GIÁO DỤC DINH DƯỠNG CHO TRẺ MẪU GIÁO 5 – 6 TUỔI THÔNG QUA HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM Ở TRƯỜNG MẦM NON

Nguyễn Thị Huyền
Trường MN Thực hành, Trường ĐH Vinh
Email: nthuyendhv@gmail.com

Tóm tắt: *Trong bối cảnh hiện nay, giáo dục (GD) dinh dưỡng cho trẻ mầm non (MN) ngày càng được chú trọng. Mục đích nhằm hình thành cho trẻ kiến thức, kỹ năng và thói quen ăn uống lành mạnh, góp phần phát triển toàn diện về thể chất và tinh thần. Đối với trẻ mẫu giáo 5–6 tuổi, GD dinh dưỡng thông qua hoạt động trải nghiệm là phương thức hiệu quả trong quá trình GD vì tạo cơ hội cho trẻ trực tiếp quan sát, khám phá, thực hành và vận dụng những hiểu biết về dinh dưỡng vào các tình huống thực tiễn. Nghiên cứu này tập trung làm rõ nội dung, quy trình và thực trạng tổ chức GD dinh dưỡng thông qua hoạt động trải nghiệm cho trẻ mẫu giáo 5–6 tuổi tại trường MN. Kết quả nghiên cứu cho thấy việc tổ chức GD dinh dưỡng thông qua hoạt động trải nghiệm đã được các trường MN quan tâm triển khai với nhiều nội dung, phương pháp và hình thức khác nhau; qua đó góp phần nâng cao nhận thức của trẻ về dinh dưỡng, hình thành thói quen ăn uống lành mạnh, phát triển kỹ năng tự phục vụ và kỹ năng lựa chọn thực phẩm, đồng thời thúc đẩy sự phát triển toàn diện của trẻ.*

Từ khóa: *dinh dưỡng, trẻ mẫu giáo, trải nghiệm*

PROMOTING NUTRITION EDUCATION FOR 5–6-YEAR-OLD CHILDREN THROUGH EXPERIENTIAL LEARNING IN PRESCHOOLS

Abstract: *In the current context, children's rights education for preschool children has received increasing attention, with the fundamental aim of helping children understand their rights and responsibilities, thereby forming appropriate attitudes and behaviors in daily life. For children aged 5–6, educating children's rights through experiential activities is considered an effective educational approach, as it allows children to directly observe and interact while engaging in physical, cognitive, and emotional aspects. Through these experiences, children are able to develop knowledge, skills, and attitudes toward the subject matter. This study focuses on clarifying the content and process of children's rights education for 5–6-year-old children through experiential activities in preschools. The findings indicate that educating children's rights through experiential activities helps enhance children's awareness while also developing communication and cooperation skills, as well as a sense of responsibility, thereby contributing to the holistic development of children.*

Keywords: *nutrition, preschool children, experiences*

Nhận bài: 20/05/2026 *Phản biện: 20/06/2026* *Duyệt đăng: 24/06/2026*

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm gần đây, GD dinh dưỡng ngày càng được Đảng và Nhà nước đặc biệt quan tâm. Chiến lược Quốc gia về dinh dưỡng giai đoạn 2021–2030, tầm nhìn đến năm 2045 xác định nâng cao tình trạng dinh dưỡng, cải thiện tầm vóc, thể lực và chất lượng cuộc sống của người Việt Nam là một trong những nhiệm vụ trọng tâm. Đồng thời, Chương trình GD MN (GDMN) cũng nhấn mạnh việc hình thành cho trẻ những kiến thức, kỹ năng và hành vi tích cực trong chăm sóc sức khỏe, dinh dưỡng thông qua các hoạt động GD phù hợp với đặc điểm phát triển của lứa tuổi. Trong bối cảnh đổi mới GD hiện nay, Bộ GD và Đào tạo định hướng tổ chức các hoạt động GD theo quan điểm lấy trẻ làm trung tâm, tạo cơ hội để trẻ được học thông qua trải nghiệm, khám phá và thực hành. Đối với trẻ mẫu giáo 5–6 tuổi, GD dinh dưỡng thông qua hoạt động trải nghiệm là phương thức phù hợp, giúp trẻ trực tiếp quan sát, lựa chọn thực phẩm, tham gia chế biến các món ăn đơn giản, thực hành vệ sinh cá nhân và hình thành thói quen ăn uống khoa học trong những tình huống gần gũi với cuộc sống. Quá trình trải nghiệm không chỉ giúp trẻ tiếp thu kiến thức một cách tự nhiên mà còn phát triển kỹ năng, thái độ và hành vi tích cực đối với việc chăm sóc sức khỏe bản thân.

