**KPKH: BÉ CẦN GÌ ĐỂ LỚN LÊN VÀ KHOẺ MẠNH**

**1/ Mụ đích yêu cầu :**

-Trẻ biết được 4 nhóm thực phẩm cần thiết cho cơ thể của mình và biết ăn uông đầy đủ , hợp lý

- Trẻ biết ích lợi của các nhóm thực phẩm đó tốt cho cơ thể , biết ăn uống đầy đủ các món ăn , đầy đủ các chất dinh dưỡng , biết được những người thân chăm sóc mình

- Giáo dục trẻ biết lớn lên được ngoài ăn uống còn nhờ sự chăm sóc yêu thương của mẹ ,

qua đó trẻ biết kính yêu cha mẹ và những người chăm sóc lo lắng cho mình

**2/ Chuẩn bị:**

**\* Không gian tổ chức :**

- Trong lớp

**\* Đồ dùng:**

- Tranh ảnh về 4 nhóm thực phẩm , tranh lô tô về dinh dưỡng

- Bút màu , vỡ vẽ, tranh lô tô

**\* Phương pháp:**

- Trực quan, đàm thoại, luyện tập, trò chi

**3/ Tiến trình hoạt động**:

**3.1.ổn định tổ chức**:

- Cô và trẻ hat bài “ con cào cào “ bài hát nói về điều gì ? sao lại phải tập thể dục ? ngoài tập thể dục ra còn làm gì cho cơ thể lớn lên và khoẻ mạnh , để biết ăn gì và ăn uống như thế nào để cơ thể lớn lên và khoẻ mạnh cô cháu mình cùng tìm hiểu nhé

**3.2.Nội dung:**

**Hoạt động 1 : quan sát đàm thoại**

**-** Cho trẻ xem một số tranh ảnhvề 4 nhóm thực phẩm và hỏi trẻ về các loại thực phẩm đó

- Cô gợi hỏi trẻ về các bữa ăn trong ngày của trẻ, ngoài các bữa ăn chính ra trẻ còn ăn thêm gì nữa?

**–** Nếu không ăn đầy đủ các loại thức ăn thì cơ thể chúng ta sẽ như thế nào?, mỗi loại thực phẩm đều có các chất dinh dưỡng khác nhau , vì thế ta phải ăn kết hợp nhiều loại và uống sữa cho cơ thể khoẻ mạnh

- Có 4 nhóm thực phẩm mà chúng ta ăn hàng ngày ,

- Chất đạm, thịt, cá, tôm, cua, trứng

- Chất béo, mỡ, phô mai, dầu ăn, sữa

- Chất bột, gạo, khoai, cơm, bánh m , ngũ cốc

- Chất vitamim, các loại rau , củ , quả , trái cây

\* TCTV: Cho trẻ nói ngọng, nói lắp, chậm nói phát âm từ “Trái cây, sữa tươi”

- Lớp hát : “ Mời bạn ăn

**\* Cô cho trẻ so sánh** : giống và khác nhau các loại thực phẩm

- Giáo dục luyện tập thể dục vào buổi sáng rất tốt cho sức khoẻ ăn uống đầy đủ các chất dinh dưỡng cho cơ thể phát triển khoẻ mạnh

**Hoạt động 2 : Luyện tập trò chơi**

-Trò chơi xếp đúng các loại thực phẩm cho trẻ xếp 4 nhóm thực phẩm

- Chơi trò chơi : bé đi siêu thị

**3.3. Kết thúc hoạt động** : Lớp hát bài “ Cái mũi”