệ sinh ăn uống; ít quan tâm đến chế biến các món ăn; ít hứng thú với vấn đề ăn uống; chỉ thích ăn một số món ăn ưa thích và chưa ý thức ăn hết khẩu phần; ít chia sẻ và tiếp thu những kiến thức về dinh dưỡng.

Mức độ 4: Không quan tâm tìm hiểu đến các loại thực phẩm, các bữa ăn, các món ăn; không quan tâm đến vấn đề vệ sinh ăn uống và chế biến các món ăn; không hứng thú với vấn đề ăn uống; chỉ thích ăn theo sở thích và chưa ý thức ăn hết khẩu phần; không muốn chia sẻ và tiếp thu những kiến thức về dinh dưỡng.

Đánh giá hiệu quả của GDDD của trẻ 5 - 6 tuổi trong trường mầm non:

Dựa vào tổng số điểm trẻ đạt ở 3 tiêu chí trên, chúng tôi xây dựng thang đánh giá hiệu quả GDDD cho trẻ 5 - 6 tuổi ở trường mầm non theo 4 loại:

Loại Tốt: Trẻ đạt từ 11 - 12 điểm

Loại khá: Trẻ đạt từ 8 - 10 điểm

Loại trung bình: Trẻ đạt từ 5 - 7 điểm

Loại yếu: Trẻ đạt dưới 5 điểm

2.6. Kết quả điều tra

2.6.1. Nhận thức của giáo viên về giáo dục dinh dưỡng đối với sự phát triển của trẻ.

a. Nhận thức của giáo viên về tầm quan trọng của GDDD đối với trẻ 5 – 6 tuổi ở trường mầm non.

Để tìm hiểu nhận thức của giáo viên về sự cần thiết phải GDDD cho trẻ 5-6 tuổi, qua trò chuyện và điều tra viết về vấn đề này, chúng tôi thu được kết quả như sau:

Bảng 2.1: Kết quả nhận thức của giáo viên về mức độ cần thiết của việc GDDD đối với trẻ 5 - 6 tuổi

STT	Vai trò	Số lượng	Tỷ lệ (%)
1	Rất cần thiết	21	95,4
2	Cần thiết	1	4,5
3	Không cần thiết	0	0

Như vậy, đa số giáo viên mầm non đều cho rằng việc GDDD cho trẻ 5 - 6 tuổi là rất cần thiết. Vì vậy, họ đã rất chú ý tổ chức GDDD cho trẻ dưới nhiều hình thức. Các giáo viên tại 2 trường mầm non đều nhận thấy cần phải GDDD vì nó góp phần phát triển toàn diện nhân cách cho trẻ, không những góp phần vào việc phát triển trí tuệ và thể lực mà còn góp phần quan trọng trong giáo dục đạo đức, thẩm mỹ cho trẻ. Họ còn cho rằng, việc giáo dục dinh dưỡng cho trẻ ngay từ lứa tuổi mầm non mang lại cho trẻ những kiến thức bổ ích về dinh dưỡng và sức khỏe, rèn cho trẻ những kỹ năng, thói quen, hành vi văn minh trong ăn uống, bảo vệ sức khỏe, từ đó nâng cao nhận thức, thái độ, tình cảm của trẻ để trẻ trở

thành một con người tự giác chăm lo cho chính bản thân cũng như là một con người thông minh trong cách ăn uống. Những kiến thức về dinh dưỡng mà trẻ tiếp thu được sẽ là hành trang, là tiền đề để xây dựng nên con người có đầy đủ sức khỏe, trí tuệ và năng lực phục vụ cho sự nghiệp xây dựng đất nước.

b. Đánh giá của giáo viên về việc thực hiện các nội dung GDDD cho trẻ 5 - 6 tuổi ở trường mầm non

Bảng 2.2: Kết quả đánh giá giáo viên về việc thực hiện các nội dung GDDD cho trẻ theo các mức độ

STT	Nội dung	Mức độ sử dụng					
		Thường xuyên		Thỉnh thoảng		Không bao giờ	
		SL	%	SL	%	SL	%
1	Nhận biết, phân loại một số thực phẩm thông thường theo 4 nhóm thực phẩm, theo nguồn gốc	21	95.4	1	4.5	0	0
2	Làm quen một số thao tác đơn giản trong chế biến một số món ăn, đồ uống. Dạy trẻ biết mỗi thực phẩm có nhiều cách ăn khác nhau	2	9.09	15	68.1	5	22.7
3	Nhận biết sự liên quan giữa ăn uống với bệnh tật	8	36.3	14	63.6	0	0
4	Rèn một số kỹ năng tự phục vụ, thói quen vệ sinh, hành vi văn minh trong ăn uống. Dạy kỹ năng sử dụng đồ dùng ăn uống	20	90.9	2	9.9	0	0
5	Dạy trẻ biết cách lựa chọn, bảo quản, sơ chế thực phẩm đơn giản, chế biến một số món ăn đơn giản	6	27.2	12	54.5	4	18.1
6	Dạy trẻ biết ăn phối hợp các món ăn thuộc 4 nhóm thực phẩm trong một bữa ăn	15	68.1	7	31.8	0	0

Kết quả bảng 2.2 cho ta thấy: Giáo viên đã thực hiện đầy đủ các nội dung nhằm GDDD cho trẻ. Tuy nhiên, mức độ mà giáo viên thực hiện các nội dung có sự khác nhau, cụ thể như sau:

Giáo viên thường xuyên tổ chức thực hiện nội dung 1 (chiếm 95,4%) và nội dung 4 cũng được đa số giáo viên thường xuyên dạy trẻ (chiếm 90,9%). Giáo viên cho rằng đây là 2 nội dung dễ thực hiện và dễ lồng ghép trong các hoạt động của trẻ. Nội dung 3, 6 mặc dù có thực hiện nhưng vẫn còn nhiều giáo viên chỉ thỉnh thoảng. Qua quan sát, chúng tôi thấy giáo viên thực hiện một cách qua loa, hời hợt, nội dung GDDD chưa tích hợp phù hợp.

Nội dung 2,5 còn nhiều giáo viên chưa bao giờ thực hiện (nội dung 2: chiếm 22,7%, nội dung 5: chiếm 18,1%). Để thực hiện hai nội dung này đòi hỏi phải có các thực phẩm thật để cho trẻ được thực hành trải nghiệm cách sơ chế, chế biến một số thức ăn, đồ uống hay cách chọn, bảo quản thực phẩm nhưng do kinh phí hạn hẹp nên khó khăn cho giáo viên khi thực hiện.

c. Đánh giá của giáo viên về việc thực hiện nội dung GDDD cho trẻ thông qua các hoạt động

Bảng 2.3: Kết quả đánh giá của giáo viên về việc thực hiện nội dung GDDD cho trẻ thông qua các hoạt động

STT	Hoạt động	Số lượng	Tỷ lệ (%)
1	Hoạt động học tập	22	100
2	Hoạt động vui chơi	12	54.5
3	Hoạt động dạo chơi tham quan	3	13.6
4	Hoạt động lao động	10	45.4
5	Hoạt động ngoài trời	7	31.8
6	Trong chế độ sinh hoạt hàng ngày	20	90,9
7	Các ngày lễ, ngày hội	6	27,2

Kết quả bảng 2.3 cho thấy: Nội dung GDDD đã được giáo viên lồng ghép thông qua tất cả các hoạt động của trẻ.

Qua điều tra cho thấy 100 % giáo viên thực hiện GDDD cho trẻ thông qua hoạt động học tập. Lồng ghép trong chế độ sinh hoạt hàng ngày cũng được đa số giáo viên sử dụng (có 20/22 giáo viên chiếm 90,9%). Vì, họ cho rằng đây là hình thức dễ lồng ghép nội dung GDDD và dễ tổ chức.

Với các hoạt động khác như: hoạt động ngoài trời, dạo chơi tham quan hay các ngày lễ, ngày hội là các hoạt động mà được ít giáo viên lựa chọn để GDDD cho trẻ. Họ cho rằng, đây là những hoạt động không có nhiều cơ hội thuận lợi, ví dụ: chị Phạm Thị Ý trường mầm non Yên Nhân cho rằng để tổ chức GDDD cho trẻ thông qua hoạt động tham quan (chợ, siêu thị, các cửa hàng bán thực phẩm) tạo điều kiện, tạo cơ hội để trẻ được khám phá MTXQ, trải nghiệm thực tế qua đó hiệu quả GDDD sẽ nâng cao, nhưng rất khó thực hiện vì không có nhiều thời gian, kinh phí tổ chức.

Nhìn chung, các giáo viên đều nhận thấy việc GDDD cho trẻ cần được tổ chức tích hợp trong tất cả các hoạt động của trẻ.

d. Đánh giá của giáo viên về việc tổ chức GDDD cho trẻ 5 - 6 tuổi thông qua các hoạt động học

Bảng 2.4: Đánh giá của giáo viên về việc tổ chức GDDD cho trẻ 5 - 6 tuổi qua các hoạt động học

STT	Hoạt động	Số lượng	Tỷ lệ (%)
1	Hoạt động làm quen với toán	7	31.8
2	Hoạt động KPKH về MTXQ	21	95.4
3	Hoạt động làm quen với tác phẩm văn học	19	86.3
4	Hoạt động giáo dục âm nhạc	13	59.1
5	Hoạt động giáo dục thể chất	5	2.7
6	Hoạt động làm quen với chữ cái	6	27.2
7	Hoạt động tạo hình	4	18.1

Qua kết quả của bảng 2.4 ta thấy, hầu hết giáo viên đã khẳng định, mỗi hoạt động học đều có ý nghĩa nhất định đối với GDDD, trong đó hoạt động học về MTXQ được các giáo viên thường xuyên sử dụng nhất, có tới 21/22 giáo viên (chiếm 95,4%) đã sử dụng hoạt động học làm quen với MTXQ là phương tiện chủ yếu để GDDD cho trẻ, tiếp theo là hoạt động làm quen với tác phẩm văn học có 19/22 giáo viên (chiếm 86,3%). Còn các hoạt động học khác cũng được giáo viên lựa chọn nhưng với tỷ lệ thấp hơn: hoạt động giáo dục âm nhạc có 13/22 giáo viên (chiếm 59,1%), còn hoạt động làm quen với chữ cái, hoạt động làm quen với toán, hoạt động giáo dục thể chất và hoạt động tạo hình ít được giáo viên sử dụng.

Như vậy, chúng ta có thể thấy hoạt động học vẫn là phương tiện hữu hiệu nhất để GDDD cho trẻ, đặc biệt là thông qua hoạt động học làm quen với MTXQ. Qua trao đổi, đàm thoại, nhiều giáo viên cho rằng hoạt động học làm quen với MTXQ là cơ hội thuận lợi nhất để cung cấp, mở rộng, củng cố, hệ thống kiến thức về dinh dưỡng cho trẻ, hình thành thái độ đúng đắn về dinh dưỡng.

e. Đánh giá của giáo viên về thời điểm và mức độ giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5-6 tuổi thông qua hoạt động KPKH

Bảng 2.5: Đánh giá của giáo viên về thời điểm và mức độ giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5-6 tuổi thông qua hoạt động KPKH về MTXQ

STT	Thời điểm	Mức độ sử dụng					
		Thường xuyên		Thỉnh thoảng		Không bao giờ	
		SL	%	SL	%	SL	%
1	Gây hứng thú	9	40.9	11	50	2	9.1
2	Cung cấp kiến thức	19	86.3	3	13.6	0	0
3	Củng cố nội dung bài học	7	31.8	15	68.1	0	0
4	Tất cả các thời điểm trên	5	22.7	10	45.4	7	31.8

Kết quả bảng 2.5 ta thấy, hầu hết ở cả 3 thời điểm giáo viên cũng đều GDDD thông qua hoạt động KPKH nhưng ở thời điểm cung cấp kiến thức mức độ thường xuyên là cao nhất có 19/22 giáo viên (chiếm 86,3%). Các thời điểm khác chiếm tỉ lệ ít hơn như gây hứng thú (chiếm 40,9%), củng cố nội dung bài học (chiếm 31,8%). Ở thời điểm gây hứng thú có giáo viên không bao giờ GDDD cho trẻ thông qua hoạt động KPKH (chiếm 9,1%). Ở thời điểm củng cố bài học đa số giáo viên chỉ thỉnh thoảng GDDD cho trẻ thông qua hoạt động KPKH có 15/22 giáo viên (chiếm 68,1%). Khi được hỏi chị Trần Thị Minh Thùy trường mầm non Yên Nhân cho rằng thời điểm cung cấp kiến thức là thời điểm thuận lợi nhất giúp giáo viên dễ dàng hình thành cho trẻ những biểu tượng về dinh dưỡng thông qua hoạt động KPKH về MTXQ.

