**GIÁO DỤC DINH DƯỠNG & SỨC KHỎE CHO TRẺ MẦM NON**

**Một số kiến thức cơ bản giáo viên cần nắm được đối với giáo dục dinh dưỡng & sức khỏe cho trẻ mầm non**

**I. Một số kiến thức cơ bản giáo viên cần nắm được:**

-     Dinh dưỡng là cách cơ thể sử dụng các thức ăn cho sự khoẻ mạnh, lớn lên và phát triển.

-     Các thực phẩm tốt quan trọng cho sức khoẻ, sự tăng trưởng và cho hoạt động hằng ngày của chúng ta.

-     Có nhiều loại thực phẩm khác nhau

-     Nguồn thực phẩm quan trọng là thức ăn có nguồn gốc thực vật và động vật.

-     Các thực phẩm khác nhau về màu sắc, hương vị, tính chất, mùi vị, kích thước, hình dạng, âm thanh.

-     Thực phẩm đươc phân loại theo các nhóm sau:

·    Nhóm sữa, thịt, cá, trứng: cung cấp chất đạm.

·    Lạc, vừng, dầu, mỡ: cung cấp chất béo.

·    Rau, củ, quả cung cấp vitamin và muối khoáng.

·    Gạo, mì, ngô, khoai, sắn cung cấp đường, năng lượng.

                     Việc phân chia các nhóm chỉ mang tính tương đối.

-     Bữa ăn tốt bao gồm nhiều thực phẩm khác nhau trong các nhóm khác nhau.

-     Có nhiều yếu tố ảnh hưởng đến bữa ăn.

·    Cách chuẩn bị thức ăn

·    Sự sạch sẽ

·    Sự hấp dẫn của thức ăn

·    Môi trường, bầu không khí trong bữa ăn

·    Sự chào đón thức ăn mới

-     Chúng ta chọn thức ăn để ăn vì nhiều lý do

-     Hiểu lợi ích của thức ăn đối với sức khoẻ

-     Sự sẵn có của thức ăn và giá cả

-     Các thói quen của gia đình và cá nhân

-     Thẩm mỹ

-     Phong tục, văn hoá, xã hội

-     Ảnh hưởng tuyên truyền, quảng cáo …..

**II. Giáo dục dinh dưỡng và sức khoẻ cho trẻ mầm non:**

**A. Mục tiêu:**

**1.1      Mục tiêu chung**

Trẻ khoẻ mạnh, cơ thể phát triển cân đối, hài hoà, có khả năng thích nghi với môi trường sống.

**1.2      Mục tiêu cụ thể**

*1.21.    Đối với trẻ nhà trẻ:*

*Hình thành và phát triển ở trẻ:*

(1)       Khả năng thích nghi với chế độ sinh hoạt

(2)       Khả năng nhận biết và tránh một số nơi nguy hiểm

1.2.2 *Đối với trẻ mẫu giáo:*

*Hình thành và phát triển ở trẻ:*

1     Khả năng nhận biết và phân biệt được những loại thực phẩm thông thường và ích lợi của thực phẩm đối với sức khoẻ. Có ý thức ăn uống đầy đủ, hợp lý để cơ thể khoẻ mạnh.

2      Bước đầu biết cách bảo vệ sức khoẻ cho bản thân, chăm sóc vệ sinh thân thể và các giác quan.

3     Có một số kỹ năng sống cơ bản, nề nếp, thói quen, hành vi tốt trong ăn uống, chăm sóc bảo vệ sức khoẻ, tự phục vụ và giữ vệ sinh.

**B.     Nội dung Giáo dục dinh dưỡng-Sức khoẻ**

**1.Nội dung chung**

(1)        Làm quen, thích nghi với chế độ ăn, ngủ, vệ sinh ở nhà trẻ.

