



ใบกิจกรรมที่ 7



(จากใบความรู้ เรื่องฉลากหวาน มัน เค็ม)

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

คุณครูให้ความรู้เรื่องการอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม แล้วจัดกิจกรรมเพื่อทบทวนความรู้ ว่านักเรียนเข้าใจ/รู้จริงหรือไม่

กิจกรรม

- 1 คุณครูให้นักเรียนนำซอง/ถุง ขนมกรุบกรอบที่นักเรียนชอบรับประทานมาคนละ 1 ชิ้น
- 2 คุณครูเตรียมกรอบฉลากหวาน มัน เค็ม ให้เพียงพอสำหรับนักเรียนทุกคน (กรอบฉลากหวาน มัน เค็ม อยู่หน้า 2)
- 3 ให้นักเรียนคัดลอกข้อมูลฉลากหวาน มัน เค็ม จากซองขนมลงในกรอบฉลากหวาน มัน เค็ม ที่คุณครูเตรียมไว้
- 4 นำฉลากหวาน มัน เค็ม ที่นักเรียนคัดลอกข้อมูลไว้ มาติดลงบนเสื้อของนักเรียนแต่ละคน แล้วเล่นเกมตามคำสั่ง

วิธีเล่น

ให้นักเรียนสมมติตัวเองเป็นขนมที่มีฉลากหวาน มัน เค็ม ติดอยู่ แล้วจับคู่ หรือจับกลุ่มตามคำสั่ง

ตัวอย่างคำสั่ง

- 1 ขนม 2 ซอง รวมกันแล้วมีพลังงานไม่เกิน 200 กิโลแคลอรี
- 2 ขนม 2 ซอง รวมกันแล้วมีปริมาณน้ำตาล/ไขมัน หรือ โซเดียม ไม่เกิน 15%
- 3 ขนม 3 ซอง รวมกันแล้วมีปริมาณน้ำตาลไม่เกิน 10 กรัม
- 4 ขนม 3 ซอง รวมกันแล้ว ให้มีพลังงาน/ น้ำตาล/ ไขมัน หรือ โซเดียม น้อยที่สุด
- 5 ขนม 4 ซอง รวมกันแล้วมีปริมาณไขมันไม่เกิน 20 กรัม
- 6 ขนม 4 ซอง รวมกันแล้วมีปริมาณโซเดียมไม่เกิน 1,000 มิลลิกรัม
- 7 ขนม 5 ซอง รวมกันแล้วมีปริมาณน้ำตาล/ ไขมัน หรือ โซเดียมไม่เกิน 100%
- 8 จงหาขนมที่มีพลังงานต่อซองมากที่สุด หรือ น้อยที่สุด
- 9 จงหาขนมที่มีปริมาณน้ำตาล/ ไขมัน หรือ โซเดียมต่อซองน้อยที่สุด
- 10 จงเรียงลำดับจากขนมที่ให้พลังงาน/ น้ำตาล/ ไขมัน หรือ โซเดียมต่อซอง น้อยที่สุดไปมากที่สุด



คุณค่าทางโภชนาการต่อ
ควรแบ่งกิน ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
* %	* %	* %	* %

* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

