

PHÒNG GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO QUẬN LONG BIÊN
TRƯỜNG MẦM NON SƠN CA



LĨNH VỰC PHÁT TRIỂN NHẬN THỨC
HOẠT ĐỘNG KHÁM PHÁ KHOA HỌC

Bé cần gì để lớn lên và khỏe mạnh

Lứa tuổi: Mẫu giáo lớn 5 - 6 tuổi

Năm học: 2021 - 2022



Mục đích yêu cầu :

* Kiến thức:

- Trẻ biết tên gọi bốn nhóm chất dinh dưỡng (Chất bột đường, chất béo, chất đạm, vitamin và muối khoáng)
- Biết lợi ích của việc ăn uống đủ các chất dinh dưỡng, tập thể dục hàng ngày, vệ sinh cá nhân sạch sẽ.

* Kỹ năng:

- Trẻ biết phân loại được bốn nhóm chất (Chất bột đường, chất béo, chất đạm, vitamin và muối khoáng)
- Rèn trẻ trả lời câu hỏi của cô, rõ ràng, mạch lạc.
- Rèn trẻ ghi nhớ có chủ định

* Thái độ:

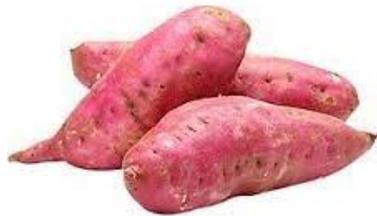
- Trẻ hứng thú tham gia vào hoạt động.
- Giáo dục trẻ ăn uống đủ 4 nhóm chất, thường xuyên luyện tập thể dục, vệ sinh cá nhân sạch sẽ để cơ thể lớn lên và khỏe mạnh.



Mời bạn ăn



4 nhóm chất dinh dưỡng



Nhóm chất bột đường



Nhóm chất béo



Nhóm chất đạm

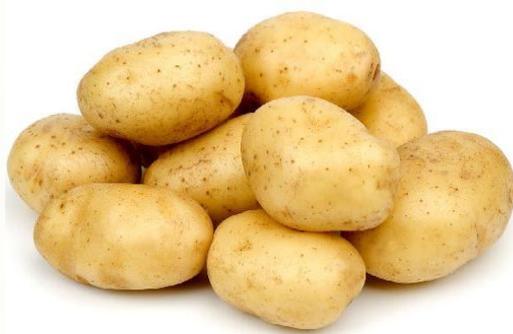


Nhóm vitamin và muối khoáng

Chất bột đường có trong những thực phẩm gì?



Ngô



Khoai tây



Khoai lang



Gạo



Bún



Bánh mì

Chất béo có trong những thực phẩm nào?



Dầu ăn



Pho mai



Mỡ lợn



Bơ



Pho mát



Dầu dừa

Bây giờ chúng mình cùng xem một số thực phẩm giàu chất đạm



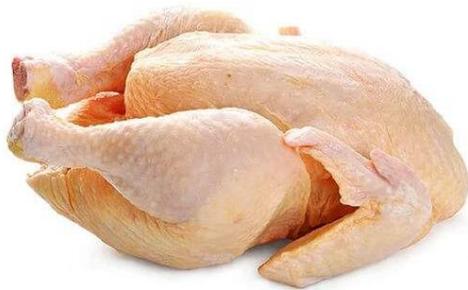
Tôm



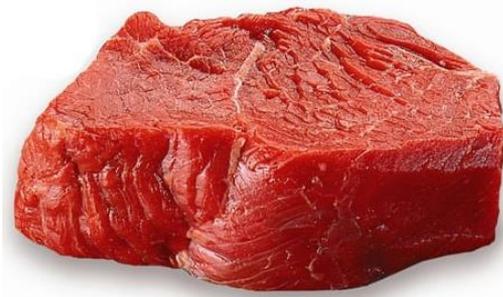
Cá diêu hồng



Ốc nhồi



Thịt gà



Thịt bò



Trứng

Hãy kể cho cô một số thực phẩm giàu vitamin và muối khoáng?



