

# MỘT SỐ BIỆN PHÁP GIÁO DỤC DINH DƯỠNG CHO TRẺ MẪU GIÁO 5-6 TUỔI THÔNG QUA TRÒ CHƠI HỌC TẬP

La Thị Bích Ngọc<sup>1</sup>,  
Hoàng Quý Tinh<sup>2,+</sup>

<sup>1</sup>Phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại tỉnh Lào Cai

<sup>2</sup>Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

+Tác giả liên hệ • Email: hoangquy\_tinh@yahoo.com

## Article History

Received: 20/3/2020

Accepted: 08/4/2020

Published: 08/5/2020

## Keywords

nutrition, nutrition education,  
learning game.

## ABSTRACT

Nutrition education is one of the important educational contents for preschool children in general and preschool children in particular. Through educational activities, preschool teachers can integrate many different contents, including nutrition education. One of the most effective educational means is games. Lessons on nutrition education, if integrated into stimulating learning games, attract children to engage in learning tasks such as discovering the connection between behavior and health. Strengthen children's understanding of nutrition, in addition to affecting their emotions and reason, thereby helps them change their perceptions, attitudes and actions so that they come to self-care, then contributing to comprehensive development for 5-6 year-old preschoolers.

## 1. Mở đầu

Hiện nay, ở các trường mầm non, việc giáo dục dinh dưỡng (GDDD) cho trẻ mẫu giáo được tích hợp trong tất cả các hoạt động chơi và hoạt động học của trẻ, đặc biệt là thông qua các trò chơi. Trò chơi học tập (TCHT) là một hoạt động giáo dục ở trường mầm non, góp phần giáo dục toàn diện cho trẻ. Đối tượng của TCHT là mối quan hệ giữa giáo viên (GV) và trẻ, giữa trẻ với trẻ, cách thức sử dụng những đồ dùng, vật liệu trong khi chơi; sự hiểu biết về các thao tác chơi, nội dung trò chơi... Chính các đối tượng đó đã ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả của các trò chơi cũng như việc GDDD thông qua trò chơi. Trẻ mẫu giáo rất yêu thích TCHT và thông qua TCHT, GV có thể tích hợp nhiều nội dung giáo dục khác nhau, trong đó có GDDD.

Trong thực tiễn giáo dục mầm non hiện nay, đa số GV cho rằng, việc GDDD cho trẻ mẫu giáo tích hợp TCHT là cần thiết và hết sức quan trọng. Tuy nhiên, vẫn còn một số GV chưa ý thức được tầm quan trọng của việc GDDD thông qua TCHT cho trẻ mẫu giáo 5-6 tuổi (việc lựa chọn các nội dung, lựa chọn các TCHT để tích hợp, lồng ghép nội dung GDDD; lập kế hoạch tổ chức TCHT; lựa chọn phương tiện phù hợp cho TCHT nhằm GDDD cho trẻ chưa được chú trọng...).

Bài viết nghiên cứu cơ sở lý luận, thực trạng GDDD cho trẻ mẫu giáo 5-6 tuổi, từ đó đề xuất biện pháp GDDD cho trẻ mẫu giáo 5-6 tuổi thông qua TCHT.

## 2. Kết quả nghiên cứu

### 2.1. Một số vấn đề lý luận về giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mẫu giáo 5-6 tuổi thông qua trò chơi học tập

Có rất nhiều khái niệm khác nhau về dinh dưỡng, Lê Doãn Diên và Vũ Thị Thu (1996) 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. Theo Nguyễn Kim Thanh (2009), Dinh dưỡng học 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.

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 tạo ra sự đổi mới các tế bào và mô cũng như điều tiết các chức năng của cơ thể.

Theo Lê Thị Mai Hoa và Lê Trọng Sơn (2007), GDDD là một quá trình tác động có mục đích, có kế hoạch đến tình cảm, lí trí của con người nhằm thay đổi nhận thức, thái độ và hành động để đi đến tự giác chăm lo vấn đề ăn uống và sức khỏe của cá nhân, tập thể và cộng đồng.

