**Hoạt động trải nghiệm**

**Đề tài : Trẻ có một số hành vi, thói quen tốt trong ăn uống**

**Đối tượng : Mẫu giáo 5-6 tuổi**

**Thực hiện : Nguyễn Thị Hường**

**Đơn vị : Trường Mầm non Gia Thượng**

1. Mục đích, yêu cầu:

+ Trẻ biết ăn uống lành mạnh hàng ngày tốt chó ức khỏe. Biết hướng dẫn, nhắc nhở bạn cùng thực hiện hành vi, thói quen ăn uống lành mạnh.

Trẻ biết một số hành vi tốt trong ăn uống: rửa sách tay trước khi ăn, ăn uống gọn gàng không rơi vãi, không nói chuyện khi miệng còn thức ăn…

+ Trẻ biết ăn uống lành mạnh: ăn đủ các nhóm chất dinh dưỡng, hạn chế sử dụng nước đóng chai, nước có ga, uống đủ nước cho cơ thể…

- Trẻ có một số hành vi, thói quen tốt trong ăn uống.

+ Trẻ có kĩ năng quan sát so sánh, nhận biết hành vi đúng sai, an toàn trong ăn uống.

+ Trẻ có kĩ năng sử dụng đồ dùng phục vụ ăn uống.

- Trẻ tích cực tham gia hoạt động

2. Chuẩn bị:

- Nhạc bài: Mời bạn ăn

- Tranh ảnh các thực phẩm tương ứng với 4 nhóm chất dinh dưỡng (bột đường, đạm, béo, vitamin và chất khoáng)

- Một số video: trẻ đùa nghịc trong ăn uống, trẻ ăn uống vội vàng, nhai miếng to nhồm nhoàm, trẻ ăn cơm cùng gia đình…

- Siêu thị mini: bán thực phẩm.

- Bữa cơm gia đình, đủ cho trẻ thực hành.

