**Giáo án tổ chức giờ ăn trưa cho trẻ mẫu giáo 5-6 tuổi**

**Đối tượng: Trẻ mẫu giáo 5 - 6 tuổi**

**Số lượng:**35 trẻ

**Ngày dạy: 17/05/2024**

**Giáo viên thực hiện: Trần Thị Duyên**

**Đơn vị: Trường mầm non Hòa Bình – Vĩnh Bảo**

**I/ Mục tiêu:**

***1. Kiến thức:***

- Trẻ biết tên món ăn (Cơm, thịt lợn chưng trứng; canh khoai tây cà rốt nấu thịt gà), biết giá trị dinh dưỡng có trong món ăn.

- Nhận thức được việc ăn đủ các chất để cao lớn và khỏe mạnh.

***2. Kỹ năng:***

- Rèn trẻ thói quen, hành vi văn minh khi ăn: Ăn bình tĩnh, nhai kĩ, khi cơm rơi biết nhặt vào đĩa và lau tay sạch sẽ. Ngồi ngay ngắn vào bàn ăn, không nói chuyện, đùa nghịch khi ăn, không xúc cơm sang bát của bạn.

- Rèn kỹ năng tự phục vụ: Biết rửa tay sạch sẽ trước khi ăn, lấy đồ dùng cho nhóm. Cất bát, thìa, ghế đúng nơi quy định, biết lau miệng, uống nước xúc miệng sau khi ăn, biết giúp cô thu dọn đồ dùng sau khi ăn.

- Rèn kĩ năng cầm thìa bằng tay phải, xúc cơm gọn gàng khi ăn, không làm rơi cơm (Cơm - thức ăn rơi biết nhặt vào đĩa).

- Không chạy nhảy sau khi ăn.

***3. Thái độ:***

- Trẻ hào hứng ăn, ăn ngon miệng, hết xuất.

- Qua giờ ăn góp phần giáo dục trẻ: Biết rửa tay trước khi ăn, mời cô, mời bạn trước khi ăn. Trong khi ăn không cười đùa. Ăn xong biết cất bát, thìa, ghế đúng nơi quy định. Biết đi lau miệng, uống nước, vệ sinh và rửa tay sạch sẽ, không chạy nhảy mạnh sau khi ăn.

- Trẻ biết xếp hàng, giữ trật tự khi lên lấy cơm, canh.

**II/ Chuẩn bị:**

- Cô và trẻ rửa tay bằng xà phòng sạch sẽ trước khi vào giờ ăn.

***1. Đồ dùng của cô:***

-Đầu tóc, trang phục gọn gàng (Mặc quần áo công tác, khẩu trang, mũ, tạp dề)

- Bàn chia ăn cho trẻ (Có khăn trải bàn).

- Dụng cụ đựng và chia thức ăn, xoong cơm, canh, thức ăn đều có nắp đạy.

- Chậu để khăn lau miệng và nước ấm để cho trẻ uống sau khi ăn xong.

- Khăn lau bàn, xô, chổi lau sàn.

- Bài hát: Mời bạn ăn.

- Bài thơ: Cả tuần đều ngon, Cô dạy

***2. Đồ dùng của trẻ.***

- Bàn ghế (đủ 4 - 6 trẻ một bàn), mỗi trẻ 1 ghế.

- Bát thìa đủ cho số lượng trẻ (mỗi trẻ 1 bát, 1 thìa) dư 2 bát, 2 thìa.

- Mỗi trẻ 1 khăn lau miệng ẩm treo trên giá khăn có hướng ký hiệu riêng ra ngoài để trẻ nhìn thấy, 1 cốc uống nước (có kí hiệu riêng).

- Mỗi nhóm 2 đĩa đựng khăn ẩm, 2  đĩa đựng thức ăn rơi.

- Chuẩn bị dụng cụ để hứng thức ăn nếu trẻ nôn trớ khi ăn.

