



Original Article

Nutritional Education for 5-6-Year-Old Children through Experiential Activities in some Preschools in Thai Nguyen Province

Nguyen Thi Ha*, Cao Thi Thu Hoai

Thai Nguyen University of Education, 20 Luong Ngoc Quyen, Quang Trung, Thai Nguyen, Vietnam

Received 30th May 2024

Revised 04th May 2025; Accepted 15th May 2025

Abstract: This study was conducted to understand the current situation and propose nutritional education measures for 5-6-year-old children through experiential activities in some preschools in Thai Nguyen province. Quantitative and qualitative methods were applied in the study. Survey results with 89 preschool teachers showed that nutritional education activities for children through experiential activities were the least applied (average score of 1.70). To demonstrate the advantages of this educational method, we conducted an experiment at Tan Long preschool, Dong Hy district, Thai Nguyen province, with 32 children aged 5-6. The experiential activity designed was "Children making fruit yogurt smoothies". The experimental results showed that 100% of the child groups successfully made the fruit yogurt smoothie product; all children actively participated and enthusiastically engaged in the activity. Additionally, the children all showed a liking for and a desire to continue participating in similar activities in the future. The pedagogical experiment results provide clear evidence of the effectiveness of applying nutritional education through experiential activities. This affirms that the combination of practical education and real-world experience can create a positive learning environment and stimulate the comprehensive development of children.

Keywords: Nutritional education, 5-6-year-old children, experiential activities, preschool education, Thai Nguyen province.

* Corresponding author.

E-mail address: hant@tnue.edu.vn

<https://doi.org/10.25073/2588-1159/vnuer.5069>

Giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5-6 tuổi thông qua hoạt động trải nghiệm ở một số trường mầm non tỉnh Thái Nguyên

Nguyễn Thị Hà*, Cao Thị Thu Hoài

Trường Đại học Sư phạm Thái Nguyên, 20 Lương Ngọc Quyến, Quang Trung, Thái Nguyên, Việt Nam

Nhận ngày 30 tháng 5 năm 2024

Chỉnh sửa ngày 05 tháng 5 năm 2025; Chấp nhận đăng ngày 15 tháng 5 năm 2025

Tóm tắt: Nghiên cứu này được thực hiện nhằm tìm hiểu thực trạng giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5-6 tuổi thông qua hoạt động trải nghiệm ở một số trường mầm non tỉnh Thái Nguyên. Các phương pháp định lượng kết hợp định tính được áp dụng trong nghiên cứu. Kết quả khảo sát với 89 giáo viên mầm non cho thấy hoạt động giáo dục dinh dưỡng cho trẻ thông qua hoạt động trải nghiệm ít được áp dụng nhất (TBC 1,70 điểm). Để chứng minh cho ưu thế của phương pháp giáo dục này, chúng tôi tiến hành thực nghiệm tại trường mầm non Tân Long, huyện Đồng Hỷ, tỉnh Thái Nguyên với 32 trẻ 5-6 tuổi. Hoạt động trải nghiệm được thiết kế là "Bé làm hoa quả dầm sữa chua". Kết quả thực nghiệm cho thấy 100% các nhóm trẻ đã thành công trong việc làm ra sản phẩm hoa quả dầm sữa chua; tất cả trẻ em đều tham gia tích cực và hào hứng trong quá trình thực hiện hoạt động. Ngoài ra, các trẻ đều thể hiện sự yêu thích và mong muốn tiếp tục tham gia các hoạt động tương tự trong tương lai. Kết quả thực nghiệm sư phạm này cung cấp một bằng chứng rõ ràng về hiệu quả của việc áp dụng phương pháp giáo dục dinh dưỡng thông qua hoạt động trải nghiệm. Điều này khẳng định việc kết hợp giữa giáo dục thực hành và trải nghiệm thực tế có thể tạo ra môi trường học tập tích cực và kích thích sự phát triển toàn diện của trẻ em.

Từ khóa: Giáo dục dinh dưỡng, trẻ 5-6 tuổi, hoạt động trải nghiệm, giáo dục mầm non, tỉnh Thái Nguyên.

1. Mở đầu

Dinh dưỡng có vai trò vô cùng quan trọng đối với sự phát triển thể chất, tinh thần và trí tuệ của trẻ. Đối với trẻ em, dinh dưỡng không chỉ là nguồn cung cấp năng lượng mà còn cung cấp các dưỡng chất cần thiết như protein, vitamin, khoáng chất và các nguyên tố vi lượng (Roberts và các cộng sự, 2022) [14]. Đặc biệt, giai đoạn 5-6 tuổi là thời kỳ vàng cho sự phát triển vượt bậc của trẻ về mọi mặt. Dinh dưỡng hợp lý giúp trẻ phát triển tốt về thể chất và tăng cường khả năng học tập, sáng tạo, khám phá thế giới xung quanh (La Thị Bích Ngọc, 2020) [13]. Do đó, việc giáo dục dinh dưỡng cho trẻ ở độ tuổi này trở thành một nhiệm vụ thiết yếu trong công tác

giáo dục mầm non (Annemarie E. Bennett, David Mockler, Cara Cunningham, 2021) [12]. Kết quả thống kê tình trạng dinh dưỡng trẻ em tại một số trường mầm non tại tỉnh Thái Nguyên trong những năm gần đây cho thấy vẫn còn nhiều trẻ bị suy dinh dưỡng cấp độ nhẹ đến vừa [15]. Kết quả này được chỉ ra do có nhiều yếu tố ảnh hưởng đến giáo dục dinh dưỡng cho trẻ, một trong những yếu tố đó là quá trình giáo dục và vai trò của giáo viên và cha mẹ trẻ (Nguyễn Thị Quế Loan và các cộng sự, 2023) [8].

Có nhiều hình thức tổ chức giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5-6 tuổi ở trường mầm non, trong đó, giáo dục dinh dưỡng qua hoạt động vui chơi và khám phá khoa học được đánh giá cao. Một số tác giả cũng đề cập đến vai trò của hoạt động trải nghiệm đối với giáo dục dinh dưỡng cho trẻ (Annemarie E. Bennett, David Mockler, Cara Cunningham, 2021) [12], (La Thị Bích Ngọc, 2020) [13]. Giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5-6

* Tác giả liên hệ.

