

## VII. KẾ HOẠCH HOẠT ĐỘNG HỌC CHI TIẾT NHÁNH 2 : “DINH DƯỠNG CHO BÉ”

Thứ hai ngày 06 tháng 10 năm 2025

**Lĩnh vực phát triển: Nhận thức**  
**Tên hoạt động: Dinh dưỡng cho bé**

### **1. Mục đích – yêu cầu:**

- Trẻ biết tên bốn nhóm thực phẩm: chất đạm, chất béo, vitamin và tinh bột.
- Trẻ biết được giá trị dinh dưỡng của các nhóm thực phẩm đối với cơ thể người.
- Phát triển ngôn ngữ, rèn khả năng trả lời mạch lạc cho trẻ.
- Rèn kỹ năng gọi đúng tên và phân biệt bốn nhóm thực phẩm.
- Giáo dục trẻ khi ăn phải ăn hết xuất không được rơi vãi thức ăn.
- Giáo dục trẻ biết ăn đầy đủ các chất dinh dưỡng, thường xuyên tập luyện thể dục, giữ gìn vệ sinh để bảo vệ sức khỏe.
- Trẻ hứng thú tham gia vào các hoạt động.

### **\* Tích hợp quyền con người:**

- Quyền được ăn uống đầy đủ, được chăm sóc sức khỏe.
- Quyền được học hỏi và tham gia ý kiến.
- Quyền được đối xử công bằng: mọi trẻ đều được tham gia hoạt động, nêu ý kiến.

### **2. Chuẩn bị**

- Một số hình ảnh trên máy tính (một bạn bị suy dinh dưỡng, một bạn bình thường)
- Tranh các loại thực phẩm mẫu của cô.

- Tranh lô tô các loại thực phẩm của trẻ.

### **3. Tiến hành**

#### **\* Ổn định tổ chức**

- Cô và trẻ hát bài hát: “Mời bạn ăn”

- Cô hỏi trẻ.

+ Chúng mình vừa hát bài hát gì?

+ Để cho cơ thể lớn lên và khỏe mạnh thì chúng mình phải làm gì?

#### **a. Hoạt động 1: Bé tìm hiểu về các chất dinh dưỡng**

- Cô cho trẻ xem hình ảnh trên máy chiếu (một tranh bạn bình thường, một bạn bị suy dinh dưỡng). Để trẻ tự nhận xét về hai bức tranh đó sau đó hỏi trẻ:

- Con thấy hai bạn này thế nào?

- Muốn cho cơ thể khỏe mạnh thì chúng ta phải ăn uống đầy đủ 4 nhóm thực phẩm để cung cấp cho cơ thể ta các chất dinh dưỡng cần thiết.

- Cô cho trẻ quan sát tranh 4 nhóm thực phẩm:

\* Nhóm chất đạm: thịt, tôm, cá, trứng gà...

- Cô có những thực phẩm gì đây? (Cô hỏi cả lớp sau đó hỏi 2-3 trẻ)

- Các con đã được ăn những loại thực phẩm này chưa?

Đây là những loại thực phẩm cung cấp chất đạm cho cơ thể chúng ta vì thế chúng mình phải ăn đầy đủ thịt, cá, tôm... để cơ thể lớn lên và khỏe mạnh.

\* Nhóm tinh bột: Gạo, ngô, khoai...

- Đây là những thực phẩm gì?

- Gạo, ngô, khoai dùng để làm gì?

Đây là những thực phẩm cung cấp tinh bột cho cơ thể chúng ta vì trong gạo, ngô, khoai có nhiều tinh bột.

\* Tương tự nhóm vitamin và muối khoáng cô cho trẻ xem tranh và hỏi trẻ

- Giáo dục: Để cơ thể khỏe mạnh các con cần ăn uống đủ chất, nghỉ ngơi, sinh hoạt hợp lí. Biết giữ gìn vệ sinh cá nhân để cơ thể khỏe mạnh. Khi ăn, bánh, trái cây, uống sữa không vứt rác bừa bãi, biết giữ vệ sinh lớp học, môi trường đẹp. Biết yêu thương kính trọng người thân trong gia đình

\* Mở rộng:

- Ngoài những thực phẩm này ra con còn biết những loại thực phẩm nào? (Cô hỏi 1-2 trẻ)

## **b. Hoạt động 2: Bé cùng chơi**

\* **Trò chơi 1: Ai nhanh nhất**

- Cô giải thích luật chơi: Khi cô nói thịt, cá, tôm, trứng... thì các con phải trả lời được đó là cung cấp chất đạm. Tương tự cô cho trẻ chơi nhóm thực phẩm khác.

