

สอดคล้องกับหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย หน่วยอาหารดีมีประโยชน์  
และโลกสวยด้วยสีสันทัน

## รู้จักผักผลไม้ 5 สี

### สื่อและอุปกรณ์

- แผ่นสำหรับพับหนังสือทำมือ
- สีไม้หรือสีเทียน
- ผักผลไม้จริงตัวแทนแต่ละสี



### วิธีการจัดกิจกรรม

- 1 คุณครูแจกแผ่นสำหรับพับหนังสือทำมือให้เด็กๆ คนละ 1 แผ่น แล้วให้ระบายสี
- 2 คุณครูสอนพับหนังสือทำมือ
- 3 คุณครูพูดคุยเกี่ยวกับผักผลไม้ 5 สีที่อยู่ในหนังสือทำมือ พร้อมสอนคำศัพท์ภาษาอังกฤษ
- 4 คุณครูนำผักผลไม้ของจริงที่เป็นตัวแทนแต่ละสี เช่น สีขาว- แก้วมังกร สีแดง-มะเขือเทศราชินี สีม่วง-องุ่นม่วงหรือลูกท้อ สีส้ม-แครอท สีเขียว-แตงกวา ให้ลองชิม
- 5 ให้เด็กๆ อธิบายรสชาติของผักผลไม้ที่ได้ชิม
- 6 คุณครูอธิบายเพิ่มเติมว่าผักและผลไม้แต่ละชนิดมีคุณค่าทางโภชนาการอย่างไร และผักที่เด็กๆ ได้ชิม เอาไปทำอาหารอะไรได้บ้าง

### ประโยชน์และประสบการณ์สำคัญที่เด็กได้รับ

เด็กๆ ได้กระบวนการเรียนรู้จากการสัมผัสของจริงผ่านประสาทสัมผัส ทั้งตา มือและลิ้น ได้เรียนรู้คุณค่าทางโภชนาการของผักและผลไม้อย่างเพลิดเพลิน

หมายเหตุ : คุณครูอาจชวนเด็กๆ ทำกิจกรรมรู้จักผัก สัปดาห์ละ 1 สี ดังนั้นเด็กๆ จะรู้จักผักครบ 5 สี ใน 5 สัปดาห์