

THỰC TRẠNG VÀ GIẢI PHÁP HẠN CHẾ SỬ DỤNG THỨC ĂN NHANH CHO TRẺ MẦM NON TẠI THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Đào Thị Minh Tâm

Khoa giáo dục mầm non, Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Nghiên cứu này nhằm khảo sát thực trạng sử dụng thức ăn nhanh ở trẻ mầm non tại Thành phố Hồ Chí Minh, đồng thời đánh giá nhận thức của phụ huynh về tác động của loại thực phẩm này đối với sức khỏe trẻ. Sử dụng phương pháp điều tra bằng bảng hỏi trực tuyến với 212 phụ huynh ở các quận 3, Gò Vấp và Tân Bình, nghiên cứu thu thập dữ liệu về tần suất, loại thức ăn nhanh trẻ tiêu thụ, nguyên nhân phụ huynh lựa chọn và mức độ nhận thức về tác hại. Kết quả cho thấy 50,5% trẻ ăn thức ăn nhanh 2–3 lần/tuần, trong đó khoai tây chiên (62,3%), gà rán (57,5%) và mì ly/mì ăn liền (40,1%) là các món được ưa thích nhất. Nguyên nhân chủ yếu khiến phụ huynh lựa chọn là do trẻ thích ăn (62,7%) và tính tiện lợi (47,2%). Mặc dù đa số phụ huynh nhận thức được nguy cơ bệnh tim mạch, tiểu đường (54,2%) và béo phì (49,1%), song vẫn tồn tại khoảng cách giữa nhận thức và hành vi tiêu dùng. Nghiên cứu đề xuất các giải pháp như tăng cường giáo dục dinh dưỡng cho phụ huynh và trẻ, xây dựng thực đơn lành mạnh tại trường và gia đình, khuyến khích vận động thể chất, giảm quảng cáo thức ăn nhanh hướng đến trẻ em và tăng cường phối hợp giữa gia đình – nhà trường – cộng đồng nhằm hạn chế tiêu thụ thức ăn nhanh, góp phần bảo vệ sức khỏe và phát triển toàn diện cho trẻ mầm non.

Từ khóa: Thức ăn nhanh, trẻ mầm non, nhận thức phụ huynh, sức khỏe trẻ em, Thành phố Hồ Chí Minh.

CURRENT SITUATION AND SOLUTIONS TO REDUCE FAST FOOD CONSUMPTION AMONG PRESCHOOL CHILDREN IN HO CHI MINH CITY

Dao Thi Minh Tam

Department of preschool education, Ho Chi Minh City University of Education

Abstract: This study aims to examine the current situation of fast food consumption among preschool children in Ho Chi Minh City and assess parents' awareness of its impacts on children's health. Using an online questionnaire survey with 212 parents from District 3, Go Vap, and Tan Binh, the research collected data on the frequency and types of fast food consumed by children, reasons for parents' choices, and their awareness of the associated risks. The results indicate that 50.5% of children consume fast food 2–3 times per week, with French fries (62.3%), fried chicken (57.5%), and instant noodles (40.1%) being the most preferred items. The main reasons for parents' choices include children's preferences (62.7%) and convenience (47.2%). Although most parents are aware of the risks of cardiovascular diseases and diabetes (54.2%) and obesity (49.1%), there remains a gap between awareness and actual consumption behavior. The study proposes solutions such as enhancing nutrition education for parents and children, developing healthy menus at schools and households, promoting physical activities, reducing fast food advertising targeting children, and strengthening collaboration between families, schools, and communities to limit fast food consumption, thereby contributing to children's health protection and holistic development.

Keywords: fast food, preschool children, parental awareness, child health, Ho Chi Minh City.

Nhận bài: 08/07/2025

Phản biện: 29/07/2025

Duyệt đăng: 02/08/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh toàn cầu hóa và tốc độ đô thị hóa nhanh chóng, thức ăn nhanh (TAN) đã trở thành một phần quen thuộc trong chế độ ăn uống của nhiều gia đình, đặc biệt ở các thành phố lớn như Thành phố Hồ Chí Minh. Với đặc điểm tiện lợi, hương vị hấp dẫn và khả năng phục vụ nhanh chóng, TAN đáp ứng nhu cầu của các bậc phụ huynh bận rộn và thị hiếu của trẻ em. Tuy nhiên, các nghiên cứu trong và ngoài nước đều chỉ ra rằng việc tiêu thụ TAN thường xuyên tiềm ẩn nhiều nguy cơ cho sức khỏe, bao gồm thừa cân, béo phì, bệnh tim mạch, tiểu đường tuýp 2, thiếu vi chất dinh dưỡng, rối loạn giấc ngủ và hành vi.

