



BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
MINISTRY OF EDUCATION AND TRAINING

TÀI LIỆU TẬP HUẤN

PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC THỂ CHẤT TRONG CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC PHỔ THÔNG 2018 QUA TIẾP CẬN GIÁO DỤC DINH DƯỠNG

(Tài liệu thử nghiệm)

TS. Đoàn Thị Thúy Hạnh,
ThS. Nguyễn Thị Chi, BS. Nguyễn Văn Cường

Hà Nội, năm 2023

MỤC LỤC

	Trang
I. VAI TRÒ DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI SỰ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT, TÂM SINH LÝ CỦA HỌC SINH LỨA TUỔI TIỂU HỌC	3
1.1. Sự phát triển thể chất, tâm sinh lý của học sinh tiểu học	3
1.1.1. Sự phát triển thể chất	3
1.1.2. Sự phát triển tâm sinh lý	5
1.2. Dinh dưỡng cho học sinh tiểu học	5
1.2.1. Dinh dưỡng là gì?	5
1.2.2. Vai trò của dinh dưỡng	5
1.2.3. Dinh dưỡng cho học sinh tiểu học	6
1.2.4. Tháp dinh dưỡng cho học sinh tiểu học	6
1.2.5. Những lưu ý về dinh dưỡng cho học sinh tiểu học	8
1.3. Thực trạng dinh dưỡng trẻ em Việt Nam	9
II. PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC THỂ CHẤT QUA TIẾP CẬN GIÁO DỤC DINH DƯỠNG TRONG THỰC HIỆN CHƯƠNG TRÌNH GDPT 2018 CẤP TIỂU HỌC	10
2.1. Năng lực thể chất trong Chương trình GDPT 2018	10
2.2. Khai thác nội dung giáo dục dinh dưỡng trong thực hiện Chương trình GDPT 2018	11
2.2.1. Mục tiêu giáo dục dinh dưỡng	11
2.2.2. Nội dung giáo dục dinh dưỡng	11
2.2.3. Cấu trúc bài học	17
2.2.4. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học	17
III. HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG PHẦN MỀM GIÁO DỤC DINH DƯỠNG	23

I. VAI TRÒ DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI SỰ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT, TÂM SINH LÝ CỦA HỌC SINH LỨA TUỔI TIỂU HỌC

1.1. Sự phát triển thể chất, tâm sinh lý của học sinh tiểu học

1.1.1. Sự phát triển thể chất

Sự phát triển của con người là một quá trình liên tục, diễn ra trong suốt cả cuộc đời. Ở mỗi một giai đoạn, cơ thể sẽ có những đặc điểm phát triển khác nhau. Sự phát triển của trẻ em trong lứa tuổi tiểu học (6 – 11 tuổi) là sự tiếp tục sinh trưởng về sinh lý, thể chất theo quy luật. Trẻ còn phát triển cả về nhận thức và một số những thay đổi khác nữa. Ở giai đoạn này, các đặc điểm hình thái và chức năng của các cơ quan trong cơ thể trẻ em gần như đã phát triển hoàn toàn. Bắt đầu từ các thay đổi về các chỉ số chiều cao, cân nặng, hệ cơ phát triển mạnh, răng vĩnh viễn thay dần cho răng sữa, ... tế bào thần kinh đã hoàn toàn biệt hóa, chức năng vỏ não phát triển mạnh và phức tạp hơn, trí tuệ phát triển và hình thành rõ rệt tâm sinh lý giới tính, đón nhận những biểu hiện của cơ thể, những trải nghiệm ban đầu của giai đoạn tuổi dậy thì.

Các thầy cô có thể tham khảo chỉ số chiều cao và cân nặng trung bình của học sinh lứa tuổi tiểu học trong bảng dưới đây:

Tuổi	Trẻ trai		Trẻ gái	
	Cân nặng (kg)	Chiều cao (cm)	Cân nặng (kg)	Chiều cao (cm)
6	20,5	116	20,2	115
7	22,9	122	22,4	121
8	25,4	127,3	25	126,6
9	28,1	132,6	28,2	132,5
10	31,2	137,8	31,9	138,6
11	34	143,1	36	145

Bảng 1: Chiều cao và cân nặng trung bình của học sinh lứa tuổi tiểu học

(Nguồn: Tổ chức Y tế Thế giới)

1.1.1.1. Sự phát triển thể chất của trẻ 6 tuổi

Trẻ 6 tuổi bắt đầu là học sinh lớp 1 ở cấp Tiểu học. Ở tuổi này, có một số dấu hiệu thay đổi về thể chất cho thấy sự sinh trưởng, phát triển thể chất của trẻ. Trước hết, đó là sự thay đổi từ răng sữa sang răng vĩnh viễn. Quá trình thay thế răng sữa bằng răng vĩnh viễn này thường bắt đầu từ 6 tuổi kết thúc khi trẻ 12.

Về tăng trưởng chiều cao, trẻ ở tuổi này sẽ có thể tăng lên khoảng 8 cm so với tuổi trước đó. Còn với sự tăng trưởng cân nặng, bình thường trẻ sẽ tăng có thể thêm đến 2,3 kg. Ngoài ra, đến 6 tuổi, nhận thức của trẻ về hình ảnh cơ thể bắt đầu hình thành. Điều này khiến trẻ nhận thức rõ hơn về những gì cơ thể chúng cảm thấy. Ví dụ, trẻ có thể thường xuyên kêu đau cơ thể

hơn. Mặc dù biểu hiện hình thái cơ thể khá bình thường nhưng vẫn cần kiểm tra tình trạng sức khỏe của trẻ nếu trẻ kêu đau bởi cơn đau thực sự có thể do chấn thương bên trong hoặc bệnh tật nào đó gây ra. Điều thú vị là sự phát triển thể chất của trẻ 6 tuổi khi bắt đầu học tiểu học đó là sự biểu hiện phát triển về mặt vận động. Phát triển vận động là một kỹ năng liên quan đến sự phối hợp và sức mạnh của các cơ trên cơ thể. Một đứa trẻ 6 tuổi có thể vận động một cách tích cực, sức bật tốt và có thể nhảy qua một vật có chiều cao 25cm.

1.1.1.2. Sự phát triển thể chất của trẻ 7 tuổi

Ở tuổi này, nếu thấy trẻ trông gầy và cao hơn trước, chúng ta không quá lo lắng. Đây là một trong những biểu hiện bình thường trong quá trình phát triển thể chất của trẻ 7 tuổi. Trong quá trình phát triển của một đứa trẻ 7 tuổi sẽ có những thay đổi hình thái, thành một đứa trẻ có ngoại hình trưởng thành hơn trước. Trẻ sẽ năng động hơn, vận động nhiều hơn, điều này cũng khiến trẻ nhanh mệt hơn. Trẻ 7 tuổi cần ngủ 11 tiếng mỗi ngày. Ở độ tuổi này, trẻ có thể tăng chiều cao lên đến 5- 7,5cm, không chỉ vậy việc tăng trọng lượng cơ thể còn có xu hướng nhanh hơn, các răng vĩnh viễn của trẻ tiếp tục lần lượt mọc để thay thế cho răng sữa. Trong giai đoạn phát triển thể chất của trẻ tiểu học, người lớn nên khuyến khích trẻ thường xuyên vận động nhẹ nhàng với các môn thể thao phù hợp nhằm mục đích tăng cường sức mạnh của cơ và xương chẳng hạn như bóng đá, cầu lông, bơi lội...

1.1.1.3. Sự phát triển thể chất của trẻ 8 tuổi

Sự phát triển về thể chất của trẻ 8 tuổi được thể hiện qua chiều cao và cân nặng của chúng, không giống như một đứa trẻ mà đang ở độ tuổi thiếu niên. Khi được 8 tuổi, trẻ có thể tăng từ 2 – 3 kg cân nặng, chiều cao tăng khoảng 7,5 cm. Tuy nhiên, chỉ số này có thể khác nhau đối với mỗi đứa trẻ. Thông thường, trẻ từ 8 tuổi đã bắt đầu chú ý đến chiều cao và cân nặng của bản thân. Ở độ tuổi này, trẻ vẫn có thể mọc răng vĩnh viễn sau khi răng sữa bắt đầu rụng từng chiếc một. Trẻ 8 tuổi cũng bắt đầu bộc lộ khả năng thực hiện các động tác kết hợp phức tạp như: nhảy trong khi bắt bóng, chạy trong khi rê bóng, ... Ngoài ra, các chuyển động cân bằng cũng ngày càng tốt hơn, chẳng hạn như trẻ có thể chơi patin, nhảy dây, giữ thăng bằng tương đối tốt ... Về cơ bản, sự phát triển thể chất của trẻ 8 tuổi ở trường tiểu học phù hợp với tăng cường vận động, thể dục, thể thao...

