**GIÁO ÁN CHUYÊN ĐỀ CẤP TRƯỜNG**

**Chủ đề : Gia đình**

**Hoạt động: Khám phá khoa học**

**Đề tài: Bé tìm hiểu về các nhóm thực phẩm**

**Người dạy: Lê Thị Tùng**

**Độ tuổi: 5- 6 tuổi**

**I. Mục đích – yêu cầu:**

**\* Kiến thức**

- Trẻ biết kể tên bốn nhóm thực phẩm: chất đạm, chất béo, vitamin và tinh bột.
- Trẻ biết được ích lợi của các nhóm thực phẩm đối với cơ thể con người

**\* Kỹ năng:**

-  Rèn cho trẻ kỹ năng và phân nhóm các thực phẩm theo 4 nhóm chất dinh dưỡng

- Phát triển ngôn ngữ, cung cấp vốn từ cho trẻ

- Kỹ năng phối hợp trật tự khi chơi

**\* Giáo dục:**

- Giáo dục trẻ biết ăn đủ chất dinh dưỡng, ăn hết xuất…và biết giữ gìn vệ sinh thân thể.

- Trẻ hào hứng đoàn kết tham gia mọi hoạt động.

**II. Chuẩn bị:**

+ Đồ dùng của cô:

- 4 nhóm loại thực phẩm thật, hình ảnh về 4 nhóm thực phẩm, vòng thể dục

- Bài hát “ gánh gánh gồng gồng”; câu đố

+ Đồ dùng của trẻ: Rổ nhựa, tranh về các nhóm thực phẩm.

**III. Tiến hành hoạt động**

**\* Hoạt động mở đầu:**

- Các con ơi, hôm nay quê hương mình có tổ chức hội chợ quê hương bây giờ cô cháu mình cùng nhau đi chợ nào?

- Cô cho trẻ đọc bài đồng dao “Gánh gánh gồng gồng” và đi mua thực phẩm

- Các con ơi, vừa rồi các con đi hội chợ quê vậy các con đã chọn và mua cho mình các loại thực phẩm gì nào?

- Trẻ nói tên các loại thực phẩm trẻ mua

- Thế các con có biết các loại thực phẩm đó cung cấp cho chúng ta những dưỡng chất gì không nào?

- Để biết rõ hơn thì hôm nay cô cháu mình cùng nhau tìm hiểu về các nhóm thực phẩm này nhé.

**\* Hoạt động trọng tâm:**

- Các con ơi, vừa rồi đi hội chợ cô cũng mua được một số loại thực phẩm đấy , và các con xem cô mua được những gì nào ?

***\* Nhóm chất đạm***

- Cho trẻ quan sát nhóm chất đạm

- Nhóm chất đạm là những thực phẩm gì?

- Cô giới thiệu thịt, cá, trứng và hỏi trẻ đây là gì? Trẻ trả lời

+ Các con vừa được xem những thực phẩm gì?

+ Những thực phẩm này thuộc nhóm chất gì các con?

+ Các loại thực phẩm như thịt, cá, trứng, tôm có thể chế biến thành những món gì?

+ Ăn các thực phẩm như thịt, cá, trứng, tôm cung cấp chất gì cho cơ thể?

- Củng cố: Đây là những thực phẩm thuộc nhóm chất đạm, ăn các thực phẩm này cung cấp chất đạm cho cơ thể, các thực phẩm này được chế biến thành nhiều món: luộc, xào, nấu canh, nướng, hấp, kho...

- Mở rộng: Ngoài những thực phẩm trên, nhóm chất đạm còn có các thực phẩm: Thịt bò, thịt gà... Chúng ta phải ăn đa dạng các thực phẩm này để cơ thể phát triển khỏe mạnh

- Các con ơi, thịt, cá, trứng là thực phẩm cung cấp cho cơ thể chúng ta rất nhiều chất dinh dưỡng và nó thuộc nhóm giàu chất đạm đấy các con.

- Cho trẻ đồng thanh ( Thịt cá, trứng, tôm thuộc nhóm giàu chất đạm)

- Ngoài thịt cá, trứng, tôm thuộc nhóm chất đạm thì bạn nào biết thực phẩm nào thuộc chất đạm nữa nào? Cô cho trẻ kể

- Cô cho trẻ xem tranh

- Đúng rồi đấy các con, ngoài thịt ra còn có thịt, trứng, tôm, cá, sữa cũng thuộc nhóm chất đạm nữa đấy, vì vậy các con nên ăn đầy đủ các loại thực phẩm này để cơ thể mau lớn khỏe mạnh nhé

***\* Nhóm chất tinh bột và đường***

*-* Ngoài thực phẩm giàu chất đạm thì cô còn mua những thực phẩm gì từ hội chợ quê hương nữa nào?

- Cô giới thiệu cho trẻ xem gạo, bắp, khoai và hỏi trẻ đây là gì? Trẻ trả lời

- Gạo, khoai có thể chế biến thành những món ăn gì?

- Thế các con biết những thực phẩm này giàu chất gì không? Trẻ trả lời

- Đúng rồi đấy, gạo, khoai, sắn là những thực phẩm giàu chất tinh bột và đường đấy, - Cho trẻ đồng thanh ( Gạo,, khoai, sắn là những thực phẩm giàu chất tinh bột và đường )

- Ngoài gạo, khoai, sắn giàu chất tinh bột thì bạn nào biết những thực phẩm nào thuộc nhóm giàu tinh bột nữa nào? Trẻ kể ( khoai, bắp, sắn, bánh mỳ, đậu xanh, )

- Cô cho trẻ xem hình ảnh thực phẩm giàu chất tinh bột

- Cô tóm lại: Các thực phẩm này thuộc nhóm giàu chất tinh bột và đường vậy khi ăn các thực phẩm này các con nên ăn vừa đủ, không ăn quá nhiều sẽ dễ bị bệnh béo phì đấy các con nhớ chưa nào?