(2)        Các nhóm thực phẩm và cách chế biến đơn giản

(3)        Ích lợi của thực phẩm đối với sức khoẻ con người

(4)        Ăn uống đầy đủ, hợp lý và sạch sẽ. [Phụ tùng xe BMW](https://euparts.vn/phu-tung-bmw)

(5)        Cách chăm sóc và bảo vệ các bộ phận cơ thể, các giác quan

(6)        Cách phòng tránh một số bệnh thông thường

(7)       Nề nếp, thói quen, hành vi văn minh trong ăn uống, vệ sinh cá nhân, vệ sinh môi trường xung quanh.

(8)        Giáo dục trẻ biết cách phòng tránh nơi nguy hiểm-An toàn

**2. Nội dung theo độ tuổi:**

*a. Đối với nhà trẻ:*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **3-12 tháng** | | **13-24 tháng** | | | **25-36th** |
| **3-6th** | **7-12th** | **13-18th** | | **19-24th** |
| 1. Thích nghi với chế độ ăn, ngủ, vệ sinh ở nhà trẻ. | -Làm quen với chế độ sinh hoạt tại nhà trẻ | - Làm quen với chế độ sinh hoạt.  - Làm quen với chế độ ăn bột với các loại thức ăn khác nhau.  - Ngủ 3 giấc  - Tập ngồi bô. | - Làm quen với chế độ sinh hoạt.  - Làm quen với chế độ ăn cháo với các loại thức ăn khác nhau.  - Ngủ 2 giấc  - Tập và hình thành thói quen ngồi bô. | | - Làm quen với chế độ sinh hoạt.  - Làm quen với chế độ ăn cơm nát với các loại thức ăn khác nhau.  - Ngủ 1 giấc  - Có thói quen ngồi bô. | - Làm quen với chế độ sinh hoạt tại nhà trẻ.  - Làm quen với chế độ ăn cơm với các loại thức ăn khác nhau.  - Ngủ 1 giấc  - Đi vệ sinh khi có nhu cầu và đúng nơi qui định. |
| 2. Rèn một số thói quen tốt trong ăn uống và vệ sinh cá nhân |  | - Tập ăn bằng thìa và uống bằng cốc | - Rèn luyện thói quen tốt trong vệ sinh cá nhân, vệ sinh ăn uống.  - Tập rửa tay trước khi ăn, uống nước và lau miệng sau khi ăn | | | - Rèn luyện thói quen tốt trong vệ sinh cá nhân, vệ sinh ăn uống, vệ sinh môi trường.  Bước đầu tự phục vụ một số công việc đơn giản trong sinh hoạt hằng ngày |
|  |  |  |  | - Tập tự phục vụ trong ăn uống | |  |
| 3. Giữ gìn sức khoẻ và an toàn |  | - Làm quen qua lời nói, cử chỉ dấu hiệu nơi nguy hiểm | - Làm quen qua lời nói, cử chỉ dấu hiệu nơi nguy hiểm | - Bước đầu nhận biết một số vật dụng, nơi nguy hiểm. | | - Biết một số vật dụng và nơi nguy hiểm.  - Không theo người lạ  - Làm quen với việc mặc quần áo, đi giày dép phù hợp với thời tiết. |

