



ใบกิจกรรมที่ 1



(จากใบความรู้ เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่)

สอดคล้องกับมาตรฐานและตัวชี้วัดกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

พ 1.1 ป.3/3 (ต้องรู้) พ 4.1 ป.3/2 (ควรรู้) พ 4.1 ป.3/3 (ต้องรู้) พ 4.1 ป.5/1 (ควรรู้)

หลังจากคุณครูให้ความรู้เรื่องอาหาร 5 หมู่แล้ว คุณครูใช้สื่อสมมติ เช่น ภาพอาหาร อาหารจำลอง หรือเขียนชื่ออาหารลงบนกระดาษแข็งตัดขนาดพอเหมาะเหมือนบัตรคำ ควรจัดหาสื่อเหล่านี้ให้มีอาหารหลากหลายชนิด ครบทุกหมู่ ในปริมาณที่มากพอ จัดวางคละกันบนโต๊ะคุณครู หรือคุณครูอาจจัดบรรยากาศของห้องให้น่าสนใจมากขึ้น เช่น จัดบรรยากาศห้องเหมือนตลาดขายของ เพื่อให้เด็กออกมาเลือกซื้ออาหารบริโภค

กิจกรรมย่อยที่ 1

- 1 คุณครูแบ่งเด็กเป็นกลุ่มตามความเหมาะสมกลุ่มละ 5-6 คน เลือกตัวแทนกลุ่ม กลุ่มละ 1 คน ออกมาตรงกลางห้อง ผลัดกันปฏิบัติจนครบทุกคน
- 2 คุณครูแจกบัตรคำสั่งให้เด็กตัวแทน คนละ 1 ใบ หรือให้เลือกซื้ออาหารตามคำสั่งของคุณครู
- 3 เมื่อเด็กเลือกซื้ออาหารตามบัตรคำสั่งมาแล้ว มาส่งให้คุณครูตรวจสอบความถูกต้องตามบัตรคำสั่งว่าปฏิบัติได้ถูกต้องหรือไม่ ปฏิบัติได้ถูกต้องก็ขึ้นก็ได้คะแนนตามนั้น
- 4 เมื่อเสร็จกิจกรรมแล้ว คุณครูทบทวนอธิบายเพิ่มเติมอีกครั้ง พร้อมบอกคะแนนและทีมที่ชนะ

(หมายเหตุ คุณครูสามารถบูรณาการกับวิชาคณิตศาสตร์ โดยทำบัตรเหมือนธนบัตร มีการซื้อขาย แลกเปลี่ยน คิดเงิน ทอนเงิน)



อุปกรณ์ที่คุณครูต้องเตรียม

1. ภาพ / อาหารจำลอง ของอาหารทุกหมู่
2. หรือจัดทำบัตรคำ เขียนชื่ออาหารหมู่ต่างๆ ลงบนกระดาษแข็ง
3. ถ้าบูรณาการกับวิชาคณิตศาสตร์ คุณครูต้องทำกระดาษเป็นธนบัตรตามราคา เช่น 20, 50, 100 บาท แจกให้เด็กสำหรับเล่นบทบาทสมมติด้วย

บัตรคำสั่ง

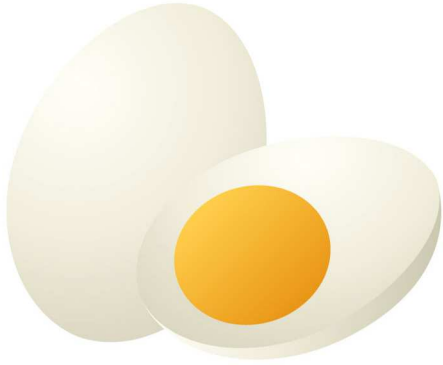
1. ให้นักเรียนเลือกซื้ออาหารหมู่เนื้อสัตว์
2. ให้นักเรียนเลือกซื้ออาหารหมู่ข้าว แป้ง
3. ให้นักเรียนเลือกซื้ออาหารหมู่ผัก
4. ให้นักเรียนเลือกซื้ออาหารหมู่ผลไม้
5. ให้นักเรียนเลือกซื้ออาหารหมู่ไขมัน
6. ให้นักเรียนเลือกซื้ออาหารที่ให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรตเป็นหลัก
7. ให้นักเรียนเลือกซื้ออาหารที่ให้สารอาหารโปรตีนเป็นหลัก
8. ให้นักเรียนเลือกซื้ออาหารที่ให้สารอาหารไขมันเป็นหลัก
9. ให้นักเรียนเลือกซื้ออาหารที่ให้สารอาหารวิตามินและแร่ธาตุเป็นหลัก