Địa chỉ email: hant@tnue.edu.vn

<https://doi.org/10.25073/2588-1159/vnuer.5069>

tuổi thông qua hoạt động trải nghiệm không chỉ giúp trẻ hiểu biết về dinh dưỡng mà còn hình thành các thói quen ăn uống lành mạnh và kỹ năng sống cần thiết. Việc này đòi hỏi sự phối hợp chặt chẽ giữa nhà trường, giáo viên và phụ huynh để tạo ra môi trường học tập và sinh hoạt phong phú, an toàn và bổ ích cho trẻ (Varman và các cộng sự, 2021) [16].

Do đó, nghiên cứu này sẽ đề cập đến các biện pháp giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5 -6 tuổi thông qua tổ chức hoạt động trải nghiệm ở một số trường mầm non thành phố Thái Nguyên, tỉnh Thái Nguyên.

2. Tổng quan nghiên cứu

Giáo dục dinh dưỡng (GDDD) cho trẻ mầm non có vai trò quan trọng trong việc thúc đẩy các thói quen lành mạnh về dinh dưỡng và ngăn ngừa các vấn đề ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe của trẻ. Năm 2011, Başkale và cộng sự (Başkale, 2011) [1] đã dựa trên lý thuyết của Piaget cho trẻ mẫu giáo và xem xét tác động của nó đối với kiến thức, hành vi và số đo nhân trắc học về dinh dưỡng của trẻ. Nghiên cứu nhấn mạnh tầm quan trọng của việc sử dụng khung lý thuyết trong việc thiết kế các chương trình giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mẫu giáo. Adams và các cộng sự (2011) tập trung vào giải pháp can thiệp phòng ngừa béo phì ở trường mầm non thông qua thực hiện chiến lược dài hạn nhằm thúc đẩy thói quen ăn uống lành mạnh. Các chiến lược được duy trì lâu dài liên quan đến các hoạt động trải nghiệm cho trẻ em (ví dụ như kiểm tra vị giác và các buổi hoạt động thể chất), những chiến lược mà trường mầm non dễ dàng thực hiện (ví dụ như dùng bữa tin dinh dưỡng) và những chiến lược đã được đưa vào khuôn khổ tổ chức hoặc môi trường (ví dụ như tăng khả năng tiếp cận với nước uống) [3]. Tuy nhiên, để thực hiện giáo dục dinh dưỡng ở trường mầm non có hiệu quả Mita và các cộng sự (2013) [2], Nguyễn Thị Quế Loan và các cộng sự (2023) [8] cho rằng phải phụ thuộc vào nhiều yếu tố, trong đó có những yếu tố thuộc về chương trình giáo dục, song cũng có những yếu tố liên quan đến động lực của giáo viên như chính sách hỗ trợ, tiền

lương, sự quan tâm và tương tác của cha mẹ trẻ,... các yếu tố hỗ trợ đó nếu thực hiện không tốt sẽ trở thành rào cản và tác động xấu đến hiệu quả làm việc của giáo viên mầm non khi thực hiện giáo dục thói quen ăn uống lành mạnh ở trẻ mẫu giáo.

Nhấn mạnh đến vai trò của hoạt động trải nghiệm, Piaget (1896-1980) cho rằng mỗi đứa trẻ sở hữu những khả năng nhận thức khác nhau trong từng thời kỳ (Collete Gray, Macblain, 2014) [9]. Một chương trình tích cực, định hướng học tập khuyến khích sự sáng tạo và tự học sẽ hữu ích hơn các mô hình giảng dạy cổ điển trong việc chuẩn bị kế hoạch giảng dạy. Trẻ mầm non không thể hiểu các khái niệm trừu tượng (ví dụ: vitamin, khoáng chất, protein) và không có khả năng phân loại nâng cao mà chỉ có thể tập trung vào một khía cạnh của kích thích, chẳng hạn như màu sắc, hình dạng của một đồ vật. Trẻ không phải là người tiếp nhận thụ động mà có vai trò tích cực trong việc tiếp thu kiến thức. Vì lý do này, lý thuyết của Piaget đã được chọn ở đây vì nó mô tả rõ ràng về sự phát triển nhận thức của trẻ, nhấn mạnh vào giáo dục dựa trên sự tự khám phá của trẻ dưới sự hướng dẫn của giáo viên cùng với việc chuẩn bị nội dung giáo dục phù hợp với lứa tuổi.

J.Comenxki (1592 - 1670) đưa ra nguyên lý giáo dục phải dựa vào “sự thích ứng với tự nhiên” (Collete Gray, Macblain, 2014) [9]. Hệ thống các nguyên tắc chỉ đạo dạy học đó là: “Dạy học phát huy tính tích cực của học sinh, dạy học vừa sức, dạy học đảm bảo tính trực quan”. Theo ông tính trực quan không chỉ bằng thị giác (nhìn), mà phải thu hút nhiều giác quan vào tìm hiểu những sự kiện, hiện tượng cụ thể và nếu có thể thì quan sát trực tiếp sự vật trong tự nhiên. Trong trường hợp không quan sát trực tiếp được có thể thay thế bằng tranh, mô hình, hình vẽ.

Năm 1984, lý thuyết “Học tập trải nghiệm” của David Kolb chính thức được công bố lần đầu tiên với quan điểm “Học tập là quá trình mà kiến thức được tạo ra thông qua sự biến đổi của kinh nghiệm” (David Kolb, 1984, tr. 38) [10]. Theo D. Kolb chu trình học tập trải nghiệm gồm bốn giai đoạn: i) Trải nghiệm cụ thể; ii) Xem xét, suy ngẫm; iii) Rút kinh nghiệm; và

iv) Áp dụng kinh nghiệm vào trải nghiệm mới (David Kolb, 1984, tr. 35) [10]. Như vậy, quy trình học bằng trải nghiệm bắt đầu với việc thực hành, thực nghiệm và sau đó trẻ phân tích, suy suy ngẫm về sự trải nghiệm và kết quả của sự trải nghiệm đó.

