

TRƯỜNG ĐẠI HỌC HOA LƯ
KHOA TIỂU HỌC – MẦM NON

TRẦN THỊ CHINH

**THỰC TRẠNG GIÁO DỤC DINH DƯỠNG
QUA TRÒ CHƠI HỌC TẬP CHO TRẺ 4-5 TUỔI
Ở TRƯỜNG MẦM NON**

KHÓA LUẬN TỐT NGHIỆP

Mã sinh viên: 2152010730

NINH BÌNH, 2021

TRƯỜNG ĐẠI HỌC HOA LƯ
KHOA TIỂU HỌC – MẦM NON

TRẦN THỊ CHINH

**THỰC TRẠNG GIÁO DỤC DINH DƯỠNG
QUA TRÒ CHƠI HỌC TẬP CHO TRẺ 4-5 TUỔI
Ở TRƯỜNG MẦM NON**

KHÓA LUẬN TỐT NGHIỆP

Mã sinh viên: 2152010730

Người hướng dẫn: TS. Lê Nguyệt Hải Ninh

NINH BÌNH, 2021

LỜI CAM ĐOAN

Tác giả xin cam đoan số liệu và kết quả nghiên cứu trong khóa luận tốt nghiệp này là trung thực, hoàn toàn không sao chép hoặc sử dụng kết quả của đề tài nghiên cứu nào tương tự. Mọi sự giúp đỡ cho việc thực hiện khóa luận này đã được cảm ơn. Tất cả các thông tin trích dẫn trong khóa luận đều được chỉ rõ nguồn gốc và được phép công bố.

Ninh Bình, ngày tháng năm 2021

Tác giả

Trần Thị Chinh

XÁC NHẬN CỦA NGƯỜI HƯỚNG DẪN KHOA HỌC

Đề tài “*Thực trạng giáo dục dinh dưỡng qua trò chơi học tập cho trẻ 4-5 tuổi ở trường mầm non*” là công trình nghiên cứu của tác giả Trần Thị Chinh. Những kết quả, số liệu nêu trong đề tài dựa trên việc điều tra của chính tác giả và chưa có ai công bố trong bất kì công trình nào khác. Trong đề tài có sự tham khảo một số tài liệu có nguồn gốc và được trích dẫn rõ ràng.

Ninh Bình, ngày tháng năm 2021

Người hướng dẫn khoa học

TS. Lê Nguyệt Hải Ninh

DANH MỤC CÁC CHỮ VIẾT TẮT

STT	Ký hiệu chữ viết tắt	Nguyên nghĩa
1	GDDD	Giáo dục dinh dưỡng
2	SL	Số lượng
3	TCHT	Trò chơi học tập

DANH MỤC CÁC BẢNG

	Trang
Bảng 2.1. Bảng thống kê số lượng giáo viên điều tra ở hai trường mầm non	30
Bảng 2.2. Mức độ cần thiết của việc GDDD thông qua TCHT cho trẻ 4 – 5 tuổi	31
Bảng 2.3. Kết quả mức độ sử dụng TCHT nhằm GDDD cho trẻ 4 - 5 tuổi	32
Bảng 2.4. Kết quả đánh giá của giáo viên về việc sử dụng các biện pháp GDDD qua TCHT cho trẻ 4 – 5 tuổi.....	33
Bảng 2.5. Kết quả đánh giá của giáo viên về thực hiện các nội dung GDDD cho trẻ 4 – 5 tuổi theo các mức độ.....	36
Bảng 2.6. Đánh giá của giáo viên về việc sử dụng các nguồn tài liệu để GDDD cho trẻ 4 – 5 tuổi.....	37
Bảng 2.7. Kết quả đánh giá của giáo viên về việc GDDD cho trẻ 4 – 5 tuổi qua chủ đề thế giới thực vật thông qua các hoạt động theo các mức độ.....	38
Bảng 2.8. Kết quả đánh giá của giáo viên về những khó khăn khi tổ chức TCHT nhằm GDDD cho trẻ 4 – 5 tuổi qua chủ đề thế giới thực vật ở trường mầm non.....	39
Bảng 2.9. Kết quả nhận thức của giáo viên về các cách thức để nâng cao sử dụng TCHT nhằm GDDD cho trẻ 4 - 5 tuổi.....	40
Bảng 2.10. Hiệu quả GDDD qua TCHT cho trẻ 4 – 5 tuổi ở hai lớp 4A và 4B Trường mầm non Tân Thành.....	42
Bảng 2.11. Đánh giá biểu hiện khả năng nhận thức về dinh dưỡng của trẻ 4 – 5 tuổi.....	43
Bảng 2.12. Đánh giá biểu hiện về sự thực hiện (kỹ năng, thái độ về dinh dưỡng của trẻ 4 – 5 tuổi.....	44
Bảng 2.13. So sánh mức độ hiểu biết về dinh dưỡng của trẻ 4 – 5 tuổi qua việc thực hiện các nhóm bài tập.....	46

DANH MỤC CÁC BIỂU ĐỒ

	Trang
Biểu đồ 2.1. Hiệu quả GDDD qua TCHT cho trẻ 4 – 5 tuổi ở hai lớp 4A và 4B Trường mầm non Tân Thành.....	42
Biểu đồ 2.2. Đánh giá biểu hiện khả năng nhận thức về dinh dưỡng của trẻ 4 – 5 tuổi.....	43
Biểu đồ 2.3. Đánh giá biểu hiện về sự thực hiện (kỹ năng, thái độ) về dinh dưỡng của trẻ 4 – 5 tuổi.....	45
Biểu đồ 2.4. So sánh mức độ hiểu biết về dinh dưỡng của trẻ 4 – 5 tuổi qua việc thực hiện các nhóm bài tập.....	46

MỤC LỤC

Trang

PHẦN MỞ ĐẦU

1. Lý do chọn đề tài.....	1
2. Tổng quan tình hình nghiên cứu.....	2
3. Mục đích và nhiệm vụ nghiên cứu.....	4
3.1. Mục đích.....	4
3.2. Nhiệm vụ.....	4
4. Đối tượng và phạm vi nghiên cứu.....	5
4.1. Đối tượng.....	5
4.2. Phạm vi.....	5
5. Phương pháp nghiên cứu.....	5
6. Ý nghĩa khoa học và ý nghĩa thực tiễn.....	6
6.1. Ý nghĩa khoa học.....	6
6.2. Ý nghĩa thực tiễn.....	6

NỘI DUNG

Chương 1

CƠ SỞ LÝ LUẬN CỦA VIỆC GIÁO DỤC DINH DƯỠNG QUA

TRÒ CHƠI HỌC TẬP CHO TRẺ 4 - 5 TUỔI 7

1.1. CƠ SỞ LÝ LUẬN CỦA VIỆC GIÁO DỤC DINH DƯỠNG CHO TRẺ 4 – 5 TUỔI.....	7
1.1.1. Khái niệm giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 4 - 5 tuổi.....	7
1.1.1.1. Khái niệm dinh dưỡng.....	7
1.1.1.2. Khái niệm giáo dục dinh dưỡng.....	8
1.1.1.3. Khái niệm giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 4 – 5 tuổi.....	8
1.1.2. Đặc điểm nhận thức của trẻ 4 - 5 tuổi về dinh dưỡng.....	9
1.1.3. Nội dung giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 4 - 5 tuổi.....	10
1.1.4. Phương pháp giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 4 - 5 tuổi.....	13
1.1.5. Hình thức tổ chức giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 4 - 5 tuổi.....	16

1.2. CƠ SỞ LÝ LUẬN VỀ TRÒ CHƠI HỌC TẬP VỚI VIỆC GIÁO DỤC DINH DƯỠNG CHO TRẺ 4 - 5 TUỔI.....	18
1.2.1. Khái niệm trò chơi học tập.....	18
1.2.2. Cấu trúc trò chơi học tập.....	19
1.2.3. Phân loại trò chơi học tập.....	21
1.2.4. Trò chơi học tập với việc giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 4 - 5 tuổi.	22
Kết luận chương 1.....	24

Chương 2

THỰC TRẠNG GIÁO DỤC DINH DƯỠNG QUA TRÒ CHƠI HỌC TẬP CHO TRẺ 4-5 TUỔI	25
2.1. MỤC ĐÍCH ĐIỀU TRA.....	25
2.2. ĐỐI TƯỢNG, PHẠM VI VÀ THỜI GIAN ĐIỀU TRA	25
2.2.1. Đối tượng, phạm vi.....	25
2.2.2. Thời gian.....	25
2.3. NỘI DUNG ĐIỀU TRA	25
2.4. CÁCH TIẾN HÀNH ĐIỀU TRA	25
2.5. TIÊU CHÍ VÀ THANG ĐÁNH GIÁ.....	26
2.5.1. Tiêu chí đánh giá.....	26
2.5.2. Thang đánh giá.....	27
2.5.3. Cách đánh giá.....	30
2.6. KẾT QUẢ ĐIỀU TRA.....	30
2.6.1. Kết quả điều tra giáo viên.....	30
2.6.1.1. Số lượng giáo viên điều tra ở các trường mầm non.....	30
2.6.1.2. Thực trạng nhận thức của giáo viên về tầm quan trọng của việc giáo dục dinh dưỡng thông qua trò chơi học tập cho trẻ 4 – 5 tuổi.....	31
2.6.1.3. Thực trạng mức độ sử dụng trò chơi học tập của giáo viên nhằm giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 4 – 5 tuổi	32
2.6.1.4. Đánh giá của giáo viên về việc sử dụng các biện pháp giáo dục dinh dưỡng qua trò chơi học tập cho trẻ 4 – 5 tuổi.....	32

2.6.1.5. Đánh giá của giáo viên về việc thực hiện các nội dung giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 4 – 5 tuổi	34
2.6.1.6. Đánh giá của giáo viên về việc sử dụng các nguồn tài liệu để giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 4 – 5 tuổi	37
2.6.1.7. Đánh giá của giáo viên về việc giáo dục dinh dưỡng qua trò chơi học tập cho trẻ 4 – 5 tuổi qua chủ đề thế giới thực vật thông qua các hoạt động.....	38
2.6.1.8. Đánh giá của giáo viên về những khó khăn khi tổ chức trò chơi học tập nhằm giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 4 – 5 tuổi qua chủ đề thế giới thực vật ở trường mầm non.....	39
2.6.1.9. Nhận thức của giáo viên về các cách thức để nâng cao sử dụng trò chơi học tập nhằm giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 4 - 5 tuổi.....	40
2.6.1.10. Đánh giá của giáo viên về những yếu tố cần quan tâm để tổ chức trò chơi học tập nhằm giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 4 – 5 tuổi đạt hiệu quả.....	41
2.6.2. Kết quả điều tra trẻ.....	41
2.7. NGUYÊN NHÂN CỦA THỰC TRẠNG.....	47
2.8. ĐỀ XUẤT MỘT SỐ BIỆN PHÁP NHẪM NÂNG CAO HIỆU QUẢ GIÁO DỤC DINH DƯỠNG QUA TRÒ CHƠI HỌC TẬP CHO TRẺ 4 – 5 TUỔI.....	48
Kết luận chương 2.....	60
KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ	
1. Kết luận.....	61
2. Kiến nghị.....	62
2.1. Về phía trường mầm non.....	62
2.2. Về phía giáo viên mầm non.....	62
2.3. Về phía gia đình.....	62

MỞ ĐẦU

1. Lý do chọn đề tài

1.1. Vai trò của dinh dưỡng và giáo dục dinh dưỡng ở trường mầm non

Dinh dưỡng có vai trò quan trọng trong đời sống xã hội nói chung và trong trường mầm non nói riêng. Dinh dưỡng là nhu cầu sống hàng ngày của con người. Trẻ em cần dinh dưỡng để phát triển cả thể lực và trí tuệ người lớn cần dinh dưỡng để duy trì sự sống và làm việc. Nói cách khác, dinh dưỡng quyết định đến sự tồn tại và phát triển của con người. Một con người khỏe mạnh sẽ góp phần tạo nên một xã hội khỏe mạnh. Một trong những yếu tố quan trọng góp phần giúp cho con người nói chung và trẻ em nói riêng được duy trì và phát triển cả về mặt thể chất lẫn trí tuệ chính là đảm bảo một chế độ dinh dưỡng đầy đủ và hợp lý. Bởi vì nếu không ăn uống hợp lý, trẻ em sẽ chịu hậu quả của các bệnh về dinh dưỡng như suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì... hơn nữa trẻ mầm non là lứa tuổi có sức khỏe mong manh, non nớt nên việc chăm sóc, bảo vệ, đảm bảo dinh dưỡng cho trẻ để trẻ có cơ thể khỏe mạnh là việc làm vô cùng quan trọng.

Giáo dục mầm non hướng tới việc giáo dục toàn diện trong đó giáo dục dinh dưỡng được coi là một trong những nội dung trọng tâm trong Chương trình giáo dục mầm non. GDĐD cho trẻ mầm non có ý nghĩa rất quan trọng, giúp hình thành ở trẻ những hiểu biết, kỹ năng và thái độ đối với vấn đề dinh dưỡng, từ đó giúp trẻ tự giác, có ý thức chăm lo sức khỏe cho bản thân.

1.2. Tầm quan trọng của giáo dục dinh dưỡng qua trò chơi học tập

GDĐD cho trẻ 4 - 5 tuổi ở trường mầm non có thể được lồng ghép trong tất cả các hoạt động của trẻ. Một trong những hoạt động GDĐD cho trẻ có hiệu quả đó là hoạt động vui chơi. Trong hoạt động vui chơi, TCHT được xem là một trong những phương tiện hữu hiệu để GDĐD. GDĐD qua TCHT sẽ giúp trẻ hệ thống hóa, khái quát hóa những kiến thức, kỹ năng và thái độ về dinh dưỡng. Vì vậy thông qua TCHT trẻ được thực hành, củng cố, phát triển

tri thức về dinh dưỡng, đặc biệt ở giai đoạn 4 - 5 tuổi, từ đó việc GDDD sẽ sâu sắc và hiệu quả hơn.

1.3. Thực trạng của giáo dục dinh dưỡng qua trò chơi học tập ở trường mầm non

Hiện nay, các trường mầm non đã quan tâm đến GDDD cho trẻ và sử dụng TCHT như một phương tiện để GDDD cho trẻ các độ tuổi, nhưng chưa được tiến hành thường xuyên nên hiệu quả GDDD cho trẻ chưa cao. Việc tìm ra thực trạng GDDD cho trẻ 4 - 5 tuổi thông qua TCHT là một việc hết sức cần thiết, góp phần nâng cao chất lượng giáo dục trong nhà trường và góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống trong cộng đồng.

Với những lý do nêu trên, chúng tôi nhận thấy cần thiết phải thực hiện nghiên cứu: ***“Thực trạng giáo dục dinh dưỡng qua trò chơi học tập cho trẻ 4 - 5 tuổi ở trường mầm non”***.

2. Tổng quan tình hình nghiên cứu

2.1. Tình hình nghiên cứu trên thế giới

Trên thế giới, nhiều nhà giáo dục nổi tiếng như J. Rustxô (1712-1778), I. A. Kêmenxki (1592-1670) ngay từ thế kỷ XVIII đã xem trò chơi như là một phương tiện nhằm mở rộng hiểu biết về thế giới xung quanh cho trẻ trong đó nguyên tắc sử dụng trò chơi học phải là vừa sức, phù hợp, trực quan với đặc điểm phát triển từng lứa tuổi của trẻ. Trong khi chơi trẻ được tự mình trải nghiệm bằng nhiều tri giác và cảm giác với những đồ vật trực quan. Các nhà khoa học cho rằng TCHT là một dạng trò chơi trí tuệ nghiêm túc, đây là nơi mà mọi khả năng của trẻ được phát huy, phát triển một cách tối đa, các biểu tượng về thế giới xung quanh trẻ được mở rộng và phong phú đa dạng hơn rất nhiều. Họ cũng cho rằng trò chơi chính là niềm vui sướng của mỗi đứa trẻ, là phương tiện để phát triển toàn diện cho trẻ.

Một số nhà giáo dục khác như K. Đ. Usinki, E. I. Chikhiêva... xem TCHT chính là phương tiện để làm giàu biểu tượng về thế giới xung quanh cho trẻ, giúp trẻ tiếp nhận tri thức một cách chủ động và là nơi phát huy tính

sáng tạo của trẻ. Nguyên tắc sử dụng TCHT phải phù hợp với lứa tuổi và không được áp đặt bất kỳ điều gì đối với trẻ trong khi chơi. Trong tác phẩm “Trò chơi học tập” của E. I. Chikhiêva cho rằng “trò chơi là quá trình sư phạm trong trường mẫu giáo”, “Trò chơi cũng là một trong những phương tiện tác động toàn diện lên nhân cách trẻ”. Bà đánh giá rất cao ý nghĩa của TCHT trong trường mầm non, về vai trò của nó trong việc giúp trẻ phát triển về mọi mặt đặc biệt là những năng lực như tri giác, chú ý, nhận thức.

Theo quan điểm của L. X. Vurgôtxki, trò chơi là phương tiện dạy học hiệu quả giúp hình thành và phát triển ở trẻ những biểu tượng về thế xung quanh dưới sự hướng dẫn sư phạm đúng đắn của người lớn. Bản chất của phương thức dạy học này là dựa trên khả năng hiện tại của trẻ, đồng thời cần tính đến những điều mà trẻ có thể thực hiện dưới sự giúp đỡ, hướng dẫn, tổ chức của người lớn, theo quy luật tác động “Vùng phát triển gần nhất” của trẻ.

Theo quan điểm này, trong quá trình sử dụng TCHT nhằm GDDD cho trẻ mầm non, nhà sư phạm cần dựa trên khả năng nhận thức của trẻ để đưa ra các yêu cầu chơi phù hợp, phong phú, đa dạng nhằm nâng cao hiệu quả GDDD.

2.2. Tình hình nghiên cứu ở trong nước

Ở Việt Nam, thế kỷ XXI, đứng trước những thách thức và đòi hỏi về sự phát triển, nước ta đã đưa ra những chiến lược về dinh dưỡng và coi đó là một trong những thành tố quan trọng của chiến lược phát triển bền vững. Giai đoạn 2001-2010, chiến lược quốc gia về dinh dưỡng là việc tiếp tục của kế hoạch hành động quốc gia về dinh dưỡng giai đoạn 1996-2000. Trong đó nội dung GDDD được đưa vào nhà trường đặc biệt là bậc học mầm non với nhiệm vụ “Hoàn thành mục tiêu chương trình giáo dục dinh dưỡng ở các cấp từ mầm non đến đại học”. Năm 2018, thực hiện chỉ đạo của Thủ tướng Chính phủ tại Chỉ thị số 46/CT-TTg ngày 21/12/2017, Bộ Giáo dục và Đào tạo đã ban hành công văn số 584/BGDDT-GDTC ngày 9/2/2018 về việc Tăng cường công tác dinh dưỡng trong tình hình mới, trong đó có nội dung “Tăng cường lồng ghép các chương trình giáo dục thay đổi hành vi về dinh dưỡng hợp lý

và vận động thể lực phù hợp với trẻ em, học sinh trong trường học”. Như vậy, vấn đề GDDD đã và luôn được nhà nước quan tâm, triển khai đến các bậc học, trong đó có bậc học mầm non. [3, tr.1].

Trong nhiều năm, đã có nhiều nghiên cứu liên quan tới GDDD cho trẻ mầm non ở các địa phương, các lứa tuổi. Có thể kể đến một số nghiên cứu tại Ninh Bình trong các Khoá luận tốt nghiệp đại học, như: “Thực trạng giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mẫu giáo 5 - 6 tuổi qua trò chơi học tập” của Nguyễn Thị Hồng Thơ (2012) [13], “Thực trạng giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5 - 6 tuổi qua trò chơi đóng vai theo chủ đề” của Nguyễn Thị Trung (2012) [15], “Thực trạng thiết kế và sử dụng trò chơi học tập nhằm giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5 - 6 tuổi” của Đỗ Thị Hương Giang (2018) [5].

Qua một số tìm hiểu, có thể thấy vấn đề về GDDD nói chung và GDDD cho trẻ mầm non nói riêng luôn được quan tâm, là một trong nhiều thành tố quan trọng trong mọi kế hoạch và trong các chiến lược phát triển ở từng quốc gia và từng trường mầm non. Do đó, tìm hiểu, đánh giá thực trạng GDDD thông qua TCHT cho trẻ, trong đó có các trẻ ở nhóm tuổi 4 - 5 là vô cùng cần thiết.

3. Mục đích và nhiệm vụ nghiên cứu

3.1. Mục đích

Nghiên cứu tìm hiểu các vấn đề lý luận và thực tiễn về GDDD qua TCHT cho trẻ 4 - 5 tuổi ở trường mầm non, đánh giá các mức độ nhận thức, kỹ năng, thái độ về dinh dưỡng đạt được của trẻ để qua đó đề xuất các biện pháp nhằm nâng cao hiệu quả GDDD cho trẻ.

3.2. Nhiệm vụ

- Nghiên cứu cơ sở lý luận của việc GDDD và GDDD qua TCHT cho trẻ 4 - 5 tuổi.
- Điều tra thực trạng GDDD qua TCHT cho trẻ 4 - 5 tuổi.
- Bước đầu đề xuất một số biện pháp nhằm nâng cao hiệu quả GDDD qua TCHT cho trẻ 4 - 5 tuổi.

4. Đối tượng và phạm vi nghiên cứu

4.1. Đối tượng

Thực trạng GDDD qua TCHT cho trẻ 4 - 5 tuổi ở trường mầm non.

4.2. Phạm vi

- Đề tài tập trung nghiên cứu, đánh giá thực trạng GDDD qua TCHT trong chủ đề thế giới thực vật cho các trẻ 4 - 5 tuổi và các giáo viên đang trực tiếp dạy lớp 4 - 5 tuổi ở một số trường mầm non.

- Số lượng trẻ điều tra: 40 trẻ, thuộc một trường mầm non.

- Số lượng giáo viên điều tra: 20 giáo viên, thuộc hai trường mầm non.

5. Phương pháp nghiên cứu

5.1. Nhóm phương pháp nghiên cứu lý luận

Thu thập, nghiên cứu các văn bản, tài liệu, thông tin liên quan đến nội dung nghiên cứu; phân tích, tổng hợp thông tin thu thập được để xây dựng cơ sở lý luận của đề tài.

5.2. Nhóm phương pháp nghiên cứu thực tiễn

5.2.1. Phương pháp quan sát

- Quan sát trực tiếp các hoạt động GDDD cho trẻ 4 - 5 tuổi của giáo viên thông qua hoạt động dự giờ, thăm lớp. Trong quá trình quan sát, tiến hành ghi chép các diễn biến, nội dung hoạt động giáo dục một cách khách quan, chi tiết.

- Quan sát nhận thức, kỹ năng, thái độ của trẻ 4 - 5 tuổi trong quá trình tham gia GDDD thông qua TCHT.

5.2.2. Phương pháp điều tra

❖ Phương pháp Anket

- Sử dụng phiếu điều tra với hai loại câu hỏi đóng và mở đối với giáo viên nhằm tìm hiểu nhận thức và thực trạng của việc GDDD thông qua TCHT cho trẻ 4 - 5 tuổi.

- Sử dụng thang đo Likert.

- Số lượng câu hỏi của phiếu điều tra: 09 câu.

❖ *Phương pháp đàm thoại*

- Phỏng vấn trực tiếp giáo viên để tìm hiểu những kinh nghiệm, thuận lợi và khó khăn mà giáo viên gặp phải khi tiến hành hoạt động GDDD qua TCHT cho trẻ 4 - 5 tuổi.

- Trò chuyện với trẻ để tìm hiểu mức độ nhận thức, kỹ năng, thái độ về dinh dưỡng của trẻ 4 - 5 tuổi khi được GDDD qua TCHT.

5.2.3. Phương pháp nghiên cứu sản phẩm

Sưu tầm, nghiên cứu một số giáo án GDDD qua TCHT cho trẻ 4 - 5 tuổi của các giáo viên.

