

**HỘI THI**  
**GIÁO VIÊN DẠY GIỎI CẤP**  
**TRƯỜNG**

**NĂM HỌC 2025 - 2026**



## Đề tài:

**Một số biện pháp giúp trẻ 3-4 tuổi  
có thói quen tốt trong ăn uống**

**Người thực hiện: Ngô Thị Bích Hoàn**

**Đơn vị: Trường Mẫu giáo Điện Nam Đông**



1. Lý do  
chọn đề tài

**Biện pháp giúp trẻ  
3-4 tuổi hình thành  
thói quen tốt trong  
ăn uống**

2. Cách thức  
thực hiện

3. Kết quả  
đạt được

4. Kết luận

# 1 - LÝ DO CHỌN ĐỀ TÀI:

Mục tiêu của GDMN là giúp trẻ phát triển và hình thành những yếu tố thói quen đầu tiên của trẻ. Vậy ăn, uống như thế nào để giúp trẻ phát triển cân đối hài hòa giữa các chất giúp trẻ phát triển toàn diện cả về thể chất lẫn tinh thần. Đó là vấn đề đang được quan tâm, chú trọng trong trường mầm non hiện nay.

Được lãnh đạo nhà trường phân công phụ trách lớp 3-4 tuổi. Trong giai đoạn này, thói quen ăn uống lành mạnh giúp trẻ em phát triển thể chất, hạn chế biến ăn, kén ăn và hình thành nề nếp trong các bữa ăn. Vì vậy, việc xây dựng các biện pháp phù hợp cho trẻ em mầm non là rất cần thiết.

***“Biện pháp giúp trẻ 3 - 4 tuổi hình thành thói quen tốt trong ăn uống”***

## *Bảng khảo sát 17 trẻ trước khi thực hiện biện pháp*

TT	Nội dung khảo sát	Thường xuyên		Thỉnh thoảng		Chưa có	
		Số lượng	Tỉ lệ %	Số lượng	Tỉ lệ %	Số lượng	Tỉ lệ %
01	Trẻ có thói quen rửa tay trước khi ăn, tự xúc ăn, có nề nếp trong ăn uống	06/17	35%	5/17	30%	6/17	35%
02	Trẻ ăn hết suất	07/17	41%	04/17	24%	6/17	35%

## 2. Cách thức thực hiện:

### 2.1. Nội dung, ý nghĩa của biện pháp

Biện pháp rèn trẻ 3 – 4 tuổi có thói quen ăn uống tốt tập trung vào việc xây dựng giờ ăn ổn định, hướng dẫn trẻ tự giác thực hiện nề nếp và tạo không khí bữa ăn vui vẻ để trẻ hứng thú ăn đủ và đúng cách. Sự phối hợp giữa giáo viên và cha mẹ trẻ giúp trẻ hình thành thói quen lành mạnh, phát triển tính tự lập và góp phần nâng cao sức khỏe cũng như chất lượng chăm sóc trẻ.

Biện pháp 1: Tạo cho trẻ thói quen vệ sinh cá nhân trước khi ăn.

Biện pháp 2: Tạo môi trường giúp trẻ ăn ngon miệng

**2.2. Mô tả biện pháp đã áp dụng**

Biện pháp 3: Rèn trẻ có thói quen ăn uống đúng giờ giấc và đủ khẩu phần ăn.

Biện pháp 4: Làm tốt công tác tuyên truyền, vận động cha mẹ trẻ cố gắng cho con ăn ít, thậm chí không ăn quà vặt, ít ăn ngọt.

## ***Biện pháp 1: Tạo cho trẻ thói quen vệ sinh cá nhân trước khi ăn.***

Để hình thành thói quen vệ sinh cá nhân trước bữa ăn cho trẻ 3 – 4 tuổi, giáo viên làm gương, hướng dẫn rửa tay đúng cách, nhắc nhở đồng thời khen ngợi khi trẻ thực hiện tốt.

Tạo cho trẻ có thói quen vệ sinh trước khi ăn không chỉ đảm bảo sức khỏe cho trẻ, phòng tránh được các dịch bệnh thường gặp dễ xâm nhập vào cơ thể non nớt của trẻ mà còn rèn cho trẻ ý thức tự giác, biết rửa tay trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh. Đó là một thói quen không thể thiếu trong sinh hoạt hằng ngày của trẻ.

Khi trẻ được khen ngợi, khích lệ ngay khi thực hiện đúng, thói quen dần trở thành một phần tự nhiên trong cuộc sống hằng ngày, từ việc thực hiện thỉnh thoảng đến tự giác thường xuyên đã giúp trẻ hình thành một thói quen vệ sinh cá nhân tốt trước khi ăn.



*Hình ảnh: Trẻ rửa tay trước khi ăn*

## ***Biện pháp 2: Tạo môi trường giúp trẻ ăn ngon miệng.***

Việc tạo môi trường ăn uống thân thiện và hấp dẫn đóng vai trò quan trọng trong việc giúp trẻ 3 – 4 tuổi ăn ngon miệng và hình thành thói quen ăn uống lành mạnh. Không gian bữa ăn được sắp xếp gọn gàng, sạch sẽ, với màu sắc sinh động, tranh ảnh vui nhộn, tạo cảm giác thoải mái cho trẻ.

Giáo viên trò chuyện nhẹ nhàng, khuyến khích trẻ tự phục vụ, tự xúc ăn, đồng thời khen ngợi những nỗ lực của trẻ, sẽ giúp trẻ cảm nhận được niềm vui và hứng thú trong từng bữa ăn.