f. Đánh giá của giáo viên về việc sử dụng các biện pháp GDDD cho trẻ 5 - 6 tuổi thông qua hoạt động KPKH về MTXQ

Bảng 2.6: Kết quả đánh giá của giáo viên về việc sử dụng các biện pháp GDDD cho trẻ 5 - 6 tuổi thông qua hoạt động KPKH về MTXQ

STT	Biện pháp	Số lượng	Tỷ lệ (%)
1	Đặt ra nhiệm vụ phù hợp với khả năng của trẻ	15	68.1
2	Tạo môi trường, đồ dùng, đồ chơi phong phú, phù hợp và hấp dẫn	7	31.8
3	Tăng cường cho trẻ thực hành trải nghiệm, khám phá	4	18.1
4	Lập kế hoạch tổ chức GDDD	5	22,7
5	Tạo tình huống để trẻ giải quyết	6	27.2
6	Các biện pháp khác	0	0

Kết quả bảng 2.6 ta thấy: Để GDDD cho trẻ thông qua hoạt động KPKH về MTXQ, đa số giáo viên đều sử dụng biện pháp đặt ra nhiệm vụ phù hợp với khả năng của trẻ có 15/22 giáo viên (chiếm 68,1%), nhưng theo quan sát chúng tôi thấy nội dung giáo dục cho trẻ rất đơn giản so với nhận thức của trẻ 5-6 tuổi, các nội dung giáo dục dinh dưỡng thực hiện lặp đi lặp lại (hỏi tên gọi, một vài đặc

điểm đơn giản của thực phẩm, lợi ích, phân nhóm thực phẩm...); giáo viên ít sử dụng các biện pháp tăng cường cho trẻ thực hành trải nghiệm, khám phá có 4/22 giáo viên (chiếm 18,1%) do mất nhiều thời gian và phải đầu tư chi phí nhiều, số lượng trẻ đông nên rất khó tổ chức. Qua thực tế, giáo viên tổ chức GDDD qua hoạt động KPKH về MTXQ, chúng tôi thấy hầu hết giáo viên rất ít chú ý đến việc lập kế hoạch tổ chức GDDD chỉ có 5/22 giáo viên (chiếm 22,7%) bởi vì họ cho rằng không có thời gian để lập kế hoạch GDDD chỉ tích hợp trong các hoạt động khác. Biện pháp tạo tình huống để trẻ giải quyết và biện pháp tạo môi trường, đồ dùng, đồ chơi phong phú, phù hợp giáo viên cũng rất ít khi sử dụng, bởi vì giáo viên cho rằng, giáo viên mầm non rất bận ở trên lớp cả ngày nên làm đồ dùng đồ chơi để tạo môi trường phong phú là một khó khăn, chỉ sử dụng những đồ chơi sẵn có vừa bền, vừa quen thuộc. Bên cạnh đó giáo viên cũng sử dụng những biện pháp khác để GDDD cho trẻ, tuy nhiên chiếm tỷ lệ thấp.

Chúng tôi nhận thấy rằng mỗi một biện pháp lại có ưu điểm nhất định. Chính vì vậy, giáo viên nên sử dụng phối kết hợp các biện pháp với nhau để tạo ra hiệu quả GDDD cao.

g. Đánh giá của giáo viên về những khó khăn khi tổ chức GDDD cho trẻ 5 - 6 tuổi thông qua hoạt động KPKH về MTXQ

Bảng 2.7: Kết quả đánh giá của giáo viên về những khó khăn khi tổ chức GDDD cho trẻ 5-6 tuổi thông qua hoạt động KPKH về MTXQ.

STT	Những khó khăn	Số lượng	Tỷ lệ (%)
1	Thiếu tài liệu hướng dẫn GDDD thông qua hoạt động KPKH về MTXQ	17	77.2
2	Số lượng trẻ quá đông	18	81.8
3	Địa điểm, không gian tổ chức chật hẹp	10	45.4
4	Cơ sở vật chất, đồ dùng, đồ chơi còn thiếu thốn	22	100
5	Giáo viên không đủ thời gian lập kế hoạch chu đáo	13	59

Qua kết quả bảng 2.7 ta thấy: Những khó khăn mà giáo viên gặp phải khi tổ chức GDDD cho trẻ 5 - 6 tuổi chủ yếu là do cơ sở vật chất, đồ dùng đồ chơi còn thiếu thốn có 22/22 (chiếm 100%). Giáo viên cho rằng đây là khó khăn lớn nhất, bởi kinh phí nhà trường còn hạn hẹp, nhà trường đã huy động hóa giáo dục nhưng vẫn chưa đáp ứng được nhiều. Do đó, giáo viên rất khó tạo ra môi trường hấp dẫn, đa dạng và gây được hứng thú cho trẻ. Khó khăn tiếp theo mà giáo viên gặp phải là số lượng trẻ quá đông có 18/22 (chiếm 81,8%). Số lượng trẻ trong lớp học quá đông sẽ làm cho giáo viên gặp phải những khó khăn trong việc truyền thụ kiến thức và giúp trẻ thực hành. Không gian tổ chức hẹp có 10/22 (chiếm 45%) giáo viên chọn, đây cũng là một khó khăn vì số trẻ trên một lớp thì rất đông mà không gian tổ chức các hoạt động hẹp. Dẫn đến trẻ không được tham gia trải nghiệm, lĩnh hội hết kiến thức. Thiếu tài liệu hướng dẫn GDDD thông qua hoạt động KPKH về MTXQ có 17/22 giáo viên (chiếm 77,2%) cũng là khó khăn lớn dẫn đến hiệu quả GDDD chưa cao.

Như vậy, hiệu quả GDDD cho trẻ phụ thuộc vào rất nhiều yếu tố, mỗi một yếu tố đóng một vai trò khác nhau nhưng nếu giáo viên có nhận thức, có biện pháp và phương pháp phù hợp, có sự quan tâm đầu tư một cách đầy đủ về cơ sở vật chất và số trẻ trong 1 lớp theo chuẩn... chắc chắn hiệu quả GDDD sẽ được nâng cao.

2.6.2. Thực trạng về kết quả GDDD của trẻ 5 - 6 tuổi thông qua hoạt động KPKH về MTXQ

a. Hiệu quả giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5 - 6 tuổi thông qua hoạt động KPKH về MTXQ ở hai trường mầm non

Kết quả khảo sát hiệu quả giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5 - 6 tuổi ở hai trường mầm non được trình bày cụ thể qua bảng 2.8

Bảng 2.8: Hiệu quả GDDD cho trẻ 5 - 6 tuổi thông qua hoạt động KPKH về MTXQ ở trường mầm non Yên Nhân và trường mầm non Yên Thái

Kết quả Trường	Số lượng	Mức độ								$\bar{X}$
		Giỏi		Khá		TB		Yếu		
		SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	
MN Yên Nhân	26	1	3.8	6	23.0	15	57.6	4	15.4	7.38
MN Yên Thái	26	1	3.8	4	15.4	16	61.5	5	19.2	6.96
Tổng 2 trường	52	2	3.8	10	19.2	31	59.6	9	17.3	7.17

Việc phân thích thực trạng GDDD cho trẻ 5-6 tuổi ở hai trường mầm non, chúng tôi thấy hiệu quả giáo dục dinh dưỡng cho trẻ thông qua hoạt động khám phá khoa học về môi trường xung quanh chưa cao. Tổng số lượng trẻ đạt loại giỏi và loại khá có 12/52 trẻ (chiếm 23,1%). Trong khi đó, số lượng trẻ đạt loại trung bình và loại yếu lại chiếm tỷ lệ khá cao có 40/52 trẻ (chiếm 76.9 %).

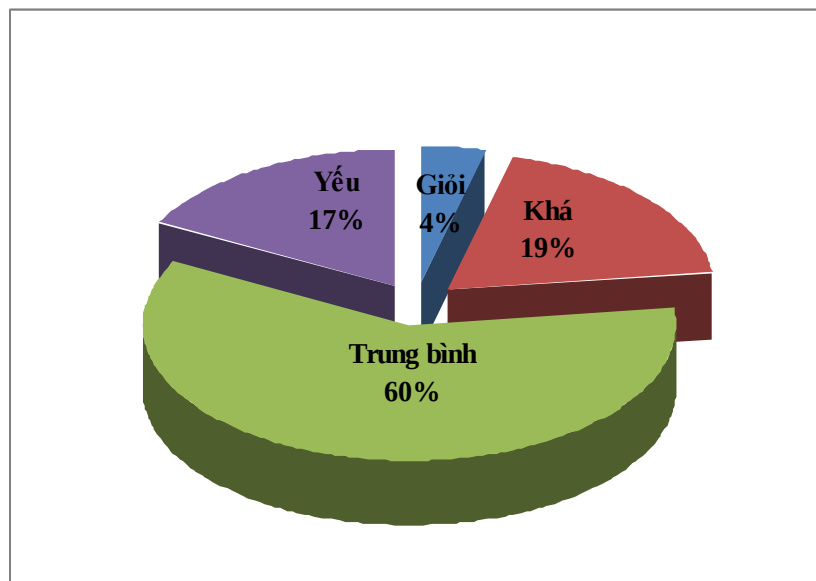
Cụ thể như sau:

Ở trường mầm non Yên Nhân hiệu quả GDDD cho trẻ 5 - 6 tuổi thông qua hoạt động KPKH về MTXQ có số lượng trẻ đạt loại giỏi và loại khá là 7/26 trẻ (chiếm 26,9 %), số trẻ đạt loại trung bình và yếu là 19/26 trẻ (chiếm 73,1%).

Ở trường mầm non Yên Thái số lượng trẻ đạt loại giỏi và khá là 5/26 trẻ (chiếm 19,2 %). Số trẻ đạt loại trung bình và yếu là 21/26 trẻ (chiếm 80,7 %).

Điểm trung bình ở trường mầm non Yên Nhân ($\bar{X}=7.38$) cao hơn điểm trung bình ở trường mầm non Yên Thái ($\bar{X}=6.96$) nhưng tỉ lệ chênh lệch là không cao (0.42)

Hiệu quả GDDD cho trẻ 5-6 tuổi thông qua hoạt động KPKH về MTXQ ở hai trường mầm non được thể hiện qua biểu đồ như sau:



Biểu đồ 2.1: Hiệu quả GDDD cho trẻ 5-6 tuổi thông qua hoạt động KPKH về MTXQ

b. Hiệu quả giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5 - 6 tuổi thông qua hoạt động KPKH về MTXQ ở hai trường mầm non trên từng tiêu chí.

Hiệu quả giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5 - 6 tuổi thông qua hoạt động KPKH về MTXQ ở hai trường mầm non trên từng tiêu chí được khái quát qua bảng 2.

Bảng 2.9 : Hiệu quả GDDD cho trẻ 5 - 6 tuổi thông qua hoạt động KPKH về MTXQ ở hai trường mầm non trên từng tiêu chí

<i>Xếp</i> <i>loại</i> <i>Tiêu chí</i>	<i>Số</i> <i>lượng</i>	<i>Mức độ</i>								$\bar{X}$
		<i>Giỏi</i>		<i>Khá</i>		<i>TB</i>		<i>Yếu</i>		
		SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	
Hiểu biết	52	4	7.69	13	25	28	53.8	7	13.4	2.41
Kỹ năng	52	3	5.77	10	19.2	28	53.8	11	19.2	2.3
Thái độ	52	3	5.77	16	30.7	26	50	7	13.4	2.46

Kết quả bảng 2.9 cho thấy, hiệu quả GDDD cho trẻ 5 - 6 tuổi thông qua hoạt động KPKH về MTXQ qua từng tiêu chí là không cao và có sự chênh lệch nhau lớn.