Để làm rõ hơn vai trò của giáo dục dinh dưỡng thông qua trải nghiệm, Mena và cộng sự (2020) đã giới thiệu một chương trình giáo dục dinh dưỡng trải nghiệm nhằm mục đích tăng cường sự sẵn sàng của trẻ mẫu giáo trong việc thử các loại thực phẩm mới thông qua việc tiếp xúc nhiều lần với vị giác và học hỏi về giác quan [4]. Chương trình được thực hiện trong 6 tuần. Trẻ em tham gia hoạt động trải nghiệm trong 90 phút hàng tuần tập trung vào việc tiếp xúc với vị giác và học hỏi về giác quan thông qua các hoạt động trải nghiệm làm quen với các loại thực phẩm mới. Varman và các cộng sự (2021) [5] đã tiến hành đánh giá có hệ thống về các can thiệp học tập trải nghiệm và kết quả ăn uống lành mạnh ở trẻ em, nhấn mạnh tác động tích cực của các hoạt động đó đối với kiến thức, thái độ và hành vi về chế độ ăn uống. Aylin, Alev (2023) [6] và Sibel Sonmez (2023) [7] đã chứng minh giáo dục dinh dưỡng toàn diện sẽ tác động tích cực đến kiến thức của trẻ về dinh dưỡng, dẫn đến cải thiện hành vi ăn uống và sở thích ăn uống của trẻ cũng như trình độ kiến thức dinh dưỡng của giáo viên. Các nhà nghiên cứu đã áp dụng các bảng câu hỏi riêng biệt bao gồm "Hình ảnh sở thích về thực phẩm" cho trẻ em và "Thang đo mức độ kiến thức dinh dưỡng cho người lớn" cho giáo viên. Kết quả nghiên cứu cho thấy, mặc dù thời gian giáo dục dinh dưỡng lành mạnh chỉ mang tính ngắn hạn nhưng trẻ mẫu giáo bắt đầu ăn uống lành mạnh hơn và quan điểm về dinh dưỡng của giáo viên cũng được cải thiện.

Nhìn chung, các nghiên cứu trên đều nhấn mạnh vai trò quan trọng của giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mẫu giáo trong việc thúc đẩy lựa chọn thực phẩm lành mạnh, giảm nguy cơ mắc các bệnh mãn tính và cải thiện kết quả sức khỏe tổng thể. Việc cho trẻ sớm tiếp xúc với nhiều trải nghiệm khác nhau về dinh dưỡng sẽ hình thành thái độ, hành vi và kiến thức của trẻ khi trẻ 5-6 tuổi. Do đó cần nghiên cứu sâu hơn để

khám phá tác động của những chương trình như vậy đối với trẻ 5-6 tuổi.

3. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu này sử dụng phương pháp điều tra xã hội học qua Google form để thu thập thông tin với 89 cán bộ, giáo viên mầm non dạy lớp 5-6 tuổi ở tỉnh Thái Nguyên về thực trạng giáo dục dinh dưỡng và giáo dục dinh dưỡng thông qua hoạt động trải nghiệm cho trẻ 5-6 tuổi. Việc chọn mẫu mang tính chất ngẫu nhiên, đảm bảo sự tiện lợi nhằm thu thập thông tin liên quan đến vấn đề nghiên cứu. Thang đo Likert 3 mức độ: thấp nhất (1 điểm), bình thường (2 điểm), tốt (3 điểm). Phương pháp thực nghiệm, phân tích sản phẩm hoạt động được tiến hành với 32 trẻ 5-6 tuổi. Bên cạnh đó, các phương pháp quan sát, phỏng vấn được chúng tôi áp dụng trong quá trình nghiên cứu tại thực địa. Các dữ liệu thu thập được chúng tôi xử lý bằng phần mềm SPSS phiên bản 20.0, phân tích hệ số tương quan Pearson r giữa các biến khảo sát. Cùng với đó, nghiên cứu này cũng sử dụng các phương pháp nghiên cứu lý thuyết tiếp cận quan điểm giáo dục trên cơ sở quan điểm lấy trẻ làm trung tâm.

4. Kết quả nghiên cứu

4.1. Một số khái niệm công cụ

Giáo dục dinh dưỡng là quá trình tác động có mục đích và kế hoạch nhằm làm thay đổi nhận thức, thái độ và hành động để đi đến sự tự giác chăm lo vấn đề ăn uống và sức khỏe của mỗi cá nhân hay tập thể (Hoa, 2009) [17].

Giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5-6 tuổi "là quá trình tác động có chủ đích nhằm giúp trẻ nhận thức về vai trò của dinh dưỡng đối với sức khỏe, hình thành thói quen ăn uống khoa học, phát triển kỹ năng tự phục vụ và rèn luyện thái độ tích cực đối với dinh dưỡng, từ đó tạo nền tảng vững chắc cho sự phát triển toàn diện về thể chất và trí tuệ".

Hoạt động trải nghiệm là "quá trình giáo dục trong đó người học được tham gia trực tiếp vào các hoạt động thực tiễn, từ đó tích lũy kiến

thức, rèn luyện kỹ năng và hình thành thái độ, giá trị sống" (David Kolb, 1984, tr. 9) [10].

Giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5-6 tuổi thông qua hoạt động trải nghiệm "là quá trình tổ chức các hoạt động thực tiễn nhằm giúp trẻ hiểu biết về dinh dưỡng, rèn luyện thói quen ăn uống lành mạnh và nâng cao ý thức chăm sóc sức khỏe".

