

MỘT SỐ BIỆN PHÁP GIÁO DỤC DINH DƯỠNG CHO TRẺ MẪU GIÁO 4-5 TUỔI THÔNG QUA HOẠT ĐỘNG KHÁM PHÁ THẾ GIỚI THỰC VẬT

Trần Trúc Quỳnh,
Hoàng Quý Tinh⁺

Trường Đại học Sư phạm Hà Nội
+Tác giả liên hệ • Email: hoangquy_tinh@yahoo.com

Article History

Received: 25/3/2020

Accepted: 09/4/2020

Published: 08/5/2020

Keywords

nutrition education,
preschoolers 4-5 years old,
discovering plant world,
measures.

ABSTRACT

Nutrition education is an important task to help preschoolers be provided with pre-scientific knowledge and skills on this issue. At preschools, exploring the plant world is considered one of the most practical activities to develop a comprehensive personality for preschoolers aged 4-5 years. The paper presents nutritional education for preschool children aged 4-5 years through the exploration of the plant world. Improving the effectiveness of nutrition education in preschools now helps children to acquire more knowledge about the world around them, from which to have the right mindset, attitude and self-discipline to practice eating, drinking and taking care of their own health.

1. Mở đầu

Trong Chương trình giáo dục mầm non (ban hành kèm theo Thông tư số 01/VBHN-BGDĐT ngày 24/01/2017 của Bộ GD-ĐT), có thể thấy giáo dục dinh dưỡng (GDDD) là một phần riêng biệt và được thể hiện rất rõ nét trong nội dung của lĩnh vực giáo dục phát triển thể chất (Bộ GD-ĐT, 2017). Do đó, GDDD cho trẻ mẫu giáo (MG) có một vị trí quan trọng trong các nội dung giáo dục, qua đó trẻ sẽ được cung cấp thêm kiến thức về vấn đề dinh dưỡng và biết vận dụng kinh nghiệm vào trong cuộc sống.

Ở trường mầm non, khám phá thế giới thực vật là hoạt động gần gũi và thiết thực trong cuộc sống hàng ngày của trẻ, gây được sự chú ý và hứng thú tham gia của trẻ. Đây là hoạt động rất phù hợp với việc GDDD cho trẻ mầm non, đặc biệt là trẻ MG 4-5 tuổi; thông qua đó, trẻ sẽ có cơ hội lĩnh hội thêm nhiều kiến thức về thế giới xung quanh (Hoàng Thị Oanh, Nguyễn Thị Xuân, 2008).

Bài viết trình bày các biện pháp GDDD cho trẻ MG 4-5 tuổi thông qua hoạt động khám phá thế giới thực vật ở trường mầm non nhằm giúp trẻ bước đầu có những kiến thức cơ bản về dinh dưỡng.

2. Kết quả nghiên cứu

2.1. Cơ sở lý luận và thực tiễn

Dinh dưỡng là nhu cầu không thể thiếu cho sức khỏe và sự phát triển thể chất của con người. Nếu cơ thể được đáp ứng đầy đủ về dinh dưỡng thì sẽ phát triển một cách tự nhiên, thuận lợi và ngược lại. Do đó, cần cho trẻ được ăn uống đầy đủ về số lượng và cân đối về chất lượng, cơ cấu bữa ăn phù hợp với độ tuổi, phù hợp với hoạt động để phát triển khỏe mạnh và phòng tránh được bệnh tật.

GDDD là một quá trình tác động có mục đích, có kế hoạch đến tình cảm, lí trí của con người nhằm làm 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 (Lê Thị Mai Hoa, Lê Trọng Sơn, 2007). Do đó, có thể thấy: GDDD cho trẻ mầm non là quá trình tác động có mục đích, có kế hoạch của giáo viên và những người nuôi dưỡng đến tình cảm, lí trí của trẻ ở độ tuổi từ 0-6 tuổi nhằm hình thành cho trẻ nhận thức, thái độ và hành động để tự giác thực hiện vấn đề ăn uống và chăm lo cho sức khỏe của bản thân mình. GDDD sức khỏe là một trong những mục tiêu căn bản của giáo dục mầm non nói chung, giáo dục MG nói riêng (Phạm Thị Thu Thủy, Lê Thị Hồng Nhung, 2018).