\* **Trò chơi 2: Thi xem đội nào nhanh**

- Chia trẻ làm 2 đội (bạn trai, bạn gái)

- Cô nói luật chơi:

+ Đội 1: Chọn lô tô thực phẩm giàu chất đạm, vitamin.

+ Đội 2: Chọn lô tô thực phẩm tinh bột, chất béo.

- Hết thời gian cô cho trẻ kiểm tra sau đó đổi bạn chơi.

\* **Kết thúc:** Cô cho trẻ hát bài: Mời bạn ăn và đi ra ngoài chơi.

## **4. Dự kiến tình huống phát sinh và phương án giải quyết**

+ **Dự kiến tình huống có thể xảy ra:** Không có

+ **Phương án giải quyết:** Không có

**5. Quan sát- Đánh giá trẻ hàng ngày:**

*a. Về tình trạng sức khỏe của trẻ*

*b. Về trạng thái cảm xúc, thái độ và hành vi của trẻ*

*c. Về kiến thức, kỹ năng của trẻ*

**Thứ ba ngày 07 tháng 10 năm 2025**

**Lĩnh vực phát triển: Ngôn ngữ**  
**Tên hoạt động: Thơ “Dinh dưỡng của bé”**

**1. Mục đích – yêu cầu:**

- Trẻ nhớ tên bài thơ “Dinh dưỡng của bé”.
- Trẻ hiểu nội dung bài thơ.
- Trẻ thuộc bài thơ và bước đầu biết đọc diễn cảm.
- Phát triển ngôn ngữ, làm giàu vốn từ cho trẻ.
- Rèn sự ghi nhớ có chủ định cho trẻ.
- Trẻ hứng thú tham gia vào các hoạt động.

**2. Chuẩn bị đồ dùng, phương tiện:**

- Tranh minh họa bài thơ.
- Máy tính, máy chiếu, que chỉ
- Nhạc bài hát: “Mời bạn ăn”

**3. Tiến hành hoạt động:**

**\* Gây hứng thú:**

- Cô cho hát và vận động theo bài “Mời bạn ăn”
- + Hỏi trẻ tên bài hát?
- + Bài hát nói về điều gì?
- + Muốn cao lớn thì con phải làm gì?

+ Cô giới thiệu bài thơ: “Dinh dưỡng của bé”.

### **a. Hoạt động 1: Dạy trẻ đọc thơ**

\* Cô đọc thơ

- Cô đọc 2 lần:

+ Lần 1: Cô đọc diễn cảm

Cô vừa đọc cho các con nghe bài thơ “Dinh Dưỡng của bé”, để bài thơ được hay hơn các con cùng chú ý lắng nghe cô đọc thơ kết hợp với hình ảnh nhé.

+ Lần 2: Cô đọc thơ kết hợp với tranh minh họa bài thơ.

\* Dạy trẻ đọc thơ

- Cô cho cả lớp đọc 2-3 lần

- Cô cho 3 tổ thi đua đọc thơ

- 2 - 3 nhóm đọc thơ

- Cá nhân trẻ đọc thơ

- Cho trẻ đọc thơ theo hiệu lệnh của cô

- Cô chú ý sửa sai, khuyến khích, động viên cho trẻ đọc thơ diễn cảm

- Cô cho cả lớp đọc lại 1 lần nữa

### **b. Hoạt động 2: Đàm thoại**

- Cô vừa đọc bài thơ gì?

- Bài thơ nói về điều gì?

- Hằng ngày bé đến lớp được ăn những món gì?

- Khi ăn xong bé được ăn gì nữa?

- Bà làm gì cho bé?

- Khi bé ăn đầy đủ thì bé như thế nào?
- Bố mẹ bé đến trường làm gì?
- Cô giáo dạy trẻ: Các con phải ăn đầy đủ các chất dinh dưỡng và ăn hết suất thì mới cao lớn, khỏe mạnh bố mẹ vui và các cô cũng rất vui.

