

BIỆN PHÁP
Giúp trẻ 5-6 tuổi thích ăn rau

Họ và tên giáo viên: Dương Thị Phương

Ngày, tháng, năm sinh: 20/07/1991

Dạy tại nhóm, lớp: Mẫu giáo 5 - 6 tuổi B

Cơ sở giáo dục mầm non: Trường mầm non Yên Hải

Huyện(TX,TP) Quảng Yên, Quảng Ninh

I. Mục đích của biện pháp.

Rau là nguồn dinh dưỡng cung cấp vitamin và chất xơ nhiều nhất cho trẻ trong mỗi khẩu phần ăn. Trong rau có chứa các loại vitamin như A, C, D, E,... và các khoáng chất thiết yếu cho cơ thể, đặc biệt là các loại khoáng chất cần cho bé như: iot, magiê, natri, canxi.... Bên cạnh đó, rau vốn là thực phẩm chứa nhiều chất xơ nhất - một liều thuốc quý tự nhiên để loại bỏ các chất dư thừa ra khỏi cơ thể.

Nếu không ăn rau sẽ dẫn đến nhiều tác hại cho sức khỏe của bé:

+ Thiếu vitamin: Khi không bổ sung đủ vitamin có trong rau, củ, quả trong thời gian dài cơ thể bé sẽ thiếu nhiều loại vitamin cần thiết cho cơ thể. Gây nên các loại bệnh về răng, mắt như: chảy máu chân răng, mờ mắt,... nguy cơ cận thị.

+ Táo bón: Chất xơ trong rau sẽ giúp hệ tiêu hoá của bé hoạt động hiệu quả hơn. Nếu không bổ sung đầy đủ chất xơ trong mỗi bữa ăn hàng ngày, sẽ làm giảm kích thích nhu động ruột, các vi khuẩn có hại cũng phát triển nhiều hơn.

Năm học 2024-2025 tôi tiếp nhận lớp mẫu giáo 5 - 6 tuổi B và qua các bữa ăn đầu năm tôi thấy một số cháu không chịu ăn các món rau như rau xào, rau nấu canh và các loại củ quả nấu canh. Đầu giờ ăn một số cháu không đồng ý ăn món xào, một số cháu không muốn ăn canh vì trong canh có rau. Cuối giờ ăn tôi thấy trẻ để lại rau trong bát ăn cơm và đĩa đựng cơm rơi rất nhiều. Đến giờ đón trả trẻ tôi trao đổi với phụ huynh của các cháu đó và được biết ở nhà các con cũng không ăn các loại rau củ và canh.

Trước tình hình thực tế của học sinh tôi đã khảo sát đánh giá sự thích ăn rau của trẻ theo các tiêu chí ngay từ đầu năm học và có kết quả như sau :

STT	Nội dung	Tổng số học sinh 38	
		Số lượng	Tỷ lệ
1	Trẻ thích ăn rau	10/38	26,3%
2	Trẻ ăn rau nhưng với số lượng ít	8/38	21%
3	Trẻ không thích ăn rau	20/38	52,6%

Xuất phát từ tình hình thực tế, kết quả khảo sát đánh giá của lớp tôi thấy tỉ lệ trẻ thích ăn rau chưa cao. Để khắc phục tình trạng trên tôi đã lựa chọn biện pháp: ***“Biện pháp giúp trẻ 5 - 6 tuổi thích ăn rau”*** nhằm mục đích :

- Giúp trẻ thích ăn rau như các món rau xào và rau nấu canh, biết được ích lợi của các món rau nhằm cung cấp đầy đủ vitamin và khoáng chất cho cơ thể trẻ, giúp cơ thể khỏe mạnh, da dẻ hồng hào, mắt sáng,... phòng tránh một số bệnh : Táo bón, mắt mờ, khô da...

- Giáo viên biết cách tổ chức bữa ăn gây hứng thú cho trẻ giúp trẻ thích ăn các món rau và chấp nhận các món rau củ quả khác nhau.

