

**ỦY BAN NHÂN DÂN XÃ HƯƠNG SƠN
TRƯỜNG MẦM NON VẠN KIM**

Lĩnh vực phát triển nhận thức

Hoạt động: Khám phá

Đề Tài: “Cây bắp cải và su hào”

Lứa tuổi: 5-6 tuổi

Giáo viên: Lê Thị Bích Hồng

Năm học 2025 - 2026

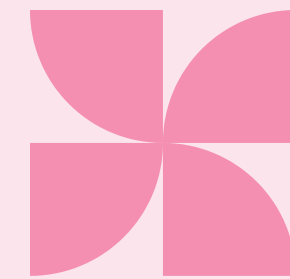




NHẠC CHO BÉ



Khám phá bắp cải



Rau củ

Rau củ rất quan trọng cho sức khỏe của chúng ta. Chúng giúp chúng ta **khỏe mạnh** và cung cấp năng lượng để vui chơi. Các loại rau như bắp cải, xu hào, cà rốt và dưa leo đều mang lại nhiều lợi ích cho cơ thể.



Bắp cải

Bắp cải là một loại rau củ rất thú vị với **lá xanh**, tròn và giòn. Nó thường được dùng trong các món ăn như salad hoặc nấu canh. Bắp cải không chỉ ngon mà còn rất tốt cho sức khỏe của trẻ nhỏ!



Xu hào

Xu hào là một loại rau củ có hình tròn, màu trắng hoặc tím nhạt, rất ngọt và giòn. Loại rau này thường được dùng trong các món salad hoặc nấu canh, giúp tạo nên hương vị thú vị cho bữa ăn của các bé.



So sánh bắp cải và xu hào



Bắp cải màu xanh dạng hình tròn .

Bắp cải có màu xanh tươi ,có lá xếp thành vòng tròn

Hình dáng,
màu sắc



Xu hào có hình tròn,
lá màu xanh ,vỏ màu xanh

Lợi ích



Bắt cải và xu hào giúp **bé khỏe mạnh**, tăng cường sức đề kháng hàng ngày.

Ăn rau củ giúp bé có **năng lượng** để học tập và vui chơi suốt ngày.



Vitamin: Bắt cải và xu hào chứa nhiều **vitamin** và khoáng chất cần thiết cho sự phát triển.

Những loại rau này hỗ trợ **tiêu hóa tốt**, giúp bé hấp thụ chất dinh dưỡng.

áp dụng vào bữa ăn hàng ngày



Bắp cải và xu hào có thể ăn sống với nước chấm rất ngon. và chế biến thành món chua ngọt



dùng để nấu canh hoặc xào bắp cải và xu hào để thưởng thức.



Dùng để làm salad rau củ với bắp cải và xu hào rất tươi mát và bổ dưỡng.



Snack

Bắp cải và xu hào có thể được chế biến thành món ăn nhẹ thú vị.

Những điều thú vị



Bắp cải có thể có nhiều màu sắc khác nhau

Bắp cải có thể xanh, tím hoặc trắng rất đẹp.



Xu hào là “người bạn tròn trĩnh” của bắp cải

Xu hào luôn đi cùng bắp cải trong bữa ăn.



Bắp cải từng được dùng làm thức ăn cho thám hiểm

Các nhà thám hiểm đã mang bắp cải theo để ăn.



Rau củ rất tốt cho sức khỏe của trẻ nhỏ

Chúng giúp trẻ phát triển và có nhiều năng lượng.

Bắp cải

Bắp cải có thể là màu xanh, rất tươi mát.



Xu hào

Xu hào có thể ăn sống và rất giòn nhé!



So sánh

Cả hai đều là rau củ ngon rất bổ dưỡng.



Thử nghiệm

Hãy cùng khám phá
và ăn rau củ nào!



Khám phá

Trẻ em sẽ thích tìm
hiểu về bắp cải và xu
hào!



CHÚC CÁC CON CHĂM NGOAN HỌC GIỎI