Rau muống



Rau ngót



Rau bắp cải tím



Các loại trái cây



Củ cà rốt



Quả cà chua



**HÃY CÙNG TÌM HIỂU
VỀ 4 NHÓM NÀY NHÉ!**

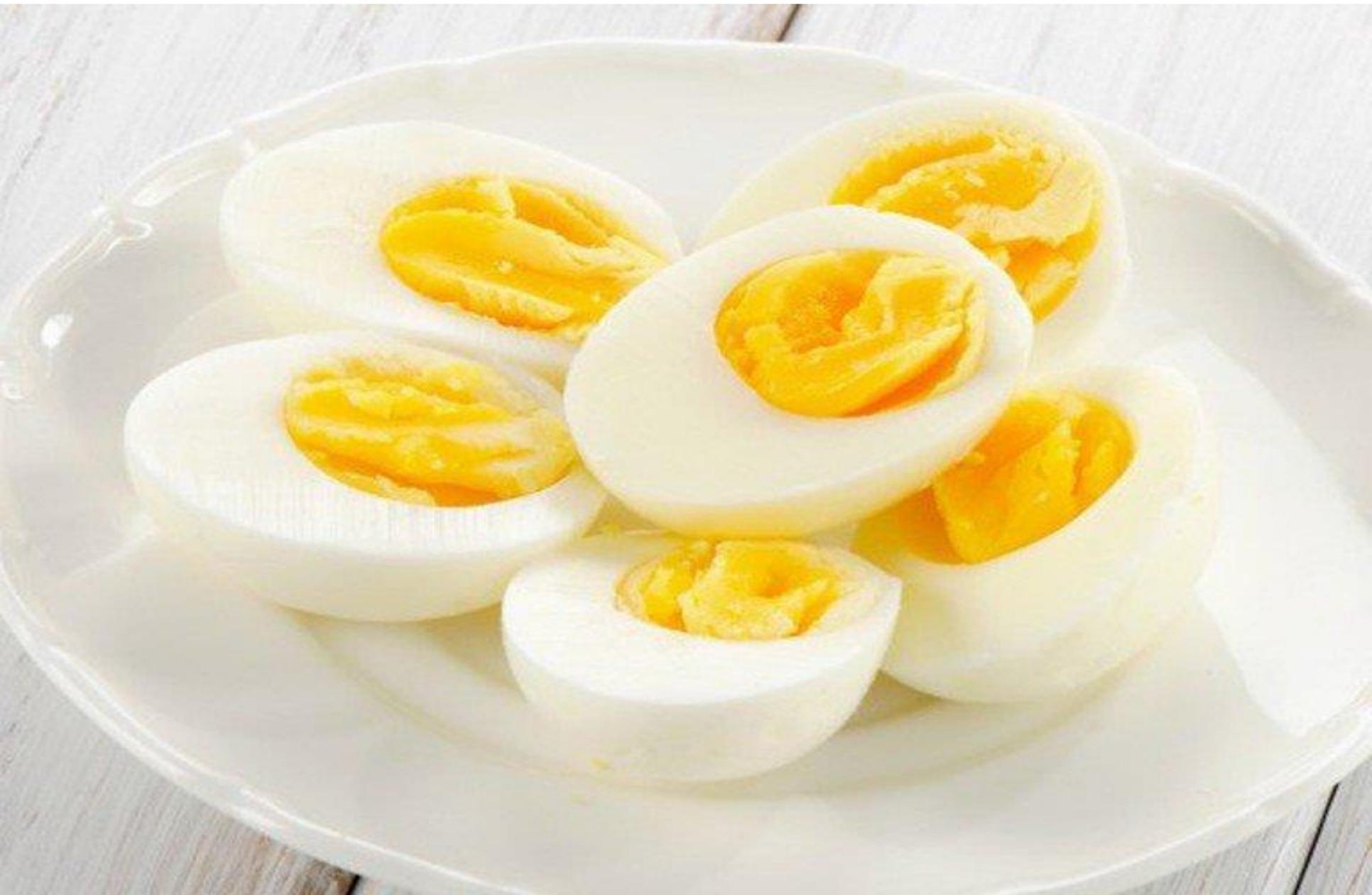


TRÒ CHƠI: THỨC ĂN KHỎE MẠNH

Salad



Trứng luộc



Đồ chiên



Canh rau củ quả



Hương Quý
#Eva.vn
#Khampha.vn

Thịt bò xào ớt



Phở gà



Cá nướng



Nước ngọt



Sữa tươi



Các loại quả





MỞ RỘNG



Các bé tập thể dục sáng



Bé đi trên ghế băng đầu đội túi cát



Bé chơi đùa ngựa



Bé giữ gìn vệ sinh cá nhân sạch sẽ



Vệ sinh răng miệng



Tắm rửa sạch sẽ