5.2.4. Phương pháp phân tích và tổng kết kinh nghiệm

Tìm hiểu kinh nghiệm của giáo viên trong việc GDDD cho trẻ 4 - 5 tuổi thông qua TCHT để qua đó có thể rút ra những kết luận, bài học kinh nghiệm bổ ích, những giải pháp để vận dụng cho nghiên cứu và thực tiễn.

5.3. Nhóm phương pháp toán học

Dùng Toán học thống kê với các công cụ như ứng dụng Microsoft Excel để xử lý các tài liệu, xử lý và phân tích các số liệu thu thập được.

6. Ý nghĩa khoa học và thực tiễn

6.1. Ý nghĩa khoa học

Cung cấp các thông tin và tài liệu tham khảo cho hoạt động học tập, nghiên cứu khoa học của người học và người nghiên cứu về GDDD qua TCHT.

6.2. Ý nghĩa thực tiễn

Đánh giá được kiến thức về dinh dưỡng của giáo viên và trẻ 4 – 5 tuổi ở trường mầm non.

Từ thực trạng GDDD cho trẻ 4 - 5 tuổi qua TCHT có thể đề xuất một số biện pháp nhằm nâng cao hiệu quả GDDD cho trẻ 4 - 5 tuổi.

NỘI DUNG

Chương 1

CƠ SỞ LÝ LUẬN CỦA VIỆC GIÁO DỤC DINH DƯỠNG QUA TRÒ CHƠI HỌC TẬP CHO TRẺ 4 - 5 TUỔI

1.1. CƠ SỞ LÝ LUẬN CỦA VIỆC GIÁO DỤC DINH DƯỠNG CHO TRẺ 4 – 5 TUỔI

1.1.1. Khái niệm giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 4 - 5 tuổi

1.1.1.1. Khái niệm dinh dưỡng

Con người là một thực thể sống, nhưng sự sống không thể có được nếu con người không được ăn uống. Dinh dưỡng là nhu cầu cần thiết của mỗi người nó giúp cho con người tồn tại và phát triển. Trong cơ thể luôn diễn ra quá trình trao đổi chất, đây là quá trình chuyển hóa thức ăn được lấy vào từ bên ngoài vào cơ thể qua đường ăn uống thành các chất đơn giản như axit amin, axit béo, glucoza làm nguyên liệu cho quá trình tổng hợp nên các chất đặc trưng cung cấp dinh dưỡng cho cơ thể và cung cấp năng lượng cho cơ thể.

Có rất nhiều khái niệm khác nhau về dinh dưỡng. Trong từ điển Tiếng Việt (2000): Dinh dưỡng là một 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.

Theo Lê Doãn Diên - Vũ Thị Thư cho rằng “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 như: sinh trưởng, phát triển, vận động” [4, tr.5].

Theo Nguyễn Kim Thanh, Dinh dưỡng là một ngành khoa học nghiên cứu ảnh hưởng của các chất dinh dưỡng đối với cơ thể con người và xác định nhu cầu của cơ thể về chất dinh dưỡng nhằm giúp con người phát triển khỏe mạnh, sinh sản và duy trì nòi giống [12, tr.7].

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 hóa 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 của cơ thể* [6, tr.7].

1.1.1.2. Khái niệm giáo dục dinh dưỡng

GDDD là một hoạt động giáo dục của con người nhằm truyền đạt những kiến thức khoa học về ăn uống, những kinh nghiệm rút ra từ cuộc sống hằng ngày, được truyền lại từ thế hệ này sang thế hệ khác. Là sự tác động của khoa học đến nhận thức của con người giúp con người có thể tự giác chăm lo ăn uống và sức khỏe cho bản thân mình.

Dưới góc độ y học cho rằng GDDD là quá trình của sự hiểu biết, thái độ, hành vi về thực phẩm để thực hành các cá thể với các nguồn thực phẩm có sẵn.

Còn Leverton thì cho rằng GDDD là quá trình truyền thông tin nhằm phát triển, thúc đẩy tập quán dinh dưỡng.

Theo Lê Mai Hoa – Lê Trọng Sơn cho rằng: GDDD là một quá trình tác động có mục đích, có kế hoạch đến tình cảm, lý trí của con người nhằm thay đổi nhận thức, thái độ và hành động để có thể tự chăm lo về ăn uống và sức khỏe của cá nhân, tập thể và cộng đồng [7, tr.148].

Mỗi một khái niệm tiếp cận dưới một góc độ khác nhau nhưng đều giống nhau ở khía cạnh đều cho nó là một quá trình với mục đích cuối cùng là nâng cao chất lượng và sức khỏe con người.

Như vậy, *GDDD là một quá trình tác động có mục đích, có kế hoạch, đến tình cảm, lý trí của con người làm thay đổi nhận thức, thái độ và hành động về dinh dưỡng để đi đến tự giác chăm lo vấn đề ăn uống và sức khỏe của cá nhân, tập thể và cộng đồng.*

1.1.1.3. Khái niệm giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 4 – 5 tuổi

GDDD là việc làm rất cần thiết và là nhiệm vụ của cả xã hội chứ không phải của riêng một cá nhân nào. GDDD cần thực hiện cho mọi lứa tuổi và cần thiết thực hiện ngay ở lứa tuổi mầm non. Bởi lứa tuổi này nhu cầu dinh dưỡng rất lớn mà nhận thức, kỹ năng còn hạn chế. Việc GDDD giúp cho trẻ mầm non nói chung và trẻ 4 - 5 tuổi nói riêng có nhận thức đúng đắn về vấn đề ăn uống và sức khỏe của bản thân mình. Qua đó giúp trẻ hình thành ý thức tự giác thực hiện vấn đề ăn uống và chăm lo sức khỏe cho bản thân. GDDD đóng vai trò quan trọng trong việc giáo dục trẻ.

Hiện nay, tỉ lệ suy dinh dưỡng thấp còi ở trẻ học đường từ 5 - 19 tuổi còn 14,8% (năm 2010 là 23,4%). Đáng lưu ý, tỉ lệ thừa cân, béo phì tăng từ 8,5% ở năm 2010 lên 19% sau 10 năm. Trong đó, khu vực thành thị là 26,8%, nông thôn và 18,3%, miền núi là 6,9%. Một trong các nguyên nhân gây nên tình trạng này là do thiếu kiến thức về dinh dưỡng chăm sóc sức khỏe cho 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 lứa tuổi mầm non, đặc biệt là trẻ 4 – 5 tuổi [3, tr.2].

Việc GDDD cho trẻ ở lứa tuổi này góp phần giúp trẻ có nhận thức, kỹ năng, thái độ đúng đắn về dinh dưỡng. Là cơ sở để phát triển ở các giai đoạn tiếp theo. Góp phần phát triển toàn diện nhân cách cho trẻ em.

Như vậy, *GDDD cho trẻ 4 - 5 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 mẫu giáo 4 - 5 tuổi nhằm hình thành cho trẻ nhận thức, kỹ năng, thái độ để trẻ có thể tự giác thực hiện vấn đề ăn uống và chăm lo cho sức khỏe bản thân mình.*

1.1.2. Đặc điểm nhận thức của trẻ 4 - 5 tuổi về 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 ở giai đoạn 4 - 5 tuổi các loại tư duy đều được phát triển nhưng mức độ khác nhau. Tư duy trực quan hành động vẫn tiếp tục phát triển, nhưng chất lượng khác với trẻ 3 - 4 tuổi ở chỗ trẻ bắt đầu biết suy nghĩ xem xét nhiệm vụ hoạt động, phương pháp và phương tiện giải quyết nhiệm vụ tư duy. Tư duy trực quan hình tượng phát triển mạnh mẽ và chiếm ưu thế. Trẻ có nhu cầu khám phá các quan hệ phụ thuộc giữa các sự vật, hiện tượng để giải bài toán nhận thức ngày càng đa dạng và phức tạp. Trẻ cũng đã có khả năng suy luận mặc dù những kết luận của trẻ còn rất ngây thơ, ngộ nghĩnh. Trẻ chưa có khả

năng tư duy trừu tượng, trẻ thường chỉ dựa vào những biểu tượng đã có, những kinh nghiệm đã trải qua để suy luận những vấn đề mới, nhưng chúng thường chỉ dừng lại ở các hiện tượng bên ngoài chứ chưa đi sâu vào bản chất bên trong. Trẻ dễ lẫn lộn những thuộc tính bản chất và không bản chất của sự vật, hiện tượng, vì vậy cần phải cung cấp những biểu tượng một cách phong phú, đa dạng, hệ thống hóa và chính xác dần các biểu tượng về thế giới khách quan. Trẻ đã biết so sánh các dấu hiệu giống và khác nhau của 2 đối tượng.

Ở độ tuổi này, các loại trí nhớ: hình ảnh, vận động, từ ngữ đều được phát triển tuy ở mức độ khác nhau nhưng đều được hình thành và tham gia tích cực trong các hoạt động vui chơi, học tập, lao động, tạo hình... ở trẻ.

Cô giáo cần tổ chức các tiết học vui chơi, cho trẻ trải nghiệm khám phá để kích thích sự phát triển tư duy ở trẻ, kích thích trẻ tìm tòi các đặc điểm, tính chất, dấu hiệu giống nhau, khác nhau, so sánh các đồ vật, tranh ảnh, hoa quả, đồ chơi... để trẻ tiếp thu kiến thức về môi trường xung quanh nói chung và kiến thức về dinh dưỡng nói riêng.

Trẻ nhận thức về dinh dưỡng chủ yếu thông qua tiếp xúc trực tiếp với các sự vật hiện tượng xung quanh bằng các giác quan. Sử dụng thị giác trẻ có thể biết được màu sắc, cấu tạo bên ngoài của thực phẩm; sử dụng vị giác trẻ có thể biết được về hương vị của các loại thực phẩm, món ăn; sử dụng khứu giác trẻ có thể biết được mùi vị của các loại thực phẩm, món ăn... Khi sử dụng đầy đủ các giác quan để tri giác đối tượng trẻ sẽ nhận thức về biểu tượng đầy đủ hơn.

Ngoài ra trẻ tiếp thu kiến thức, kỹ năng, thái độ về dinh dưỡng qua thực hành, qua trò chơi và qua tương tác, chia sẻ kinh nghiệm với bạn bè, cô giáo và những người xung quanh.

1.1.3. Nội dung giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 4 - 5 tuổi

Nội dung giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 4-5 tuổi bao gồm: [14, tr.62-63-64]

❖ *Nhận biết, làm quen với thực phẩm thông thường và một số thao tác chế biến món ăn đơn giản*

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

- Nhận biết phân loại các thực phẩm có nguồn gốc khác nhau

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

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

- Các thực phẩm khác nhau về màu sắc, hình dạng, kích thước và mùi vị

- Thực phẩm được chế biến và được ăn theo nhiều cách khác nhau

- + Thực phẩm có nhiều cách ăn khác nhau: ăn sống, ăn chín, muối dưa, đóng hộp...

- + Mỗi loại thực phẩm có nhiều dạng chế biến khác nhau: luộc, xào, kho, rán...

- + Trẻ biết nhiều cách ăn khác nhau của từng loại thực phẩm.

❖ *Ích lợi của ăn uống đối với sức khỏe: ăn uống đầy đủ hợp lý, sạch sẽ giúp con người khỏe mạnh*

- Lợi ích của thực phẩm đối với sức khỏe con người

- + Con người cần ăn, uống đầy đủ, hợp lý và sạch sẽ để sống, phát triển, làm việc, học tập và vui chơi.

- + Ăn, uống nhiều loại thực phẩm khác nhau giúp cơ thể mau lớn, ít ốm đau, da dẻ hồng hào, sáng mắt, nhanh nhẹn, thông minh, học giỏi.

- + Các loại thực phẩm: thực phẩm cho nhiều năng lượng giúp bé vui chơi, chạy, nhảy (sữa, cơm, ngô, khoai, sắn, thịt, cá, trứng, dầu mỡ lạc vừng); thực phẩm giúp sáng mắt, da đẹp (các loại rau, củ, quả nhất là rau màu xanh, đỏ, củ quả màu vàng, đỏ); thực phẩm giúp bé nhanh lớn, thông minh (gạo, mì, ngô, thịt, cá, trứng, dầu, mỡ, lạc, vừng, rau, củ, quả). Từ đó, trẻ sẵn sàng và có thái độ chủ động ăn uống những thức ăn mà cô giáo và cha mẹ chế biến. Trẻ hiểu được nếu ăn ít, ăn không đủ các loại thức ăn, ăn thức ăn không sạch sẽ, trẻ sẽ

bị suy dinh dưỡng, ốm đau bệnh tật. Do vậy, tất cả mọi người đều phải ăn nhiều loại thức ăn khác nhau, ăn sạch, đầy đủ số lượng và các nhóm thực phẩm. Trẻ cũng cần biết không nên ăn vặt, ăn quá nhiều để bị béo phì...

- Cách chọn thức ăn và bảo quản thức ăn một cách đơn giản: chọn thực phẩm sạch, tươi, ngon, không nên ăn rau quả dập nát, thức ăn ôi thiu. Thức ăn không ăn hết phải được cất đây cẩn thận, không để ruồi đậu, kiến bâu...

- Các bữa ăn trong ngày

- + Cho trẻ biết các bữa ăn trong ngày, thức ăn trong các bữa ăn là gì, các bữa ăn trong ngày khác nhau thế nào (số lượng, dạng chế biến), các bữa ăn trong các ngày lễ, Tết.

- + Bữa ăn cần ăn đủ các loại thức ăn khác nhau, ăn hết suất trong các bữa ăn

- + Cách ăn uống sạch sẽ: ăn thức ăn đã nấu chín, uống nước đã được đun sôi, ăn chậm, nhai kỹ, không rơi vãi.

- + Hướng dẫn trẻ thử các thức ăn mới và ăn các loại thức ăn khác nhau, hình thành thái độ vui lòng chấp nhận và có hứng thú trong ăn uống, không kén chọn thức ăn.

❖ *Tập làm một số công việc tự phục vụ trong sinh hoạt*

- Hướng dẫn cách sử dụng ca, bát, cốc, thìa, bình rót nước...

- Tập chia thức ăn, rót, đóng, đếm đồ dùng ăn uống, thức ăn trong phạm vi 10.

- Hướng dẫn trẻ quy trình và tập chế biến một số món ăn đơn giản như pha nước cam chanh, pha sữa, giúp mẹ nhặt rau, giúp cô tham gia chuẩn bị phòng ăn, bữa ăn. Hình thành ở trẻ thói quen tự phục vụ, tính cộng tác, chia sẻ với bạn bè, trên cơ sở đó, trẻ thích thú với những thức ăn do mình tự chế biến, góp phần giáo dục hình thành các kỹ năng sống.

- Cho trẻ luyện tập một số nề nếp, thói quen vệ sinh, hành vi văn hóa văn minh ăn uống như biết rửa hoa quả trước khi ăn, cùng bạn và giúp bạn chuẩn bị bàn tiệc sinh nhật, lễ tết, biết chào mời và không đùa nghịch trong khi ăn.

❖ *Giữ gìn sức khỏe*

Lợi ích của việc giữ gìn sức khỏe, lợi ích của vệ sinh cá nhân, ăn uống đủ chất.

1.1.4. Phương pháp giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 4 - 5 tuổi

Phương pháp GDDD cho trẻ mầm non là cách thức làm việc của giáo viên và trẻ dưới sự tổ chức, hướng dẫn của giáo viên nhằm giúp trẻ tiếp thu những kiến thức, kỹ năng và hình thành thái độ đúng đắn về dinh dưỡng từ đó trẻ tự giác chăm lo sức khỏe cho bản thân.

Có nhiều phương pháp dùng để GDDD cho trẻ, mỗi phương pháp có đặc trưng riêng và tác động đến trẻ theo một hướng nhất định do vậy hiệu quả giáo dục chỉ đạt hiệu quả cao nhất khi có sự phối hợp các phương pháp giáo dục một cách linh hoạt và hợp lý [11, tr.34]. Các nhóm phương pháp có thể sử dụng trong GDDD cho trẻ mẫu giáo như sau:

❖ *Nhóm phương pháp trực quan - minh họa*

Phương pháp trực quan là phương pháp huy động các giác quan của trẻ tham gia vào quá trình nhận biết, làm cho việc tiếp thu kiến thức trở lên dễ dàng và sự ghi nhớ trở lên bền vững, chính xác. Nhóm phương pháp trực quan được sử dụng khá phổ biến trong quá trình GDDD cho trẻ. Nhóm phương pháp trực quan bao gồm:

- *Phương pháp tổ chức cho trẻ quan sát*

Quan sát hiểu theo tâm lý học chính là quá trình tri giác có chủ định về một số đối tượng nào đó để thu thập thông tin về đối tượng đó. Trong GDDD quan sát là một quá trình tổ chức cho trẻ tri giác trực tiếp những sự vật và hiện tượng của thế giới tự nhiên liên quan đến dinh dưỡng một cách có mục đích, có kế hoạch trong một thời gian nhất định nhằm cung cấp tri thức, hình thành kỹ năng và phát triển tính ham hiểu biết của trẻ. Đối tượng cho trẻ quan sát vô cùng phong phú có thể là các loại rau, củ, quả, các loại thực phẩm, cách bảo quản các loại thực phẩm, các món ăn, cách chế biến món ăn của con người không chỉ tập trung quan sát các sự vật hiện tượng trong thiên nhiên mà cần tập cho trẻ quan sát các hoạt động của con người xung quanh trẻ.

- Phương pháp trình bày trực quan

Là phương pháp sử dụng các phương tiện trực quan như các mô hình, tranh ảnh, đèn chiếu và các phương tiện kỹ thuật khác thay cho việc giới thiệu sự vật và hiện tượng có thật về lĩnh vực dinh dưỡng trong cuộc sống xã hội nhằm cụ thể hóa biểu tượng, hệ thống hóa và khái quát hóa tri thức hình thành khả năng tri giác về các vấn đề liên quan đến lĩnh vực dinh dưỡng ở trẻ, trẻ biết vận dụng vào hoạt động vẽ tranh một cách linh hoạt.

❖ *Nhóm phương pháp dùng lời nói*

Phương pháp dùng lời nói là phương pháp sử dụng lời nói để truyền đạt tiếp nhận, chế biến và lưu trữ thông tin để khai thác đối tượng hoặc nhận các thông tin phản hồi từ đối tượng. Trong GDDD phương pháp dùng lời có thể coi như một phương pháp hỗ trợ cho các phương pháp khác. Phương pháp dùng lời thường gắn với phương pháp trực quan, hoạt động thực tiễn...Nhóm phương pháp dùng lời bao gồm hai phương pháp chủ yếu (thường sử dụng ở giáo dục mầm non):

- Phương pháp trò chuyện

Đây là sự giao tiếp giữa cô giáo và trẻ về các vấn đề dinh dưỡng trong quá trình tham gia trò chơi nhằm GDDD cho trẻ. Phương pháp này rất linh hoạt, có thể tổ chức ở mọi lúc, mọi nơi, cô giáo có thể tận dụng mọi cơ hội để trò chuyện với trẻ.

- Phương pháp kể chuyện

Kể chuyện là một hình thức truyền đạt kiến thức rất hiệu quả đối với trẻ mầm non, những câu chuyện giáo viên sử dụng để kể cho trẻ thường chứa đựng những nội dung giáo dục được trình bày dưới những hình ảnh sinh động, hấp dẫn, gần gũi với trẻ.

Trong GDDD qua TCHT, phương pháp này chính là cách thức cô giáo sử dụng những câu chuyện chứa đựng những kiến thức về dinh dưỡng như: tên gọi, đặc điểm, nguồn gốc, giá trị dinh dưỡng của các loại thực phẩm, nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể... để kể cho trẻ nghe trước khi trẻ chơi, giúp trẻ hiểu và

liên tưởng đến những vấn đề dinh dưỡng trong cuộc sống thật của trẻ và trẻ biết cách vận dụng vào các hoạt động một cách tự nhiên và hiệu quả nhất.

❖ ***Nhóm phương pháp thực hành***

Nhóm phương pháp thực hành là các phương pháp tổ chức cho trẻ hoạt động để tìm tòi kiến thức mới hay vận dụng những điều đã học vào thực tiễn, vừa để củng cố tri thức, vừa tạo nên một hệ thống các kỹ năng kỹ xảo thực hành. Do đó việc tổ chức cho trẻ thực hành có ý nghĩa hết sức quan trọng trong quá trình GDDD trẻ. Bao gồm các phương pháp:

- Phương pháp thí nghiệm

Là phương pháp tổ chức cho trẻ thực hiện hành động thực tiễn tạo ra kết quả nào đó nhằm kiểm nghiệm tính chất của các sự vật, hiện tượng xung quanh. Phương pháp này có ý nghĩa rất lớn trong việc tìm hiểu khám phá những thuộc tính, tính chất bên trong của thế giới tự nhiên nói chung và các loại thực phẩm nói riêng mà trẻ không trực tiếp nhận biết bằng các giác quan, như muốn có rau thì phải gieo hạt xuống đất cho nảy mầm, muốn có cây ăn quả phải trồng cây... Từ đó hình thành cho trẻ vốn tri thức tiền khoa học, tạo tiền đề cho những hoạt động khoa học sau này của trẻ.

- Phương pháp luyện tập

Được sử dụng khi trẻ phải hoàn thành một nhiệm vụ nào đó do người lớn yêu cầu. Có hai cách giao nhiệm vụ:

Cách thứ nhất: Giao nhiệm vụ theo mẫu có sẵn, trẻ được xem mẫu do giáo viên giới thiệu về tên gọi, hình dáng, màu sắc, cấu tạo... của các loại thực phẩm kèm theo lời giải thích cách làm cho trẻ dễ trẻ dễ dàng thực hiện được nhiệm vụ được giao.

Cách thứ hai: giao nhiệm vụ theo điều kiện, trẻ không nắm vững những điều kiện và cách thức thực hiện hành động trẻ sẽ rất lúng túng và không hoàn thành nhiệm vụ được giao, vì vậy phải dạy trẻ kỹ năng hành động thực tiễn và cần cho trẻ luyện tập thường xuyên từ thấp tới cao, từ đơn giản đến phức tạp.

Nhưng chú ý 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, chán nản.

- Phương pháp đánh giá nêu gương

Đây là phương pháp người lớn tỏ thái độ đồng tình, khích lệ những việc làm, hành vi, lời nói tốt của trẻ nhằm kích thích sự tìm tòi ham hiểu biết ở trẻ giúp trẻ hứng khởi tham gia tích cực vào các hoạt động giáo dục. Trong quá trình trẻ hoạt động học và hoạt động ở góc học tập nhằm GDDD cho trẻ, giáo viên thường xuyên khích lệ, động viên trẻ giúp trẻ giải quyết tốt các nhiệm vụ về GDDD.

Ở lứa tuổi mầm non, cô giáo nên sử dụng hình thức khen thưởng, nêu gương và khích lệ để trẻ làm được những việc tốt. Giáo viên nên chú ý vào cả quá trình trẻ tham gia, cố gắng nỗ lực trong hoạt động chứ không nên đánh giá vào kết quả. Có thể chê khi cần thiết nhưng hợp lý, không nên trước mặt cả lớp.

Mỗi phương pháp có đặc trưng riêng và tác động đến trẻ theo một hướng nhất định do đó giáo viên cần phối hợp các phương pháp một cách linh hoạt tạo ra sức mạnh tổng hợp tác động một cách toàn diện đến các mặt phát triển của trẻ, khuyến khích trẻ sử dụng các giác quan (kết hợp nghe – nhìn, sờ mó...) và tích cực hoạt động với đồ vật để phát triển. Tăng cường giao tiếp, hướng dẫn cá nhân bằng lời nói, cử chỉ và hành động. Chú trọng sử dụng các phương pháp tình cảm và thực hành. Rèn luyện một số kỹ năng cần thiết trong chăm sóc nuôi dạy trẻ nhỏ.

1.1.5. Hình thức tổ chức giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 4 - 5 tuổi

Hình thức dạy học là những biểu hiện bên ngoài của sự phối hợp hoạt động giữa giáo viên và trẻ nhằm thực hiện một nội dung dạy học bằng những phương pháp dạy học đã sưu tầm. Hình thức triển khai nội dung GDDD cho trẻ mẫu giáo 4 - 5 tuổi được lồng ghép theo hướng tích hợp vào các chủ đề, chủ điểm, các hoạt động khác nhau của trẻ ở trường mầm non ở mọi thời điểm trong ngày [14, tr.60-61].

