

## BIỆN PHÁP GIÁO DỤC DINH DƯỠNG CHO TRẺ 3-4 TUỔI THÔNG QUA GIỜ ĂN Ở TRƯỜNG MẦM NON

Nguyễn Thị Ngọc Châu<sup>1</sup>, Mai Thị Vân Anh<sup>1</sup>, Cầm Thị Hà<sup>1</sup>,  
Bùi Thị Hiền<sup>1</sup>, Trần Thị Thùy Linh<sup>1</sup>, Đinh Thị Thu<sup>1</sup>

**Tóm tắt:** Bài viết sử dụng phương pháp điều tra, quan sát, phỏng vấn sâu để khảo sát thực trạng: Nhận thức của giáo viên sự cần thiết về thực hiện các nội dung giáo dục dinh dưỡng; Thực trạng giáo viên sử dụng các biện pháp tổ chức giáo dục dinh dưỡng cho trẻ thông qua bữa ăn ở trường mầm non. Kết quả thu được cho thấy, các giáo viên đã quan tâm đến việc giáo dục dinh dưỡng cho trẻ nhằm thực hiện nhiệm vụ chăm sóc, nuôi dưỡng - giáo dục. Trên cơ sở bài viết đề xuất một số biện pháp giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 3 - 4 tuổi thông qua bữa ăn ở trường mầm non như: Tạo môi trường không gian sạch sẽ, hấp dẫn trong giờ ăn; Sử dụng các bài ca dao, câu đố có nội dung phù hợp trước giờ ăn; Giáo dục cho trẻ một số thói quen văn hóa vệ sinh trong ăn uống... Từ đó nâng cao chất lượng chăm sóc, nuôi dưỡng - giáo dục trẻ tại các cơ sở trường mầm non, nhằm thực hiện được mục tiêu giáo dục mầm non: Hình thành và phát triển toàn diện cho trẻ, chuẩn bị cho trẻ một số yếu tố đầu tiên về nhân cách, chuẩn bị cho trẻ vào các cấp học tiếp theo.

**Từ khóa:** Giáo dục dinh dưỡng, giờ ăn, trường mầm non, trẻ 3-4 tuổi

### 1. MỞ ĐẦU

Giáo dục dinh dưỡng (GDDD) cho trẻ mầm non được xem là một trong những yếu tố chính quyết định đến sự phát triển toàn diện của trẻ. Ngoài việc chăm sóc-giáo dục trẻ thì nội dung nuôi dưỡng trẻ luôn là vấn đề được quan tâm hàng đầu tại các trường mầm non. Bởi đây chính là nội dung quan trọng giúp trẻ phát triển một cách khỏe mạnh và toàn diện. Một đứa trẻ có thể cao lớn thông minh hay không một phần lớn là nhờ chế độ dinh dưỡng hợp lý và chất lượng

Ở độ tuổi 3-4, trẻ bắt đầu xuất hiện tính tự lập, tò mò, năng động thích di chuyển, vận động và khám phá vì thế năng lượng ở trẻ cũng bị hao hụt nhanh hơn so với độ tuổi trước. Do đó nhu cầu dinh dưỡng của trẻ ở độ tuổi này cần được chú trọng hơn qua bữa ăn chính và bữa ăn phụ nhằm đáp ứng kịp thời nguồn năng lượng mất đi trong quá trình vận động, đảm bảo trẻ phát triển toàn diện..