Bên cạnh đó tôi còn cho trẻ tự do khám phá thực phẩm và ăn theo nhịp riêng của mình, bữa ăn không còn là nghĩa vụ mà trở thành trải nghiệm thú vị, từ đó hình thành thói quen ăn uống tích cực, tự giác và bền vững.



*Hình ảnh: Cô tạo môi trường giúp trẻ ăn ngon miệng*

***Biện pháp 3: Rèn trẻ có thói quen ăn uống đúng giờ giấc và đủ khẩu phần ăn.***

- Thiết lập khung giờ ăn cố định.
- Tổ chức không gian ăn uống yên tĩnh, trẻ ngồi đúng vị trí.
- Trình bày món ăn ngon, đẹp mắt, đa dạng, thay đổi thực đơn linh hoạt.
- Khen ngợi kịp thời khi trẻ ăn hết suất.

Giáo viên luôn là người mẹ, người bạn cùng trò chuyện với trẻ, động viên trẻ thường xuyên khen ngợi đã giúp trẻ lớp tôi có tiến bộ rõ rệt không chỉ trong hoạt động giờ ăn mà còn tiến bộ trong các hoạt động khác.



*Hình ảnh: Trẻ có thói quen ăn uống đúng giờ giấc và đủ khẩu phần ăn*



***Biện pháp 4: Làm tốt công tác tuyên truyền, vận động cha mẹ trẻ cố gắng cho con ăn ít, thậm chí không ăn quà vặt, ít ăn ngọt.***

Công tác tuyên truyền, vận động vận động phụ huynh hạn chế ăn quà vặt và ít ăn đồ ngọt là yếu tố then chốt giúp trẻ 3 - 4 tuổi hình thành thói quen ăn uống lành mạnh từ sớm.

Vì vậy cần phải thông qua các buổi họp, video, tin nhắn zalo, cha mẹ được cung cấp kiến thức về tác hại của đồ ngọt, quà vặt đối với sức khỏe. Đồng thời thỏa thuận về việc hạn chế đồ ngọt, quà vặt tại nhà và khuyến khích trẻ ăn đủ bữa.

Khi cha mẹ đồng hành, cùng giáo viên tạo môi trường ăn uống tích cực, khuyến khích trẻ ăn đúng bữa và hạn chế đồ ngọt, thói quen này dần trở thành tự nhiên, giúp trẻ phát triển khỏe mạnh cả về thể chất, đồng thời hình thành nền tảng vững chắc cho lối sống khoa học lâu dài.



*Hình ảnh: Cô trao đổi với cha mẹ trẻ thông qua cuộc họp.*



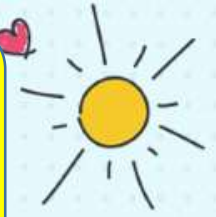
### 3. Kết quả đạt được

Sau khi áp dụng biện pháp, trẻ đã tự giác rửa tay, ăn đúng giờ, bữa ăn trở nên nhẹ nhàng. Trẻ hứng thú với món ăn, giảm rõ tình trạng kén ăn, ăn vặt. Sự phối hợp chặt chẽ của cha mẹ trong việc hạn chế đồ ngọt và quà vặt giúp thói quen ăn uống tốt, lành mạnh của trẻ bền vững và ổn định.



## *Bảng tổng hợp so sánh, đối chiếu kết quả trước và sau khi áp dụng biện pháp:*

TT	Nội dung khảo sát	Thường xuyên				Thỉnh thoảng				Chưa có			
		Trước khi thực nghiệm		Sau khi thực nghiệm		Trước khi thực nghiệm		Sau khi thực nghiệm		Trước khi thực nghiệm		Sau khi thực nghiệm	
		Số lượng	Tỉ lệ %	Số lượng	Tỉ lệ %	Số lượng	Tỉ lệ %	Số lượng	Tỉ lệ %	Số lượng	Tỉ lệ %	Số lượng	Tỉ lệ %
01	Trẻ có một số thói quen rửa tay trước khi ăn, tụt xúc ăn, có nề nếp khi ăn	4/17	23,5 %	13/17	76,5 %	7/17	42,2 %	4/17	23,5 %	6/17	35,2 %	2/17	12 %
02	Trẻ ăn hết suất	03/17	18%	11/17	65%	4/17	24 %	3/17	18 %	12/17	71 %	3/17	18 %



## *4. Kết luận*

Là một giáo viên tôi cần gương mẫu trong nề nếp ăn uống và vệ sinh, thường xuyên quan sát hướng dẫn và nhắc nhở trẻ thực hiện đúng thói quen tốt. Tôi chủ động với mọi hình thức dạy trẻ. Đồng thời, tôi tích cực phối hợp với cha mẹ trẻ để thống nhất cách chăm sóc, tuyên truyền về chế độ dinh dưỡng và thói quen sinh hoạt. Bản thân tôi luôn mong muốn các cháu sẽ luôn được khỏe mạnh, vui vẻ mỗi khi đến lớp, để thật sự “mỗi ngày đến trường là một ngày vui”

A vibrant tropical waterfall scene. The water flows over several tiers of dark, mossy rocks, creating white foam and splashes. The surrounding vegetation is dense and lush, featuring large green ferns, bright red flowers, and various tropical plants. The overall atmosphere is serene and natural.

**CHÂN THÀNH CẢM ƠN CÁC CÔ**