



ใบกิจกรรมที่ 2



(จากใบความรู้ เรื่องฉลากหวาน มัน เค็ม)

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



คุณครูให้ความรู้เรื่องการอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม แล้วจัดกิจกรรมเพื่อทบทวนความรู้ว่านักเรียนเข้าใจ/รู้จริงหรือไม่ โดยคุณครูนำซองขนมกรุบกรอบที่เด็กๆ ชอบรับประทาน มา 4-6 ซอง ตัดลงบนกระดาษดำ แล้วคุณครูสุ่มเรียกนักเรียนออกมาครั้งละ 1 คน แล้วตอบคำถามคุณครูคนละ 1 คำถาม (คุณครูสามารถตัดขนมที่เหมือนกัน 2 ชุด แล้วแบ่งนักเรียนเป็น 2 ทีม แต่ละทีมส่งตัวแทนออกมาครั้งละ 1 คน เพื่อแข่งกันตอบคำถาม)

แรงจูงใจ

อาจมีการประเมินให้เป็นคะแนนของกลุ่ม เมื่อตอบคำถามถูกต้องให้ 1 คะแนน แล้วรวมคะแนนว่า กลุ่มใดได้มากกว่ากัน เพื่อเป็นการกระตุ้นให้อีกกลุ่มแสวงหาความรู้เพิ่มเติม

ตัวอย่างคำถาม

- 1 ผลิตรัณฑ์ใด ควรแบ่งกิน 2 ครั้ง / 3 ครั้ง
- 2 ผลิตรัณฑ์ใด ถ้ากินหมดซอง จะได้รับพลังงานมากที่สุด/น้อยที่สุด
- 3 ถ้านักเรียนไม่อยากกินของหวาน หรือน้ำตาล จะเลือกกินขนมชนิดใดที่มีน้ำตาลต่อซองน้อยที่สุด
- 4 คนที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ควรเลือกกินขนมชนิดใดที่มีโซเดียมต่อซองน้อยที่สุด
- 5 ผลิตรัณฑ์ใด หากกินหมดซอง/กิน 2 ซอง จะได้น้ำตาล/ไขมัน/โซเดียม มากกว่า 100% ของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน
- 6 ผลิตรัณฑ์ใด ไม่มีน้ำตาล / ไขมันอยู่เลย
- 7 ถ้ากินผลิตรัณฑ์ A 1/2 ซอง/ หมดซอง จะได้รับพลังงาน/น้ำตาล/ไขมัน/โซเดียม เท่าไร
- 8 ถ้ากินผลิตรัณฑ์ A 1/2 ซอง/ หมดซอง จะได้รับพลังงาน/น้ำตาล/ไขมัน/โซเดียม กี่เปอร์เซ็นต์ของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

