

SINH HOẠT CHUYÊN MÔN CẤP HUYỆN

NĂM HỌC

Lĩnh vực Phát Triển Thể Chất

Hoạt động: Dinh dưỡng sức khỏe

Đề tài: Tổ chức giờ ăn theo hình thức bữa ăn gia đình.

Đối tượng: Trẻ mẫu giáo 4 - 5 tuổi

Số lượng: 24 trẻ

Thời gian: 60 – 70 phút

Ngày dạy:

I/ Mục tiêu:

1. Kiến thức:

- Trẻ biết tên các món ăn trong bữa ăn: Cơm, thịt -trứng cút kho tàu, thịt xào rau củ, canh cua, dưa hấu.
- Trẻ biết giá trị dinh dưỡng có trong các món ăn đó, trẻ biết ăn đủ khẩu phần ăn để cơ thể phát triển khỏe mạnh.

2. Kỹ năng:

- Rèn cho trẻ kỹ năng tự phục vụ: kê bàn ăn, rửa tay trước khi ăn, lau miệng, xúc miệng, uống nước sau khi ăn, đi vệ sinh nếu có nhu cầu.
- Rèn cho trẻ kỹ năng ăn: Trẻ tự lấy cơm, tự lấy thức ăn theo nhu cầu và hỗ trợ lấy cơm cho bạn khác. Rèn kỹ năng cầm thìa bằng tay phải, tay trái giữ bát, ngồi ngay ngắn. Khi ăn phải nhai kỹ, xúc cơm gọn gàng, không làm rơi vãi thức ăn, không nói chuyện khi ăn, không bốc thức ăn sang bát bạn. Sau khi ăn trẻ biết cất bát thìa đúng nơi quy định, cất ghế gọn gàng, không chạy nhảy sau khi ăn.

3. Thái độ:

- Hình thành ở trẻ thói quen tự lập, tự phục vụ trong bữa ăn và biết mời các cô và các bạn trước khi ăn.
- Trẻ thể hiện sự biết ơn đối với các cô cấp dưỡng.

- Trẻ phấn khởi, hào hứng với các món ăn và ăn hết xuất ăn.

II/ Chuẩn bị

1. Đồ dùng của cô

- Bàn chia thức ăn, khẩu trang, tạp dề...
- Dụng cụ đựng, chia thức ăn: âu đựng cơm, âu đựng canh, đĩa đựng thức ăn.
- Khăn trải bàn.
- Các món ăn: cơm, thịt- trứng cút kho tàu, thịt xào rau củ, canh cua nấu măng tươi, dưa hấu tráng miệng.

2. Đồ dùng của trẻ.

- Bàn, ghế kê theo nhóm đủ cho 6-8 trẻ 1 nhóm.
- Bát, thìa, đĩa (nhiều hơn số lượng trẻ 1-2 cái phòng trẻ làm rơi).
- Đĩa đựng khăn lau ẩm, đĩa đựng thức ăn rơi.
- Khăn lau miệng, cốc uống nước xúc miệng cho trẻ

III. TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG

Hoạt động của cô	Hoạt động của trẻ
1. Hoạt động 1: Chuẩn bị trước khi ăn - Đã đến giờ ăn trưa rồi. Trước khi ăn các con cần làm gì nhỉ? - Bây giờ, các bạn nam sẽ giúp cô kê bàn nhé. Khi kê bàn xong chúng mình đi rửa tay và ngồi thật đẹp vào chỗ của mình nhé. - Còn các bạn nữ giúp cô kê ghế vào bàn ăn và trang trí bàn ăn, sau đó đi rửa tay nào.	- Kê bàn ăn và đi rửa tay ạ. - Các bạn nam kê bàn ăn và đi rửa tay - Các bạn nữ kê ghế, trải khăn trải bàn và đi rửa tay.