Quá trình giáo dục dinh dưỡng thông qua hoạt động trải nghiệm là một chuỗi các hoạt động có kế hoạch, được tổ chức nhằm giúp trẻ 5-6 tuổi tiếp thu kiến thức về dinh dưỡng, rèn luyện kỹ năng ăn uống khoa học và hình thành thái độ tích cực đối với sức khỏe. Trong quá trình này, trẻ được trực tiếp tham gia vào các hoạt động thực tiễn như quan sát, khám phá thực phẩm, chế biến món ăn đơn giản, trồng rau, chơi trò chơi về dinh dưỡng và thực hành vệ sinh cá nhân. Thông qua đó, trẻ không chỉ hiểu rõ hơn về giá trị dinh dưỡng của thực phẩm mà còn phát triển kỹ năng tự phục vụ, nâng cao nhận thức về chăm sóc sức khỏe và tạo dựng thói quen ăn uống lành mạnh ngay từ nhỏ.

Quá trình giáo dục dinh dưỡng thông qua hoạt động trải nghiệm diễn ra theo các bước có kế hoạch: i) Trải nghiệm thực tế; ii) Chia sẻ kinh nghiệm; iii) Rút kinh nghiệm; và iv) Vận dụng kinh nghiệm vào trải nghiệm mới. Đối với trẻ 5-6 tuổi, hoạt động trải nghiệm là hình thức giáo dục quan trọng, giúp trẻ khám phá thế giới xung quanh, phát triển tư duy, kỹ năng xã hội và khả năng tự lập thông qua các hoạt động thực hành, quan sát, thử nghiệm và tương tác với môi trường. Việc lồng ghép giáo dục dinh dưỡng vào các hoạt động trải nghiệm không chỉ giúp trẻ hứng thú với việc học mà còn tạo nền tảng vững chắc cho sự phát triển toàn diện về thể chất, nhận thức và kỹ năng sống.

4.2. Mục tiêu, nội dung, hình thức giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5-6 tuổi thông qua hoạt động trải nghiệm

Mục tiêu: thông qua các hoạt động trải nghiệm, giáo dục trẻ có một số hiểu biết về thực phẩm và ích lợi của việc ăn uống đối với sức khỏe; có một số thói quen, kỹ năng tốt trong ăn uống, giữ gìn sức khỏe và đảm bảo sự an toàn của bản thân (Training, 2021) [18].

Nội dung giáo dục: tổ chức hoạt động trải nghiệm cho trẻ qua các hoạt động để giúp trẻ nhận biết, phân loại một số thực phẩm thông thường theo 4 nhóm thực phẩm; làm quen với một số thao tác đơn giản trong chế biến một số món ăn, thức uống; Tập luyện kỹ năng như đánh răng, lau mặt, rửa tay bằng xà phòng; Đi vệ sinh đúng nơi quy định, sử dụng đồ dùng vệ sinh đúng cách; Lựa chọn và sử dụng trang phục phù hợp với thời tiết; Ích lợi của mặc trang phục phù hợp với thời tiết; Nhận biết một số biểu hiện khi ốm, nguyên nhân và cách phòng tránh (Training, 2021) [18].

Hình thức giáo dục: để giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5-6 tuổi, giáo viên có thể sử dụng đa dạng và linh hoạt nhiều hình thức khác nhau như thông qua hoạt động học có chủ định; tích hợp trong các hoạt động khác như vui chơi, tham quan, lễ hội và giáo dục trẻ ở mọi lúc, mọi nơi (giờ đón, trả trẻ; hoạt động chiều,...). Đặc biệt, giáo viên có thể lồng ghép các nội dung giáo dục dinh dưỡng cho trẻ qua hoạt động trải nghiệm. Bởi đây là hoạt động có nhiều ưu thế trong giáo dục vệ sinh, dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ mầm non nói chung, trẻ 5-6 tuổi nói riêng.

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

Chúng tôi tiến hành điều tra bằng phiếu hỏi đối với 89 cán bộ, giáo viên (GV) mầm non ở các trường trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên. Trong đó, trường mầm non Tân Long huyện Đồng Hỷ 35 cán bộ, giáo viên; Trường mầm non Động Đạt huyện Phú Lương 31 cán bộ, giáo viên và trường mầm non Bảo Linh huyện Định Hóa là 23 cán bộ, giáo viên. Đặc điểm chung của 3 trường là đều thuộc vùng khó khăn và có nhiều con em là người dân tộc thiểu số.

Để khảo sát các hình thức giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5-6 tuổi ở các trường mầm non tỉnh Thái Nguyên, chúng tôi sử dụng câu hỏi: *thầy/cô thường sử dụng hình thức nào để giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5-6 tuổi ở trường mầm non?* và thu được kết quả được thể hiện ở Bảng 1.

Kết quả trên cho thấy, đa số giáo viên ở 3 trường mầm non chủ yếu lựa chọn hình thức

giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5-6 tuổi thông qua hoạt động học (điểm trung bình chung cao nhất là 2,96), tiếp đó là hình thức “giáo dục dinh dưỡng thông qua hoạt động chiều, ăn, ngủ, vệ sinh” có điểm trung bình 2,8. Hình thức “Tích hợp giáo dục dinh dưỡng trong các hoạt động tạo hình, thể chất, âm nhạc” và “giáo dục dinh dưỡng thông qua hoạt động vui chơi” có điểm trung bình xấp xỉ nhau 2,54 và 2,48. Đặc biệt,

“giáo dục dinh dưỡng thông qua hoạt động trải nghiệm” có điểm trung bình chung thấp nhất (1,7 điểm) với 42 giáo viên (47,2%) không thực hiện. Điều này cho thấy các hoạt động trải nghiệm cần phải được sử dụng nhiều hơn để giúp trẻ tiếp cận kiến thức dinh dưỡng một cách trực quan, hấp dẫn.