กิจกรรมย่อยที่ 2

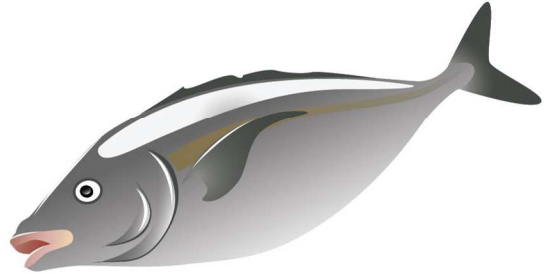
- 1 คุณครูแบ่งเด็กเป็นกลุ่มตามความเหมาะสมกลุ่มละ 5-6 คน
- 2 ให้แต่ละกลุ่มเลือกซื้ออาหารให้ครบ 5 หมู่ ตามเวลาที่กำหนด
- 3 เมื่อหมดเวลาให้นำมาส่งคุณครูเพื่อตรวจสอบความถูกต้อง ว่าปฏิบัติได้ถูกต้องหรือไม่ ปฏิบัติได้ถูกต้องก็ขึ้นก็ได้คะแนนตามนั้น
- 4 เมื่อเสร็จกิจกรรมแล้ว คุณครูทบทวนอธิบายเพิ่มเติมอีกครั้ง พร้อมบอกคะแนนและทีมที่ชนะ

