



ใบกิจกรรมที่ 1



จากใบความรู้เรื่อง น้ำตาลและความหวาน

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

กิจกรรม อะไรหวานน้อยกว่า

หลังจากคุณครูให้ความรู้เรื่องน้ำตาล และความหวานแล้ว คุณครูใช้ภาพอาหารที่แสดงปริมาณน้ำตาลด้านหลัง มาให้นักเรียนเลือกว่าอาหารชนิดใดหวานน้อยกว่า

ขั้นตอน

- แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน
- คุณครูเลือกหยิบแผ่นภาพอาหาร ที่แสดงปริมาณน้ำตาลด้านหลัง ครั้งละ 1 คู่ ให้นักเรียนทุกกลุ่มทายว่าอาหารชนิดใดน่าจะมีปริมาณน้ำตาลน้อยกว่า โดยให้ในกลุ่มปรึกษากัน แล้วเขียนคำตอบลงในกระดาษเปล่า
- คุณครูเฉลย พร้อมอธิบายเพิ่มเติม และให้คะแนนกลุ่มที่ตอบถูก
- เมื่อเสร็จกิจกรรมแล้ว คุณครูทบทวนอธิบายเพิ่มเติมอีกครั้ง พร้อมบอกคะแนนและทีมที่ชนะ

บัตรภาพอาหารสำหรับใช้ทำกิจกรรม

ตัดและติดภาพประกบด้านหน้า และด้านหลัง





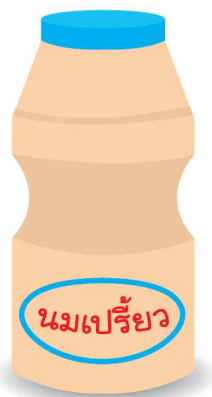
น้ำอัดลมสีดำ
1 กระป๋อง (325 มิลลิลิตร)

ปริมาณน้ำตาลทราย
31 กรัม



น้ำอัดลมสีต่างๆ
1 กระป๋อง (325 มิลลิลิตร)

ปริมาณน้ำตาลทราย
41 กรัม



นมเปรี้ยว
1 ขวดเล็ก (85 มิลลิลิตร)

ปริมาณน้ำตาลทราย
16 กรัม



นมเปรี้ยว
1 ขวดใหญ่ (400 มิลลิลิตร)

ปริมาณน้ำตาลทราย
64 กรัม



ชาเขียว
1 ขวด (500 มิลลิลิตร)

ปริมาณน้ำตาลทราย
56 กรัม



ชาไข่มุก
1 แก้ว (16 ออนซ์)

ปริมาณน้ำตาลทราย
44 กรัม



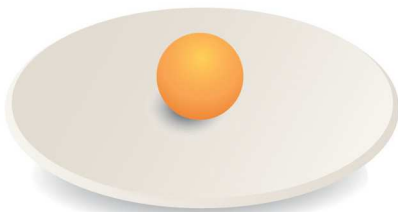
น้ำส้ม 100%
1 กล่อง (200 มิลลิลิตร)

ปริมาณน้ำตาลทราย
24 กรัม



น้ำเก๊กฮวย
1 ขวด (350 มิลลิลิตร)

ปริมาณน้ำตาลทราย
23 กรัม



ขนมทองหยอด
1 ชิ้น

ปริมาณน้ำตาลทราย
4 กรัม



ขนมทองหยิบ
1 ดอก

ปริมาณน้ำตาลทราย
8 กรัม



ไอศกรีม
1 โคน

ปริมาณน้ำตาลทราย
24 กรัม