Mỗi khái niệm tiếp cận dưới một góc độ khác nhau nhưng đều giống nhau ở khía cạnh cho rằng, GDDD là một quá trình với mục đích cuối cùng là nâng cao chất lượng và sức khỏe cho con người. Dưới góc độ sư phạm, chúng tôi nhận thấy: *GDDD là một quá trình tác động có mục đích, có kế hoạch đến tình cảm, lí 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.*

TCHT là loại trò chơi có luật cố định, với nội dung và luật chơi khác nhau; có nguồn gốc từ nền giáo dục dân gian. Trong lịch sử mỗi dân tộc, người lớn đều sáng tác trò chơi cho trẻ. 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 phát triển. TCHT là một trong những trò chơi theo luật tiêu biểu.

## **2.2. Cơ sở thực tiễn**

Chúng tôi đã tiến hành khảo sát 60 GV dạy lớp mẫu giáo 5-6 tuổi tại Trường Mầm non Đồng Tuyển, Trường Mầm non Hợp Thành, Trường Mầm non Tả Phời (thành phố Lào Cai), từ ngày 1-30/4/2020, bằng nhiều phương pháp nghiên cứu (điều tra bằng phiếu hỏi, xử lý số liệu,...).

Nội dung khảo sát: (1) Thực trạng nhận thức của GV về tầm quan trọng của việc GDDD cho trẻ mẫu giáo 5-6 tuổi thông qua TCHT; (2) Thực trạng tổ chức GDDD cho trẻ mẫu giáo 5-6 tuổi thông qua TCHT; (3) Thực trạng về mức độ sử dụng các biện pháp GDDD cho trẻ mẫu giáo 5-6 tuổi thông qua TCHT.

Qua quá trình khảo sát, chúng tôi nhận thấy, GV đã nhận thức được tầm quan trọng của việc GDDD cho trẻ mẫu giáo 5-6 tuổi thông qua TCHT, tuy nhiên còn rất lúng túng, thiếu kiến thức, kinh nghiệm, tài liệu, phương tiện về vấn đề GDDD cho trẻ. Việc tổ chức GDDD cho trẻ mẫu giáo 5-6 tuổi còn chưa được thực sự quan tâm, GV chưa biết lựa chọn nội dung, tận dụng nội dung triết đề ở chủ đề GDDD cho trẻ; giáo dục trẻ về dinh dưỡng thông qua việc tích hợp các hoạt động khác còn rời rạc, đôi khi còn bị bỏ qua và không được nhắc đến.

## **2.3. Một số biện pháp giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mẫu giáo 5-6 tuổi thông qua trò chơi học tập**

### **2.3.1. Sưu tầm, lựa chọn các trò chơi học tập phù hợp với giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mẫu giáo 5-6 tuổi theo chủ đề**

*Mục đích:* Nhằm tạo ra một “ngân hàng TCHT” phong phú với nhiều trò chơi khác nhau để GDDD cho trẻ mẫu giáo 5-6 tuổi phù hợp với các chủ đề giáo dục ở trường mầm non.

*Ý nghĩa:* - GV dễ dàng lựa chọn TCHT phù hợp với các chủ đề giáo dục để tích hợp nội dung GDDD cho trẻ mẫu giáo 5-6 tuổi. Đặc biệt, GV trường mầm non ý thức được tầm quan trọng của việc GDDD thông qua TCHT; - Trẻ hào hứng, vui thích hơn khi được chơi nhiều trò chơi khác nhau.

*Cách tiến hành:* - Thống kê tất cả những TCHT trong chương trình giáo dục trẻ mẫu giáo, từ tuyển tập các trò chơi, trò chơi trong các bài soạn gọi ý; - Tìm kiếm, sưu tầm các TCHT khác nhau từ các nguồn đáng tin cậy như thông qua mạng Internet nhưng vẫn phù hợp với trẻ mẫu giáo; - Lựa chọn các TCHT để tích hợp nội dung GDDD cho trẻ mẫu giáo 5-6 tuổi sao cho phù hợp với các chủ đề.

### **2.3.2. Lập kế hoạch tổng thể và cụ thể mỗi trò chơi học tập để giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mẫu giáo 5-6 tuổi**

*Mục đích:* (1) Giúp GV có cái nhìn tổng thể về TCHT có tích hợp nội dung GDDD cho trẻ mẫu giáo 5-6 tuổi trong một thời gian dài (năm học, chủ đề lớn). Từ đó, GV 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; (2) Giúp GV 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; (3) 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.