Ở trường mầm non, hoạt động khám phá thế giới thực vật được coi là một trong những hoạt động thiết thực nhất với trẻ MG 4-5 tuổi. Trong GDDD cho trẻ MG, biện pháp giáo dục phải hướng tới mục đích cung cấp cho trẻ vốn kiến thức về dinh dưỡng. Như vậy, có thể hiểu, biện pháp GDDD cho trẻ MG thông qua hoạt động khám phá thế giới thực vật là cách tiến hành các hoạt động khám phá thế giới thực vật hướng đến mục tiêu giúp trẻ giải quyết nhiệm vụ GDDD nhằm hình thành ở trẻ những kiến thức, kĩ năng và thái độ về dinh dưỡng để từ đó trẻ tự giác chăm lo vấn đề ăn uống, sức khỏe của bản thân.

Trong quá trình nghiên cứu thực trạng GDDD cho trẻ MG 4-5 tuổi thông qua hoạt động khám phá thế giới thực vật, chúng tôi nhận thấy có những thuận lợi và khó khăn sau:

- *Thuận lợi*: Hầu hết giáo viên đã nhận thức đúng vai trò của GDDD đối với sự phát triển của trẻ ở lứa tuổi mầm non, đặc biệt là trẻ MG 4-5 tuổi. Hoạt động khám phá thế giới thực vật được đánh giá cao và được coi là chủ điểm hữu hiệu nhất để GDDD cho trẻ.

- *Khó khăn*: Quá trình tổ chức GDDD chưa thực sự được coi trọng, chưa có sự đầu tư về chuyên môn cũng như cơ sở vật chất; Giáo viên chưa nhận thức đầy đủ về các nhiệm vụ giáo dục cho trẻ MG 4-5 tuổi thông qua hoạt động khám phá thế giới thực vật và tầm quan trọng của nó đối với sự phát triển toàn diện nhân cách của trẻ. Đặc biệt, chưa hiểu đúng thế nào là nhiệm vụ GDDD cho trẻ; Giáo viên chưa thực sự linh hoạt và sáng tạo trong việc tìm kiếm các biện pháp giáo dục nhằm nâng cao hiệu quả giáo dục trẻ, họ thường sử dụng các biện pháp một cách máy móc, ít có sự tìm kiếm, phát hiện và hạn chế sử dụng những biện pháp mới trong quá trình giáo dục trẻ; Phần lớn giáo viên dạy trẻ khám phá thế giới thực vật chỉ nhằm kiểm tra, củng cố kiến thức cho trẻ, GDDD chưa được quan tâm chú ý.

2.2. Một số biện pháp giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mẫu giáo 4-5 tuổi thông qua hoạt động khám phá thế giới thực vật

2.2.1. Cho trẻ quan sát trực quan kết hợp với lời nói, lời giảng giải hướng vào lợi ích, ưu điểm của đối tượng

**Mục tiêu*: Giúp trẻ thu nhận những thông tin về đối tượng một cách trực quan, chính xác, đầy đủ và sâu sắc. Bên cạnh đó, các mẫu vật thật còn giúp trẻ thể hiện cảm xúc thực của mình trước đối tượng.

**Cách tiến hành*:

- *Đối với trực quan là vật thật*:

+ Cần phải lựa chọn mẫu vật thật: Đối với mẫu vật thật chính là đối tượng trực tiếp và cụ thể để cho trẻ khám phá. Mẫu vật thật khi được đưa ra phải đảm bảo đủ điều kiện cần thiết để GDDD cho trẻ.

+ Cho trẻ khảo sát mẫu vật thật: Để hoạt động diễn ra có hiệu quả cao, cần chú ý tạo được hứng thú, ấn tượng tốt và kích thích lòng mong muốn khám phá ở trẻ. Trong quá trình cho trẻ khảo sát mẫu vật thật, giáo viên cần hướng dẫn, giúp trẻ được thao tác với mẫu vật thật thông qua các giác quan một cách tối đa như: mắt nhìn, mũi ngửi, miệng nếm, tay sờ,... Giáo viên không chỉ có thể cho trẻ làm quen với hình ảnh, trạng thái duy nhất của đối tượng mà cần cho trẻ hiểu được sự đa dạng và phong phú của đối tượng thông qua các hình ảnh, trạng thái khác nhau.