1.1.1.4. Sự phát triển thể chất của trẻ 9 -11 tuổi

Bước vào giai đoạn 9 tuổi, sự phát triển thể chất, tâm sinh lý giới tính có sự biểu hiện rõ ràng và khác biệt ở 2 giới: trẻ em gái biểu hiện rõ hơn trẻ em trai. Chiều cao và cân nặng của bé gái nhanh hơn so với bé trai. Ở lứa tuổi này, trẻ vẫn tiếp tục thay răng. Tuy nhiên, trái ngược với lứa tuổi trước, sự phát triển các kỹ năng vận động ở tuổi này không quá nhiều. Trẻ em thường khá thành thạo trong việc nhảy, chạy, tập thể dục, ... Ở độ tuổi này, trẻ có thể hoàn thành trò chơi thể chất và có thể đạt được mục tiêu của mình khi chơi. Các dấu hiệu dậy thì cũng bắt đầu xuất hiện. Một trong số đó là sự phát triển của các cơ quan sinh dục như sự phát triển vú của bé gái... Ở trẻ trai là sự thay đổi giọng nói. Sự nhạy cảm về hình ảnh cơ thể ngày càng được hình thành nên không có gì ngạc nhiên khi trẻ em chú ý hơn đến việc vệ sinh thân thể của mình. Trẻ cũng bắt đầu quan tâm đến ngoại hình của mình, đồng thời có sự thay đổi về tâm lý, cảm xúc giới tính... Đây có thể là một thách thức đối với trẻ em. Do đó, ở tuổi này cần quan tâm đến

việc giáo dục giới tính cho trẻ để chúng hiểu được những diễn biến mà chúng đang trải qua. Nhà trường và cha mẹ nên sẵn sàng đồng hành cùng trẻ ở tuổi dậy thì để trẻ phát triển tốt nhất tâm, sinh lý lứa tuổi.

1.1.2. Sự phát triển tâm sinh lý

Hoạt động chủ yếu của trẻ ở giai đoạn này là học tập, với các hoạt động của trí nhớ, tư duy,... Trẻ bước vào trường học, đây là bước ngoặt quan trọng. Nội dung học tập được mở rộng nên ngôn ngữ của trẻ vượt ra phạm vi những từ ngữ sinh hoạt cụ thể mà đã bao gồm nhiều khái niệm khoa học từ cụ thể tới trừu tượng dần. Đến cuối độ tuổi này nhân cách của trẻ được hình thành với những nếp sống, thói quen, những hành vi có ý thức, tự khép mình vào quy tắc xã hội hoặc theo những giá trị bản thân đã chấp nhận. Từ quan hệ ruột thịt dần dần chuyển sang quan hệ xã hội, trẻ nhận thức có sự thay đổi môi trường sống, không phải chỉ là môi trường gia đình, nhóm trẻ quen thuộc như trước đây mà mở rộng quan hệ ngoài xã hội như là quan hệ thầy cô, bạn bè...

1.2. Dinh dưỡng cho học sinh tiểu học

1.2.1. Dinh dưỡng là gì?

Dinh dưỡng là nhu cầu sống hàng ngày của con người, trẻ em cần dinh dưỡng để phát triển thể lực và trí lực, người lớn cần dinh dưỡng để duy trì sự sống và làm việc. Hay nói cách khác, dinh dưỡng quyết định sự tồn tại và phát triển của cơ thể.

Dinh dưỡng là một quá trình phức hợp bao gồm việc đưa vào cơ thể những thức ăn cần thiết qua quá trình tiêu hoá, hấp thụ để bù đắp hao phí năng lượng trong quá trình hoạt động sống của cơ thể để tạo ra sự đổi mới các tế bào và mô cũng như điều tiết các chức năng sống của cơ thể.

Dinh dưỡng theo nghĩa thông thường là cung cấp thực phẩm, những nguyên liệu cần thiết cho sự sống để trưởng thành và phát triển.

1.2.2. Vai trò của dinh dưỡng

- Dinh dưỡng là một yếu tố nền tảng của sức khỏe. Con người là một thực thể sống, nhưng sự sống không thể có được nếu con người không được ăn và uống.
- Dinh dưỡng giúp phòng ngừa các bệnh tật, chăm sóc sức khỏe cho con người. Dinh dưỡng giúp hồi phục sức khỏe cho cơ thể sau đau ốm, bệnh tật.
- Dinh dưỡng cho trẻ em tăng trưởng và phát triển. Cơ thể trẻ em là cơ thể đang lớn và trưởng thành. Dinh dưỡng trẻ em là thoả mãn các nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể đang phát triển. Dinh dưỡng tốt, cơ thể trẻ phát triển nhanh, và ngược lại dinh dưỡng không tốt trẻ sẽ suy kiệt, chậm lớn, dẫn đến suy dinh dưỡng.
- Như vậy dinh dưỡng là một trong các yếu tố quan trọng nhất của môi trường bên ngoài ảnh hưởng đến sự phát triển của trẻ.

Dinh dưỡng cho trẻ tiểu học là một vấn đề rất cần quan tâm. Từ 6 tuổi trẻ em bắt đầu đi học, các chất dinh dưỡng cung cấp hằng ngày cho trẻ qua thức ăn không chỉ để trẻ phát triển về thể chất, mà còn cung cấp năng lượng, phát triển tư duy, trí tuệ cho trẻ học tập. Vì vậy ăn uống

hợp lý ở lứa tuổi này giúp trẻ thông minh, khỏe mạnh và phòng chống được bệnh tật. Tóm lại, dinh dưỡng đóng một vai trò rất quan trọng đối với sự sinh tồn, phát triển của con người nói chung và của trẻ em nói riêng.

1.2.3. Dinh dưỡng cho học sinh tiểu học

Trước hết cần hiểu: Dinh dưỡng đầy đủ: Trẻ phải được ăn đủ no (đủ chất có giá trị dinh dưỡng cần thiết, đủ mức năng lượng cho cơ thể). Dinh dưỡng hợp lý: Trẻ phải được ăn đủ các nhóm chất, chế biến hợp lý, phù hợp (đủ 4 nhóm thực phẩm, đảm bảo cân đối phù hợp). Trẻ phát triển tốt với những biểu hiện về thể chất (cân nặng và chiều cao) và tâm lý phù hợp lứa tuổi.

Ở lứa tuổi này, nếu cho trẻ ăn uống quá mức sẽ dẫn đến thừa cân và béo phì, tình trạng này đang có xu hướng gia tăng trong những năm gần đây, nhất là ở các thành phố lớn. Ngược lại nếu ăn không đủ trẻ sẽ bị còi cọc, hay ốm đau, bị thiếu máu hay buồn ngủ, ngủ gật trong giờ học dẫn đến học kém và chán học. Vậy ở lứa tuổi này trẻ nên ăn bao nhiêu là đủ? Nhu cầu về mức năng lượng và chất đạm cần cung cấp ở lứa tuổi này như sau:

- 6 tuổi: Năng lượng 1360 KCalo; Chất đạm 36g
- 7 - 9 tuổi: Năng lượng 1600 KCalo; Chất đạm 40g
- 10 - 11 tuổi: Năng lượng 1880 KCalo; Chất đạm 50g

1.2.4. Tháp dinh dưỡng cho học sinh tiểu học

Trẻ trong giai đoạn tiểu học từ 6 tới 11 tuổi là giai đoạn cơ thể đang phát triển mạnh cả về thể chất lẫn trí tuệ, bên cạnh đó, đây còn là giai đoạn tích lũy dưỡng chất để trẻ chuẩn bị đến với quá trình dậy thì. Thiếu hụt chất ở bất kỳ thành phần nào cũng có thể gây ảnh hưởng tới tầm vóc và trí lực trẻ. Tuy nhiên người lớn cần chú ý cho trẻ ăn khoa học, bởi nếu cho ăn nhiều dưỡng chất để gây thừa cân, béo phì, còn nếu trẻ ăn ít sẽ hay ốm đau, mệt mỏi, ảnh hưởng tới hoạt động vui chơi, học tập.