** Hiểu biết về dinh dưỡng:*

Hiểu biết của trẻ về dinh dưỡng còn khá thấp, số trẻ đạt loại giỏi và khá đạt 17/52 trẻ (chiếm 32,6%), số trẻ đạt loại trung bình và yếu đạt tỷ lệ cao 35/52 trẻ chiếm 67,4 %. Điểm trung bình chung $\bar{X}=2.41$

Qua quá trình điều tra, chúng tôi nhận thấy hiểu biết về dinh dưỡng của trẻ chưa đạt yêu cầu so với mục tiêu GDDD cho trẻ 5 - 6 tuổi đề ra trong chương trình. Hiểu biết về dinh dưỡng của trẻ chưa đầy đủ, thiếu hệ thống, khi được hỏi chỉ có một số trẻ kể tên đầy đủ các loại thực phẩm theo yêu cầu, khả năng phân biệt các loại thực phẩm cũng chưa cao, trẻ còn hay nhầm lẫn giữa các loại thực phẩm và món ăn, chưa phân biệt được các thực phẩm có trong 4 nhóm thực phẩm cũng như chưa kết hợp được các món ăn trong một bữa ăn.

Ví dụ: Khi được hỏi phân loại các thực phẩm có trong 4 nhóm thực phẩm, cô hỏi nhóm thực phẩm giàu chất đạm gồm những thực nào trẻ nói đồng thanh, nhưng đến khi điều tra riêng cháu Trần Việt Hoàng (trường mầm non Yên Nhân) chọn và dán hình ảnh các thực phẩm thuộc nhóm giàu chất đạm, trẻ chọn chưa đúng hoặc khi được yêu cầu tìm các loại thực phẩm thuộc nhóm giàu chất béo, cháu Phạm Thanh Thảo (trường mầm non Yên Thái) rất bối ngỡ, chỉ chọn và dán các hình ảnh thực phẩm như dầu ăn và mỡ động vật, còn những thực phẩm giàu chất béo ví dụ như: lạc, vùng,... cháu không chọn. Trẻ phải nhờ sự giúp đỡ của cô trẻ mới hoàn thành bài tập của mình.

Rất ít trẻ nêu được đặc điểm, nguồn gốc và giá trị dinh dưỡng của các loại thực phẩm, trẻ chỉ kể tên được các món ăn thông thường trẻ hay ăn ở trường mầm non và gia đình, hầu như trẻ không nói được cách chế biến của một số thực phẩm thông thường thành các món ăn khác nhau, chỉ một số ít trẻ nêu được lợi ích của các loại thực phẩm và cách lựa chọn, bảo quản thực phẩm đơn giản, nhưng nội dung nêu chưa đầy đủ. Nhiều trẻ đã phân biệt được các bữa ăn trong

ngày nhưng chưa phân biệt được các món ăn trong các bữa ăn và rất ít cháu nói được cách chế biến các món ăn.

**** Kỹ năng:***

Số trẻ đạt loại khá giỏi là thấp, chỉ có 13/52 trẻ (chiếm 25%), còn số trẻ đạt loại trung bình và yếu lại chiếm tỉ lệ rất cao 39/52 trẻ (chiếm 75%), điểm trung bình chung $\bar{X}=2.3$

Trong thực tế kỹ năng về dinh dưỡng của trẻ chưa tốt, trẻ phân biệt một số thực phẩm theo nguồn gốc và giá trị dinh dưỡng còn rất chậm, nhiều trẻ còn nhầm lẫn giữa các nhóm thực phẩm với nhau, khả năng ăn phối hợp các loại thực phẩm khác nhau trong một bữa ăn còn rất kém, phần lớn trẻ chỉ ăn những món ăn mà trẻ thích.

Kỹ năng thực hiện các thao tác về quy trình nấu một món ăn của trẻ còn kém. Ví dụ: trẻ Đỗ Bình Nguyên (trường mầm non Yên Nhân), khi yêu cầu trẻ sắp xếp quy trình nấu món canh cua thì trẻ sắp xếp sai quy trình: từ chế biến -> sơ chế rau, xé cua -> thành phẩm. Phải nhờ sự hướng dẫn của giáo viên trẻ mới có thể sắp xếp lại đúng được. Đặc biệt yêu cầu trẻ thực hành trên vật thật trẻ không biết làm ngay từ bước sơ chế. Như vậy, tuy là những món ăn gần gũi nhưng trẻ vẫn chưa nắm được quy trình chế biến.

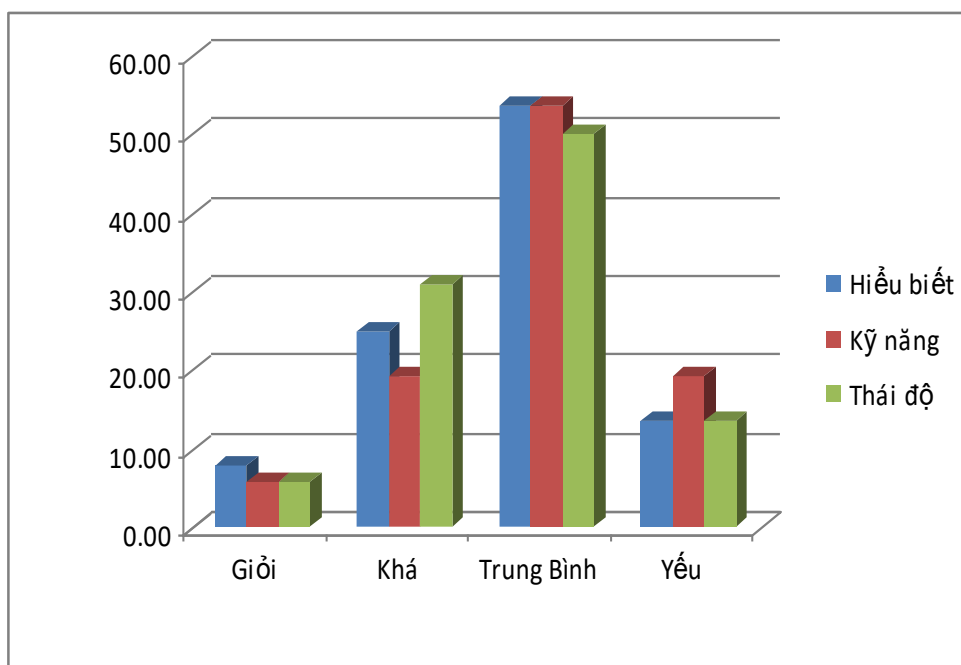
Trẻ chỉ mới biết sử dụng các đồ dùng đơn giản nhất trong bữa ăn như: bát ăn cơm, thìa, ca, cốc, bình rót nước. Trẻ biết và có ý thức thực hiện kỹ năng vệ sinh văn minh trong ăn uống như: vệ sinh, mời trước khi ăn nhưng trong bữa ăn trẻ còn nói chuyện nhiều, còn làm rơi vãi cơm và thức ăn, ăn không hết suất...giáo viên phải thường xuyên nhắc nhở. Khả năng phối hợp các loại thực phẩm để chế biến món ăn và xây dựng thực đơn còn rất kém. Bên cạnh đó, khả năng sử dụng một số đồ dùng để chế biến món ăn còn chưa tốt, phần lớn trẻ không thực hiện được.

**** Thái độ:***

Số trẻ đạt loại giỏi và loại khá còn chiếm tỷ lệ thấp có 19/52 trẻ (chiếm 36,5%), bên cạnh đó số trẻ đạt loại trung bình và yếu lại chiếm tỷ lệ khá cao có 33/52 trẻ (chiếm 63,5%). Điểm trung bình chung $\bar{X}=2.46$

Đa số trẻ quan tâm tới các món ăn và các bữa ăn nhưng lại ít quan tâm đến thực phẩm là gì và cách phối hợp các món ăn trong một bữa ăn. Trẻ có hứng thú đến vấn đề ăn uống nhưng ít hứng thú tới việc chế biến các món ăn. Trẻ chưa có ý thức lựa chọn hợp lý trong ăn uống mà thường ăn theo ý thích. Có những cháu chỉ ăn theo một món ăn nhất định như cháu Mai Tuấn Hùng (trường mầm non Yên Thái) không thích ăn thịt gà, chỉ thích ăn thịt bò, cháu Phạm Đăng Dương (trường mầm non Yên Nhân) lại thích ăn thịt lợn băm vì vậy chỉ khi nào có món ăn đó thì trẻ mới ăn hết suất của mình. Trẻ cũng chưa tự giác thực hiện các hành vi văn minh trong ăn uống. Chỉ có một số trẻ thích được chia sẻ và tiếp thu kiến thức về dinh dưỡng.

Hiệu quả GDDD cho trẻ 5 - 6 tuổi thông qua hoạt động KPKH về MTXQ trên từng tiêu chí được thể hiện qua biểu đồ như sau:



Biểu đồ 2.2: Hiệu quả GDDD cho trẻ 5-6 tuổi thông qua hoạt động KPKH về MTXQ trên từng tiêu chí

Như vậy, qua kết quả khảo sát cho thấy, hiệu quả GDDD cho trẻ 5 - 6 tuổi ở hai trường mầm non còn chưa cao, trẻ chỉ có một số hiểu biết rất sơ đẳng về

dinh dưỡng, kỹ năng và thái độ còn kém. Điều đó cho thấy, ở hai trường mầm non Yên Nhân và Yên Thái vấn đề cung cấp kiến thức về dinh dưỡng cho trẻ đã được quan tâm nhưng lại ít tổ chức thực hành, trải nghiệm. Vì vậy, trẻ ít có điều kiện được trải nghiệm trong thực tế dẫn đến kỹ năng và thái độ của trẻ về dinh dưỡng còn chưa tốt.

2.6.3. Đề xuất một số biện pháp GDDD cho trẻ 5-6 tuổi thông qua hoạt động KPKH về MTXQ.

2.6.3.1. Biện pháp 1: Xây dựng kế hoạch giáo dục dinh dưỡng cho trẻ theo từng chủ đề

**** Mục đích và ý nghĩa:***

Nhằm giúp giáo viên có kế hoạch cụ thể, chủ động và sáng tạo trong khi tổ chức các hoạt động giáo dục dinh dưỡng cho trẻ.

Xây dựng kế hoạch giáo dục là một việc làm rất cần thiết vì nội dung giáo dục của trẻ bao gồm nhiều nội dung với các chủ đề khác nhau trong một năm học. Khi đã xây dựng được kế hoạch thì khi tổ chức hoạt động giáo viên sẽ thấy chủ động, tự tin. Từ đó sẽ lôi cuốn sự chú ý, hứng thú của trẻ, thúc đẩy trẻ hoạt động góp phần nâng cao hiệu quả giáo dục.

**** Cách tiến hành:***

Giáo viên lập kế hoạch giáo dục dinh dưỡng cho cả năm học hoặc theo từng chủ đề. Kế hoạch mà giáo viên xây dựng cần phù hợp với trình độ nhận thức của trẻ và phù hợp với chương trình giáo dục được quy định. Giáo viên xây dựng kế hoạch và đưa ra nội dung giáo dục theo các mức độ tăng dần từ dễ đến khó và mang tính phát triển.

Ví dụ: Lập kế hoạch giáo dục dinh dưỡng cho chủ đề “thế giới thực vật”

KẾ HOẠCH THỰC HIỆN CHỦ ĐỀ : THẾ GIỚI THỰC VẬT

Thời gian: 4-5 tuần, từ ngày 23/12/2014 đến ngày 24/01/2015

Độ tượng trẻ: 5 - 6 tuổi, lớp.....

Trường mầm non:.....

1. Mục tiêu chủ đề:

- Gọi được đúng tên và phân biệt các loại rau, củ, quả, các loại cây lương thực theo nhóm và lợi ích của các loại thực phẩm có nguồn gốc từ thực vật đối với cơ thể.

- Nhận biết các loại rau, củ, quả, các loại cây lương thực khác nhau về đặc điểm màu sắc, kích thước, hình dạng, mùi vị...

- Trẻ biết được rau, củ, các loại lương thực được chế biến và ăn theo nhiều cách khác nhau.

- Trẻ biết được cách sơ chế, chế biến một số món ăn đơn giản từ các loại lương thực, thực phẩm có nguồn gốc từ thực vật, cách ăn một số loại hoa quả.

- Biết cách lựa chọn vào bảo quản cũng như cách chăm sóc bảo vệ các loại rau, củ, quả, các loại lương thực.