- *Đối với trực quan là tranh ảnh, mô hình, đèn chiếu, chiếu phim*:

Cần đảm bảo yêu cầu cung cấp đầy đủ kiến thức về dinh dưỡng cũng như về hình thức thể hiện đối tượng phù hợp với đặc điểm nhận thức của trẻ. Nội dung tranh ảnh, phim và mô hình cần phải được chuẩn bị cẩn thận nhằm phục vụ mục đích, nhiệm vụ cụ thể của các hình thức, nội dung cho trẻ làm quen với môi trường xung quanh.

Khi sử dụng biện pháp trực quan cần phải kết hợp với lời nói, giảng giải diễn cảm nhằm kích thích trẻ sử dụng các giác quan vì trẻ phải suy nghĩ, tưởng tượng và khám phá để tìm ra câu trả lời. Giáo viên cần biết khơi dậy hứng thú, giúp trẻ tìm tòi và khám phá đối tượng thông qua quan sát.

2.2.2. Trao đổi, trò chuyện để kích thích trẻ quan sát, so sánh, phân loại, suy luận,...

**Mục tiêu*: củng cố và làm phong phú thêm vốn kinh nghiệm cho trẻ về thế giới thực vật, giúp trẻ nhớ lại trình tự hoạt động trẻ đã trải nghiệm; rèn luyện khả năng biểu đạt bằng lời nói và những hành động phi ngôn ngữ, qua đó trẻ tiếp nhận GDDD một cách chủ động, tích cực.

**Cách tiến hành*:

Trao đổi, trò chuyện với trẻ trước khi tiến hành các hoạt động nhằm tạo tâm thế cho trẻ sẵn sàng tham gia vào quá trình tìm hiểu, kích thích trẻ khám phá thế giới thực vật, từ đó giúp trẻ hoàn thành nhiệm vụ; tạo cơ hội cho trẻ tham gia giải quyết nhiệm vụ nhận thức; thúc đẩy trẻ tham gia vào các hoạt động bằng cách đặt các câu hỏi khác nhau khi trò chuyện, trao đổi. Trong quá trình khám phá thế giới thực vật, giáo viên cần chú ý quan sát trẻ, phát hiện những khó khăn của trẻ để kịp thời giúp trẻ tiếp tục tìm tòi, khám phá.

Sau khi trẻ tìm tòi, khám phá đối tượng, giáo viên cần trao đổi, trò chuyện, đưa ra những câu hỏi gợi mở để trẻ nêu lên những điều phát hiện được, những điều còn thắc mắc. Từ đó củng cố, mở rộng vốn hiểu biết về đối tượng cũng như việc GDDD cho trẻ trở nên dễ dàng hơn.

2.2.3. Sử dụng câu đố, âm nhạc, ca dao, đọc kể tác phẩm văn học cho trẻ

**Mục tiêu*: Việc sử dụng âm nhạc, câu đố, ca dao, câu chuyện trong hoạt động cho trẻ khám phá thế giới thực vật giúp tạo được bầu không khí vui tươi, thu hút sự chú ý để dẫn dắt trẻ bước vào hoạt động tìm hiểu, khám phá; từ đó, việc củng cố, cung cấp những kiến thức về thế giới thực vật cho trẻ được thoải mái, dễ dàng hơn.

**Cách tiến hành*

Với chủ điểm “Thế giới thực vật”, giáo viên cần phải lựa chọn các loại hình nghệ thuật phù hợp và kích thích hứng thú tìm hiểu, khám phá của trẻ. Khi được nghe cô hát, đọc thơ, đưa ra câu đố hay kể chuyện có nội dung phù hợp với chủ đề, trẻ sẽ lĩnh hội được kiến thức về thế giới thực vật hiệu quả hơn; đồng thời, kích thích trẻ có nhu cầu khám phá thế giới thực vật.