❖ *Lồng ghép GDDD vào hoạt động học tập một cách trực quan, cụ thể, dễ nhớ, dễ hiểu làm phong phú cho nội dung, phương pháp học tập*

GDDD được tiến hành dưới hình thức lồng ghép tích hợp vào hoạt động học tập một cách linh hoạt ở các mức độ khác nhau. Việc xác định nội dung GDDD ở mỗi giờ học cụ thể phải dựa vào các chủ đề, chủ điểm và loại giờ học một cách hợp lý.

- *Lồng ghép theo chủ đề*: Nội dung GDDD có thể lồng ghép vào các chủ đề: trường mầm non, bản thân, gia đình, nghề nghiệp, thế giới động vật, thế giới thực vật, quê hương, đất nước, tết và mùa xuân, nước và các hiện tượng tự nhiên...

- *Lồng ghép vào các môn học*: Thông qua các giờ học của các môn học như - tạo hình, làm quen với môi trường xung quanh, làm quen với toán, làm quen với văn học, làm quen chữ cái, giáo dục âm nhạc.... trẻ sẽ lĩnh hội được các kiến thức về GDDD phù hợp với đặc điểm lứa tuổi từ dễ đến khó, giúp trẻ củng cố và hệ thống hóa các kinh nghiệm mà trẻ đã tích lũy được trong cuộc sống hàng ngày.

Ví dụ: Thông qua hoạt động làm quen với môi trường xung quanh, chủ đề “thế giới thực vật”, tiết học “làm quen với các loại rau”. Qua tiết học trẻ biết được tên gọi, đặc điểm, lợi ích của một số loại rau (làm thức ăn), cách chăm sóc, bảo vệ các loại rau, cách chế biến các loại rau khác nhau. Biết giữ vệ sinh an toàn thực phẩm, rửa rau thật sạch trước khi chế biến...

- *Lồng ghép vào các góc học tập*: Góc khám phá khoa học, góc nghệ thuật, thư viện... là nơi trẻ có thể mở rộng và đào sâu vốn tri thức đã tích lũy được.

❖ *GDDD qua hoạt động vui chơi*

Thông qua hoạt động vui chơi sẽ GDDD cho trẻ một cách nhẹ nhàng mà hiệu quả bởi vui chơi là hoạt động chủ đạo của trẻ tuổi mẫu giáo. Các góc hoạt động được xây dựng dựa trên các chủ đề bao gồm tất cả các lĩnh vực

nhận thức của trẻ được phân chia theo các góc sau: Góc phân vai, góc tạo hình, góc xây dựng, góc khám phá khoa học, góc thư viện.

❖ *GDDD qua các hoạt động theo thời điểm trong ngày, ở mọi lúc, mọi nơi*

Tùy theo hoàn cảnh có thể thực hiện lồng ghép GDDD. Có thể giáo dục vào các thời điểm: thời điểm đón, trả trẻ, giờ dạo chơi ngoài trời, giờ ăn, giờ ngủ... một cách linh hoạt. Đây cũng là hình thức GDDD đạt hiệu quả cao, giúp trẻ nhận thức về dinh dưỡng một cách tự nhiên, thoải mái.

❖ *GDDD cho trẻ thông qua một số hình thức khác*

Trong các bản tin, ngày hội, ngày lễ, khi làm vườn, thăm trang trại, đi chợ, đi siêu thị, bé tập làm nội trợ... Giáo viên để có thể lồng nội dung GDDD một cách hợp lý giúp trẻ tích lũy kinh nghiệm.

1.2. CƠ SỞ LÝ LUẬN VỀ TRÒ CHƠI HỌC TẬP VỚI VIỆC GIÁO DỤC DINH DƯỠNG CHO TRẺ 4 - 5 TUỔI

1.2.1. Khái niệm trò chơi học tập

Vui chơi là một hiện tượng xã hội phổ biến xuất hiện ở mọi lứa tuổi trong mọi thời kì lịch sử khác nhau. Với trẻ MG, vui chơi chính là cuộc sống của trẻ, như N. C. Krupxkaia đã khẳng định: “Trò chơi đối với các em là học tập, là lao động, là hình thức giáo dục quan trọng”. Vì thế, trò chơi chính là hoạt động chủ đạo của mọi lứa tuổi.

Trò chơi của trẻ mẫu giáo rất phong phú, đa dạng về nội dung, tính chất cũng như cách tổ chức trò chơi. Thông thường, trò chơi của trẻ được chia thành 2 nhóm là trò chơi sáng tạo và trò chơi có luật.

Trò chơi sáng tạo gồm: trò chơi đóng vai theo chủ đề, trò chơi lắp ghép xây dựng, trò chơi đóng kịch. Trong các trò chơi này trẻ tự do chủ động lựa chọn chủ đề, nội dung chơi, đồ chơi, tự tổ chức quá trình chơi.

Trò chơi có luật gồm: TCHT, trò chơi vận động, trò chơi dân gian. Với các trò chơi này, nội dung chơi, luật chơi có sẵn, do người lớn nghĩ ra và khi chơi trẻ phải tuân thủ một cách nghiêm ngặt.

Có rất nhiều các quan điểm khác nhau về TCHT. Trong lý luận dạy học, tất cả những trò chơi gắn liền với việc dạy học như là phương pháp, hình thức

tổ chức và tập luyện cho trẻ, không tính đến nội dung và tính chất của trò chơi đều gọi là TCHT.

TCHT là trò chơi có luật và nội dung cho trước, là trò chơi của sự nhận thức, hướng đến sự mở rộng, chính xác hóa, hệ thống hóa các biểu tượng đã có, nhằm phát triển các năng lực trí tuệ, giáo dục lòng ham hiểu biết cho trẻ - trong đó có nội dung học tập được kết hợp với hình thức chơi.

Dựa theo xuất xứ thì phần lớn TCHT là do người lớn bày ra cho trẻ em với nhiều nội dung và luật chơi khác nhau và dùng nó vào mục đích tổ chức hoạt động học tập cũng như giáo dục một số phẩm chất trí tuệ cho trẻ. Như vậy TCHT là phương tiện để phát triển trí thông minh và là con đường độc đáo giúp trẻ nhận thức thế giới xung quanh một cách nhẹ nhàng, hào hứng và có hiệu quả.

Như vậy, *TCHT là loại trò chơi có luật thường là do người lớn nghĩ ra cho trẻ chơi và dùng nó vào mục đích giáo dục và dạy học. Đó là loại trò chơi đòi hỏi trẻ phải thực hiện một quá trình hoạt động trí tuệ để giải quyết nhiệm vụ học tập được đặt ra như nhiệm vụ chơi, qua đó mà trí tuệ của trẻ được phát triển* [18, tr.102].

1.2.2. Cấu trúc trò chơi học tập

Cấu trúc của TCHT gồm có 3 thành phần chính là: nhiệm vụ nhận thức, hành động chơi và luật chơi.

- *Nhiệm vụ nhận thức*: Đây chính là nội dung chơi có tính chất như một bài toán mà trẻ phải giải quyết dựa trên các điều kiện đã cho. Nội dung chơi được xem là thành phần chính để tạo ra những thành tố khác trong cấu trúc của một TCHT. Như vậy, nội dung chơi được xem là yếu tố đầu tiên mà nhà giáo dục cần nghĩ đến để xây dựng các thành tố còn lại.

Nội dung chơi là thành phần cơ bản của TCHT, nó kêu gọi hứng thú sinh động của trẻ, kích thích tính tích cực và nguyện vọng chơi của trẻ. Mỗi một TCHT có nhiệm vụ dạy học của mình, chính điều đó làm cho trò chơi này khác với trò chơi kia. Khi xác định nhiệm vụ nhận thức cần tránh nhắc lại

nội dung. Khi chơi loại TCHT, trẻ em giải quyết nhiệm vụ này dưới hình thức học tập bằng những hành động chơi nhất định.

- *Hành động chơi*: là thành phần chính của TCHT, thiếu chúng thì không còn là trò chơi nữa. Hành động chơi chính là những hành động trẻ làm trong lúc chơi. Những hành động ấy càng phong phú, nhiều hình vẽ bao nhiêu thì số trẻ tham gia vào trò chơi càng nhiều bấy nhiêu và bản thân trò chơi cũng càng thú vị bấy nhiêu. Những động tác chơi do cô giáo thực hiện cho phép cô có thể hướng dẫn trẻ chơi thông qua tiến hành làm thử.

Động tác chơi của trẻ mẫu giáo nhờ đòi hỏi phải có sự liên hệ lẫn nhau giữa hành động của một số trẻ này với một số trẻ khác, đòi hỏi phải có tính liên tục và tuần tự.

- *Luật chơi*: là một trong những thành tố không thể thiếu được trong TCHT. Nhờ có luật chơi, nhà giáo dục mới có thể điều khiển được hành vi của trẻ cũng như quá trình sự phạm trong khi chơi. Mỗi TCHT đều có luật chơi do nội dung chơi quy định. Những luật này có một vai trò rất to lớn: nó xác định tính chất, phương pháp hành động, tổ chức và điều khiển hành vi cùng mối quan hệ lẫn nhau của trẻ trong khi chơi.

Luật chơi càng chính xác bao nhiêu thì trò chơi càng căng thẳng và quyết liệt bấy nhiêu, trong luật chơi chứa đựng những chuẩn mực đạo đức, yêu cầu đối với hành vi của trẻ em, điều khiển mối quan hệ qua lại giữa các thành viên chơi cùng nhau và cuối cùng nó chính là phương tiện giáo dục trẻ em. Những luật chơi trong TCHT là tiêu chuẩn đánh giá hành động chơi đúng hay sai. Ví dụ: câu nói của trẻ “bạn ấy chơi không đúng luật phản ánh thái độ của bọn trẻ đối với luật chơi, coi luật chơi như một cái gì bất di bất dịch.

Trong TCHT, vị trí của mọi trẻ tham gia trò chơi như nhau và được xác định bằng luật chơi. Luật chơi là tiêu chuẩn khách quan để đánh giá khả năng của trẻ. Trong TCHT, sự thống nhất giữa hành vi thật và hành vi chơi rõ ràng hơn ở trò chơi đóng vai theo chủ đề. Vì trong trò chơi đóng vai động cơ hành động của trẻ có thể núp sau vai chơi, còn ở TCHT thì khác. Những hành vi

xấu của trẻ lập tức dẫn tới phá hủy luật chơi và điều đó các trẻ cùng chơi sẽ nhận thấy ngay. Do đó, việc kiểm tra lẫn nhau có hiệu lực hơn vì trực tiếp thông qua luật chơi. Nắm được luật chơi - có nghĩa là làm chủ được hành vi của mình, học cách điều khiển nó, học cách tuân thủ các nhiệm vụ nhất định.

Như vậy cả 3 thành tố tạo nên cấu trúc TCHT: nội dung chơi, hành động chơi và luật chơi có mối quan hệ hữu cơ với nhau, trong đó nội dung chơi có vai trò quyết định nó xác định tính chất của hành động chơi và luật chơi. Luật chơi giúp thực hiện hành động chơi thông qua nội dung chơi nhằm giải quyết nhiệm vụ chơi cũng chính là nhiệm vụ nhận thức.

TCHT luôn có một kết quả nhất định. Tức là khi kết thúc trẻ hoàn thành một nhiệm vụ nhận thức nào đó, nhờ đó mà trẻ tích cực tham gia vào các trò chơi tiếp theo. Còn đối với giáo viên mầm non kết quả trò chơi luôn luôn là chỉ tiêu về mức độ thành công khi giải quyết nhiệm vụ học tập của trẻ hoặc sự lĩnh hội tri thức của trẻ [10, tr.103-104].

1.2.3. Phân loại trò chơi học tập

Cho đến nay vẫn chưa có ý kiến thống nhất về phân loại TCHT. Và do vậy, trên thực tế nhiều cách phân loại TCHT. Mỗi cách phân loại dựa theo một điểm tựa nhất định.

a) Dựa trên phương tiện tổ chức TCHT có các loại sau:

- TCHT với đồ vật, đồ chơi, tranh ảnh...
- Trò chơi lô tô.
- TCHT bằng lời.
- Trò chơi âm nhạc.

b) Dựa trên nhiệm vụ học tập được đưa vào trò chơi, TCHT bao gồm:

- TCHT nhằm cung cấp biểu tượng, tri thức mới.
- TCHT nhằm củng cố tri thức, biểu tượng đã học.

c) Dựa trên ý nghĩa của trò chơi đối với sự phát triển của trẻ, TCHT bao gồm:

- TCHT nhằm rèn luyện sự nhạy bén của các giác quan. Phát triển óc quan sát, khả năng định hướng trong không gian và thời gian cho trẻ.

- Trò chơi nhằm cung cấp biểu tượng, tri thức mới và củng cố biểu tượng, tri thức đã biết.
- Trò chơi rèn luyện các thao tác tư duy, óc tưởng tượng sáng tạo.
- Trò chơi nhằm phát triển ngôn ngữ.
- Trò chơi nhằm rèn luyện khả năng tập trung chú ý và sự nỗ lực ý chí của trẻ.

Ngoài ra, nếu dựa vào nhiệm vụ của môn học”, “tiết học ở trường mẫu giáo, ta thấy còn có nhiều TCHT khác phục vụ cho tiết học, trò chơi đóng kịch giúp trẻ làm quen với tác phẩm văn học, Trò chơi đóng vai theo chủ đề làm quen với môi trường xung quanh và qua TCHT ta có thể giáo dục đạo đức, tính cách cho trẻ.

Sự phân loại trên đây chỉ có ý nghĩa tương đối bởi lẽ nhiều TCHT nó phản ánh đầy đủ các tiêu chí phân loại TCHT nêu trên [1, tr.107-108].

1.2.4. Trò chơi học tập với việc giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 4 - 5 tuổi

Vui chơi là hoạt động chủ đạo của trẻ mẫu giáo, nó có ảnh hưởng tới toàn bộ sự phát triển các chức năng sinh lý, tâm lý và nhân cách của trẻ mầm non đồng thời tạo tiền đề cho hoạt động học tập trẻ ở trường phổ thông. Trong vui chơi thì TCHT là một phương tiện hữu hiệu để GDDD cho trẻ mầm non nói chung và trẻ 4 - 5 tuổi nói riêng. Ưu điểm khi sử dụng TCHT là chúng gây ra hứng thú tích cực cho trẻ, giúp trẻ tham gia vào hoạt động nhận thức với một cao trào cảm xúc mà không bị nhàm chán, mệt mỏi. Thông qua TCHT trẻ không những được hoàn thiện, củng cố các kiến thức và kỹ năng dinh dưỡng đã có mà trẻ còn có cơ hội vận dụng, cải biến chúng phù hợp với hoàn cảnh mới.

Có thể nói rằng TCHT thực sự trở thành trường học đặc thù của trẻ mẫu giáo. TCHT như là một dạng hoạt động mang tính thực hành, trong đó trẻ vận dụng vốn hiểu biết và khả năng tư duy của mình để giải quyết nhiệm vụ nhận thức. TCHT tạo nên những hoàn cảnh sinh động đòi hỏi trẻ vận dụng tri thức một cách đa dạng, thúc đẩy hoạt động trí tuệ của trẻ.

Sử dụng TCHT để GDDD cho trẻ giúp trẻ nắm được các khái niệm và những kiến thức cơ bản về dinh dưỡng từ đó giúp trẻ nhận thức được tầm quan trọng của việc ăn uống hợp lý đối với sức khỏe của mình và mọi người.

TCHT là con đường cung cấp những biểu tượng mới, tri thức mới và củng cố biểu tượng, tri thức đã biết về dinh dưỡng. Bởi vậy trong các trò chơi ngoài việc cung cấp cho trẻ những tri thức thông thường, giáo viên còn có thể tích hợp đưa đến cho trẻ những kiến thức mới để GDDD cho trẻ. Chính vì vậy TCHT có ý nghĩa đặc biệt quan trọng đối với GDDD cho trẻ 4 – 5 tuổi.

Từ những phân tích trên, ta có thể nhận thấy rằng TCHT có vai trò hết sức quan trọng đối với việc phát triển toàn diện nhân cách trẻ mẫu giáo nói chung và GDDD cho trẻ 4 – 5 tuổi nói riêng. Do đó nếu biết tổ chức TCHT cho trẻ một cách khoa học, phù hợp với mục tiêu, nội dung GDDD cho trẻ và phù hợp với khả năng của trẻ thì nó sẽ là phương tiện hữu hiệu để GDDD có hiệu quả ở trường mầm non.

Kết luận chương 1

Qua nghiên cứu cơ sở lý luận của việc GDDD qua TCHT cho trẻ 4 - 5 tuổi, chúng tôi rút ra một kết luận sau:

GDDD cho trẻ mầm non nói chung và GDDD cho trẻ 4 - 5 tuổi nói riêng đóng một vai trò quan trọng và rất cần thiết trong quá trình giáo dục trẻ. Thông qua việc GDDD cho trẻ được cung cấp những kiến thức về dinh dưỡng góp phần trang bị cho trẻ những hiểu biết về dinh dưỡng và biết vận dụng vào thực tế cuộc sống. Trên cơ sở đó, hình thành ở trẻ thái độ đúng đắn đối với vấn đề dinh dưỡng và sức khỏe bản thân mình, trẻ tích cực và hứng thú trong ăn uống, ăn một cách vui vẻ, tự giác, đúng cách, đảm bảo vệ sinh góp phần phát triển thể chất cho trẻ. Bên cạnh đó GDDD còn góp phần hình thành một số kỹ năng và thói quen vệ sinh văn minh trong ăn uống, giúp trẻ có được các kỹ năng tự phục vụ, lòng yêu thích lao động và thái độ trân trọng người lao động và sản phẩm lao động.

GDDD cho trẻ 4 - 5 tuổi có thể tiến hành lồng ghép, đan cài, tích hợp ở mọi hoạt động và ở mọi lúc, mọi nơi như: hoạt động vui chơi, hoạt động học tập, hoạt động lao động và các hoạt động khác... Trong đó GDDD bằng TCHT là biện pháp hữu hiệu và đạt hiệu quả nhất. Bởi vì vui chơi chính là hoạt động chủ đạo của trẻ mầm giáo, mà TCHT lại có khả năng kích thích, thu hút, lôi cuốn trẻ tham gia giải quyết những nhiệm vụ học tập nói chung và nhiệm vụ GDDD nói riêng. Trên cơ sở đó hình thành nhận thức, kỹ năng và thái độ về dinh dưỡng cho trẻ. Việc GDDD cho trẻ 4 - 5 tuổi thông qua TCHT góp phần giáo dục toàn diện cho trẻ.

Để việc GDDD đạt hiệu quả cao thì giáo viên cần có biện pháp sử dụng TCHT một cách linh hoạt, sáng tạo, phong phú, hấp dẫn và phù hợp với mục đích đề ra và phù hợp với chính bản thân đứa trẻ. Để đề xuất một số biện pháp nhằm nâng cao hiệu quả GDDD qua TCHT cho trẻ 4 - 5 tuổi, chúng tôi tiến hành điều tra thực trạng GDDD qua TCHT cho trẻ 4 – 5 tuổi.

Chương 2

THỰC TRẠNG GIÁO DỤC DINH DƯỠNG QUA TRÒ CHƠI HỌC TẬP CHO TRẺ 4 - 5 TUỔI

2.1. MỤC ĐÍCH ĐIỀU TRA

Tìm hiểu thực trạng GDDD qua TCHT cho trẻ 4 - 5 tuổi của giáo viên mầm non và mức độ nhận thức, kỹ năng, thái độ về dinh dưỡng của trẻ 4 - 5 tuổi. Dựa trên kết quả điều tra, bước đầu đề xuất một số biện pháp nhằm nâng cao hiệu quả GDDD qua TCHT cho trẻ 4 - 5 tuổi.

2.2. ĐỐI TƯỢNG, PHẠM VI VÀ THỜI GIAN ĐIỀU TRA

2.2.1. Đối tượng, phạm vi điều tra

- Điều tra thực trạng được tiến hành trên 20 giáo viên mầm non đã và đang giảng dạy tại các lớp 4 - 5 tuổi ở Trường mầm non Tân Thành, thành phố Ninh Bình, tỉnh Ninh Bình và Trường mầm non Bắc Sơn, Trung Sơn, thành phố Tam Điệp.

- Điều tra thực trạng được tiến hành trên 40 trẻ 4 – 5 tuổi ở Trường mầm non Tân Thành, huyện Hoa Lư, tỉnh Ninh Bình.

2.2.2. Thời gian điều tra

Từ tháng 1/2021 đến tháng 4/2021.

2.3. NỘI DUNG ĐIỀU TRA

- Nhận thức của giáo viên về việc GDDD và GDDD thông qua TCHT cho trẻ 4 - 5 tuổi;

- Thực trạng của việc GDDD thông qua sử dụng TCHT cho trẻ 4 - 5 tuổi;

- Mức độ nhận thức, kỹ năng, thái độ về dinh dưỡng của trẻ 4 - 5 tuổi.

2.4. CÁCH TIẾN HÀNH ĐIỀU TRA

❖ Bước 1: Điều tra

- Phát phiếu điều tra (Anket) cho giáo viên (*Phụ lục 1*)

- Dự giờ: Quan sát giáo viên tổ chức một số giờ dạy và buổi chơi nhằm GDDD cho trẻ 4 - 5 tuổi có sử dụng TCHT. Quan sát trẻ trong giờ học, giờ chơi và giờ ăn.

- Đàm thoại: tiến hành đàm thoại, trao đổi, phỏng vấn trực tiếp giáo viên mầm non và trò chuyện với trẻ 4 - 5 tuổi để làm sáng tỏ và cụ thể hoá các nội dung điều tra, đồng thời xác định được những nguyên nhân của thực trạng.

- Nghiên cứu sản phẩm: nghiên cứu một số kế hoạch, giáo án một số hoạt động có nội dung GDDD và có sử dụng TCHT để GDDD cho trẻ 4 – 5 tuổi của giáo viên mầm non.

- Khảo sát mức độ nhận thức, kỹ năng, thái độ về dinh dưỡng của trẻ 4 - 5 tuổi bằng hệ thống các câu hỏi và bài tập đánh giá trẻ (*Phụ lục 2 và Phụ lục 3*)

❖ Bước 2: Xử lý kết quả điều tra.

❖ Bước 3: Tổng kết, rút ra ưu điểm, hạn chế của thực trạng và nguyên nhân.

2.5. TIÊU CHÍ VÀ THANG ĐÁNH GIÁ

2.5.1. Tiêu chí đánh giá

Tiêu chí 1: Nhận thức về dinh dưỡng

a, Nhận biết được tên gọi các loại thực phẩm, nêu được các đặc điểm, nguồn gốc và giá trị dinh dưỡng của một số loại thực phẩm thông thường.

b, Phân biệt các loại thực phẩm theo nguồn gốc và theo giá trị dinh dưỡng của chúng.

c, Trẻ biết tên gọi một số món ăn đơn giản, biết thực phẩm được chế biến và ăn theo nhiều cách khác nhau.

d, Biết lợi ích của ăn uống đối với sức khỏe.

e, Biết phân biệt các bữa ăn trong ngày.

Tiêu chí 2: Sự thực hiện (kỹ năng, thái độ về dinh dưỡng)

a, Có kỹ năng lựa chọn và bảo quản thực phẩm một cách đơn giản.

b, Có kỹ năng biết ăn phối hợp các món ăn khác nhau trong một bữa.

c, Có các kỹ năng và thói quen văn hóa vệ sinh- văn minh trong khi ăn uống.

d, Có kỹ năng sử dụng một số đồ dùng trong ăn uống.

e, Có kỹ năng sử dụng một số đồ dùng chế biến món ăn.

f, Có kỹ năng phối hợp một số thực phẩm để chế biến một số món ăn, thức uống đơn giản.

g, Ý thức ăn hết khẩu phần ăn.

h, 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

2.5.2.1. Tiêu chí 1: Nhận thức về dinh dưỡng

Dựa vào tiêu chí chúng tôi xây dựng thang điểm đánh giá mức độ nhận thức về dinh dưỡng của trẻ: a = 6 điểm, b = 4 điểm, c = 4 điểm, d = 2 điểm, e = 2 điểm. Tổng điểm: 18.