- Phụ huynh nhận được tầm quan trọng của rau củ, trong bữa ăn hằng ngày của trẻ từ đó sẽ phối hợp cùng với giáo viên trong các bữa ăn của trẻ tại nhà, cho các con ăn phong phú các loại rau, chế biến các loại rau phù hợp, hấp dẫn với khẩu vị của trẻ.

Chính vì vậy, tôi đã mạnh dạn thực hiện ***“Biện pháp giúp trẻ 5-6 tuổi thích ăn rau”*** tại lớp mẫu giáo 5 - 6 tuổi B, trường mầm non Yên Hải. Biện pháp được nghiên cứu, áp dụng trong năm học từ tháng 9 đến tháng 11 năm 2024.

II. Nội dung của biện pháp.

1. Giải pháp 1: Quan tâm, động viên, khuyến khích trẻ trong giờ ăn.

Quan tâm, động viên khuyến khích trẻ là một yếu tố không thể thiếu trong khi tổ chức bữa ăn cho trẻ, nhất là đối với những trẻ biếng ăn, ăn không hết suất, không chịu ăn rau và canh.

Đối với những trẻ không ăn rau, ăn canh, cô phải dùng tình cảm, nhẹ nhàng, động viên trẻ; đưa tiêu chí “ăn rau” để nhận xét, nêu gương cuối ngày và tặng bé ngoan cuối tuần. Khi chia rau cô chia ít một động viên trẻ ăn hết rồi mới chia tiếp. Khi trẻ ăn rau cô khen ngợi và tuyên dương trẻ kịp thời. Điều này sẽ giúp trẻ cảm thấy hạnh phúc, phấn khởi hơn và tiếp tục duy trì thói quen tốt này. Khi trẻ ăn cô trò chuyện, nêu gương các bạn ăn rau sẽ giúp cơ thể khỏe mạnh, da

dễ hồng hào, thông minh và học giỏi hơn.

2. Giải pháp 2: Giáo dục ích lợi của việc ăn rau thông qua hoạt động học.

* Ví dụ: Giờ làm quen với văn học: Kể chuyện “Con không thích ăn rau” cho trẻ nghe.

- Khi kể xong cô hỏi trẻ:
 - + Công chúa nhỏ làm gì với cái bó xôi? (Cho vẹt Bobby ăn)
 - + Công chúa nhỏ mang món thịt và cá cho ai ăn? (Chó Abu và mèo Mimi)
 - + Những món ăn yêu thích của công chúa nhỏ là gì? (Kẹo mận và socola)
 - + Vì sao công chúa nhỏ lại thấp, gầy, tóc bị thưa và răng bị ố vàng? (Vì công chúa nhỏ không ăn đầy đủ các chất dinh dưỡng nên công chúa bị xấu xí)
- Từ câu chuyện trên tôi cho trẻ biết tác hại của việc không ăn rau, thịt, cá, bên cạnh đó tôi giáo dục cho trẻ ăn uống đầy đủ các chất dinh dưỡng, đặc biệt là rau xanh để cơ thể khỏe mạnh, da dễ hồng hào, tóc óng mượt, răng chắc khỏe.

3. Giải pháp 3: Tổ chức bữa cơm gia đình.

Để thay đổi không khí giờ ăn và gây hứng thú cho trẻ, đặc biệt với mong muốn trẻ ăn hết xuất, ăn hết các món ăn trong thực đơn, tôi thay đổi bữa ăn thông thường hằng ngày thành bữa cơm gia đình. Tôi cùng trẻ trang trí bàn ăn đẹp hấp dẫn: Bàn ăn có khăn trải bàn, lọ hoa, hình ông mặt trời cười trang trí trên khăn ăn để trẻ thích ngồi vào bàn.

