

GIÁO ÁN SINH HOẠT CHUYÊN MÔN CẤP TRƯỜNG

Lĩnh vực phát triển nhận thức

Trò chuyện về 4 nhóm thực phẩm cần thiết cho cơ thể bé

Dạy lớp: Mẫu giáo 5 tuổi B

Người thực hiện: Nguyễn Thanh Bách

Thời gian: 30-35 phút

Ngày dạy:

I. Mục tiêu

1. Kiến thức:

- Trẻ nhận biết về một số loại thức ăn cần thiết cho cơ thể bé : 4 nhóm thực phẩm (Chất đạm, chất béo, chất bột đường, vitamin và muối khoáng)
- Trẻ biết được giá trị của mỗi nhóm thực phẩm đối với cơ thể trẻ.
- Trẻ biết lựa chọn một số thực phẩm khi được gọi tên nhóm: Thực phẩm giàu chất đạm: Thịt, cá... thực phẩm giàu vitamin và muối khoáng: Rau, quả... thực phẩm giàu chất béo: Dầu, mỡ, bơ, lạc... thực phẩm giàu chất bột đường: Gạo, ngô, khoai, sắn... (MT37)

2. Kỹ năng:

- Phát triển kỹ năng quan sát, suy luận, thảo luận và rèn luyện các giác quan.
- Có kỹ năng phân nhóm được các loại thực phẩm theo 4 nhóm dinh dưỡng
- Có kỹ năng ghi nhớ và gắn đúng quy trình pha nước cam.
- Làm giàu vốn từ, phát triển ngôn ngữ mạch lạc.
- Trẻ biết ăn uống hợp lý, hợp vệ sinh, biết tên 1 số chất cung cấp cho cơ thể chất béo, đạm, bột đường, VTM và muối khoáng.

3. Giáo dục:

- Giáo dục trẻ ăn đủ chất để cơ thể khỏe mạnh, cao lớn, biết giữ vệ sinh an toàn thực phẩm.
- Trẻ biết đoàn kết khi chơi, biết lắng nghe và thực hiện theo yêu cầu của thầy

*** Kết quả mong đợi :** Đa số trẻ thực hiện được theo yêu cầu của thầy

II. Chuẩn bị :

1. Đồ dùng của thầy:

- Máy vi tính, hình ảnh các loại thực phẩm
- Các thực phẩm thật: rau bắp cải, gạo...
- Các thực phẩm đồ chơi
- Hộp quà, vòng thể dục
- Nhạc bài hát: Mời bạn ăn, con cào cào

2. Đồ dùng của trẻ:

- Mũ các loại thực phẩm: Su hào, bắp ngô, cá chép, quả bơ
- Rổ: 04 rổ cho 04 đội chơi
- Trang phục gọn gàng

III. Nội dung tích hợp:

- Âm nhạc: Mời bạn ăn, con cào cào
- Thể chất: Bật qua các vòng thể dục

IV. Cách tiến hành:

Hoạt động của thầy	Hoạt động của trẻ
Hoạt động 1: Ôn định, trò chuyện - Thầy đồ thầy đồ - Đồ các con biết tuần này chúng mình đang tìm hiểu chủ đề gì? - Để cơ thể lớn lên và khỏe mạnh thì chúng mình phải làm gì? - Thầy thấy các con rất là ngoan, rất là giỏi bây giờ thầy sẽ cho các con đi đến thăm gian hàng. Để quá trình di chuyển được thuận lợi, thầy sẽ chia lớp mình thành 4 đội, đội “Cá chép”, đội “Bắp ngô”, đội “Quả bơ”, đội “Su hào” - Trong quá trình di chuyển chúng mình phải như thế nào? - Chúng mình sẽ vừa đi vừa hát bài hát “Mời bạn ăn” nhé Hoạt động 2 : Bài mới a. Khai thác sự hiểu biết của trẻ + Con nhìn thấy những thực phẩm gì nhiều? + Thực phẩm này chứa chất gì con có biết không? (hỏi 2-3 loại thực phẩm) + Có rất nhiều các loại thực phẩm, mỗi thực phẩm có chứa những chất dinh dưỡng khác nhau, để tìm hiểu rõ hơn về các nhóm thực phẩm, bây giờ chúng mình sẽ cùng về lớp nhé, trước khi về thầy có phần quà cho bốn đội, chúng mình sẽ cùng cầm về lớp nhé b. Quan sát đàm thoại * Thực phẩm chứa chất đạm “Thịt lợn” + Mời đại diện của đội “Cá chép” lên mở quà cho các bạn cùng xem nào? + Món quà là gì nhỉ các con? + Con có nhận xét gì về thực phẩm của nhóm con? (Thầy gọi 2-3 trẻ trả lời) + Thịt lợn thường được chế biến thành những món gì? + Thịt lợn là thực phẩm giàu chất gì? + Ngoài thịt lợn ra còn có những loại thực phẩm nào giàu chất đạm nữa? (1-2 trẻ kể)	- Đồ gì đồ gì - Tôi cần gì để lớn lên và khỏe mạnh - Ăn uống đủ chất, tập thể dục, thể thao... - Trẻ lắng nghe - Di chuyển nhẹ nhàng - Vâng ạ - Rau, củ, quả , bánh, cá, trứng... - Trẻ trả lời theo ý hiểu - Trẻ lắng nghe - Trẻ mang hộp quà lên - Thịt lợn - Trẻ nhận xét - Thịt xào, thịt luộc... - Chất đạm - Cá, trứng, thịt bò..