Tháp dinh dưỡng cho học sinh tiểu học được chia thành 6 tầng, xếp theo mô hình kim tự tháp với phần đáy rộng ở dưới cùng và ngày càng hẹp dần khi lên đến đỉnh. Mỗi phần của tầng tháp dinh dưỡng cho trẻ tiểu học sẽ tương đương với một nhóm thực phẩm khác nhau, thứ tự sắp xếp của các tầng nhỏ dần khi càng lên cao thể hiện nhu cầu dinh dưỡng của trẻ đối với các



Hình 1: Tháp dinh dưỡng
(Nguồn: Viện dinh dưỡng Quốc gia)

nhóm thực phẩm ấy càng ít đi. Vì vậy tầng có diện tích rộng nhất tức ở dưới cùng chính là những thực phẩm thầy cô, cha mẹ cần chú cho nên cho trẻ tiêu thụ nhiều, và ngược lại. Mô hình tháp dinh dưỡng viện dinh dưỡng quốc gia cho lứa tuổi học sinh từ 6 – 11 tuổi từ phần dưới đáy lên cao dần như Hình 1.

Nhóm 1: Nhóm tinh bột bao gồm ngũ cốc, khoai củ, gạo và các chế phẩm từ gạo

Đây là nhóm thực phẩm trẻ ở độ tuổi 6-11 tuổi cần tiêu thụ một lượng lớn tinh bột hàng ngày nhằm tạo ra năng lượng để hoạt động. Tinh bột là chất cần được ưu tiên hàng đầu và cần được bổ sung đầy đủ trong các bữa ăn. Các thực phẩm giàu tinh bột có thể kể đến như cơm, mì,... ngoài ra còn có trong khoai, sắn, bắp, ngũ cốc,... trẻ đều nên ăn.

Nhóm 2: Nhóm chất xơ, vitamin có trong trái cây và rau củ quả

Đây là một trong những nhóm thực phẩm cần được tiêu thụ nhiều trong ngày, các loại vitamin và khoáng chất rất cần thiết để duy trì cơ thể hoạt động ổn định. Nếu thiếu hụt bất kỳ các vitamin hay khoáng chất nào sẽ gây rối loạn đến quá trình chuyển hóa, trao đổi chất.

- Chất xơ có trong tất cả loại rau, ngoài ra nhiều loại rau củ còn giàu vitamin cha mẹ nên cho con ăn nhiều.
- Vitamin A có cà rốt, cà chua, bí đỏ, đu đủ,.. lại giúp sáng mắt
- Vitamin C có nhiều ở cam, chanh, bưởi,...

Nhóm 3: Nhóm giàu đạm, protein, canxi bao gồm thịt, hải sản, các loại hạt, sữa và các chế phẩm từ sữa

Chất đạm cũng là nhóm thực phẩm cần bổ sung hàng ngày trong nhóm dinh dưỡng cho học sinh tiểu học bởi chúng không chỉ cung cấp năng lượng mà còn xây dựng, tái tạo mô cơ. Bữa ăn của trẻ, chúng ta có thể cho trẻ ăn thịt, tôm, cá, trứng,... bổ sung thêm sữa hoặc các sản phẩm từ sữa trong những bữa ăn phụ; bổ sung nguồn đạm từ các loại đậu, hạt,...

Nhóm 4: Nhóm chất béo như dầu mỡ

Chất béo cũng là một chất không thể thiếu cho quá trình hoạt động của cơ thể. Chất béo hỗ trợ giúp cơ thể dễ hấp thu các vitamin hơn và tăng cảm giác ngon miệng cho trẻ. Tuy nhiên, theo như tháp dinh dưỡng cho học sinh tiểu học, nhóm chất béo này chỉ nên bổ sung cho cơ thể vừa phải và cần hạn chế sử dụng những chất béo bão hòa có nhiều trong mỡ động vật. Chúng ta có thể bổ sung chất béo cho trẻ bằng các loại dầu thực vật như dầu oliu, dầu đậu nành, đậu phộng,...

Nhóm 5: Đường, đồ ngọt

Đồ ngọt qua bánh kẹo, nước ngọt là những thứ trẻ em rất thích ăn. Tuy nhiên chúng ta nên chú ý hạn chế cho con ăn vì ăn nhiều đồ ngọt dễ gây béo phì,..

Nhóm 6: Muối

Đây là nhóm cao nhất của tháp dinh dưỡng cho học sinh tiểu học. Trong các món ăn hàng ngày, nên dùng muối Iốt để nêm gia vị, chỉ nên ăn nhạt.

Nước: Nước đóng vai trò vô cùng quan trọng trong cơ thể người, chiếm đến 70 – 80% trọng lượng cơ thể. Con người có thể nhịn ăn trong vòng vài ngày, thậm chí vài tuần nhưng không thể nhịn uống nước sau 3 ngày.

Trong cơ thể, nước thực hiện 4 vai trò chính:

- Là dung môi của các phản ứng hóa học trong cơ thể: Dung môi là một dịch lỏng để hòa tan nhiều chất hóa học khác nhau, nước là dung môi sống. Không có dung môi nước, rất ít các phản ứng hóa học có thể xảy ra, các chức năng sống của cơ thể sẽ không thể điều hòa và thực hiện được. Nhờ việc hòa tan trong dung môi trong hoặc ngoài tế bào, mà các chất hóa học của cơ thể sống có thể tồn tại và linh động thực hiện các chức năng cho cuộc sống.
- Là chất phản ứng: Các chất tham gia vào phản ứng hóa học được gọi là chất phản ứng, trong quá trình hoạt động chất phản ứng biến đổi và tham gia vào sản phẩm. Nước là một chất phản ứng tham gia trực tiếp vào các phản ứng khác nhau của cơ thể. VD: Phản ứng thủy phân, trong đó các phân tử có trọng lượng lớn như polysaccharide, chất béo, protein, được phân cắt thành các phân tử nhỏ hơn khi phản ứng với nước.
- Là chất bôi trơn: Nước có tác dụng bôi trơn quan trọng của cơ thể, đặc biệt là nơi tiếp xúc các đầu nối, bao hoạt dịch và màng bao, tạo nên sự linh động tại đầu xương và sụn, màng phổi, cơ hoành, miệng...
- Điều hòa nhiệt độ: Nước có một vai trò quan trọng trong việc phân phối hơi nóng của cơ thể thông qua việc phân phối nhiệt độ cơ thể. Hơi nóng sinh ra do quá trình chuyển hóa, oxy hóa sinh năng lượng của các chất dinh dưỡng. Năng lượng sinh ra có tác dụng duy trì nhiệt độ cơ thể ở 37 độ và giúp cơ thể thực hiện các hoạt động thể lực.

Ngoài ra nước còn cung cấp nguồn chất khoáng cho cơ thể. Nước mà chúng ta sử dụng hàng ngày thường chứa một lượng đáng kể các chất khoáng: Canxi, Magie, Natri, Đồng, Flo.

Như vậy nước là một trong những thành phần cơ bản của sự sống. Để đảm bảo sức khỏe tốt, nước cần được bổ sung hàng ngày nhằm thay thế lượng nước mất qua nước tiểu, qua đường thở, qua da, qua phân...

Ở người trưởng thành, 4-6% nước của cơ thể được bài tiết và thay thế mới hàng ngày, trong khi ở trẻ em là 15%. Nói đến dinh dưỡng thì không thể không nhắc đến nước. Vai trò của nước vô cùng quan trọng với sức khỏe con người. Nhu cầu nước khuyến nghị đối với trẻ em: 150ml/kg cân nặng/ngày.

1.2.5. Những lưu ý về dinh dưỡng cho học sinh tiểu học

- Những thực phẩm học sinh tiểu học nên tránh.