Trước giờ tổ chức bữa ăn tôi hướng dẫn trẻ đóng vai các thành viên trong gia đình: Ông bà, bố mẹ sẽ làm gương trong giờ ăn để các bạn đóng vai con, cháu học tập còn các bạn đóng vai con, cháu sẽ nghe lời ông bà và bố mẹ.

Tôi bố trí sắp xếp thành 4 gia đình, mỗi gia đình có ông bà, bố mẹ và anh, chị em. Các trẻ không ăn rau và canh tôi gợi ý cho trẻ ngồi đều cho 4 gia đình.

- + Gia đình số 1: Bạn Long, Nhi không ăn rau sẽ đóng vai ông, bà.
- + Gia đình số 2: Bạn Phong, Hân không ăn rau sẽ đóng vai bố, mẹ.
- + Gia đình số 3+4: Bạn Vinh, Hiền, Vi không ăn rau đóng vai các con

Với gia đình số 1 và số 2 khi các bạn không thích ăn rau vào vai ông bà, bố mẹ thì các bạn đó sẽ làm gương cho các con, các cháu. Ông bà, bố mẹ sẽ ăn đầy đủ các món: Cơm, thịt (cá), rau xào, canh và có trách nhiệm nhắc nhở các thành viên trong gia đình trong giờ ăn.

Với gia đình số 3 và 4, các bạn không ăn rau vào vai các con và cháu, khi đó các bạn sẽ nghe lời các thành viên trong gia đình là phải ăn hết xuất kể cả

món rau.

Khi 4 gia đình ngồi vào bàn ăn tôi thay đổi cách giới thiệu tên của các món ăn sao cho hấp dẫn thu hút trẻ, đặc biệt là món rau:

Ví dụ tên món ăn: Bông cải xanh vui vẻ (rau cải xào), bảo ngọc đua sắc (ngô non xào thịt), rồng xanh vượt đại dương (canh rau cải), khoái lạc thủy cung (canh xương nấu cà rốt, khoai tây, ngô)...

- Khi các bạn tham gia bữa ăn gia đình cô giáo quan sát, động viên, giúp đỡ

trẻ nhập vai và đặc biệt tôi theo dõi sự thay đổi của trẻ khi được tham gia bữa ăn gia đình xem trẻ có thích thú hơn không, có ăn hết xuất không, có ăn rau và các món khác không. Trẻ làm tốt tôi đến từng gia đình tuyên dương, khen ngợi trẻ, đặc biệt là tuyên dương các cháu không ăn rau, khi tham gia bữa ăn gia đình thì đã ăn các món rau.

4. Giải pháp 4: Cho trẻ tham gia trồng và thu hoạch rau ở vườn trường.

- Với hoạt động trồng rau ở vườn trường trẻ rất thích thú vì trẻ được trực tiếp làm đất, gieo hạt, trồng rau, theo dõi sự phát triển của cây rau. Hằng ngày cô tổ chức cho trẻ tưới rau, bắt sâu cho rau. Khi được chính tay mình trồng và chăm bón, trẻ sẽ càng háo hức mong chờ được ăn rau củ của mình trồng và chăm sóc. Khi rau phát triển trẻ được trực tiếp thu hoạch sẽ rất phấn khởi. Từ các loại rau trẻ thu hoạch đó chế biến thành món ăn. Trong giờ ăn cô giới thiệu thành quả lao động của trẻ đã tạo ra món ăn ngon, hấp dẫn, bắt mắt. Cô đặc biệt chú trọng đến các cháu không thích ăn rau, động viên trẻ ăn, khi trẻ ăn cô khen, động viên khích lệ.