Ở các trường mầm non (MN) hiện nay, giáo viên (GV) đã quan tâm đến việc giáo dục dinh dưỡng nhằm thực hiện nhiệm vụ chăm sóc, nuôi dưỡng- giáo dục trẻ, tuy nhiên các biện pháp còn riêng lẻ, chưa có hệ thống. Đây là lý do chúng tôi lựa chọn nghiên cứu vấn đề “**Một số biện pháp giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 3-4 tuổi thông qua giờ ăn ở trường Mầm non**”

<sup>1</sup> Trường Đại học Hồng Đức

## 2. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

### 2.1. Khái quát quá trình khảo sát

\* *Khách thể và địa bàn*: 30 giáo viên bao gồm: cán bộ quản lý, GV đang và đã dạy lớp 3–4 tuổi của trường MN Đông Thọ, Thành phố Thanh Hóa

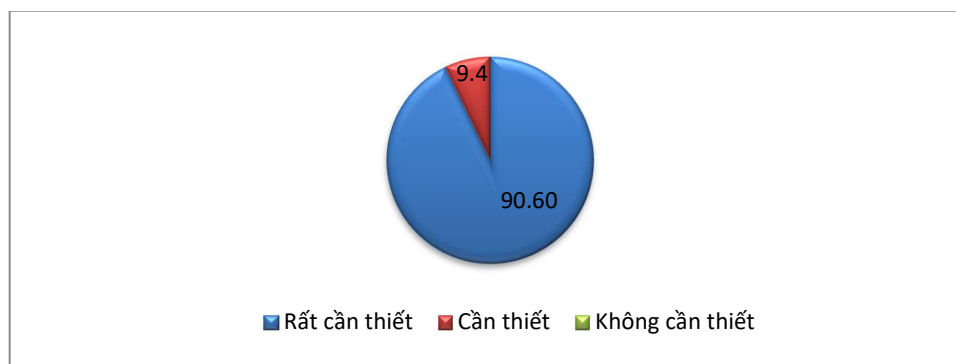
\* *Nội dung điều tra*: Nhận thức của giáo viên sự cần thiết, về thực hiện các nội dung giáo dục dinh dưỡng; Thực trạng giáo viên sử dụng các biện pháp tổ chức giáo dục dinh dưỡng cho trẻ thông qua bữa ăn ở trường mầm non ở trường MN Đông Thọ A, thành phố Thanh Hóa

\* *Phương pháp điều tra*: Sử dụng phiếu điều tra (Ankets) giáo viên MN; phương pháp quan sát, phỏng vấn sâu.

### 2.2. Kết quả nghiên cứu

\* *Thực trạng tổ chức GDDD cho trẻ 3–4 tuổi của giáo viên ở trường mầm non*

**Biểu đồ**: Nhận thức của giáo viên về sự cần thiết của việc GDDD cho trẻ 3–4 tuổi



**Bảng 2.1:** Nhận thức của GV về nội dung GDDD cho trẻ 3–4 tuổi

| TT | Nội dung                                                | Số lượng<br>(n =30) | Tỷ lệ<br>(%) |
|----|---------------------------------------------------------|---------------------|--------------|
| 1  | Làm quen, nhận biết các nhóm thực phẩm và cách chế biến | 24                  | 80.0         |
| 2  | Lợi ích của thực phẩm đối với sức khỏe                  | 30                  | 100          |
| 3  | Tập làm một số việc phục vụ trong sinh hoạt             | 20                  | 66.7         |
| 4  | Mục tiêu khác.....                                      | 0                   | 0.0          |

Bảng 2.1 cho thấy: 100% GV cho rằng nội dung GDDD là *Lợi ích của thực phẩm đối với sức khỏe*. Tiếp đó, các nội dung khác cũng được GV đánh giá cao là *Làm quen, nhận biết các nhóm thực phẩm và cách chế biến* (chiếm 80.0%). Nội dung *Tập làm một*

số việc phục vụ trong sinh hoạt (chiếm 66.7%). Thực tế, hầu hết GV nhận thức được nội dung GDDD cho trẻ 3–4 tuổi

**Bảng 2.2:** Thực trạng việc tổ chức các hoạt động gddd cho trẻ 3–4 tuổi thông qua giờ ăn

| TT | Hoạt động                  | Ý kiến (n = 30) | Tỷ lệ % |
|----|----------------------------|-----------------|---------|
| 1  | Học tập                    | 28              | 93,3    |
| 2  | Vui chơi                   | 26              | 86.7    |
| 3  | Lao động                   | 14              | 46.7    |
| 4  | Chế độ sinh hoạt hàng ngày | 23              | 76.7    |
| 5  | Dạo chơi tham quan         | 10              | 33.3    |
| 6  | Ngày hội ngày lễ           | 9               | 30.0    |
| 7  | Các hoạt động khác         | 7               | 23.3    |