Không chỉ trong phần mở đầu, mà ở phần tiến hành cũng có thể sử dụng một trong những loại hình nghệ thuật để tạo sự hứng thú, khắc sâu kiến thức cho trẻ. Dựa vào nội dung GDDD, giáo viên có thể lựa chọn các bài hát, câu thơ, câu đố, ca dao, câu chuyện,...; trong đó, các kiến thức dinh dưỡng, các kỹ năng thực hành dinh dưỡng và nội dung GDDD được thể hiện một cách rõ nét để trẻ có thể cảm nhận được.

2.2.4. Xây dựng tình huống có vấn đề phù hợp, hướng vào nội dung giáo dục dinh dưỡng cho trẻ

**Mục tiêu:* giúp trẻ nhận ra và có thể tự tìm cách giải quyết những phát hiện của mình, qua đó rèn luyện ở trẻ khả năng độc lập suy nghĩ, khả năng sáng tạo trong tìm hiểu đối tượng và lĩnh hội nội dung GDDD trong quá trình tổ chức hoạt động khám phá thế giới thực vật.

** Cách tiến hành*

- Lựa chọn đa dạng các tình huống có vấn đề trong suốt quá trình hoạt động khám phá thế giới thực vật để trẻ tập trung chú ý, tự đặt câu hỏi, tự giải đáp thắc mắc đó.

- Xác định mức độ khác nhau của tình huống để phù hợp với khả năng nhận thức của trẻ:

Mức độ 1: Giáo viên đặt ra vấn đề và nêu cách giải quyết vấn đề; trẻ thực hiện theo sự hướng dẫn của giáo viên. Giáo viên là người đánh giá kết quả giải quyết vấn đề của trẻ;

Mức độ 2: Giáo viên nêu ra vấn đề và gợi ý cách giải quyết vấn đề; trẻ giải quyết vấn đề dưới sự giúp đỡ của giáo viên khi cần thiết. Cô và trẻ cùng đánh giá kết quả hoạt động;

Mức độ 3: Giáo viên chỉ cung cấp thông tin để tạo tình huống có vấn đề. Trẻ phát hiện vấn đề, tự đề xuất cách giải quyết. Cô và trẻ cùng đánh giá kết quả hoạt động;

Mức độ 4: Trẻ phát hiện và tự nêu lên cách giải quyết, tự thực hiện, tự đánh giá. Giáo viên chỉ có ý kiến bổ sung, trợ giúp khi trẻ cần thiết.

- Tổ chức giải quyết tình huống: + Giáo viên cho trẻ thảo luận, đề xuất cách giải quyết nhiệm vụ; + Trẻ được lựa chọn, quyết định cách giải quyết; + Tiến hành giải quyết tình huống; + Đánh giá kết quả giải quyết tình huống.

2.2.5. Biện pháp 5: Sử dụng trò chơi để giáo dục dinh dưỡng cho trẻ

** Mục tiêu:* giúp phát triển ở trẻ tính tò mò, tính ham hiểu biết, qua trò chơi trẻ có thể tự khám phá thế giới xung quanh và tiếp nhận các kiến thức về dinh dưỡng. Đối với trẻ mầm non, vui chơi được coi là hoạt động chủ đạo, trò chơi có ý nghĩa vô cùng to lớn đối với sự hình thành và phát triển toàn diện nhân cách trẻ, vì thế giáo viên có thể sử dụng các dạng trò chơi như: trò chơi học tập; trò chơi đóng vai theo chủ đề, trò chơi vận động...

** Cách tiến hành*

Gồm các bước: Giới thiệu tên trò chơi và luật chơi; Chia nhóm và thực hiện trò chơi; Kết thúc trò chơi, nhận xét.

Trẻ MG 4-5 tuổi đã thực hiện được các nhiệm vụ từ dễ đến khó trong khi chơi khiến cho trò chơi trở nên đa dạng hơn; làm tăng cường xúc cảm, duy trì hứng thú của trẻ đối với đối tượng và làm cho phương thức nhận thức những biểu tượng trở nên phong phú, linh hoạt hơn.

Các trò chơi khi được đưa ra cần tiến hành đảm bảo theo các nguyên tắc: vừa sức, đồng bộ, đơn giản, thuận tiện, đặc biệt cần chú ý tới nguyên tắc “Học mà chơi, chơi mà học” để đạt được thành công khi tổ chức hoạt động cho trẻ. Điều này đòi hỏi ở giáo viên năng lực điều khiển, dẫn dắt trò chơi nhằm đem đến cho trẻ hoạt động vui chơi thực sự đa dạng và phong phú.