Một số thực phẩm sau không chỉ giàu calo – ít dinh dưỡng khiến trẻ dễ tăng cân mà còn ảnh hưởng xấu đến quá trình phát triển của trẻ:

- + Thức ăn nhanh: gà rán, khoai tây chiên, hamburger... chứa nhiều chất béo bão hòa, lại ít chất xơ và chất dinh dưỡng, ăn quá nhiều sẽ làm trẻ tăng cân.
- + Thực phẩm chế biến sẵn: xúc xích, giăm bông, đồ hộp... có nhiều muối và chất bảo quản, không tốt cho sức khỏe trẻ em.
- + Đồ ngọt: bánh ngọt, chè, kem... chứa nhiều đường và carbohydrate xấu dễ làm trẻ tăng cân, sâu răng. Lượng đường khuyến nghị dành cho trẻ tiểu học không quá 15g/ngày.
- + Nước ngọt có ga, nước ép trái cây đóng hộp, nước tăng lực... chứa chất tạo ngọt nhân tạo, đường, là nguyên nhân gây nên tình trạng thừa cân – béo phì ở trẻ em.
- + Món ăn chế biến an toàn hợp vệ sinh đảm bảo cho sự phát triển của trẻ.

– Những lưu ý khác:

Lứa tuổi này trẻ tuy đã hoàn toàn ăn cùng chế độ với gia đình, tuy nhiên chúng ta cần lưu ý một số điểm sau:

- + Cho trẻ ăn no và nhiều vào bữa sáng (để tránh ăn quà vặt ở đường phố, hoặc một số trẻ ăn quá ít, nhịn sáng sẽ ảnh hưởng đến kết quả học tập, thậm chí hạ đường huyết trong giờ học).
- + Nên cho trẻ ăn nhiều loại thực phẩm khác nhau, tránh ăn một vài loại nhất định.
- + Khuyến khích trẻ ăn nhiều rau, để tránh táo bón, đồng thời cung cấp nhiều vi chất dinh dưỡng cần thiết cho sự phát triển của trẻ.
- + Ăn đúng bữa, không ăn vặt, không ăn bánh, kẹo, nước ngọt trước bữa ăn
- + Không nên nấu thức ăn quá mặn, tập thói quen ăn nhạt.
- + Không nên ăn quá nhiều bánh kẹo, nước ngọt vì dễ bị sâu răng. Đến bữa ăn nên chia suất ăn riêng cho trẻ, để tránh ăn quá ít hoặc quá nhiều.
- + Tập thói quen uống nước kể cả khi không khát, lượng nước nên uống một ngày 1 lít.
- + Giáo dục cho trẻ thói quen vệ sinh ăn uống: rửa tay trước khi ăn và sau khi đi đại tiện.
- + Số bữa ăn: nên chia 3 bữa chính và 2 bữa phụ 1 ngày.

Về mặt thể chất, đây là giai đoạn mà bộ não đã hoàn thiện, trẻ có thể học hỏi được rất nhiều nên nhu cầu về năng lượng cung cấp cho việc học tập tăng lên. Cơ thể trẻ sẽ phát triển chậm lại về mặt cân nặng và chiều cao, không còn phát triển một cách vượt bậc như trong những năm đầu đời. Tuy nhiên đây lại là giai đoạn mà cơ thể trẻ tích lũy những chất dinh dưỡng cần thiết chuẩn bị cho giai đoạn phát triển nhanh chóng thứ hai trong cuộc đời là lứa tuổi dậy thì, vậy nên việc cung cấp chất dinh dưỡng cho trẻ tiểu học cần được lưu ý cẩn thận.

1.3. Thực trạng dinh dưỡng trẻ em Việt Nam

Qua khảo sát dinh dưỡng khu vực Đông Nam Á – 2022 (bao gồm: Indonesia, Malaysia, Thailand và Việt Nam), kết quả cho thấy tại Việt Nam như sau: **“90% trẻ em Việt Nam hiện nay được ăn sáng mỗi ngày, nhưng đến 50% trẻ em bị thiếu hụt vi chất (Canxi, Vitamin A, B1, B12, C,D..)”**. Vấn đề thiếu hụt vi chất dinh dưỡng ảnh hưởng rất lớn đến sự tăng trưởng và phát triển, đặc biệt khả năng học tập của trẻ em lứa tuổi học tiểu học. Chính vì thế luôn cần một giải pháp dinh dưỡng tối ưu để giúp trẻ em Việt Nam phục hồi sức khỏe tăng trưởng cũng như có đầy đủ vi chất cho sự trưởng thành thể chất.

Nguồn dinh dưỡng từ sữa cho sự phát triển thể chất và tâm thần của trẻ em

Sữa nguồn dinh dưỡng quý giá tự nhiên từ thiên nhiên

– Sữa là thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cao:

- + Đầy đủ dinh dưỡng giàu Protein, Canxi, Phốt Pho, Vitamin B2 và B12 giúp giải phóng nguồn năng lượng từ sữa vào cơ thể cho trẻ luôn khỏe mạnh, năng động.
- + Chứa đạm sữa chất lượng cao: Protein sữa rất quý vì thành phần axit amin cân đối và có độ đồng hoá cao; giúp xây dựng hệ cơ và can-xi, cho xương chắc khỏe
- + Dễ tiêu hoá, hấp thu nhanh: Đạm chất lượng, giàu chất xơ

Sữa nguồn cung cấp năng lượng ĐẦY ĐỦ cần bổ sung hàng ngày cho trẻ em

- Sữa giúp tái tạo năng lượng, tăng khả năng tiếp thu và xử lý thông tin NHANH và HIỆU QUẢ giúp trẻ học tập tốt, thông qua sữa từ các bữa ăn phụ
- Đầy đủ vi chất dinh dưỡng, chất xơ và nước
- Tập và duy trì thói quen cho trẻ em uống sữa vào bữa ăn sáng đảm bảo đủ năng lượng và không thiếu hụt vi chất.

II. PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC THỂ CHẤT QUA TIẾP CẬN GIÁO DỤC DINH DƯỠNG TRONG THỰC HIỆN CHƯƠNG TRÌNH GDPT 2018 CẤP TIỂU HỌC

2.1. Năng lực thể chất trong Chương trình GDPT 2018

Năng lực thể chất là một năng lực đặc thù của chương trình GDPT 2018, năng lực thể chất của học sinh được thể hiện qua các hoạt động: Chăm sóc sức khỏe; Vận động cơ bản và Hoạt động thể dục thể thao. Đối với cấp Tiểu học, yêu cầu cần đạt về năng lực thể chất được thể hiện như sau:

Thành phần năng lực	Yêu cầu cần đạt
Chăm sóc sức khỏe	<ul style="list-style-type: none">– Biết và bước đầu thực hiện được vệ sinh cá nhân, vệ sinh chung và vệ sinh trong tập luyện thể dục thể thao.– Biết và bước đầu thực hiện được một số yêu cầu cơ bản của chế độ dinh dưỡng để bảo vệ, tăng cường sức khỏe.– Nhận ra bước đầu có ứng xử thích hợp với một số yếu tố cơ bản của môi trường tự nhiên có lợi và có hại cho sức khỏe.
Vận động cơ bản	<ul style="list-style-type: none">– Nhận biết được các vận động cơ bản trong chương trình môn học.– Thực hiện được các kỹ năng vận động cơ bản.– Có ý thức thường xuyên vận động để phát triển các tổ chức thể lực.
Hoạt động thể dục thể thao	<ul style="list-style-type: none">– Nhận biết được vai trò của hoạt động thể dục thể thao đối với cơ thể.– Thực hiện được kỹ thuật cơ bản của một số nội dung thể thao phù hợp với bản thân.– Tự giác, tích cực trong tập luyện thể dục thể thao.

Yêu cầu cần đạt về năng lực thể chất đối với học sinh mỗi lớp học, cấp học được quy định trong chương trình môn Giáo dục thể chất và được thực hiện trong chương trình của nhiều môn học, hoạt động giáo dục, phù hợp với đặc điểm của mỗi môn học và hoạt động giáo dục. Yêu cầu cần đạt này được thể hiện thông qua một số mạch nội dung của các môn học và hoạt động trải nghiệm như: Con người và sức khỏe; Thực vật và động vật môn Tự nhiên và Xã hội lớp 1, 2, 3 và môn Khoa học lớp 4, 5; Giáo dục kỹ năng sống của môn Đạo Đức lớp 1, 2, 3, 4, 5; Hướng vào bản thân của Hoạt động trải nghiệm lớp 1, 2, 3, 4, 5; ...