Bảng 1. Kết quả khảo sát thực trạng giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5 -6 tuổi ở một số trường mầm non tỉnh Thái Nguyên

STT	Hình thức	Mức độ thực hiện (n=89)				
		Thường xuyên	Ít thực hiện	Không thực hiện	TBC	Thứ bậc
1	Giáo dục dinh dưỡng thông qua hoạt động học	85	4	0	2,96	1
2	Giáo dục dinh dưỡng thông qua hoạt động vui chơi	49	34	6	2,48	4
3	Giáo dục dinh dưỡng thông qua hoạt động lễ hội, tham quan	33	45	11	2,25	5
4	Tích hợp giáo dục dinh dưỡng trong các hoạt động tạo hình, thể chất, âm nhạc	60	17	12	2,54	3
5	Giáo dục dinh dưỡng thông qua hoạt động chiều, ăn, ngủ, vệ sinh	73	14	2	2,80	2
6	Giáo dục dinh dưỡng thông qua hoạt động trải nghiệm	15	32	42	1,70	6
Trung bình					2,45	

Trong số 47 giáo viên đã thực hiện giáo dục dinh dưỡng thông qua hoạt động trải nghiệm, hai phương pháp chính được áp dụng là "lồng ghép hoạt động trải nghiệm vào các chủ đề học tập" (22/47) và "cho trẻ chơi trò chơi" (12/47), còn lại là các phương pháp khác. Các *giáo viên* cho rằng khi được tham gia hoạt động trải nghiệm trẻ đều rất hứng thú. Xét về hiệu quả giúp trẻ hiểu về dinh dưỡng, 32/47 *giáo viên* đánh giá hoạt động trải nghiệm có tác động lâu dài và trực quan nhất. Cô N. T. V (giáo viên trường mầm non Tân Long huyện Đồng Hỷ) và cô T. T. H (giáo viên trường mầm non Động Đạt huyện Phú Lương) cho rằng, khi cô tổ chức cho trẻ hoạt động "quan sát sự phát triển của cây rau", trẻ không chỉ học về thực phẩm mà còn hình thành thái độ tích cực với việc ăn rau,

biết yêu quý thiên nhiên và hiểu được công sức để tạo ra thực phẩm sạch.

Mặc dù giáo dục dinh dưỡng thông qua hoạt động trải nghiệm mang lại nhiều lợi ích cho trẻ mầm non, nhưng trên thực tế, mức độ thực hiện hình thức này lại thấp nhất (TBC = 1,70). Để tìm hiểu nguyên nhân của thực trạng trên, chúng tôi sử dụng phương pháp phỏng vấn sâu với một số cán bộ quản lý và *giáo viên* mầm non với câu hỏi: *Vì sao các thầy/cô ít/không sử dụng hình thức giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5-6 tuổi thông qua hoạt động trải nghiệm?* Các câu trả lời đều tập trung vào hai vấn đề: thứ nhất, để tổ chức một hoạt động trải nghiệm cho trẻ mầm non, rất cần các điều kiện thiết yếu, cơ bản về cơ sở vật chất, trang thiết bị và phương tiện trực quan hỗ trợ. Trong đó, đa số các trường đều ở vùng khó khăn, điều kiện vật chất còn nhiều

thiếu thốn nên dạng thức hoạt động này ít được khai thác và sử dụng. Thứ hai, tại các trường mầm non, số lượng trẻ là người dân tộc thiểu số chiếm đa số (ví dụ: Trường mầm non Tân Long với điểm trường ở Mỏ Ba có 100% trẻ em là người dân tộc Mông, Dao, điểm trường chính chủ yếu là dân tộc Nùng (chiếm hơn 80%); Trường mầm non Động Đạt với điểm Trường Đồng Tâm có 100% trẻ là người Mông; Trường mầm non Bảo Linh có hơn 90% trẻ là người dân tộc Tày), trình độ, năng lực nhận thức của trẻ còn nhiều hạn chế. Thêm vào đó, nhiều cha mẹ trẻ chưa thực sự quan tâm đến việc học tập của con, còn phó mặc cho giáo viên và nhà trường.

Những hạn chế trên chính là cơ sở để chúng tôi đề xuất các biện pháp nhằm nâng cao hiệu quả giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5-6 tuổi thông qua hoạt động trải nghiệm ở trường mầm non.

4.4. Biện pháp giáo dục dinh dưỡng cho trẻ thông qua hoạt động trải nghiệm

Biện pháp 1. Thường xuyên tổ chức các hoạt động trải nghiệm nhằm giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5-6 tuổi

Mục tiêu: thông qua các hoạt động trải nghiệm, trẻ được tham gia trực tiếp vào các hoạt động và được giáo dục cụ thể các nội dung về dinh dưỡng, sức khỏe; *Nội dung:* tổ chức hoạt động trải nghiệm thường xuyên, đa dạng ở hình thức, phong phú ở chủ đề nhằm tạo cho trẻ được trực tiếp thực hiện hoạt động, qua đó nhận biết một số thực phẩm thông thường; dạng chế biến đơn giản của một số thực phẩm, món ăn; các bữa ăn trong ngày và ích lợi của ăn uống đủ lượng và đủ chất; *Cách thức thực hiện:* căn cứ vào chủ đề trong năm học, giáo viên lựa chọn hình thức, lập kế hoạch tổ chức hoạt động trải nghiệm nhằm giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5-6 tuổi ở trường mầm non. Tiến hành giáo dục dinh dưỡng qua hoạt động trải nghiệm cho trẻ theo các bước: bước 1: cho trẻ trải nghiệm thực tế: làm bánh, nấu chè, làm nước ép, sinh tố,... Bước 2: chia sẻ kinh nghiệm: cá nhân/nhóm/tổ chia sẻ những kinh nghiệm mà trẻ được thực hành

tham gia hoạt động với các bạn và cô giáo. Bao gồm kinh nghiệm thực tiễn và kinh nghiệm tri thức; Bước 3: rút kinh nghiệm: giáo viên phân tích sản phẩm hoạt động của trẻ và có những hình thức khen thưởng, khích lệ, động viên kịp thời; Bước 4: vận dụng kinh nghiệm: tiếp tục đổi mới/cải tiến các hình thức tổ chức để đạt được hiệu quả giáo dục cao nhất; Điều kiện thực hiện: giáo viên am hiểu nội dung, mục tiêu, phương pháp giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5-6 tuổi thông qua hoạt động trải nghiệm; nghiên cứu chương trình để lựa chọn nội dung và xác định nhiệm vụ hoạt động học cho phù hợp.