บัตรภาพอาหาร สำหรับใช้ทำกิจกรรม

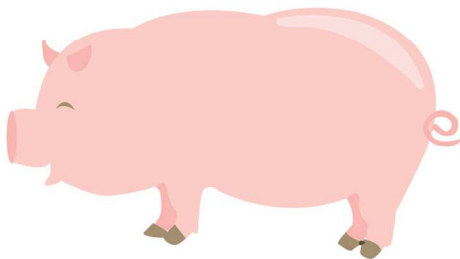
หมูเนื้อสัตว์ ไข่ นม



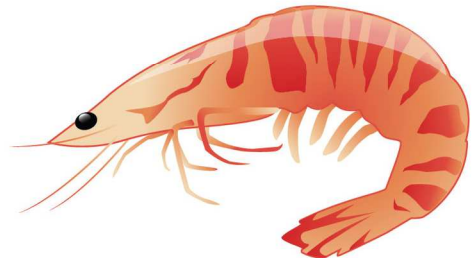
ไข่ต้ม



ปลา



หมู



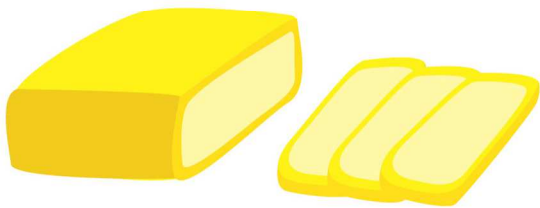
กุ้ง



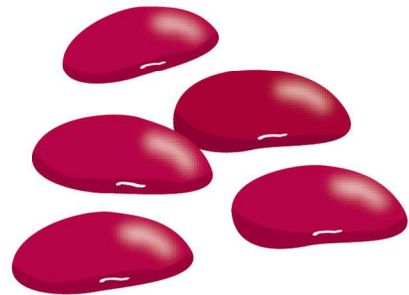
นมสด



โยเกิร์ต



เต้าหู้



ถั่วแดง



น้ำเต้าหู้

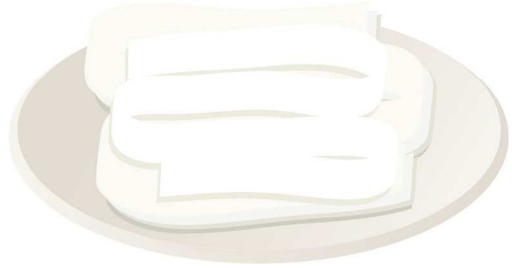


ไก่

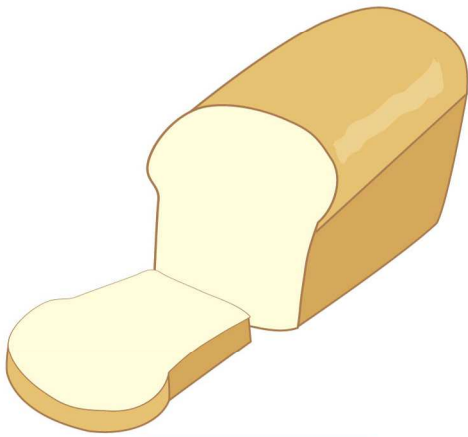
หมู๋ข้าวแป๋ง



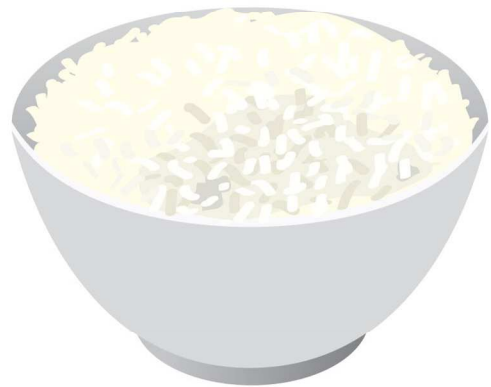
ข้าวเหนียว



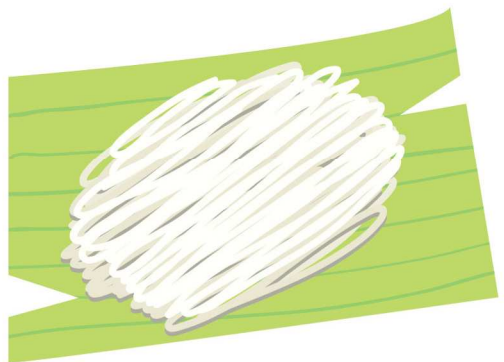
ก๋วยเตี๋ยว



ขนมปัง



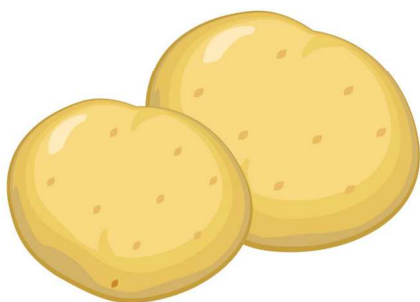
ข้าวสวย



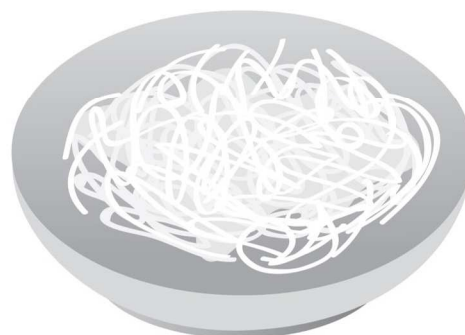