II. NỘI DUNG CHÍNH

2.1. Nội dung GD dinh dưỡng cho trẻ mẫu giáo 5–6 tuổi

Căn cứ Chương trình GDMN và mục tiêu GD trẻ 5–6 tuổi, nội dung GD dinh dưỡng bao gồm các nội dung cơ bản sau:

a) GD kiến thức về dinh dưỡng

GD kiến thức dinh dưỡng giúp trẻ hình thành những hiểu biết ban đầu về thực phẩm, giá trị dinh dưỡng và vai trò của ăn uống đối với sức khỏe. Đây là cơ sở để trẻ nhận biết những thực phẩm có lợi, biết lựa chọn và sử dụng thực phẩm phù hợp trong cuộc sống hằng ngày. Cụ thể: 1/Giúp trẻ làm quen với bốn nhóm thực phẩm và nhận biết vai trò của từng nhóm đối với sự phát triển cơ thể; 2/Giúp

trẻ hiểu lợi ích của ăn uống hợp lý, ăn đủ chất và đa dạng thực phẩm đối với sức khỏe; 3/Giúp trẻ nhận biết bữa ăn cân đối, biết lựa chọn một số thực phẩm an toàn và phù hợp với lứa tuổi.

b) GD kỹ năng thực hành dinh dưỡng

Bên cạnh việc hình thành kiến thức, GD dinh dưỡng còn hướng tới rèn luyện cho trẻ các kỹ năng thực hành phù hợp với khả năng của lứa tuổi. Thông qua các hoạt động hằng ngày, trẻ được trực tiếp thực hiện những công việc đơn giản để từng bước hình thành kỹ năng chăm sóc bản thân. Cụ thể: 1/Thực hiện vệ sinh cá nhân trước, trong và sau khi ăn; 2/Sử dụng đúng cách các đồ dùng ăn uống; 3/Tham gia chuẩn bị, chế biến và phục vụ một số món ăn đơn giản; 4/Biết giữ gìn vệ sinh và bảo quản một số loại thực phẩm thông thường.

c) GD thái độ và thói quen ăn uống lành mạnh

GD dinh dưỡng không chỉ trang bị kiến thức và kỹ năng mà còn góp phần hình thành ở trẻ thái độ tích cực đối với việc ăn uống và chăm sóc sức khỏe. Thông qua các hoạt động GD, trẻ từng bước hình thành những hành vi và thói quen tốt, tạo nền tảng cho lối sống lành mạnh sau này. Cụ thể: 1/Ăn đúng giờ, ăn đủ bữa và ăn đa dạng các loại thực phẩm; 2/Không kén ăn, không bỏ bữa, biết ăn hết suất phù hợp với nhu cầu của cơ thể; 3/Có ý thức giữ gìn vệ sinh trong ăn uống và bảo vệ sức khỏe; 4/Tích cực tham gia các hoạt động liên quan đến dinh dưỡng và chăm sóc sức khỏe.