Biện pháp 2. Phối hợp với cha mẹ trẻ trong thực hiện nội dung giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5-6 tuổi thông qua hoạt động trải nghiệm

Mục tiêu: tạo mối quan hệ gắn bó, đồng thuận giữa gia đình và nhà trường trong thực hiện mục tiêu chăm sóc, nuôi dưỡng và giáo dục trẻ; *Nội dung:* huy động cha mẹ trẻ đóng góp nguyên vật liệu, dụng cụ, đồ dùng,... trong các hoạt động giáo dục dinh dưỡng thông qua trải nghiệm ở trường mầm non; *Cách thức tiến hành:* thông qua trao đổi, gặp mặt trực tiếp cha mẹ trẻ (trong các giờ đón/trả trẻ) hoặc qua góc truyền thông được được dán ở cửa lớp để giúp cha mẹ trẻ hiểu được vai trò, tầm quan trọng của việc giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5-6 tuổi qua các hoạt động trải nghiệm mà trẻ được trực tiếp tham gia. Từ đó, tuyên truyền, khuyến khích cha mẹ đóng góp đồ dùng trực quan, nguyên vật liệu,... phù hợp cho việc tổ chức hoạt động; Điều kiện thực hiện: giáo viên có kiến thức về giáo dục dinh dưỡng và tổ chức hoạt động trải nghiệm nhằm giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mầm non; thường xuyên tạo mối liên hệ gắn kết giữa nhà trường và cha mẹ trẻ; gia đình quan tâm đến các hoạt động của lớp và nhà trường.

Biện pháp 3. Sử dụng đồ dùng trực quan trong tổ chức hoạt động trải nghiệm nhằm giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5-6 tuổi

Mục tiêu: giúp trẻ có được những hiểu biết về đối tượng tiếp nhận một cách sinh động và

chân thực. Từ đó, giúp trẻ khắc sâu nội dung kiến thức và hứng thú hơn với hoạt động; Nội dung: sử dụng đồ dùng trực quan là vật thật, có nguồn gốc rõ ràng, dễ sử dụng, gần gũi, quen thuộc với cuộc sống hàng ngày của trẻ; Cách thức tiến hành: khi tổ chức hoạt động trải nghiệm, giáo viên sử dụng những nguyên vật liệu phù hợp với nội dung hoạt động, cho trẻ được quan sát và tri giác trực tiếp thông qua các giác quan một cách tối đa như: mắt nhìn, mũi ngửi, miệng nếm, tay cầm,... Từ đó, giáo dục trẻ ăn đủ các dưỡng chất cần thiết để có được một cơ thể khỏe mạnh; Điều kiện thực hiện: đồ dùng trực quan cần đảm bảo an toàn về sức khỏe, phù hợp với đặc điểm nhận thức và tư duy của trẻ 5-6 tuổi. Giáo viên cần có sự am hiểu về nội dung hoạt động và biết khơi gợi hứng thú đối với trẻ.

Biện pháp 4. Tổ chức cuộc thi trong các hoạt động trải nghiệm để giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5-6 tuổi.

Mục tiêu: giúp trẻ được tham gia các hoạt động trải nghiệm thực tiễn. Qua cuộc thi, trẻ thể hiện được năng lực và khả năng tiếp nhận các kiến thức về dinh dưỡng; trẻ được rèn luyện khả năng tư duy và sáng tạo trong lĩnh vực nội dung giáo dục dinh dưỡng; Nội dung: giáo viên tổ chức hoạt động trải nghiệm cho trẻ 5-6 tuổi dưới hình thức cuộc thi tìm hiểu kiến thức về dinh dưỡng và thực hành dinh dưỡng như: thi nặn bánh trôi, bánh chay; thi làm bánh trưng; thi làm nem; thi làm sữa chua dầm hoa quả,... Cách thức tiến hành: căn cứ vào nội

dung giáo dục dinh dưỡng theo chủ đề, khi tổ chức các hoạt động trải nghiệm cho trẻ ở trường mầm non, giáo viên lồng ghép các hình thức dưới dạng cuộc thi đa dạng, phong phú như: tổ chức thi theo nhóm/tổ, thi cá nhân; thi các bạn trai, các bạn gái,... gắn với những nội dung cụ thể phù hợp với chủ đề hoạt động; Điều kiện thực hiện: giáo viên cần lập kế hoạch cụ thể cho hoạt động; có sự chuẩn bị kỹ lưỡng về đồ dùng trực quan phù hợp với nội dung thi; trẻ hứng thú, say mê hoạt động.

4.5. Thực nghiệm sư phạm

Nhóm nghiên cứu tiến hành thực nghiệm biện pháp 1,2 và 3 với 32 trẻ 5-6 tuổi; nhóm đối chứng 32 trẻ tại trường mầm non Tân Long, huyện Đồng Hỷ, tỉnh Thái Nguyên. Với lớp thực nghiệm (TN), chúng tôi triển khai hoạt động “Bé làm hoa quả dầm sữa chua”.

Tiến trình thực nghiệm: Với nhóm thực nghiệm chúng tôi thực hiện các bước; i) Trao đổi ý tưởng, hướng dẫn giáo viên, giáo viên thông báo với cha mẹ trẻ về hoạt động trải nghiệm để cha mẹ phối hợp chuẩn bị quả, sữa chua cho trẻ đem đến; ii) Xây dựng kế hoạch hoạt động; iii) Triển khai thực nghiệm; và iv) Đánh giá kết quả, rút kinh nghiệm.

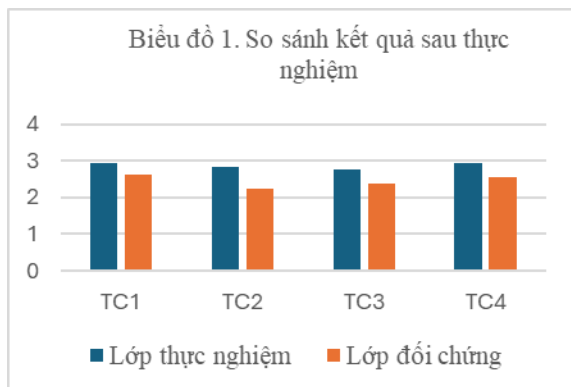
Lớp đối chứng (ĐC), giáo viên tiến hành giáo dục dinh dưỡng bằng phương pháp thông thường vẫn làm (tổ chức hoạt động học, giảng giải, trẻ xem tranh ảnh, trả lời câu hỏi, thực hiện quy trình làm hoa quả dầm sữa chua bằng loto). Kết quả cho thấy (Bảng 2).