Mức độ đánh giá:

Mức độ 1: Loại giỏi (16 – 18 điểm)

Gọi tên được tên được 8 - 10 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; nói được 4 cách sơ tầm 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, phụ và ích lợi, tác hại của ăn uống đối với sức khỏe; nói được cách chế biến 4 món ăn đơn giản.

Mức độ 2: Loại khá (13 - < 16 điểm)

Gọi tên được 5 - 7 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, cách chế biến; nói được 3 cách sơ tầm 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, phụ và ích lợi, tác hại của ăn uống đối với sức khỏe; nói được cách chế biến 3 món ăn đơn giản.

Mức độ 3: Loại trung bình (9 - < 13 điểm)

Gọi tên được 2 - 4 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, cách chế biến, nêu được lợi ích của 2 loại thực phẩm đối với sức

khỏe con người; nói được 2 cách sơ tầm và bảo quản thực phẩm một cách đơn giản; phân biệt đúng các bữa ăn trong ngày và ích lợi, tác hại của ăn uống đối với sức khỏe; nói được cách chế biến 2 món ăn đơn giản.

Mức độ 4: Loại yếu (< 9 điểm)

Gọi tên được dưới 2 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, cách chế biến, nêu được lợi ích của 1 loại thực phẩm đối với sức khỏe con người; nói được 1 cách sơ tầm và bảo quản thực phẩm một cách đơn giản; phân biệt đúng các bữa ăn trong ngày và ích lợi, tác hại của ăn uống đối với sức khỏe; nói được cách chế biến 1 món ăn đơn giản.

2.5.2.2. Tiêu chí 2: Kỹ năng, thái độ về dinh dưỡng:

Dựa vào tiêu chí chúng tôi xây dựng thang điểm đánh giá mức độ thực hiện (kỹ năng và thái độ) về dinh dưỡng của trẻ: a = 4 điểm, b = 4 điểm, c = 4 điểm, d = 4 điểm, e = 4 điểm, f = 4 điểm, g = 4 điểm, h = 4 điểm. Tổng điểm 32 điểm.

Mức độ đánh giá:

Mức độ 1: Loại giỏi (26 – 32 điểm)

Biết phối hợp các món ăn thuộc 4 nhóm thực phẩm trong một bữa ăn; sử dụng khéo léo đồ dùng trong ăn uống; thực hiện tốt các kỹ năng vệ sinh - văn minh và thói quen văn hóa 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 các món ăn cho hai bữa chính và một bữa phụ; sử dụng tốt một số đồ dùng để chế biến một món ăn đơn giản.

Rất thích thú khi được tìm hiểu về các thực phẩm, các bữa ăn; rất thích được chế biến món ăn; 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 ăn; vui lòng thử các món mới; không kén chọn thức ăn; rất thích được chia sẻ và tiếp thu những kiến thức về dinh dưỡng.

Mức độ 2: Loại khá (20 – < 26 điểm)

Trẻ 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; thực hiện tốt các kỹ năng vệ sinh - văn minh và thói quen văn hóa 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 các món ăn cho một bữa chính và một bữa phụ; sử dụng tốt một số ít đồ dùng để chế biến một món ăn đơn giản.

Thích thú khi được tìm hiểu về các thực phẩm, các bữa ăn; thích tham gia được chế biến món ăn; có hứng thú với vấn đề ăn uống; có quan tâm đến vấn đề ăn uống sạch sẽ; thích ăn một số món ăn ưa thích và chưa có ý thức ăn hết khẩu phần ăn; ít muốn chia sẻ và tiếp thu những kiến thức về dinh dưỡng.

Mức độ 3: Loại trung bình (14 – <20 điểm)

Trẻ 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; có ý thức thực hiện các kỹ năng vệ sinh - văn minh và thói quen văn hóa 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 các món ăn cho một bữa chính và một bữa phụ; sử dụng chưa tốt các đồ dùng để chế biến một món ăn đơn giản.

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

Mức độ 4: Loại yếu (< 14 điểm)

Trẻ thường xuyên chỉ ăn 1 món ăn thuộc 4 nhóm thực phẩm trong một bữa ăn, chỉ biết sử dụng được đồ dùng bát, thìa trong ăn uống; chưa có ý thức thực hiện các kỹ năng vệ sinh - văn minh và thói quen văn hóa 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 các món ăn cho bữa chính và bữa phụ; không biết sử dụng các đồ dùng để chế biến một món ăn đơn giản.

Không quan tâm đến các loại thực phẩm, các bữa ăn và các món ăn, đến việc chế biến món ăn; không hứng thú với vấn đề ăn uống; không có ý thức sưu tầm thức ăn hợp lý, chỉ ăn theo sở thích; chưa có ý thức ăn hết khẩu phần ăn; không muốn chia sẻ và tiếp thu những kiến thức về dinh dưỡng.

2.5.3. Cách đánh giá:

- Xây dựng bài tập đánh giá mức độ nhận thức, kỹ năng, thái độ về dinh dưỡng của trẻ. Các bài tập được xây dựng theo 2 tiêu chí đã đề ra:

+ Nhóm bài tập 1: Đánh giá nhận thức về dinh dưỡng của trẻ

+ Nhóm bài tập 2: Đánh giá sự thực hiện của trẻ (kỹ năng và thái độ) về dinh dưỡng của trẻ

- Quan sát trẻ thực hiện bài tập kết hợp trò chuyện trao đổi với cho điểm theo tiêu chí đã xác định.

- Đánh giá nhận thức, kỹ năng, thái độ về dinh dưỡng của trẻ theo 2 nhóm bài tập với tổng số điểm là 50 theo 4 mức độ như sau:

Loại giỏi: Trẻ đạt từ 41 – 50 điểm

Loại khá: Trẻ đạt từ 32 – < 41 điểm

Loại TB: Trẻ đạt từ 23 – < 32 điểm

Loại Yếu: Trẻ đạt dưới < 23 điểm

2.6. KẾT QUẢ ĐIỀU TRA

2.6.1. Kết quả điều tra giáo viên

2.6.1.1. Số lượng giáo viên điều tra ở các trường mầm non

Bảng 2.1. Bảng thống kê số lượng giáo viên điều tra ở các trường mầm non

Nội dung Số lượng	Trường mầm non Tân Thành	Trường mầm non Bắc Sơn
Giáo viên đang dạy trẻ 4 – 5 tuổi	6	8
Giáo viên đã dạy trẻ lớp 4 – 5 tuổi	4	2
Tổng số giáo viên	10	10

Đây đều là hai trường mầm non đạt chuẩn quốc gia.

Qua thống kê kết quả dựa trên phiếu trưng cầu ý kiến giáo viên (Phụ lục 1), chúng tôi thu được kết quả như sau:

2.6.1.2. Thực trạng nhận thức của giáo viên về tầm quan trọng của việc giáo dục dinh dưỡng thông qua trò chơi học tập cho trẻ 4 – 5 tuổi

Thông qua trò chuyện và điều tra viết về vấn đề này, chúng tôi thu được kết quả như sau:

Bảng 2.2. Mức độ cần thiết của việc GDDD thông qua TCHT cho trẻ 4 - 5 tuổi

STT	Mức độ	Số lượng	Tỷ lệ (%)
1	Không cần thiết	0	0
2	Ít cần thiết	0	0
3	Phần lớn cần thiết	2	10
4	Cần thiết	3	15
5	Hoàn toàn cần thiết	15	75
Tổng cộng		20	100

Kết quả điều tra cho thấy có 15/20 giáo viên (chiếm 75 %) trả lời rằng việc GDDD thông qua TCHT cho trẻ 4 – 5 tuổi là hoàn toàn cần thiết, 03/20 giáo viên (chiếm 15%) cho là cần thiết, 02/20 giáo viên (chiếm 10%) cho là phần lớn cần thiết và không có giáo viên nào phủ nhận vai trò của việc GDDD thông qua TCHT cho trẻ. Như vậy, hầu hết giáo viên có nhận thức đúng đắn về ý nghĩa của việc GDDD thông qua TCHT cho trẻ 4 - 5 tuổi. GDDD không những góp phần phát triển toàn diện nhân cách của trẻ mà còn góp phần vào việc phát triển trí tuệ và thể lực, góp phần quan trọng trong giáo dục đạo đức, thẩm mỹ cho trẻ. Các giáo viên được điều tra đều cho rằng, việc GDDD cho trẻ ngay từ lứa tuổi mầm non mang lại cho trẻ những kiến thức bổ ích về dinh dưỡng và sức khỏe, rèn luyện 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 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. Điều này ảnh hưởng tích cực đến việc xây dựng các biện pháp nhằm GDDD qua TCHT cho trẻ mẫu giáo 4 - 5 tuổi của giáo viên một cách hợp lý và mang lại hiệu quả giáo dục cao nhất.

2.6.1.3. Thực trạng mức độ sử dụng trò chơi học tập của giáo viên nhằm giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 4 – 5 tuổi

Chúng tôi thu được kết quả như sau:

Bảng 2.3. Kết quả mức độ sử dụng TCHT nhằm GDDD cho trẻ 4 - 5 tuổi

STT	Mức độ sử dụng	Số lượng	Tỷ lệ (%)
1	Rất thường xuyên	0	0
2	Thường xuyên	10	50
3	Thỉnh thoảng	9	45
4	Hầu như không	1	5
5	Không bao giờ	0	0
Tổng cộng		20	100

Hầu hết giáo viên được hỏi đều trả lời rằng đã sử dụng TCHT để GDDD cho trẻ. Có 10/20 giáo viên (chiếm 50%) thường xuyên sử dụng TCHT để GDDD cho trẻ 4 - 5 tuổi. Có 09/20 giáo viên (chiếm 45%) chỉ thỉnh thoảng và 01/20 giáo viên hầu như không sử dụng TCHT nhằm GDDD cho trẻ 4 – 5 tuổi. Qua điều tra chúng tôi nhận thấy rằng, giáo viên tổ chức hoạt động GDDD qua TCHT vẫn còn hời hợt, qua loa: đồ dùng, đồ chơi cho trẻ hoạt động ít thường là những đồ chơi có sẵn trong lớp, nội dung trò chơi thì đơn giản chưa kích thích được hứng thú chơi của trẻ.

2.6.1.4. Đánh giá của giáo viên về việc sử dụng các biện pháp giáo dục dinh dưỡng qua trò chơi học tập cho trẻ 4 – 5 tuổi

Bảng 2.4. Kết quả đánh giá của giáo viên về việc sử dụng các biện pháp GDDD qua TCHT cho trẻ 4 – 5 tuổi

STT	Biện pháp	Số lượng	Tỷ lệ (%)
1	Đồ dùng, đồ chơi phong phú, phù hợp, hấp dẫn	7	35
2	Đặt ra những nhiệm vụ phù hợp với khả năng của trẻ	16	80
3	Tăng cường cho trẻ thực hành trải nghiệm	5	25
4	Lập kế hoạch tổ chức	6	30
5	Tạo tình huống để giải quyết vấn đề	7	35
6	Các biện pháp khác	0	0

Kết quả bảng 2.4 cho thấy: Để GDDD qua TCHT cho trẻ 4 – 5 tuổi, đa số giáo viên đều sử dụng biện pháp đặt ra nhiệm vụ phù hợp với khả năng của trẻ có 16/20 giáo viên (chiếm 80%), tuy nhiên qua quan sát thực tế chúng tôi thấy giáo viên dạy nội dung giáo dục cho trẻ rất đơn giản so với nhận thức của trẻ 4 - 5 tuổi. Giáo viên ít sử dụng các biện pháp tăng cường cho trẻ thực hành trải nghiệm chỉ có 05/20 giáo viên (chiếm 25%), nguyên nhân là do mất nhiều thời gian và phải đầu tư chi phí nhiều, số lượng trẻ đông nên rất khó tổ chức. Qua thực tế khi tổ chức GDDD qua TCHT, chúng tôi thấy hầu hết giáo viên rất ít chú ý đến việc lập kế hoạch tổ chức GDDD chỉ có 06/20 giáo viên (chiếm 30%) 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 để tạo môi trường, đồ dùng đồ chơi phong phú là một khó khăn nên chỉ sử dụng những đồ chơi sẵn trong lớp. Bên cạnh đó giáo viên cũng sử dụng những biện pháp khác để GDDD cho trẻ.

2.6.1.5. Đánh giá của giáo viên về việc thực hiện các nội dung giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 4 – 5 tuổi

Kết quả bảng 2.5 (trang 37) cho 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:

Có 20/20 giáo viên chiếm 100% thường xuyên dạy trẻ nhận biết các bữa ăn trong ngày và ích lợi của ăn uống đủ lượng và đủ chất; dạy trẻ cách sử dụng một số đồ dùng trong ăn uống; dạy trẻ nề nếp, thói quen vệ sinh, hành vi văn minh trong ăn uống. Thông qua việc dạy trẻ nhận biết các bữa ăn trong ngày và ích lợi của ăn uống đủ chất sẽ giúp trẻ biết được tác dụng của các bữa ăn trong ngày và lợi ích của việc ăn uống đủ lượng và đủ chất sẽ giúp cho cơ thể khỏe mạnh, dẻo dai có sức khỏe tốt để học tập và vui chơi. Việc dạy trẻ cách sử dụng một số đồ dùng trong ăn uống sẽ giúp trẻ hình thành kỹ năng tự phục vụ từ đó hình thành nhân cách sống cho trẻ. Dạy trẻ nề nếp, thói quen vệ sinh, hành vi văn minh trong ăn uống giúp trẻ hình thành những thói quen và hành vi tốt trong ăn uống.

Có 16/20 giáo viên (chiếm 80%) thường xuyên dạy trẻ nhận biết một số thực phẩm thông thường trong các nhóm thực phẩm (trên tháp dinh dưỡng). Dạy trẻ biết về tên gọi, đặc điểm và giá trị dinh dưỡng của các loại thực phẩm đó đối với cơ thể; biết phân biệt được các loại thực phẩm theo nguồn gốc và theo giá trị dinh dưỡng.

Có 10/20 giáo viên (chiếm 60%) thường xuyên dạy trẻ nhận biết dạng chế biến đơn giản của một số thực phẩm, món ăn. Giúp trẻ nhận biết mỗi thực phẩm được chế biến và ăn theo nhiều cách khác nhau.

Có 14/20 giáo viên (chiếm 70%) thường xuyên giáo dục trẻ nhận biết sự liên quan giữa ăn uống với bệnh tật (ỉa chảy, sâu răng, suy dinh dưỡng, béo phì...) như dạy trẻ phải ăn chín uống sôi, ăn kết hợp nhiều loại thức ăn để khỏe mạnh. Không được ăn quá nhiều chất béo, đồ ngọt, đồ uống có gas để gây béo phì, tiêu chảy, đầy bụng khó tiêu... Không được ăn các đồ ăn ôi thiu, hoa quả chưa rửa sạch, chưa gọt vỏ...

Có 04/20 giáo viên (chiếm 20%) thường xuyên dạy trẻ biết chọn và bảo quản thực phẩm một cách đơn giản như thịt, cá, rau quả phải còn tươi, thực phẩm đóng hộp phải có nhãn mác và còn hạn sử dụng và được mua ở những cửa hàng cố định. Đối với thức ăn thừa, hoặc thức ăn chế biến sẵn phải bảo quản đúng cách như đồ dùng đựng thức ăn phải có nắp, bảo quản ở tủ lạnh...

Ngoài việc giáo viên thường xuyên dạy các nội dung về dinh dưỡng, thì có một số giáo viên chỉ thỉnh thoảng mới dạy các nội dung về GDDD cho trẻ. Cụ thể: có 04/20 giáo viên (chiếm 20%) thỉnh thoảng mới cho trẻ nhận biết một số thực phẩm thông thường trong các nhóm thực phẩm (trên tháp dinh dưỡng). Có 08/20 giáo viên (chiếm 40%) thỉnh thoảng mới cho trẻ nhận biết dạng chế biến đơn giản của một số thực phẩm, món ăn và có 02/10 giáo viên (chiếm 5%) không bao giờ giáo dục trẻ nội dung này vì để dạy được nội dung này trẻ cần được tham gia trải nghiệm thực hành mà kinh phí tổ chức thì khá tốn kém nên giáo viên rất ít tổ chức. Có 06/20 giáo viên (chiếm 35%) thỉnh thoảng mới giáo dục trẻ nhận biết sự liên quan giữa ăn uống với bệnh tật (ỉa chảy, sâu răng, suy dinh dưỡng, béo phì...) vì trong các giờ học khác giáo viên cũng thường xuyên tích hợp vào để giáo dục nên trẻ đã biết được sự liên quan giữa ăn uống và bệnh tật. Có 06/20 giáo viên (chiếm 35%) thỉnh thoảng dạy trẻ biết chọn và bảo quản thực phẩm một cách đơn giản và 10/10 giáo viên (chiếm 50%) hầu như không dạy trẻ nội dung này vì để thực hiện được nội dung này đòi hỏi phải có thực phẩm thật để cho trẻ thực hành trải nghiệm nhưng do kinh phí hạn hẹp nên khó khăn cho giáo viên khi thực hiện.

Bảng 2.5. Kết quả đánh giá của giáo viên về thực hiện các nội dung GDDD cho trẻ 4 – 5 tuổi theo các mức độ

STT	Nội dung	Mức độ thực hiện									
		Rất thường xuyên		Thường xuyên		Thỉnh thoảng		Hầu như không		Không bao giờ	
		SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
1	Nhận biết một số thực phẩm thông thường trong các nhóm thực phẩm (trên tháp dinh dưỡng).	0	0	16	80	4	20	0	0	0	0
2	Nhận biết dạng chế biến đơn giản của một số thực phẩm, món ăn.	0	0	10	50	8	40	0	0	2	10
3	Nhận biết các bữa ăn trong ngày và ích lợi của ăn uống đủ lượng và đủ chất	0	0	20	100	0	0	0	0	0	0
4	Nhận biết sự liên quan giữa ăn uống với bệnh tật (ỉa chảy, sâu răng, suy dinh dưỡng, béo phì...).	0	0	14	70	6	30	0	0	0	0
5	Dạy trẻ biết chọn và bảo quản thực phẩm một cách đơn giản	0	0	4	20	6	30	10	50	0	0
6	Dạy trẻ cách sử dụng một số đồ dùng trong ăn uống	0	0	20	100	0	0	0	0	0	0
7	Dạy trẻ nề nếp, thói quen vệ sinh, hành vi văn minh trong ăn uống	0	0	20	100	0	0	0	0	0	0

2.6.1.6. Đánh giá của giáo viên về việc sử dụng các nguồn tài liệu để giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 4 – 5 tuổi

Bảng 2.6. Đánh giá của giáo viên về việc sử dụng các nguồn tài liệu để GDDD cho trẻ 4 – 5 tuổi

Nguồn trò chơi	Mức độ sử dụng									
	Rất thường xuyên		Thường xuyên		Thỉnh thoảng		Hầu như không		Không bao giờ	
	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
Tuyển tập trò chơi, bài hát, thơ ca, truyện câu đồ theo chủ đề	3	15	17	85	0	0	0	0	0	0
Kinh nghiệm của đồng nghiệp	0	0	10	50	10	50	0	0	0	0
Sưu tầm từ các tài liệu tham khảo khác	0	0	5	25	6	25	0	0	9	45
Tự xây dựng	0	0	5	25	3	15	0	0	12	60
Mạng Internet	0	0	10	50	8	40	0	0	2	10

Kết quả bảng 2.6 cho thấy: Giáo viên đã sử dụng rất nhiều nguồn tài liệu khác nhau để GDDD cho trẻ 4 – 5 tuổi. Trong đó 03/20 giáo viên (chiếm 15%) rất thường xuyên và 17/20 giáo viên (chiếm 85%) thường xuyên sử dụng TCHT dựa vào tuyển tập trò chơi, bài hát, thơ ca, truyện câu đồ theo chủ đề; 10/10 giáo viên (chiếm 50%) dựa vào kinh nghiệm của đồng nghiệp, 05/20 giáo viên (chiếm 25 %) dựa từ mạng internet và sưu tầm từ các nguồn tài liệu khác, còn 10/20 giáo viên (chiếm 50%) dựa từ mạng internet. Như vậy nguồn TCHT đã được giáo viên khai thác tương đối rộng nhưng chủ yếu vẫn là những trò chơi có sẵn nguyên nhân là giáo viên không có thời gian, ngại thiết kế và vì đã có sẵn giáo án và tài liệu tham khảo rồi nên cứ vậy áp dụng cho hiệu quả.

Có 12/20 giáo viên (chiếm 60%) không bao giờ tự xây dựng trò chơi và 3/20 giáo viên (chiếm 15%) thỉnh thoảng xây dựng TCHT mới nhằm GDDD cho trẻ 4 - 5 tuổi. Nguyên nhân những giáo viên đưa ra là không có thời gian, chưa có kỹ năng trong thiết kế và đã có tài liệu hướng dẫn, bài soạn rồi nên cứ vậy áp dụng cho thông dụng và hiệu quả, trừ khi có kiểm tra hoặc thi giáo viên giỏi thì mới thiết kế.

2.6.1.7. Đánh giá của giáo viên về việc giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 4 – 5 tuổi qua chủ đề thể giới thực vật thông qua các hoạt động

Bảng 2.7. Kết quả đánh giá của giáo viên về việc GDDD cho trẻ 4 – 5 tuổi qua chủ đề thể giới thực vật thông qua các hoạt động theo các mức độ

Các thời điểm trong ngày	Các mức độ									
	Rất thường xuyên		Thường xuyên		Thỉnh thoảng		Hầu như không		Không bao giờ	
	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
Giờ đón trẻ	0	0	3	15	3	15	0	0	14	70
Hoạt động học có chủ đích	3	15	14	70	2	10	0	0	1	5
Hoạt động ngoài trời	0	0	11	55	6	30	3	15	0	0
Hoạt động ăn, ngủ trưa	0	0	0	0	0	0	0	0	20	100
Hoạt động chiều	0	0	5	25	10	50	3	15	2	10
Trả trẻ	0	0	0	0	3	15	0	0	17	80

Theo kết quả khảo, ta thấy việc sử dụng TCHT trong việc GDDD cho trẻ 4 - 5 tuổi được các giáo viên tổ chức tương đối linh hoạt thông qua nhiều hoạt động. Trong số 20 giáo viên được điều tra thì có 03/20 (chiếm 15%) giáo viên rất thường xuyên và 14/20 (chiếm 70%) giáo viên thường xuyên sử dụng TCHT để GDDD trong hoạt động học tập. Có 11/20 (chiếm 55%) giáo viên chọn sử dụng TCHT để GDDD cho trẻ trong hoạt động vui chơi. Việc sử dụng TCHT để GDDD cho trẻ trong hoạt động chiều được 05/20 (chiếm 25%) giáo viên thường xuyên sử dụng. Ngoài ra việc sử dụng TCHT trong các hoạt động đón trả trẻ đặc biệt là hoạt động trả trẻ rất ít giáo viên sử dụng, không giáo viên nào thường

xuân sử dụng TCHT nhằm GDDD cho trẻ trong hoạt động ăn, ngủ trưa. Như vậy qua khảo sát cho ta thấy mức độ sử dụng TCHT nhằm GDDD cho trẻ trong mỗi hoạt động có sự khác nhau và chủ yếu là được sử dụng trong hoạt động học, hoạt động ngoài trời và hoạt động chiều.