*b. Đối với trẻ mẫu giáo:*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Nội dung** | **MG Mầm (3-4tuổi)** | **MG Chồi (4-5tuổi)** | **MG Lá (5-6tuổi)** |
| *1. Dinh dưỡng* | | | |
| 1. | Các nhóm thực phẩm và cách chế biến |  Làm quen với một số thực phẩm thông thường và cách chế biến đơn giản |  Làm quen bốn nhóm thực phẩm   Chế biến món ăn đơn giản: làm bánh, pha nước hoa quả. |  Phân biệt bốn nhóm thực phẩm, tháp dinh dưỡng    Chế biến món ăn đơn giản: làm bánh, pha nước hoa quả. |
| 2. | Ích lợi của thực phẩm đối với sức khoẻ con người |  Ích lợi của ăn uống đủ lượng và đủ chất và sức khoẻ |  Thực phẩm cung cấp các chất dinh dưỡng.   Ích lợi của ăn uống đủ lượng và đủ chất và sức khoẻ |  Thực phẩm cung cấp các chất dinh dưỡng.   Ích lợi của ăn uống đủ lượng và đủ chất và sức khoẻ |
| 3. | Ăn uống đầy đủ, hợp lý và sạch sẽ |  Ăn nhiều loại thức ăn khác nhau trong ngày   Ăn sạch sẽ |  Ăn nhiều loại thức ăn khác nhau trong ngày   Ăn sạch sẽ |  Ăn nhiều loại thức ăn khác nhau trong ngày   Ăn sạch sẽ |
| *2. Sức khoẻ* | | | | |
| 1. | Cách chăm sóc vệ sinh thân thể, bảo vệ các giác quan |  Rửa tay, đánh răng   Rửa mặt dưới sự hướng dẫn của cô giáo |  Rửa tay, đánh răng, rửa mặt.   Bước đầu biết chăm sóc sức khoẻ bé trai, bé gái. |  Rửa tay, đánh răng, rửa mặt thành thạo.   Biết chăm sóc sức khoẻ bé trai, bé gái. |
| 2. | Cách phòng tránh một bệnh thông thường |  Cách phòng tránh một số bệnh thông thường: (sổ mũi, cảm lạnh, đau bụng, đau răng …) |  Nhận biết một số dấu hiệu khi ốm và cách phòng tránh (sổ mũi, cảm lạnh, đau bụng, đau răng …) |  Nhận biết một số dấu hiệu khi ốm và cách phòng tránh (sổ mũi, cảm lạnh, đau bụng, đau răng …) |
| 3. | Nề nếp, thói quen tự phục vụ, hành vi văn minh trong ăn uống, vệ sinh cá nhân, vệ sinh môi trường |  Bước đầu có một số nề nếp trong ăn uống, vệ sinh cá nhân, vệ sinh môi trường.   Bước đầu biết sử dụng một số đồ dùng đơn giản trong sinh hoạt hàng ngày. |  Có một số nề nếp trong ăn uống, vệ sinh cá nhân, vệ sinh môi trường.   Biết cách sử dụng một số đồ dùng trong sinh hoạt hàng ngày. |  Có một số nề nếp trong ăn uống, vệ sinh cá nhân, vệ sinh môi trường.   Sử dụng thành thạo một số đồ dùng trong sinh hoạt hàng ngày.   Trực nhật bữa ăn |
| 4. | An toàn |  Nhận biết những nơi không an toàn và vật dụng nguy hiểm và cách phòng tránh |  Nhận biết những nơi không an toàn và vật dụng nguy hiểm và cách phòng tránh |  Nhận biết những nơi không an toàn và vật dụng nguy hiểm và cách phòng tránh |

**III. Nhiệm vụ của giáo viên:**

***3.1. Dinh dưỡng - Sức khoẻ***

**·**Tổ chức chế độ sinh hoạt hợp lý, linh hoạt, phù hợp với độ tuổi*.*

·        Hướng dẫn và tổ chức các hoạt động giáo dục dinh dưỡng và sức khoẻ cho trẻ, lồng ghép các hoạt động khác một cách phù hợp.

·        Tạo môi trường an toàn cho trẻ hoạt động một cách thoải mái, vui vẻ, tích cực.

·        Quan tâm chăm sóc trẻ ở mọi lúc, mọi nơi để đảm bảo an toàn cho trẻ.

·        Kiên trì, rèn nề nếp thói quen, hình thành ở trẻ những nề nếp, thói quen vệ sinh, kỹ năng tự phục vụ trong sinh hạot hằng ngày, giữ vệ sinh môi trường.

·        Chuẩn bị đồ dùng, đồ chơi và học liệu phục vụ cho giáo dục dinh dưỡng-sức khoẻ gắn liền với cuộc sống ở gia đình trẻ và cộng đồng.