**III. TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của cô** | **Hoạt động của trẻ** |
| **1. Hoạt động 1:** **Gây hứng thú.**- Các con ngoan ơi, hôm nay biết các con ngoan và khỏe mạnh các cô trong huyện đến thăm lớp chúng mình đấy, các con hãy chào các bác, các cô nào.- Bây giờ cô mời cả lớp hát cùng cô bài “Mời bạn ăn”- Cả lớp hát rất hay cô khen chúng mình nào.- Cô đố các con để cho cơ thể lớn lên và khỏe mạnh các con phải làm gì?- Đúng rồi để cơ thể lớn lên và khỏe mạnh chúng mình phải ăn uống đủ chất, thường xuyên tập thể dục, ngoài ra để đảm bảo an toàn cho sức khỏe chúng mình phải ăn chín, uống xôi, không ăn các thức ăn đã ôi thiu và các loại bánh kẹo ko rõ nguồn gốc các con nhớ chưa.Đã đến giờ ăn cơm rồi trước khi vào giờ ăn cơm cô đã cho chúng mình làm gì nhỉ?À đúng rồi cô đã cho chúng mình rửa tay đấy.+ Các con đã rửa tay sạch chưa?+ Các con hãy xòe đôi bàn tay xinh xắn của mình lên cho cô xem nào?- Cô thấy lớp mình bạn nào cũng rửa tay rất sạch, và thơm rồi đấy. Cô yêu và khen các con nào.- Cô cũng đã rửa tay sạch với xà phòng rồi đấy.=> Các con ạ, hàng ngày chúng mình phải rửa tay sạch sẽ bằng xà phòng để vi khuẩn không sâm nhập vào cơ thể của chúng mình nhé.- Trong khi ăn thì chúng mình phải ăn như thế nào? (1-2 trẻ)- Chúng mình cầm thìa bằng tay nào? Tay nào giữ bát?=> Trong khi ăn các con phải ăn bình tĩnh, xúc cơm ăn gọn gàng, không nói chuyện, tay phải cầm thìa, tay trái giữ bát. Không xúc cơm sang bát của bạn và nhớ nhai kĩ khi ăn, thức ăn rơi ra ngoài các con nhặt vào đĩa và lau tay sạch, nếu ho các con phải lấy tay che miệng quay ra phía sau.- Sau khi ăn cơm xong các con phải làm gì nào?=> À đúng rồi, khi các con ăn xong các con cất bát, thìa vào rổ, lau miệng, uống nước, cất ghế rồi đi nhẹ nhàng về chỗ ngồi và các con nhớ không được đùa nghịch chạy, nhảy mạnh sau khi ăn dễ bị nôn, chớ thức ăn và bị đau bụng đấy.- Các con ơi chúng mình có ngửi thấy mùi gì không? Cô ngửi thấy mùi thơm từ thức ăn đấy.Bây giờ chúng mình ngồi ngoan cô xem hôm nay các cô cấp dưỡng đã nấu cho chúng mình những món ăn gì nhé.**2. Hoạt động 2: Tổ chức cho trẻ ăn*****2.1. Cô giới thiệu món ăn:***- Hôm nay các con được ăn cơm với món thịt lợn chưng trứng, canh khoai tây cà rốt nấu thịt gà đấy.- Cơm cung cấp chất gì?=> Cơm rất giàu chất bột đường đấy.- Thịt, trứng cung cấp chất gì?=> Thịt, trứng rất giàu chất đạm giúp cho cơ thể chúng mình mau lớn, khỏe mạnh, thông minh.- Còn món canh khoai tây cà rốt nấu thịt gà cung cấp chất gì?=> Canh khoai tây, cà rốt rất giàu chất vitamin và muối khoáng, ngoài ra khoai tây còn cung cấp chất bột đường nữa đấy.- Các con ạ còn một nhóm chất nữa đó là chất béo có trong dầu mỡ, đã được các cô cấp dưỡng cho vào món canh để món canh được thơm ngon hơn.- Bữa cơm trưa nay, các cô cấp dưỡng đã chế biến các món ăn thơm ngon và đầy đủ các chất dinh dưỡng. Vì vậy các con ăn hết suất để cơ thể mau lớn, khỏe mạnh và thông minh nhé.