

MỘT SỐ BIỆN PHÁP HƯỚNG DẪN SINH VIÊN THỰC HIỆN CÓ HIỆU QUẢ NỘI DUNG GIÁO DỤC DINH DƯỠNG SỨC KHỎE CHO TRẺ THÔNG QUA DẠY HỌC HỌC PHẦN VỆ SINH DINH DƯỠNG Ở TRƯỜNG CAO ĐẲNG SƯ PHẠM NGHỆ AN

Nguyễn Thị Bích Liên, Lê Thị Hồng Phương
Khoa Mầm non, Trường CĐSP Nghệ An

Tóm tắt: Giáo dục dinh dưỡng sức khỏe là nội dung quan trọng trong lĩnh vực phát triển thể chất của trẻ mầm non. Tuy nhiên, trong dạy học học phần Vệ sinh dinh dưỡng ở trường CĐSP Nghệ An hiện nay, sinh viên còn gặp nhiều khó khăn khi lồng ghép, tích hợp các nội dung. Nghiên cứu chỉ ra các biện pháp cụ thể nhằm giúp sinh viên thực hiện có hiệu quả các nội dung giáo dục dinh dưỡng sức khỏe cho trẻ để vận dụng trong công tác chăm sóc giáo dục trẻ sau khi ra trường.

Từ khóa: Giáo dục dinh dưỡng sức khỏe, mầm non, lồng ghép, tích hợp, chủ đề.

SOME MEASURES GUIDING STUDENTS TO EFFECTIVELY IMPLEMENT THE CONTENT OF HEALTH AND NUTRITION EDUCATION FOR CHILDREN THROUGH TEACHING THE NUTRITION AND HYGIENE COURSE AT NGHE AN COLLEGE OF EDUCATION

Nguyen Thi Bich Lien, Le Thi Hong Phuong
Faculty of Early Childhood, Nghe An College of Education

Abstract: Health and nutrition education is an important content in the field of physical development of preschool children. However, recently in teaching the Nutrition and Hygiene courses at Nghe An College of Education, students still face many difficulties in integrating these contents. This study points out specific measures to help students effectively implement the content of health and nutrition education for children to apply in the work of caring and educating children after graduation.

Keywords: Health and Nutrition education, preschool, integration, subjects.

Nhận bài: 15/04/2025

Phản biện: 06/05/2025

Duyệt đăng: 09/05/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Mục tiêu của giáo dục Mầm non (GDMN) là giúp trẻ em phát triển thể chất, tình cảm, trí tuệ, thẩm mỹ, hình thành những yếu tố đầu tiên của nhân cách chuẩn bị cho trẻ vào lớp một. Giáo dục dinh dưỡng sức khỏe (GDDDSK) là nội dung quan trọng trong lĩnh vực phát triển thể chất của trẻ mầm non (MN) nhằm hình thành và phát triển ở trẻ khả năng nhận biết và phân biệt được những loại thực phẩm thông thường và ích lợi của thực phẩm đối với sức khỏe, có ý thức ăn uống đầy đủ, hợp lý để cơ thể khỏe mạnh. Bước đầu biết cách bảo vệ sức khỏe cho bản thân, chăm sóc vệ sinh thân thể và các giác quan. Có một số kỹ năng sống cơ bản, nề nếp, thói quen, hành vi tốt trong ăn uống, tự phục vụ và giữ vệ sinh chăm sóc bảo vệ sức khỏe cho bản thân.

Nội dung GDDDSK được giảng dạy trong chương trình học phần Vệ sinh dinh dưỡng cho sinh viên (SV) ngành GDMN. Tuy nhiên, khi thực hiện các nội dung này, SV thường rất lúng túng, chưa biết lựa chọn những nội dung, hình thức, phương pháp, kỹ năng GDDDSK cho trẻ một cách phù hợp, đặc biệt sinh viên còn gặp nhiều khó khăn trong lồng ghép, tích hợp các nội dung

GDDDSK ở trường mầm non. Vì vậy, việc tổ chức hướng dẫn SV thực hiện các hoạt động GDDDSK cho trẻ là việc làm hết sức cần thiết trong quá trình SV rèn nghề ở trường sư phạm.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lý luận của GDDDSK cho trẻ mầm non

2.1.1. Tầm quan trọng của GDDDSK đối với trẻ mầm non

GDDDSK cho trẻ MN là quá trình tác động có mục đích có kế hoạch của giáo viên (GV) lên tình cảm, lý trí của trẻ MN nhằm hình thành cho trẻ nhận thức, thái độ và hành vi để giúp cho trẻ biết tự giác chăm lo vấn đề ăn uống và sức khỏe của bản thân mình.