ขนมจีน



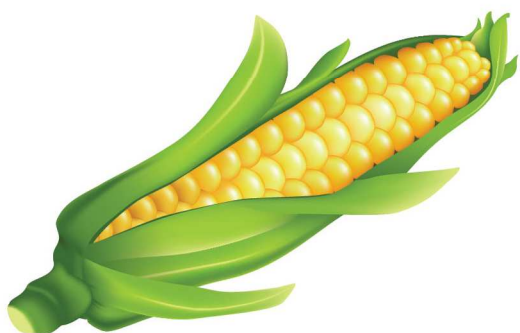
ข้าวกล้อง



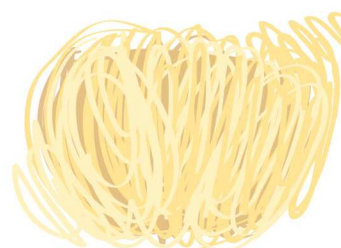
มันฝรั่ง



วุ้นเส้น



ข้าวโพด



บะหมี่

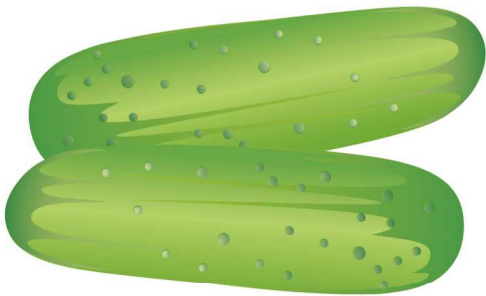
กลุ่มผัก



กะหล่ำปลี



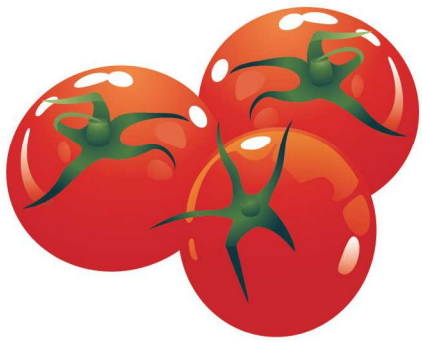
คะน้า



แตงกวา



ฟักทอง



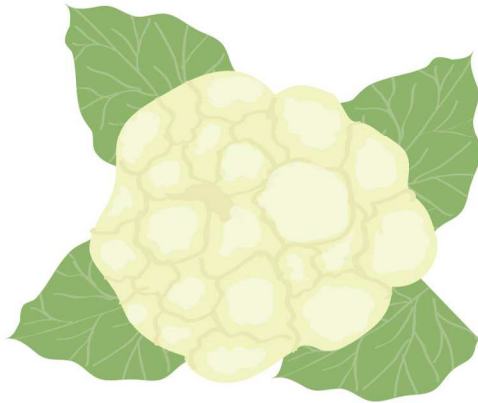
มะเขือเทศ



แครอท



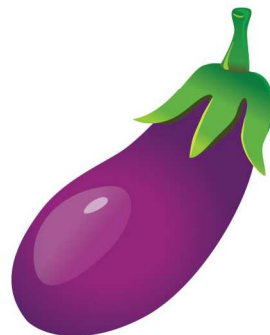
ผักกาดขาว



ดอกกะหล่ำ

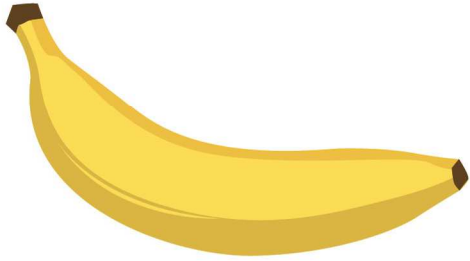


ผักบุ้ง



มะเขือม่วง

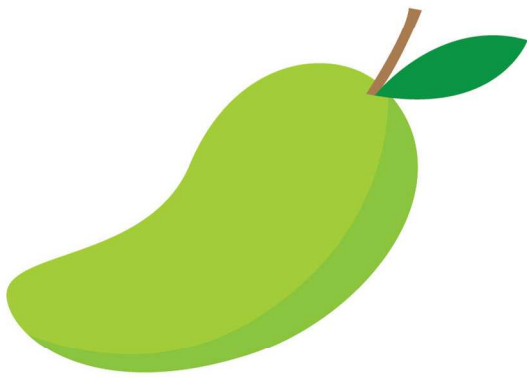
ກຸ່ມຜົນໄມ້



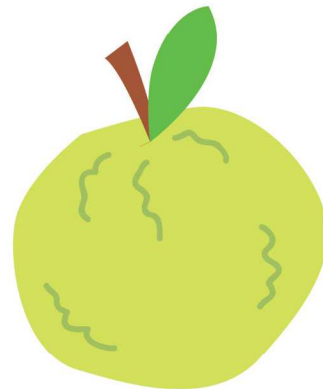
ກ້າວຍ