Qua Bảng 2.2 cho thấy, phần lớn giáo viên tổ chức GDDD cho trẻ *thông qua hoạt động học tập* (93.3%), *hoạt động vui chơi* (86.7%) và *chế độ sinh hoạt hàng ngày* (76.7%). Thông qua hoạt động lao động cũng là một lựa chọn để giáo viên GDDD cho trẻ (46,7%). Thông qua *hoạt động dạo chơi tham quan* có 10/30 giáo viên (chiếm 33.3%); *hoạt động ngày hội, ngày lễ* (9/30 chiếm 30,0%). Ngoài ra khi được hỏi, có sử dụng hoạt động nào khác ngoài các hoạt động trên giáo viên L.T.T trả lời: “*Để GDDD cho trẻ 3–4 cần giáo dục cho trẻ mọi lúc, mọi nơi hoặc phối hợp với phụ huynh*”

**Bảng 2.3:** Thực trạng giáo viên sử dụng biện pháp GDDD cho trẻ 3–4 tuổi

| TT | Biện pháp                                                   | Lựa chọn       |           |
|----|-------------------------------------------------------------|----------------|-----------|
|    |                                                             | SL<br>(n = 30) | Tỷ lệ (%) |
| 1  | Tạo môi trường GDDD cho trẻ                                 | 30             | 100       |
| 2  | Tạo hứng thú cho trẻ thông qua bài thơ, câu đố...           | 24             | 80.0      |
| 3  | Động viên , khuyến khích trẻ                                | 21             | 70.0      |
| 4  | Thường xuyên theo dõi nhắc nhở trẻ                          | 24             | 80.0      |
| 5  | Tạo tình huống thi đua vào quá trình thực hiện GDDD cho trẻ | 30             | 100       |
| 6  | Y kiến khác.....                                            | 0              | 0         |

Nhìn chung các biện pháp đều được giáo viên sử dụng khi GDDD cho trẻ 3–4 tuổi. Trong đó, *Tạo môi trường GDDD cho trẻ; Tạo tình huống thi đua vào quá trình thực hiện GDDD cho trẻ* là 02 biện pháp được GV sử dụng nhiều hơn cả chiếm 100%, còn lại lần lượt là các biện pháp như: *Tạo hứng thú cho trẻ thông qua bài thơ, câu đố; Thường xuyên theo dõi nhắc nhở trẻ (80.0%); Động viên, khuyến khích trẻ (70.0%)*.

### **2.3. Một số biện pháp giáo dục dinh dưỡng cho trẻ 3–4 tuổi thông qua giờ ăn ở trường Mầm non**

2.3.1.. *Biện pháp 1: Tạo môi trường hợp lý, thân thiện không gian sạch sẽ, bày biện bàn ghế, bát thìa, đẹp mắt và hấp dẫn trong giờ ăn*

*\*Mục tiêu, ý nghĩa*

Lựa chọn môi trường, không gian rộng, sạch sẽ, sinh động hấp dẫn cho bữa ăn của trẻ đảm bảo an toàn, thuận lợi và thực sự lôi cuốn, hứng thú giúp cho giáo viên tổ chức hoạt động lồng ghép GDDD trong giờ ăn một cách thuận lợi hơn. Từ đó, sẽ giúp trẻ tập trung chú ý hơn, hiệu quả về GDDD của trẻ được nâng cao hơn

*\*Nội dung biện pháp*

Tạo môi trường, không gian rộng, sạch sẽ, sinh động hấp dẫn cho bữa ăn của trẻ đảm bảo an toàn, đó chính là nơi mang lại cho trẻ những cảm xúc và hứng thú, trẻ ăn ngon miệng, vui vẻ, cảm nhận được không khí đầm ấm trong quá trình ăn uống ở trường MN. Trong khi ăn bằng chính thị giác của mình trẻ cảm nhận được sự lôi cuốn, hấp dẫn của các món ăn....giúp trẻ có cảm giác ngon miệng, ăn hết suất ăn của mình.