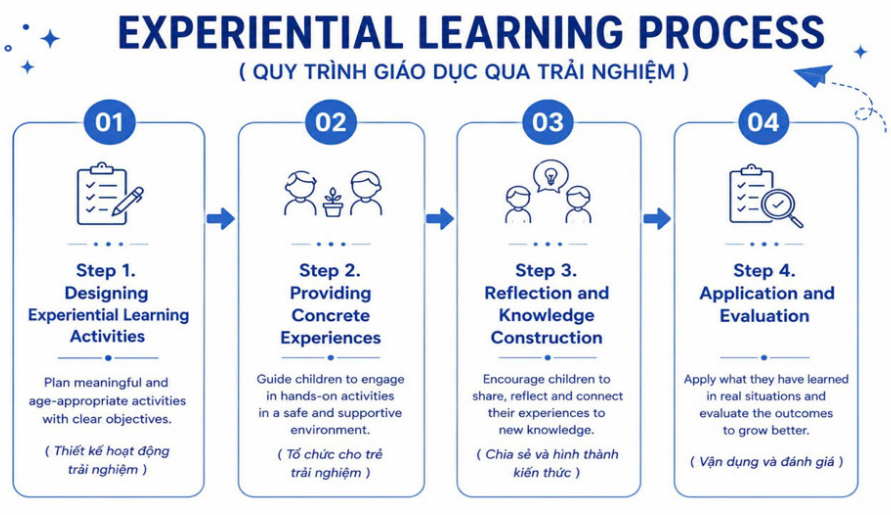
2.2. Giáo dục dinh dưỡng thông qua hoạt động trải nghiệm cho trẻ mẫu giáo 5–6 tuổi

GD dinh dưỡng cho trẻ qua trải nghiệm được hiểu là hoạt động sư phạm mà GV thực hiện việc thiết kế, tổ chức, điều khiển quá trình học bằng cách tạo điều kiện cho trẻ tham gia cả về mặt trí tuệ, tình cảm, xã hội và thể chất để trẻ tích cực thử nghiệm, khám phá, suy ngẫm và phản hồi. Qua đó hình thành cho trẻ những kiến thức, kỹ năng và hành vi tích cực trong chăm sóc sức khỏe, thói quen vệ sinh, ăn uống lành mạnh để trẻ phát triển thể chất và tinh thần.

Hoạt động trải nghiệm là phương thức GD phù hợp với đặc điểm phát triển của trẻ mẫu giáo, tạo điều kiện để trẻ được trực tiếp tham gia, khám phá, thực hành và vận dụng kiến thức vào thực tiễn. Trong GD dinh dưỡng, hoạt động trải nghiệm giúp trẻ không chỉ tiếp thu kiến thức mà còn hình thành kỹ năng, thái độ và thói quen ăn uống lành mạnh thông qua quá trình quan sát, thực hành, chia sẻ và vận dụng. Căn cứ mục tiêu GD dinh dưỡng và đặc điểm của hoạt động trải nghiệm, việc tổ chức GD dinh dưỡng cho trẻ mẫu giáo 5–6 tuổi được thực hiện theo các nội dung sau:

2.2.1. Quy trình tổ chức GD dinh dưỡng thông qua hoạt động trải nghiệm

Quy trình tổ chức GD dinh dưỡng được xây dựng trên cơ sở vận dụng mô hình học tập trải nghiệm của David Kolb và phù hợp với đặc điểm của trẻ mẫu giáo 5–6 tuổi. Quy trình gồm bốn bước:



Nguồn: David Kolb 1984 [6]

Bước 1: Designing Experiential Learning Activities (Thiết kế hoạt động trải nghiệm): Giáo viên xác định mục tiêu, lựa chọn nội dung, thiết kế hoạt động phù hợp với độ tuổi và nhu cầu của trẻ; chuẩn bị môi trường, học liệu, phương tiện và dự kiến cách tổ chức cũng như tiêu chí đánh giá.

Bước 2. Providing Concrete Experiences (Tổ chức cho trẻ trải nghiệm): Trẻ trực tiếp tham gia vào các hoạt động thực hành, khám phá, quan sát, thử nghiệm hoặc giải quyết tình huống thực tế

dưới sự hướng dẫn của giáo viên. Đây là giai đoạn giúp trẻ hình thành những trải nghiệm ban đầu.

Bước 3. Reflection and Knowledge Construction (Chia sẻ và hình thành kiến thức): Sau khi trải nghiệm, giáo viên khuyến khích trẻ chia sẻ cảm nhận, mô tả những gì đã làm, trao đổi với bạn và trả lời các câu hỏi gợi mở. Từ đó, trẻ phản tư, rút ra bài học và xây dựng kiến thức mới từ chính trải nghiệm của mình.

Bước 4. Application and Evaluation (Vận dụng và đánh giá): Trẻ vận dụng những kiến thức, kỹ năng đã hình thành vào các tình huống mới hoặc trong cuộc sống hằng ngày. Giáo viên quan sát, đánh giá kết quả, mức độ đạt mục tiêu và điều chỉnh hoạt động để nâng cao hiệu quả giáo dục.