2. Mạng nội dung:

Nhánh 1: Các loại quả

- Trẻ biết tên gọi, đặc điểm của các loại quả, biết phân biệt sự giống và khác nhau của các loại quả
- Trẻ biết lợi ích của các loại quả cung cấp cho cơ thể nhiều vitamin
- Trẻ biết cách ăn một số loại quả, cần gọt, bóc vỏ, bỏ hạt...
- Rửa sạch quả, rửa tay trước khi ăn. Bỏ vỏ, bỏ hạt vào đúng nơi quy định. Trước khi ăn quả phải mời...
- Trẻ biết cách lựa chọn các loại quả tươi, không bị dập nát
- Trẻ biết cách chăm sóc, bảo vệ các loại cây ăn quả: tưới nước, bón phân,...

Nhánh 2: Các loại rau, củ, rau ăn quả

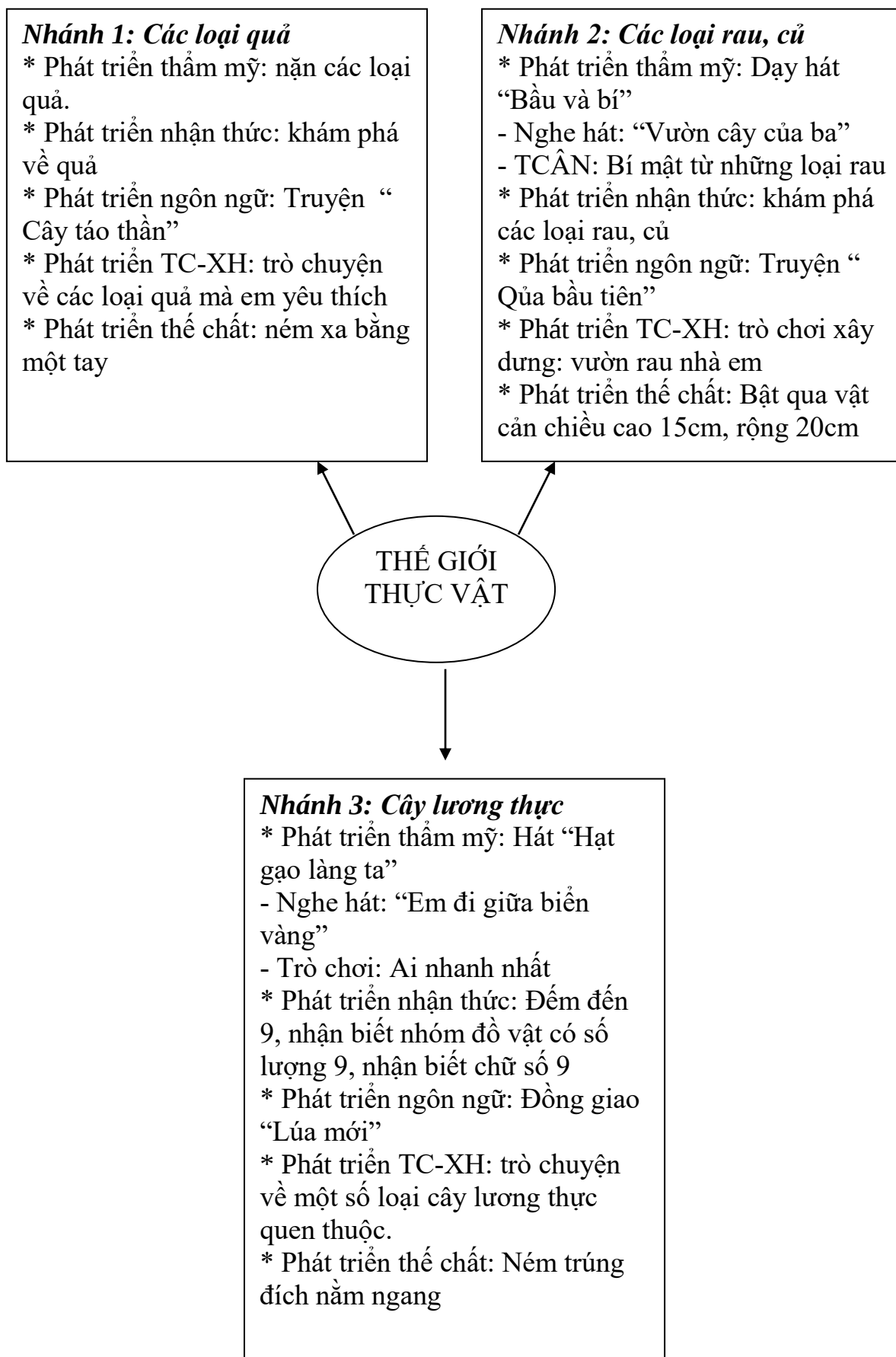
- Trẻ biết tên gọi, đặc điểm của một số loại rau, củ, lợi ích của chúng. Biết rau, củ, quả có thể có nhiều cách ăn khác nhau: luộc, xào, nộm, nấu canh, salad....
- Trẻ biết được giá trị dinh dưỡng của các loại rau, củ, quả
- Trẻ biết phân nhóm, phân loại rau, củ theo một số đặc điểm
- Trẻ biết chế biến một số món ăn quen thuộc từ các loại rau, củ
- Trẻ thích ăn các loại rau, củ, biết rửa sạch trước khi nấu.
- Trẻ biết cách lựa chọn các loại quả tươi, không bị dập nát
- Trẻ biết cách chăm sóc, bảo vệ các loại rau, củ: tưới nước, nhổ cỏ, bón phân...

THẾ GIỚI THỰC VẬT

Nhánh 3: Cây lương thực

- Trẻ biết tên gọi, đặc điểm của các cây lương thực, biết phân biệt sự giống và khác nhau một số loại lương thực
- Trẻ biết lợi ích của các loại cây lương thực cung cấp lương thực và cung cấp cho cơ thể các chất bột đường
- Trẻ biết chế biến, cách ăn một số loại lương thực: lúa, ngô, khoai, sắn...
- Biết cách chăm sóc, bảo vệ, bảo quản các loại lương thực

3. Mạng hoạt động:



4. Kế hoạch thực hiện chủ đề:

- Giới thiệu chủ đề: Trò chuyện, đàm thoại để gợi mở cho trẻ nhớ lại kiến thức có liên quan đến chủ đề “thế giới thực vật”. Ví dụ: hỏi trẻ ở nhà trẻ được ăn món gì? Gọi tên thực phẩm có trong món ăn. Giúp trẻ nhận biết những loại thực phẩm có nguồn gốc từ thực vật. Kết hợp sử dụng tranh ảnh, câu đố, bài hát,...phù hợp lôi cuốn trẻ hướng vào chủ đề. Bên cạnh đó, trang trí lớp một cách sinh động, lôi cuốn trẻ phù hợp với chủ đề.

- Khám phá chủ đề:

+ Hoạt động ngoài trời: Cho trẻ quan sát vườn trường, dạy trẻ cách chăm sóc, bảo vệ các loại rau, củ, quả...

+ Hoạt động học: Kích thích sự tò mò, khám phá, tạo cơ hội để trẻ tự tìm hiểu, so sánh, lĩnh hội kiến thức bằng cách cho trẻ trải nghiệm, khám phá bằng vật thật. Qua đó dạy trẻ nhận biết các loại rau, củ, quả khác nhau về đặc điểm màu sắc, hình dạng, mùi vị; trẻ biết được các loại rau, củ, quả quen thuộc nhóm thực phẩm nào trong 4 nhóm thực phẩm; biết được rau, củ, quả được chế biến và ăn theo nhiều cách khác nhau...

+ Hoạt động góc: Giáo viên có thể lựa chọn, triển khai GDDD một cách linh hoạt ở các góc chơi. Ví dụ: Ở góc đóng vai cô cho trẻ tập làm nội trợ, mở quán ăn...qua đó dạy trẻ cách sơ chế một số loại rau, củ, quả quen thuộc, biết mỗi loại thực phẩm chế biến thành món ăn khác nhau có cách sơ chế và chế biến khác nhau; gọi đúng tên các món ăn từ rau, củ, quả và biết cách chế biến từ rau, củ, quả...Ở góc tạo hình giáo viên cho trẻ tiến hành các hoạt động vẽ, nặn, xé dán, tô màu... Hay ở góc sách truyện cô cho trẻ sưu tầm làm bộ sưu tập tranh ảnh về các loại rau, củ, quả; đọc những bài thơ, kể những câu truyện về các loại rau, củ, quả như: bài thơ “Bắp cải xanh”, câu đố “ Quả”, câu truyện “Nhỏ củ cải”... Qua đó giáo dục cho trẻ giá trị dinh dưỡng của các loại rau, củ, quả và cách chăm sóc.

+ Hoạt động chiều: Tổ chức cho trẻ chơi và tham gia vào hoạt động theo ý thích; ôn lại một số câu truyện, câu đố, trò chuyện với trẻ để giáo dục trẻ cách

lựa chọn và bảo quản rau, củ, quả và nhận biết được một số nguy cơ không an toàn trong ăn uống: ăn rau quả chưa được rửa sạch,...

- Đóng chủ đề: Giáo viên giúp trẻ nhớ lại những điều đã học được bằng cách hỏi trò chuyện, gợi mở. Ví dụ: “Các loại rau, củ, quả thuộc nhóm thực phẩm nào?”, “Con thích món ăn gì được chế biến từ các loại rau, củ, quả?”, “Món ăn đó được sơ chế và chế biến như thế nào?”, “Để có được những rau, củ, quả tươi sạch các con cần làm gì?”... Đồng thời cắt bớt một số sản phẩm và trưng bày những hình ảnh về chủ đề mới.

2.6.3.2. Biện pháp 2: Hình thành và mở rộng vốn hiểu biết về dinh dưỡng cho trẻ thông qua tổ chức cho trẻ được tham quan thực tế (chợ, siêu thị, các cửa hàng bán thực phẩm), xem video, mô hình...

** Mục đích và ý nghĩa:*

Trẻ được khám phá môi trường xung quanh không chỉ qua mô hình, video, tranh ảnh mà còn qua trải nghiệm thực tế, giúp trẻ quan sát trực tiếp.... Nó không những giúp phát triển nhận thức mà trẻ còn được rèn luyện óc quan sát, tri giác, khả năng ghi nhớ, chú ý và tưởng tượng... mà còn nhằm củng cố, hệ thống hóa kiến thức, mở rộng vốn hiểu biết về thế giới xung quanh trẻ, qua đó làm giàu vốn kinh nghiệm cho trẻ.

** Cách tiến hành:*

- Suru tầm và lựa chọn những tranh ảnh rau, củ, quả...và video về quy trình sơ chế và chế biến các món ăn, làm những mô hình vườn rau nhằm hình thành và mở rộng vốn hiểu biết về dinh dưỡng cho trẻ.

- Tăng cường cho trẻ trải nghiệm khám phá bằng cách tổ chức cho trẻ tham quan một số nơi như chợ, siêu thị, cửa hàng bán thực phẩm, trẻ được tiếp xúc với nhiều loại thực phẩm đa dạng, được quan sát người mua hàng chọn một số loại thực phẩm

- Giáo viên có thể chia trẻ ra thành các nhóm nhỏ, mỗi nhóm quan sát 1 đối tượng và nói lên tên gọi, đặc điểm, thành phần dinh dưỡng của rau, củ, quả...cách lựa chọn, sơ chế và chế biến.

- Sau đó, giáo viên tổng hợp và cung cấp kiến thức đúng cho trẻ về tên gọi, đặc điểm, giá trị dinh dưỡng, và cách chế biến từ các loại rau, củ, quả...

- Giáo dục trẻ cách lựa chọn thực phẩm tươi sạch, biết các loại thực phẩm có nguồn gốc từ thực vật cung cấp vitamin và các chất khoáng cần thiết giúp cơ thể khỏe mạnh. Lựa chọn thực phẩm trong bữa ăn cung cấp đầy đủ năng lượng, chất đạm, chất béo, chất khoáng, vitamin cho cơ thể.

2.6.3.3. Biện pháp 3: Cung cấp các đồ dùng, đồ chơi, đặc biệt là vật thật đa dạng, phong phú để trẻ dễ tăng sự hấp dẫn, để tăng cường cho trẻ được trải nghiệm qua đó hình thành cho trẻ các kỹ năng về dinh dưỡng.