Việc tạo môi trường bữa ăn của trẻ phải phù hợp, hài hòa...đây là nội dung quan trọng để GDDD cho trẻ thông qua giờ ăn. Trẻ MN đặc biệt là trẻ 3–4 tuổi, là lứa tuổi chuyển giao từ tuổi nhà trẻ sang tuổi mẫu giáo, nên tâm lý của trẻ là tâm lý xúc cảm, tình cảm trẻ dễ buồn, dễ vui, dễ tổn thương, bởi vậy khi tổ chức bữa ăn cho trẻ GV cần có thái độ ân cần, âu yếm, nhẹ nhàng, cởi mở. Từ đó, trẻ mới tự tin để bộc lộ suy nghĩ, cảm xúc của mình, để trẻ có thể tự nhiên hơn, trẻ sẽ ăn ngon miệng hơn, ăn hết suất của mình. Không khí trong bữa ăn thân thiện, cởi mở, vui vẻ, đồ dùng hấp dẫn đẹp mắt sẽ kích thích sự tưởng tượng của trẻ, trẻ sẽ cảm nhận được món ăn ngon hơn. Cách sắp xếp bàn ghế, thìa bát...đẹp mắt khoa học, sẽ cho trẻ biết giữ gìn sạch sẽ, trẻ phải giữ được khoảng cách trong ăn uống, đảm bảo được sự an toàn cho trẻ. Do vậy, để nâng cao hiệu quả GDDD cho trẻ 3-4 tuổi thông qua bữa ăn ở trường MN một cách khoa học, hợp lý, có tính nghệ thuật.... Sẽ giúp trẻ ăn ngon miệng và ăn hết suất ăn của mình

*\* Cách thực hiện biện pháp*

GV là trung tâm để tổ chức hoạt động GDDD cho trẻ thông qua giờ ăn trưa, do vậy cần phải chủ động, sáng tạo trong việc sắp xếp môi trường như: Phòng ăn phải được trang bị đầy đủ, các món ăn có các hình ảnh minh họa màu sắc hấp dẫn, tranh ảnh các dụng cụ ăn uống và cách sử dụng đồ dùng phải treo ngang tầm mắt trẻ, để trẻ có thể quan sát được. Bên cạnh đó, GV có thể thiết kế thêm những bức tranh có trẻ đang tham gia chế biến các món ăn cùng

cô giáo, các bức tranh thể hiện các khâu chế biến và các quy trình chế biến phù hợp theo sơ đồ bếp một chiều từ lựa chọn thực phẩm, sơ chế, chế biến đến thành phẩm.

GV cần có khiếu thẩm mỹ, có năng lực tổ chức bữa ăn cho trẻ tạo môi trường thân thiện, khoa học và có tính thẩm mỹ. Thức ăn được bày biện, trang trí đẹp mắt, hấp dẫn, đồ dùng bát, thìa... màu sắc tươi sáng phù hợp, hấp dẫn như: Món trứng đúc thịt cô bày ra đĩa trang trí thêm các họa tiết như thêm hoa, lá tạo thành con công, con cá, hình tam giác, hình chữ nhật... bát cơm trắng có thể tạo thành chú gà nhỏ xinh xắn có mỏ, mắt, cánh, đuôi, 2 chân (mắt bằng hạt đậu đen, mỏ bằng lát cà rốt nhỏ, cánh bằng củ cải...) tất cả các món ăn ấy có màu sắc đẹp mắt, hấp dẫn, mùi vị thơm ngon đảm bảo chất dinh dưỡng...