Bảng 2. Kết quả thực nghiệm

Tiêu chí	Mức độ	Lớp thực nghiệm	Lớp đối chứng
1. Nhớ được nội dung về dinh dưỡng	1	0	2 (8%)
	2	2 (6%)	8 (25)
	3	30 (94%)	22 (69%)
	TBC	2,93	2,62
2. Thực hiện đúng quy trình làm sữa chua hoa quả	1	0	5 (15,6%)
	2	5 (15,6%)	14 (43,7%)

3. Hình thành thói quen rửa tay, giữ vệ sinh khi chế biến	3	27 (84,4%)	13 (40,6%)
	TBC	2,84	2,25
	1	0	4 (12%)
	2	8 (25%)	12 (38%)
	3	24 (75%)	16 (50%)
4. Tham gia tích cực hoạt động	TBC	2,75	2,37
	1	0	2(6%)
	2	2 (6,3)	10 (31%)
	3	30 (93,8%)	20 (63%)
	TBC	2,93	2,56

Kết quả trên cho thấy lớp thực nghiệm có sự vượt trội hơn hẳn so với lớp đối chứng, phương pháp giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mà giáo viên vẫn áp dụng mặc dù giúp trẻ tiếp thu kiến thức nhưng chưa phát triển kỹ năng thực hành hiệu quả như lớp thực nghiệm (Biểu đồ 1).



Áp dụng công thức Spearman-Brown hệ số tương quan $r_{SB} \approx 0,849$, phản ánh độ tin cậy của biện pháp được đề xuất. Điều này cho thấy phương pháp giáo dục dinh dưỡng qua trải nghiệm có tác động tích cực rõ rệt so với phương pháp truyền thống.

4.6. Thảo luận

Kết quả thực nghiệm sư phạm với hoạt động trải nghiệm “Bé làm hoa quả dầm sữa chua” đã cho thấy những tín hiệu tích cực trong giáo dục dinh dưỡng thông qua hoạt động thực hành. Trẻ không chỉ được tiếp cận với các kiến

thức về thực phẩm mà còn trực tiếp tham gia vào quá trình chế biến, từ đó nâng cao nhận thức về dinh dưỡng và hình thành những thói quen ăn uống lành mạnh ngay từ nhỏ.

Một trong những hiệu quả rõ ràng nhất của hoạt động này là giúp trẻ nhận thức tầm quan trọng của việc ăn trái cây và sữa chua đối với sức khỏe. Thông qua việc tự tay chuẩn bị nguyên liệu, trẻ hiểu rằng mỗi loại thực phẩm đều có vai trò riêng, từ đó có ý thức hơn trong việc lựa chọn đồ ăn hàng ngày. Hoạt động này cũng tạo cơ hội để trẻ rèn luyện kỹ năng quan sát, tìm hiểu nguyên liệu và khám phá quy trình chế biến một cách trực quan, giúp trẻ dễ tiếp thu hơn so với các hình thức giáo dục lý thuyết thông thường.

Bên cạnh đó, việc thực hành cắt trái cây, khuấy sữa chua, trộn hoa quả không chỉ giúp trẻ phát triển kỹ năng vận động tinh, mà còn rèn luyện sự khéo léo, kiên nhẫn trong quá trình thực hiện. Hoạt động làm việc nhóm giúp trẻ học cách hợp tác, chia sẻ và giao tiếp với bạn bè, từ đó tăng cường kỹ năng xã hội. Khi trẻ trình bày lại cách làm của nhóm mình, trẻ cũng có cơ hội thể hiện suy nghĩ, diễn đạt ý tưởng và học hỏi lẫn nhau.

Kết quả thực nghiệm cũng cho thấy trẻ rất hào hứng và thích thú với hoạt động này. 100% trẻ tham gia đều bày tỏ niềm vui khi được tự tay làm sữa chua dầm hoa quả, thậm chí mong muốn tiếp tục được trải nghiệm các hoạt động tương tự. Điều này chứng tỏ rằng giáo dục dinh

đường thông qua trải nghiệm không chỉ giúp trẻ hiểu kiến thức mà còn kích thích sự hứng thú, chủ động trong học tập. Đặc biệt, thông qua hướng dẫn của giáo viên, trẻ đã ý thức hơn về vệ sinh an toàn thực phẩm, biết cách rửa tay trước khi chế biến, không đưa tay lên miệng trong quá trình làm, từ đó hình thành những thói quen tốt cho trẻ ngay từ nhỏ.

Tuy nhiên, để tăng cường các hoạt động trải nghiệm nói chung, giáo dục dinh dưỡng cho trẻ thông qua trải nghiệm nói riêng, vẫn cần giải quyết một số thách thức nhất định. Vấn đề cơ sở vật chất là một trong những yếu tố quan trọng, vì các hoạt động trải nghiệm yêu cầu nguyên liệu, dụng cụ và không gian tổ chức phù hợp. Bên cạnh đó, thời gian thực hiện cũng là một khó khăn, do các hoạt động này thường kéo dài hơn so với phương pháp giảng dạy truyền thống. Để tối ưu hóa, giáo viên cần có kế hoạch tổ chức khoa học, phù hợp với lịch sinh hoạt chung. Ngoài ra, sự phối hợp với cha mẹ trẻ cũng là một yếu tố cần được chú trọng. Nếu cha mẹ cùng đồng hành, hướng dẫn con thực hiện tại nhà, hiệu quả giáo dục dinh dưỡng sẽ được nhân lên đáng kể.