GDDDSK giúp cho biết tự giác lựa chọn, điều chỉnh hành vi, thói quen ăn uống, vệ sinh phòng bệnh góp phần vào việc phát triển trí tuệ, thể lực cho trẻ nhằm thực hiện các nhiệm vụ giáo dục cho trẻ MN.

GDDDSK cho trẻ ngay từ lứa tuổi MN còn tạo ra sự liên thông về GDDDSK ở các bậc học - đó là cơ sở, tiền đề để xây dựng nên những con người có đầy đủ sức khỏe, trí tuệ và đáp ứng những nhu

cầu ngày càng cao của xã hội.

2.1.2. Các nội dung GDDDSK cho trẻ mầm non

- Nhận biết, làm quen với các thực phẩm và cách chế biến

- Lợi ích của ăn uống đối với sức khỏe, ăn uống đầy đủ, hợp lý, sạch sẽ giúp con người khỏe mạnh.

- Tập làm một số công việc đơn giản tự phục vụ, bước đầu biết bảo vệ và chăm sóc các bộ phận của cơ thể và giác quan.

- Nhận biết những nơi không an toàn, hành động nguy hiểm và cách phòng tránh.

2.2. Thực trạng việc tổ chức hướng dẫn sinh viên thực hiện các nội dung GDDDSK cho trẻ trong dạy học học phần Vệ sinh dinh dưỡng

- Trước đây, trong chương trình đào tạo ngành GDMN có học phần Giáo dục dinh dưỡng sức khỏe cho trẻ mầm non theo hướng tích hợp với thời lượng là 30 tiết, sinh viên có nhiều thời gian để thực hành, trải nghiệm tổ chức GDDDSK một cách đầy đủ, hệ thống. Những năm gần đây, do yêu cầu xây dựng lại chương trình, số tín chỉ giảm nên nên học phần này bị cắt khỏi chương trình đào tạo và do đó GDDDSK cho trẻ mầm non chỉ được giảng dạy ở chương cuối trong học phần Vệ sinh dinh dưỡng, GV gặp nhiều khó khăn trong việc hướng dẫn SV lập kế hoạch và tổ chức thực hiện GDDDSK cho trẻ ở trường mầm non.

- Số tiết thực hành GDDDSK trong chương trình rất ít, không đủ thời gian để sinh viên tổ chức các hoạt động GDDDSK cho đầy đủ các độ tuổi mầm non mà chỉ lựa chọn một vài đề tài đơn giản để thực hành.

- SV đi kiến tập trường MN chủ yếu là quan sát các hoạt động chăm sóc, giáo dục trẻ của giáo viên mầm non, soạn giáo án tổ chức các hoạt động theo hướng dẫn của GV trường mầm non, ít chủ động lựa chọn các đề tài có thể lồng ghép, tích hợp được nhiều nội dung GDDDSK để thực hiện.

- Việc rèn luyện nghiệp vụ sư phạm (RLNVSP) tại trường sư phạm thời gian ít, các nội dung SV cần phải thực hiện nhiều, các em không có nhiều thời gian để rèn luyện các kỹ năng tích hợp, lồng ghép, tổ chức các hoạt động GDDDSK cho trẻ MN.

2.3. Các biện pháp pháp hướng dẫn SV thực hiện các nội dung GDDDSK trong chương trình GDMN

2.3.1. Hướng dẫn SV lập kế hoạch GDDDSK cho trẻ mầm non

a. Mục đích: Giúp SV biết cách lập kế hoạch cụ thể để chủ động và sáng tạo trong khi tổ chức các hoạt động GDDDSK cho trẻ.

b. Nội dung

Sau khi thảo luận về tầm quan trọng, cơ sở lý luận của GDDDSK đối với trẻ mầm non (đã giao nội dung cho SV tìm hiểu trước), GV hướng dẫn SV cách lập kế hoạch GDDDSK bằng cách lập bảng hoặc sơ đồ hóa để SV dễ hình dung, dễ hiểu và thực hiện.

*** Lập kế hoạch giáo dục dinh dưỡng sức khỏe cho cả năm học:**

- Theo chủ đề: Căn cứ vào nội dung GDDDSK trong chương trình để xây dựng nội dung chi tiết cho cả năm học. Lựa chọn nội dung GDDDSK phù hợp với chủ đề.