- Cô cùng trẻ hát và vận động bài hát: “Mời bạn ăn”

### **c. Kết thúc:**

- Cho trẻ thu dọn đồ dùng cùng cô.

### **4. Dự kiến tình huống phát sinh và phương án giải quyết**

+ **Dự kiến tình huống có thể xảy ra:** Trẻ đọc nhỏ, ngọng

+ **Phương án giải quyết:** Giáo viên sửa sai cho trẻ cho trẻ đọc lại và khích lệ trẻ đọc to hơn.

### **5. Quan sát- Đánh giá trẻ hàng ngày:**

*a. Về tình trạng sức khỏe của trẻ*

*b. Về trạng thái cảm xúc, thái độ và hành vi của trẻ*

*c. Về kiến thức, kỹ năng của trẻ*

**Thứ tư ngày 08 tháng 10 năm 2025**

**Lĩnh vực phát triển: Thể chất (DDSK)**  
**Tên hoạt động: Dạy trẻ làm món hoa quả dầm sữa chua**

**1. Mục đích – yêu cầu:**

- Trẻ biết tên món hoa quả dầm sữa chua và các nguyên liệu để làm món hoa quả dầm sữa chua.
- Trẻ biết quy trình làm món hoa quả dầm sữa chua.
- Trẻ biết ăn hoa quả sẽ cung cấp nhiều chất dinh dưỡng cho cơ thể, giúp phát triển trí tuệ.
- Rèn trẻ 1 số kỹ năng xúc, múc đồ ăn.
- Rèn trẻ kỹ năng làm việc nhóm và hoạt động tập thể.
- Giáo dục trẻ biết ăn nhiều hoa quả hàng ngày để bổ sung chất dinh dưỡng.
- Trẻ hứng thú tham gia hoạt động.

**2. Chuẩn bị đồ dùng, phương tiện:**

- Dưa hấu, thanh long, xoài, táo, bơ, mít,... sữa đặc, sữa chua
- Rô, bát thìa, muỗng múc.
- Tranh ảnh các nguyên liệu.
- Nhạc chiếc bụng đói

**3. Tiến hành hoạt động:**

**\* Ổn định tổ chức :**

- Cô và trẻ cùng chơi Xúm xít

- Cô cho xuất hiện hộp quà và trẻ khám phá hộp quà.

+ Cô có quà gì đây ?

+ Các hoa quả này được chế biến thành món gì ?

- Giáo dục trẻ : Hoa quả được chế biến thành rất nhiều món ăn, có thể ăn chung hay ăn trộn chung ăn với sữa chua hay làm salat hoa quả đều được. Hoa quả cung cấp rất nhiều dưỡng chất và vitamin cần thiết cho cơ thể, giúp cơ thể khỏe mạnh và phát triển trí tuệ.

### **a. Hoạt động 1 : Bé cùng thảo luận**

- Cô hỏi trẻ :

+ Theo con để làm được món hoa quả dầm sữa chua cần có những nguyên liệu gì ?

- Cô hỏi nhiều trẻ :

- Cô khái quát : Nguyên liệu để làm hoa quả dầm sữa chua cần gồm : Dưa hấu, thanh long, táo, lê, mít, bơ, xoài,... sữa đặc, sữa chua.

- Cô giới thiệu trò chơi : “Gấp nhanh”

- Cô chia trẻ về 2 nhóm

- Cách chơi: Nhiệm vụ của mỗi nhóm là chọn nhanh hình ảnh nguyên liệu của món hoa quả dầm sữa chua.

- Luật chơi: Thời gian là một bản nhạc, nhóm nào chọn nhanh, đúng và chính xác thì nhóm đó chiến thắng.

- Cô quan sát nhận xét nhóm chơi.

- Cô động viên, khen ngợi, khích lệ trẻ.

- Cô giới thiệu quy trình làm món hoa quả dầm sữa chua

- Cô làm mẫu: Cô cho từng loại hoa quả đã được cắt vào bát với 1 lượng vừa đủ theo khả năng ăn của mình, cô cho 2 thìa sữa đặc vào bát và cuối cùng cô cho 1 hộp sữa chua.