Trẻ mầm non là nhóm đối tượng đặc biệt nhạy cảm trước những tác động dinh dưỡng, bởi đây là giai đoạn phát triển nhanh về thể chất và trí tuệ.

Việc hình thành thói quen ăn uống không hợp lý ở giai đoạn này có thể dẫn tới những hệ quả lâu dài cho sức khỏe và sự phát triển toàn diện của trẻ. Theo báo cáo của Sở Giáo dục và Đào tạo TP. Hồ Chí Minh, năm học 2022–2023, tỷ lệ thừa cân, béo phì ở trẻ em thành phố chiếm hơn 32%. Điều này đặt ra yêu cầu cấp thiết về việc kiểm soát chế độ dinh dưỡng, đồng thời nâng cao nhận thức của phụ huynh về những ảnh hưởng tiêu cực của TAN.

Mặc dù nhiều phụ huynh nhận thức được một số tác hại của TAN, song hành vi tiêu dùng vẫn chịu ảnh hưởng mạnh từ sự tiện lợi, áp lực thời gian và sở thích của trẻ. Khoảng cách giữa nhận thức và thực hành dinh dưỡng này nếu không được thu hẹp sẽ làm gia tăng nguy cơ các bệnh không lây nhiễm ở trẻ, ảnh hưởng đến thể chất,

tâm lý và khả năng học tập. Do đó, việc nghiên cứu thực trạng sử dụng TAN ở trẻ mầm non và đánh giá nhận thức của phụ huynh là cần thiết, nhằm cung cấp cơ sở khoa học cho việc xây dựng các biện pháp can thiệp phù hợp, góp phần bảo vệ sức khỏe và phát triển toàn diện cho trẻ em.

II. CƠ SỞ LÝ LUẬN

Nhận thức là quá trình con người tiếp nhận, xử lý và phản ánh thông tin từ thế giới khách quan thông qua các hoạt động tư duy, quan sát, ghi nhớ và phân tích (Đào Thị Thu, 2017). Dưới góc độ tâm lý học, nhận thức là một trong ba mặt cơ bản của đời sống tâm lý, cùng với tình cảm và ý chí. Trong nghiên cứu này, nhận thức của phụ huynh về thức ăn nhanh được hiểu là quá trình họ tiếp nhận và đánh giá thông tin về tác động của loại thực phẩm này đến sức khỏe và sự phát triển của trẻ, từ đó hình thành hành vi lựa chọn thực phẩm cho con.

Trẻ mầm non là nhóm trẻ từ 3 tháng đến 6 tuổi, đang trong giai đoạn hình thành và phát triển toàn diện về thể chất, nhận thức, ngôn ngữ, tình cảm – xã hội và thẩm mỹ. Đây là giai đoạn nền tảng, quyết định nhiều đến sự phát triển sau này của trẻ. Trong giai đoạn này, chế độ dinh dưỡng đóng vai trò đặc biệt quan trọng, vì những thói quen ăn uống được hình thành có thể tác động lâu dài đến sức khỏe và lối sống của trẻ khi trưởng thành.

Thức ăn nhanh là các loại thực phẩm được chế biến sẵn, phục vụ nhanh chóng và tiện lợi cho người tiêu dùng, điển hình như pizza, hamburger, khoai tây chiên, gà rán, mì ăn liền. Đặc điểm chung của thức ăn nhanh là hàm lượng calo cao, nhiều chất béo bão hòa, đường và muối, nhưng thường thiếu chất xơ, vitamin và khoáng chất (Nguyễn Thị Mai Hương, 2015). Mặc dù tiện lợi và hấp dẫn về hương vị, thức ăn nhanh đã được nhiều nghiên cứu cảnh báo về nguy cơ gây thừa cân, béo phì và các bệnh không lây nhiễm khác.

Trên thế giới, các nghiên cứu từ thập niên 1990 đến nay đều khẳng định mối liên hệ giữa tiêu thụ thức ăn nhanh thường xuyên và nguy cơ thừa cân, béo phì ở trẻ em (Anderson et al., 2003; Bowman et al., 2004). Jahns và cộng sự (2001) nhấn mạnh vai trò của quảng cáo và tiếp thị trong việc thúc đẩy trẻ tiêu thụ thức ăn nhanh. Báo cáo của WHO (2016) cảnh báo sự gia tăng nhanh chóng của xu hướng này ở cả các nước đang phát triển, kèm theo khuyến nghị kiểm soát và hướng dẫn dinh dưỡng hợp lý. Ngoài nguy cơ thể chất, Smith et al. (2019) còn cho thấy trẻ ăn nhiều thức ăn nhanh

có xu hướng gặp khó khăn về phát triển nhận thức và khả năng tập trung.