Trong khi tổ chức bữa ăn, GV phải có thái độ vui vẻ, nhẹ nhàng giúp đỡ trẻ mới đi học, ăn chậm, mới ốm dậy. GV luôn là người động viên trẻ, tạo cho trẻ cảm giác yên tâm, tránh quát mắng dọa nạt trẻ....

*\* Điều kiện thực hiện biện pháp*

GV cần chuẩn bị phòng học sạch sẽ, gọn gàng, khoa học, các đồ dùng phục vụ cho bữa ăn phải đầy đủ, đa dạng phù hợp với trẻ, bố trí kê bàn ăn, bàn chia cơm phải thuận tiện. Trang phục của GV phải gọn gàng.

Trong quá trình tổ chức bữa ăn, GV chú ý giúp trẻ dễ lĩnh hội kiến thức, kỹ năng, thái độ về dinh dưỡng cho trẻ

**2.3.2. Biện pháp 2: Sử dụng văn học nghệ thuật, những bài hát, ca dao, câu đố có nội dung phù hợp trước bữa ăn.**

*\* Mục tiêu, ý nghĩa*

Khi tổ chức bữa ăn cho trẻ, việc sử dụng một số tác phẩm nghệ thuật, ca dao, câu đố, đồng dao... sẽ động viên, khuyến khích trẻ tạo cho trẻ hứng thú trong giờ ăn, trẻ tập trung vào quá trình ăn uống của mình, từ đó hình thành cho trẻ kỹ năng, hành vi, thái độ đúng đắn trong mỗi bữa ăn. Mặt khác, hình thành cho trẻ biết được vai trò của việc ăn uống cần thiết với sức khỏe của trẻ MN nói riêng và con người nói chung. Ngoài ra, việc sử dụng bài thơ, ca dao, câu đố trong quá trình tổ chức bữa ăn cho trẻ 3-4 tuổi một cách phù hợp tạo cho trẻ những cảm xúc, tình cảm và hứng thú với nội dung GDDD thông qua bữa ăn trưa cho trẻ, giúp trẻ phát triển toàn diện.

*\* Nội dung biện pháp*

Trẻ 3-4 tuổi rất dễ thu hút bởi lời nói nhẹ nhàng, khuyến khích động viên một cách kịp thời. Trẻ thường có thái độ sợ sệt nếu bị GV trách phạt, điều này sẽ ảnh hưởng đến ý muốn cá nhân trẻ. Nên việc sử dụng, bài thơ, câu đố, ca dao.. phù hợp với món ăn sẽ tác động tích cực, hứng thú đến tâm lý trẻ, giúp trẻ vui vẻ, hưng phấn trong quá trình ăn uống. Việc cho trẻ tiếp xúc với những bài hát câu đố, bài thơ... mang nội dung giáo dục dinh dưỡng sẽ giúp trẻ hiểu được lợi ích, cách ăn nhiều món ăn từ thực phẩm có sẵn ở địa phương mình, tạo cho trẻ tham gia hoạt động dinh dưỡng một cách tích cực. Qua tổ chức bữa ăn trưa cho trẻ GV sẽ giúp trẻ hiểu được tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với sức

khỏe của con người. Đồng thời tạo cho trẻ thái độ, hứng thú trong khi ăn, trẻ được khẳng định mình, tự rèn luyện, tự phục vụ mà không cần sự giúp đỡ của người lớn

*\* Cách thực hiện biện pháp*

Để thực hiện tốt các bài hát, ca dao, câu đố... trong việc tổ chức bữa ăn cho trẻ GV cần cho trẻ làm quen trước, làm quen ở mọi lúc, mọi nơi, ở những thời điểm thích hợp trong chế độ sinh hoạt hàng ngày. Những bài hát, bài thơ, ca dao... sử dụng để GDDD cho trẻ cần đảm bảo tính gần gũi, dễ nhớ và chuẩn mực