*Ý nghĩa:* Giúp GV chủ động hơn trong quá trình tổ chức chơi TCHT nhằm GDDD cho trẻ mẫu giáo 5-6 tuổi.

*Cách tiến hành:*

- Xây dựng nội dung giáo dục: + Căn cứ vào mục tiêu giáo dục để xây dựng nội dung phù hợp. 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, GV 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 5-6 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 5-6 tuổi theo từng hoạt động trong ngày; + Xây dựng kế hoạch bài soạn: Tích hợp TCHT vào các hoạt động trong ngày.

Dựa vào các TCHT trong chương trình giáo dục trẻ 5-6 tuổi và ngân hàng TCHT mà GV đã sưu tầm, sáng tạo, lựa chọn và lập kế hoạch tổ chức các TCHT có tích hợp nội dung GDDD phù hợp với các chủ đề giáo dục trẻ mẫu giáo 5-6 tuổi. Tùy vào mỗi trò chơi, mỗi hoạt động, mỗi chủ đề, GV 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.

**2.3.3. Lựa chọn các phương tiện, đồ dùng trực quan phù hợp với mỗi trò chơi học tập để giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mẫu giáo**

**Mục đích:** - Gây hứng thú, tạo niềm tin cho trẻ trong quá trình chơi TCHT. Gây sự chú ý, tạo động cơ học tập cho trẻ; - Cung cấp cho trẻ các kiến thức một cách chính xác. Thông tin từ các phương tiện, đồ dùng trực quan trong TCHT giúp trẻ thu nhận và nhớ được lâu bền hơn; - Việc lựa chọn và sử dụng các phương tiện, đồ dùng trực quan phù hợp với mỗi TCHT để GDDD cho trẻ mẫu giáo giúp GV có thể kiểm tra một cách khách quan khả năng tiếp thu kiến thức cũng như sự hình thành kiến thức, kỹ năng ở trẻ.

**Ý nghĩa:** - Kích thích tính tích cực, chủ động của trẻ; giúp trẻ không cảm thấy nhàm chán trong quá trình chơi; - Trẻ được vui chơi thoải mái, thích thú hưởng ứng, tham gia nhiệt tình, góp phần phát triển các kỹ năng cần thiết thông qua TCHT.

**Cách tiến hành:** Căn cứ vào từng trò chơi, từng chủ đề, GV lựa chọn các phương tiện, đồ dùng trực quan phù hợp để tạo cảm giác thích thú, tích cực hoạt động cho trẻ. Có thể sử dụng những bản nhạc liên quan đến nội dung học.

**2.3.4. Thường xuyên thay đổi nội dung, yêu cầu của mỗi trò chơi**

**Mục đích:** Gây hứng thú tạo điều kiện cho trẻ chơi nhiều lần mà không thấy chán nản, mệt mỏi.

**Ý nghĩa:** Kích thích trẻ tự tin hơn, hào hứng hơn khi tham gia TCHT có tích hợp nội dung GDDD.

**Cách tiến hành:** - Lựa chọn những TCHT phù hợp với các chủ đề giáo dục trẻ để tích hợp nội dung GDDD cho trẻ mẫu giáo 5-6 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.

**2.3.5. Tạo ra nhiều hình thức động viên, khích lệ trẻ tham gia trò chơi học tập để giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mẫu giáo 5-6 tuổi**

**Mục đích:** Nhằm khơi dậy ở trẻ sự tự tin, mạnh dạn trong quá trình tham gia trò chơi, chơi một cách tích cực, tự giác hơn.

**Ý nghĩa:** - Kích thích sự hào hứng, tích cực của trẻ trong quá trình tham gia trò chơi; - Công nhận thành quả của trẻ, giúp trẻ cảm nhận được sự quan tâm, tôn trọng, trẻ tích cực và hứng thú hơn khi tham gia vào các hoạt động.