2.6.1.8. Đánh giá của giáo viên về những khó khăn khi tổ chức trò chơi học tập nhằm giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 4 – 5 tuổi qua chủ đề thế giới thực vật ở trường mầm non

Bảng 2.8. Kết quả đánh giá của giáo viên về những khó khăn khi tổ chức TCHT nhằm GDDD cho trẻ 4 – 5 tuổi qua chủ đề thế giới thực vật ở trường mầm non

STT	Các khó khăn	Số lượng	Tỷ lệ (%)
1	Cơ sở vật chất đồ dùng đồ chơi còn thiếu thốn	20	100
2	Thiếu tài liệu hướng dẫn GDDD qua TCHT	15	75
3	Không gian tổ chức trật hẹp	10	50
4	Số lượng trẻ quá đông	18	90
5	Số lượng trò chơi có sẵn ít	15	75
6	Các khó khăn khác	0	0

Qua kết quả bảng 2.8 chúng tôi thấy: Những khó khăn mà giáo viên gặp phải khi tổ chức GDDD cho trẻ 4 - 5 tuổi chủ yếu là do cơ sở vật chất, đồ dùng đồ chơi còn thiếu thốn có 20/20 giáo viên (chiếm 100%) 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 18/20 giáo viên (chiếm 90%). 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 trật hẹp có 10/20 (chiếm 50%) 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. Cô Phạm Thị Mỹ Hạnh giáo viên lớp 4A Trường mầm non Tân Thành tâm sự: “Mặc dù các cô đã cố gắng rất nhiều trong việc

tổ chức TCHT nhằm GDDD cho trẻ tham nha nhưng do số phòng học ít nên lượng trẻ trong lớp quá đông mà chỉ có hai cô đứng lớp nên việc dạy trẻ gặp rất nhiều khó khăn dẫn đến trẻ không được tham gia trải nghiệm, lĩnh hội hết kiến thức”. Ngoài ra thiếu tài liệu hướng dẫn GDDD qua TCHT và số lượng trò chơi có sẵn ít được 15/20 giáo viên (chiếm 75%) chọn đây 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 chất và số trẻ trong một lớp theo chuẩn chắc chắn hiệu quả GDDD sẽ được nâng cao.

2.6.1.9. Nhận thức của giáo viên về các cách thức để nâng cao sử dụng trò chơi học tập nhằm giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 4 - 5 tuổi

Bảng 2.9. Kết quả nhận thức của giáo viên về các cách thức để nâng cao sử dụng TCHT nhằm GDDD cho trẻ 4 - 5 tuổi

STT	Nội dung	Số lượng	Tỷ lệ (%)
1	Học tập đồng nghiệp	15	75
2	Đọc các tài liệu hướng dẫn	7	35
3	Sử dụng theo kinh nghiệm của bản thân	16	80
4	Được bồi dưỡng thêm về chuyên môn nghiệp vụ	5	25
5	Các ý kiến khác	2	10

Qua kết quả bảng 2.9, chúng tôi thấy: Để nâng cao sử dụng TCHT nhằm GDDD cho trẻ 4 – 5 tuổi đa số giáo viên làm theo cách sử dụng theo kinh nghiệm của bản thân có 16/20 giáo viên (chiếm 80%) và cách học tập đồng nghiệp có 15/20 giáo viên (chiếm 75%). Số ít giáo viên chọn cách bồi dưỡng thêm về chuyên môn nghiệp vụ có 05/20 giáo viên chiếm (25%) và đọc tài liệu hướng dẫn có 07/20 giáo viên (chiếm 25%). Có một số ý kiến khác của giáo viên cho rằng là có thể thiết kế trò chơi học tập thú vị sáng tạo thu hút trẻ tham gia, kích thích trẻ tìm tòi học hỏi từ nó nâng cao hiệu quả GDDD.

2.6.1.10. Đánh giá của giáo viên về những yếu tố cần quan tâm để tổ chức trò chơi học tập nhằm giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 4 – 5 tuổi đạt hiệu quả

Để tổ chức thành công TCHT nhằm GDDD cho trẻ 4 – 5 tuổi giáo viên cần quan tâm đến rất nhiều yếu tố. Mỗi giáo viên có một ý kiến riêng về vấn đề này nhưng cơ bản đều cho rằng những yếu tố về phía giáo viên, trẻ, cơ sở vật chất và một số yếu tố khác là những yếu tố cần quan tâm:

- Về phía giáo viên:

- + Giáo viên cần phải nắm vững kiến thức về dinh dưỡng

- + Xây dựng TCHT nhằm GDDD phải phù hợp với khả năng nhận thức của trẻ

- + Thường xuyên cho trẻ thực hành, trải nghiệm về GDDD trong các hoạt động khác nhau.

- Về phía trẻ:

- + Bồi dưỡng kiến thức, vốn kinh nghiệm về dinh dưỡng của từng trẻ.

- + Cần nắm được đặc điểm tâm sinh lý và khả năng nhận thức của trẻ.

- + Sự hứng thú, tìm tòi khám phá của trẻ khi tham gia trò chơi.

- Về cơ sở vật chất: Đồ dùng đồ chơi cần được trang bị đầy đủ, phòng học đủ rộng, thoáng mát sạch sẽ...

- Các yếu tố khác:

- + Phụ huynh: cần có những hiểu biết nhất định về dinh dưỡng; tham gia đầy đủ các buổi họp phụ huynh, các buổi tuyên truyền về dinh dưỡng – sức khỏe cho trẻ.

- + Nhà trường: cần tổ chức công tác tuyên truyền về dinh dưỡng, sức khỏe và đảm bảo an toàn với các bậc phụ huynh dưới nhiều hình thức như bảng tin, loa đài...

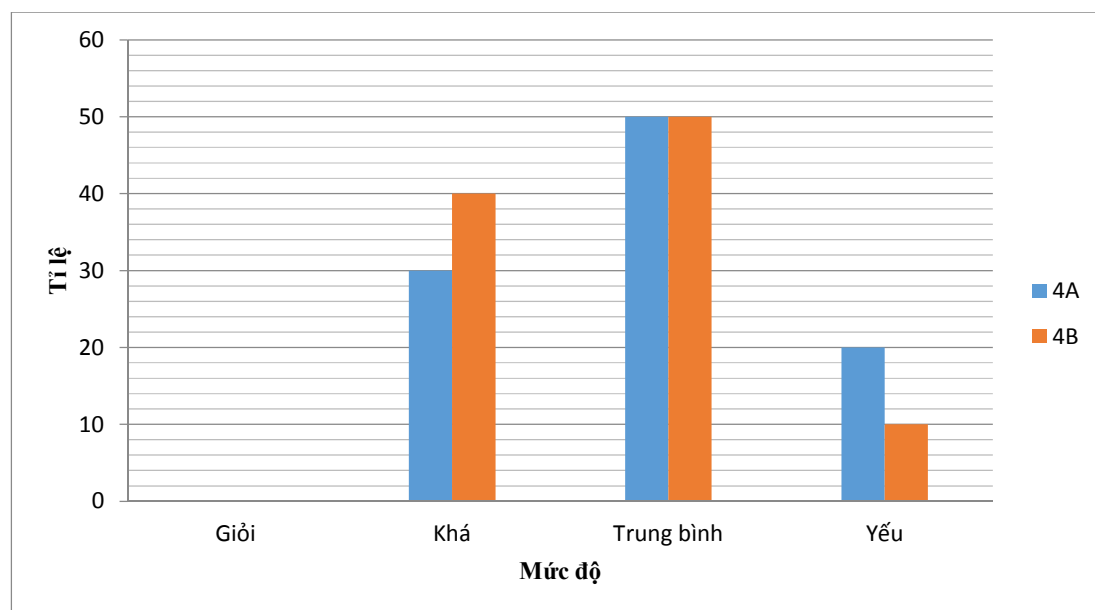
2.6.2. Kết quả điều tra trẻ

2.6.2.1. Hiệu quả giáo dục dinh dưỡng qua trò chơi học tập cho trẻ 4 – 5 tuổi ở hai lớp 4A và 4B Trường mầm non Tân Thành

Kết quả khảo sát hiệu quả GDDD qua TCHT cho trẻ 4 – 5 tuổi ở hai lớp 4A và 4B Trường mầm non Tân Thành được trình bày cụ thể ở bảng 2.10.

**Bảng 2.10. Hiệu quả GDDD qua TCHT cho trẻ 4 – 5 tuổi ở hai lớp 4A và 4B
Trường mầm non Tân Thành**

Kết quả Lớp	Số lượng	Mức độ								Trung bình cộng
		Giỏi		Khá		TB		Yếu		
		SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	
4A	20	0	0	6	30	10	50	4	20	30,1125
4B	20	0	0	8	40	10	50	2	10	31,7875
Tổng	40	0	0	14	35	21	50	6	15	30,95



**Biểu đồ 2.1. Hiệu quả GDDD qua TCHT cho trẻ 4 – 5 tuổi ở hai lớp 4A
và 4B Trường mầm non Tân Thành**

Qua phân tích thực trạng GDDD cho trẻ 4 - 5 tuổi ở hai lớp 4A và 4B Trường mầm non Tân Thành. Chúng tôi nhận thấy, hiệu quả GDDD qua TCHT cho trẻ 4 - 5 tuổi còn chưa cao. Không có trẻ đạt loại giỏi, tổng số trẻ đạt loại khá chỉ có 13 trẻ (chiếm 35%), trong khi đó, số trẻ đạt loại trung bình là 21 trẻ (chiếm 50%) và số trẻ đạt loại yếu là 06 trẻ (chiếm 15%). Cụ thể như sau:

Ở lớp 4A hiệu quả GDDD qua TCHT có số trẻ đạt loại giỏi là 0, số trẻ đạt loại khá là 06/20 (chiếm 30%), số trẻ đạt loại trung bình là 11/20 trẻ (chiếm 50%) và yếu là 04/20 trẻ (chiếm 20%).

Ở lớp 4A hiệu quả GDDD qua TCHT có số trẻ đạt loại giỏi là 0, số trẻ đạt loại khá là 08/20 (chiếm 40%), số trẻ đạt loại trung bình là 10/20 trẻ (chiếm 50%) và yếu là 02/20 trẻ (chiếm 10%).

Điểm trung bình cộng ở lớp 4A là (30,1) thấp hơn điểm trung bình ở lớp 4B (31,8) nhưng tỉ lệ chênh lệch là không cao (1,7).

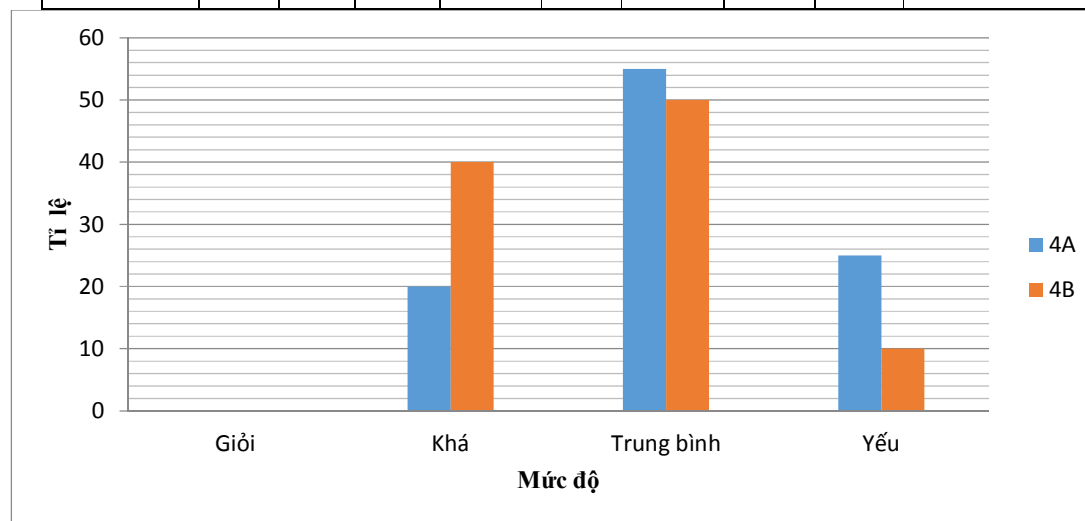
Điểm trung bình cộng của 40 trẻ ở hai lớp 4A và 4B Trường mầm non Tân Thành đạt ở loại trung bình theo thang đánh giá mà đề tài đã xây dựng (30,9).

2.6.2.2. Hiệu quả giáo dục dinh dưỡng qua trò chơi học tập cho trẻ 4 – 5 tuổi ở hai lớp 4A và 4B Trường mầm non Tân Thành trên từng tiêu chí

Tiêu chí 1: Nhận thức về dinh dưỡng được đánh giá qua nhóm bài tập 1

Bảng 2.11. Đánh giá biểu hiện khả năng nhận thức về dinh dưỡng của trẻ 4 – 5 tuổi

Mức độ Lớp	Giỏi		Khá		Trung bình		Yếu		Trung bình cộng
	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	
4A	0	0	4	20	11	55	5	25	11,1
4B	0	0	8	40	10	50	2	10	11,9



Biểu đồ 2.2. Đánh giá biểu hiện khả năng nhận thức về dinh dưỡng của trẻ 4 – 5 tuổi

Kết quả bảng 2.11 và biểu đồ 2.2 cho thấy lớp 4A có 04 trẻ đạt mức độ khá (chiếm 20%), 11 trẻ đạt mức độ trung bình (chiếm 55%), 5 trẻ đạt mức độ

yếu (chiếm 25%) và ở lớp 4B có 08 trẻ đạt mức độ khá (chiếm 40%), 10 trẻ đạt mức độ trung bình (chiếm 50%), 02 trẻ đạt mức độ yếu (chiếm 10%).

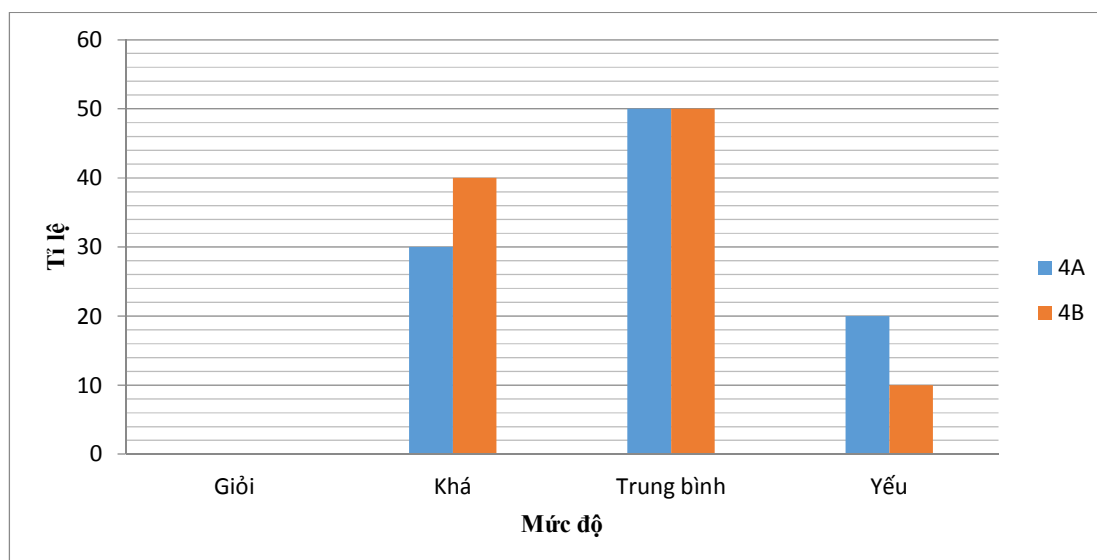
Qua quá trình điều tra chúng tôi nhận thấy khả năng nhận thức về dinh dưỡng của trẻ chưa đạt yêu cầu so với mục tiêu GDDD cho trẻ 4 - 5 tuổi đã đề ra trong chương trình. Sự hiểu biết của trẻ chưa đầy đủ, kiến thức của trẻ chưa tạo thành một trật tự logic nhất định. Khi được hỏi về 4 nhóm thực phẩm cơ bản, chỉ một số trẻ kể tên đầy đủ các thực phẩm theo yêu cầu. Sự phân biệt các thực phẩm theo nguồn gốc và giá trị dinh dưỡng còn chưa chính xác.

Ví dụ: Khi cô yêu cầu trẻ phân loại thực phẩm thành 4 nhóm theo bộ lô tô mà cô đã chuẩn bị (gồm 12 lô tô) thì cháu L.T.M (lớp 4A) chọn chưa đúng các thực phẩm thuộc nhóm giàu chất đạm và chất béo hoặc cháu G.P.T (lớp 4B) còn rất lúng túng trong việc phân loại, cháu chưa định hình được những thực phẩm nào cùng một nhóm. Trẻ phải nhờ sự giúp đỡ của cô trẻ mới hoàn thành được bài tập của mình. Trẻ hay nhầm lẫn giữa các nhóm thực phẩm với nhau giữa thực phẩm và món ăn. Ví dụ khi được hỏi về các món ăn cháu B.H.H (lớp 4A) lại trả lời các loại thực phẩm như cà chua, rau, cá., hoặc khi hỏi về lợi ích của các loại thực phẩm cháu chỉ nêu được là chúng cung cấp vitamin cho cơ thể ngoài ra không nêu được ích lợi gì khác. Rất ít trẻ nói được cách chế biến các món ăn. Nhiều trẻ đã biết phân biệt các bữa ăn trong ngày.

Tiêu chí 2: Sự thực hiện (Kỹ năng, thái độ về dinh dưỡng) được đánh giá qua nhóm bài tập 2

Bảng 2.12. Đánh giá biểu hiện về sự thực hiện (kỹ năng, thái độ) về dinh dưỡng của trẻ 4 – 5 tuổi

Mức độ Lớp	Giỏi		Khá		Trung bình		Yếu		Trung bình cộng
	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	
4A	0	0	6	30	10	50	4	20	19,1
4B	0	0	8	40	10	50	2	10	19,9



Biểu đồ 2.3. Đánh giá biểu hiện về sự thực hiện (kỹ năng, thái độ) về dinh dưỡng của trẻ 4 – 5 tuổi

Kết quả bảng 2.12 và biểu đồ 2.3 cho thấy lớp 4A có 06 trẻ đạt mức độ khá (chiếm 30%), 10 trẻ đạt mức độ trung bình (chiếm 50%), 04 trẻ đạt mức độ yếu (chiếm 20%) và ở lớp 4B có 08 trẻ đạt mức độ khá (chiếm 40%), 10 trẻ đạt mức độ trung bình (chiếm 50%), 02 trẻ đạt mức độ yếu (chiếm 10%). Ở bài tập này yêu cầu trẻ thể hiện những kỹ năng, thái độ về dinh dưỡng. Đối với nội dung lựa chọn và bảo quản thực phẩm, trẻ đã biết lựa chọn thực phẩm tươi ngon và không tươi ngon trẻ đã nhanh chóng thực hiện được yêu cầu của cô. Trẻ đã biết phối hợp các món ăn khác nhau trong một bữa ăn tuy nhiên phần lớn trẻ chỉ ăn những món ăn mà trẻ thích. Sử dụng được thìa, bát, cốc, ca, bình rót nước. Trẻ biết và có thực hiện kỹ năng vệ sinh - văn minh trong ăn uống như: vệ sinh, biết chào mời trước khi ăn. Tuy nhiên thực tế kỹ năng dinh dưỡng của trẻ chưa tốt. Trẻ phân loại một số thực phẩm thông thường theo nguồn gốc và giá trị dinh dưỡng còn chậm, nhiều trẻ còn nhầm lẫn giữa các nhóm thực phẩm với nhau. Trong bữa ăn trẻ còn nói chuyện nhiều, làm rơi nhiều cơm và thức ăn, khả năng sử dụng một số đồ dùng để chế biến món ăn dù đã có sự giúp đỡ của cô giáo nhưng trẻ vẫn chưa thực hiện được.

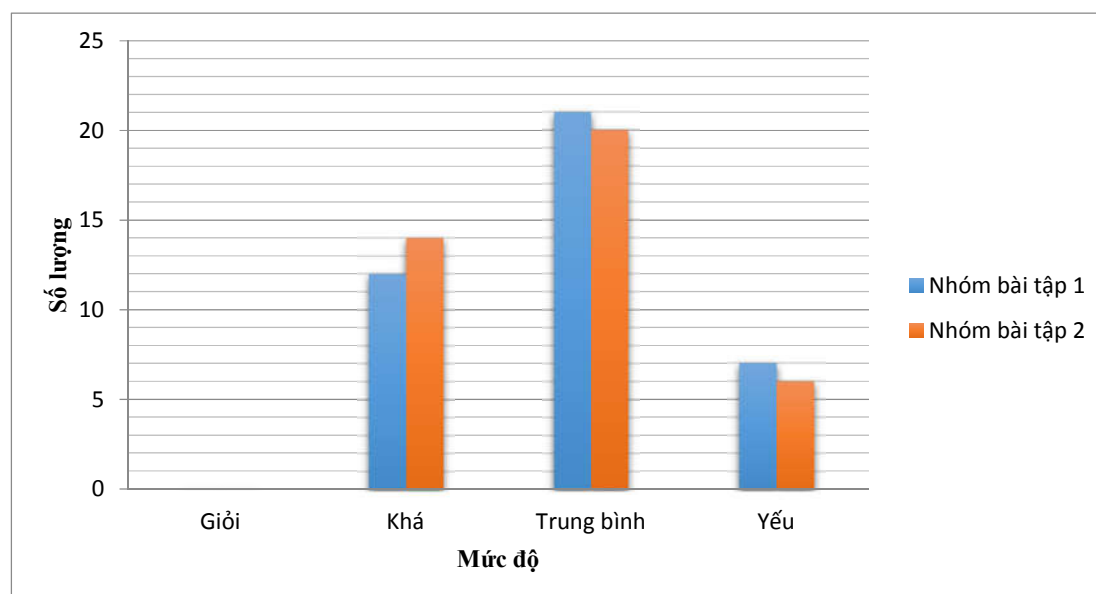
Trẻ thích tìm hiểu các loại thực phẩm, các bữa ăn, các món ăn nhưng ít quan tâm tới cách chế biến các loại thực phẩm. Trẻ chưa có ý thức lựa chọn

hợp lý trong ăn uống mà thường ăn theo ý thích, có những cháu chỉ thích ăn một món nhất định như cháu T.H.L (lớp 4A) không thích ăn ruốc lạc chỉ thích ăn trứng, cháu N.L.N (lớp 4A) lại thích ăn thịt đậu phụ vì vậy chỉ khi nào có món đó thì cháu mới ăn nhanh và ăn hết suất của mình. Trẻ cũng chưa tự giác thực hiện hành vi văn minh trong ăn uống, chỉ có một số ít trẻ thích được chia sẻ và tiếp thu những kiến thức về dinh dưỡng.

** So sánh mức độ hiểu biết về dinh dưỡng của trẻ 4 – 5 tuổi qua việc thực hiện các nhóm bài tập*

Bảng 2.13. So sánh mức độ hiểu biết về dinh dưỡng của trẻ 4 – 5 tuổi qua việc thực hiện các nhóm bài tập

Kết quả Bài tập	Mức độ								Trung bình cộng
	Giỏi		Khá		TB		Yếu		
	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	
Nhóm bài tập 1	0	0	12	30	21	52,5	7	17,5	11,5
Nhóm bài tập 2	0	0	14	35	20	50	6	15	19,5



Biểu đồ 2.4. So sánh mức độ hiểu biết về dinh dưỡng của trẻ 4 – 5 tuổi qua việc thực hiện các nhóm bài tập

Qua bảng 2.13 và biểu đồ 2.4 cho thấy: kết quả của hai nhóm bài tập có sự chênh lệch. Ở mức độ khá nhóm bài tập thứ nhất ít hơn nhóm bài tập thứ 2 là 02 trẻ, ở mức độ trung bình nhóm bài tập 1 nhiều hơn nhóm bài tập thứ 2 là 01 trẻ và ở mức độ yếu nhóm bài tập thứ nhất nhiều hơn nhóm bài tập thứ 2 là 01 trẻ. Ở nhóm bài tập 1 trẻ gặp khó khăn trong việc phân nhóm các loại thực phẩm theo giá trị dinh dưỡng vì đây là bài tập khó đòi hỏi trẻ phải nắm chắc kiến thức và khả năng tư duy nhanh.

Như vậy cho thấy mức độ biểu hiện khả năng nhận thức của trẻ thấp hơn so với biểu hiện về sự thực hiện (kỹ năng, thái độ) về dinh dưỡng. Nguyên nhân dẫn đến kết quả trên là do giáo viên chưa thực sự quan tâm đến việc GDDD cho trẻ, chưa có biện pháp giáo dục hợp lý, linh hoạt, các biện pháp tác động của giáo viên chưa được đồng bộ, chưa phát huy được hết vai trò của TCHT đối với việc GDDD cho trẻ 4 – 5 tuổi.