Ví dụ: Khi cho trẻ làm quen với các loại thực phẩm và sự kết hợp của các loại thực phẩm để tạo thành các món ăn cô có thể sử dụng bài thơ: ‘*Bác bầu, bác bí*’

|                          |                              |
|--------------------------|------------------------------|
| <i>Bác bầu, bác bí</i>   | <i>Bí bí tôm tôm</i>         |
| <i>Lúc liu giàn cao</i>  | <i>Ai ai cũng biết</i>       |
| <i>Nhìn xuống mặt ao</i> | <i>Nhưng thôi nhường bác</i> |
| <i>Cá tôm bơi lội</i>    | <i>Cá nấu với bầu</i>        |
| <i>Bác bí nghĩ ngợi</i>  | <i>Cũng có sao đâu</i>       |
| <i>“Mình với cô tôm</i>  | <i>Vừa ngon, vừa bổ</i>      |
| <i>Nấu bác canh thơm</i> | <i>Châu cháu nghiền cổ:</i>  |
| <i>Ăn vào thật mát”</i>  | <i>“Bầu bí cá tôm</i>        |
| <i>Bác bầu chí chát”</i> | <i>Món nào cũng thơm</i>     |
|                          | <i>Đều ngon ngon cả”</i>     |

Để giáo dục nề nếp thói quen vệ sinh trong ăn uống GV có thể lựa chọn bài thơ: “*Bé ơi*”

|                           |                                 |
|---------------------------|---------------------------------|
| <i>Này bé ơi</i>          | <i>Bé ơi, bé này...</i>         |
| <i>Đừng chơi cát</i>      | <i>Giờ ăn nhớ lời cô nhé</i>    |
| <i>Hãy vào mát</i>        | <i>Ăn chậm nhai kỹ</i>          |
| <i>Khi trời nắng to</i>   | <i>Sao cho đừng hoàng</i>       |
| <i>Sau lúc ăn no</i>      | <i>Ăn xong xếp ghế gọn gàng</i> |
| <i>Đừng cho chân chạy</i> | <i>Nhặt cơm rơi vãi....</i>     |
| <i>Mỗi sớm thức dậy</i>   |                                 |
| <i>Rửa mặt đánh răng</i>  |                                 |
| <i>Sắp đến bữa ăn</i>     |                                 |
| <i>Rửa tay đã nhé</i>     |                                 |

Hay khi cho trẻ biết được giá trị dinh dưỡng của các loại thực phẩm, cô có thể cho trẻ đọc bài thơ: “*Họ đậu*”

|                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| <i>Nấu canh rất mát</i> | <i>Trong ly sữa nhỏ</i> |
| <i>Là bát đậu xanh</i>  | <i>Là có đậu nành</i>   |
| <i>Ăn chè lớn nhanh</i> | <i>Cho ta lớn nhanh</i> |
| <i>Nhờ tô đậu đỏ</i>    | <i>Là nhờ họ đậu</i>    |

Các bài thơ câu đố, ca dao mà GV lựa chọn phải phù hợp với nội dung GDDD trong tổ chức bữa ăn cho trẻ. Các tác phẩm lựa chọn, phải có vần, có nhịp điệu và nội dung trong sáng, dễ hiểu, dễ thuộc, phù hợp với trẻ 3–4 tuổi. Trong quá trình thực hiện, GV theo dõi, uốn nắn hoặc giúp đỡ trẻ kịp thời trẻ đọc đúng nội dung bài thơ. Bên cạnh đó, cô có thể động viên trẻ xem biết và thuộc bài thơ nào, từ đó mở rộng vốn kinh nghiệm cho trẻ về lĩnh vực dinh dưỡng và đưa trẻ vào nội dung GDDD.

