



ใบกิจกรรมที่ 1



(จากใบความรู้ เรื่องฉลากโภชนาการ)

สอดคล้องกับมาตรฐานและตัวชี้วัดกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา พ 4.1 ป.4/3 (ต้องรู้) พ 4.1 ป.5/1 (ควรรู้)

คุณครูให้ความรู้เรื่องการอ่านฉลากโภชนาการแล้วจัดกิจกรรมเพื่อทบทวนความรู้ว่านักเรียนเข้าใจ/รู้จริงหรือไม่

กิจกรรมย่อยที่ 1 คุณครูนำกล่อง/ซอง/บรรจุภัณฑ์ขนม นม ขนมหกรูปกรอบที่เด็กๆ ชอบรับประทาน มาประมาณ 6-10 ชิ้น วางบนโต๊ะ แล้วคุณครูสุ่มเรียกนักเรียนออกมาครั้งละ 1 คน ให้นักเรียนหยิบกล่อง/ซองขนม ขึ้นมา 1 ชิ้น แล้วตอบคำถามคุณครู โดยคุณครูอาจถาม 1-2 คำถาม ตามความเหมาะสม

ตัวอย่างคำถาม

- 1 นักเรียนควรดูตรงไหนว่าผลิตภัณฑ์นี้ควรแบ่งกินกี่ครั้ง
- 2 หนึ่งหน่วยบริโภคของผลิตภัณฑ์นี้ คือเท่าไร
- 3 ผลิตภัณฑ์นี้ควรแบ่งกินกี่ครั้ง
- 4 ถ้านักเรียนกินผลิตภัณฑ์นี้ 1 หน่วยบริโภค จะได้รับพลังงานกี่กิโลแคลอรี
- 5 ถ้านักเรียนกินผลิตภัณฑ์นี้ 1 หน่วยบริโภค จะได้รับไขมันทั้งหมด/ไขมันอิ่มตัว/น้ำตาล/ใยอาหารกี่กรัม
- 6 ถ้านักเรียนกินผลิตภัณฑ์นี้ 1 หน่วยบริโภค จะได้รับแคลเซียม/วิตามินซี/ธาตุเหล็ก ร้อยละเท่าไรของปริมาณที่แนะนำต่อวัน
- 7 ถ้านักเรียนกินผลิตภัณฑ์นี้หมดกล่อง/ซอง จะได้รับพลังงานกี่กิโลแคลอรี
- 8 ถ้านักเรียนกินผลิตภัณฑ์นี้หมดกล่อง/ซอง จะได้รับแคลเซียม/วิตามินซี/ธาตุเหล็ก ร้อยละเท่าไรของปริมาณที่แนะนำต่อวัน
- 9 ถ้ากินผลิตภัณฑ์นี้ 2 กล่อง/ซอง จะได้รับพลังงานกี่กิโลแคลอรี
- 10 ผลิตภัณฑ์นี้มีโคเลสเตอรอล/ใยอาหาร/ธาตุเหล็ก หรือไม่



กิจกรรมย่อยที่ 2 คุณครูเลือกบรรจุภัณฑ์ขึ้นมา 2 ซอง แล้วถามคำถามให้นักเรียนเปรียบเทียบคุณค่าโภชนาการ ที่แสดงบนฉลากโภชนาการ

ตัวอย่างคำถาม

- 1 อาหารชนิดใด มีพลังงานต่อหนึ่งหน่วยบริโภคมากกว่า
- 2 อาหารชนิดใด มีปริมาณน้ำตาล/ไขมัน/โซเดียม/ใยอาหาร/แคลเซียม ต่อหนึ่งหน่วยบริโภคมากกว่า
- 3 หากเป็นโรคเบาหวาน จำเป็นต้องหลีกเลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาลสูง ควรเลือกกินอาหารชนิดใด ที่มีน้ำตาลต่อหนึ่งหน่วยบริโภคน้อยกว่า
- 4 หากเป็นโรคความดันโลหิตสูง ต้องหลีกเลี่ยงอาหารที่มีโซเดียมสูง ควรเลือกกินอาหารชนิดใด ที่มีโซเดียมต่อหนึ่งหน่วยบริโภคน้อยกว่า
- 5 หากอยากลดน้ำหนัก ต้องเลือกกินอาหารที่ให้พลังงานต่ำ ควรเลือกกินอาหารชนิดใด ที่ให้พลังงานต่อหนึ่งหน่วยบริโภคน้อยกว่า