

เกมอ่านเป็น กินเป็น

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

เกมอ่านเป็น กินเป็น มีเป้าหมายเพื่อสอนให้เด็กๆ สามารถอ่านฉลากโภชนาการ และฉลากหวาน มัน เค็ม ได้อย่างเข้าใจ โดยเกมนี้ต้องมีคุณครูช่วยสอน และอธิบายวิธีการอ่านฉลาก รวมไปถึงเป็นผู้นำในการเล่น

ก่อนเริ่มเล่นเกม

คุณครูใช้โปสเตอร์ฉลากโภชนาการและฉลากหวาน มัน เค็ม ในการสอน และอธิบายให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจถึงวิธีการอ่านฉลากโภชนาการ และฉลากหวาน มัน เค็ม เมื่อนักเรียนสามารถอ่านได้อย่างเข้าใจแล้ว จึงมาเริ่มเล่นเกมกัน

อ่านเป็นกินเป็น กับฉลากโภชนาการ

วิธีเล่น

1. อ่านฉลากโภชนาการอย่างละเอียด
2. ตรวจสอบปริมาณที่แนะนำให้รับประทานต่อวัน
3. ตรวจสอบปริมาณน้ำตาลต่อวัน
4. ตรวจสอบปริมาณไขมันต่อวัน
5. ตรวจสอบปริมาณโซเดียมต่อวัน

หมายเหตุ

1. ปริมาณที่แนะนำให้รับประทานต่อวัน (Daily Value) เป็นค่าเฉลี่ยสำหรับผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดี

2. ปริมาณที่แนะนำให้รับประทานต่อวัน (Daily Value) สำหรับเด็กจะแตกต่างกันไป

3. ปริมาณที่แนะนำให้รับประทานต่อวัน (Daily Value) สำหรับเด็กจะแตกต่างกันไป

4. ปริมาณที่แนะนำให้รับประทานต่อวัน (Daily Value) สำหรับเด็กจะแตกต่างกันไป

5. ปริมาณที่แนะนำให้รับประทานต่อวัน (Daily Value) สำหรับเด็กจะแตกต่างกันไป

ฉลากหวาน มัน เค็ม

สีน้ำตาล = น้ำตาลสูง
สีเหลือง = ไขมันสูง
สีฟ้า = โซเดียมสูง

วิธีเล่น

1. อ่านฉลากโภชนาการอย่างละเอียด

2. ตรวจสอบปริมาณที่แนะนำให้รับประทานต่อวัน

3. ตรวจสอบปริมาณน้ำตาลต่อวัน

4. ตรวจสอบปริมาณไขมันต่อวัน

5. ตรวจสอบปริมาณโซเดียมต่อวัน

กติกาการเล่น

- ให้แบ่งกลุ่มนักเรียน กลุ่มละเท่าๆ กัน โดยจำนวนกลุ่มขึ้นอยู่กับจำนวนชุดของการ์ดผลิตภัณฑ์ที่อาหารที่มี
- แต่ละกลุ่มจะได้รับแจกการ์ดผลิตภัณฑ์อาหาร ซึ่งมีฉลากโภชนาการและฉลากหวาน มัน เค็ม จำนวนกลุ่มละ 1 ชุด (A,B,C,D,E)



- คุณครูถามคำถาม โดยใช้แผ่นคำถามสำหรับคุณครู แล้วให้นักเรียนช่วยกันหาคำตอบจากการ์ดผลิตภัณฑ์อาหาร

คำถามสำหรับคุณครู

1. ตรวจสอบปริมาณที่แนะนำให้รับประทานต่อวัน

2. ตรวจสอบปริมาณน้ำตาลต่อวัน

3. ตรวจสอบปริมาณไขมันต่อวัน

4. ตรวจสอบปริมาณโซเดียมต่อวัน

คำถามสำหรับคุณครู

1. ตรวจสอบปริมาณที่แนะนำให้รับประทานต่อวัน

2. ตรวจสอบปริมาณน้ำตาลต่อวัน

3. ตรวจสอบปริมาณไขมันต่อวัน

4. ตรวจสอบปริมาณโซเดียมต่อวัน

NESTLÉ for HEALTHIER KIDS
เนสท์เล่เพื่อเด็กสุขภาพดี

