

**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**

**Đề tài: Bé cần gì để lớn lên và khỏe mạnh**

**Lứa tuổi: Mẫu giáo lớn 5 - 6 tuổi**

**Giáo viên: Nguyễn Thị Thảo**

**Năm học: 2022 - 2023**



## 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.

Cô và trẻ hát bài hát: “Mời bạn ăn”



# *Mời bạn ăn*





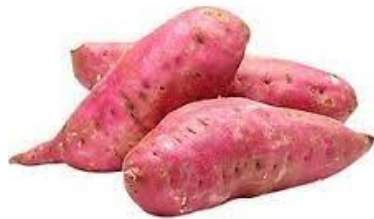


Các con vừa hát bài hát gì?  
Trong bài hát nhắc chúng ta điều gì?

Bài hát mời bạn ăn khuyên chúng ta phải  
ăn uống đủ chất dinh dưỡng như thịt, rau,  
trứng, cá, tôm...uống nhiều nước cho làn  
da mịn màng, giúp cơ thể khỏe mạnh.



# Các 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**

# **Bữa tiệc nhấm nháp cho cộng đồng số thật số thực phẩm giàu giá trị dinh dưỡng**



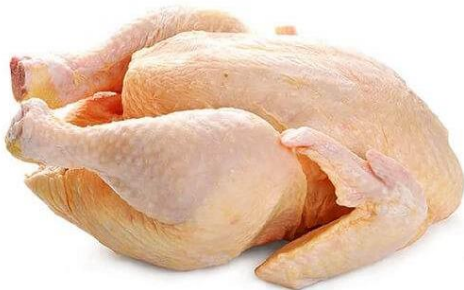
**Tôm**



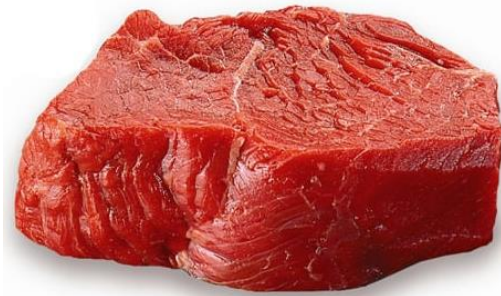
**Cá diêu hồng**



**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**



Chúng mình cần phải ăn uống đầy đủ 4 nhóm chất dinh dưỡng

*Nhóm chất béo*

*Nhóm chất đạm*



*Nhóm vitamin và khoáng chất*

*Nhóm bột đường*



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



Các con ạ! 4 nhóm chất dinh dưỡng có vai trò quan trọng đối với cơ thể của chúng mình. Vì vậy, để có một cơ thể thật khỏe mạnh, cao lớn, có sức đề kháng tốt, chống được các dịch bệnh thì chúng mình cần phải ăn uống đầy đủ, đa dạng các loại thực phẩm phải không nào!







## TRÒ CHƠI: THỨC ĂN KHỎE MẠNH

Các con hãy quan sát và lựa chọn cho mình những loại thức ăn mà các con cho rằng những loại thức ăn đó tốt cho sức khỏe nhé