Tại Việt Nam, nhiều nghiên cứu cũng chỉ ra sự phổ biến của thức ăn nhanh ở trẻ em tại các đô thị lớn. Nguyễn Thị Mai Hương (2015) cho thấy 60% trẻ mầm non tại TP. Hồ Chí Minh tiêu thụ thức ăn nhanh ít nhất một lần mỗi tuần. Lê Thị Minh và cộng sự (2018) ghi nhận 35% trẻ mầm non ăn thức ăn nhanh ít nhất một lần/tuần, với khoai tây chiên, gà rán và hamburger là các món ưa thích nhất. Nguyễn Văn Tiến (2020) cảnh báo việc lạm dụng thức ăn nhanh có thể ảnh hưởng đến cả thể chất và khả năng tập trung của trẻ. Nguyên nhân phổ biến dẫn tới tình trạng này bao gồm sự tiện lợi, sở thích của trẻ và nhịp sống bận rộn của phụ huynh.

Gia đình giữ vai trò quyết định trong việc hình thành thói quen ăn uống của trẻ. Nhà trường là môi trường hỗ trợ quan trọng, có thể phối hợp với gia đình trong giáo dục dinh dưỡng thông qua việc xây dựng thực đơn cân đối, giàu vitamin và khoáng chất; hạn chế thực phẩm chế biến sẵn; và khuyến khích sử dụng nguyên liệu tươi sống. Đồng thời, cần lồng ghép nội dung giáo dục dinh dưỡng, sức khỏe và phòng chống béo phì vào chương trình giáo dục mầm non; tổ chức các hoạt động trải nghiệm, trò chơi và tuyên truyền nhằm nâng cao nhận thức cho phụ huynh và trẻ. Sự phối hợp chặt chẽ giữa gia đình và nhà trường là yếu tố then chốt để kiểm soát việc tiêu thụ thức ăn nhanh ở trẻ mầm non.

III. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Phương pháp thực hiện

Nghiên cứu kết hợp phương pháp lý luận và thực tiễn. Về lý luận, nhóm tác giả thu thập và phân tích các tài liệu trong và ngoài nước liên quan đến tác động của thức ăn nhanh đối với sức khỏe trẻ mầm non và nhận thức dinh dưỡng của phụ huynh.

Về thực tiễn, khảo sát bằng bảng hỏi trực tuyến (Google Form) được thực hiện với 212 phụ huynh có con học tại các trường mầm non ở quận 3, Gò Vấp và Tân Bình (TP. Hồ Chí Minh). Nội dung khảo sát gồm tần suất và loại thức ăn nhanh trẻ tiêu thụ, nguyên nhân phụ huynh lựa chọn, nhận thức về tác hại và các giải pháp hạn chế.

Dữ liệu được xử lý bằng phương pháp thống kê mô tả (tần suất, tỷ lệ phần trăm) và trình bày dưới dạng bảng biểu, biểu đồ để phân tích xu hướng và mối liên hệ giữa nhận thức và hành vi của phụ huynh.

3.2. Thực trạng sử dụng thức ăn nhanh cho trẻ mầm non tại thành phố hồ chí minh

3.2.1 Mức độ yêu thích các loại thức ăn nhanh của trẻ

Khảo sát 212 phụ huynh cho thấy khoai tây chiên

(62,3%) và gà rán (57,5%) là hai món được trẻ mầm non ưa thích nhất, tiếp theo là mì ly/mì ăn liền (40,1%), hamburger (42%) và pizza (20,8%). Ngoài ra, 25% trẻ thích đồ uống có gas hoặc đồ ngọt, và 8,5% không thích ăn thức ăn nhanh hoặc có lựa chọn khác.

Stt	Nội dung	Số lượng	Tỉ lệ phần trăm
1	Pizza	44	20,8%
2	Hamburger	89	42%
3	Khoai tây chiên	132	62,3%
4	Gà rán	122	57,5%
5	Mỳ ly/ mỳ ăn liền	85	40,1%
6	Đồ uống có gas	53	25%
7	Ý kiến khác	18	8,5%

Kết quả cho thấy phần lớn trẻ mầm non có hứng thú cao với các loại thức ăn nhanh giàu chất béo, muối và đường, điều này tiềm ẩn nguy cơ ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe nếu tiêu thụ thường xuyên.