- Bây giờ các con đọc bài thơ “Cả tuần đều ngon” để cô chia cơm cho chúng mình nhé.**Cả tuần đều ngon**““Bé đi đến trường mầm nonĐược ăn nhiều món ngon hơn ở nhàThứ hai ăn thịt sốt càThứ ba ăn cá, thứ tư lạc vừngThứ năm bé ăn trứng chưngThứ sáu bún thịt vui mừng làm saoNgoài món ăn mặn còn rauLại còn quả chín thay nhau trong tuầnĐến trường dù xa hay gầnChỉ cần bé thấy cả tuần đều ngon"- Cô mời các bạn nhóm trưởng lên lấy đồ dùng cho nhóm.- Cô chia đều cơm và thức ăn ra từng bát sau đó cô mời các bạn nhóm trưởng lên chia cơm cùng cô lần lượt cho các bạn.- Các con có thấy mùi vị thức ăn rất thơm ngon không?- Để bắt đầu ăn, các con mời ai?- Cô chúc các con có một bữa ăn trưa thật vui vẻ, ngon miệng, ăn hết xuất của mình nhé.- Cô mời các con ăn cơm!***2.3. Trong khi ăn:***- Cô tạo không khí vui vẻ, nói năng dịu dàng động viên trẻ ăn hết suất.- Cô chú ý, quan tâm đến trẻ ăn chậm, ngậm cơm, trẻ mới ốm dậy...với những trẻ ăn kém cô có thể bón cho trẻ.- Nhắc trẻ nhặt cơm rơi vào đĩa và lau tay.- Động viên trẻ ăn hết suất. Lấy bát hai với canh cho trẻ.- Chú ý đề phòng trẻ hóc sặc khi ăn. Xử lý các tình huống xảy ra trong khi ăn.***2.4. Sau khi ăn:***- Trẻ nào ăn xong trước cô hướng dẫn trẻ xếp bát, thìa, cất ghế đúng nơi quy định. Nhắc trẻ đi lau miệng, lau tay, uống nước sau khi ăn và đi vệ sinh (nếu trẻ có nhu cầu).- Khi trẻ ăn gần hết, cô xếp trẻ ngồi dồn vào một bàn để thu dọn dần bàn ăn.- Cô gấp khăn trải bàn, hướng dẫn trẻ cùng lau bàn và thu dọn đồ dùng với cô.- Cô quét và lau sàn nhà sạch sẽ.- Sau khi trẻ ăn xong bao quát và quản trẻ, nhắc trẻ không đùa nghịch, chạy nhảy kẻo đau bụng, nôn chớ...**3. Hoạt động 3: Kết thúc:**- Cô hỏi lại trẻ:+ Trong bữa trưa hôm nay các con được ăn cơm với món gì?+ Chúng mình ăn có ngon miệng không?+ Tối về nhà các con nhớ kể cho bố mẹ nghe trưa nay ở lớp con được ăn cơm với thịt lợn chưng trứng, canh khoai tây, cà rốt nấu thịt gà nhé!- Nhận xét giờ ăn, động viên trẻ: Cô thấy trong giờ ăn hôm nay các con đều ăn rất ngoan và ăn hết xuất, nhưng bên cạnh đó vẫn còn 1 số bạn ăn hơi chậm, lần sau các con cố gắng ăn nhanh hơn để kịp các bạn nhé. Giờ ăn của chúng mình đến đây là kết thúc rồi! Bây giờ chúng mình ngồi ngoan để cô chuẩn bị cho giờ ngủ nhé! |   - Trẻ chào các cô.  - Trẻ vỗ tay- Ăn uống đủ chất, thường xuyên tập thể dục.- Trẻ lắng nghe.   - Đi rửa tay ạ. - Rửa tay sạch rồi ạ.- Trẻ xòe tay cho cô kiểm tra   - Trẻ lắng nghe  - Không nói chuyện, không để cơm rơi...- Tay phải cầm thìa, tay trái giữ bát ạ.- Trẻ nghe    - Cất bát, cất thìa, cất ghế đúng nơi quy định- Trẻ nghe    - Chất bột đường ạ- Chất đạm ạ. - Chất vitamin và muối khoáng.        - Trẻ đọc thơ            - Trẻ lên lấy đồ dùng cho nhóm.- Trẻ lên chia cơm cùng cô - Có ạ.- Mời cô, mời bạn ạ.  - Trẻ mời cô, mời bạn. - Trẻ ăn cơm.          - Trẻ cất bát, thìa, ghế đúng nơi quy định.- Lau miệng, uống nước, không chạy nhảy       - Trẻ kể tên món ăn   |