**ĐỀ TÀI: LỢI ÍCH CỦA THỨC ĂN**

I. **Mục đích yêu cầu** :

Trẻ biết được lợi ích của các chất dinh dưỡng đối với cơ thể con người - Nhận biết các bữa ăn trong ngày và ích lợi của ăn uống đủ lượng và đủ chất

**II. Chuẩn bị**

- Các nhóm thực phẩm có các chất dinh dưỡng

 - Nhạc chủ đề

**III. Tổ chức hoạt động**

Hoạt động 1: Gây hứng thú

 - Cho trẻ hát bài hát về “quả”

 - Trò chuyện về nội dung bài hát.

 - Các con vừa hát bài hát về gì? ( quả)

 - Vậy các quả đó ăn có ngon không?

 - Các quả đó có chất dinh dưỡng gì vậy? nó có cần cho sức khỏe của chúng mình không? vì sao?

 - Các con ơi ăn các quả này rất là ngon và nó còn cung cấp cho các con các chất dinh dưỡng đó chính là các vitamin nữa đấy.

 Hoạt động 2: Khám phá tìm hiểu

 - Các con ơi hàng ngày bố mẹ thường cho các con ăn các món gì vậy?

 - Hàng ngày các con được ăn các thức ăn có đủ các chất dinh dưỡng đấy các con ạ.

 - Cho trẻ xem tranh về các nhóm thực phẩm.

 - Trong tranh có những gì?

 - Các con có tháy trong tranh của cô có nhiều các nhóm thưc phẩm không?

 - Có 4 nhóm thực phẩm: Chất béo, chất bộtđường, nhóm đạm, chất vitamin.

 - Cô chỉ các nhóm thực phẩm cho trẻ nói được tên nhóm thực phẩm đó là chát gì,

 - Các nhóm thực phẩm đó cung cấp cho chúng ta chất gì?

 -Nếu thiếu các thực phẩm này thì cơ thể của chung ta sẽ thế nào?

=> Giáo dục: Các con ạ các nhóm thực phẩm nhóm nào cũng rất quan trong với cơ thể chúng ta. nếu thiếu 1 trong các nhóm thực phẩm này thì cơ thể của chúng ta không thể lớn lên và khỏe mạnh được đâu chính vì vậy các con phải ăn đầy đủ các chất dinh dưỡng và khi ăn phải ăn hết suất ăn của mình không được bỏ dở, các con đồng ý cô không.

\*Củng cố, mở rộng:Ngoài các thực phẩm này các con còn biết những loại thực phẩm nào mà cơ thể chúng ta cần?

 Cho trẻ kể tên.

Hoạt động 3: Trò chơi “Nhóm nào biến mất”

- Cô phổ biến luật chơi cách chơi cho trẻ chơi.

\* Cách chơi, Luật chơi: Cô sẽ cho hiển thị các nhóm thực phẩm lên màn hình và cô sẽ dần bớt đi các nhóm thực phẩm và cho trẻ nói thực phẩm nào biến mất, cứ như vậy cho chơi đến hết.

Hoạt động 4: Kết thúc

Cho trẻ hát bài hát “Mời bạn ăn”