2.2. Khai thác nội dung giáo dục dinh dưỡng trong thực hiện Chương trình GDPT 2018

2.2.1. Mục tiêu giáo dục dinh dưỡng

Khung nội dung dinh dưỡng được biên soạn sẽ cung cấp cho học sinh những kiến thức và trải nghiệm cơ bản về dinh dưỡng, thực phẩm. Khi kết thúc nội dung này, học sinh có thể:

- Gọi được tên, phân biệt, phân loại được các nhóm thực phẩm và chất dinh dưỡng;
- Hiểu được mối liên hệ và tác động của các loại, nhóm thực phẩm tới các cơ quan bên ngoài và bên trong của cơ thể con người;
- Nắm được các nguyên tắc cơ bản của chế độ dinh dưỡng đầy đủ, lành mạnh;
- Biết cách giữ vệ sinh an toàn thực phẩm;
- Vận dụng và thực hành chế độ ăn uống lành mạnh, có ý thức chăm sóc, nâng cao sức khỏe bản thân, gia đình, cộng đồng...

2.2.2. Nội dung giáo dục dinh dưỡng

2.2.2.1. Khung ma trận nội dung

Các bài học khai thác giáo dục dinh dưỡng cấp Tiểu học được thiết kế theo 4 chủ đề: Thực phẩm và nhóm thực phẩm; Thói quen ăn uống; An toàn thực phẩm; Bữa ăn lành mạnh và cân bằng. Nội dung của từng chủ đề được xây dựng theo mức độ tăng dần, phù hợp với học sinh ở các khối lớp 1, 2, 3, 4, 5. Cụ thể như sau:

Chủ đề	Lớp 1	Lớp 2	Lớp 3	Lớp 4	Lớp 5
Thực phẩm và nhóm chất dinh dưỡng	Bài 1: Bữa ăn hằng ngày của em	Bài 1: Các nhóm thực phẩm và giá trị dinh dưỡng	Bài 1: Thực phẩm từ thực vật, thực phẩm từ động vật	Bài 1: Các chất dinh dưỡng trong thực phẩm	Bài 1: Nguồn năng lượng từ thực phẩm
Thói quen ăn uống	Bài 2: Những thực phẩm và hoạt động tốt cho sức khỏe	Bài 2: Ăn uống tốt cho cơ quan tiêu hoá	Bài 2: Các bữa ăn nhẹ tốt cho sức khỏe	Bài 2: Bữa ăn yêu thích tốt cho sức khỏe	Bài 2: Chế độ ăn uống cân bằng

Chủ đề	Lớp 1	Lớp 2	Lớp 3	Lớp 4	Lớp 5
An toàn vệ sinh thực phẩm	Bài 3. Giữ vệ sinh, an toàn thực phẩm	Bài 3: Bảo vệ răng miệng	Bài 3: Thực phẩm chế biến sẵn	Bài 3: Thực phẩm an toàn	Bài 3: Nguyên nhân gây hỏng thực phẩm và cách phòng tránh
Bữa ăn lành mạnh và cân bằng	Bài 4. Ăn uống và vận động hợp lý	Bài 4: Bữa ăn sáng tốt cho sức khỏe	Bài 4: Xây dựng các bữa ăn trong ngày lành mạnh	Bài 4: Bữa ăn trong ngày đủ chất dinh dưỡng và an toàn	Bài 4: Một ngày ăn uống lành mạnh và đủ năng lượng

2.2.2.2. Yêu cầu cần đạt

LỚP 1

Chủ đề	Bài	Yêu cầu cần đạt
Thực phẩm và Nhóm thực phẩm	Bài 1: Bữa ăn hằng ngày của em	<ul style="list-style-type: none"> - Liệt kê số bữa ăn cần ăn trong một ngày. - Nêu một số ví dụ về thực phẩm và đồ uống trong mỗi bữa ăn. - Trình bày được sữa là nguồn dinh dưỡng quan trọng giúp bổ sung các vi chất cần thiết, hoàn thiện bữa ăn. - Giải thích được sự cần thiết bổ sung thêm rau củ trái cây và hạn chế thịt trong bữa ăn hàng ngày. - Có ý thức ăn uống đa dạng trong mỗi bữa ăn.
Thói quen ăn uống	Bài 2: Những thực phẩm và hoạt động tốt cho sức khỏe	<ul style="list-style-type: none"> - Kể tên một số thực phẩm lành mạnh. - Trình bày được mối liên hệ của việc tiêu thụ thực phẩm, nghỉ ngơi và vận động. - Trình bày được tác dụng của sữa đối với sự phát triển của cơ thể. - Trình bày được các tác nhân gây béo phì ở trẻ em và cách phòng tránh. - Có ý thức ăn những thực phẩm và hoạt động có lợi cho sức khỏe.
An toàn thực phẩm	Bài 3. Giữ vệ sinh, an toàn trong ăn uống	<ul style="list-style-type: none"> - Kể tên các bước vệ sinh cá nhân và nêu được ý nghĩa của việc vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong ăn uống. - Trình bày được sự quan trọng của việc "ăn chín, uống sôi".

Chủ đề	Bài	Yêu cầu cần đạt
		<ul style="list-style-type: none"> – Trình bày được mối liên hệ vệ sinh cá nhân và an toàn trong ăn uống; nêu được ví dụ liên hệ với thực tế. – Có ý thức giữ vệ sinh và an toàn trong ăn uống.
Bữa ăn lành mạnh và cân bằng	Bài 4. Ăn uống và vận động hợp lý	<ul style="list-style-type: none"> – Kể được các mốc thời gian cho các bữa ăn chính trong một ngày và một số thức ăn phù hợp của mỗi bữa ăn. – Trình bày được thời gian vận động hợp lý và ý nghĩa của việc vận động thể chất phù hợp sau mỗi bữa ăn. – Có ý thức ăn uống các loại thức ăn phù hợp và có các hoạt động vận động thể chất phù hợp.

LỚP 2

Chủ đề	Bài	Yêu cầu cần đạt
Thực phẩm và Nhóm thực phẩm	Bài 1: Các nhóm thực phẩm và giá trị dinh dưỡng	<ul style="list-style-type: none"> – Sắp xếp được một số thực phẩm tương ứng vào các nhóm thực phẩm cho trước. – Trình bày được một số vai trò cơ bản của các nhóm thực phẩm với sự phát triển của cơ thể. – Trình bày được sữa là nguồn dinh dưỡng quan trọng giúp bổ sung các vi chất cần thiết, hoàn thiện bữa ăn. – Trình bày được sự cần thiết của việc bổ sung các vitamin A, D trong các bữa ăn hằng ngày. – Có ý thức ăn uống đầy đủ các nhóm chất dinh dưỡng và bổ sung các thức ăn, đồ uống có chứa nhiều vitamin A, D.
Thói quen ăn uống	Bài 2: Ăn uống tốt cho cơ quan tiêu hóa	<ul style="list-style-type: none"> – Trình bày được một số thói quen ăn uống lành mạnh cho sức khỏe như ăn chậm, nhai kỹ, ăn đồ ăn vừa nấu xong, ấm nóng, không để thừa thức ăn. – Đưa ra dự đoán về một số phản ứng của cơ thể như: Ăn đồ cay, ăn đồ ăn nhiều dầu mỡ, ăn ít rau,... – Có ý thức thực hành thói quen ăn uống lành mạnh trong các bữa ăn hằng ngày và vận động người thân cùng thực hiện.
An toàn thực	Bài 3: Bảo vệ răng miệng	<ul style="list-style-type: none"> – Trình bày được những thói quen không tốt cho răng như cắn đồ cứng, ăn đồ ăn quá nóng hoặc quá lạnh;

Chủ đề	Bài	Yêu cầu cần đạt
phẩm		<ul style="list-style-type: none"> - Nêu ví dụ những thói quen tốt và chưa tốt để bảo vệ răng miệng của bản thân. - Thực hiện được thói quen vệ sinh răng miệng sau khi ăn. - Thực hành các bước đánh răng. - Có ý thức bảo vệ răng miệng hằng ngày.
Bữa ăn lành mạnh và cân bằng	Bài 4: Bữa ăn sáng tốt cho sức khỏe	<ul style="list-style-type: none"> - Nêu được ý nghĩa/vai trò của bữa ăn sáng trong việc cung cấp chất dinh dưỡng cho các hoạt động của cơ thể; - Trình bày được một số thực phẩm tốt cho bữa sáng. - Thực hành chuẩn bị bữa ăn sáng tốt cho sức khỏe. - Có ý thức và tuyên truyền người thân cùng ăn bữa sáng tốt cho sức khỏe.