(Khi trẻ chuẩn bị bàn ăn, đi rửa tay, cô A bao quát trẻ, cô B chia ăn, khi chia ăn cô lưu ý để lại chút thức ăn, cơm để phòng trẻ bê thức ăn bị đổ.) - Trẻ rửa tay xong cô cho trẻ ngồi ổn định vào bàn ăn, cô cho những trẻ ăn nhanh ngồi cùng một bàn, những trẻ ăn chậm ngồi một bàn. 2. Hoạt động 2: Tổ chức cho trẻ ăn * Cô giới thiệu món ăn trước khi ăn: - Cô mời các nhóm phân công nhau lên lấy bát và thức ăn về bàn của nhóm mình nào? - Cô chia canh giúp trẻ về các nhóm. - Hỏi trẻ hôm nay các con ăn cơm với những món ăn gì? - Các con thấy các món ăn hôm nay có hấp dẫn không? - Vậy chúng mình hãy ăn hết xuất ăn để cơ thể khỏe mạnh nhé. - Cô chúc các con có bữa ăn ngon miệng, cô mời các con ăn cơm. * Trong khi ăn - Cô tạo không khí vui vẻ, nói năng dịu dàng động viên trẻ ăn hết suất. - Cô chú ý, quan tâm đến trẻ ăn chậm, ngậm cơm, trẻ mới ốm dậy...với những trẻ ăn kém cô có thể bón cho trẻ.	- Trẻ ngồi vào bàn ăn. - Trẻ phân công nhau, một bạn lên lấy bát, một bạn lên lấy cơm, một bạn lấy thức ăn. - Trẻ mở thức ăn và kể tên các món ăn: cơm, thịt- trứng cắt kho tàu, thịt xào rau củ, dưa hấu. - Rất hấp dẫn ạ. - Trẻ lắng nghe - Trẻ mời các cô và bạn ăn cơm. - Trẻ tự lấy cơm, tự lấy thức ăn theo nhu cầu và phải đảm bảo đủ dinh dưỡng. - Trẻ ăn theo nhu cầu của mình.
---	---

- Nhắc trẻ nhặt cơm rơi vào đĩa và lau tay. - Động viên trẻ ăn hết suất. - Chú ý đề phòng trẻ hóc sặc khi ăn. Xử lý các tình huống xảy ra trong khi ăn. - Nhóm nào thiếu cơm hay thức ăn, cô bổ sung kịp thời. * Sau khi ăn: - Trẻ nào ăn xong trước cô hướng dẫn trẻ xếp bát, thìa, cất ghế đúng nơi quy định. Nhắc trẻ đi lau miệng, lau tay, uống nước sau khi ăn và đi vệ sinh (nếu trẻ có nhu cầu). - Khi trẻ ăn gần hết, cô xếp trẻ ngồi dón vào một bàn để thu dọn dần bàn ăn. - Sau khi trẻ ăn xong bao quát và quản trẻ, nhắc trẻ không đùa nghịch, chạy nhảy kéo đau bụng, nôn chớ... - Cô gấp khăn trải bàn, hướng dẫn trẻ thu dọn đồ dùng với cô. 3. Hoạt động 3: Kết thúc - Nhận xét giờ ăn, động viên trẻ: Cô thấy trong giờ ăn hôm nay các con đều ăn rất ngoan và ăn hết suất, nhưng bên cạnh đó vẫn còn 1 số bạn ăn hơi chậm, lần sau các con cố gắng ăn nhanh hơn để kịp các bạn nhé. - Bây giờ chúng mình ngồi ngoan để cô chuẩn bị cho giờ ngủ nhé!	- Trẻ ăn xong đi cất bát, thìa, ghế đúng nơi quy định. - Lau miệng, uống nước, không chạy nhảy - Trẻ ngồi về chỗ để nghỉ ngơi. - Trẻ nhanh nhẹn có thể giúp cô thu dọn khăn trải bàn, lau bàn, cất bàn. - Trẻ lắng nghe cô nhận xét
--	---

--	--

Người dạy