5. Kết luận

Nghiên cứu đã làm rõ thực trạng giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 5-6 tuổi thông qua hoạt động trải nghiệm tại một số trường mầm non trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên. Kết quả khảo sát cho thấy, mặc dù giáo dục dinh dưỡng được thực hiện thường xuyên thông qua các hoạt động học có chủ định và sinh hoạt hàng ngày, nhưng hình thức tổ chức thông qua hoạt động trải nghiệm còn hạn chế, chưa được áp dụng rộng rãi.

Dựa trên những hạn chế đã xác định, nghiên cứu đã đề xuất bốn biện pháp nhằm nâng cao hiệu quả giáo dục dinh dưỡng thông qua hoạt động trải nghiệm, bao gồm: thường xuyên tổ chức các hoạt động trải nghiệm, phối hợp với cha mẹ trong giáo dục dinh dưỡng, sử dụng phương tiện trực quan vật thật và tổ chức các cuộc thi. Kết quả thực nghiệm đã khẳng định giáo dục dinh dưỡng thông qua hoạt động trải nghiệm không chỉ giúp trẻ tiếp cận kiến thức một cách sinh động, trực quan mà còn góp phần

rèn luyện thói quen lành mạnh ngay từ những năm đầu đời. Do đó, cần có sự quan tâm hơn nữa từ phía nhà trường, giáo viên và gia đình để tạo điều kiện thuận lợi cho trẻ tham gia các hoạt động trải nghiệm, từ đó nâng cao hiệu quả giáo dục dinh dưỡng trong trường mầm non.

Tài liệu tham khảo

- [1] H. Başkale, Z. Bahar, Outcomes of Nutrition Knowledge and Healthy Food Choices in 5- to 6-year-old Children Who Received a Nutrition Intervention Based on Piaget's Theory, *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*; JSPN, 2011, <https://doi.org/10.1111/j.17446155.2011.00300.x>.
- [2] S. C Mita, E. Li, L. S. Goodell, A Qualitative Investigation of Teachers' Information, Motivation, and Behavioral Skills for Increasing Fruit and Vegetable Consumption in Preschoolers, *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 2013, <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2013.05.001>.
- [3] J. Adams, M. Molyneux, L. Squires, Sustaining an Obesity Prevention Intervention in Preschools, *Health Promotion Journal of Australia: Official Journal of Australian Association of Health Promotion Professionals*, 2011, <http://dx.doi.org/10.1071/HE11006>.
- [4] N. Mena, M. Ferrante, N. Zeng, S. Hobbs, M. McCloskey, S. Johnson, L. Bellows, P135 the SPORKS for Kids: A Preschool Nutrition Education Program to Increase Children's Willingness to Try New Foods, *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 2020, <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2020.04.182>.
- [5] S. D. Varman, D. P Cliff, R. A. Jones, M. L. Hammersley, Z. Zhang, Karen Charlton; Bridget Kelly; Experiential Learning Interventions and Healthy Eating Outcomes in Children: A Systematic Literature Review, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021, <https://doi.org/10.3390/ijerph182010824>.
- [6] Y. Jin, "Investigation of the Effectiveness of Nutrition Education Applied to Preschool Children", *Journal Article Humanities Today: Proceedings*, Vol. 2, No. 1, 2023, pp. 34-42.
- [7] A. B. Gümüşa, A. Keser, Effects of School-Based Nutrition Education Intervention in Preschool

- Children and Their Teachers: An Experimental Study, *Journal of Health Sciences*, Vol. 8, No. 2, 2023, pp. 217-26,
<https://doi.org/10.5336/healthsci.2022-94685>.
- [8] T. Q. L. Nguyen, T. M. H. Tran; T. H. Nguyen, T. T. Nguyen, The Factors that Affect the Efficiency of Nutritional Education for Children in Preschool, *TNU Journal of Science and Technology*, Vol. 228, No. 04, 2022, pp. 327-333, <https://doi.org/10.34238/tnu-jst.7701>.
- [9] C. Gray, Macblain, Learning Theories About Children, Translator Hieu Tan, Issuing Company Hoa Sen University, 2014.
- [10] D. A. Kolb, *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*, Publisher: Prentice-Hall, ISBN: 0132952610, 1984.
- [11] Complete Works of Ho Chi Minh, National Political Publishing House, Hanoi, Vol. 2, 2000, pp. 133.
- [12] A. E. Bennett, D. Mockler, Cara Cunningham 2, C. G. S. 3 and C. J. M. A Review of Experiential School-Based Culinary Interventions for 5–12-Year-Old Children, *Children-08-01080-V3*, Vol. 08, No. 1080, 2021, pp. 1-12, <https://doi.org/10.3390/children8121080>.
- [13] T. B. N. La, Q. T. Hoang, Some Nutritional Education Measures for Preschool Children 5 - 6 Years Old through Learning Games, *Education Magazine, Special Issue*, 2020, pp. 43-46.
- [14] M. Roberts, T. T. Peterson, A. Reynolds, C. Wall, N. Reeder, G. R. Mendez, The Effects of Nutritional Interventions on the Cognitive Development of Preschool-Age Children: A Systematic Review, In *Nutrients*, Vol. 14, No. 3, 2022, <https://doi.org/10.3390/nu14030532>.
- [15] T. T. T. Duong, T. T. H. Trang, T. D. Manh, Nutritional Status and some Related Factors of Children at Trung Vuong Kindergarten, Thai Nguyen City in 2020, *Journal of Preventive Medicine*, Vol. 31, No. 9, 2021, pp. 297-302.
- [16] S. D. Varman, D. P. Cliff, R. A. Jones, M. L. Hammersley, Z. Zhang, K. Charlton, B. Kelly, Experiential Learning Interventions and Healthy Eating Outcomes in Children: A Systematic Literature Review, In *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol. 18, No. 20, 2021, <https://doi.org/10.3390/ijerph182010824>.
- [17] T. M. H. Nguyen, *Child Nutrition Curriculum*, Hue University Press, 2009.
- [18] Training, Preschool Education Program (Issued Together with Circular No. 01/VBHN-BGDDT Dated April 13th, 2021 of the Minister of Education and Training), 2021 (in Vietnamese).