ใบกิจกรรมที่ 2

(จากใบความรู้เรื่อง อาหารหลัก 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)

ในแต่ละวันเราควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่พอเหมาะ และในแต่ละหมู่ควรเลือกกินให้หลากหลายเพราะในอาหารแต่ละชนิดประกอบด้วยสารอาหารต่างๆ ในปริมาณที่มากน้อยต่างกัน โดยทั่วไป อาหารที่เรากินส่วนใหญ่ เช่น อาหารจานเดียว มักประกอบด้วยอาหารหมู่ต่างๆ ผสมกันอยู่ ดังนั้น เพื่อให้นักเรียนเข้าใจมากขึ้น อยากให้นักเรียน วิเคราะห์ว่าอาหารแต่ละอย่างที่กินนั้นประกอบด้วยอาหารหมู่ใดบ้าง

ชื่อ ด.ช./ด.ญ. .....

ชั้น ..... เลขที่ .....

กิจกรรม อาหารที่นักเรียนกินในแต่ละวัน ครบ 5 หมู่หรือไม่

ให้นักเรียนบันทึกอาหารที่กินในหนึ่งวัน แล้วแยกว่า อาหารแต่ละชนิดที่กินนั้น ประกอบด้วยอาหารหมู่ใดบ้าง แล้วใส่เครื่องหมาย ✔ ลงในช่องนั้นๆ

บันทึกวันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .....

มื้อ	ชื่ออาหาร	หมู่อาหาร				
		เนื้อสัตว์-นม-ไข่	ข้าว-แป้ง-น้ำตาล	ผัก	ผลไม้	ไขมัน และน้ำมัน
ตัวอย่าง	ข้าวมันไก่	✔	✔	✔		✔
มื้อเช้า						
อาหารว่าง						
มื้อกลางวัน						
อาหารว่าง						
มื้อเย็น						
อื่นๆ						

สรุป วันนี้นักเรียนกินอาหารได้ครบห้าหมู่หรือไม่ ( ) ครบ ( ) ไม่ครบ

.....

ลงชื่อ ผู้ปกครอง