# 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



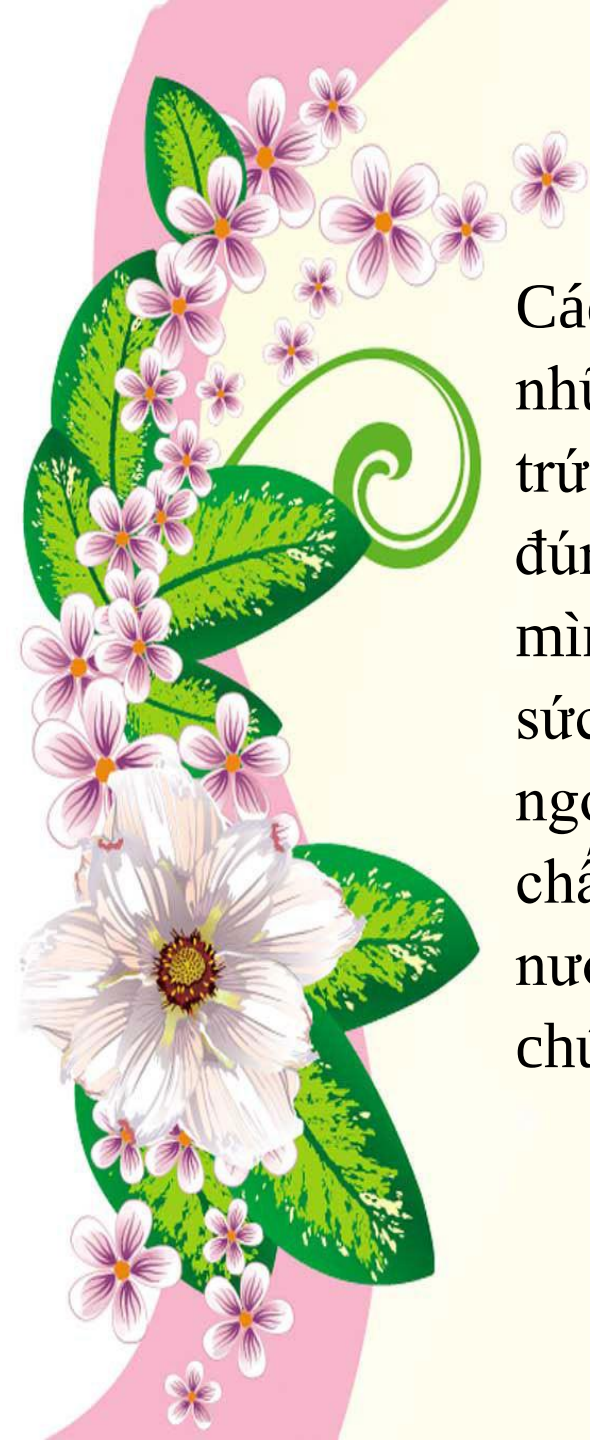
# Sữa tươi





# Các loại quả





Các con ạ! Trong những loại thức ăn vừa rồi có những món ăn tốt cho sức khỏe như: salad, trứng, rau củ quả, thịt cá, sữa... Vậy ai đã chọn đúng nào? Và trong những món ăn mà chúng mình vừa xem có 2 món thức ăn không tốt cho sức khỏe của các con, đó là đồ chiên và nước ngọt đây. Trong đồ chiên có nhiều muối, kalo và chất béo làm cho cơ thể của mình bị béo phì, còn nước ngọt lại chứa nhiều đường dễ làm cho chúng mình bị sâu răng đây.



Để tìm hiểu rõ hơn về 4 nhóm chất dinh dưỡng này  
chúng mình cùng xem đoạn video





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



Các con ơi! Ngoài ăn uống đủ chất ra thì chúng mình cần phải làm những gì nào?

Ngoài ăn uống đủ chất ra thì chúng mình cần phải chăm chỉ luyện tập thể dục, thể thao hàng ngày và giữ gìn vệ sinh cá nhân sạch sẽ nhé



# Các bé tập thể dục sáng





# Bé đi trên ghế băng đầu đội túi cát





# Bé chơi đua 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

Các con ạ! Việc thường xuyên luyện tập thể dục và giữ gìn vệ sinh cá nhân sạch sẽ là rất quan trọng. Vì vậy các con nhớ phải thực hiện hàng ngày nhé.

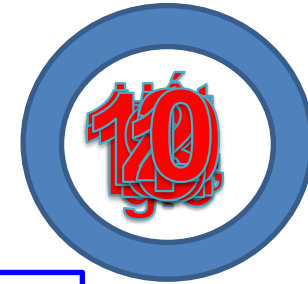




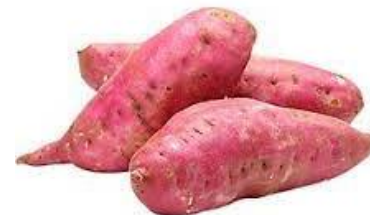
A decorative border surrounds the text, featuring clusters of red and pink flowers in the corners and several large, colorful stars (red, pink, blue, yellow, green) scattered throughout the background. The stars have a slight 3D effect with shadows.

# Trò chơi Thử tài của bé

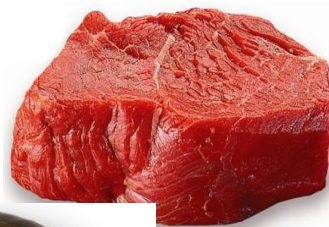
**Câu 1: Trong các nhóm thực phẩm sau, thực phẩm nào chứa chất bột đường?**