2.2.2. Phương pháp và hình thức tổ chức giáo dục dinh dưỡng thông qua hoạt động trải nghiệm

GD dinh dưỡng thông qua hoạt động trải nghiệm được thực hiện bằng nhiều phương pháp như quan sát, khám phá, thực hành, trò chơi học tập, đàm thoại và nêu gương. Bên cạnh đó, việc vận dụng các phương pháp GD tiên tiến như Montessori, GD STEM, dạy học thông qua thí nghiệm, dạy học theo dự án và các hoạt động khám phá khoa học góp phần tạo môi trường học tập tích cực, khuyến khích trẻ chủ động tìm tòi, trải nghiệm và giải quyết các tình huống gắn với thực tiễn. Các phương pháp này được triển khai linh hoạt thông qua hoạt động học, vui chơi, lao động, sinh hoạt hằng ngày, tham quan, lễ hội và các hoạt động theo chủ đề. Việc kết hợp đa dạng các phương pháp và hình thức tổ chức tạo điều kiện để trẻ được trải nghiệm, tích cực lĩnh hội kiến thức, phát triển kỹ năng và hình thành thói quen ăn uống khoa học.

2.3. Thực trạng giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5-6 tuổi thông qua hoạt động trải nghiệm tại trường mầm non

Sử dụng hệ thống câu hỏi qua google form để khảo sát mức độ nhận thức của 30 GV đứng lớp (tại địa bàn tỉnh phường Trường Vinh, Nghệ An) về việc GD dinh dưỡng cho trẻ 5-6 tuổi thông qua hoạt động trải nghiệm; sử dụng PP quan sát hoạt động, phân tích các kế hoạch dạy học để đánh giá thực trạng tổ chức GD dinh dưỡng cho trẻ 5-6 tuổi theo phương pháp dạy học trải nghiệm và quan sát, dùng bài tập đo mức độ biểu hiện mức độ nhận thức của 15 trẻ 5-6 tuổi (tại địa bàn phường Trường Vinh tỉnh Nghệ An). Kết hợp sử dụng xử lí số liệu theo thang đo Likert và phần mềm thống kê SPSS thu được kết quả như sau:

2.3.1. Mức độ sử dụng các phương pháp GD dinh dưỡng cho trẻ 5 – 6 tuổi thông qua hoạt động trải nghiệm tại trường MN.

TT	Các phương pháp	Không sử dụng (SL)	%	Thỉnh thoảng (SL)	%	Thường xuyên (SL)	%	Mean	Xếp hạng
1	Phương pháp dạy học quan sát	0	0,0	3	8,6	32	91,4	2,91	1
2	Phương pháp dạy học thí nghiệm	2	5,7	19	54,3	14	40,0	2,34	5
3	Phương pháp dạy học dự án	3	8,6	23	65,7	9	25,7	2,17	6
4	Phương pháp dạy học Montessori	4	11,4	25	71,4	6	17,2	2,06	7
5	Phương pháp GD STEM	1	2,9	16	45,7	18	51,4	2,49	4
6	Phương pháp dạy học trò chơi	0	0,0	8	22,9	27	77,1	2,77	3
7	Phương pháp trò chuyện, đàm thoại	0	0,0	6	17,1	29	82,9	2,83	2

Nguồn: Tổng hợp từ kết quả khảo sát của tác giả

Quan sát các hoạt động GD dinh dưỡng thông qua hoạt động trải nghiệm cho trẻ 5–6 tuổi tại các trường MN cho thấy các phương pháp quan sát (Mean = 2,91), trò chuyện, đàm thoại (Mean = 2,83) và trò chơi (Mean = 2,77) được giáo viên sử dụng thường xuyên, giữ vai trò chủ đạo trong tổ

chức hoạt động. Trong khi đó, các phương pháp GD hiện đại như STEM, thí nghiệm, dạy học dự án và Montessori được vận dụng với tần suất thấp hơn (Mean từ 2,06–2,49), cho thấy giáo viên vẫn ưu tiên sử dụng các phương pháp truyền thống, trong khi việc vận dụng các phương pháp GD hiện đại nhằm phát huy tính tích cực và trải nghiệm của trẻ trong GD dinh dưỡng vẫn còn hạn chế.