- Cô cho trẻ quan sát cách làm món hoa quả dầm sữa chua và hỏi trẻ:

+ Cô đang làm gì?

+ Cô cho những nguyên liệu gì ?

- Cô động viên, khích lệ trẻ.

### **b. Hoạt động 2: Cùng nhau trở tài.**

- Cô chia trẻ thành 3 nhóm và cử đội trưởng lên lấy đồ dùng.

- Cô giới thiệu trò chơi: “ Cùng nhau trở tài”

- Cách chơi: Các nhóm về vị trí, kê bàn cho nhóm mình. Đội trưởng lên lấy nguyên liệu về nhóm.

- Luật chơi: Trong thời gian là một bản nhạc các nhóm sẽ phải hoàn thành xong món hoa quả dầm sữa chua.

- Cô cho trẻ thực hiện.

- Cô bao quát, giúp đỡ và động viên trẻ thực hiện

### **c. Hoạt động 3: Bé cùng thưởng thức**

- Cô cho trẻ bày món ăn lên bàn

- Hỏi trẻ:

+ Con vừa làm món gì?

+ Con có thích món ăn của mình làm được không?

+ Món ăn cung cấp cho cơ thể chất gì?

+ Giáo dục dinh dưỡng cho trẻ

- Cô hỏi nhiều trẻ trả lời, động viên, khích lệ trẻ

\* Cô và trẻ thu dọn đồ dùng

#### **4. Dự kiến tình huống phát sinh và phương án giải quyết**

+ Dự kiến tình huống có thể xảy ra: Trẻ đánh đổ sữa chua ra bàn

+ Phương án giải quyết: Giáo viên cho trẻ đứng sang bàn khác và lau nhanh bàn bị đổ sữa chua

#### **5. Quan sát- Đánh giá trẻ hàng ngày:**

*a. Về tình trạng sức khỏe của trẻ*

*b. Về trạng thái cảm xúc, thái độ và hành vi của trẻ*

*c. Về kiến thức, kỹ năng của trẻ*

**Thứ năm ngày 09 tháng 10 năm 2025**

**Lĩnh vực phát triển: Thẩm mỹ**  
**Tên hoạt động: Tô màu món ăn (Đề tài)**

**1. Mục đích – yêu cầu:**

- Trẻ biết tô màu về món ăn.
- Trẻ biết bố cục tranh, biết phối màu sắc để tạo thành bức tranh đẹp, phong phú và sáng tạo.
- Trẻ có kỹ năng sử dụng các loại màu thành thạo, tô màu gọn, đẹp, không chòem ra ngoài.
- Trẻ có kỹ năng cầm bút thành thạo.
- Trẻ có hứng thú tham gia các hoạt động có óc sáng tạo và nhanh nhẹn hoàn thiện bài.
- Trẻ thích tới trường, tới lớp với các bạn và cô giáo

**2. Chuẩn bị đồ dùng, phương tiện:**

- Clip các món ăn.
- Nhạc bài “Mời bạn ăn”.
- 3 tranh mẫu của cô.
- Các loại bút màu: bút màu sáp, bút màu nước, bút màu dạ.
- Bảng vẽ.
- Mỗi cháu 01 tranh tô.

**3. Tiến hành hoạt động:**

**\* Ổn định tổ chức**

- Cho trẻ hát “Mời bạn ăn”.

- Hỏi trẻ vừa hát bài hát gì?

- Muốn cao lớn các con phải làm gì?

**a. Hoạt động 1:** Quan sát và đàm thoại.

+ Mẫu 1: Món gà rán

- Các con hãy nhìn xem, cô có bức tranh gì? (Bức tranh gà rán)

- Gà rán này có màu gì? (Màu vàng).

+ Mẫu 2: Khoai tây chiên

- Các con hãy nhìn xem, cô có bức tranh gì? (Bức tranh khoai tây chiên)

- Khoai tây chiên này có màu gì? (Màu vàng).

+ Mẫu 3: Nước cam

- Các con hãy nhìn xem, cô có bức tranh gì? (Bức tranh cốc nước cam)

- Khoai tây chiên này có màu gì? (Màu vàng).