5. Giải pháp 5: Tổ chức thực hành trải nghiệm chế biến món ăn từ rau, củ, quả.

- Hoạt động trải nghiệm là hoạt động thu hút sự tập trung chú ý của trẻ. Để trẻ có hứng thú thêm với các món ăn từ rau thì tôi tổ chức cho trẻ thực hành trải nghiệm chế biến các món ăn từ rau, củ, quả. Việc chủ động chọn thực phẩm cũng là một cách giúp trẻ dễ chấp nhận khẩu phần ăn có chứa nhiều rau và muốn thưởng thức “tác phẩm” của mình. Chính vì vậy tôi chuẩn bị một góc chợ quê nhỏ cho các con trải nghiệm, khám phá. Chợ quê có các thực phẩm như: Cà rốt, củ cải, bí xanh, xà lách, phở cuốn, rong biển, trứng, giò...

Góc chợ quê tôi sử dụng rau thu hoạch tại trường, còn các thực phẩm như

trúng, xúc xích, giò... Tôi xin phép Ban Giám Hiệu và đăng kí đặt thực phẩm nhà trường được lấy từ bếp Cô Ba. Để đảm bảo an toàn thực phẩm trong quá trình diễn ra hoạt động.

Sau khi trẻ tham quan góc chợ quê tôi cho trẻ chia sẻ về các thực phẩm đó và đưa ra ý tưởng chế biến các món ăn. Các bạn có ý tưởng giống nhau sẽ về thành 1 nhóm và lựa chọn thực phẩm cùng chế biến.

Ví dụ: Nhóm 1 nạo bí xanh, cà rốt xào, nhóm 2 làm món phở cuốn, nhóm 3 làm món cơm cuộn.

Trong quá trình trẻ chọn thực phẩm, tôi nhắc trẻ các thực phẩm các con chọn khi chế biến thành món ăn các con phải ăn nhé!

Khi trẻ thực hành giáo viên cùng trang trí bày rau củ ra đĩa ăn, trò chuyện cùng trẻ trong lúc trẻ làm. Giải thích và giới thiệu tên, cũng như kể cho trẻ nghe những câu chuyện về loại rau củ này.

Khi trẻ được trực tiếp chế biến các món ăn trẻ sẽ rất thích thú và không từ chối sản phẩm do mình làm ra.

6. Giải pháp 6: Phối kết hợp với phụ huynh.

- Để làm tốt các biện pháp trên ngoài sự nỗ lực của cô giáo cần có sự phối kết hợp giữa giáo viên cùng các bậc phụ huynh:

+ Tuyên truyền những kiến thức, nội dung chăm sóc, dinh dưỡng trên bảng tuyên truyền của lớp (tháp dinh dưỡng), trong đó nhóm thực phẩm rau, củ, quả đứng thứ 2 trong tháp dinh dưỡng.

+ Tuyên truyền về chế độ ăn ở trường để phụ huynh nắm bắt và cho con em mình thực hiện tốt chế độ ăn ở nhà để trẻ có thói quen tốt trong ăn uống, ăn ngon miệng, ăn hết xuất, không kén chọn, không bỏ thừa thức ăn, không bỏ rau trong bữa ăn.

+ Trao đổi trực tiếp với cha mẹ học sinh trong giờ đón và trả trẻ về tình hình, sở thích ăn uống của trẻ trên lớp cũng như ở nhà để có sự điều chỉnh kịp thời. Phụ huynh cho các con ăn phong phú các loại rau, chế biến các loại rau phù hợp, hấp dẫn với khẩu vị của trẻ.

+ Bên cạnh trao đổi trực tiếp tôi còn trao đổi với phụ huynh qua zalo nhóm lớp. Các hoạt động ăn cô giáo quay video hoặc chụp ảnh gửi lên nhóm lớp, phụ huynh nhìn thấy sự thay đổi của con mình, thích ăn rau, ăn hết xuất, xin thêm rau... thì phụ huynh sẽ rất vui mừng khi gửi gắm con em mình cho cô giáo.