2.3.2. Mức độ sử dụng hình thức GD dinh dưỡng cho trẻ 5 – 6 tuổi thông qua hoạt động trải nghiệm tại trường MN.

Statistics	PP Quan sát	PP Thí nghiệm	PP Dự án	PP Montessori	PP Trò chơi	PP Mô hình
Valid	35	35	35	35	35	35
Missing	0	0	0	0	0	0
Mean	1.171	2.029	2.457	2.571	1.429	2.257
Median	1.000	2.000	3.000	3.000	1.000	2.000
Mode	1.00	2.00	3.00	3.00	1.00	3.00
Std. Deviation	0.382	0.759	0.701	0.655	0.655	0.751
Skewness	1.78	-0.06	-0.92	-1.21	0.34	-0.49
Std. Error of Skewness	0.398	0.398	0.398	0.398	0.398	0.398
Kurtosis	1.18	-1.12	-0.45	0.16	-1.12	-0.99
Std. Error of Kurtosis	0.778	0.778	0.778	0.778	0.778	0.778
Sum	41	71	86	90	50	79

Nguồn: Tổng hợp từ kết quả khảo sát của tác giả

Kết quả khảo sát cho thấy việc sử dụng các phương pháp giáo dục dinh dưỡng thông qua hoạt động trải nghiệm chưa đồng đều giữa các phương pháp. Phương pháp dạy học quan sát được sử dụng thường xuyên nhất (Mean = 1,17), tiếp theo là phương pháp dạy học trò chơi (Mean = 1,43). Trong khi đó, phương pháp dạy học thí nghiệm (Mean = 2,03), phương pháp dạy học mô hình (Mean = 2,26), phương pháp dạy học dự án (Mean = 2,46) và đặc biệt là phương pháp Montessori (Mean = 2,57) được áp dụng ít thường xuyên hơn. Các chỉ số độ lệch chuẩn và phân phối dữ liệu đều nằm trong ngưỡng chấp nhận, phản ánh kết quả khảo sát có độ tin cậy. Điều này cho thấy giáo viên vẫn chủ yếu sử dụng các phương pháp quen thuộc, dễ tổ chức, trong khi các phương pháp giáo dục hiện đại, đòi hỏi nhiều điều kiện triển khai chưa được khai thác hiệu quả trong giáo dục dinh dưỡng thông qua hoạt động trải nghiệm

2.3.3. Mức độ nhận biết kiến thức, kỹ năng và thói quen dinh dưỡng của trẻ 5 -6 tuổi ở trường mầm non.

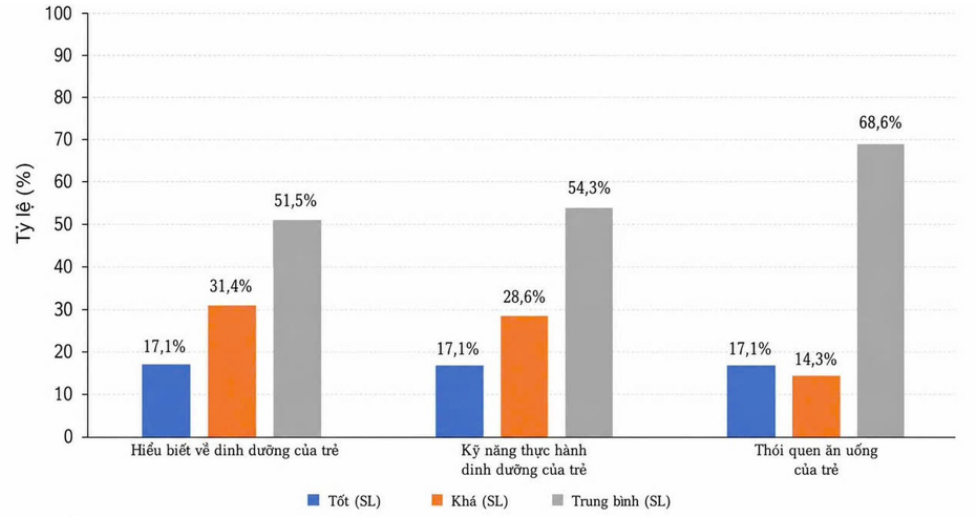
Bảng 2.1. Thực trạng mức độ nhận biết kiến thức, kỹ năng và thói quen dinh dưỡng của trẻ 5 -6 tuổi

