

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

เกมนี้เหมาะสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-5

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอ่านฉลากโภชนาการได้
2. นักเรียนสามารถเปรียบเทียบคุณค่าทางโภชนาการของอาหารได้
3. นักเรียนสามารถเลือกอาหารที่มีประโยชน์ได้
4. นักเรียนสามารถบอกประโยชน์ของอาหารได้

วิธีการเล่น

1. นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่ม 4-5 คน
2. นักเรียนเลือกอาหารชนิดหนึ่งจากฉลากโภชนาการ
3. นักเรียนอ่านฉลากโภชนาการและบอกประโยชน์ของอาหารนั้น
4. นักเรียนเลือกอาหารชนิดหนึ่งจากฉลากโภชนาการ
5. นักเรียนอ่านฉลากโภชนาการและบอกประโยชน์ของอาหารนั้น

หมายเหตุ

เกมนี้เหมาะสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-5

จัดทำโดย: NESTLÉ for HEALTHIER KIDS



ฉลากหวาน มัน เค็ม

เกมนี้เหมาะสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-5

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอ่านฉลากหวาน มัน เค็มได้
2. นักเรียนสามารถเปรียบเทียบปริมาณน้ำตาล ไขมัน และโซเดียมในอาหารได้
3. นักเรียนสามารถเลือกอาหารที่มีน้ำตาล ไขมัน และโซเดียมต่ำได้

วิธีการเล่น

1. นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่ม 4-5 คน
2. นักเรียนเลือกอาหารชนิดหนึ่งจากฉลากหวาน มัน เค็ม
3. นักเรียนอ่านฉลากหวาน มัน เค็มและบอกปริมาณน้ำตาล ไขมัน และโซเดียมในอาหารนั้น
4. นักเรียนเลือกอาหารชนิดหนึ่งจากฉลากหวาน มัน เค็ม
5. นักเรียนอ่านฉลากหวาน มัน เค็มและบอกปริมาณน้ำตาล ไขมัน และโซเดียมในอาหารนั้น

หมายเหตุ

เกมนี้เหมาะสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-5

จัดทำโดย: NESTLÉ for HEALTHIER KIDS

กติกาการเล่น

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



- คุณครูถามคำถาม โดยใช้แผ่นคำถามสำหรับคุณครู แล้วให้นักเรียนช่วยกันหาคำตอบจากการ์ดผลิตภัณฑ์อาหาร



ชุด A

1. อาหารชนิดใดที่มีไขมันอิ่มตัวสูงที่สุด?

2. อาหารชนิดใดที่มีน้ำตาลสูงที่สุด?

3. อาหารชนิดใดที่มีโซเดียมสูงที่สุด?

4. อาหารชนิดใดที่มีใยอาหารสูงที่สุด?

5. อาหารชนิดใดที่มีโปรตีนสูงที่สุด?



ชุด B

1. อาหารชนิดใดที่มีไขมันอิ่มตัวสูงที่สุด?

2. อาหารชนิดใดที่มีน้ำตาลสูงที่สุด?

3. อาหารชนิดใดที่มีโซเดียมสูงที่สุด?

4. อาหารชนิดใดที่มีใยอาหารสูงที่สุด?

5. อาหารชนิดใดที่มีโปรตีนสูงที่สุด?

NESTLÉ for
HEALTHIER KIDS

เนสท์เล่เพื่อเด็กสุขภาพดี