3.2.2 Mức độ sử dụng thức ăn nhanh của phụ huynh cho trẻ

Kết quả khảo sát 212 phụ huynh cho thấy tần suất trẻ mầm non sử dụng thức ăn nhanh ở mức khá cao. Cụ thể, 50,5% trẻ ăn 2–3 lần/tuần, 25,9% ăn 1 lần/tuần và 13,7% gần như mỗi ngày. Chỉ 9,9% phụ huynh cho biết không bao giờ cho con ăn loại thực phẩm này.

Stt	Nội dung	Số lượng	Tỉ lệ phần trăm
1	1lần /tuần	55	25,9%
2	2-3lần /tuần	107	50,5%
3	Gần như mỗi ngày	29	13,7%
4	Không bao giờ	21	9,9%

Những con số này phản ánh thói quen tiêu thụ thức ăn nhanh đã trở nên phổ biến ở trẻ mầm non tại TP. Hồ Chí Minh, với phần lớn trẻ sử dụng từ một đến ba lần mỗi tuần, mặc dù đã có nhận thức của phụ huynh về các tác hại tiềm ẩn đối với sức khỏe.

3.2.3 Các yếu tố khiến phụ huynh chọn thức ăn nhanh cho trẻ

Phân tích kết quả khảo sát cho thấy nguyên nhân chủ yếu khiến phụ huynh lựa chọn thức ăn nhanh xuất phát từ sở thích của trẻ (62,7%) và tính tiện lợi khi đi chơi hoặc đi học (47,2%). Bên cạnh đó, 28,8% phụ huynh cho rằng thiếu thời gian nấu ăn là lý do quan trọng, trong khi 15,1% lựa chọn vì giá cả hợp lý. Chỉ 1% cho biết hoàn toàn không cho trẻ ăn thức ăn nhanh.

Stt	Nội dung	Số lượng	Tỉ lệ phần trăm
1	Thiếu thời gian nấu ăn	61	28,8%
2	Trẻ thích ăn	133	62,7%
3	Tiện lợi khi đi chơi / đi học	100	47,2%
4	Giá cả hợp lý	32	15,1%
5	Không cho trẻ ăn	2	1%
6	Ý kiến khác	2	1%

Kết quả này cho thấy quyết định của phụ huynh chịu ảnh hưởng mạnh từ nhu cầu tức thời và sự thuận tiện, hơn là cân nhắc về giá trị dinh dưỡng hay tác động lâu dài đến sức khỏe của trẻ.

3.2.4 Nhận thức của phụ huynh về tác hại của thức ăn nhanh

Kết quả khảo sát cho thấy phụ huynh nhận thức

rõ một số tác hại chính của thức ăn nhanh đối với sức khỏe trẻ. Cụ thể, 54,2% lo ngại nguy cơ bệnh tim mạch và tiểu đường, 49,1% cho rằng gây béo phì, và 42,5% nhận thức về tình trạng thiếu vi chất dinh dưỡng. Ngoài ra, 30,7% cho rằng thức ăn nhanh có thể gây nghiện và làm giảm khẩu vị với món ăn khác, trong khi 6,1% cho rằng không có tác động tiêu cực.

Stt	Nội dung	Số lượng	Tỉ lệ phần trăm
1	Gây béo phì	104	49,1%
2	Tăng nguy cơ bệnh tim mạch / tiểu đường	115	54,2%
3	Thiếu vi chất dinh dưỡng	90	42,5%
4	Gây nghiện và làm giảm khẩu vị các món ăn khác	65	30,7%
5	Không có tác động tiêu cực	13	6,1%

Mức độ ảnh hưởng được phụ huynh đánh giá không đồng đều: 38,7% cho rằng ảnh hưởng vừa phải, 29,7% đánh giá ảnh hưởng lớn, 13,7% cho rằng ít ảnh hưởng, 11,3% cho rằng không

ảnh hưởng và 6,6% không rõ. Điều này phản ánh vẫn còn sự khác biệt và hạn chế trong hiểu biết của phụ huynh về tác hại toàn diện của thức ăn nhanh.