- Theo kế hoạch năm học: Các nội dung không phù hợp chủ đề đưa vào kế hoạch giáo dục theo từng giai đoạn của năm học

Gợi ý cho SV về các nội dung GDDDSK theo chủ đề và hệ thống hóa các kế hoạch thành bảng rõ ràng, dễ hình dung.

Yêu cầu khi xây dựng kế hoạch GDDDSK theo chủ đề:

- Lựa chọn nội dung phù hợp với từng chủ đề

- Nội dung phải gần gũi, thiết thực để trẻ khám phá, trải nghiệm và vận dụng trong cuộc sống hàng ngày

- Lựa chọn các nội dung GDDDSK phải phù hợp với cơ sở vật chất của trường, với thực tế địa phương.

**** Xây dựng kế hoạch tuần cụ thể ở từng chủ đề có thể lồng ghép nội dung GDDDSK***

- Kế hoạch phải được xây dựng ngay từ đầu năm học

- Dự kiến nội dung có thể lồng ghép phù hợp với hoạt động

- Sưu tầm các bài thơ, bài hát, đề tài, câu đố, tranh ảnh, ca dao, đồng dao phù hợp độ tuổi mầm non.

- Lồng ghép các nội dung mà trẻ dễ dàng khám phá trải nghiệm.

- Tùy thuộc vào hứng thú, nhu cầu của trẻ để GV đưa thêm các nội dung GDDDSK vào các hoạt động.

**** Lựa chọn nội dung GDDDSK phù hợp với từng độ tuổi***

- Xây dựng kế hoạch thực hiện GDDDSK cho từng chủ đề (dự kiến thời gian)

- Tùy từng độ tuổi để lựa chọn những nội dung phù hợp

Nội dung	3 - 4 tuổi	4 – 5 tuổi	5 – 6 tuổi
1. Nhận biết một số món ăn, thực phẩm thông thường và lợi ích của chúng đối với sức khỏe			
2. Tập làm một số việc tự phục vụ trong sinh hoạt			
3. Giữ gìn sức khỏe và an toàn			

2.3.2. Hướng dẫn SV lồng ghép GDDDSK vào các hoạt động của trẻ ở trường MN

a. Hướng dẫn hệ thống các nội dung có thể lồng ghép vào các hoạt động ở mỗi chủ đề

Hoạt động (HD)	Nội dung GDDDSK tích hợp vào chủ đề Gia đình	
Hoạt động học	Khám phá khoa học về môi trường xung quanh Âm nhạc Tạo hình ...	
HD chơi	Trò chơi đóng vai theo chủ đề Trò chơi học tập	
HD góc, HD ngoài trời ...		

b. Yêu cầu khi lồng ghép, tích hợp các nội dung GDDDSK vào các hoạt động của trẻ

- Lựa chọn nội dung GDDDSK phù hợp với chủ đề, độ tuổi
- Lựa chọn hoạt động phù hợp để lồng ghép các nội dung GDDDSK
- GDDDSK phù hợp với từng thời điểm trong mỗi hoạt động
- Tạo điều kiện cho trẻ được khám phá, trải nghiệm.
- Tạo điều kiện cho trẻ và phụ huynh có thể tham gia trong việc chuẩn bị đồ dùng, đồ chơi (tranh ảnh, vật liệu sẵn có...)

2.3.3. Hướng dẫn SV sử dụng đa dạng các hình thức GDDDSK cho trẻ

Thực tế cho thấy, trong các tiết thực hành của học phần Vệ sinh dinh dưỡng hay RLNVSP, SV chủ yếu chú trọng lồng ghép các nội dung GDDDSK hoạt động học, ít chú trọng lồng ghép vào các hoạt động khác. Vì vậy, khi đi kiến tập, thực tập tại các trường MN, sinh viên thường rất lúng túng khi tổ chức các hoạt động (hoạt động chơi, hoạt động góc, hoạt động vệ sinh...). Do đó, GV cần hướng dẫn SV chủ động sử dụng đa dạng các hình thức GDDDSK cho trẻ. Và để tất cả SV trong lớp đều được tham gia thì GV cần giao các nhiệm vụ cụ thể như sau:

- Chia nhóm SV tương ứng với các chủ đề (Trường MN, Bản thân, Gia đình, Thực vật, động vật...)
- Hướng dẫn SV sơ đồ hóa hoặc kẻ bảng trong

máy tính cá nhân (SV chuẩn bị trước ở nhà).

- Thảo luận, tìm và điền các nội dung phù hợp vào bảng
- Trình chiếu trên lớp, SV nhóm khác nhận xét, bổ sung...