** Mục đích và ý nghĩa:*

Môi trường học tập là một trong những yếu tố ảnh hưởng đến kết quả của quá trình giáo dục. Trong đó, bao gồm cả việc cung cấp đồ dùng, đồ chơi đa dạng, phong phú, đặc biệt là vật thật giúp trẻ tri giác trực tiếp bằng tất cả các giác quan, rèn luyện và phát triển trí tưởng tượng, tính tò mò, ham hiểu biết của trẻ và hình thành cho trẻ các kỹ năng

Đồ dùng đồ chơi càng phong phú bao nhiêu thì càng kích thích và tạo sự ham muốn được khám phá, mở mang kiến thức về thế giới xung quanh bấy nhiêu. Làm cho trẻ tích cực tham gia hoạt động và tăng cường thực hành, trải nghiệm.

** Cách tiến hành:*

Ngoài những đồ dùng đồ chơi do nhà trường và phụ huynh cung cấp ra thì giáo viên cũng có thể tự làm những đồ dùng đồ chơi phục vụ cho việc trải nghiệm, khám phá của trẻ.

- Hàng năm, cần bổ sung cơ sở vật chất, đồ dùng, đồ chơi phục vụ cho quá trình dạy và học.

- Lựa chọn những đồ dùng, đồ chơi phù hợp với mục đích giáo dục, sát với nội dung.

- Tăng cường cho trẻ trải nghiệm, khám phá bằng cách đưa vật thật vào qua trình giáo dục vì qua đó trẻ có thể tri giác bằng các giác quan như: nhìn, cầm nắm, ngửi...giúp trẻ khắc sâu về đối tượng.

Ví dụ: Khi cho trẻ phân nhóm, phân loại một số loại quả: chanh, dứa, mít, khế, chôm chôm, na, bưởi, cam, nhãn..... Chỉ xem qua tranh ảnh hay đồ chơi thay thế thì trẻ không tri giác được hết các biểu tượng của đối tượng. Nhưng nếu trải nghiệm bằng vật thật trẻ sẽ được quan sát về đặc điểm của các loại quả đó: màu sắc, hình dạng, đặc điểm bên trong (có một hạt hay nhiều hạt, có múi, có tép, màu gì), có thể ngửi mùi thơm, nếm vị chua hay ngọt của quả, từ đó trẻ mới dễ dàng phân loại theo một số đặc điểm như quả có một hạt – nhiều hạt, quả có vị chua vỏ nhẵn, quả có vị chua vỏ sần sùi.....

Ngoài ra môi trường lớp học cũng là yếu tố quan trọng trong việc giáo dục dinh dưỡng cho trẻ, vì vậy:

- Sắp xếp và bố trí không gian phù hợp, trang trí đồ dùng đồ chơi đẹp mắt phù hợp với chủ đề để thu hút sự chú ý của trẻ, kích thích trẻ hoạt động.

- Những phương tiện, đồ dùng, đồ chơi được giáo viên lựa chọn cần đảm bảo tính thẩm mỹ, phù hợp với chủ đề và nội dung, thuận tiện và dễ dàng cho trẻ trong quá trình hoạt động.

2.6.3.4. Biện pháp 4: Đặt ra nhiệm vụ phù hợp với khả năng và nhận thức của trẻ

** Mục đích và ý nghĩa:*

Đặt ra những nhiệm vụ phù hợp dựa trên những kinh nghiệm và trải nghiệm đã có của trẻ về cuộc sống xung quanh. Từ đó khơi gợi tiềm năng và hứng thú của trẻ giúp trẻ mạnh dạn, tự tin, tích cực trong hoạt động.

Nhận thức và năng lực của trẻ mẫu giáo còn hạn chế. Do đó, việc giáo viên xác định mục đích giáo dục dinh dưỡng phù hợp với trình độ phát triển chung của trẻ là một việc làm hết sức quan trọng. Bên cạnh đó, ngoài sự phát triển chung của độ tuổi còn có sự khác biệt giữa các trẻ trong nhóm lớp, giáo viên cần có sự đánh giá đúng mức độ của từng trẻ để đưa ra nhiệm vụ phù hợp.

Với nhiệm vụ phù hợp sẽ kích thích khả năng nhận thức và hứng thú của trẻ để trẻ tích cực hoạt động từ đó trẻ dễ dàng nắm vững được nội dung giáo dục dinh dưỡng.

** Cách tiến hành:*

Nhiệm vụ là cái đích mà giáo viên đề ra để trẻ phấn đấu đạt được, nhiệm vụ có phù hợp thì trẻ mới có thể hoàn thành.

Giáo viên cần nắm được trình độ phát triển chung của các trẻ trong lớp cũng như trình độ phát triển riêng của mỗi cá nhân để từ đó xây dựng nhiệm vụ giáo dục dinh dưỡng phù hợp với trẻ.

Khả năng nhận thức của trẻ trong lớp là khác nhau do đó giáo viên cũng cần xác định yêu cầu khác nhau đối với từng cá nhân, từng nhóm trong quá trình trẻ tham gia hoạt động.

Khi giáo viên đặt ra nhiệm vụ cho trẻ hoạt động không phải lúc nào trẻ cũng nỗ lực và cố gắng hoàn thành tốt nhiệm vụ được giao. Do đó, trong khi tổ chức hoạt động cho trẻ giáo viên cần chú ý:

- Tạo điều kiện để trẻ mạnh dạn, tự tin hoạt động.
- Giáo viên một mặt vừa đề ra yêu cầu vừa động viên khuyến khích trẻ nỗ lực đồng thời cũng cần làm mẫu để trẻ bắt trước làm theo hoàn thành nhiệm vụ.

Nhiệm vụ mà giáo viên xây dựng phải đòi hỏi trẻ có sự cố gắng để hoàn thành. Giáo viên cần chú ý không nên đề ra nhiệm vụ mà trẻ có thể dễ dàng thực hiện. Nếu nhiệm vụ quá dễ đối với trình độ và nhận thức của trẻ thì trong quá trình hoạt động trẻ sẽ không cần kiên trì, nỗ lực hoàn thành nhiệm vụ điều đó sẽ hình thành ở trẻ thái độ chủ quan. Tuy nhiên, nhiệm vụ cũng không nên quá khó với trẻ, nếu như trẻ nỗ lực, cố gắng mà cũng không thể hoàn thành được nhiệm vụ sẽ làm cho trẻ thấy chán nản, mệt mỏi và có thể trẻ sẽ không tiếp tục thực hiện hoạt động.

Chính vì vậy, xây dựng nhiệm vụ phù hợp với trình độ phát triển chung của các trẻ trong lớp cũng như nhiệm vụ riêng theo sự phát triển riêng của mỗi cá nhân trẻ là một công việc đóng vai trò quan trọng đòi hỏi giáo viên phải có

trình độ, hiểu và nắm bắt được năng lực cũng như trình độ phát triển của trẻ, khéo léo trong việc đề ra nhiệm vụ để trẻ thực hiện.

2.6.3.5. Biện pháp 5: Chủ động và phối hợp chặt chẽ với gia đình trẻ trong hoạt động giáo dục dinh dưỡng cho trẻ.

** Mục đích và ý nghĩa:*

Xây dựng mối quan hệ tốt trong sự phối hợp chặt chẽ giữa gia đình và nhà trường trong công tác nuôi dưỡng, chăm sóc và giáo dục trẻ nói chung và giáo dục dinh dưỡng cho trẻ nói riêng.

Tạo nên sự gắn bó và liên hệ mật thiết giữa gia đình và nhà trường để thống nhất trong việc chăm sóc cũng như giáo dục trẻ. Đồng thời, nâng cao trách nhiệm của các thành viên trong gia đình về vấn đề giáo dục trẻ giúp cho cha mẹ trẻ hiểu hơn về tầm quan trọng của giáo dục dinh dưỡng đối với sức khỏe con người, đặc biệt là trẻ nhỏ.

Gia đình và nhà trường là hai môi trường thuận lợi để hình thành và phát triển nhân cách cho trẻ. Việc phối hợp giữa hai môi trường giáo dục này sẽ giúp phát huy thế mạnh của nhà trường cũng như gia đình trong công tác giáo dục dinh dưỡng cho trẻ.

Thực hiện tốt được biện pháp này sẽ tạo ra sự gắn kết hài hoà giữa hai môi trường giáo dục, góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống cho trẻ, hướng vào sự phát triển toàn diện của trẻ, hình thành ở trẻ những kiến thức bền vững, lâu dài.

** Cách tiến hành*

Quá trình xây dựng mối quan hệ giữa gia đình và nhà trường để giáo dục dinh dưỡng cho trẻ thông qua các hình thức sau :

- Trò chuyện trực tiếp hàng ngày: Đây là hình thức phổ biến, hình thức này giúp giáo viên và gia đình nắm bắt kịp thời những thông tin về trẻ để có những điều chỉnh đúng, trao đổi về tình trạng sức khỏe, về việc ăn uống của trẻ ở trường cũng như ở nhà, những món ăn trẻ ăn được và không ăn được hay trẻ bị dị ứng với thực phẩm nào... để có những hướng giải quyết phù hợp.

- Trao đổi với phụ huynh về việc giáo dục dinh dưỡng cho trẻ bằng cách: tăng cường cho trẻ cùng tham gia sơ chế thực phẩm như: nhặt rau, rửa rau cùng mẹ và cho trẻ quan sát bố mẹ thực hiện một số thao tác chế biến những món ăn quen thuộc ở nhà hàng ngày giúp trẻ ghi nhớ được những thao tác sơ chế, chế biến một số loại rau, củ, quả, trẻ nắm được quy trình chế biến một số món ăn đơn giản, cách lựa chọn và bảo quản thực phẩm.

- Giáo viên trao đổi với phụ huynh về các bữa ăn ở trường mầm non, các món ăn của trẻ trong 1 tuần để cha mẹ trẻ biết và cân đối với các bữa ăn của trẻ tại gia đình. Giáo viên cần thông báo tầm quan trọng của giáo dục dinh dưỡng đối với trẻ, trao đổi với cha mẹ trẻ như thế nào là dạy trẻ biết cách ăn uống hợp lý và đầy đủ các chất dinh dưỡng trong bữa ăn để cha mẹ trẻ nắm được các kiến thức giáo dục dinh dưỡng và phối hợp trong việc giáo dục trẻ như:

+ Biết lựa chọn thực phẩm trong bữa ăn cung cấp đầy đủ năng lượng, chất đạm, chất béo, chất khoáng, vitamin cho cơ thể.

+ Biết nhu cầu cung cấp năng lượng phụ thuộc vào độ tuổi và giới tính.

+ Thực hiện đa dạng hoá bữa ăn, sử dụng phối kết hợp nhiều loại thực phẩm khác nhau.

+ Tạo cho trẻ nề nếp, thói quen văn hoá trong ăn uống: Biết mời trước khi ăn, không nói chuyện trong khi ăn, ăn từ tốn, nhai kỹ, không nhặt thức ăn rơi vãi..

+ Hướng dẫn trẻ biết cách sử dụng các dụng cụ trong ăn uống

- Tổ chức góc tuyên truyền cho cha mẹ trẻ tại các nhóm lớp: Góc tuyên truyền là nơi dành để phổ biến các kiến thức về chăm sóc, nuôi dưỡng và giáo dục trẻ cho các bậc phụ huynh. Ở đó, giáo viên nên dành riêng một góc nhỏ để phổ biến những kiến thức về dinh dưỡng.

- Mời gia đình quan sát hoặc tham gia vào một số hoạt động GDDD cho trẻ tại nhóm lớp: được trực tiếp tham gia vào các hoạt động của trẻ, cha mẹ trẻ sẽ hiểu hơn về con mình và công tác giáo dục dinh dưỡng cho trẻ để có thể nâng cao hiểu biết về tầm quan trọng của giáo dục dinh dưỡng.

- Phối hợp cùng gia đình trong việc hỗ trợ, cung cấp thêm thực phẩm tạo sự phong phú, đa dạng về các loại thực phẩm để tổ chức hoạt động “bé tập làm nội trợ”.