Stt	Nội dung	Số lượng	Tỉ Lệ Phần Trăm
1	Ảnh hưởng lớn đến sức khỏe	63	29,7%
2	Ảnh hưởng vừa phải	82	38,7%
3	Ít ảnh hưởng	29	13,7%
4	Không Ảnh hưởng	24	11,3%
5	Không rõ	14	6,6%

3.3. Thảo luận

Đối với phụ huynh, cần chủ động nâng cao kiến thức về dinh dưỡng và nhận thức rõ các tác động tiêu cực của thức ăn nhanh đối với sức khỏe và sự phát triển của trẻ. Việc hạn chế tối đa cho trẻ sử dụng thức ăn nhanh, đặc biệt tránh coi đây như một hình thức phần thưởng, sẽ góp phần hình thành thói quen ăn uống lành mạnh. Bên cạnh đó, phụ huynh nên xây dựng thực đơn gia đình cân đối, đa dạng, giàu dinh dưỡng và khuyến khích trẻ cùng tham gia vào quá trình chuẩn bị bữa ăn để vừa tạo hứng thú, vừa giáo dục kỹ năng sống.

Đối với nhà trường, cần thiết kế và triển khai các chương trình giáo dục dinh dưỡng phù hợp với lứa tuổi mầm non, giúp trẻ nhận biết được lợi ích của thực phẩm lành mạnh và hạn chế thực phẩm chế biến sẵn. Bữa ăn tại trường cần đảm bảo cân đối dinh dưỡng, tuân thủ hướng dẫn của ngành giáo dục và y tế. Đồng thời, nhà trường cần phối hợp chặt chẽ với phụ huynh trong việc theo dõi chế độ ăn và thói quen vận động của trẻ, nhằm xây dựng môi trường học đường an toàn, lành mạnh.

Đối với cơ quan quản lý, cần đẩy mạnh công tác truyền thông cộng đồng về tác hại của thức ăn nhanh và lợi ích của chế độ ăn uống hợp lý. Các biện pháp quản lý nên bao gồm việc ban hành và giám sát thực hiện các quy định hạn chế quảng cáo thức ăn nhanh hướng đến trẻ em, đồng thời khuyến khích các cơ sở kinh doanh thực phẩm xây dựng thực đơn lành mạnh, phù hợp với nhu cầu dinh dưỡng của trẻ.

3.4. Đề xuất một số giải pháp đảm bảo sức khỏe và phát triển cho trẻ mầm non

Giải pháp 1: Tăng cường giáo dục dinh dưỡng cho phụ huynh và trẻ là giải pháp quan trọng nhằm giảm thiểu việc sử dụng thức ăn nhanh ở trẻ mầm non. Thực tế cho thấy, nhiều phụ huynh chưa có nhận thức đầy đủ về tác hại của loại thực phẩm này, trong khi trẻ lại dễ bị thu hút bởi hương vị và sự tiện lợi. Do đó, nhà trường cần phối hợp với y tế địa phương và chuyên gia dinh dưỡng để tổ chức các buổi sinh hoạt chuyên đề, hội thảo hoặc cung cấp tài liệu hướng dẫn, giúp phụ huynh nắm được cách xây dựng chế độ ăn khoa học. Song song đó, giáo viên có thể lồng ghép nội dung giáo dục dinh dưỡng vào hoạt động học tập và vui chơi của trẻ, thông qua trò chơi, trải nghiệm nấu ăn hay ngày hội dinh dưỡng.

Giải pháp 2: Xây dựng thực đơn khoa học tại trường và gia đình đóng vai trò quan trọng trong việc hạn chế thói quen sử dụng thức ăn nhanh ở trẻ mầm non. Tại các cơ sở giáo dục, thực đơn cần được xây dựng trên nguyên tắc đa dạng, cân đối các nhóm chất dinh dưỡng, ưu tiên rau xanh, trái cây, sữa và hạn chế thực phẩm chế biến sẵn. Nhà trường có thể phối hợp với chuyên gia dinh dưỡng để định kỳ điều chỉnh khẩu phần, phù hợp với nhu cầu phát triển thể chất của trẻ. Việc thống nhất thực đơn giữa nhà trường và gia đình sẽ giúp trẻ duy trì thói quen ăn uống lành mạnh, giảm dần sự lệ thuộc vào thức ăn nhanh, qua đó góp phần nâng cao thể chất và phòng ngừa các nguy cơ về sức khỏe trong tương lai.