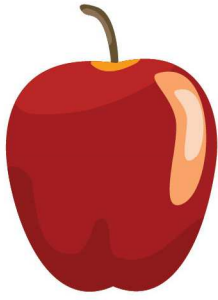
ສົ້ມ



ມະນຸ່ວງ



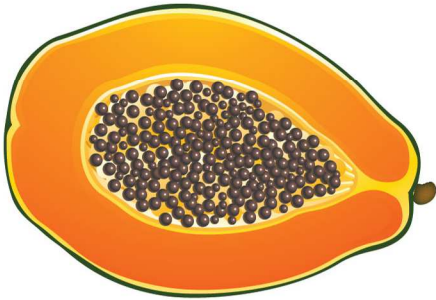
ຝຣັ່ງ



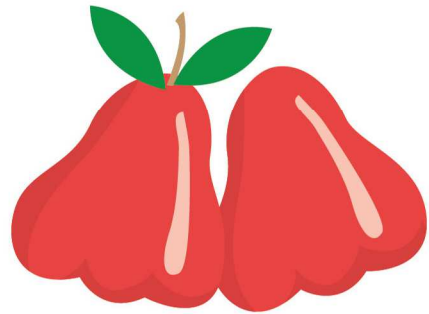
แอปเปิล



สับปะรด



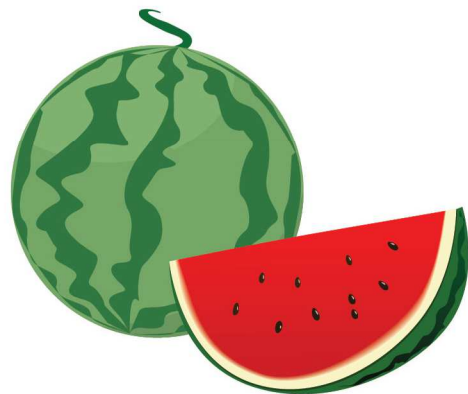
มะละกอ



ชมพู่



มังคุด



แตงโม

กลุ่มน้ำมัน และไขมัน



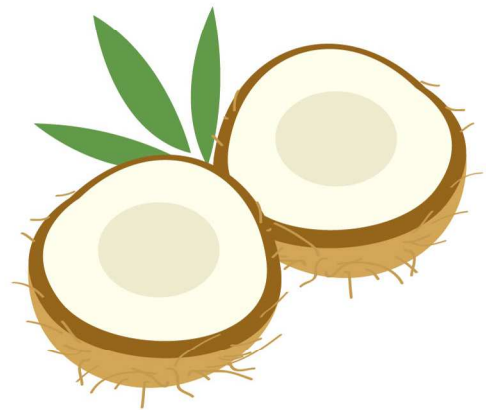
น้ำมันปาล์ม



น้ำมันถั่วเหลือง



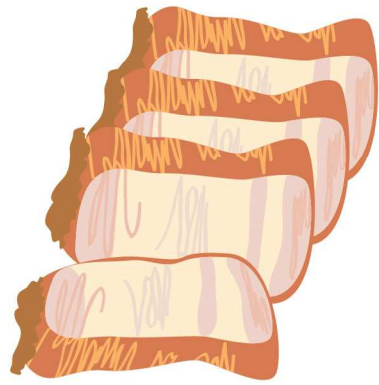
น้ำมันรำข้าว



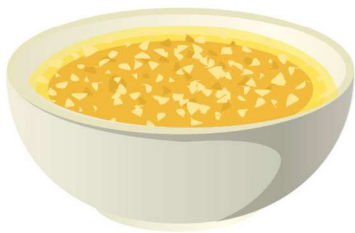
กะทิ



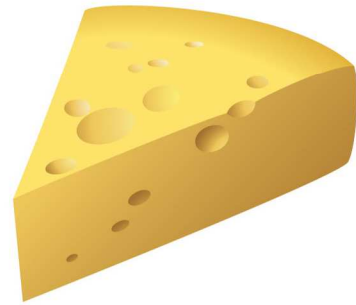
แคปหมู



หมูสามชั้น



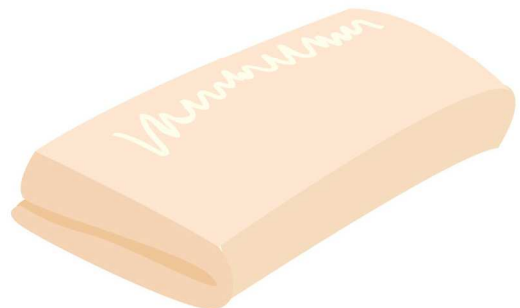
น้ำมันกระเทียมเจียว



เนย



น้ำมันหมู



มันหมู