**A: Dầu ăn, lạc, pho mát**



**B: Ngô, khoai, gạo**



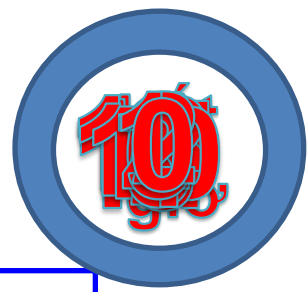
**C: Tôm, thịt bò, ốc nhồi**



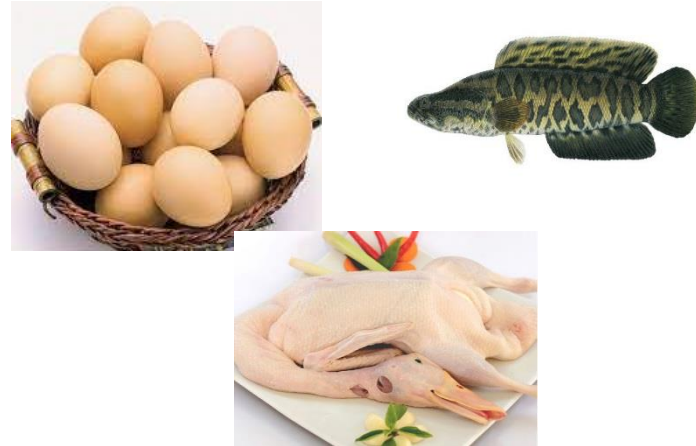
**D: rau cải ngọt, đu đủ, chuối**



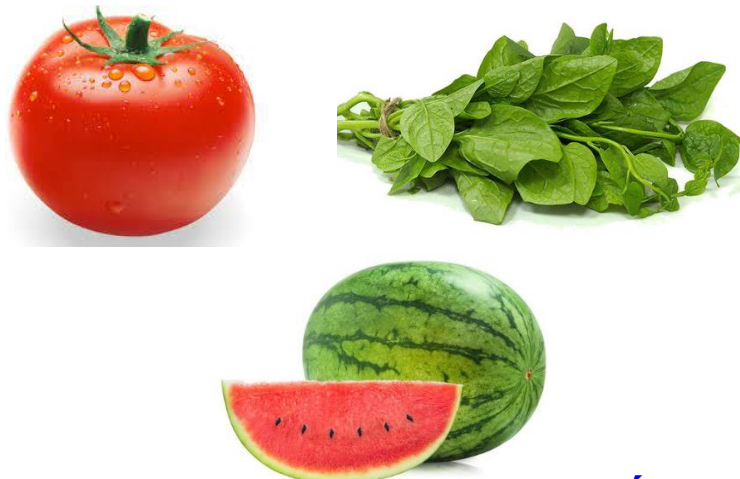
## Câu 2: Thực phẩm nào chứa chất béo trong các nhóm thực phẩm sau?