KẾT LUẬN CHƯƠNG 2

Qua quá trình khảo sát thực trạng GDDD cho trẻ 5 - 6 tuổi thông qua hoạt động KPKH về MTXQ ở trường mầm non Yên Nhân và trường mầm non Yên Thái, chúng tôi đi đến kết luận:

Hầu hết giáo viên đã nhận thức đúng về ý nghĩa của việc GDDD đối với sự phát triển toàn diện của trẻ lứa tuổi mầm non. Nội dung GDDD được giáo viên lồng ghép vào tất cả các hoạt động trong ngày của trẻ. Hầu hết đội ngũ giáo viên mầm non đã nhận thức một cách đúng đắn về ý nghĩa của việc GDDD nhưng họ chưa thực sự chú ý tới các biện pháp GDDD cho trẻ, việc sử dụng các biện pháp còn máy móc, áp đặt, sự vận dụng các hình thức hoạt động chưa thực sự linh hoạt, sáng tạo nên trẻ chưa cảm thấy hứng thú và quá trình tiếp thu tri thức của trẻ chưa đạt hiệu quả nhất định.

Hiệu quả của quá trình GDDD cho trẻ còn chưa cao do nhiều lý do: giáo viên chưa thực sự chú ý đến các biện pháp giáo dục dinh dưỡng cho trẻ, việc sử dụng các biện pháp còn máy móc, áp đặt, chưa hợp lý. Sự vận dụng các hình thức hoạt động chưa thực sự linh hoạt, còn đơn điệu, gò bó dẫn đến trẻ tham gia chưa thực sự hứng thú. Trong quá trình GDDD cho trẻ giáo viên còn gặp khó khăn về số lượng trẻ trong lớp quá đông do vậy, việc giáo viên truyền đạt kiến thức đến trẻ sẽ bị hạn chế. Bên cạnh đó, khó khăn lớn nhất mà giáo viên gặp phải là cơ sở vật chất. Hiện nay, các trang thiết bị, đồ dùng, đồ chơi phục vụ cho GDDD còn rất ít, không đảm bảo được yêu cầu giáo dục.

Qua quá trình điều tra, chúng tôi nhận thấy hiểu biết về dinh dưỡng của trẻ chưa đạt yêu cầu so với mục tiêu GDDD, trẻ có hiểu biết về dinh dưỡng chưa đầy đủ và thiếu hệ thống. Kỹ năng của trẻ về dinh dưỡng chưa tốt, trẻ còn hay nhầm lẫn và chưa phân biệt được các nhóm thực phẩm với nhau. Tuy nhiên, trẻ đã biết và có ý thức thực hiện kỹ năng vệ sinh văn hóa trong ăn uống. Trẻ đã quan tâm tới món ăn và những bữa ăn, có hứng thú với vấn đề ăn uống nhưng trẻ lại ít quan tâm đến thực phẩm và cách chế biến các loại thực phẩm.

Những kết luận trên là những cơ sở lý luận và thực tiễn cần thiết cho chúng tôi nghiên cứu xây dựng các biện pháp GDDD cho trẻ MG 5 - 6 tuổi thông qua hoạt động KPKH về MTXQ.

KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

1. Kết luận

1.1. GDDD đóng vai trò vô cùng quan trọng trong chiến lược con người nói chung và chiến lược nâng cao cuộc sống cộng đồng nói riêng, GDDD cần phải được tiến hành cho tất cả mọi người ở mọi lứa tuổi kể cả trẻ lứa tuổi mầm non để từ đó nhằm giúp trẻ có những hiểu biết đúng đắn về dinh dưỡng, nâng cao hiểu biết về vấn đề dinh dưỡng và sức khỏe, vận dụng những hiểu biết đó vào thực tế cuộc sống và tự giác chăm lo cho sức khỏe bản thân.

Những nội dung giáo dục dinh dưỡng được tiến hành ở mọi lúc mọi nơi trong chế độ sinh hoạt hàng ngày, được lồng ghép vào các chủ đề, được tổ chức dưới các hình thức khác nhau, tích hợp vào các nội dung hoạt động của trẻ ở trường mầm non. Trong đó có hoạt động KPKH về MTXQ là phương tiện hữu hiệu để tiến hành GDDD cho trẻ.

Xây dựng một số biện pháp giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mẫu giáo 5 - 6 tuổi thông qua hoạt động KPKH về MTXQ là vô cùng cần thiết và cấp bách. Song tạo ra hệ thống biện pháp theo mục tiêu, quan điểm, nguyên tắc, nội dung, yêu cầu, phương pháp... nhất định, với mục đích hình thành nhu cầu, hứng thú giúp phần nâng cao nhận thức và hình thành các kỹ năng, thái độ cần thiết cho trẻ mầm non. GDDD đóng một vai trò quan trọng trong việc nâng cao chất lượng cuộc sống cộng đồng nói chung và đối với trẻ mầm non nói riêng.

1.2. Thực trạng GDDD cho trẻ mẫu giáo 5 - 6 tuổi thông qua hoạt động KPKH về MTXQ ở các trường mầm non hiện nay có những mặt tích cực và hạn chế nhất định. Tuy nhiên, thực tế cho thấy hiệu quả giáo dục dinh dưỡng ở các trường mầm non chưa cao, số lượng trẻ đạt trung bình - yếu còn chiếm tỷ lệ lớn. Trẻ chưa thực sự hứng thú và chủ động trong quá trình tiếp nhận tri thức. Thực trạng trên, theo chúng tôi do một số nguyên nhân sau:

- Chương trình GDDD cho trẻ chưa thực sự rõ ràng về mặt nội dung, phương pháp, hình thức tổ chức GDDD cho trẻ.

- Giáo viên chưa thực sự chú ý đến các biện pháp giáo dục trẻ. Do đó, việc sử dụng các biện pháp để GDDD cho trẻ còn máy móc và chưa hợp lý.

- Giáo viên chưa thường xuyên đổi mới các hình thức để trẻ tham gia hoạt động. Chính vì thế, trẻ có cảm giác nhàm chán và không gây được hứng thú cho trẻ.

- Điều kiện cơ sở vật chất còn nghèo nàn không đáp ứng được nhu cầu giáo dục.

- Trong quá trình tổ chức GDDD cho trẻ, giáo viên còn gặp khó khăn về số lượng trẻ trong lớp khá đông, tài liệu hướng dẫn còn thiếu, đồ dùng đồ chơi chưa đáp ứng .

- Tài liệu tham khảo cho giáo viên hay giới hạn kinh phí, thời gian đầu tư tìm kiếm chưa có cũng gây không ít khó khăn. Số lượng trẻ đông, giáo viên không có khả năng bao quát và hướng dẫn chi tiết cho trẻ.

Vì vậy, việc GDDD cho trẻ mẫu giáo 5 - 6 tuổi thông qua hoạt động KPKH về MTXQ là một việc làm cần thiết để phần nào khắc phục những hạn chế trong thực trạng.

1.3. Trên cơ sở nghiên cứu lý luận và khảo sát thực trạng GDDD cho trẻ 5 – 6 tuổi, tìm hiểu nguyên nhân, chúng tôi đã đề xuất một số biện pháp phù hợp nhằm nâng cao hiệu quả GDDD thông qua hoạt động KPKH về MTXQ.

2. Kiến nghị

Qua quá trình điều tra cho thấy, hiệu quả GDDD cho trẻ 5 - 6 tuổi thông qua hoạt động KPKH về MTXQ ở trường mầm non còn chưa cao. Do đó, để nâng cao hiệu quả GDDD cho trẻ 5 - 6 tuổi thông qua hoạt động KPKH về MTXQ, chúng tôi đưa ra một số kiến nghị sau:

2.1. Về ngành học mầm non

Tạo điều kiện hoàn thiện một số biện pháp nhằm GDDD cho trẻ MG 5 - 6 tuổi cũng như các tài liệu liên quan và phổ biến vào các trường MN, giúp giáo viên có thêm tư liệu tham khảo.

Tăng cường chỉ đạo việc thực hiện GDDD theo hướng đổi mới. Trong đó, nội dung GDDD cho trẻ phải được đề cập một cách cụ thể và có hướng dẫn kèm theo.

Khuyến khích giáo viên thực hiện sáng tạo các biện pháp GDDD cho trẻ. Đưa hiệu quả GDDD vào tiêu chí đánh giá chất lượng chăm sóc - giáo dục trẻ một cách cụ thể.

2.2. Về phía trường mầm non

Ban giám hiệu trường mầm non cần nhận thức đúng đắn vai trò, tầm quan trọng của việc GDDD cho trẻ mẫu giáo nói chung và trẻ mẫu giáo 5 - 6 tuổi nói riêng. Bên cạnh đó, nhận thức đúng đắn vai trò của việc GDDD cho trẻ, tiếp cận và chỉ đạo kịp thời vận dụng tổ chức thực hiện trong chương trình chăm sóc – giáo dục trẻ. Thường xuyên tổ chức các chuyên đề, các buổi trao đổi giữa giáo viên về việc xây dựng các biện pháp nhằm nâng cao hiệu quả GDDD cho trẻ mẫu giáo 5 - 6 tuổi.

Khuyến khích giáo viên chủ động tìm kiếm, sáng tạo tìm tòi và đổi mới các phương pháp cũng như hình thức GDDD cũng như các biện pháp và phát động giáo viên đưa ra sáng kiến kinh nghiệm về xây dựng biện pháp nhằm GDDD cho trẻ mẫu giáo 5 - 6 tuổi.

Tăng cường đầu tư trang thiết bị, đồ dùng dạy học cho các lớp. Giảm tải số lượng trẻ trong mỗi nhóm lớp để phù hợp với quy định (30 - 35 trẻ/lớp).

2.3. Về phía giáo viên

Vận dụng chương trình chăm sóc - giáo dục trẻ mẫu giáo đặc biệt là chương trình GDDD cho trẻ mẫu giáo 5 - 6 tuổi cần linh hoạt, chủ động, sáng tạo. Tránh tình trạng dập khuôn, máy móc, ngại áp dụng cái mới. Tiếp cận và vận dụng chương trình chăm sóc- giáo dục trẻ mẫu giáo, trong đó có nội dung GDDD cho trẻ một cách khoa học, sáng tạo. Không ngừng học tập, bồi dưỡng, nâng cao trình độ chuyên môn, nghiệp vụ của bản thân.

Cần chủ động tìm kiếm các biện pháp và khắc phục các hạn chế còn mắc phải trong quá trình tổ chức GDDD cho trẻ mẫu giáo 5 - 6 tuổi thông qua các

hoạt động khác nói chung và thông qua hoạt động KPKH về MTXQ nói riêng. Xây dựng nội dung và môi trường giáo dục dinh dưỡng phù hợp với trẻ và đặc điểm của lớp học. Sử dụng các biện pháp GDDD thông qua hoạt động KPKH về MTXQ một cách linh hoạt, sáng tạo.

Phối hợp chặt chẽ với cha mẹ trẻ trong quá trình GDDD cho trẻ để thống nhất các biện pháp giáo dục trẻ ở hai môi trường.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bùi Thuý Ái - Trần Thục Thuần (2007), *Dinh dưỡng trẻ em*, NXB HN
2. Đào Thanh Âm – Trịnh Thế Dân - Nguyễn Thị Hòa- Đinh Văn Vang (1997), *Giáo dục mầm non*, NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.
3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2009), *Chương trình giáo dục mầm non*, nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.
4. Phạm Mai Chi – Nguyễn Kỳ Minh Nguyệt- Nguyễn Tố Mai (1998), *Dinh dưỡng trẻ em*, Nhà xuất bản Giáo dục.
5. Hoàng Thị Oanh – Nguyễn Thị Xuân (2014), *Phương pháp cho trẻ mầm non khám phá khoa học về môi trường xung quanh*, NXB Giáo dục.
6. Hoàng Thị Phương (2013), *lý luận và phương pháp hướng dẫn trẻ làm quen với môi trường xung quanh*, NXB Đại học sư phạm
7. N.K. Corupxkaia, *tuyển tập sư phạm* (1959) Matxcowva,
8. Lương Thị Hà (2010) *Một số biện pháp giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mẫu giáo 5 – 6 tuổi thông qua việc tổ chức bữa ăn trưa ở trường mầm non*, luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục.
9. Lê Thị Mai Hoa (2011), *Dinh dưỡng trẻ em tuổi nhà trẻ và mẫu giáo*, NXB ĐHSPHN
10. Lê Thị Mai Hoa (Chủ biên) - Trần Văn Dân (2008) *Vệ sinh dinh dưỡng*, NXB GD
11. Lê Thị Mai Hoa – Lê Trọng Sơn (2006), *Giáo trình dinh dưỡng trẻ em*, Nhà xuất bản Đại học sư phạm.
12. Nguyễn Thị Hòa (2009), *Giáo dục mầm non*, NXB Đại học sư phạm Hà Nội.
13. Lê Thu Hương (Chủ biên) (2010), *Hướng dẫn tổ chức thực hiện các hoạt động giáo dục trong trường mầm non theo chủ đề theo chương trình giáo dục mầm non mới – trẻ 5-6 tuổi*, NXB Giáo dục Việt Nam.