- Cho trẻ vận động nào ta cùng đấm đấm nào ta cùng bóp bóp và giới thiệu nhóm chất béo

***\* Nhóm chất béo.***

- Ngoài các thực phẩm cô đã mua, các con xem cô còn mua gì nữa nào?

- Cô giới thiệu cho trẻ xem chai dầu, đậu phụng, mở động vật cho trẻ quan sát và hỏi trẻ ?

- Các con ơi, dầu, đậu phụng, mở động vật giàu chất gì các con?

- dầu, mở dùng để làm gì?Trẻ trả lời.

- Cô tóm lại.

- À đúng rồi các chất này thuộc nhóm giàu chất béo đấy

- Cô cho trẻ đồng thanh

- Ngoài dầu ăn, đậu phụng, mở động vật thuộc nhóm giàu chất béo thì con còn biết những loại thực phảm nào thuộc nhóm giàu chất béo nữa nào? Trẻ kể ( Dầu mè, dầu dừa, bơ , đậu phụng, phô mai)

- Cô cho trẻ xem hình ảnh

- Cô giáo dục trẻ ăn nhiều chất béo giúp trẻ phát triển đều và không bị còi xương, suy dinh dưỡng nhưng không nên ăn quá nhiều sẽ bị béo phì , thừa cân

***\* Nhóm vitamin và muối khoáng***

\* Cô đố cô đố? Đố gì đố gì

- Cô đọc câu đố “Tên em cũng gọi là cà

 Mình tròn mở đỏ chín vừa nấu canh”

- Đố các con đó là quả gì ? Trẻ trả lời theo suy nghĩ

- Cô giới thiệu quả cà chua

- Ngoài ra cô còn mua những thực phẩm gì đây nào? ( Cô cho trẻ xem các loại rau, cà rốt..)

+ ăn các laoij rau củ quả này thì cung cấp chất gì cho cơ thể?

+ Các loại rau, củ, quả này có thể chế biến thành những món ăn gì?

+ Cô nói cách chế biến cho trẻ hiểu thêm

- Đây là thực phẩm thuộc nhóm giàu vitamin và muối khoáng,

- Cô cho trẻ đồng thanh

- Cho trẻ kể các thực phẩm giàu chất vitamin và muối khoáng ( Trẻ kể ..)

- Cho trẻ xem tranh

- Cô giáo dục :

- Đây là những thực phẩm thuộc nhóm giàu vitamin và muối khoáng vậy các con phải ăn nhiều và ăn đa dạng các loại thức ăn của nhóm này để cung cấp vitamin và muối khoáng giúp cơ thể khỏe mạnh nhé.

**\* Luyện tập**

- Cho trẻ đọc vè đi lấy rổ và ngồi chữ u và cô hỏi trẻ về các loại thực phẩm thuộc 4 nhóm theo yêu cầu của cô.

Ví dụ: Trong rổ có rất nhiều hình ảnh về các thực phẩm, khi cô nói “tìm nhóm, tìm nhóm” các con sẽ nói “Nhóm gì, nhóm gì”, cô nói tìm cho cô hình ảnh về thực phẩm giàu chất gì thì các con sẽ lựa chọn hình ảnh giơ lên và nói tên nhóm thực phẩm đó

 **\* Trò chơi 1: Đội nào nhanh hơn.**

- Cách chơi: Cô chia lớp mình làm 2 đội chơi, và cô chuẩn bị rất nhiều hình ảnh về 4 nhóm thực phẩm các con đã được làm quen, nhiệm vụ các con hãy bật qua 3 vòng lên chọn nhóm thực phẩm theo yêu cầu của cô gắn lên bảng, đội nào chọn nhanh và gắn đúng yêu cầu của cô thì đội đó thắng cuộc

- Luật chơi: Mỗi bạn chỉ chọn 1 hình ảnh khi gắn và gắn đúng nhóm thực phẩm theo yêu cầu của cô

**\* Trò chơi 2: Thử tài của bé**

- Cách chơi: Cô chuẩn bị 4 bức tranh và chia mỗi tranh có 4 nhóm thực phẩm, cô đã gắn hình ảnh mẫu của các nhóm thực phẩm, nhiệm vụ các con hãy tìm và gắn cho đúng 4 nhóm thực phẩm theo yêu cầu đội nào gắn nhanh và đúng thì đội đó thắng cuộc

- Cô cho trẻ chơi, cô quan sát và động viên trẻ

**\* Kết thúc hoạt động:**

- Hôm nay các con được tìm hiểu về gì?

- Giáo dục: Các con ạ! Cơ thể mỗi chúng ta muốn được khỏe mạnh và phát triển tốt thì các con phải ăn đầy đủ bốn nhóm thực phẩm và khi ăn các con phải rửa tay cho sạch để giữ gìn vệ sinh cơ thể các con nhớ chưa nào?

- Tạm biệt hội chợ quê hương năm nay hẹn gặp lại các bạn năm sau.

- Cho trẻ hát và kết thúc