- Cho trẻ xem thêm hình ảnh các loại thực phẩm chứa chất đạm

=> Thầy chốt lại: thực phẩm thịt, cá, trứng... đều là những thực phẩm giàu chất đạm và có thể chế biến thành rất nhiều món, nên không bạn nào được bỏ thịt khi ăn cơm, vì chất đạm rất cần thiết cho cơ thể chúng mình, giúp cơ thể cao lớn và khỏe mạnh nữa đấy các con nhớ nhé!

*** Thực phẩm giàu chất bột đường: Gạo tẻ**

- Mời đại diện đội “Bắp ngô” lên mở quà cho các bạn cùng xem

- Đây là gì nhỉ các bạn?

- Bạn nào có nhận xét gì về hạt gạo tẻ?

- Gạo nấu thành gì?

- Theo các con gạo cung cấp chất gì cho cơ thể?

- Ngoài gạo ra còn những thực phẩm nào giàu chất bột đường?

- Thầy cho trẻ quan sát các thực phẩm chứa các chất bột đường khác (ngô, khoai, sắn, bánh mì...)

=> Đây là những thực phẩm giàu chất bột đường. Thực phẩm giàu chất bột đường giúp cơ thể có nhiều năng lượng và giúp duy trì nhiệt độ cơ thể.

*** Thực phẩm chứa chất béo: Dầu ăn**

- Mời đại diện của đội “Quả bơ” lên mở quà nào

- Món quà này là gì đây?

- Con có nhận xét gì về chai dầu ăn?

- Theo các con thì dầu ăn có tan trong nước không?

- Cho trẻ xem thí nghiệm đổ dầu ăn vào nước => dầu ăn không tan trong nước, nhẹ hơn nước

- Dầu ăn thường dùng để làm gì?

- Dầu ăn là loại thực phẩm cung cấp chất gì?

+ Kể thêm: Ngoài dầu ăn ra còn có thực phẩm giàu chất béo nào nữa? (xem thêm tranh mỡ, bơ, lạc, cá hồi...)

=> Thầy chốt lại: Chất béo rất cần thiết cho cơ thể, giúp cung cấp năng lượng và hấp thu vận chuyển các vitamin tan trong dầu mỡ.

- Trẻ quan sát

- Trẻ lắng nghe

- Trẻ lên mở quà

- Gạo tẻ

- Hạt gạo nhỏ, có màu trắng

- Gạo nấu thành cơm, cháo...

- Chất bột đường

- Ngô, khoai, sắn...

- Trẻ quan sát

- Trẻ lắng nghe

- Trẻ lên mở

- Dầu ăn

- Có màu vàng

- Trẻ trả lời

- Trẻ quan sát

- Để xào, nấu món ăn

- Chất béo

- Mỡ, lạc, bơ...

- Trẻ lắng nghe

Vì vậy trong khẩu phần ăn của chúng mình luôn có chất béo, các con nhớ chưa.

*** Thực phẩm chứa chất VTM và muối khoáng: Rau bắp cải**

- Mời đội su hào lên mở quà nào
- Món quà là gì cả lớp?
- Các con có nhận xét gì về cây rau bắp cải?
- Các con đã được ăn rau bắp cải chưa?
- Rau bắp cải có thể chế biến thành món ăn gì?
- Cây rau bắp cải giàu chất gì?
- Ngoài rau bắp cải còn những thực phẩm nào giàu vitamin và muối khoáng?
- Cho trẻ xem hình ảnh thêm một số loại thực phẩm

=> Thực phẩm giàu vitamin và muối khoáng chính là các loại rau, củ và các loại hoa quả. Ăn nhiều rau, quả sẽ giúp cơ thể có làn da mịn màng, hồng hào. Rau, quả chứa nhiều chất xơ giúp cơ thể dễ dàng tiêu hóa thức ăn, chúng mình phải thường xuyên ăn rau, quả các con đã nhớ chưa nào

Vừa rồi chúng mình đã cùng nhau tìm hiểu mấy nhóm thực phẩm? Đó là những nhóm thực phẩm nào?