Bỏ rác vào thùng



Rửa tay bằng xà phòng



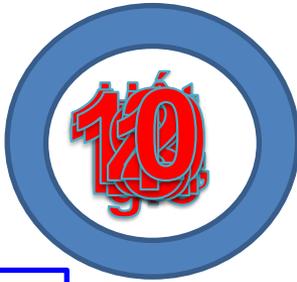
GIÁO DỤC:

Hàng ngày, trẻ thường xuyên tập thể dục, giữ gìn vệ sinh cá nhân sạch sẽ để bảo vệ cơ thể cho cơ thể khỏe mạnh, lớn nhanh.



A decorative border surrounds the page, featuring clusters of red and pink roses in the corners and several small, pink, starburst-like shapes scattered throughout. The background is white.

Trò chơi Thử tài của bé



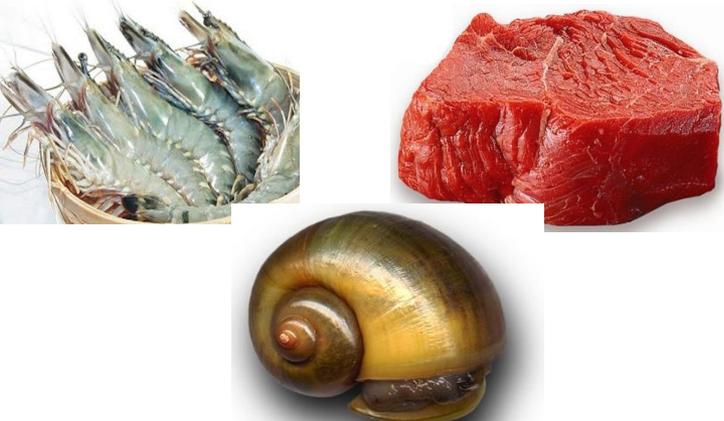
Câu 1: Trong các nhóm thực phẩm sau, thực phẩm nào chứa chất bột đường?