Nội dung	Tốt		Khá		Trung bình		Mean
	SL	%	SL	%	SL	%	
Hiểu biết về dinh dưỡng của trẻ	6	17,1	11	31,4	18	51,5	1.66
Kỹ năng thực hành dinh dưỡng của trẻ	6	17,1	10	28,6	19	54,3	1.63
Thói quen ăn uống của trẻ	6	17,1	5	14,3	24	68,6	1.49

Nguồn: Tổng hợp từ kết quả khảo sát của tác giả

Kết quả khảo sát cho thấy mức độ nhận thức và thực hiện giáo dục dinh dưỡng của trẻ mẫu giáo 5–6 tuổi nhìn chung còn ở mức trung bình. Trong ba nội dung khảo sát, hiểu biết về dinh dưỡng của trẻ có điểm trung bình cao nhất (Mean = 1,66), tiếp đến là kỹ năng thực hành dinh dưỡng (Mean = 1,63), trong khi thói quen ăn uống của trẻ có điểm trung bình thấp nhất (Mean = 1,49). Đáng chú ý, tỷ lệ trẻ chỉ đạt mức trung bình ở cả ba nội dung còn khá cao, lần lượt là 51,5%; 54,3% và

68,6%. Điều này cho thấy trẻ mới chỉ có những hiểu biết và kỹ năng cơ bản về dinh dưỡng, nhưng việc hình thành và duy trì thói quen ăn uống lành mạnh vẫn còn hạn chế. Kết quả khảo sát phản ánh sự cần thiết phải tăng cường tổ chức các hoạt động trải nghiệm nhằm nâng cao nhận thức, kỹ năng và thói quen dinh dưỡng cho trẻ trong trường mầm non.



Biểu đồ 2.1: Thực trạng mức độ nhận biết kiến thức, kỹ năng và thói quen dinh dưỡng của trẻ 5 -6 tuổi

III. KẾT LUẬN

GD dinh dưỡng cho trẻ 5–6 tuổi thông qua hoạt động trải nghiệm tại trường MN có ý nghĩa quan trọng trong việc hình thành kiến thức, kỹ năng và thói quen ăn uống lành mạnh, góp phần phát triển toàn diện về thể chất, trí tuệ và hình thành lối sống tích cực cho trẻ. Qua khảo sát cho thấy mức độ hiểu biết về dinh dưỡng của trẻ còn hạn chế, kỹ năng thực hành dinh dưỡng và thói quen ăn uống của trẻ còn chưa đạt yêu cầu so với độ tuổi. Từ đó, nghiên cứu khẳng định sự cần thiết phải đổi mới phương pháp và hình thức tổ chức GD dinh dưỡng theo hướng tăng cường trải nghiệm thực tiễn, phát huy tính tích cực của trẻ và nâng cao năng lực tổ chức của giáo viên, góp phần nâng cao chất lượng chăm sóc, nuôi dưỡng và GD trẻ trong các trường MN.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Bộ GD và Đào tạo. (2021). Thông tư ban hành Chương trình GDMN, Văn bản hợp nhất số 01/VBHN-BGDĐT.

Bộ GD và Đào tạo. (2021). Tài liệu hướng dẫn thực hiện Chương trình GDMN sau sửa đổi, bổ sung.

Bộ Y tế. (2022). Chiến lược quốc gia về dinh dưỡng giai đoạn 2021–2030 và tầm nhìn đến năm 2045 (Ban hành kèm theo Quyết định số 02/QĐ-TTg ngày 05/01/2022 của Thủ tướng Chính phủ).

Lê Thị Mai Hoa. (2023). Giáo trình Dinh dưỡng trẻ em. Hà Nội: Nhà xuất bản Đại học Sư phạm.

Dewey, J. (1938). Experience and Education. New York: Macmillan Publishing Company.

Kolb, D. A. (1984). Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

UNICEF. (2019). The State of the World's Children 2019: Children, Food and Nutrition – Growing Well in a Changing World. New York: United Nations Children's Fund.