III. Hiệu quả đạt được sau khi thực hiện biện pháp.

Qua thời gian áp dụng: **“Biện pháp giúp trẻ 5 - 6 tuổi thích ăn rau”** tại lớp mẫu giáo 5-6 tuổi B, trường mầm non Yên Hải. Tôi đã đạt được kết quả như sau:

1. Đối với trẻ:

- Sau khi thực hiện các biện pháp trên tôi thấy những cháu không ăn rau giờ đã ăn rau, chủ động ăn rau. Một số cháu rất thích ăn rau, một số bạn còn xin thêm rau để ăn, có bạn hẹn cô giáo ngày mai lại ăn rau tiếp.... Các giờ ăn của trẻ cũng trở lên hào hứng hơn, vui vẻ hơn vì trẻ trong lớp đã ăn được đầy đủ các món trong thực đơn....

Qua đó tôi cũng thực hiện khảo sát lại trên trẻ và đã thu được kết quả như sau:

TT	Nội dung	Tổng số học sinh 38				
		Trước khi áp dụng		Sau khi áp dụng		So sánh
		Số lượng	Tỷ lệ	Số lượng	Tỷ lệ	
1	Trẻ thích ăn rau	10/38	26,3%	30/38	80%	Tăng 53,3%
2	Trẻ ăn rau nhưng với số lượng ít	8/38	21%	4/38	10%	Giảm 11%
3	Trẻ không thích ăn rau	20/38	52,6%	4/38	10%	Giảm 42%

2. Đối với giáo viên:

- Giáo viên đã biết cách tổ chức bữa ăn gây hứng thú cho trẻ giúp trẻ ăn các món rau và canh.

3. Đối với phụ huynh:

- Phụ huynh rất phấn khởi vì con mình về nhà đã ăn rau, đây là điều khó thay đổi của trẻ từ bé đến giờ. Từ đó phụ huynh cũng phối kết hợp cùng với giáo viên trong các bữa ăn ở nhà để gây hứng thú cho trẻ giúp trẻ ăn ngon miệng các món rau.

Trong quá trình áp dụng biện pháp tôi chia sẻ với giáo viên trong lớp, trong trường cùng nhau thực hiện và ai cũng nhận thấy trẻ tích cực ăn rau hơn.

Qua kết quả cho thấy rằng tôi đã áp dụng thành công .Biện pháp giúp trẻ 5-6 tuổi thích ăn rau, tại lớp mẫu giáo 5-6 tuổi B, trường mầm non Yên Hải.

IV. Kiến nghị, đề xuất.

1. Đối với phòng giáo dục:

Tổ chức triển khai các buổi hội thảo, chuyên đề cho giáo viên tham khảo học tập.

Tôi kính mong phòng giáo dục sẽ tổ chức cho chúng tôi nhiều những buổi dự giờ, của các trường trong thị xã để chúng tôi được học hỏi những cái mới cái hay của các trường.

2. Đối với nhà trường:

Tiếp tục tổ chức chuyên đề: *“Dinh dưỡng- sức khỏe Bữa tiệc Buffet của bé”* thường xuyên thay đổi thực đơn các món rau phù hợp với mùa, chế biến các món ăn từ rau, củ quả phù hợp với khẩu vị và sở thích của trẻ.

Trên đây là biện pháp **“Giúp trẻ 5 - 6 tuổi thích ăn rau”** được giáo viên Dương Thị Phụng đã áp dụng hiệu quả cho trẻ tại lớp mẫu giáo 5 - 6 tuổi B thuộc Trường mầm non Yên Hải thị xã Quảng Yên, tỉnh Quảng Ninh. Biện pháp này lần đầu được dùng để đăng ký thi giáo viên dạy giỏi cơ sở giáo dục mầm non cấp thị xã năm học 2024 - 2025 và chưa được dùng để xét duyệt thành tích khen thưởng cá nhân trước đó./

Xác nhận của lãnh đạo

Cơ sở GDMN



Đỗ Thị Tươi

Giáo viên thực hiện biện pháp

(Ký tên)

Dương Thị Phụng