2.7. NGUYÊN NHÂN CỦA THỰC TRẠNG

Qua phân tích thực trạng nhận thức, thực hiện việc GDDD cho trẻ 4 – 5 tuổi thông qua TCHT ở Trường mầm non Tân Thành và Trường mầm non Bắc Sơn thuộc địa bàn tỉnh Ninh Bình, chúng tôi nhận thấy các số liệu kết quả đánh giá của giáo viên và trẻ có sự tương đồng với nhau. Tất cả trẻ được đánh giá thì không có trẻ nào xếp loại giỏi, khả năng nhận thức kém hơn so với kỹ năng và thái độ. Điều này có liên quan đến việc thực hiện GDDD của giáo viên.

Có thể tổng hợp một số nguyên nhân khách quan và chủ quan như sau:

2.7.1. Nguyên nhân khách quan

- Nguồn TCHT và tài liệu hướng dẫn nhằm GDDD cho trẻ còn nghèo nàn, chưa phong phú nên giáo viên còn gặp nhiều khó khăn khi sưu tầm, chọn lựa và sử dụng chúng. Chủ yếu giáo viên sưu tầm, sử dụng nguồn trò chơi trong chương trình chăm sóc giáo dục trẻ có sẵn.

- Giáo viên ở các trường mầm non chưa được tham gia nhiều các buổi học chuyên đề để học hỏi và trao đổi kinh nghiệm cho nhau.

- Trường mầm non chúng tôi điều tra là các trường đạt chuẩn trên địa bàn tỉnh Ninh Bình nhưng thực tế cho thấy cơ sở vật chất ở các trường mầm

non còn chưa đáp ứng công tác giảng dạy về GDDD, lớp học còn chật hẹp, số lượng trẻ trong một lớp quá đông... điều đó ảnh hưởng không nhỏ tới hoạt động vui chơi của trẻ.

2.7.2. Nguyên nhân chủ quan

- Mặc dù phần lớn giáo viên được điều tra (75%) đều cho rằng GDDD là hoàn toàn cần thiết (mức cao nhất trong thang đánh giá) nhưng đánh giá mức độ sử dụng TCHT thì chỉ có 50% sử dụng ở mức độ thường xuyên, không có giáo viên nào sử dụng ở mức rất thường xuyên – mức cao nhất trong thang đánh giá.

- Bên cạnh đó, việc thực hiện các nội dung GDDD chưa được đồng đều. Đặc biệt, cả 07 nội dung GDDD không có nội dung nào được thực hiện ở mức rất thường xuyên. Các nội dung giáo dục nhận thức về dinh dưỡng cho trẻ (nội dung 1 - 4, bảng 2.5) được thực hiện ở mức độ thường xuyên và thỉnh thoảng, cá biệt có nội dung không được thực hiện bao giờ. Các nội dung giáo dục kỹ năng và thái độ về dinh dưỡng cho trẻ (nội dung 5 - 7, bảng 2.5) được giáo dục thường xuyên và mức độ thực hiện cao hơn. Điều này phản ánh qua kết quả đánh giá khả năng nhận thức kém hơn so với kỹ năng và thái độ ở trẻ, nhóm bài tập 1 mức độ yếu cao hơn mức độ khá, nhóm bài tập 2, mức độ khá cao hơn mức độ yếu.

- Phần lớn giáo viên chưa tận dụng triệt để những thời điểm thích hợp để lồng ghép việc tổ chức cho trẻ tham gia các TCHT nhằm GDDD cho trẻ.

- Nhiều giáo viên còn chưa nắm chắc được các nguyên tắc, quy trình thiết kế TCHT, các phương pháp, biện pháp dạy trẻ những kiến thức về dinh dưỡng nên ngại sưu tầm, xây dựng và sử dụng TCHT cho trẻ. Vì vậy TCHT bị hạn chế về số lượng và chất lượng.

2.8. ĐỀ XUẤT MỘT SỐ BIỆN PHÁP NHẪM NÂNG CAO HIỆU QUẢ GIÁO DỤC DINH DƯỠNG QUA TRÒ CHƠI HỌC TẬP CHO TRẺ 4 – 5 TUỔI

Biện pháp 1: Tăng mức độ GDDD thường xuyên hơn, đặc biệt tăng cường cho trẻ thực hành, trải nghiệm về GDDD trong các hoạt động, thời điểm khác nhau trong ngày

❖ Mục đích và ý nghĩa:

- GDDD thường xuyên hơn nhằm củng cố kiến thức về dinh dưỡng cho trẻ cả về nhận thức, kỹ năng và thái độ từ đó sẽ giúp cho trẻ có ý thức ăn uống hợp lý để cơ thể khỏe mạnh, dẻo dai có sức khỏe tốt để học tập và vui chơi và hình thành nhân cách sống cho trẻ, hình thành những thói quen và hành vi tốt trong ăn uống.

- Thực hành, trải nghiệm giúp trẻ được tham gia, được trực tiếp thao tác với đồ vật dựa trên sự hoạt động của người lớn, giúp trẻ kiểm tra lại kiến thức mà trẻ đã thu được thông qua phương pháp trực quan và dùng lời.

- Thông qua việc cho trẻ thực hành trải nghiệm về GDDD ở mọi hoạt động, thời điểm khác nhau trong ngày giúp trẻ tích cực, chủ động sáng tạo hơn hoạt động tìm tòi khám phá những kiến thức về dinh dưỡng từ đó giúp trẻ phát triển tư duy ngôn ngữ, phát triển nhận thức và kỹ năng thái độ về dinh dưỡng một cách đầy đủ nhất.

- Góp phần tích cực vào việc giáo dục mối quan hệ tốt cho trẻ. Trong các hoạt động thực hành, trải nghiệm trẻ được thể hiện mình, nhường nhịn, chia sẻ, giúp đỡ lẫn nhau.

❖ Cách tiến hành:

- Giáo viên tạo ra môi trường hoạt động đa dạng, hấp dẫn, tăng cường cho trẻ trải nghiệm, khám phá bằng cách đưa vật thật vào quá trình giáo dục qua đó tạo cơ hội cho trẻ trải nghiệm, trẻ được tích cực khám bằng các giác quan khác nhau như: nhìn, cảm, nắm, ngửi... giúp trẻ khắc sâu về đối tượng từ đó hình thành nhận thức về dinh dưỡng cho trẻ.

- GDDD cho trẻ một cách toàn diện và đầy đủ nhất thông qua các hoạt động theo thời điểm trong ngày, ở mọi lúc, mọi nơi: giờ đón trẻ, trả trẻ, giờ dạo chơi ngoài trời, giờ ăn...

+ Giờ đón trẻ, trả trẻ: cô trò chuyện với trẻ về các loại thực phẩm mà trẻ biết, đặc điểm, tác dụng của thực phẩm đối với sức khỏe con người phù hợp với chủ đề, giáo dục trẻ giữ gìn vệ sinh cá nhân chung, sau đó tổ chức trò chơi.

+ Giờ dạo chơi ngoài trời: cô giáo tổ chức cho trẻ quan sát, phân biệt các loại rau, quả, trò chuyện với trẻ để biết lợi ích của chúng đối với sức khỏe con người.

+ Trong giờ ăn: trước khi ăn cô giới thiệu cùng trẻ các món ăn được ăn hôm nay, giá trị dinh dưỡng các món ăn cô dạy cách sử dụng đồ dùng trong ăn uống như: bát, cốc, thìa...giáo dục trẻ ăn hết suất, nhai kỹ, ăn uống gọn gàng, mời cô giáo, mời bạn bè trước khi ăn, trong khi ăn không nói chuyện.

+ Hoạt động học có chủ đích là hoạt động chính giúp trẻ tiếp thu những kiến thức cơ bản về các loại thực phẩm, các chất dinh dưỡng và vệ sinh an toàn thực phẩm. Thông qua các hoạt động cho trẻ khám phá về các loại rau, củ, quả, lương thực thực phẩm, vật nuôi trong gia đình. Giúp trẻ biết gọi tên các loại thực phẩm, tên gọi các món ăn chế biến từ các loại thực phẩm, trẻ biết được, đặc điểm nguồn gốc các loại thực phẩm, giá trị dinh dưỡng trong các thực phẩm ấy, biết cách chọn và bảo quản thực phẩm dựa vào những kiến thức đó giáo viên tổ chức TCHT cho trẻ.

+ GDDD qua hoạt động “Bé tập làm nội trợ” ở góc đóng vai 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.

+ Thông qua các hoạt động như: ngày hội, ngày lễ, làm vườn, thăm trang trại, đi chợ, đi siêu thị...sẽ tạo được hứng thú cho trẻ và làm thêm kiến thức của trẻ về dinh dưỡng.

❖ Điều kiện vận dụng:

- Giáo viên cần phải có sự linh hoạt, sáng tạo trong việc sắp xếp tổ chức các hoạt động giáo dục dinh dưỡng phù hợp với từng tiết học, hoạt động khác nhau trong từng thời điểm.

- Giáo viên phải nắm được kiến thức về dinh dưỡng, cách tổ chức TCHT phù hợp với từng lứa tuổi.

- Nhà trường cần tạo điều kiện cho giáo viên trong việc cung cấp vật (thực phẩm) thật, tổ chức các hoạt động để trẻ được trải nghiệm được khám phá lĩnh hội những kiến thức về dinh dưỡng một cách hiệu quả.

Biện pháp 2: Sưu tầm và lựa chọn TCHT phù hợp với nội dung GDDD cho trẻ mẫu giáo 4 – 5 tuổi theo chủ đề

❖ Mục đích và ý nghĩa:

- Nhằm tạo ra một “ngân hàng TCHT” phong phú với nhiều trò chơi khác nhau để GDDD cho trẻ mẫu giáo 4 - 5 tuổi phù hợp với các chủ đề giáo dục ở trường mầm non.

- Nguồn TCHT càng nhiều và đa dạng phù hợp với nội dung GDDD cho trẻ, phù hợp với vốn kinh nghiệm, khả năng nhận thức của trẻ đồng thời chứa đựng những điều mới mẻ hấp dẫn sẽ tạo nhiều cơ hội cho trẻ được chơi, cung cấp cho trẻ những kiến thức về dinh dưỡng lôi cuốn trẻ tham gia trò chơi một cách thích thú, tích cực kích thích sự tìm tòi khám phá của trẻ. Đồng thời giúp trẻ nâng cao nhận thức, hình thái kỹ năng và thái độ đúng đắn về dinh dưỡng, giữ gìn và nâng cao sức khỏe của bản thân.

- Giáo viên dễ dàng lựa chọn TCHT phù hợp với các chủ đề giáo dục để tích hợp nội dung GDDD cho trẻ mẫu giáo 4 - 5 tuổi. Đặc biệt, giáo viên trường mầm non ý thức được tầm quan trọng của việc GDDD thông qua TCHT.

❖ Cách tiến hành:

Việc sưu tầm và lựa chọn TCHT phù hợp với nội dung GDDD phải thể hiện được sự đa dạng phong phú về nội dung, nhiệm vụ chơi, luật chơi và đặc biệt xuất phát từ nhu cầu nhận thức của trẻ.

Việc sưu tầm và lựa chọn TCHT phù hợp với nội dung GDDD cho trẻ được tiến hành như sau:

- Sưu tầm lựa chọn trò chơi từ các nguồn khác nhau như từ các loại sách, báo chuyên ngành, từ mạng internet... Các trò chơi đã được sưu tầm phải phong phú, đa dạng phản ánh đến vấn đề GDDD cho trẻ và giúp trẻ nhận biết các thói quen tốt trong ăn uống, nhận biết được ý nghĩa của dinh dưỡng đối với sức khỏe mỗi con người.

- Ngoài ra có thể khai thác từ bạn bè, đồng nghiệp: Giáo viên thường xuyên trao đổi, tham khảo lấy ý kiến đồng nghiệp về các TCHT để GDDD. Qua đó giáo viên vừa nắm bắt được ý tưởng, vừa có thể cộng tác để sưu tầm thêm được những TCHT phù hợp.

- Lựa chọn các TCHT để tích hợp nội dung GDDD cho trẻ mẫu giáo 4 -5 tuổi sao cho phù hợp với chủ đề.

- Để có thể lựa chọn được những trò chơi có nội dung phù hợp với nội dung GDDD cho trẻ 4 – 5 tuổi sao cho phù hợp với chủ đề, trước tiên cần xác định rõ các nhiệm vụ, mục tiêu và nội dung GDDD cụ thể cho trẻ ở lứa tuổi này. Nội dung trò chơi được lựa chọn để GDDD cho trẻ phải thật gần gũi, xuất phát từ cuộc sống của trẻ, phù hợp với nhu cầu vốn kinh nghiệm của trẻ, nội dung của trò chơi phải luôn chứa đựng những điều mới mẻ, hấp dẫn. Qua trò chơi còn giúp trẻ hiểu rằng để có một cơ thể khỏe mạnh, không bị bệnh tật thì phải ăn uống đầy đủ, hợp lý và sạch sẽ. Muốn thực hiện được thì cần phải nắm được các kiến thức về dinh dưỡng biết được giá dinh dưỡng của các loại thực phẩm, biết ăn uống như thế nào là khoa học, hợp lý, hợp vệ sinh.

❖ Điều kiện vận dụng:

- Nhà trường, giáo viên mầm non cần có sự quan tâm, đầu tư việc sưu tầm và sử dụng TCHT nhằm GDDD cho trẻ mẫu giáo.

- Cung cấp đầy đủ nguồn tài liệu cho giáo viên.

- Giáo viên phải khéo léo, biết sưu tầm các TCHT phù hợp với mục đích giáo dục đề ra, biết sáng tạo, làm mới trò chơi sao cho thu hút được trẻ.

Biện pháp 3: Xây dựng hệ thống TCHT nhằm GDDD cho trẻ 4 - 5 tuổi phù hợp với khả năng nhận thức.

❖ Mục đích và ý nghĩa:

- Việc xây dựng hệ thống TCHT nhằm GDDD sẽ tạo ra một ngân hàng trò chơi phong phú, đa dạng, giúp cho giáo viên thuận tiện và dễ dàng hơn trong việc lựa chọn trò chơi phù hợp với khả năng nhận thức của trẻ để tổ chức lồng ghép trong các hoạt động nhằm GDDD cho trẻ được hấp dẫn và hiệu quả hơn.

- Xây dựng các TCHT phù hợp có ý nghĩa rất lớn đối với quá trình tổ chức GDDD cho trẻ, nó nhằm thỏa mãn nhu cầu vui chơi và học tập của trẻ, tạo cơ hội cho trẻ vận dụng những kiến thức đã có về vấn đề dinh dưỡng trong mọi tình huống chơi cũng như trong cuộc sống của trẻ.

❖ Cách tiến hành:

Xây dựng TCHT nhằm GDDD cho trẻ phải thể hiện được sự đa dạng, phong phú về nội dung chơi, nhiệm vụ chơi, luật chơi và đặc biệt phải xuất phát từ nhu cầu nhận thức của trẻ về lĩnh vực GDDD.

Tiến hành xây dựng TCHT nhằm GDDD cho trẻ cần chú ý tới những nội dung sau:

- Phải nghiên cứu kỹ cơ sở lý luận về TCHT, cách sử dụng TCHT trong giáo dục trẻ, cũng như nắm được đặc điểm tâm sinh lý của trẻ

- Xây dựng ý tưởng, ý đồ về TCHT để GDDD nhằm biến các ý tưởng đó thành các TCHT chứa nội dung GDDD cho trẻ.

- Lựa chọn các nội dung phù hợp với trẻ, với điều kiện thực tế của địa phương và bắt tay vào việc tạo ra các trò chơi. Trong mỗi trò chơi cần đưa ra nhiệm vụ chơi, hành động chơi và luật chơi rõ ràng, cụ thể, dễ thực hiện và đảm bảo tính hấp dẫn, lôi cuốn trẻ.

❖ Điều kiện vận dụng:

- Giáo viên phải nắm được lý luận về TCHT nhằm GDDD cho trẻ và cách xây dựng các trò chơi đó.

Biện pháp 4: Lập kế hoạch tổng thể và cụ thể mỗi trò chơi học tập để giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mẫu giáo 4 - 5 tuổi

❖ Mục đích và ý nghĩa:

- Giúp giáo viên có cái nhìn tổng thể về TCHT có tích hợp nội dung GDDD cho trẻ mẫu giáo 4 - 5 tuổi trong một thời gian dài (năm học, chủ đề lớn). Từ đó, giáo viên chủ động lập kế hoạch cụ thể các hoạt động theo từng chủ đề nhánh, ngày và tổ chức cho trẻ chơi TCHT để GDDD cho trẻ.

- Giúp giáo viên chủ động trong việc lựa chọn phương pháp, hình thức tổ chức các trò chơi và chuẩn bị đồ dùng, dụng cụ một cách chủ động, sáng tạo để đạt được hiệu quả cao trong giáo dục.

- Đảm bảo sự phù hợp và cân đối giữa mục tiêu và nội dung. Xây dựng kế hoạch cụ thể theo năm học, chủ đề, tháng, tuần và ngày.

- Giúp giáo viên chủ động hơn trong quá trình tổ chức chơi TCHT nhằm GDDD cho trẻ mẫu giáo 4 – 5 tuổi.

❖ Cách tiến hành:

- Xây dựng nội dung giáo dục căn cứ vào mục tiêu giáo dục: nội dung giáo dục là quá trình để đạt được mục tiêu đề ra; nội dung GDDD là những nội dung cơ bản trong Chương trình Giáo dục mầm non và được phát triển thành các nội dung cụ thể sao cho phù hợp với độ tuổi của trẻ, phù hợp với điều kiện thực tế của trường lớp và từng địa phương.

- Dự kiến các chủ đề và các sự kiện trong năm: các chủ đề và sự kiện trong năm học cần được dự kiến theo kế hoạch cụ thể và phù hợp với điều kiện thực tế. Căn cứ vào chủ đề, giáo viên xây dựng nội dung giáo dục và môi trường hoạt động phù hợp và đạt hiệu quả cao; Lập kế hoạch tổng thể các TCHT nói chung, TCHT nhằm GDDD cho trẻ mẫu giáo theo năm học, phân bổ cho các chủ đề lớn trong chương trình giáo dục cho trẻ mẫu giáo 4 - 5 tuổi; Lập kế hoạch chi tiết các TCHT nhằm GDDD cho trẻ mẫu giáo theo từng chủ đề nhánh; Lập kế hoạch tổ chức các TCHT nhằm GDDD cho trẻ mẫu giáo 4 – 5 tuổi theo từng hoạt động trong ngày; Xây dựng kế hoạch bài soạn: Tích hợp TCHT vào các hoạt động trong ngày. Tùy vào mỗi trò chơi, mỗi hoạt động, mỗi chủ đề, giáo viên lập kế hoạch các TCHT có tích hợp nội dung GDDD một cách cụ thể để khi tổ chức cho trẻ sẽ đạt hiệu quả cao nhất.

❖ Điều kiện vận dụng:

Giáo viên phải nắm được cách lập kế hoạch sao cho phù hợp với lứa tuổi, phù hợp với tình hình của lớp, nhận thức của trẻ.

Biện pháp 5: Tạo môi trường thuận lợi, hấp dẫn, an toàn, phù hợp với nội dung GDDD cho trẻ

❖ 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. Việc tạo môi trường chơi thuận lợi, hấp dẫn, an toàn, phù hợp trẻ là để khơi gợi hứng thú của trẻ đến với trò chơi, khiến trẻ thích thú tham gia và trò chơi, tích cực chủ động hơn trong quá trình chơi nhằm lĩnh hội những kiến thức, kỹ năng, thái độ về dinh dưỡng. Đồng thời giúp trẻ dễ dàng hơn khi sử dụng các đồ dùng, đồ chơi để thực hiện các thao tác chơi.

- Xây dựng môi trường phong phú, hấp dẫn, không chỉ là nguồn cung cấp thông tin, mà còn là nguồn lực thúc đẩy hoạt động tìm kiếm, khảo sát, khám phá của trẻ. Sự hứng thú, sáng tạo của trẻ phụ thuộc rất lớn vào các đối tượng của môi trường. Các đối tượng mà phong phú, luôn mới mẻ sẽ có sức hấp dẫn và duy trì hứng thú của trẻ, khơi gợi và kích thích sự sáng tạo ở trẻ, lôi cuốn trẻ vào hoạt động khám phá, thử nghiệm. Tuy nhiên môi trường hoạt động của trẻ phải xây dựng theo hướng “mở”, có nghĩa là mọi thứ được sắp xếp trong môi trường có thể thay đổi theo nội dung giáo dục, theo mức độ phát triển của trẻ, tạo điều kiện cho trẻ phát huy tiềm năng của mỗi cá nhân đảm bảo giáo dục phù hợp với mọi trẻ.

- Việc xây dựng môi trường chơi có ý nghĩa quan trọng, nó không chỉ tác động đến hứng thú chơi và hiệu quả quả trong khi chơi mà còn là điều kiện có tính chất khách quan hết sức cần thiết đảm bảo cho việc lập kế hoạch chơi.

- 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 hoạt động trải nghiệm.

❖ Cách tiến hành:

Việc tạo môi trường thuận lợi hấp dẫn, phù hợp bao gồm việc bố trí địa điểm thuận lợi, tạo không gian hấp dẫn, thoải mái và việc trang trí, sắp xếp,

bố trí các đồ dùng, trang thiết bị vệ sinh sạch sẽ, an toàn phù hợp với tính chất của trò chơi, với mục đích của hoạt động, đồng thời xây dựng các mối quan hệ tích cực giữa cô với trẻ, giữa trẻ với trẻ.

Việc tạo môi trường thuận lợi hấp dẫn, phù hợp với trẻ được tiến hành như sau:

- Trước hết cần phải xác định được mục đích, nội dung GDDD cho trẻ, vì việc bố trí địa điểm, đồ dùng, đồ chơi, không gian chơi các trò chơi được xác định đúng theo mục đích, yêu cầu, nội dung của việc GDDD cho trẻ.

- Xác định không gian chơi phù hợp: để trò chơi được tiến hành một cách thuận tiện, có hiệu quả thì giáo viên phải suy tầm, xác định được một không gian chơi phù hợp ở trong hoặc ngoài lớp học tùy thuộc vào điều kiện thực hiện của mỗi giáo viên, ở mỗi trường, mỗi lớp, mỗi vùng miền khác nhau. Không gian chơi đảm bảo rộng rãi, thoáng mát về mùa hè, ấm áp về mùa đông, sạch sẽ, đảm bảo thẩm mỹ, kích thích lôi cuốn trẻ tích cực, chủ động tham gia vào trò chơi.

- Trang trí không gian, sắp xếp đồ chơi hợp lý: trên các mảng tường của không gian chơi cần được trang trí bằng các bức tranh, ảnh đẹp có màu sắc tươi sáng, hài hòa, bố cục cân đối, nội dung minh họa phù hợp với nội dung hoạt động GDDD cho trẻ.

- Cung cấp đồ dùng, đồ chơi phù hợp với trò chơi, phù hợp với nội dung GDDD, với nhu cầu phát triển của trẻ. Việc làm này tạo cho trẻ có nhiều cơ hội được tìm tòi, khám phá, trải nghiệm. Giáo viên thường xuyên thay đổi đồ dùng, đồ chơi để tạo sự mới lạ, hấp dẫn với trẻ, đồ chơi cần đa dạng có tính thẩm mỹ, đảm bảo an toàn, sắp xếp đồ dùng đồ chơi hợp lý, thuận tiện cho quá trình tổ chức trò chơi. Giáo viên cùng trẻ sắp xếp đồ dùng, đồ chơi.

- Giáo viên cần xác định rõ vai trò của mình trong khi chơi trò chơi nhằm giúp trẻ có những hiểu biết, kỹ năng và qua đó thể hiện thái độ với vấn đề dinh dưỡng. Xác định mức độ, thời điểm cần thiết phải có sự hợp tác của cô với trẻ. Giáo viên không nên can thiệp vào tất cả các trò chơi của trẻ, hãy để cho trẻ được chủ động hoạt động một cách tích cực.