2.2.6. Xây dựng môi trường đa dạng, phong phú và hấp dẫn để kích thích trẻ tìm hiểu về lĩnh vực dinh dưỡng

**Mục tiêu:* xây dựng môi trường đa dạng, phong phú và hấp dẫn nhằm lôi cuốn trẻ hoạt động tích cực và hứng thú tìm hiểu, khám phá, khơi gợi và nuôi dưỡng tính tò mò, ham học hỏi ở trẻ về các đối tượng trong thế giới thực vật, từ đó GDDD cho trẻ.

** Cách tiến hành*

- *Bước 1: Xác định và lựa chọn đối tượng.* Để có thể giúp trẻ hứng thú tìm hiểu, khám phá về lĩnh vực dinh dưỡng thì cần phải chú ý sử dụng các đối tượng trong môi trường sao cho hợp lý và hiệu quả. Cụ thể: đồ dùng có sẵn, hiện đại như: máy vi tính, ti vi, máy chiếu, đàn Organ... Đồ dùng do giáo viên và trẻ tự làm hoặc sưu tầm: tranh ảnh, các loại củ quả, món ăn, hạt, hạt...

- *Bước 2: Bố trí, sắp xếp đối tượng:* Việc bố trí, sắp xếp các đối tượng hợp lý, khoa học, đẹp mắt là góp phần tăng hiệu quả của các đối tượng.

- *Bước 3: Xác định các hoạt động của trẻ khi tương tác với đối tượng trong môi trường:* Giáo viên cần phải nắm rõ quan điểm “Lấy trẻ làm trung tâm” để từ đó đưa ra có thể áp dụng quan điểm dạy học theo hướng trẻ tới “vùng phát triển gần nhất”. Giáo viên cần khuyến khích trẻ suy nghĩ, tìm cách giải quyết nhiệm vụ nhận thức trên cơ sở các đồ

dùng, học liệu có sẵn; Giúp đỡ trẻ sử dụng đồ dùng, thử nghiệm với chúng để tìm tòi, phát hiện kiến thức, rèn luyện kỹ năng nhận thức, tư duy về lĩnh vực dinh dưỡng.

Trong quá trình GDDD cho trẻ MG 4-5 tuổi thông qua hoạt động khám phá thế giới thực vật, giáo viên cần sử dụng phối hợp các biện pháp trên một cách linh hoạt theo đúng trình tự tổ chức hoạt động cho trẻ, nhằm nâng cao tính tích cực và làm giảm mặt hạn chế của mỗi biện pháp, qua đó giúp trẻ lĩnh hội những tri thức và kỹ năng, hình thành thái độ đúng đắn với vấn đề dinh dưỡng và sức khỏe.

Ví dụ: Có thể sử dụng hiệu quả các biện pháp để GDDD cho trẻ MG 4-5 tuổi thông qua hoạt động khám phá thế giới thực vật như sau:

Chủ đề “Cho trẻ làm quen với một số loại cây ăn quả”.

Để chuẩn bị tiết học này, giáo viên cần tìm hiểu, sưu tầm, lựa chọn và biên soạn video về các loại hoa quả, cây ăn quả, video các bài hát về chủ đề này; chuẩn bị một số mẫu vật thật như hoa quả theo mùa...

Phần mở đầu, giáo viên cho trẻ vận động và hát bài “Quả gì”. Sau đó, dẫn dắt, trò chuyện với trẻ về những loại quả nào có trong video và vào hoạt động tìm hiểu. Giáo viên đưa ra một số loại quả thật để trẻ khám phá (táo, dưa hấu, ôi, lê,...).

Trong quá trình hoạt động, giáo viên có thể đề ra hệ thống câu hỏi theo trình tự: Đây là quả gì? Nó có màu gì? Đặc điểm của nó như thế nào?... Cho trẻ xem video và cùng hát theo bài hát “Quả gì?” để tạo không khí vui nhộn trong tiết học và khắc sâu đặc điểm của các loại hoa quả quen thuộc; hoặc đưa ra các câu hỏi sáng tạo kích thích sự tư duy của trẻ (Loại quả này đem đến những chất gì cho con người? Tại sao lại cần phải ăn thật nhiều hoa quả?...).