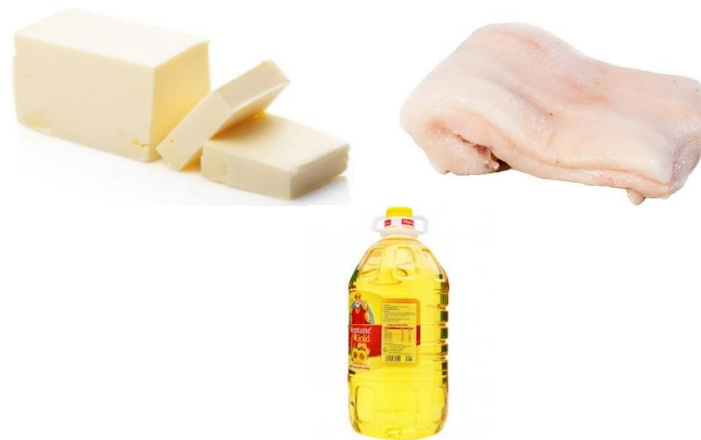
**A:** Sắn, Khoai lang, khoai sọ



**B:** Trứng, cá chuối, thịt ngan



**C:** Cà chua, mừng 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



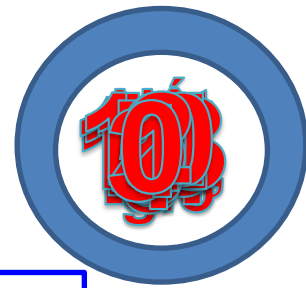
**C:** Dong riềng, bánh mì, bún



**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**



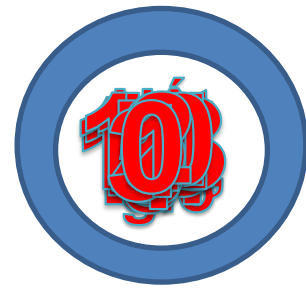
**C: Bốc thức ăn**



**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?



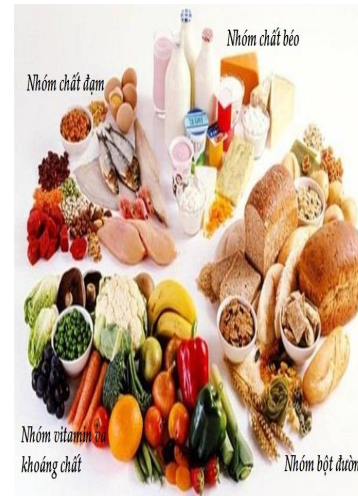
**A: Ăn uống đủ chất**



**B: Chăm chỉ luyện tập thể dục, thể thao**

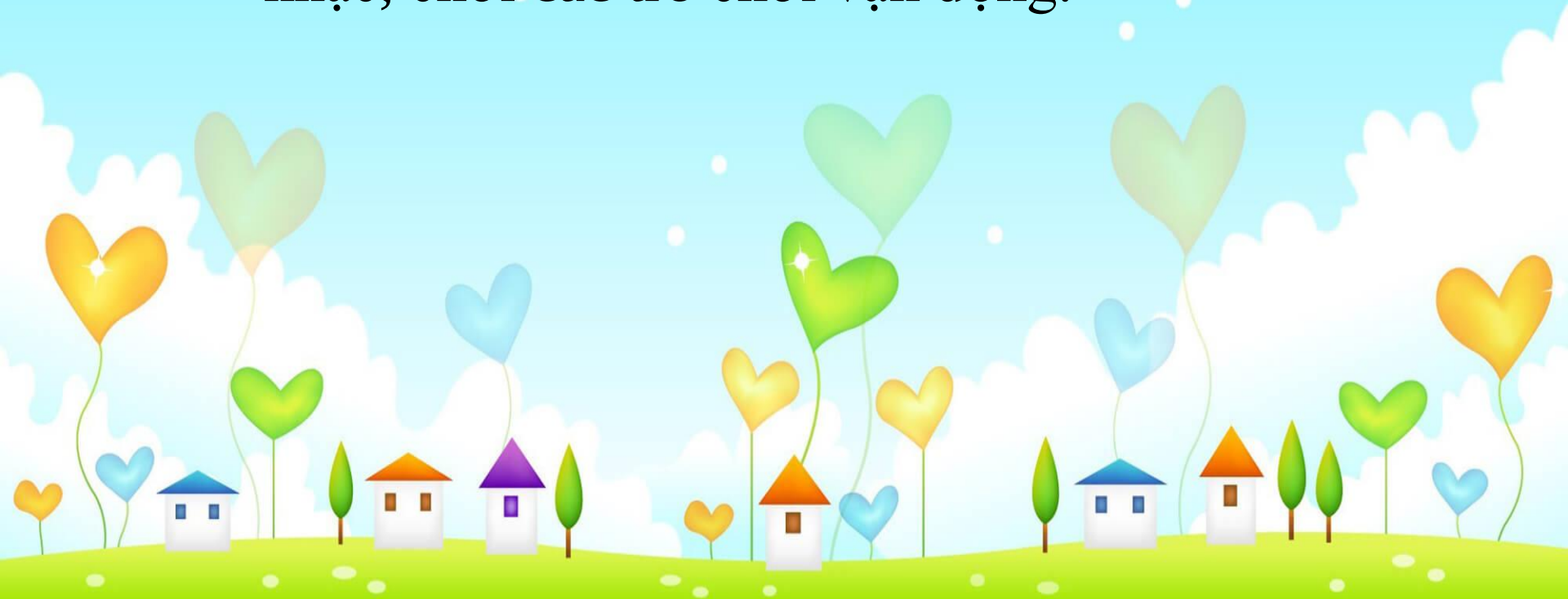


**C: Giữ gìn vệ sinh cá nhân sạch sẽ**



**D: Cả 3 đáp án trên**

Giáo dục: Các con ạ! Để cơ thể lớn lên & khỏe mạnh, ngoài việc chúng mình ăn uống đầy đủ các chất dinh dưỡng thì hàng ngày các con cần vệ sinh sạch sẽ và kết hợp vận động nhẹ nhàng. Các con có thể vận động theo nhạc, chơi các trò chơi vận động.





Cho trẻ vận động theo nhạc bài  
hát: Vũ điệu 5k để nâng cao sức  
khỏe









Thank  
You