3. Tiến hành:

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của cô** | **Hoạt động của trẻ** |
| **Bước 1. Kinh nghiệm cụ thể**  - Cô và trẻ hát bài: Mời bạn ăn.  - Để cơ thể cao lớn và khỏe mạnh thì các con phải làm gì?  - Gồm có mấy nhóm chất dinh dưỡng? Đó là những nhóm chất nào? Các con cùng ôn lại qua trò chơi “Thử tài của bé” nhé!  - Kiểm tra kết quả chơi của trẻ.  - Hỏi trẻ: Hàng ngày con được ăn những món ăn nào? Trong món ăn đó chứa chất dinh dưỡng gì?  - Vậy trong bữa ăn con ngồi ăn như thế nào?  - Các con đều ngoan và có thói quen ăn uống tốt rồi đấy, bây giờ cô mời các con xem những hình ảnh sau nhé!  **Bước 2. Quan sát, phản hồi.**  -Cô mở đoạn video quay trẻ ăn uống vội vàng.  + Các con có nhận xét gì về đoạn video vừa rồi ?  + Bạn nhỏ trong đoạn video đó ăn như thế nào?  - Cô đưa video quay trẻ ăn miếng to nhai nhồm nhoàm.  - Nếu ăn như vậy thì ảnh hưởng như thế nào tới sức khỏe?  - Cô đưa video trẻ vừa ăn vừa đùa nghịch và hỏi trẻ: Với video này con có nhận xét gì ?  - Vậy theo các con ăn như thế nào là ăn đúng?  - Nhưng cần lưu ý các khâu vệ sinh trước và sau khi ăn đó là gì?  - Tạo tình huống: Bữa cơm gia đình. Bạn An chỉ ăn cơm chan canh, không chịu ăn thịt cá, không ăn rau.  - Con có nhận xét gì về tình huống vừa rồi? | - Trẻ hát: Mời bạn ăn.  - Cá nhân (1-2 trẻ trả lời): Ăn uống đủ chất dinh dưỡng…  - Trẻ chơi: lựa chọn và sắp xếp hình ảnh các thực phẩm vào 4 nhóm chất (bột đường, đạm, béo, vitamin và chất khoáng)  - Cùng cô kiểm tra kết quả. Nhắc lại tên 4 nhóm chất dinh dưỡng và các thực phẩm thuộc từng nhóm.  - Cá nhân 2-3 trẻ kể tên một số món ăn thường ngày và chất dinh dưỡng trong món ăn đó.  - Cá nhân (1-2 trẻ trả lời).  - Trẻ chú ý lắng nghe.  - Trẻ chú ý quan sát.  - Cá nhân (1-2 trẻ nhận xét)  - Ăn uống vội vàng, làm rơi vãi cơm và đồ ăn.  - Trẻ chú ý quan sát, nhận xét.  - 4-5 cá nhân trẻ trả lời.  - 3-4 cá nhân trẻ nhận xét.  - Không đùa nghịc trong khi ăn, ăn uống chậm rãi, từ tốn.  - Rửa tay sạch trước khi ăn, ngồi vào bàn ăn ngay ngắn, không nói chuyện trong khi ăn.  - Trẻ theo dõi tình huống.  - Cá nhân trẻ nhận xét: Bạn An không ăn thịt cá, không ăn rau… |
| - Theo con nếu bạn An ăn uống như vậy thì sức khỏe của bạn sẽ như thế nào?  - Vậy để cơ thể cao lớn và khỏe mạnh thì con cần phải ăn uống như thế nào?  - Hỏi trẻ: Bạn nào thường xuyên được bố mẹ đưa đi ăn nhà hàng, ăn gà rán?  - Khi đi ăn ở các nhà hàng con chọn nước uống gì?  - Theo con các loại nước đóng chai, nước ngọt có tốt cho sức khỏe không? Vậy con cần làm như thế nào?  **3. Khái quát hóa.**  - Hỏi trẻ: Để có một cơ thể khỏe mạnh và cao lớn con cần ăn uống như thế nào?  => Để cơ thể khỏe mạnh và cao lớn con nhớ ăn uống đủ chất dinh dưỡng, hạn chế sử dụng nước đóng chai và nước ngọt có ga. Uống đủ nước sạch cho cơ thể mỗi ngày.  - Hỏi trẻ: Trong các bữa ăn, như thế nào được gọi là ăn uống lịch sự, văn minh?  => Trong bữa ăn, con cần có những hành vi tốt như: ăn uống từ tốn, không nói chuyện khi miệng còn thức ăn, không đùa nghịch trong giờ ăn.  - Ngoài ra, trước khi ăn con phải làm gì?  => Con hãy nhớ rửa tay, lau mặt sạch sẽ trước khi ăn, ngồi vào bàn ăn ngay ngắn và trước khi ăn phải mời nhé!  **4. Trải nghiệm tích cực.**  **\*** Trò chơi: Nhà thông thái  - Tổ chức cho trẻ thi đua  **\*** Trò chơi: Gia đình văn hóa.  - Cho trẻ tham dự tiệc buffel.  **-** Cô nhận xét hoạt động, kết thúc. | - Bạn sẽ không khỏe, thiếu chất dinh dưỡng, bạn sẽ gầy còi…  - Cá nhân trẻ trả lời: ăn uống đủ chất dinh dưỡng, ăn thị cá, ăn rau…  - Trẻ trả lời.  - Trẻ trả lời: con uống nước cam, coca, nước ngọt…  - Không tốt cho sức khỏe, hạn chế uống.  - Cá nhân (1-2 trẻ trả lời).  - Trẻ chú ý lắng nghe.  - Cá nhân (1-2 trẻ trả lời).  - Trẻ chú ý lắng nghe.  - Cá nhân (1-2 trẻ trả lời).  - Trẻ chú ý lắng nghe.  - Trẻ chia 2 đội chơi: thi đua đi siêu thị lựa chọn thực phẩm đủ 4 nhóm chất dinh dưỡng.  - Trẻ tham dự tiệc bufel, thực hành thói quen ăn uống, hnafh vi tốt trong ăn uống. |

P/s: Giáo án còn nhiều thiếu sót, mong các cô tham khảo và góp ý kiến!

Xin chân thành cảm ơn!