**Cách tiến hành:** - Khen là lời nói nhằm khuyến khích trẻ khi trẻ làm một việc tốt, hoàn thành nhiệm vụ hay nói những lời hay ý đẹp; - Thưởng là dành cho trẻ một món quà khi trẻ hoàn thành một nhiệm vụ nào đó hoặc làm việc tốt; - Khích lệ: Thừa nhận quá trình cố gắng hoàn thiện một công việc, nhiệm vụ nào đó mà trẻ thực hiện; - GV chú ý quan sát trẻ trong các hoạt động, khen thưởng, khích lệ trẻ kịp thời để tạo động lực cho trẻ tích cực tham gia vào các hoạt động.

GV có nhiều hình thức động viên, khích lệ trẻ trong quá trình trẻ chơi TCHT như: lời nhận xét, khuyến khích; phần thưởng khi đội nào chiến thắng... Tùy vào mỗi trò chơi, thời điểm của trò chơi của trẻ, GV tạo ra những hình thức khích lệ khác nhau. Chẳng hạn, khi trẻ chơi chưa tốt, GV có thể đưa ra những lời động viên, khích lệ để trẻ cố gắng hơn hoàn thành nhiệm vụ chơi của mình.

**2.3.6. Tích hợp giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mẫu giáo 5-6 tuổi thông qua trò chơi học tập ở các hoạt động có chủ đích và các hoạt động trong ngày ở trường mầm non**

**Mục đích, ý nghĩa:** - Cùng cố, bổ sung, phát triển tri thức về dinh dưỡng cho trẻ thông qua các hoạt động học và sinh hoạt hàng ngày; - Rèn luyện các kỹ năng nhận thức và kỹ năng xã hội như quan sát, so sánh, phân nhóm, hợp tác thảo luận thông qua TCHT; - Kích thích và phát triển tính tò mò, ham hiểu biết ở trẻ.

**Cách tiến hành:** - *Giờ đón, trả trẻ:* GV trò chuyện với trẻ về các loại thực phẩm mà trẻ biết tác dụng của thực phẩm đó đối với sức khỏe con người phù hợp với chủ đề, giáo dục trẻ giữ gìn vệ sinh cá nhân, vệ sinh chung, sau đó tổ chức trò chơi; - *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 nguồn gốc các loại thực phẩm, các chất có trong các thực phẩm ấy, dựa vào những kiến thức đó, GV tổ chức TCHT cho trẻ.

### 2.3.7. Đánh giá trò chơi học tập có tích hợp nội dung giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mẫu giáo 5-6 tuổi

**Mục đích:** Giúp GV nhìn nhận một cách toàn diện khả năng của trẻ trong lớp khi chơi TCHT có tích hợp nội dung GDDD, từ đó lập kế hoạch và tổ chức những trò chơi càng hiệu quả.

**Ý nghĩa:** Tạo điều kiện để GV phát huy những mặt ưu điểm của trẻ đồng thời khắc phục cho trẻ những điểm còn hạn chế trong quá trình tham gia trò chơi. Hơn nữa, GV sẽ “điều hòa” được hoạt động chơi của trẻ, làm tích cực hóa hoạt động của trẻ nhiều hơn.

**Cách tiến hành:** Có nhiều cách đánh giá trẻ: - Đánh giá thông qua hiệu quả hoạt động của trẻ trong các TCHT có tích hợp nội dung GDDD: GV cần đưa ra các tiêu chí đánh giá cụ thể như: thực hiện nhiệm vụ chơi, kỹ năng chơi, thái độ với các trò chơi, bạn chơi,... làm căn cứ để đánh giá trẻ; - Đánh giá sau mỗi hoạt động chơi của trẻ: GV đưa ra những lời khích lệ, nhận xét, đánh giá những ưu, nhược điểm của trẻ trong trò chơi, nhắc nhở, dặn dò trẻ để tạo hứng thú cho trẻ với những lần chơi sau.

### 2.3.8. Phối hợp các biện pháp giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mẫu giáo thông qua trò chơi học tập

Các biện pháp chúng tôi đưa ra đều có mối quan hệ mật thiết với nhau, bổ sung cho nhau. Trong quá trình tổ chức TCHT có tích hợp nội dung GDDD, đòi hỏi GV mầm non phải vận dụng các biện pháp một cách khéo léo, linh hoạt. Chỉ trên cơ sở thống nhất, phối kết hợp sử dụng các biện pháp với nhau thì mới có tác dụng hỗ trợ, bổ sung cho nhau, mang lại hiệu quả cao nhất của từng biện pháp cũng như của cả quá trình GDDD cho trẻ.