*** Mở rộng:**

+ Nếu ăn uống không đầy đủ 4 nhóm đạm, béo, bột đường, vitamin muối khoáng thì điều gì sẽ xảy ra với cơ thể chúng ta? Cho trẻ suy đoán.

- Muốn biết điều gì sẽ xảy ra khi cơ thể ăn uống thiếu chất thì các con hãy cùng xem một video ngắn cùng thầy nhé

=>GD: Mỗi nhóm thực phẩm đều có ích cho cơ thể, vì vậy các con ăn uống đầy đủ 4 nhóm đạm, béo, bột đường, vitamin và muối khoáng để cơ thể phát triển khỏe mạnh, hài hoà cân đối nhé.

- Tuy nhiên nếu chúng mình ăn quá nhiều chất, đặc biệt là chất béo thì điều gì sẽ xảy ra?

GD: Trẻ ăn uống đầy đủ, không ăn quá nhiều dẫn đến béo phì

c. Trò chơi

- Trẻ lên mở
- Rau bắp cải
- Có màu xanh
- Ăn rồi ạ
- Canh rau, rau xào, rau luộc
- Chất vitamin và muối khoáng
- Rau đay, rau ngót, đu đủ, cam, cà rốt.....
- Trẻ quan sát
- Trẻ lắng nghe

- 4 nhóm thực phẩm: Chất đạm, chất bột đường, chất béo, chất vitamin và muối khoáng

- Sẽ bị mệt mỏi, gầy, yếu...

- Trẻ quan sát video

- Trẻ lắng nghe

- Bị béo phì

Trò chơi 1 “Lựa chọn thông minh”

- Cách chơi: Thầy chia trẻ thành 4 đội chơi. Mỗi đội sẽ được phát 1 chiếc rổ. Nhiệm vụ của các đội: khi có hiệu lệnh “Bắt đầu” các đội chơi sẽ đến phía gian hàng và lựa chọn mua thực phẩm sau đó trở về chỗ ngồi của mình

+ Đội “Cá chép” mua các loại thực phẩm chứa chất đạm

+ Đội “Bắp ngô” mua các loại thực phẩm chứa chất bột đường

+ Đội “Quả bơ” mua các loại thực phẩm chứa chất béo

+ Đội “Su hào” mua các loại thực phẩm chứa chất vitamin và muối khoáng

* Luật chơi: Thời gian chơi là một bài hát. Đội nào chọn đúng theo yêu cầu sẽ là đội chiến thắng

- Tổ chức cho trẻ chơi

- Thầy cùng trẻ kiểm tra kết quả của các đội

Trò chơi 2: “Đầu bếp tài ba”

- Các con ơi hôm nay cô Huệ và cô Quỳnh có nhờ lớp chúng mình đi chợ mua đồ về để nấu một bữa ăn, và yêu cầu của các cô là phải mua đầy đủ 4 nhóm thực phẩm, chúng mình có sẵn sàng giúp đỡ các cô không nào?

- Vậy thì chúng mình sẽ cùng đến với trò chơi “Đầu bếp tài ba”

+ Cách chơi: Có 2 đội chơi, mỗi đội gồm 4 bạn. Nhiệm vụ của mỗi đội chơi là xếp thành một hàng dọc trước vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh “Bắt đầu”, bạn đầu hàng sẽ chọn cầm 1 loại thực phẩm, bật qua các vòng thẻ đục và để vào rổ ở phía trên, sau đó chạy về đập vào vai bạn tiếp theo để bạn đó tiếp tục lượt chơi. Sao cho kết thúc trò chơi, các loại thực phẩm của các đội phải có đủ 4 loại thuộc 4 nhóm thực phẩm khác nhau.

+ Luật chơi: Trò chơi diễn ra trong vòng 1 bản nhạc, kết thúc trò chơi, đội nào chọn đủ 4 nhóm thực phẩm là đội chiến thắng

- Thầy tổ chức cho trẻ chơi 2 lượt

- Thầy bao quát, động viên, khuyến khích trẻ thực hiện

- Lắng nghe thầy nói cách chơi và luật chơi.

- Hứng thú tham gia chơi
- Trẻ kiểm tra kết quả của bạn.

- Có ạ

- Trẻ chú ý nghe cách chơi, luật chơi

- Trẻ hứng thú tham gia trò chơi

Hoạt động 3. Kết thúc Cho trẻ hát bài “Con cào cào” và thu dọn đồ dùng	- Cả lớp hát và thu dọn đồ dùng
--	---------------------------------

* Nhận xét sau tiết dạy

PUITOEDU - ĐÀO TẠO GIÁO VIÊN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