- Để làm được cái bát đẹp như thế này cô đã làm như thế nào?

- Cô hướng dẫn trẻ các phết hồ và dán

- Cô làm mẫu: Cô dùng ngón trỏ chấm nhẹ vào hồ và phết nhẹ vào mặt trái của cái bát và dán ngay ngắn giữa tờ giấy, sau đó phết vào mặt trái của bông hoa và dán ngay ngắn ở giữa cái bát.( Cô làm tương tự với 2 mẫu còn lại)

**b. Hoạt động 2:** Cô hướng dẫn trẻ

- Muốn tô được bức tranh con sẽ tô như thế nào?

- Cô hướng dẫn: Cô ngồi thẳng lưng, ngẩng cao đầu. Tay trái giữ giấy, tay phải cầm bút. Cô tô sao cho khô bị chòem ra ngoài.

- Cô cho trẻ nhắc lại tư thế

- Cô cho trẻ tô trên không

- Cô hỏi ý tưởng trẻ: Con thích tô công trường màu gì?(cô hỏi 2-3 trẻ).

- Cô chúc các con tô màu bức tranh thật đẹp nhé.

**c. Hoạt động 3:** Trẻ thực hiện.

- Cho trẻ làm theo nhóm.

- Bao quát khi trẻ thực hiện.

(Cô chú ý nhắc trẻ tư thế ngồi, cách cầm bút)

**d. Hoạt động 4:** Trưng bày và nhận xét sản phẩm.

- Cho trẻ trưng bày sản phẩm lên giá.

- Hỏi trẻ: Con thích tranh nào nhất vì sao?(hỏi 2-3 trẻ).

- Cô nhận xét khen ngợi, động viên trẻ.

**4. Dự kiến tình huống phát sinh và phương án giải quyết**

+ **Dự kiến tình huống có thể xảy ra:** Một số cháu chưa lắp giáp được chiếc đèn

+ **Phương án giải quyết:** Giáo viên hỗ trợ để trẻ hoàn thiện sản phẩm của mình.

**5. Quan sát- Đánh giá trẻ hàng ngày:**

*a. Về tình trạng sức khỏe của trẻ*

*b. Về trạng thái cảm xúc, thái độ và hành vi của trẻ*

*c. Về kiến thức, kỹ năng của trẻ*

**Thứ sáu ngày 10 tháng 10 năm 2025**

**Lĩnh vực phát triển: Nhận thức**  
**Tên hoạt động: Nhận biết phía trước-phía sau của bản thân**

**1. Mục đích – yêu cầu:**

- Trẻ nhận biết và phân biệt được phía trước, phía sau của bản thân
- Trẻ biết lắng nghe, chia sẻ, trao đổi cùng cô
- Biết chơi trò chơi cùng cô
- Rèn luyện khả năng định hướng trong không gian
- Phát triển tư duy, sự ghi nhớ, chú ý của trẻ.
- Mạnh dạn tự tin và hứng thú tham gia học tập.
- Giáo dục trẻ biết giữ gìn vệ sinh thân thể sạch sẽ
- Trẻ biết đoàn kết giúp đỡ bạn, biết yêu quý bản thân và các bạn trong lớp.

**2. Chuẩn bị đồ dùng, phương tiện:**

- Cô và trẻ mỗi người 1 rổ đồ dùng có 1 quả bóng, 1 bông hoa.
- Nhạc bài hát “Đôi bàn tay”

**3. Tiến hành hoạt động:**

**a. Hoạt động 1: Ôn nhận biết phía trên phía dưới của bản thân**

- Cô và trẻ cùng hát bài “Đôi bàn tay”
- Chúng mình vừa hát bài gì?
- Bài hát nói về bộ phận nào trên cơ thể?

