



ใบกิจกรรมที่ 2



จากใบความรู้เรื่องน้ำตาล และความหวาน
ไขมัน และความมัน เกลือ โซเดียม และความเค็ม

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

กิจกรรมอ่านฉลากเป็น ลดหวาน มัน เค็มได้

คุณครูแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม อย่างน้อย 4 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาทำการแข่งขัน คะแนนที่ทำได้จะเป็นคะแนนของทุกคนในกลุ่มเท่าๆ กัน ส่งตัวแทนกลุ่มครั้งละ 1 คน ห้ามส่งซ้ำคนเดิม

อุปกรณ์

คุณครูควรเตรียมซองบรรจุภัณฑ์ขนมหลากหลายชนิด หรือซองขนมที่เด็กๆ ชอบรับประทาน ที่มีการแสดงฉลากหวาน มัน เค็ม นำมาวางรวมๆ กันให้หลากหลาย

เริ่มกิจกรรม

ตัวแทนออกมาทุกกลุ่ม ให้ตัวแทน เลือกหยิบซองบรรจุภัณฑ์คนละ 1 ซอง แล้วคุณครูถามคำถาม ให้เขียนคำตอบบนกระดาษ กลุ่มที่ตอบถูก ได้คะแนน และเมื่อเสร็จกิจกรรมแล้ว คุณครูทบทวนอธิบายเพิ่มเติมอีกครั้ง พร้อมบอกคะแนนและทีมที่ชนะ

ตัวอย่างคำถาม

- 1 ผลิตภัณฑ์นี้มีปริมาณน้ำตาล / ไขมัน / โซเดียม ต่อ 1 ซอง เท่าไร
- 2 ผลิตภัณฑ์นี้ ควรแบ่งกินกี่ครั้ง
- 3 ถ้ากินผลิตภัณฑ์นี้ ครั้งซอง จะได้รับน้ำตาล / ไขมัน / โซเดียม เท่าไร
- 4 ถ้ากินผลิตภัณฑ์นี้ ครั้งซอง/ หยอดซอง จะได้รับน้ำตาล/ไขมัน/โซเดียม กี่เปอร์เซ็นต์ของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน
- 5 ถ้ากินผลิตภัณฑ์นี้ 2 ซอง จะได้รับน้ำตาล/ไขมัน/โซเดียม มากกว่า 100% ของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวันหรือไม่
- 6 เด็กในวัยของนักเรียน ควรกินน้ำตาล/ ไขมัน/ โซเดียมไม่เกินวันละเท่าไร
- 7 หากนักเรียนต้องการลดการกินหวาน มัน เค็ม สามารถปฏิบัติได้อย่างไรบ้าง