14. Nguyễn Tố Mai, Nguyễn Thị Hồng Thu (1999), *Dinh dưỡng trẻ em*, Nhà xuất bản Giáo dục.
15. Nguyễn Kim Thanh (2007), *Giáo trình dinh dưỡng trẻ em*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Hà Nội.
16. Nguyễn Thị Hồng Thơ (2012), *Thực trạng giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mẫu giáo 5-6 tuổi qua trò chơi học tập*, Khóa luận tốt nghiệp.
17. Hồng Thu, Đỗ Huy (2009), *Dinh dưỡng và cách chế biến món ăn cho trẻ mầm non*, Nhà xuất bản giáo dục Việt Nam.
18. Trần Thị Ngọc Trâm, Lê Thu Hương, Lê Thị Ánh Tuyết (2009), *Hướng dẫn tổ chức thực hiện chương trình giáo dục Mầm non mẫu giáo (5-6 tuổi)*, Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.
19. Trần Thị Trọng – Phạm Thị Sửu (1998), *Tuyển chọn trò chơi, bài hát, thơ chuyện mẫu giáo 5-6 tuổi*, NXB Giáo dục.
20. Lương thị Kim Tuyền (2004), *Lý thuyết dinh dưỡng*, NXB ĐHSHPN
21. Nguyễn Ánh Tuyết, Lê Thị Kim Anh, Đinh Văn Vang (2006), *Phương pháp nghiên cứu khoa học Giáo dục mầm non*, Nhà xuất bản Đại học sư phạm.
22. G.S PTS Lê Thành Uyên (1991), *Những vấn đề cơ sở của dinh dưỡng học*, NXB Y học.
23. Đinh Văn Vang (2008), *Giáo dục mầm non*, NXB Giáo dục.
24. Lê Thanh Vân (2005), *Giáo trình sinh lý học trẻ em*, NXB Đại học sư phạm.
25. Lê Doãn Viên – Vũ Thị Thư (1996), *Dinh dưỡng người*, NXB Giáo dục.
26. Viện dinh dưỡng và chương trình giáo dục (2007), *Giáo dục dinh dưỡng sức khỏe cho trẻ mầm non theo hướng tích hợp*, NXB Giáo dục.
27. Vụ giáo dục mầm non (1999), *Hướng dẫn cách chế biến món ăn cho trẻ dưới 6 tuổi*, NXB Đại học Quốc gia.
28. Từ điển tiếng Việt (1992)

Phụ lục 1

PHIẾU ĐIỀU TRA

Để phục vụ cho việc nghiên cứu đề tài “ Thực trạng GDDD cho trẻ 5-6 tuổi thông qua hoạt động KPKH về MTXQ”. Xin chị vui lòng cho biết ý kiến của mình về một số vấn đề sau bằng cách đánh dấu (x) vào ô ☐ trước những ý kiến mà chị cho là phù hợp hoặc trả lời ngắn gọn các câu hỏi.

Câu 1: Xin vui lòng cho biết chị đánh giá như thế nào về mức độ cần thiết của việc GDDD Cho trẻ 5-6 tuổi trong trường mầm non hiện nay?

- a. ☐ Rất cần thiết
- b. ☐ Cần thiết
- c. ☐ Không cần thiết

Câu 2: Trong quá trình chăm sóc và giáo dục trẻ ở trường mầm non, chị đã thực hiện giáo dục dinh dưỡng cho trẻ như thế nào?

- a. ☐ Thường xuyên
- b. ☐ thỉnh thoảng
- c. ☐ Không bao giờ

Câu 3: Theo chị, khi GDDD cho trẻ 5-6 tuổi ở trường mầm non, chị đã tiến hành những nội dung nào theo các mức độ dưới đây?

STT	Nội dung	Các mức độ		
		Thường xuyên	Thỉnh thoảng	Không bao giờ
1	Nhận biết, phân loại một số thực phẩm thông thường theo 4 nhóm thực phẩm, theo nguồn gốc			
2	Làm quen một số thao tác đơn giản trong chế biến một số món ăn, đồ uống. Dạy trẻ biết mỗi thực phẩm có nhiều			

	cách ăn khác nhau.			
3	Nhận biết sự liên quan giữa ăn uống với bệnh tật.			
4	Rèn một số kỹ năng tự phục vụ, thói quen vệ sinh, hành vi văn minh trong ăn uống. Dạy trẻ kỹ năng sử dụng đồ dùng ăn uống và chế biến món ăn.			
5	Dạy trẻ cách lựa chọn, bảo quản, chế biến thực phẩm đơn giản.			
6	Dạy trẻ biết ăn phối hợp các món ăn thuộc 4 nhóm thực phẩm trong một bữa ăn.			

Câu 4:Chị thường thông qua các hoạt động nào để giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mầm non?

- a.☐ Hoạt động học
- b.☐ Hoạt động vui chơi
- c.☐ Hoạt động dạo chơi tham quan
- d.☐ Hoạt động lao động
- e.☐ Hoạt động ngoài trời
- f.☐ Chế độ sinh hoạt hàng ngày
- g.☐ Các ngày lễ hội, ngày lễ
- h.☐ Trong các hoạt động khác.

Câu 5: Trong qua trình GDDD cho trẻ 5-6 tuổi ở trường mầm non, chị thường giáo dục thông qua hoạt động học nào?

- a.☐ Hoạt động làm quen với toán
- b.☐ Hoạt động môi trường xung quanh

- c. ☐ Hoạt động làm quen với tác phẩm văn học
- d. ☐ Hoạt động giáo dục âm nhạc
- e. ☐ Hoạt động giáo dục thể chất
- f. ☐ Hoạt động làm quen với chữ cái
- g. ☐ Hoạt động tạo hình

Câu 6: Chị hãy cho biết thời điểm và mức độ giáo dục dinh dưỡng cho trẻ thông qua hoạt động KPKH ở trường mầm non?

STT	Mức độ Thời điểm	Thường xuyên	Thỉnh thoảng	Không bao giờ
1	Gây hứng thú			
2	Cung cấp kiến thức			
3	Củng cố nội dung bài học			
4	Tất cả các phương án trên			

Câu 7: Trong quá trình giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5-6 tuổi thông qua hoạt động khám phá khoa học ở trường mầm non chị đã sử dụng biện pháp nào?

- a. ☐ Đặt ra những nhiệm vụ phù hợp với khả năng của trẻ
- b. ☐ Đồ dùng, đồ chơi phong phú, phù hợp, hấp dẫn
- c. ☐ Tăng cường cho trẻ thực hành trải nghiệm, khám phá
- d. ☐ Lập kế hoạch tổ chức
- e. ☐ Tạo tình huống để trẻ giải quyết
- f. ☐ Các biện pháp khác

Câu 8: Chị thường gặp những khó khăn gì trong quá trình GDDD cho trẻ 5-6 tuổi thông qua hoạt động KPKH về MTXQ ở trường mầm non?

- a. ☐ Thiếu tài liệu hướng dẫn GDDD thông qua hoạt động KPKH về MTXQ.
- b. ☐ Số lượng trẻ quá đông
- c. ☐ Không gian tổ chức chật hẹp
- d. ☐ Cơ sở vật chất đồ dùng đồ chơi còn thiếu thốn

e. ☐ Giáo viên không đủ thời gian lập kế hoạch tổ chức chu đáo

Khó khăn khác:

.....
.....
.....

Câu 9: Chị vui lòng cho biết những kinh nghiệm của chị về việc GDDD thông qua hoạt động khám phá khoa học về môi trường xung quanh cho trẻ 5-6 tuổi ở trường mầm non?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Xin chị vui lòng cho biết thông tin cá nhân:

Họ và tên :.....

Phụ trách lớp :.....

Trình độ đào tạo:.....

Thâm niên công tác:.....

Xin trân trọng cảm ơn!

Phụ lục 2

BÀI TẬP ĐÁNH GIÁ TRẺ

Bài tập 1:

1. Mục đích:

- Trẻ nhận biết tên gọi, đặc điểm của một số loại thực phẩm thông thường
- Trẻ biết cách lựa chọn các thực phẩm tốt cho cơ thể như: rau - không bị già, úa hay sâu, quả - tươi ngon không bị rập, úng.
- Giá trị dinh dưỡng của từng loại thực phẩm, phân loại thực phẩm theo giá trị dinh dưỡng, lợi ích của chúng đối với sức khỏe...
- Trẻ biết cách bảo quản thực phẩm đảm bảo vệ sinh (nói rõ cách bảo quản...)

2. Chuẩn bị

- Thực phẩm thật và đồ chơi bằng nhựa, tranh lô tô về các loại thực phẩm.
- Bàn để bày thực phẩm
- Giỏ để bỏ các loại thực phẩm đã chọn

3. Tiến hành

- Cô cho trẻ gọi tên và lựa chọn những thực phẩm mà cô yêu cầu.
- Đàm thoại với trẻ về cách lựa chọn thực phẩm tốt và cách bảo quản thực phẩm hợp vệ sinh
- Cô cho trẻ lựa chọn các loại thực phẩm, phân loại cho phù hợp với 4 nhóm thực phẩm

4. Đánh giá

4.1. Gọi tên thực phẩm

- Gọi đúng tên 8 - 10 loại thực phẩm: 4 điểm
- Gọi đúng tên 6 - 8 loại thực phẩm: 3 điểm
- Gọi đúng tên 4 - 6 loại thực phẩm: 2 điểm
- Gọi đúng tên dưới 4 loại thực phẩm: 1 điểm

4.2. Phân loại thực phẩm theo giá trị dinh dưỡng

- Phân biệt đúng 4 nhóm, mỗi nhóm có 4 thực phẩm: 4 điểm
- Phân biệt đúng 3 nhóm, mỗi nhóm có 4 thực phẩm: 3 điểm
- Phân biệt đúng 2 nhóm, mỗi nhóm có 4 thực phẩm: 2 điểm
- Phân biệt đúng 1 nhóm, mỗi nhóm có 4 thực phẩm: 1 điểm

4.3. Cách lựa chọn và bảo quản thực phẩm

- Trẻ lựa chọn và bảo quản thực phẩm theo 4 cách: 4 điểm
- Trẻ lựa chọn và bảo quản thực phẩm theo 3 cách: 3 điểm
- Trẻ lựa chọn và bảo quản thực phẩm theo 2 cách: 2 điểm
- Trẻ lựa chọn và bảo quản thực phẩm theo 1 cách: 1 điểm

Số điểm tối đa mà trẻ đạt được trong mỗi nội dung của bài tập 1 là 4 điểm. Căn cứ vào số điểm mà trẻ đạt được của bài tập chúng tôi đánh giá theo các mức độ:

Mức độ 1 (loại tốt): trẻ đạt được 11 - 12 điểm

Mức độ 2 (loại khá): trẻ đạt được 8 - 10 điểm

Mức độ 3 (loại TB): trẻ đạt được 5 - 7 điểm

Mức độ 4 (loại yếu): trẻ đạt được < 5 điểm

Bài tập 2:

1. Mục đích:

- Trẻ gọi tên một số loại thực phẩm thông thường và nói được lợi ích của thực phẩm đối với sức khỏe con người
- Trẻ gọi được tên các món ăn
- Trẻ biết kết hợp các loại thực phẩm trong một món ăn và biết phối hợp các món ăn trong một bữa ăn

2. Chuẩn bị:

- Tranh lô tô về các loại thực phẩm và tranh ảnh về các món ăn.
- Giá treo tranh

3. Tiến hành:

- Cô cho trẻ lựa chọn và gọi tên một số món ăn mà trẻ ưa thích
- Đàm thoại và cho trẻ lựa chọn những thực phẩm cần thiết để nấu được những món ăn đó.
- Cô cho trẻ lựa chọn tranh lô tô về các món ăn trong một bữa ăn.