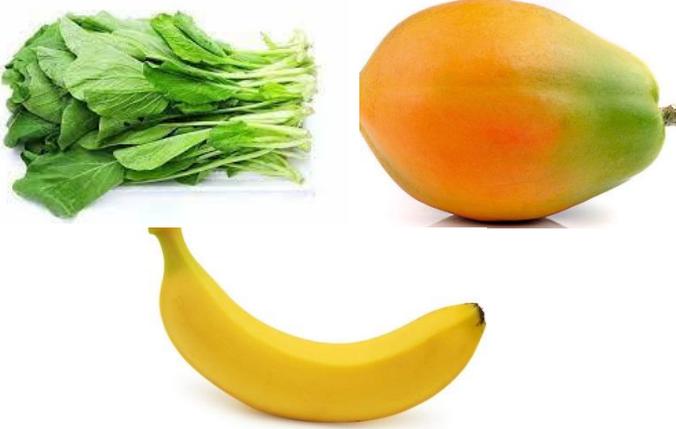
A: Dầu ăn, lạc, pho mát



B: Ngô, khoai, gạo

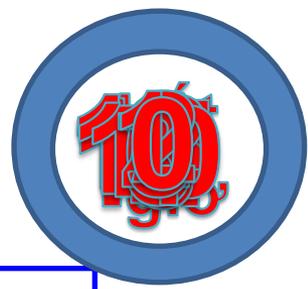


C: Tôm, thịt bò, ốc nhồi



D: rau cải ngọt, đu đủ, chuối

Câu 2: Thực phẩm nào chứa chất béo trong các nhóm thực phẩm sau?



A: Sắn, Khoai lang, khoai sọ



B: Trứng, cá chuối, thịt ngan

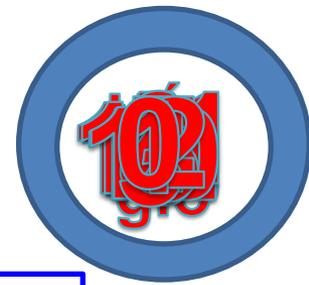


C: Cà chua, mùng tơi, dưa hấu



D: Bơ, Mỡ lợn, dầu ăn

Câu 3: Trong các nhóm thực phẩm sau, thực phẩm nào chứa chất đạm?



A: Cá trắm, thịt lợn, thịt gà



B: Dầu dừa, pho mai, lạc

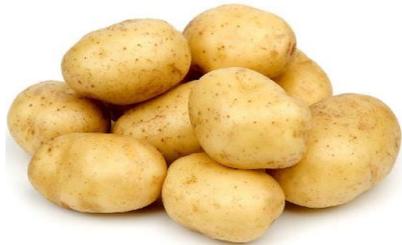


C: Dong riềng, bánh mì, bún



D: Bí ngô, bầu, rau lang

Câu 4: Thực phẩm nào giàu vitamin và muối khoáng trong các nhóm thực phẩm sau?



A: Khoai tây, bánh phở, miến



B: Dầu lạc, mỡ lợn, bơ

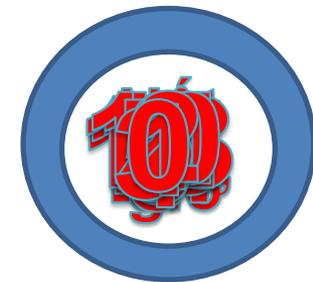


C: Cua hoàng đế, thịt dê, cá mực



D: Cam sành, cà rốt, rau ngót

Câu 5: Ngoài ăn uống đủ 4 nhóm chất, các con cần phải làm gì để cơ thể lớn lên và khỏe mạnh?



A: Tập thể dục



B: Nghịch bẩn



C: Bốc thức ăn



D: Giữ gìn vệ sinh cá nhân sạch sẽ

Câu 6: Để cơ thể lớn lên và khỏe mạnh thì chúng mình cần phải làm gì?



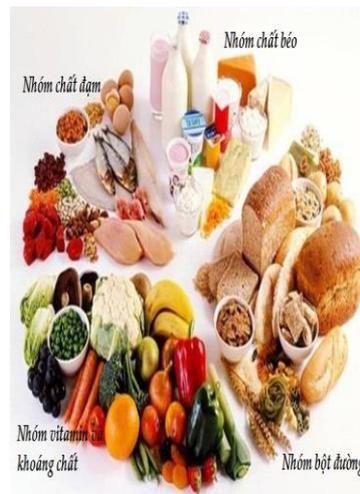
A: Ăn uống đủ chất



B: Chăm chỉ luyện tập thể dục, thể thao



C: Giữ gìn vệ sinh cá nhân sạch sẽ



D: Cả 3 đáp án trên

Thank
You