- Giáo viên cần tạo ra mối quan hệ cởi mở, hợp tác, bình đẳng giữa cô và trẻ, giữa trẻ với trẻ nhằm đáp ứng được nhu cầu giao tiếp của trẻ. Bằng thái độ thân thiện, giọng nói nhẹ nhàng giáo viên tạo cho trẻ bầu không khí thoải mái, tự tin, vui vẻ cho trẻ, khuyến khích, động viên trẻ mỗi khi thành công cũng như thất bại. Qua đó giúp trẻ mạnh dạn, tự tin hơn khi thực hiện nhiệm vụ chơi, dựa vào đặc điểm từng trẻ ở từng thời điểm chơi khác nhau mà có sự sắp xếp, sưu tầm trò chơi, phân nhóm chơi cho phù hợp, gợi mở để trẻ gần gũi với các bạn, biết giúp đỡ bạn trong quá trình chơi... mối quan hệ chơi như vậy sẽ có tác dụng tích cực đến trẻ, kích thích, lôi cuốn trẻ chơi tích cực để trẻ có điều kiện bộc lộ hết khả năng của bản thân.

❖ Điều kiện vận dụng:

- Việc xây dựng môi trường chơi cần phù hợp với nội dung giáo dục, phù hợp với lứa tuổi, phù hợp với tình hình của trường, của lớp.

- Giáo viên phải có sự sáng tạo, linh hoạt trong việc tạo không gian chơi, biết sắp xếp, bày trí đồ dùng đồ chơi, biết học hỏi, chia sẻ kinh nghiệm với đồng nghiệp về cách xây dựng môi trường chơi phù hợp.

- Thường xuyên thay đổi, bổ sung đồ dùng đồ chơi, cách sắp đặt, bày trí đồ dùng đồ chơi phù hợp với trò chơi.

- Giáo viên cần tận dụng đồ dùng đồ chơi trong thiên nhiên.

Biện pháp 6: Thường xuyên thay đổi nội dung, yêu cầu của mỗi trò chơi

❖ Mục đích và ý nghĩa:

- Việc thường xuyên thay đổi nội dung, yêu cầu của mỗi trò chơi sẽ giúp gây hứng thú tạo điều kiện cho trẻ chơi nhiều lần mà không thấy chán nản, mệt mỏi.

- Ngoài ra việc thay đổi sẽ kích thích trẻ tự tin hơn, hào hứng hơn khi tham gia TCHT có tích hợp nội dung GDDD.

❖ Cách tiến hành:

Việc thay đổi nội dung, yêu cầu của mỗi trò chơi được tiến hành như sau:

- Lựa chọn những TCHT phù hợp với các chủ đề giáo dục trẻ để tích hợp nội dung GDDD cho trẻ mẫu giáo 4 - 5 tuổi;

- Lập kế hoạch và tổ chức TCHT có tích hợp nội dung GDDD cho trẻ. Chú ý thay đổi nội dung, yêu cầu chơi cho phù hợp với mỗi lần chơi, mỗi trò chơi.

❖ Điều kiện vận dụng:

- Tiến hành sử dụng TCHT nhằm GDDD cho trẻ 4 - 5 tuổi khi đã đảm bảo đầy đủ các điều kiện về kế hoạch cũng như chuẩn bị về điều kiện vật chất.
- Tiến hành thực hiện phải phù hợp với đối tượng trẻ và đặc điểm lớp học.
- Giáo viên phải linh hoạt trong việc tổ chức, cũng như vận dụng các phương pháp, biện pháp.

Biện pháp 7: 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 trường trong công tác nuôi dưỡng, chăm sóc và giáo dục trẻ nói chung và GDDD 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 GDDD đối với sức khỏe con người, đặc biệt là trẻ nhỏ.

- 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 GDDD cho trẻ thông qua các hình thức sau:

- Trò chuyện trực tiếp hàng ngày: 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 hướng giải quyết phù hợp.

- Trao đổi với phụ huynh về việc GDDD tăng cường cho trẻ cùng tham gia sơ chế thực phẩm và cho trẻ quan sát bố mẹ thực hiện một số thao tác quen thuộc ở nhà hàng ngày giúp trẻ ghi nhớ được một số loại rau, củ, quả, 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 01 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 GDDD 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 GDDD và phối hợp trong việc giáo dục trẻ như:

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

- + Tạo cho trẻ nề nếp, thói quen văn hoá trong ăn uống

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

- Mời gia đình quan sát hoặc tham gia vào một số hoạt động GDDD cho trẻ tại nhóm lớp.

❖ Điều kiện vận dụng:

- Giáo viên phải nắm rõ được đặc điểm sinh lý, khả năng nhận thức của từng trẻ để trao đổi với phụ huynh trẻ.

- Giáo viên phải nắm chắc được kiến thức về dinh dưỡng để trao đổi với cha mẹ trẻ trong việc giáo dục trẻ.

Kết luận chương 2

Qua nghiên cứu về thực trạng GDDD cho trẻ 4 – 5 tuổi thông qua TCHT, chúng tôi rút ra một số kết luận như sau:

Hầu hết các giáo viên đã nhận thức được vai trò của TCHT đối với sự hình thành và phát triển nhân cách của trẻ nói chung, cũng như quá trình GDDD cho trẻ 4 - 5 tuổi nói riêng tuy nhiên hiệu quả còn chưa cao. Nguyên nhân là do việc GDDD cho trẻ còn chưa đồng bộ giữa nhận thức và thực hiện, dẫn tới chưa phát huy được hết vai trò của TCHT đối với việc GDDD cho trẻ 4 – 5 tuổi; giáo viên chưa tận dụng triệt để những thời điểm thích hợp để lồng ghép việc tổ chức cho trẻ tham gia các TCHT nhằm GDDD cho trẻ, chưa sử dụng được hết được các nguyên tắc, quy trình thiết kế TCHT, các phương pháp, biện pháp dạy trẻ những kiến thức về dinh dưỡng nên ngại sưu tầm, xây dựng và sử dụng TCHT cho trẻ; nguồn TCHT và tài liệu hướng dẫn nhằm GDDD cho trẻ thực tế còn nghèo nàn, chưa phong phú nên giáo viên còn gặp nhiều khó khăn khi sưu tầm, chọn lựa và sử dụng. Ngoài ra, giáo viên còn gặp nhiều khó khăn trong quá trình tổ chức GDDD cho trẻ thông qua TCHT như: cơ sở vật chất, đồ dùng đồ chơi, trang thiết bị còn thiếu nhiều không đáp ứng được nhu cầu giáo dục nói chung và việc GDDD nói riêng; số lượng trẻ quá đông trong một lớp mà giáo viên chủ nhiệm lớp thì ít nên giáo viên không thể tiến hành dạy trẻ một cách sát sao, tỉ mỉ... nên việc GDDD qua TCHT cho trẻ còn nhiều hạn chế.

Quá quá trình điều tra, chúng tôi nhận thấy mức độ hiểu biết về dinh dưỡng của trẻ còn hạn chế chưa đạt yêu cầu so với mục tiêu GDDD đã đề ra, trẻ đã có hiểu biết về dinh dưỡng nhưng chưa đầy đủ và thiếu hệ thống. Nhận thức về dinh dưỡng của trẻ còn chưa được tốt. Tuy nhiên, trẻ đã biết và có ý thức thực hiện kỹ năng vệ sinh văn hóa trong ăn uống.

Những kết luận trên đây chính là cơ sở thực tiễn để chúng tôi nghiên cứu đề xuất một số biện pháp GDDD cho trẻ 4 – 5 tuổi thông qua TCHT ở trường mầm non nhằm góp phần nâng cao hiệu quả GDDD cho trẻ ở trường mầm non.

KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

1. KẾT LUẬN

Qua quá trình nghiên cứu đề tài, chúng tôi có một số kết luận sau:

GDDD có vai trò quan trọng đối với trẻ mầm non nói chung và trẻ 4 – 5 tuổi nói riêng. Thông qua GDDD giúp trẻ có những hiểu biết đúng đắn về dinh dưỡng để từ đó vận dụng những hiểu biết đó vào thực tế cuộc sống và tự giác chăm lo sức khỏe cho bản thân. Việc GDDD cho trẻ mẫu giáo có thể tiến hành trên cơ sở lồng ghép, tích hợp vào các hoạt động ở trường mầm non, trong đó vui chơi là hoạt động chủ đạo của trẻ mẫu giáo. Bởi vậy hoạt động vui chơi đặc biệt là TCHT là phương tiện hữu hiệu để tiến hành GDDD cho trẻ 4 - 5 tuổi.

Thực trạng GDDD cho trẻ 4 – 5 tuổi thông qua TCHT ở Trường mầm non Tân Thành cho thấy kết quả GDDD cho trẻ vẫn chưa cao, không có trẻ nào đạt loại giỏi, số trẻ đạt loại khá thấp, trong khi đó tỷ lệ trung bình và yếu lại cao hơn. Nguyên nhân là do việc GDDD cho trẻ còn chưa đồng bộ giữa nhận thức và thực hiện, dẫn tới chưa phát huy được hết vai trò của TCHT đối với việc GDDD cho trẻ 4 – 5 tuổi; giáo viên chưa tận dụng triệt để những thời điểm thích hợp để lồng ghép việc tổ chức cho trẻ tham gia các TCHT nhằm GDDD cho trẻ, chưa sử dụng được hết được các nguyên tắc, quy trình thiết kế TCHT, các phương pháp, biện pháp dạy trẻ những kiến thức về dinh dưỡng nên ngại sưu tầm, xây dựng và sử dụng TCHT cho trẻ; nguồn TCHT và tài liệu hướng dẫn nhằm GDDD cho trẻ còn nghèo nàn, chưa phong phú nên giáo viên còn gặp nhiều khó khăn khi sưu tầm, chọn lựa và sử dụng. Ngoài ra, giáo viên còn gặp nhiều khó khăn trong quá trình tổ chức GDDD cho trẻ thông qua TCHT như: cơ sở vật chất, đồ dùng đồ chơi, trang thiết bị còn thiếu nhiều không đáp ứng được nhu cầu giáo dục nói chung và việc GDDD nói riêng; số lượng trẻ quá đông trong một lớp mà giáo viên chủ nhiệm lớp thì ít nên giáo viên không thể tiến hành dạy trẻ một cách sát sao, tỉ mỉ... nên việc GDDD qua TCHT cho trẻ còn nhiều hạn chế.

Trên cơ sở nghiên cứu lý luận và thực trạng GDDD qua TCHT cho trẻ 4 – 5 tuổi, chúng tôi xây dựng và đề xuất 07 biện pháp GDDD qua TCHT cho trẻ mẫu giáo 4 – 5 tuổi.

2. KIẾN NGHỊ

Để góp phần nâng cao hiệu quả GDDD qua TCHT cho trẻ 4 – 5 tuổi ở trường mầm non, chúng tôi đưa ra một số kiến nghị sau:

2.1. Về phía trường mầm non

- Thường xuyên tổ chức các chuyên đề, các buổi tập huấn, thảo luận, trao đổi kinh nghiệm về GDDD cho giáo viên.

- Đầu tư trang thiết bị đầy đủ cho từng lớp và đồ dùng đồ chơi đa dạng, phong phú và đảm bảo số lượng cho trẻ hoạt động, cần giảm tải số lượng trẻ trong mỗi lớp. Bên cạnh đó các trường mầm non cần trang bị nhiều đồ dùng trực quan về GDDD ngoài sân trường để tác động mạnh mẽ đến sự quan tâm của phụ huynh và trẻ về vấn đề GDDD ở trường mầm non.

2.2. Về phía giáo viên mầm non

- Thường xuyên học tập, bồi dưỡng nâng cao vốn kiến thức về dinh dưỡng để có thể cung cấp cho trẻ những kiến thức đa dạng, phong phú.

- Giáo viên cần tiếp cận chương trình chăm sóc - giáo dục trẻ mẫu giáo vào quá trình GDDD cho trẻ. Nghiên cứu lồng ghép nội dung GDDD vào các hoạt động khác nhau, đặc biệt là GDDD qua TCHT cho trẻ 4 - 5 tuổi ở trường mầm non một cách khoa học và phù hợp.

- Giáo viên cần phối hợp chặt chẽ với phụ huynh trong việc GDDD cho trẻ để việc GDDD đạt hiệu quả cao.

2.3. Về phía gia đình

Phụ huynh cần có hiểu biết nhất định về dinh dưỡng, quan tâm hơn đến việc GDDD cho trẻ, cần có sự phối hợp chặt chẽ với trường mầm non, liên hệ thường xuyên với giáo viên mầm non trong việc GDDD cho trẻ.

DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO

1/ Tiếng Việt

1. Đào Thanh Âm (chủ biên), Nguyễn Thị Hòa, Đinh Văn Vang (2007), *Giáo dục học mầm non*, Nxb Đại học quốc gia Hà Nội.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2017), *Chương trình giáo dục mầm non*, Ban hành kèm theo Thông tư ban hành Chương trình giáo dục mầm non, Số 01/VBHN-BGDĐT, ngày 24/01/2017.
3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018), *Công văn số 584 /BGDĐT-GDT*, ngày 09/02/ 2018 về việc tăng cường công tác dinh dưỡng trong tình mới.
4. Lê Doãn Diên, Vũ Thị Thư (1996), *Dinh dưỡng người*, Nxb Giáo dục Việt Nam.
5. Đỗ Thị Hương Giang (2018), *Thực trạng thiết kế và sử dụng trò chơi học tập nhằm giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5 - 6 tuổi*, Khoá luận tốt nghiệp Đại học Hoa Lư.
6. Lê Thị Mai Hoa (2016), *Giáo trình dinh dưỡng trẻ em tuổi nhà trẻ và mẫu giáo*, Nxb Đại học Sư phạm Hà Nội.
7. Lê Thị Mai Hoa, Trần Văn Dân (2008), *Giáo trình vệ sinh dinh dưỡng*, Nxb Đại học Sư phạm Hà Nội.
8. Lê Thị Mai Hoa, Lê Trọng Sơn (2006), *Giáo trình dinh dưỡng trẻ em*, Nxb Đại học Sư phạm Hà Nội.
9. Nguyễn Thị Hòa (2003), *Biện pháp tổ chức trò chơi học tập nhằm phát huy tính tích cực nhận thức của trẻ mẫu giáo lớn (5 - 6 tuổi)*, Luận án Tiến sĩ Giáo dục học, Hà Nội.
10. Nguyễn Thị Hòa (2009), *Giáo dục học mầm non*, Nxb Đại học sư phạm.
11. Lê Thu Hương (2007), *Giáo dục dinh dưỡng sức khỏe cho trẻ mầm non theo hướng tích hợp*, Nxb Đại học sư phạm Hà Nội.
12. Nguyễn Kim Thanh (2007), *Giáo trình dinh dưỡng trẻ em*, Nxb Đại học Quốc gia Hà Nội.

13. 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 Đại học sư phạm Hà Nội.

14. Trần Thị Ngọc Trâm, Lê Thu Hương, Lê Thị Ánh Tuyết (2015), *Hướng dẫn tổ chức thực hiện chương trình giáo dục mầm non mẫu giáo nhỡ (4 – 5 tuổi)*, Nxb Giáo dục Việt Nam.

15. Nguyễn Thị Trung (2012), *Thực trạng giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5 - 6 tuổi qua trò chơi đóng vai theo chủ đề*, Khóa luận tốt nghiệp Đại học.

16. Nguyễn Ánh Tuyết (Chủ biên), Lê Thị Kim Anh, Đinh Văn Vang (2016), *Phương pháp nghiên cứu khoa học giáo dục mầm non*, Nxb Đại học Sư phạm Hà Nội.

17. Nguyễn Thị Ánh Tuyết (2006), *Tâm lý trẻ em lứa tuổi mầm non*, Nxb Giáo dục Việt Nam.

18. Đinh Văn Vang (2011), *Tổ chức hoạt động vui chơi cho trẻ mầm non*, Nxb Giáo dục Việt Nam.

2/ Website

https://moh.gov.vn/hoat-dong-cua-lanh-dao-bo/-/asset_publisher/TW6LTp1ZtwaN/content/bo-y-te-cong-bo-ket-qua-tong-ieu-tra-dinh-duong-nam-2019-2020 Ngày truy cập: 20/03/2021

PHỤ LỤC 1

PHIẾU TRUNG CẦU Ý KIẾN

(Dành cho giáo viên đã và đang dạy lớp mẫu giáo 4 – 5 tuổi)

Để phục vụ cho việc nghiên cứu đề tài: “Thực trạng giáo dục dinh dưỡng qua trò chơi học tập cho trẻ 4 – 5 tuổi”, xin chị vui lòng cho biết ý kiến về một số vấn đề sau (Nếu đồng ý với ý kiến nào xin đánh dấu (X) vào phần lựa chọn hoặc trả lời ngắn gọn).

Câu 1: Theo chị việc sử dụng trò chơi học tập trong giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 4 – 5 tuổi qua chủ đề thế giới thực vật có cần thiết không?

- ☐ Không cần thiết
- ☐ Ít cần thiết
- ☐ Phần lớn cần thiết
- ☐ Cần thiết
- ☐ Hoàn toàn cần thiết

Câu 2: Xin chị hãy cho biết mức độ sử dụng trò chơi học tập nhằm giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 4 – 5 tuổi?

- ☐ Rất thường xuyên
- ☐ Thường xuyên
- ☐ thỉnh thoảng
- ☐ Hầu như không
- ☐ Không bao giờ

Câu 3: Trong quá trình GDDD cho trẻ 4 -5 tuổi thông qua trò chơi học tập ở trường mầm non chị đã sử dụng những biện pháp nào?

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

Câu 4: Để thực hiện việc giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 4-5 tuổi qua chủ đề thế giới thực vật ở trường mầm non, chị thường tiến hành những nội dung nào theo các mức độ?

STT	Nội dung	Các mức độ				
		Rất thường xuyên	Thường xuyên	Thỉnh thoảng	Hầu như không	Không bao giờ
1	Nhận biết một số thực phẩm thông thường trong các nhóm thực phẩm (trên tháp dinh dưỡng).					
2	Nhận biết dạng chế biến đơn giản của một số thực phẩm, món ăn.					
3	Nhận biết các bữa ăn trong ngày và ích lợi của ăn uống đủ lượng và đủ chất					
4	Nhận biết sự liên quan giữa bữa ăn với bệnh tật					
5	Dạy trẻ cách sử dụng một số đồ dùng trong ăn uống					
6	Dạy trẻ biết chọn và bảo quản thực phẩm một cách đơn giản					
7	Dạy trẻ nề nếp thói quen vệ sinh, hành vi văn minh trong ăn uống					

Câu 5: Chị hãy cho biết mức độ sử dụng các trò chơi học tập từ nguồn tài liệu để giáo dục dinh dưỡng cho trẻ?

Nguồn trò chơi	Mức độ sử dụng				
	Rất thường xuyên	Thường xuyên	Thỉnh thoảng	Hầu như không	Không bao giờ
Tuyển tập trò chơi, bài hát, thơ ca, truyện câu đồ theo chủ đề					
Kinh nghiệm của đồng nghiệp					
Sưu tầm từ các tài liệu tham khảo					
Tự xây dựng					
Mạng Internet					

Câu 6: Có nhiều thời điểm trong ngày để tổ chức trò chơi học tập nhằm giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 4 – 5 tuổi qua chủ đề thế giới thực vật, chị hãy cho biết mức độ sử dụng trò chơi học tập trong các hoạt động?

Các thời điểm trong ngày	Các mức độ				
	Rất thường xuyên	Thường xuyên	Thỉnh thoảng	Hầu như không	Không bao giờ
Giờ đón trẻ					
Hoạt động học có chủ đích					
Hoạt động ngoài trời					
Hoạt động ăn, ngủ trưa					
Hoạt động chiều					
Trả trẻ					

Câu 7: Chị hãy cho biết những khó khăn khi tổ chức trò chơi học tập nhằm giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mẫu giáo 4 – 5 tuổi qua chủ đề thế giới thực vật ở trường mầm non?

- ☐ Cơ sở vật chất đồ dùng đồ chơi còn thiếu thốn
- ☐ Thiếu tài liệu hướng dẫn GDDD thông qua TCHT
- ☐ Không gian tổ chức chật hẹp
- ☐ Số lượng trẻ quá đông
- ☐ Số lượng trò chơi có sẵn ít
- ☐ Các khó khăn khác

Câu 8: Chị sẽ làm gì để nâng cao việc sử dụng trò chơi học tập nhằm giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 4 – 5 tuổi?

- ☐ Học tập đồng nghiệp
- ☐ Đọc các tài liệu hướng dẫn
- ☐ Sử dụng theo kinh nghiệm của bản thân
- ☐ Được bồi dưỡng thêm về chuyên môn nghiệp vụ
- ☐ Các ý kiến khác:

Câu 9: Để tổ chức trò chơi học tập nhằm giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 4 – 5 tuổi đạt hiệu quả, theo chị cần quan tâm đến những yếu tố nào?

- Giáo viên:

.....
.....

- Trẻ:

.....
.....

- Các yếu tố khác:

.....
.....

Xin chị vui lòng cho biết một số thông tin:

Họ và tên: (Có thể ghi hoặc không)

Nơi công tác:

Bậc đào tạo: ☐ Đại học ☐ Cao đẳng ☐ Trung cấp

Thâm niên công tác:

Số năm dạy lớp mẫu giáo 4 – 5 tuổi:

Xin chân thành cảm ơn sự cộng tác của chị!

PHỤ LỤC 2

BÀI TẬP ĐÁNH GIÁ TRẺ

Nhóm bài tập 1: Đánh giá về nhận thức dinh dưỡng của trẻ

Bài tập 1

1. Mục đích

Trẻ biết tên gọi các loại thực phẩm, đặc điểm của thực phẩm, nguồn gốc, giá trị dinh dưỡng của thực phẩm và biết phân biệt các loại thực phẩm.

2. Chuẩn bị

Các loại thực phẩm: rau ngót, rau muống, rau đay, củ cà rốt, củ hành, củ tỏi, quả cam, quả dưa hấu, quả xoài...

Bộ tranh lô tô về dinh dưỡng

3. Cách tiến hành

a) Nhận biết tên gọi của các loại thực phẩm

- Giáo viên cho trẻ quan sát thực phẩm và đưa ra yêu cầu đối với trẻ: chọn thực phẩm và gọi tên các loại thực phẩm mà trẻ biết

- Ngoài những loại thực phẩm con vừa gọi tên thì con còn biết những loại thực phẩm nào khác nữa? Hãy kể tên những loại thực phẩm đó.

b) Đặc điểm và giá trị dinh dưỡng của thực phẩm

Giáo viên cho trẻ quan sát một số thực phẩm và hỏi trẻ:

- Thực phẩm này có đặc điểm như thế nào? (màu sắc, hình dạng...)

- Thực phẩm này cung cấp chất nào cho cơ thể chúng ta?

c) Phân biệt thực phẩm theo nguồn gốc

Giáo viên cho trẻ quan sát bộ tranh lô tô gồm 10 loại thực phẩm quen thuộc và yêu cầu trẻ phân biệt: thực phẩm có nguồn gốc thực vật và thực phẩm có nguồn gốc động vật

d) Phân biệt thực phẩm theo giá trị dinh dưỡng

Giáo viên cho trẻ quan sát bộ tranh lô tô gồm 12 loại thực phẩm quen thuộc và yêu cầu trẻ phân biệt thực phẩm: thực phẩm cung cấp chất đạm, chất béo, chất bột đường, chất vitamin và muối khoáng.

4. Đánh giá

Theo mục 2.5 và phiếu khảo sát thực trạng giáo dục dinh dưỡng trẻ (phụ lục 3)

Bài tập 2

1. Mục đích

Giúp trẻ biết tên gọi một số món ăn, biết thực phẩm được chế biến và ăn theo nhiều cách khác nhau.

2. Chuẩn bị

- Giáo viên chuẩn bị hình ảnh những món ăn đơn giản (canh cua rau đay mồng tơi, thịt băm sốt cà chua, ruốc cá, ruốc thịt, rau ngót nấu thịt, trứng rán, canh cà cua trứng, canh bí nấu thịt, cháo gà, cháo thịt, cá sốt cà chua, khoai tây chiên, đậu phụ sốt cà chua...)