**IV. Kết quả và dấu hiệu đánh giá:**

**1. *Đối với nhà trẻ:***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **3-12 tháng** | | **13-24 tháng** | | | **25-36th** |
| **3-6th** | **7-12th** | **13-18th** | | **19-24th** |
| 1. Thích nghi với chế độ ăn, ngủ, vệ sinh ở nhà trẻ. | -Làm quen với chế độ sinh hoạt tại nhà trẻ | - Thích nghi với chế độ sinh hoạt.  - Thích nghi với chế độ ăn bột với các loại thức ăn khác nhau.  - Ngủ đủ 3 giấc  -  Biết ngồi bô. | - Thích nghi với chế độ sinh hoạt.  - Thích nghi với chế độ ăn cháo với các loại thức ăn khác nhau.  - Ngủ đủ 2 giấc  - Hình thành thói quen ngồi bô. | | - Thích nghi với chế độ sinh hoạt.  - Thích nghi với chế độ ăn cơm nát với các loại thức ăn khác nhau.  - Ngủ đủ 1 giấc  - Có thói quen ngồi bô. | - Thích nghi với chế độ sinh hoạt tại nhà trẻ.  - Thích nghi với chế độ ăn cơm với các loại thức ăn khác nhau.  - Ngủ đủ 1 giấc  - Có thói quen đi vệ sinh  và đúng nơi qui định. |
| 2. Rèn một số thói quen tốt trong ăn uống và vệ sinh cá nhân |  | - Biết ăn bằng thìa và uống bằng cốc | - Biết cầm thìa xúc ăn và cầm cốc uống nước.  - Không nhặt thức ăn rơi đưa lên miệng.  - Bước đầu nhận biết được đồ dùng cá nhân.  - Biết gọi cố khi có nhu cầu đi vệ sinh. | | | - Tự cầm thìa xúc ăn và cầm cốc uống nước.  - Biết mời cô, mời bạn khi ăn.  - Bước đầu biết rửa tay với sự hướng dẫn của cô.  - Bước đầu biết đi dép đúng và mặc quần áo với sự giúp đỡ của cô. |
| 3. Giữ gìn sức khoẻ và an toàn |  |  |  | - Biết tránh một số vật dụng nguy hiểm. | | - Biết tránh một số vật dụng, nơi nguy hiểm.  - Không theo người lạ |