Giáo viên sẽ tổng kết và giúp trẻ nắm được lợi ích của các loại quả mang đến cho cơ thể con người. Đồng thời, để giáo dục ý thức, vệ sinh cho trẻ thì giáo viên có thể cho trẻ nghe bài thơ, bài hát: “Con quạ đậu chuông heo”; “Bé ơi”;... Vào phần trò chơi, giáo viên có thể cho trẻ được tham gia hoạt động cùng pha nước giải khát và vừa thực hiện vừa đưa ra câu hát: “Nào bạn ơi ra đây, ra đây, ta cùng pha nước cam, nhanh nhanh đi nào!/ Nào là đường đây, nào là nước đây, cốc đâu rồi, a cam đây rồi!/ Nào cùng vắt, vắt, vắt!/ Nào bạn ơi, vui ghê, vui ghê, ta cùng pha nước cam nhanh nào, nhanh nào!”.

Cho trẻ thưởng thức thành quả và đưa ra nhận xét. Kết thúc hoạt động, giáo viên có thể cho xem video về các loại quả xung quanh chúng ta nhằm củng cố kiến thức về dinh dưỡng và thế giới thực vật cho trẻ.

3. Kết luận

Dinh dưỡng đóng vai trò quan trọng đối với sức khỏe con người. GDDD giúp nâng cao nhận thức của cộng đồng, đồng thời nâng cao chất lượng cuộc sống. Nâng cao hiệu quả GDDD ở trường mầm non hiện nay là một việc làm rất cần thiết đối với trẻ, giúp trẻ lĩnh hội thêm nhiều kiến thức về dinh dưỡng, về thế giới xung quanh, từ đó có nhận thức, thái độ đúng đắn và biết tự giác thực hiện vấn đề ăn uống, chăm lo cho sức khỏe của bản thân. Qua đó, trẻ sẽ yêu thích, hứng thú tìm hiểu, khám phá về lĩnh vực dinh dưỡng, lĩnh hội kiến thức, hình thành kỹ năng cần thiết, biết thể hiện thái độ, tình cảm của bản thân.

Tài liệu tham khảo

Bộ GD-ĐT (2017). *Chương trình giáo dục mầm non* (ban hành kèm theo Thông tư số 01/VBHN-BGDĐT ngày 24/1/2017).

Đặng Thị Thu Hà (2017). *Giáo dục dinh dưỡng - sức khỏe cho trẻ mầm non theo quan niệm “lấy trẻ làm trung tâm”*. Tạp chí Giáo dục, số đặc biệt kì 1 tháng 8, tr 133-137.

Hoàng Thị Oanh, Nguyễn Thị Xuân (2008). *Giáo trình Phương pháp cho trẻ mầm non khám phá khoa học về môi trường xung quanh*. NXB Giáo dục.

Lê Thị Mai Hoa, Lê Trọng Sơn (2007). *Giáo trình dinh dưỡng trẻ em*. NXB Đại học Sư phạm.

Năng Tố Mai, Năng Thị Hồng Thu (1998). *Dinh dưỡng trẻ em*. NXB Giáo dục.

Nguyễn Kim Thanh (2009). *Giáo trình dinh dưỡng trẻ em*. NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.

Nguyễn Thị Hòa (2015). *Giáo dục học mầm non*. NXB. Đại học Sư phạm.

Nguyễn Thị Thanh Uyên (2018). *Nghiên cứu về tình trạng dinh dưỡng và các yếu tố ảnh hưởng đến tình trạng dinh dưỡng của trẻ ở một số trường mầm non trên địa bàn thành phố Pleiku, tỉnh Gia Lai*. Tạp chí Giáo dục, số đặc biệt tháng 6, tr 126-131.

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.

Phạm Thị Thu Thủy, Lê Thị Hồng Nhung (2018). *Một số biện pháp giáo dục dinh dưỡng - sức khỏe cho trẻ mẫu giáo thông qua trò chơi vận động*. Tạp chí Giáo dục, số đặc biệt kì 2 tháng 5, tr 133-137.