- Đôi tay giúp chúng mình làm những gì?
- Đúng rồi tay cm làm rất nhiều việc như mặc quần áo...
- Cm cùng quan sát xem tay cô có gì? ( Có bóng)
- Bóng cô đâu rồi (cô cầm bóng đưa lên phía trên, phía dưới để trẻ đoán)

**b. Hoạt động 2: Dạy trẻ nhận biết phía trước, phía sau của bản thân**

- Cô tặng mỗi bạn 1 rổ đồ dùng, các con hãy lên lấy rổ nào?
  - Trong rổ có gì vậy các con?
  - Các con để rổ ở đâu?
  - Vì sao các con nhìn thấy?
  - Các con nhìn thấy vì rổ để ở phía trước các con đấy
  - Cô cho cả lớp, tổ, cá nhân đọc “phía trước”
  - Ngoài rổ ở phía trước con còn nhìn thấy gì ở phía trước nữa?
  - Các con hãy lấy quả bóng đặt ở phía trước của mình nào!
  - Bây giờ các con hãy cất rổ đi nào?
  - Các con cất ở đâu vậy?
  - Các con có nhìn thấy rổ đồ dùng không?
  - Vì sao các con không nhìn thấy?
  - Các con ơi, các con không nhìn thấy rổ đồ dùng của các con vì nó ở phía sau của các con đấy. phía sau là phía các con phải quay mặt lại mới nhìn thấy
  - Cô cho cả lớp, tổ, cá nhân đọc “phía sau”
- sau mỗi câu hỏi cô cho cả lớp, nhiều trẻ nhắc lại và cô sửa sai cho trẻ.
- \* Với bông hoa cô cho yêu cầu trẻ làm tương tự

- Cô nói: Đặt bông hoa ra phía trước ( trẻ cầm hoa và đưa ra phía trước)
- Cô nói: Đặt bông hoa ra phía sau (trẻ cầm hoa đặt ra phía sau)
- Cô cho trẻ thực hiện 3-4 lần.
- Cô chốt lại: Khi ta cầm một vật nào đó để ra trước mặt chúng ta nhìn thấy gọi là phía trước, còn khi ta đặt vật nào đó ra sau lưng khi đó ta không nhìn thấy vật đó gọi là phía sau.

### **c. Hoạt động 3: Trò chơi ôn luyện**

#### **+ Trò chơi: “Nói nhanh - Đoán giỏi”**

- Cô đưa ra chiếc mũ và cho trẻ quan sát
- Cách chơi: Khi cô đưa mũ về phía nào trẻ sẽ đoán và nói nhanh phía cô đưa mũ về (phía trước, phía sau)
- Luật chơi: Cô chia làm 3 tổ lần lượt từng tổ lên tham gia chơi trong thời gian chơi tổ nào nói nhanh đoán giỏi hơn tổ đó sẽ chiến thắng

#### **+ Trò chơi: “Ai nhanh hơn”**

- Cách chơi: Khi nghe hiệu lệnh của cô. Cô hô nhảy về phía nào thì trẻ sẽ nhảy về phía đó thật nhanh.
- Luật chơi: Các trẻ nhảy nhanh và đúng theo hiệu lệnh của cô trẻ đó là trẻ thắng cuộc. Nếu trẻ nào thực hiện không đúng trẻ đó sẽ phải nhảy lò cò

\* Kết thúc: Cô nhận xét giờ học và chuyển HĐ.

### **4. Dự kiến tình huống phát sinh và phương án giải quyết**

- + **Dự kiến tình huống có thể xảy ra:** Một số cháu nói chưa rõ ràng mạch lạc
- + **Phương án giải quyết:** Giáo viên hướng dẫn trẻ nói rõ ràng, từng câu.

### **5. Quan sát- Đánh giá trẻ hàng ngày:**

#### **a. Về tình trạng sức khỏe của trẻ**

*b. Về trạng thái cảm xúc, thái độ và hành vi của trẻ*

*c. Về kiến thức, kỹ năng của trẻ*

**DUYỆT KẾ HOẠCH GIÁO DỤC CHỦ ĐỀ: BÉ VÀ GIA ĐÌNH**

**Nhánh 2: Dinh dưỡng cho bé**

*Thời gian thực hiện 1 tuần: Từ ngày 06/10 đến ngày 10/10/2025*

**NGƯỜI THỰC HIỆN**

**NGƯỜI DUYỆT KẾ HOẠCH  
TỔ PHÓ CHUYÊN MÔN**

**BGH KÝ DUYỆT  
PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

**Nguyễn Thị Cẩm Linh**

**Lý Thị Kiều Trang**

**Hoàng Thị Diệp**