Giải pháp 3: Khuyến khích trẻ tham gia hoạt động thể chất và trải nghiệm nấu ăn là một giải pháp hiệu quả nhằm hạn chế tác động tiêu cực từ việc sử dụng thức ăn nhanh. Trẻ mầm non thường có nhu cầu vận động cao, vì vậy nhà trường cần tổ chức thường xuyên các hoạt động thể dục buổi sáng, trò chơi vận động và thời gian vui chơi ngoài trời. Việc tăng cường vận động không chỉ giúp trẻ tiêu hao năng lượng mà còn góp phần hình thành lối sống lành mạnh, giảm nguy cơ béo phì. Bên cạnh đó, các hoạt động trải nghiệm như “bé tập làm đầu bếp” hay “ngày hội ẩm thực” sẽ tạo cơ hội cho trẻ làm quen với nguyên liệu tươi, cách chế biến đơn giản, từ đó khuyến khích trẻ yêu thích món ăn tự nấu thay vì phụ thuộc vào thức ăn nhanh.

IV. KẾT LUẬN

Nghiên cứu cho thấy tiêu thụ thức ăn nhanh ở

trẻ mầm non tại Thành phố Hồ Chí Minh khá phổ biến, với đa số trẻ sử dụng từ một đến ba lần mỗi tuần. Nguyên nhân chủ yếu xuất phát từ sở thích của trẻ, sự tiện lợi và hạn chế thời gian nấu ăn của phụ huynh. Mặc dù phần lớn phụ huynh nhận thức được các tác hại như béo phì, bệnh tim mạch, tiểu đường và thiếu vi chất dinh dưỡng, nhưng vẫn tồn tại khoảng cách giữa nhận thức và hành vi.

Kết quả này cho thấy cần có những biện pháp đồng bộ nhằm nâng cao kiến thức dinh dưỡng và thay đổi hành vi của phụ huynh, đồng thời tạo môi trường ăn uống lành mạnh cho trẻ. Các giải pháp đề xuất bao gồm: tăng cường giáo dục dinh dưỡng cho phụ huynh và trẻ, xây dựng thực đơn khoa học tại trường và gia đình, khuyến khích hoạt động thể chất, hạn chế quảng cáo thức ăn nhanh hướng tới trẻ em, và đẩy mạnh phối hợp giữa gia đình – nhà trường – cộng đồng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Action Education & Taiwan Fund for Children and Families. (2022). *Cẩm nang dinh dưỡng cho trẻ độ tuổi tiểu học (dành cho cha mẹ)*. Nhà xuất bản Thông tin và Truyền thông. Truy xuất từ https://action-education.org/sea/wp-content/uploads/sites/40/2022/08/Layout_080722.pdf
- Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh. (2023). *Béo phì ở trẻ mầm non: Nguyên nhân, triệu chứng và tỉ lệ mắc bệnh*. Truy xuất từ <https://tamanhhospital.vn/beo-phi-o-tre-mam-non/>
- Bệnh viện Phương Châu. (2024). *Tác hại nghiêm trọng của thức ăn nhanh đối với trẻ em: 10 lý do khiến bạn phải suy nghĩ lại*. Truy xuất từ <https://benhvienphuongchau.com/nuoi-day-con/tac-hai-nghiem-trong-cua-thuc-an-nhanh-doi-voi-tre-em-10-ly-do-khien-ban-phai-suy-nghi-lai>
- Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2024a). *Công văn số 4868/BGDĐT-GDMN về hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ giáo dục mầm non năm học 2024–2025*. Cổng thông tin điện tử Bộ Giáo dục và Đào tạo. Truy xuất từ <https://moet.gov.vn/van-ban/vbdh/Pages/chi-tiet-van-ban.aspx?ItemID=3708>
- Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2024b). *Quyết định số 1716/QĐ-BGDĐT về việc ban hành Tài liệu hướng dẫn truyền thông giáo dục sức khỏe cho cán bộ quản lý, giáo viên, nhân viên y tế trường học trong các cơ sở giáo dục mầm non và phổ thông*. Cổng thông tin điện tử Bộ Giáo dục và Đào tạo. Truy xuất từ <https://moet.gov.vn/van-ban/vbdh/Pages/chi-tiet-van-ban.aspx?ItemID=3677>
- Đào Thị Thu. (2017). *Nhận thức và các quá trình nhận thức trong hoạt động học tập của học sinh tiểu học*. Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.
- Nguyễn Thị Mai Hương. (2015). *Thói quen ăn uống của trẻ mầm non tại TP. Hồ Chí Minh*. *Tạp chí Khoa học Dinh dưỡng*.