LỚP 3

Chủ đề	Bài	Yêu cầu cần đạt
Thực phẩm và Nhóm thực phẩm	Bài 1: Thực phẩm từ thực vật, thực phẩm từ động vật	<ul style="list-style-type: none"> - Nêu được thức ăn hằng ngày được chế biến từ thực vật và động vật. - Trình bày được một số thức ăn chế biến từ thực vật tốt cho cơ thể và một số ví dụ cụ thể. - Có ý thức ăn uống cân đối các thực phẩm từ động vật và thực vật.
Thói quen ăn uống	Bài 2: Các bữa ăn nhẹ tốt cho sức khỏe	<ul style="list-style-type: none"> - Nêu được thời gian phù hợp của các bữa ăn nhẹ trong ngày. - Trình bày được những thức ăn nhẹ và sữa tốt cho sức khỏe, phòng tránh béo phì và một số ví dụ trong ăn uống hằng ngày. - Có ý thức ăn các bữa ăn nhẹ tốt cho sức khỏe.
An toàn thực phẩm	Bài 3: Thực phẩm chế biến sẵn	<ul style="list-style-type: none"> - Nhận biết sự khác biệt giữa thực phẩm sống và thực phẩm chín, an toàn và không an toàn. - Mô tả các quy trình khác nhau để chế biến các loại thực phẩm khác nhau sao cho an toàn (rửa rau, chế biến thịt gà, làm lạnh sữa, ...).

Chủ đề	Bài	Yêu cầu cần đạt
		<ul style="list-style-type: none"> Nêu được một số phản ứng của cơ thể khi sử dụng thực phẩm không an toàn và có thể tự đánh giá việc thực hành an toàn của bản thân. Có ý thức sử dụng thực phẩm an toàn.
Bữa ăn lành mạnh và cân bằng	Bài 4: Bữa ăn tối lành mạnh, tốt cho sức khỏe	<ul style="list-style-type: none"> Trình bày được thời gian phù hợp của bữa tối; Nêu được ví dụ một số thức ăn phù hợp cho hoạt động tiêu hóa, tuần hoàn, bài tiết vào buổi tối; Có ý thức và xây dựng được các bữa ăn đủ nhóm thực phẩm, tăng cường ăn thực phẩm có nhiều chất xơ vào buổi tối)

LỚP 4

Chủ đề	Bài	Yêu cầu cần đạt
Thực phẩm và Nhóm thực phẩm	Bài 1: Các chất dinh dưỡng trong thực phẩm	<ul style="list-style-type: none"> Nhận biết được các nhóm chất dinh dưỡng trong thực phẩm và giá trị của chúng. Nêu được ví dụ thực phẩm cho một bữa ăn sáng điển hình bao gồm chất bột đường, chất xơ, chất đạm, sữa. Có ý thức ăn uống đầy đủ các nhóm thực phẩm trong các bữa ăn hàng ngày và tuyên truyền tới những người xung quanh.
Thói quen ăn uống	Bài 2: Bữa ăn yêu thích tốt cho sức khỏe	<ul style="list-style-type: none"> Nêu được sự cần thiết phải ăn thức ăn từ các nhóm chất dinh dưỡng khác nhau như thịt, cá, trứng, Hà, sữa, rau củ, quả chín trong bữa ăn hàng ngày; Nhận biết một số loại thực phẩm không lành mạnh trong thực đơn bữa tiệc sinh nhật (đồ chiên rán, đồ ngọt, đồ ăn vặt,...)
An toàn thực phẩm	Bài 3: Thực phẩm an toàn	<ul style="list-style-type: none"> Phân biệt được thực phẩm bày bán đảm bảo an toàn và không an toàn . Nhận biết đồ dùng, dụng cụ đựng, chứa thực phẩm đảm bảo an toàn, vệ sinh Nêu được một số yêu cầu để bảo quản (đơn giản) một số thực phẩm sống và sữa khi vừa mua về, trong quá trình sử dụng và khi mang theo đến trường.

Chủ đề	Bài	Yêu cầu cần đạt
Bữa ăn lành mạnh và cân bằng	Bài 4: Bữa ăn trong ngày đủ chất dinh dưỡng và an toàn	<ul style="list-style-type: none"> – Thiết kế được một trong các bữa ăn trong ngày và nêu giá trị dinh dưỡng mà các thực phẩm mang lại cho cơ thể. – Lựa chọn được thực phẩm, chế biến đúng cách để đảm bảo an toàn .

LỚP 5

Chủ đề	Bài	Yêu cầu cần đạt
Thực phẩm và Nhóm thực phẩm	Bài 1: Nguồn năng lượng từ thực phẩm	<ul style="list-style-type: none"> – Nêu được một số thực phẩm cho các bữa ăn điển hình của học sinh tiểu học trong một ngày, bao gồm thực phẩm thuộc 4 nhóm chất dinh dưỡng. – Nêu được năng lượng của một số loại thực phẩm quen thuộc; nguồn cung cấp năng lượng chính cho hoạt động hằng ngày chủ yếu từ nhóm chất bột đường. – Có ý thức ăn đủ 4 nhóm chất dinh dưỡng.
Thói quen ăn uống	Bài 2: Chế độ ăn uống cân bằng	<ul style="list-style-type: none"> – Trình bày được chế độ ăn uống cân bằng thông qua tháp dinh dưỡng và ý nghĩa của chế độ ăn uống cân bằng để cung cấp năng lượng cho hoạt động hằng ngày và phát triển các cơ quan bên trong khi đến tuổi dậy thì. – Thực hiện uống đủ nước và ít nhất 2 ly sữa mỗi ngày để duy trì năng lượng và hỗ trợ phát triển chiều cao. – Có ý thức và thực hiện phòng tránh được một số thói quen ăn, uống, vận động không tốt ảnh hưởng đến sự phát triển tuổi dậy thì .
An toàn thực phẩm	Bài 3: Nguyên nhân gây hỏng thực phẩm và cách phòng tránh	<ul style="list-style-type: none"> – Trình bày được một số nguyên nhân gây hỏng thực phẩm sống, thức ăn đã nấu chín. – Nhận biết được những đồ dùng, thiết bị nấu ăn đảm bảo an toàn (đặc biệt là thiết bị điện tử) – Biết cách bảo quản để phòng tránh bị hỏng một số thực phẩm quen thuộc. – Có ý thức và thực hiện các cách phòng tránh gây hỏng thực phẩm.

Chủ đề	Bài	Yêu cầu cần đạt
Bữa ăn lành mạnh và cân bằng	Bài 4: Một ngày ăn uống lành mạnh và đủ năng lượng	<ul style="list-style-type: none"> - Thiết kế được các bữa ăn chính trong ngày an toàn, đủ chất dinh dưỡng và năng lượng. - Trình bày được những giá trị dinh dưỡng, năng lượng mà các bữa ăn đó mang lại cho cơ thể. - Thực hành ăn uống lành mạnh và đủ năng lượng hằng ngày.

2.2.3. Cấu trúc bài học

Hoạt động	Thời lượng (phút)	Mục tiêu
Dẫn nhập	3	Giới thiệu chủ đề bài học qua câu chuyện/bài hát
Khởi động	5	Huy động kiến thức, kinh nghiệm của học sinh để tham gia hoạt động tạo hứng thú vào chủ đề bài học
Khám phá	10	Tham gia các hoạt động quan sát, thảo luận, tìm tòi, ... nhằm phát hiện và chiếm lĩnh những điều mới, chưa biết của chủ đề bài học
Thực hành	10	Sử dụng kiến thức, kỹ năng được trang bị để luyện tập, thực hành, ... nhằm khắc sâu kiến thức, hình thành kỹ năng một cách chắc chắn
Vận dụng	7	Vận dụng kiến thức, kỹ năng của chủ đề vào cuộc sống hằng ngày của học sinh.