4. Đánh giá

4.1. Lợi ích của các loại thực phẩm

- Trẻ kể đúng được 4 lợi ích : 4 điểm
- Trẻ kể đúng được 3 lợi ích : 3 điểm
- Trẻ kể đúng được 2 lợi ích : 2 điểm
- Trẻ kể đúng được 1 lợi ích : 1 điểm

4.2. Trẻ phát hiện sự kết hợp các loại thực phẩm trong 1 món ăn

- Trẻ biết kết hợp 4 món ăn: 4 điểm
- Trẻ biết kết hợp 3 món ăn: 3 điểm
- Trẻ biết kết hợp 2 món ăn: 2 điểm
- Trẻ biết kết hợp 1 món ăn: 1 điểm

4.3. Trẻ biết phát hiện sự phối hợp nhiều món ăn trong 1 bữa ăn

- Trẻ biết phối hợp 4 món ăn thuộc 4 nhóm thực phẩm: 4 điểm
- Trẻ biết phối hợp 3 món ăn thuộc 3 nhóm thực phẩm: 3 điểm
- Trẻ biết phối hợp 2 món ăn thuộc 2 nhóm thực phẩm: 2 điểm
- Trẻ biết phối hợp 2 món ăn thuộc 1 nhóm thực phẩm: 1 điểm

Số điểm tối đa mà trẻ đạt được trong mỗi nội dung của bài tập 2 là 4 điểm. Căn cứ vào số điểm mà trẻ đạt được của bài tập chúng tôi đánh giá theo các mức độ:

Mức độ 1 (loại tốt): trẻ đạt được 11 - 12 điểm

Mức độ 2 (loại khá): trẻ đạt được 8 - 10 điểm

Mức độ 3 (loại TB): trẻ đạt được 5 - 7 điểm

Mức độ 4 (loại yếu): trẻ đạt được < 5 điểm

Bài tập 3:

1. Mục đích:

- Trẻ biết thực phẩm được chuẩn bị và ăn theo nhiều cách khác nhau (xào, nộm, luộc, nấu canh...)
- Trẻ thực hiện được một số thao tác đơn giản trong chế biến món ăn

2. Chuẩn bị:

- Tranh lô tô về quy trình chế biến các món ăn như: rửa, thái, nấu,... theo nhiều cách khác nhau.

3. Tiến hành:

- Cô cho trẻ lên lựa chọn các tranh và sắp xếp sao cho phù hợp với quy trình chế biến một món ăn.

4. Đánh giá:

4.1. Cách sơ chế các loại thực phẩm:

- Trẻ biết sơ chế thực phẩm phù hợp cách chế biến theo 4 cách: 4 điểm
- Trẻ biết sơ chế thực phẩm phù hợp cách chế biến theo 3 cách: 3 điểm
- Trẻ biết sơ chế thực phẩm phù hợp cách chế biến theo 2 cách: 2 điểm
- Trẻ biết sơ chế thực phẩm phù hợp cách chế biến theo 1 cách: 1 điểm

4.2. Cách chế biến các loại thực phẩm

- Trẻ chế biến thực phẩm theo 4 cách: 4 điểm
- Trẻ chế biến thực phẩm theo 3 cách: 3 điểm
- Trẻ chế biến thực phẩm theo 2 cách: 2 điểm
- Trẻ chế biến thực phẩm theo 1 cách: 1 điểm

4.3. Các bước chế biến các món ăn:

- Trẻ biết các bước chế biến 4 món ăn: 4 điểm
- Trẻ biết các bước chế biến 3 món ăn: 3 điểm
- Trẻ biết các bước chế biến 2 món ăn: 2 điểm
- Trẻ biết các bước chế biến 1 món ăn: 1 điểm

Số điểm tối đa mà trẻ đạt được trong mỗi nội dung của bài tập 6 là 4 điểm. Căn cứ vào số điểm mà trẻ đạt được của bài tập chúng tôi đánh giá theo các mức độ:

Mức độ 1 (loại tốt): trẻ đạt được 11 - 12 điểm

Mức độ 2 (loại khá): trẻ đạt được 8 - 10 điểm

Mức độ 3 (loại TB): trẻ đạt được 5 - 7 điểm

Mức độ 4 (loại yếu): trẻ đạt được < 5 điểm

Bài tập 4:

1. Mục đích

- Trẻ gọi được tên các món ăn và thực phẩm có trong món ăn
- Trẻ có kỹ năng sử dụng một số đồ dùng trong ăn uống
- Trẻ biết lựa chọn các món ăn để kết hợp trong từng bữa ăn
- Trẻ phân biệt được các bữa ăn trong ngày và các món ăn trong bữa ăn.
- Trẻ tự giác thực hiện một số hành vi văn minh trong ăn uống

2. Chuẩn bị

- Các món ăn thật: cơm, canh, thức ăn, sữa đậu nành, chè...
- Bàn, ghế
- Bộ đồ ăn: bát, đĩa, thìa, đũa, cốc,...

3. Tiến hành

- Trước khi ngồi vào bàn ăn cô cho trẻ thực hiện các thao tác vệ sinh. Cho trẻ vào quán ngồi vào bàn, trong khi trẻ phải có kỹ năng sử dụng một số đồ dùng trong ăn uống, nói năng lịch sự và có hành vi văn hoá trong bữa ăn.

- Trẻ gọi được tên các món ăn sẽ ăn vào bữa ăn nào trong các ngày .

4. Đánh giá

4.1. Các món ăn trong bữa ăn

- Trẻ gọi món ăn kết hợp đủ 4 nhóm thực phẩm trong 4 bữa ăn: 4 điểm
- Trẻ gọi món ăn kết hợp 4 nhóm thực phẩm trong 3 bữa ăn: 3 điểm

- Trẻ gọi món ăn kết hợp 4 nhóm thực phẩm trong 2 bữa ăn: 2 điểm
- Trẻ gọi món ăn kết hợp 4 nhóm thực phẩm trong 1 bữa ăn: 1 điểm

4.2. Hành vi vệ sinh văn minh và thói quen ăn uống có văn hoá

- Trẻ tự giác thực hiện hành vi vệ sinh văn minh và thói quen ăn uống có văn hoá: 4 điểm
- Trẻ biết thực hiện hành vi vệ sinh văn minh và thói quen ăn uống có văn hoá: 3 điểm
- Trẻ biết thực hiện một vài hành vi vệ sinh văn minh và thói quen ăn uống có văn hoá: 2 điểm
- Trẻ chưa tự hành vi vệ sinh văn minh và thói quen ăn uống có văn hoá: 1 điểm

4.3. Thái độ về dinh dưỡng của trẻ: hứng thú với vấn đề ăn uống, ý thức ăn hết khẩu phần và biết lựa chọn hợp lý các món ăn

- Trẻ rất hứng thú khi ăn, ăn hết suất, ăn đủ các món ăn trong 4 nhóm thực phẩm: 4 điểm
- Trẻ hứng thú khi ăn, ăn chưa hết suất, còn lựa chọn theo ý thích, không ăn đủ các món ăn trong 4 nhóm thực phẩm: 3 điểm
- Trẻ không hào hứng ăn, ăn không hết suất, chỉ ăn một món ăn: 2 điểm
- Trẻ không muốn ăn, ăn không hết suất, kén chọn thức ăn: 1 điểm

*Số điểm tối đa mà trẻ đạt được trong mỗi nội dung của bài tập 4 là 4 điểm.
Căn cứ vào số điểm mà trẻ đạt được của bài tập chúng tôi đánh giá theo các mức độ:*

- Mức độ 1 (loại tốt): trẻ đạt được 11 - 12 điểm
- Mức độ 2 (loại khá): trẻ đạt được 8 - 10 điểm
- Mức độ 3 (loại TB): trẻ đạt được 5 - 7 điểm
- Mức độ 4 (loại yếu): trẻ đạt được < 5 điểm

Phụ lục 3**KẾT QUẢ KHẢO SÁT TRẺ**

1. Kết quả khảo sát hiệu quả GDDD cho trẻ 5 - 6 tuổi thông qua hoạt động KPKH về MTXQ tại trường mầm non Yên Nhân.

Stt	Họ và tên	Tiêu chí			Tổng điểm	xếp loại
		Hiểu biết	Kỹ năng	Thái độ		
1	Nguyễn Diệu Linh	2.5	2	2.5	7	TB
2	Mai Ngọc Ly	4	3.5	3.5	11	Giỏi
3	Mai Thị Thanh Chúc	3	2.5	2	7.5	TB
4	Nguyễn Đức Duy	1	1.5	1.5	4	Yếu
5	Mai Tiến Thành	3	2	2.5	7.5	TB
6	Lê Thành Long	2	4	3	9	Khá
7	Trần Việt Hoàng	2.5	3	2	7.5	TB
8	Trần Tiến Thành	3	2	2.5	7.5	TB
9	Phạm Đỗ Hồng Nguyên	3	2.5	3	8.5	Khá
10	Vũ Bích Ngọc	4	3	3	10	Khá
11	Đỗ Mai Hương	2.5	1.5	3	7	TB
12	Đỗ Kim Đan	1.5	1	2	4.5	Yếu
13	Phạm Ngọc Như Quỳnh	2	2.5	2.5	7	TB
14	Nguyễn Thị Thu Trang	2	2	3	7	TB
15	Vũ Thành Long	1	1.5	2	4.5	Yếu
16	Mai Thị Quỳnh Mai	3	3	4	10	Khá
17	Đỗ Bình Nguyên	3	2.5	2	7.5	TB
18	Trần Hoàng Đức Long	3	2.5	2	7.5	TB
19	Mai Anh Tú	2	1.5	1	4.5	Yếu
20	Bùi Việt Hoàng	3	3.5	3.5	10	Khá
21	Mai Đức Hạnh	2	2.5	2.5	7	TB
22	Mai Thị Bích Phượng	2.5	2	2	6.5	TB
23	Vũ Hà Trang	2	2	3	7	TB
24	Lê Hồng Anh	2	1.5	2	5.5	TB
25	Cao Thị Thơm	2.5	2	3	7.5	TB
26	Phạm Đăng Dương	2.5	3	4	9.5	Khá
TBC		2.48	2.33	2.58	7.38	

2. Kết quả khảo sát hiệu quả GDDD cho trẻ 5 - 6 tuổi thông qua hoạt động KPKH về MTXQ tại trường mầm non Yên Thái

Stt	Họ và tên	Tiêu chí			Tổng điểm	xếp loại
		Hiểu biết	Kỹ năng	Thái độ		
1	Phạm Thị Hoa Kiều	2	3	2.5	7.5	TB
2	Phạm Hải Nam	2	3	2.5	7.5	TB
3	Tạ Thị Thảo Nguyên	2	2	2	6	TB
4	Phạm Trần Tuyết Nhi	2	2	2	6	TB
5	Phạm Thị Phụng	2.5	2.5	3	8	Khá
6	Phạm Anh Quân	2	2	2	6	TB
7	Nguyễn Trọng Tài	2	2	3	7	TB
8	Phạm Thanh Thảo	2	2.5	2	6.5	TB
9	Trịnh Vũ Tuấn Thành	2.5	2	2.5	7	TB
10	Phạm Duy Thịnh	2.5	2.5	3	8	Khá
11	Vũ Thị Hoà An	1.5	1.5	1.5	4.5	Yếu
12	Mai Thị Lan Anh	2	2	2	6	TB
13	Nguyễn Thị Phương Anh	3	4	3	10	Khá
14	Mai Quỳnh Anh	3	2	2	7	TB
15	Tạ Thế Anh	1.5	1.5	1.5	4.5	Yếu
16	Đỗ Tuệ Anh	1	1.5	2	4.5	Yếu
17	Vũ Vân Anh	3	2	2.5	7.5	TB
18	Nguyễn Hoàn Thiên Bảo	3	4	3.5	10.5	Khá
19	Phạm Thái Bình	2	1.5	1	4.5	Yếu
20	Phạm Duy Cương	2	2	3	7	TB
21	Phạm Tiến Dũng	1.5	1.5	1.5	4.5	Yếu
22	Phạm Tùng Dương	2.5	3	2	7.5	TB
23	Nguyễn Minh Đức	4	2	1.5	7.5	TB
24	Đỗ Thị Thu Hà	2.5	2	3	7.5	TB
25	Mai Tuấn Hùng	4	3	4	11	Giỏi
26	Vũ Quang Huy	3	2	2.5	7.5	TB
TBC		2.35	2.27	2.35	6.96	

Phụ lục 4

MỘT SỐ HÌNH ẢNH THỰC TRẠNG