Để tổ chức tốt các TCHT tích hợp nội dung GDDD cho trẻ mẫu giáo 5-6 tuổi, GV mầm non phải lựa chọn, sưu tầm những TCHT phù hợp theo các chủ đề giáo dục của chương trình giáo dục mầm non và lập kế hoạch tổng thể các trò chơi cho cả năm học cũng như cụ thể cho từng hoạt động. Muốn mang lại hứng thú cho trẻ với mỗi trò chơi thì GV phải biết cách lựa chọn các phương tiện, đồ dùng trực quan phù hợp với mỗi trò chơi; đồng thời phải tạo ra nhiều hình thức động viên, khích lệ trẻ tham gia TCHT để GDDD. Động viên, khích lệ cùng những lời nhận xét, đánh giá của GV giúp cho trẻ biết mình đã làm như thế nào, mình cần cố gắng thế nào? Lời nhận xét, đánh giá của GV dù rất đơn giản, nhẹ nhàng cũng đủ giúp trẻ thấy mình đã được ghi nhận hay sẽ phải cố gắng hơn nữa.

## 3. Kết luận

GDDD là một trong những mục tiêu căn bản của giáo dục mầm non nói chung, giáo dục mẫu giáo nói riêng. GDDD, sức khỏe có ảnh hưởng trực tiếp đến quá trình phát triển trí tuệ và thể chất của trẻ và góp phần quan trọng vào việc thực hiện các nhiệm vụ giáo dục đạo đức, giáo dục thẩm mỹ và giáo dục lao động cho trẻ. Việc GDDD cho trẻ ngay từ độ tuổi mẫu giáo còn tạo ra sự liên thông về GDDD ở các lứa tuổi tiếp theo. Đó là cơ sở, tiền đề để xây dựng nên những con người có đầy đủ sức khỏe, trí tuệ và năng lực để đáp ứng yêu cầu ngày càng cao của xã hội. Quá trình hướng dẫn và tổ chức các hoạt động GDDD thông qua TCHT là con đường ngắn nhất để trẻ có kiến thức về dinh dưỡng.

Qua quá trình nghiên cứu lí luận và khảo sát thực tiễn, chúng tôi đã đề xuất 8 biện pháp GDDD cho trẻ mẫu giáo 5-6 tuổi thông qua TCHT cũng như các hoạt động giáo dục tại trường mầm non. GV có thể tích hợp nhiều nội dung khác nhau, trong đó có GDDD, vận dụng đầy đủ các biện pháp GDDD thông qua TCHT để đạt hiệu quả cao trong việc GDDD cho trẻ mẫu giáo 5-6 tuổi ở trường mầm non.

## Tài liệu tham khảo

- Đặng Thị Thu Hà (2017). *Giáo dục dinh dưỡng - sức khỏe cho trẻ mầm non theo quan điểm “lấy trẻ làm trung tâm”*. Tạp chí Giáo dục, số đặc biệt, kì 1 tháng 8, tr 29-31.
- Lê Doãn Diên, Vũ Thị Thư. *Dinh dưỡng người* (1996). NXB Giáo dục, tr 78-79.
- Lê Thị Mai Hoa, Lê Trọng Sơn (2007). *Giáo trình dinh dưỡng trẻ em*. NXB Đại học Sư phạm, tr 45-54.
- Ngô Công Hoàn (1995). *Tâm lí học trẻ em (tập II)*. NXB Hà Nội.
- Nguyễn Kim Thanh (2009). *Giáo trình dinh dưỡng trẻ em*. NXB Đại học Quốc gia Hà Nội, tr 29-35.
- Nguyễn Thị Hương, Lục Thị Trung Hải (2018). *Một số biện pháp tổ chức trò chơi học tập nhằm nâng cao hiệu quả giáo dục trí tuệ cho trẻ mẫu giáo 5-6 tuổi*. Tạp chí Giáo dục, số 421, tr 22-25.
- Phạm Mai Chi, Vũ Yến Khanh, Nguyễn Thị Hồng Thu (2012). *Các hoạt động giáo dục dinh dưỡng - sức khỏe cho trẻ mầm non*. NXB Giáo dục Việt Nam.