2.2.4. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học

2.2.4.1. Phương pháp giáo dục dinh dưỡng cho học sinh tiểu học

Phương pháp giáo dục dinh dưỡng cho học sinh tiểu học chủ yếu sử dụng phương pháp dạy học tích cực để tạo điều kiện, cơ hội cho HS được thực hành trải nghiệm trong quá trình học tập như:

Phương pháp trải nghiệm: Để học sinh hiểu và làm được, việc tổ chức các hoạt động thực tiễn có vai trò vô cùng quan trọng. Sự đa dạng của các loại hình trải nghiệm giúp học sinh hứng thú hơn. Vì thế nội dung học phải hết sức gần gũi với cuộc sống, có thể vận dụng luôn. Nội dung phải xuất phát từ chính nhu cầu và kinh nghiệm của học sinh. Học sinh cần có điều kiện để cọ xát các ý kiến khác nhau, trao đổi kinh nghiệm, thực hành, áp dụng. Học sinh phải tham gia chủ động thì mới hình thành và phát triển năng lực thể chất. Một số hình thức trải

những kỹ năng có thể áp dụng với giáo dục dinh dưỡng như: xem các video về các tình huống, câu chuyện, thực hành tìm hiểu, chế biến các loại món ăn, tham quan, tìm hiểu về thực phẩm, nhận thức thực phẩm,...

Phương pháp tổ chức trò chơi: Đây là phương pháp phù hợp với tâm sinh lý của học sinh Tiểu học bởi thông qua các trò chơi sẽ giáo dục dinh dưỡng một cách nhẹ nhàng và hiệu quả. Trò chơi sẽ được tổ chức đa dạng, phong phú, bằng nhiều hình thức khác nhau và trong cả giờ học chính khóa, ngoại khóa. Các trò chơi như: giải ô chữ, ai nhanh ai đúng,... HS có thể thực hiện các trò chơi tương tác trong các video bài giảng với nhiều hình thức phong phú, sinh động như kéo thả, trộn lẫn và kết nối,...

Phương pháp hoạt động nhóm: Nhằm giúp học sinh tham gia một cách chủ động vào quá trình học tập, tạo cơ hội cho học sinh có thể chia sẻ kiến thức, kinh nghiệm, ý kiến để giải quyết một vấn đề có liên quan đến tìm hiểu và thực hành dinh dưỡng hay các giá trị hay kỹ năng khác. Ngoài những câu hỏi gợi ý thảo luận nhóm trong các video bài giảng được cung cấp, GV có thể xây dựng thêm các hoạt động khác để học sinh làm việc nhóm. Ví dụ: các em cùng nhau chế biến một món ăn, hay cùng nhau chia sẻ về giá trị dinh dưỡng của một loại thực phẩm, sữa,...

Phương pháp vấn đáp: Đặt câu hỏi để đánh giá, phát triển sự sáng tạo và trí tưởng tượng, làm rõ các nhu cầu, kiến thức về dinh dưỡng, giúp học sinh khám phá những cách nhìn mới. Câu hỏi gợi ra những ý tưởng khác nhau. Phương pháp này được dùng thường xuyên trong quá trình giáo dục dinh dưỡng cho học sinh, thông thường sau mỗi tình huống chuyện, HS đưa ra ý kiến, GV nên dùng phương pháp vấn đáp để khai thác sâu hơn kiến thức giúp học sinh khám phá và tri thức một cách kỹ càng hơn.

Phương pháp xử lý tình huống: GV tăng cường đưa ra những tình huống thực tiễn, những vấn đề liên quan đến giáo dục dinh dưỡng để HS đưa phương án giải quyết. Phương pháp này kích thích khả năng tranh biện, sáng tạo, khai thác kinh nghiệm thực tiễn của học sinh. Phương pháp này rất phù hợp với HS Tiểu học. Tuy nhiên cần lưu ý những tình huống lựa chọn phải gần gũi, cụ thể, phù hợp với học sinh, mang tính ứng dụng cao. GV có thể khai thác từ tình huống trên video bài giảng, nhưng có thể thiết kế thêm các tình huống cụ thể gần gũi với HS tại địa phương mình.

Ngoài các phương pháp cơ bản nêu trên, với nội dung giáo dục dinh dưỡng có thể sử dụng phương pháp sau:

Phương pháp kích thích hành vi: Với cấp Tiểu học có thể kích thích hành vi đúng đắn của học sinh thông qua: tổ chức các phong trào thi đua; các cuộc thi; khen thưởng kịp thời... Nên sử dụng hiệu quả, đúng lúc, đúng việc các hình thức động viên, khuyến khích. Khuyến khích phương pháp giáo viên biểu thị sự đánh giá tích cực đối với hoạt động và hành vi ứng xử của cá nhân học sinh hay của nhóm tập thể. Khuyến khích là cách tạo dư luận xã hội tích cực, đồng tình, khích lệ, ủng hộ hành vi đúng đắn. Các hình thức biểu thị như: đồng tình, ủng hộ, khích lệ, ngợi, biểu dương, khen thưởng,... Với nội dung giáo dục dinh dưỡng có thể tổ chức các cuộc thi: tìm hiểu về thực phẩm, nhóm thực phẩm, cách thực hành chế biến món ăn, ăn gì tốt cho sức khỏe... Thông qua đó giúp học sinh nhận thức đúng tầm quan trọng của dinh dưỡng với sức khỏe, tầm vóc, trí tuệ, kích thích hình thành hành vi, thói quen tốt chăm sóc sức khỏe cá nhân.

2.2.4.2. Hình thức tổ chức dạy học

a) Nguyên tắc chung

- Nguyên tắc chung: khai thác sử dụng nội dung giáo dục dinh dưỡng trong một số môn học, HĐTN và hoạt động giáo dục khác.
- Các cơ sở giáo dục xây dựng kế hoạch thực hiện nội dung giáo dục dinh dưỡng linh hoạt, mềm dẻo, phù hợp với điều kiện và hoàn cảnh cụ thể của địa phương, đảm bảo mục tiêu và chất lượng giáo dục.
- Tổ chuyên môn xây dựng khung ma trận đưa nội dung giáo dục dinh dưỡng khai thác trong một số môn học phù hợp như: Tự nhiên xã hội, giáo dục thể chất... và Hoạt động trải nghiệm.
- Giáo viên chủ động lựa chọn nội dung, phương thức, không gian, thời gian hoạt động phù hợp với hoàn cảnh, điều kiện thực tế và nội dung giáo dục của các môn học.
- Kết hợp học tập trên lớp với tổ chức hoạt động trải nghiệm, thực hành, ngoại khóa, thực hiện dự án, hoạt động tập thể,... nhằm tạo hứng thú học tập cho học sinh.

b) Gợi ý bảng ma trận khai thác nội dung giáo dục dinh dưỡng trong một số môn học và hoạt động trải nghiệm

Các bài học trong chương trình có thể được sử dụng trong quá trình dạy một số bài học/chủ đề của môn Tự nhiên và Xã hội, Đạo đức và Hoạt động trải nghiệm. Đối với mỗi bộ SGK, các giáo viên có thể lựa chọn những nội dung giáo dục dinh dưỡng khác nhau để khai thác, ví dụ cụ thể như sau:

LỚP 1

Chủ đề	Bài	Gợi ý địa chỉ khai thác
Thực phẩm và nhóm thực phẩm	Bài 1: Bữa ăn hằng ngày của em	Môn Tự nhiên và Xã hội: Chủ đề: Con người và sức khỏe Bộ Kết nối tri thức: Bài 22: Ăn uống hằng ngày Bộ Chân trời sáng tạo: Bài 25: Em ăn uống lành mạnh Bộ Cánh diều: Bài 16: Ăn uống hằng ngày
Thói quen ăn uống	Bài 2: Những thực phẩm và	Môn Tự nhiên và Xã hội: Chủ đề: Con người và sức khỏe Bộ Kết nối tri thức:

Chủ đề	Bài	Gợi ý địa chỉ khai thác
	hoạt động tốt cho sức khỏe	<p>Bài 23: Vận động và nghỉ ngơi</p> <p>Bộ Chân trời sáng tạo:</p> <p>Bài 26: Em vận động và nghỉ ngơi</p> <p>Bộ Cánh diều:</p> <p>Bài 17: Vận động và nghỉ ngơi</p>
An toàn thực phẩm	Bài 3. Giữ vệ sinh, an toàn trong ăn uống	<p>Môn Đạo Đức:</p> <p>Bộ Kết nối tri thức:</p> <p>Chủ đề 1: Tự chăm sóc bản thân, Bài 1: Em giữ sạch đôi tay</p> <p>Bộ Chân trời sáng tạo</p> <p>Chủ đề: Tự chăm sóc bản thân, Bài 11: Tự chăm sóc bản thân</p> <p>Bộ Cánh diều:</p> <p>Chủ đề: Tự chăm sóc bản thân, Bài 4: Sạch sẽ, gọn gàng</p> <p>Hoạt động trải nghiệm:</p> <p>Hoạt động rèn luyện bản thân</p> <p>Bộ Kết nối tri thức: Chủ đề 5: Em quý trọng bản thân, Bài 12: Giữ vệ sinh cá nhân, Bài 13: Ăn uống hợp lý</p> <p>Bộ Chân trời sáng tạo Chủ đề: Em tự chăm sóc và phục vụ bản thân, Tuần 1: HĐTN theo chủ đề: Tìm hiểu việc tự chăm sóc và phục vụ bản thân</p>
		Bộ Cánh diều: Chủ đề: Em là ai?, Tuần 7: HĐTN theo chủ đề: Tự chăm sóc bản thân, SHL: Chia sẻ việc thực hiện nền nếp sinh hoạt
Bữa ăn lành mạnh và cân bằng	Bài 4. Ăn uống và vận động hợp lý	<p>Môn Tự nhiên và Xã hội:</p> <p>Chủ đề: Con người và sức khỏe</p> <p>Bộ Kết nối tri thức: Bài 25: Ôn tập chủ đề con người và sức khỏe</p>

Chủ đề	Bài	Gợi ý địa chỉ khai thác
		<p>Bộ Chân trời sáng tạo Bài 28: Ôn tập chủ đề con người và sức khỏe</p> <p>Bộ Cánh diều Ôn tập và đánh giá chủ đề Con người và sức khỏe</p> <p>Hoạt động trải nghiệm: Hoạt động rèn luyện bản thân</p> <p>Bộ Kết nối tri thức:</p> <p>Chủ đề 5: Em quý trọng bản thân</p> <p>Bài 13: Ăn uống hợp lý</p>

LỚP 2

Chủ đề	Bài	Gợi ý địa chỉ khai thác
Thực phẩm và nhóm thực phẩm	Bài 1: Các nhóm thực phẩm và giá trị dinh dưỡng	<p>Môn Tự nhiên và Xã hội:</p> <p>Chủ đề: Con người và sức khỏe</p> <p>Bộ Kết nối tri thức:</p> <p>Bài 22: Chăm sóc và bảo vệ cơ quan vận động</p> <p>Bộ Chân trời sáng tạo:</p> <p>Bài 22: Chăm sóc và bảo vệ cơ quan vận động</p>
		<p>Bộ Cánh diều:</p> <p>Bài 14: Cơ quan vận động</p>
Thói quen ăn uống	Bài 2: Ăn uống tốt cho cơ quan tiêu hóa	<p>Môn Tự nhiên và Xã hội:</p> <p>Chủ đề: Gia đình</p> <p>Bộ Kết nối tri thức:</p> <p>Bài 3: Phòng tránh ngộ độc khi ở nhà</p> <p>Bộ Chân trời sáng tạo:</p> <p>Bài 3: Phòng tránh ngộ độc khi ở nhà</p> <p>Bộ Cánh diều:</p>

<p>Chủ đề</p>	<p>Thực phẩm và nhóm thực phẩm</p> <p>Bài 1: Thực phẩm từ thực vật, thực phẩm từ động vật</p>
<p>Chủ đề</p>	<p>Thực phẩm và nhóm thực phẩm</p> <p>Bài 1: Thực phẩm từ thực vật, thực phẩm từ động vật</p> <p>Bộ Kết nối tri thức: Môn Tự nhiên và Xã hội: Chủ đề: Thực vật và động vật</p> <p>Bài 16: Sử dụng hợp lý thực vật và động vật Bộ Chân trời sáng tạo: Bài 18: Sử dụng hợp lý thực vật và động vật Bộ Cảnh diêu: Bài 14: Sử dụng hợp lý thực vật và động vật</p>
<p>Gợi ý địa chỉ khai thác</p>	<p>Bài</p>

LỚP 3

<p>Chủ đề</p>	<p>Bài</p>
<p>Gợi ý địa chỉ khai thác</p>	<p>Bài 3: Phòng tránh ngộ độc khi ở nhà</p>
<p>Thực phẩm</p> <p>Bài 3: Bảo vệ răng miệng</p> <p>Hoạt động trải nghiệm: Chủ đề: Em tự phục vụ bản thân Tuần 13: Em tự làm lấy việc của mình Bộ Chân trời sáng tạo Chủ 6: Chăm sóc và phục vụ bản thân Bộ Cảnh diêu: Chủ đề: Em là ai? Tuần 7,8: HĐTN theo chủ đề: Em tự làm lấy việc của mình.</p>	<p>An toàn</p> <p>Bài 4: Bữa ăn sáng tốt cho sức khỏe</p> <p>Môn Tự nhiên và Xã hội: Chủ đề: Con người và sức khỏe Bộ Kết nối tri thức: Bài 5: Ôn tập chủ đề gia đình Bộ Chân trời sáng tạo: Bài 5: Ôn tập chủ đề gia đình Bộ Cảnh diêu: Ôn tập và danh gia chủ đề Con người và sức khỏe</p>
<p>Bữa ăn lành mạnh và cân bằng</p>	<p>Bài</p>

III. HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG PHẦN MỀM GIÁO DỤC DINH DƯỠNG

<p>Gợi ý địa chỉ khai thác</p>	<p>Bài</p>	<p>Chủ đề</p>
<p>Môn Tự nhiên và Xã hội: Chủ đề: Thực vật và động vật Bộ Kết nối tri thức:</p> <p>Bài 19: Chăm sóc và bảo vệ cơ quan tiêu hóa Bài 21: Chăm sóc và bảo vệ cơ quan tuần hoàn Bài 23: Chăm sóc và bảo vệ cơ quan thần kinh</p> <p>Bộ Chân trời sáng tạo:</p> <p>Bài 23: Thực ăn, đồ uống có lợi cho cơ quan tiêu hóa, tuần hoàn, thần kinh</p> <p>Bộ Cảnh diêu:</p> <p>Bài 14: Thực ăn, đồ uống có lợi cho sức khỏe</p>	<p>Bài 2: Các bữa ăn nhẹ tốt cho sức khỏe</p>	<p>Thói quen ăn uống</p>
<p>Hoạt động trải nghiệm: Bộ Kết nối tri thức:</p> <p>Chủ đề: An toàn an toàn</p> <p>Bộ Chân trời sáng tạo</p> <p>Chủ đề 2: An toàn trong cuộc sống</p> <p>Bộ Cảnh diêu:</p> <p>Chủ đề 9: An toàn trong cuộc sống</p>	<p>Bài 3: Thực phẩm chế biến sẵn</p>	<p>An toàn thực phẩm</p>
<p>Môn Tự nhiên và Xã hội: Chủ đề: Con người và sức khỏe Bộ Kết nối tri thức:</p> <p>Bài 25: Ôn tập chủ đề con người và sức khỏe</p> <p>Bộ Chân trời sáng tạo:</p> <p>Bài 25: Ôn tập chủ đề con người và sức khỏe</p> <p>Bộ Cảnh diêu: Ôn tập chủ đề Con người và sức khỏe</p>	<p>Bài 4: Bữa ăn tốt lành mạnh, tốt cho sức khỏe</p>	<p>Bữa ăn lành mạnh và cân bằng</p>

Nguồn tham khảo:

- [1] Tóm tắt bài báo khoa học, Hội Thảo Khoa Học: Kết Quả Khảo Sát Tình Trạng Dinh Dưỡng Của Trẻ Em Việt Lamm & Khu Vực Đông Lamm A (SEANUTS), 2013
- [2] Hội Thảo Khoa Học: Kết Quả Khảo Sát Tình Trạng Dinh Dưỡng Của Trẻ Em Việt Lamm & Khu Vực Đông Lamm A (SEANUTS), 2013
- [3] Tổng điều tra dinh dưỡng 2019 -2020, UNICEF 2020
- [4] Phòng chống thừa cân và béo phì ở trẻ em: Phân tích toàn cảnh và các hành động ưu tiên tại Việt Lamm, UNICEF 2021