**LĨNH VỰC: GDPT NHẬN THỨC**

**Đề tài:TRÒ CHUYỆN VỀ CÁC BỮA ĂN TRONG GIA ĐÌNH**

**I/ Mục đích**-**Yêu cầu:**

- Trẻ biết các bữa ăn trong ngày và biết kể tên một số món ăn. Biết tên các chất dinh dưỡng có trong thức ăn.

- Kĩ năng: Phát triển ngôn ngữ mạch lạc cho trẻ. Rèn cho trẻ kĩ năng quan sát, so sánh.

- Giáo dục trẻ biết ăn đủ chất dinh dưỡng, dùng thìa xúc ăn không làm rơi thức ăn ra ngoài.

**II/ Chuẩn bị:**

- Một số tranh ảnh  về các bữa ăn trong ngày trong gia đình.

- Cho trẻ: Mỗi trẻ 1 lô tô, xắc xô

- Nhạc bài hát: “Cả nhà thương nhau”

- Trò chơi: “Tìmđúng nhà”

**III/ Tiến trình tiết dạy**

 **HĐ1: trò chuyện cùng trẻ**

- Cho trẻ  hát: “Cả nhà thương nhau”

- Các con vừa hát bài hát gì?

- Trong bài hát này có những ai?

- Ở nhà ai nấu cho các con ăn?

- Các con à! Trong mỗi con người chúng ta ai lớn lên và khỏe mạnh thì cũng cần phải ăn uống vì vậy ăn uống là một nhu cầu không thể thiếu đối với con người chúng ta. Để hiểu thêm về nhu cầu ăn uống trong gia đình thì hôm nay cô cháu mình sẽ cùng trò chuyện về các bữa ăn trong gia đình nhé!

 **HĐ2:** **Trò chuyện về các bữa ăn trong gia đình**

- Các con nhìn xem nhìn xem xem cô có gì?

- Cho trẻ xem powerpoint về nhu cầu ăn uống về các bữa ăn trong ngày.

- Các con xem gia đình này đang làm gì? (Đang ngồi ăn).

- Hàng ngày đến bữa ăn , mẹ thường cho con ăn những món nào ?

- Con thích ăn món gì?

- Những loại thực phẩm nào nấu thành món ăn đó ?(Gạo, thịt, trứng, cá, rau xanh, củ, quả).

- Thực phẩm nào chứa nhiều năng lượng giúp con vui chơi, chạy, nhảy ?( Sữa, thịt, trứng, cá, cơm, khoai).

- Thực phẩm nào giúp sáng mắt, da dẻ mịn màng? (Rau xanh,củ, quả)

- Những thực phẩm nào giúp con thông minh , nhanh lớn.( Gạo, thịt, trứng, rau xanh, củ quả)

- Nếu chúng ta ăn uống không đầy đủ, hợp lý và sạch sẽ thì chuyện gì sẽ xảy ra ? Không ăn dầu mỡ , rau quả có màu vàng, đỏ, xanh thẫm dễ bị bệnh gì ? Không ăn rau quả dễ bị gì ?

- Ăn vặt, ăn quá nhiều, lười vận động, xem tivi suốt ngày dẫn đến điều gì ?“Béo phì”

- Để bảo vệ sức khỏe, chúng ta cần ăn uống sạch sẽ và lựa chọn, bảo quản thực phẩm đúng cách.

- Mỗi ngày con được ăn mấy bữa ?Con thường ăn những món gì trong các bữa ăn đó ?

- Đó là các bữa ăn chính, ngoài ra các con còn 2 bữa ăn phụ nữa . Vậy bữa phụ ăn vào lúc nào ? Ăn thức ăn gì ?

- Trong các bữa ăn đó thì bữa nào là quan trọng nhất ? Vì sao

- Cơ thể các con đang lớn nên bữa ăn nào cũng cần thiết , vì thế các con nên ăn đủ bữa , đủ chất và lượng để cơ thể được khỏe mạnh . Tuy nhiên bữa ăn sáng là quan trọng nhất , không thể bỏ , còn bữa ăn chiều nên ăn các loại thức ăn dễ tiêu hóa sẽ giúp chúng ta dễ ngủhơn.

 **HĐ3:Trò chơi: “Tìm đúng nhà”**

- Cô thấy các con giỏi cô sẽ thưởng cho các con một trò chơi " Tìm đúng nhà"

- Cách chơi: Cô có 4 ngôi nhà với 4 nhóm thực phẩm khác nhau. Mỗi trẻ cầm 1 thẻ lô tô một nhóm thực phẩm, đủ 4 nhóm. Cho trẻ vừa đi vừa hát khi có hiệu lệnh tìm nhà thì trẻ chạy nhanh về nhà có nhóm thực phẩm giống lô tô của trẻ.

-  Luật chơi: Ai chạy về sai nhà phải nhảy lò cò.

- Cho trẻ chơi 1 - 2 lần.

**Kết thúc:**Nhận xét tuyên dương.