- Một số thực phẩm: rau muống, thịt, cá....

3. Cách tiến hành

- Giáo viên cho trẻ quan sát hình ảnh món ăn và yêu cầu trẻ nói tên món ăn

- Ngoài những món ăn mà con vừa được quan sát, con còn biết những món ăn nào nữa, con hãy kể tên các món đó?

- Con hãy chọn một thực phẩm mà con thích, với thực phẩm này con đã từng được ăn những món gì mà mẹ nấu cho con ăn?

4. Đánh giá

Theo mục 2.5 và phiếu khảo sát thực trạng giáo dục dinh dưỡng trẻ (phụ lục 3)

Bài tập 3

1. Mục đích

Giúp trẻ nhận biết các bữa ăn trong ngày, ích lợi và tác hại của ăn uống đối với sức khỏe con người

2. Chuẩn bị

Một số câu hỏi có liên quan đến các bữa ăn trong ngày, vai trò của ăn uống đối với sức khỏe con người

3. Cách tiến hành

a) *Vai trò của ăn uống:*

Giáo viên đưa ra một số câu hỏi và yêu cầu trẻ trả lời

- Một ngày con được ăn mấy bữa? Con hãy kể tên các bữa ăn trong ngày?

- Nếu ăn uống đầy đủ, hợp lí, hợp vệ sinh thì cơ thể của chúng ta sẽ như thế nào? (khỏe mạnh, không mắc bệnh)

- Nếu thường xuyên ăn ít, ăn không đủ các loại thức ăn, ăn thức ăn không sạch sẽ thì cơ thể chúng ta sẽ như thế nào? (bị suy dinh dưỡng, ốm đau bệnh tật...)

- Nếu ăn vặt, ăn quá nhiều cơ thể chúng ta sẽ bị bệnh gì? (béo phì)

- Muốn có sức khỏe tốt thì chúng ta phải ăn uống như thế nào? (ăn nhiều loại thức ăn khác nhau, ăn sạch, đầy đủ số lượng và các nhóm thực phẩm)

b) Các bữa ăn trong ngày

Con hãy kể tên các bữa ăn trong ngày của con?

4. Đánh giá

Theo mục 2.5 và phiếu khảo sát thực trạng giáo dục dinh dưỡng trẻ (phụ lục 3)

Nhóm bài tập 2: Đánh giá sự thực hiện (kỹ năng và thái độ về dinh dưỡng)

Bài tập 1

1. Mục đích:

Giúp trẻ biết lựa chọn thực phẩm và bảo quản thức ăn, thực phẩm một cách đơn giản

2. Chuẩn bị

Một số câu hỏi liên quan đến cách lựa chọn và bảo quản, cách chế biến các loại thực phẩm

3. Cách tiến hành

Giáo viên đưa ra các câu hỏi để hỏi trẻ kèm hình ảnh, ghi chép và đánh giá trẻ:

- Con sẽ chọn những thực phẩm như thế nào để dùng?



- Con chọn nước uống nào để uống?



- Thức ăn phải cất như thế nào mới đảm bảo vệ sinh?

- + Bảo quản trong tủ lạnh
- + Để ở ngoài bàn không cần che đậy

- Con chọn đồ dùng nào để đựng thức ăn?

- + Đồ dùng đựng thức ăn có nắp đậy
- + Đồ dùng không đảm bảo vệ sinh

4. Đánh giá

Theo mục 2.5 và phiếu khảo sát thực trạng giáo dục dinh dưỡng trẻ (phụ lục 3)

Bài tập 2

1. Mục đích

Trẻ có kỹ năng biết ăn phối hợp các món ăn khác nhau trong một bữa

2. Chuẩn bị

Các đồ chơi bằng nhựa hình các món ăn thuộc các nhóm thực phẩm khác nhau; đĩa đựng thức ăn.

3. Cách tiến hành

Cô chia mỗi trẻ 1 cái đĩa đựng món ăn. Yêu cầu trẻ đi về khu vực cô đã chuẩn bị các món ăn bằng đồ chơi và chọn được cho mình 1 suất ăn có đủ 4 nhóm thực phẩm: chất đường bột, chất đạm, chất béo, vitamin và muối khoáng.

4. Đánh giá

Theo mục 2.5 và phiếu khảo sát thực trạng giáo dục dinh dưỡng trẻ (phụ lục 3)

Bài tập 3

1. Mục đích

Giúp trẻ có kỹ năng phối hợp một số thực phẩm để chế biến một số món ăn, thức uống đơn giản

2. Chuẩn bị

Bộ lô tô dinh dưỡng

3. Tiến hành

Cô nêu tên món ăn (canh cua mồng tơi, thịt sốt cà chua, nước chanh...) và yêu cầu trẻ chọn những lô tô thực phẩm để chế biến thành món ăn cô vừa kể.

4. Đánh giá

Theo mục 2.5 và phiếu khảo sát thực trạng giáo dục dinh dưỡng trẻ (phụ lục 3)

Bài tập 4

1. Mục đích

- Đánh giá kỹ năng sử dụng một số đồ dùng trong ăn uống, vệ sinh ăn uống

- Đánh giá ý thức của trẻ trong ăn uống, ăn hết suất, không kén chọn thức ăn; sự tự giác thực hiện các hành vi văn minh trong ăn uống, có ý thức phục vụ và tự phục vụ.

2. Chuẩn bị

Giờ tổ chức bữa ăn

3. Tiến hành

Cô tổ chức bữa ăn cho trẻ, để trẻ ăn theo ý thức qua đó đánh giá kỹ năng sử dụng một số đồ dùng trong ăn uống, vệ sinh văn minh trong ăn uống; ý thức của trẻ trong ăn uống, ăn hết suất, không kén chọn thức ăn; sự tự giác thực hiện các hành vi văn minh trong ăn uống, có ý thức phục vụ và tự phục vụ.

4. Đánh giá

Theo mục 2.5 và phiếu khảo sát thực trạng giáo dục dinh dưỡng trẻ (phụ lục 3)

Bài tập 5

1. Mục đích

Đánh giá kỹ năng sử dụng một số đồ dùng để chế biến một món ăn đơn giản

2. Chuẩn bị

Một số đồ dùng để pha nước chanh, nước cam

Một số nguyên liệu để chế biến nước chanh, nước cam.

3. Thực hiện:

Cho trẻ tham gia hoạt động “Bé tập làm nội trợ”

Trong quá trình trẻ thực hiện, giáo viên quan sát:

- Kỹ năng vắt cam, chanh trên dụng cụ vắt, kỹ năng đổ nước cam, chanh ở dụng cụ vắt vào cốc
- Kỹ năng dùng thìa
- Kỹ năng xúc đường cho vào cốc không bị rơi vãi

4. Đánh giá

Theo mục 2.5 và phiếu khảo sát thực trạng giáo dục dinh dưỡng trẻ (phụ lục 3)

PHỤ LỤC 3

PHIẾU KHẢO SÁT THỰC TRẠNG

Họ và tên trẻ:

Lớp: Trường:

Người đánh giá:

STT	Nội dung đánh giá	Điểm đánh giá	
		Tối đa	Điểm thực tế
Phần 1: Nhận thức về dinh dưỡng			
Bài tập 1	1. Nhận biết tên gọi của các loại thực phẩm - Giáo viên cho trẻ quan sát thực phẩm và đưa ra yêu cầu đối với trẻ: chọn thực phẩm và gọi tên các loại thực phẩm trẻ biết - Ngoài những loại thực phẩm con vừa gọi tên thì con còn biết những loại thực phẩm nào khác nữa? Hãy kể tên những loại thực phẩm đó. - Gọi đúng tên 8 – 10 thực phẩm: 2 điểm - Gọi đúng tên 5 - 7 thực phẩm: 1.5 điểm - Gọi đúng tên 2 - 4 thực phẩm: 1 điểm - Gọi đúng tên dưới 2 loại thực phẩm: 0,5 điểm	2	
	2. Đặc điểm và giá trị dinh dưỡng của thực phẩm - Giáo viên cho trẻ quan sát một số thực phẩm và hỏi trẻ: - Thực phẩm này có đặc điểm như thế nào? (màu sắc, hình dạng - Thực phẩm này cung cấp chất nào cho cơ thể chúng ta?	4	

	- Nêu đặc điểm và nói được giá trị dinh dưỡng của 4 loại thực phẩm: 4 điểm - Nêu đặc điểm và nói được giá trị dinh dưỡng của 3 loại thực phẩm: 3 điểm - Nêu đặc điểm và nói được giá trị dinh dưỡng của 2 loại thực phẩm: 2 điểm - Nêu đặc điểm và nói được giá trị dinh dưỡng của 1 loại thực phẩm: 1 điểm		
	3. Phân biệt thực phẩm theo nguồn gốc Giáo viên cho trẻ quan sát bộ tranh lô tô gồm 10 loại thực phẩm quen thuộc gồm hai nhóm động vật và thực vật và yêu cầu trẻ phân loại thực phẩm theo 2 nhóm: thực phẩm có nguồn gốc thực vật và thực phẩm có nguồn gốc động vật - Phân biệt 5 loại thực phẩm có nguồn gốc động vật và 5 loại thực phẩm có nguồn gốc thực vật: 2 điểm - Phân biệt 4 loại thực phẩm có nguồn gốc động vật và 4 loại thực phẩm có nguồn gốc thực vật: 1,5 điểm - Phân biệt 3 loại thực phẩm có nguồn gốc động vật và 3 loại thực phẩm có nguồn gốc thực vật: 1 điểm - Phân biệt 2 loại thực phẩm có nguồn gốc động vật và 2 loại thực phẩm có nguồn gốc thực vật: 0,5 điểm	2	
	4. Phân biệt thực phẩm theo giá trị dinh dưỡng Giáo viên cho trẻ quan sát bộ tranh lô tô gồm 12 loại thực phẩm quen thuộc và yêu cầu trẻ phân biệt thực phẩm: thực phẩm cung cấp chất đạm, chất béo, chất bột đường, chất vitamin và muối khoáng. - Phân biệt thực phẩm theo 4 nhóm, mỗi nhóm có 3 thực phẩm: 2 điểm	2	

	- Phân biệt các loại thực phẩm theo 3 nhóm, mỗi nhóm có 2 thực phẩm: 1.5 điểm - Phân biệt 2 nhóm, mỗi nhóm có 2 thực phẩm: 1 điểm - Phân biệt 1 nhóm, mỗi nhóm có 2 thực phẩm: 0,5 điểm		
Bài tập 2	1. Các món ăn -Giáo viên cho trẻ quan sát hình ảnh món ăn và yêu cầu trẻ nói tên món ăn -Ngoài những món ăn mà con vừa được quan sát, con còn biết những món ăn nào nữa, con hãy kể tên các món đó? - Trẻ kể được 7 món ăn: 2 điểm - Trẻ kể được 5 món ăn: 1,5 điểm - Trẻ kể được 3 món ăn: 1 điểm - Trẻ kể được 1 món ăn: 0,5 điểm	2	
Bài tập 2	2. Cách chế biến các món ăn - Con hãy chọn một thực phẩm mà con thích, với thực phẩm này con đã từng được ăn những món gì mà mẹ nấu cho con ăn? Nếu là đầu bếp con sẽ chế biến thực phẩm này thành những món gì? - Trẻ kể được 4 cách chế biến món ăn: 2 điểm - Trẻ kể được 3 cách chế biến món ăn: 1,5 điểm - Trẻ kể được 2 cách chế biến món ăn: 1 điểm - Trẻ kể được 1 cách chế biến món ăn: 0,5 điểm	2	
Bài tập 3	Các bữa ăn trong ngày Con hãy kể tên các bữa ăn trong ngày của con? - Trẻ kể được 3 bữa chính, 2 bữa phụ: 2 điểm - Trẻ kể được 3 bữa chính, 1 bữa phụ: 1,5 điểm	2	

	- Trẻ kể được 3 bữa chính: 1 điểm - Trẻ kể không đủ 3 bữa chính: 0,5 điểm		
	<i>Lợi ích và tác hại của ăn uống đối với sức khỏe</i> - Nếu ăn uống đầy đủ, hợp lí, hợp vệ sinh thì cơ thể của chúng ta sẽ như thế nào? (khỏe mạnh, không mắc bệnh) - Nếu thường xuyên ăn ít, ăn không đủ các loại thức ăn, ăn thức ăn không sạch sẽ thì cơ thể chúng ta sẽ như thế nào? (bị suy dinh dưỡng, ốm đau bệnh tật...) - Nếu ăn vặt, ăn quá nhiều cơ thể chúng ta sẽ bị bệnh gì? - Muốn có sức khỏe tốt thì chúng ta phải ăn uống như thế nào? (ăn nhiều loại thức ăn khác nhau, ăn sạch, đầy đủ số lượng và các nhóm thực phẩm) - Trẻ trả lời đúng 4 câu hỏi: 2 điểm - Trẻ trả lời đúng 3 câu hỏi: 1,5 điểm - Trẻ trả lời đúng 2 câu hỏi: 1 điểm - Trẻ trả lời đúng 1 câu hỏi: 0,5 điểm	2	
	Tổng 1	18	
	<i>Phần 2: Kỹ năng và thái độ về dinh dưỡng</i>		
Bài tập 1	<i>Biết lựa chọn thực phẩm và bảo quản thực phẩm một cách đơn giản</i> Giáo viên đưa ra các câu hỏi để hỏi trẻ kèm hình ảnh: - Cháu chọn những thực phẩm như thế nào để dùng? - Cháu chọn nước uống nào để uống? - Thức ăn phải cất như thế nào mới đảm bảo vệ sinh? - Cháu chọn đồ dùng nào để đựng thức ăn? - Trẻ trả lời đúng 4 câu hỏi: 4 điểm - Trẻ trả lời đúng 3 câu hỏi: 3 điểm	4	

	- Trẻ trả lời đúng 2 câu hỏi: 2 điểm - Trẻ trả lời đúng 1 câu hỏi: 1 điểm		
Bài tập 2	<i>Kỹ năng biết ăn phối hợp các món ăn khác nhau trong một bữa</i> Cô chia mỗi trẻ 1 cái đĩa đựng món ăn. Yêu cầu trẻ đi về khu vực cô đã chuẩn bị các món ăn bằng đồ chơi và chọn được cho mình 1 suất ăn có đủ 4 nhóm thực phẩm: chất đường bột, chất đạm, chất béo, vitamin và muối khoáng. Trẻ chọn được 4 món ăn thuộc 4 nhóm thực phẩm trong bữa ăn: 4 điểm Trẻ chọn được 3 món ăn thuộc 3 nhóm thực phẩm trong bữa ăn: 3 điểm Trẻ chọn được 2 món ăn thuộc 2 nhóm thực phẩm trong bữa ăn: 2 điểm Trẻ chọn được 1 món ăn thuộc 1 nhóm thực phẩm trong bữa ăn: 1 điểm	4	
Bài tập 3	<i>Kỹ năng phối hợp một số thực phẩm để chế biến một số món ăn, thức uống đơn giản</i> Cô nêu tên món ăn (canh cua mồng tơi, thịt sốt cà chua, nước chanh...) và yêu cầu trẻ chọn những lô tô thực phẩm để chế biến thành món ăn cô vừa kể. - Trẻ phối hợp được 4 thực phẩm để chế biến thành món ăn: 4 điểm - Trẻ phối hợp được 3 thực phẩm để chế biến thành món ăn: 3 điểm - Trẻ phối hợp được 2 thực phẩm để chế biến thành món ăn: 2 điểm - Trẻ phối hợp được 1 thực phẩm để chế biến thành món ăn: 1 điểm	4	

Bài tập 4	<i>Kỹ năng sử dụng một số đồ dùng trong ăn uống</i> Giáo viên quan sát trẻ trong giờ ăn - Trẻ sử dụng thành thạo các đồ dùng để ăn uống như thìa, bát, cốc, đĩa và trong quá sử dụng đồ dùng để xúc cơm, rót nước không làm rơi vãi: 4 điểm - Trẻ sử dụng thành thạo các đồ dùng để ăn uống như thìa, bát, cốc, đĩa và trong quá sử dụng đồ dùng để xúc cơm, rót nước làm rơi vãi nhưng rất ít: 3 điểm - Trẻ sử dụng được các đồ dùng để ăn uống như thìa, bát, cốc, đĩa và trong quá sử dụng đồ dùng để xúc cơm, rót nước làm rơi vãi nhiều: 2 điểm - Trẻ sử dụng chưa tốt các đồ dùng để ăn uống như thìa, bát, cốc, đĩa và trong quá sử dụng đồ dùng để xúc cơm, rót nước làm rơi vãi rất nhiều: 1 điểm	4	
	<i>Kỹ năng văn hóa vệ sinh văn minh trong ăn uống</i> - Trẻ thực hiện thuần thục các kỹ năng vệ sinh chung và vệ sinh cá nhân, chào mời tự nhiên, không nói chuyện riêng khi ăn: 4 điểm - Trẻ thực hiện tốt các kỹ năng vệ sinh chung và vệ sinh cá nhân, chào mời tự nhiên, trong khi ăn còn nói chuyện riêng: 3 điểm - Trẻ thực hiện các kỹ năng vệ sinh chung và vệ sinh cá nhân còn qua loa chưa tự giác chào mời, trong khi ăn còn nói chuyện riêng: 2 điểm - Trẻ thực hiện các kỹ năng vệ sinh chung và vệ sinh cá nhân còn qua loa, không chào mời, nói chuyện riêng trong bữa ăn: 1 điểm	4	
	<i>Ý thức trong ăn uống, ăn hết suất, không kén chọn thức ăn</i>	4	

	- Trẻ rất hứng thú khi ăn, không kén chọn thức ăn, ăn hết suất: 4 điểm - Trẻ hứng thú khi ăn, không kén chọn thức ăn, ăn hết suất: 3 điểm - Trẻ chưa thực sự hứng thú khi ăn và không ăn hết suất: 2 điểm - Trẻ không hứng thú khi ăn, không ăn hết suất: 1 điểm		
	<i>Tự giác thực hiện các hành vi văn minh trong ăn uống</i> - Trẻ tự giác thực hiện các hành vi văn minh trong ăn uống, có ý thức phụ vụ và tự phục vụ: 4 điểm - Trẻ chưa tự giác thực hiện các hành vi văn minh trong ăn uống, chưa có ý thức phục vụ và tự phục vụ, còn phải nhắc nhở: 2 điểm	4	
Bài tập 5	<i>Kỹ năng sử dụng một số đồ dùng để chế biến món ăn đơn giản</i> Cô cho trẻ tham gia hoạt động “Bé tập làm nội trợ”. Trong quá trình trẻ thực hiện, giáo viên cần quan sát kỹ năng trẻ - Trẻ sử dụng thành thạo các đồ dùng để chế biến, trong quá trình chế biến không làm rơi vãi ra ngoài: 4 điểm - Trẻ sử dụng thành thạo các đồ dùng để chế biến, trong quá trình chế biến còn làm rơi vãi nhưng rất ít: 3 điểm - Trẻ sử dụng được một số đồ dùng để chế biến, kỹ năng còn hơi lúng túng, trong quá trình chế biến còn làm rơi vãi nhiều: 2 điểm	4	

	- Trẻ sử dụng được rất ít đồ dùng để chế biến, kỹ năng lúng túng, trong quá trình chế biến làm rơi vãi nhiều: 1 điểm			
	<i>Tổng 2</i>		32	
<i>Tổng điểm 1 + 2</i>	<i>Xếp loại</i>	Loại giỏi: Trẻ đạt từ 41 – 50 điểm		
		Loại khá: Trẻ đạt từ 32 - < 41 điểm		
		Loại TB: Trẻ đạt từ 23 - < 32 điểm		
		Loại Yếu: Trẻ đạt dưới < 23 điểm		

Bảng 2. KẾT QUẢ KHẢO SÁT HIỆU QUẢ GIÁO DỤC DINH DƯỠNG CỦA TRẺ 4 - 5 TUỔI LỚP 4B TẠI TRƯỜNG MẦM NON TÂN THÀNH

STT	Họ và tên	Nhóm bài tập 1							Nhóm bài tập 2									Tổng điểm	Xếp loại	
		a	b	c	d	e	Σ	XL	a	b	c	d	e	f	g	h	Σ			XL
1	Trần Lâm Dũng	3.5	3	3.5	1.5	1.5	13	K	3	3	3	3	2.5	3	3	2	22.5	K	35.5	K
2	Đinh Bảo Ngân	3.5	2.25	2.5	2	1.5	11.8	TB	2.5	2	2.5	2	2.5	2	3	3	19.5	TB	31.25	TB
3	Nguyễn Thị Hồng Anh	3.5	3	3	2	1.5	13	K	3	2.5	2.5	2	2	2	2.5	3.5	20	K	33	K
4	Ng. Tiến Trung Đức	4	2.5	2.25	1	1.5	11.3	TB	3	2.5	2	2.5	2	2	2.5	2.5	19	TB	30.25	TB
5	Phạm Thái Sơn	3.5	3	2.25	1	2	11.8	TB	2.5	2	2	3	2	2	2	3	18.5	TB	30.25	TB
6	Nguyễn Bích Ngọc	3.5	3	3	2	2	13.5	K	3	3	2.5	2	2	2	3	3	20.5	K	34	K
7	Nguyễn Minh Quang	4.5	3.25	3	2	1	13.8	K	3	3.5	2.5	3	2.5	3	3.5	3.5	24.5	K	38.25	K
8	Giăng Phương Thanh	2	2.25	3	1	1.5	9.75	TB	2.5	2	2	3	2	3	2	2	18.5	TB	28.25	TB
9	Phạm Đức Anh	4	3.5	2.5	1	1	12	TB	3	2	2.5	2	2	2	2.5	3	19	TB	31	TB
10	Nguyễn Khánh Ngọc	3.5	1.5	2	1.5	0.5	9	Y	1.5	1.5	2	1	1	2	2	2	13	Y	22	Y
11	Vũ Lê Hoàng Anh	3.5	2	3.5	1.5	1	11.5	TB	3.5	3	2	2	2	2	2	2.5	19	TB	30.5	TB
12	Trần Duy Khoa	3.5	2.5	2.5	1.5	0.5	10.5	TB	2	2.5	2	2	2	2	3	3	18.5	TB	29	TB
13	Dương Ngọc Minh Châu	3	3	2.5	1.5	1.5	11.5	TB	2	2.5	2	3	2	2	3	2.5	19	TB	30.5	TB
14	Nguyễn Đăng Khoa	2.5	2	2.5	1	1	9	Y	1	1.5	2	2	1.5	1.5	2	2	13.5	Y	22.5	Y
15	Đinh Duy Khoa	4.5	3.5	3.5	1.5	2	15	K	4	2.5	3	3	2.5	3	3	3.5	24.5	K	39.5	K
16	Đỗ Thiện Nhân	2.5	3	3	1.5	1.5	11.5	TB	3	1	3	2.5	2	2.5	3	3	20	TB	31.5	TB
17	Trần Đại Nam	3	3	3.5	1.5	2	13	K	2	2.5	3.5	3.5	3	3	3	2.5	23	K	36	K
18	Nguyễn Phạm Hà Diệp	4.5	2.5	3	1.5	1.5	13	K	3	3	3.5	3.5	3	2.5	3.5	3	25	K	38	K
19	Phạm Lâm Anh	4	3	3.5	1	1.5	13	K	3	3	3	2	3	2	2	3	21	K	34	K
20	Kim Ngọc Diệp	3	3	2.5	1.5	1	11	TB	2	2	2	2.5	2.5	2.5	3	3	19.5	TB	30.5	TB
Tổng		69.5	54.8	57	29	27.5			52.5	47.5	49.5	50	44	46	53.5	55.5				
Điểm TBC của từng tiêu chí		3.48	2.74	2.85	1.45	1.38			2.63	2.38	2.48	2.5	2.2	2.3	2.68	2.78				
Điểm TBC của từng nhóm bài							11.9										19.9			
Điểm TBC của từng trẻ																			31.8	

Kí hiệu chữ viết tắt	Nguyên nghĩa
K	Khá
TB	Trung Bình
Y	Yếu
XL	Xếp Loại
Σ	Tổng