*\* Điều kiện thực hiện biện pháp*

GV tiến hành sử dụng một số nội dung nghệ thuật nhằm tạo và duy trì hứng thú của trẻ khi môi trường tổ chức bữa ăn của trẻ đầy đủ cơ sở vật chất

Khi thực hiện biện pháp này phải phù hợp với mức độ nhận thức và tình hình lớp học của trẻ. GV phải linh hoạt trong việc tổ chức, cũng như vận dụng các biện pháp đề ra

### 3. KẾT LUẬN

GDDD cho trẻ MG 3–4 tuổi có ý nghĩa quan trọng chiến lược phát triển con người nói chung. Đây chính là nhiệm vụ quan trọng trong nội dung GDDD và sức khỏe cho trẻ MN. Nhiệm vụ GDDD cho trẻ được thực hiện tích hợp trong tất cả các hoạt động ở trường mầm non, trong đó có hoạt động tổ chức giờ ăn. Tuy nhiên, để quá trình tổ chức bữa ăn nhằm GDDD cho trẻ MN đặc biệt là trẻ MG 3–4 tuổi phát huy được tốt thì GV chính là người đóng vai trò quan trọng để tổ chức, hướng dẫn trẻ tham gia, GV cần thường xuyên tự bồi dưỡng, trau dồi và rèn luyện để có khả năng thiết kế và áp dụng các biện pháp GDDD thông qua giờ ăn cho trẻ 3–4 tuổi ở trường mầm non.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ GD-ĐT (2021), *Chương trình Giáo dục mầm non*, NXB Giáo dục.
2. Lê Thị Mai Hoa, Lê Trọng Sơn (2008), *Giáo trình dinh dưỡng trẻ em*, NXB Đại học Sư phạm.
3. Lê Minh Hà, Nguyễn Công Khẩn (2003), *Dinh dưỡng và sự phát triển trẻ thơ*, NXB Giáo dục.
4. *Chiến lược quốc gia về dinh dưỡng giai đoạn 2001-2010* (2001), NXB Y học.
5. Bác sĩ Lê Thị Mai Hoa (2001) *Giáo trình dinh dưỡng trẻ em*, Đại học Huế
6. Hà Duy Khôi, Từ Giấy (2001) *Dinh Dưỡng hợp lý và sức khỏe*, Nxb Y học
7. Phạm Thị Phương Thảo (2020) , *Đánh giá tình trạng dinh dưỡng của trẻ em trường mầm non Chiềng Sinh-Sơn La*, khóa luận tốt nghiệp đại học.
8. Tổng hội Y học Việt Nam (2019), *Suy dinh dưỡng gày còm và thấp còi ở trẻ em dưới 5 tuổi vùng khó khăn: Thực trạng và giải pháp*, Hội thảo khoa học.
9. UNICEF/WHO/WB(2015) *Levels and trends in child malnutrition*, Key findings of the edition.
10. UNICEF/WHO/WB (2013), *Child Malnutrition Database Estimates for 2012 and Launal of Interactive Data Dashboards*.

## NUTRITION EDUCATION MEASURES FOR 3-4 YEAR OLD BAMBOO THROUGH MEAL TIME AT PRESCHOOL

*Nguyen Thi Ngoc Chau, Mai Thi Van, Tran Thi Thuy Linh,  
Cam Thi Ha, Dinh Thi Thu, Nguyen Thi Hien*

**Abstract:** *The article uses methods of investigation, observation, and in-depth interviews to survey the current situation: Teachers' awareness of the need to implement nutrition education methods; The current status of the content of teachers organizing nutrition education methods for children through meals in preschool. The results obtained show that teachers are interested in nutrition education for children in order to carry out the task of caring for and educating children. Based on the article, we propose some nutritional education measures for 3–4 year old children through meals at preschools as follows: Create a clean, attractive space environment during mealtimes; Use folk songs and riddles with appropriate content before mealtime; Educate children on some hygienic cultural habits in eating and drinking. From there, improve the quality of child care and nurturing at preschool facilities, in order to achieve the goal of preschool education: Forming and comprehensively developing children, preparing them for some of the first elements. about personality, preparing children for the next levels of education*

**Keywords:** *Nutrition education, mealtimes, Preschool, 3–4 year old children*

*(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 26-3-2024; ngày phản biện đánh giá: 15-4-2024;  
ngày chấp nhận đăng: 25-4-2024)*