2.3.4. Thực hành tổ chức các hoạt động GDDDSK cho trẻ mầm non

Mục đích của phần này là giúp SV vận dụng các biện pháp trên để tổ chức các hoạt động GDDDSK cho trẻ. Cụ thể:

- Cho SV tự chia nhóm, lựa chọn chủ đề, đề tài, độ tuổi, phân công người dạy
- Phân công thành viên trong nhóm làm trẻ, chuẩn bị bài soạn, đồ dùng, đồ chơi
- Lựa chọn hoạt động, hình thức tổ chức
- Các nhóm tiến hành tổ chức hoạt động GDDDSK cho trẻ theo kế hoạch đã chuẩn bị
- Dùng Smartphone quay lại chi tiết nội dung cách tiến hành tổ chức hoạt động đó
- Chuyển cho GV bộ môn video quay hoạt động mà nhóm đã thực hiện.
- Đến giờ học trên lớp GV gọi một số thực hiện trực tiếp hoạt động GDDDSK của nhóm mình đã chuẩn bị cho cả lớp theo dõi, nhận xét. Nếu còn thời gian, GV có thể trình chiếu video điển hình (hay video chất lượng chưa tốt), cho SV xem để nhận xét, đánh giá, rút kinh nghiệm.
- Và để sinh viên nắm chắc kiến thức cũng như kỹ năng tổ chức các hoạt động GDDDSK cho trẻ

trong chương trình GDMN thì với thời lượng 4 tiết, GV cần sắp xếp một cách khoa học, logic. Cụ thể:

Tiết 1: Nghiên cứu, trao đổi, thảo luận về cơ sở khoa học của GDDDSK đối với trẻ MN, về mục tiêu, nội dung GDDDSK trong chương trình GDMN.

Tiết 2: Tìm hiểu về các phương pháp, hình thức, kỹ năng GDDDSK cho trẻ. Hướng dẫn SV lập kế hoạch GDDDSK cho trẻ dưới dạng sơ đồ hóa hay bảng biểu. Giao nhiệm vụ cho các nhóm về xây dựng kế hoạch GDDDSK theo chủ đề, lựa chọn đề tài để tổ chức GDDDSK cho trẻ

Tiết 3 + 4: Tổ chức cho các nhóm trình chiếu bản kế hoạch, thực hành tổ chức các hoạt động GDDDSK đã chuẩn bị hoặc trình chiếu nội dung đã quay qua Smartphone. Các nhóm thảo luận, nhận xét và cùng với giáo viên bộ môn đánh giá.

III. KẾT LUẬN

Việc hướng dẫn SV xây dựng kế hoạch rõ ràng, tổ chức đa dạng các hoạt động GDDDSK có vai trò quan trọng trong góp phần rèn luyện cho sinh viên các kỹ năng chăm sóc giáo dục trẻ. Tuy nhiên, để các biện pháp phát huy hiệu quả, GV dạy học phần Vệ sinh dinh dưỡng cần phối hợp với GV bộ môn Nghiệp vụ sư phạm và các GV chuyên ngành để cùng thống nhất các nội dung rèn nghề ở trường sư phạm cũng như ở trường MN nói chung và những nội dung về GDDDSK trong chương trình GDMN nói riêng để SV dễ dàng hình dung và chuẩn bị kỹ càng khi đi kiến tập, thực tập. Và hơn hết, SV cần nỗ lực, coi trọng, xác định rõ việc thực hiện GDDDSK cho trẻ ở trường MN là một trong những nội dung quan trọng trong chương trình chăm sóc, giáo dục trẻ MN để ý thức hơn trong việc rèn nghề.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Bộ giáo dục và đào tạo (2021), số 01/VBHN-BGDĐT Thông tư ban hành *Chương trình giáo dục mầm non* ngày 13 tháng 4 năm 2021.
- [2]. Lê Thị Mai Hoa – Trần Văn Dần (2009), *Vệ sinh dinh dưỡng*, NXBGD.
- [3]. Trung tâm nghiên cứu chiến lược và phát triển chương trình giáo dục mầm non (2006), *Giáo dục dinh dưỡng sức khỏe cho trẻ mầm non theo hướng tích hợp*, NXBGD.
- [4]. Trần Thị Ngọc Trâm – Lê Thu Hương – Lê Thị Ánh Tuyết (2009), *Hướng dẫn tổ chức thực hiện chương trình giáo dục mầm non (3 – 36 tháng, 3 - 4 tuổi, 4 – 5 tuổi, 5 – 6 tuổi)*, NXBGD Việt Nam.