

คู่มือการใช้สื่อการสอน

1. ชื่อสื่อ เกมบิงโก อ่านฉลาก (หวาน มัน เค็ม)
2. ชื่อผู้ผลิต โครงการเด็กไทยสุขภาพดี ภายใต้โครงการเนสท์เล่เพื่อเด็กสุขภาพดี
3. ใช้สำหรับการเรียนการสอนระดับชั้น ป.4-ป.6
4. มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด

สาระสุขภาพและพลศึกษา

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ป.4/3 วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค

ป.5/1 แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

5. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายความสำคัญของการอ่านฉลากโภชนาการ
2. นักเรียนสามารถอ่านฉลากโภชนาการเป็น และเลือกกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพตนเองได้
3. นักเรียนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารต่างๆ

6. แนวคิดหลัก

ฉลากหวาน มัน เค็ม คือฉลากที่แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และ โซเดียม ในหนึ่งหน่วยบริโภค เช่น ชอง ถูง กล่อง ของผลิตภัณฑ์อาหารนั้น โดยแสดงอยู่ด้านบนบรรจุภัณฑ์

ฉลากหวาน มัน เค็ม

ส่วนที่ 1
บอกให้ทราบว่าฉลากจะแสดงคุณค่าทางโภชนาการได้แก่ พลังงาน น้ำตาล ไขมัน โซเดียมที่ได้รับจากการบริโภคผลิตภัณฑ์นั้นๆ 1 ถูง หรือ 1 ชอง หรือ 1 กล่อง เป็นต้น

ส่วนที่ 2
บอกให้ทราบว่า แบ่งกินกี่ครั้ง

ส่วนที่ 3
บอกให้ทราบว่าเมื่อกินเข้าไปหมดทั้งถูงหรือชองหรือกล่อง จะได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมปริมาณเท่าไร

ส่วนที่ 4
บอกให้ทราบว่าเมื่อกินหมดทั้งถูงหรือชองหรือกล่องจะได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม คิดเป็นร้อยละเท่าไรของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ชอง ควรแบ่งกิน 2 ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
320 กิโลแคลอรี	0 กรัม	18 กรัม	280 มิลลิกรัม
*16%	*0%	*28%	*14%

* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. นักเรียนร่วมกันตอบคำถามเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ครูสร้างขึ้น โดยที่คุณครูนำฉลากขนมของจริงมาให้ให้นักเรียนดู และใช้คำถามดังนี้

1.1 เวลาซื้อขนมมารับประทาน เคยสังเกตหรือไม่ว่าบนซองขนมแสดงอะไรบ้าง
(แนวคำตอบ ชื่อขนม เครื่องหมาย ออ. ส่วนประกอบ วันหมดอายุ ฉลากโภชนาการ)

1.2 แล้วเคยสังเกตฉลากตรงนี้หรือไม่ (คุณครูชี้ไปที่ฉลากหวานมันเค็ม หน้าซองขนม)
(แนวคำตอบ บางคนเคย บางคนอาจไม่เคย)

1.3 คุณครูให้ความรู้เรื่องฉลากหวาน มัน เค็ม โดยใช้แผ่นฉลากขนมยักษ์

ขั้นสอน

เป็นการเล่นเกมบิงโก (Bingo) โดยมีกติกา ดังนี้

1. นักเรียนแต่ละคน/คู่ จะได้รับแผ่นบิงโก 1 แผ่น และแผ่นรวมฉลากขนม 1 แผ่น



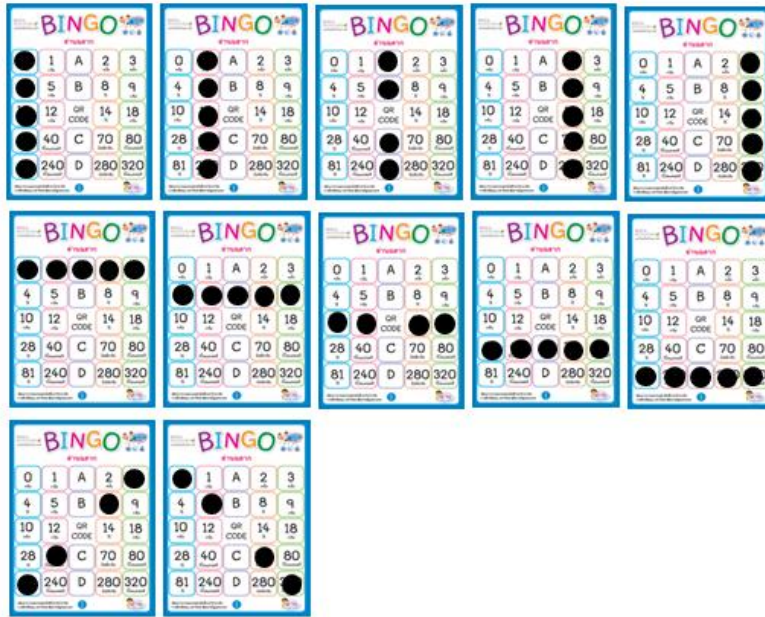
2. คุณครูสุ่มหยิบบัตรคำถามขึ้นมาทีละใบ

2.1 คุณครูอ่านคำถามในบัตรคำถาม แล้วนักเรียนหาคำตอบจากแผ่นรวมฉลาก

2.2 เมื่อได้คำตอบแล้ว ให้ดูในแผ่นบิงโกของตนเองว่ามีตัวเลขที่เป็นคำตอบนั้นหรือไม่

2.3 ถ้ามี ให้นำตัววาง มาวางทับตัวเลขนั้น

2.4 ในการบิงโก จะต้องวางเรียงกันแถวใดแถวหนึ่ง ดังรูป



ขั้นสรุป

1. คุณครูนำผลิตภัณฑ์อาหารที่มีฉลากหวาน มัน เค็ม มาแจกให้นักเรียน แล้วถามคำถามให้ได้เรียนรู้จากของจริง เช่น
 - 1.1 ฉลากหวาน มัน เค็ม แสดงข้อมูลอะไรบ้าง
(แนวคำตอบ พลังงาน น้ำตาล ไขมัน โซเดียม ควรแบ่งกินกี่ครั้ง เป็นต้น)
 - 1.2 ขนมนของใครมีพลังงาน < 100 กิโลแคลอรีต่อซอง
 - 1.3 ขนมนของใคร มีน้ำตาล < 5 กรัมต่อซอง
 - 1.4 ไม่อยากเป็นโรคไต ต้องกินโซเดียมน้อยๆ ขนมนของใครมีโซเดียมน้อยกว่า 200 มิลลิกรัมต่อซอง
2. นักเรียนทำใบกิจกรรมเรื่อง “อ่านซองโปรด หาตัวเลขโภชนาการ”

สื่อ วัสดุและอุปกรณ์

1. เกมบิงโก อ่านฉลาก ซึ่งประกอบด้วย

- แผ่นฉลากขนมยี่ห้อ 1 แผ่น
- แผ่นรวมฉลาก 30 แผ่น
- แผ่นบิงโก 30 แผ่น
- บัตรคำถาม 24 ใบ
- ตั้ววาง

2. ใบกิจกรรม “อ่านซองโปรด หาตัวเลขโภชนาการ”