***2. Đối với trẻ mẫu giáo:***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Kết quả*** | ***Dấu hiệu đánh giá*** |
| 1. Nhận biết và phân biệt bốn nhóm thực phẩm: đạm, đường bột, béo, vitamin và muối khoáng.  Cách chế biến đơn giản. | - Biết gọi tên một số thực phẩm thông thường (3)  - Nhận biết 4 nhóm thực phẩm (4)  - Phân loại 4 nhóm thực phẩm (5)  - Thực phẩm có nhiều cách chế biến khác nhau (3-5)  - Hào hứng tham gia bé tập làm nội trợ (5) |
| 2. Biết ích lợi của thực phẩm đối với sức khoẻ con người | - Biết ích lợi của ăn uống đủ lượng đủ chất và sức khoẻ  - Trẻ ăn hết xuất, vui vẻ thích thú với món ăn |
| 3. Biết ăn nhiều loại thức ăn khác nhau, ăn uống đầy đủ, hợp lý và sạch sẽ. | - Biết ăn sạch, ăn 3-4 bũa một ngày và phân biệt các bữa ăn trong ngày.  - Ăn nhiều loại thức ăn khác nhau.  - Tham gia tập chế biến các món ăn đơn giản (bé tập làm nội trợ: 4-5) |
| 4. Biết chăm sóc bảo vệ thân thể và các giác quan. | - Biết rửa tay, đánh răng, rửa mặt dưới sự hướng dẫn của cô (3)  - Biết tự rửa tay, đánh răng, rửa mặt nhưng chưa thành thạo (4)  - Biết rửa tay, đánh răng, rửa mặt thành thạo một cách có ý thức (5)  - Không bỏ một số vật lạ, vật cứng vào miệng, mũi, tai …. |
| 5. Biết cách phòng tránh một số bệnh thông thường. | - Nhận biết một số nguyên nhân gây bệnh và cách phòng tránh.  - Biết một số dấu hiệu khi ốm: hắt hơi, sổ mũi, đau bụng, ho.  - Biết đội mũ, mặc áo mưa khi nắng, mưa. Biết giữ ấm bàn tay, bàn -chân. Không chơi nghịch nơi bẩn, khi bị ốm chịu đi khám bác sĩ, uống thuốc.  (Khác nhau ở phạm vi và mức độ) |
| 6. Có nề nếp, thói quen văn minh tốt trong ăn uống, thực hành vệ sinh cá nhân, vệ sinh môi trường, tự phục vụ trong sinh hoạt (ăn, ngủ, vệ sinh). | - Biết chào mời, cảm ơn trong bữa ăn (3-5)  - Tự phục vụ và trực nhật bữa ăn. Phân biệt và sử dụng một số đồ dùng cá nhân trong sinh hoạt (khăn mặt, ca, cốc, giày, dép, bàn chải đánh răng) 3-5.  - Có thói quen giữ vệ sinh sạch sẽ (đi vệ sinh đúng nơi qui định, tắm, rửa mặt, đánh răng, rửa tay) 3-5.  - Biết giữ vệ sinh lớp, trong trường và nơi công cộng (không nhổ bậy, không vứt rác trong lớp, trong sân trường và nơi công cộng) 3-5.  - Có hành vi văn minh nơi công cộng (che miệng khi ho, khi ngáp, không lấy tay quệt ngang mũi) 3-5. |
| 7. Nhận biết một số quy tắc an toàn. | - Nhận biết được một số nguy cơ gây tai nạn (ổ điện, ao hồ, sông ngòi, chất gây độc) và cách phòng tránh.  - Nhận biết được nguy hiểm: khi có đám cháy, khi gặp người lạ, trong bóng tối, bụi rậm; đồng thời biết phòng tránh.  (Khác nhau ở phạm vi và mức độ) |

**V. Hình thức triển khai giáo dục dinh dưỡng:**

**1.  Hình thức:**

- Trò chơi lô tô, chuyện kể, thơ ca, đồng dao, đóng kịch, tập tô vẽ …..

- Hoạt động học tập-đặc biệt là qua cho trẻ làm quen với môi trường xung quanh.

- Qua các bữa ăn hàng ngày, mọi lúc, mọi nơi, trong những hoàn cảnh có thể thực hiện giáo dục dinh dưỡng một cách phù hợp.

- Một số hình thức khác: Bản tin, ngày hội, ngày lễ làm vườn, thăm trang trại, đi chợ, đi siêu thị, Bé tập làm nội trợ …..

Bé tập làm nội trợ: Một số kỹ năng có thể khai thác, kích thích sự phát triển của trẻ.

- *Sự thay đổi trạng thái thức ăn: xay nhỏ, lỏng, đặc, đá " nước*

- *Toán: đo, cân thực phẩm, tính thời gian nấu.*

- *Ngôn ngữ: trẻ học từ mới như: trộn, thái mỏng, thái hạt lựu, cán mỏng*

- *Đọc thực đơn, sách nấu ăn thông qua hình vẽ*

- *Hiểu biết về văn hoá: món ăn dân tộc, món ăn ngày hội ngày lễ.*

- *Sự cộng tác, chia xẻ*

- *Phát triển vận động thô, tinh …..*

Trẻ được trải nghiệm:

- Tham gia chuẩn bị thức ăn mới.

- Trẻ được cầm sờ, nắn, ngửi, nếm thử thức ăn mới

- Chia, phân phối, trình bày thức ăn theo ý thích.

- Phối hợp với gia đình và xã hội trong việc giáo dục dinh dưỡng cho trẻ.

- Tổ chức các hội thi

- “Triển lãm” các món ăn …