



ใบกิจกรรมที่ 12

NESTLÉ for
HEALTHIER KIDS
เนสท์เล่เพื่อเด็กสุขภาพดี



สอดคล้องกับหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย หน่วยอาหารดีมีประโยชน์ และต้นไม้ที่รัก

มาปลูกผักกันเถอะ

สื่อและอุปกรณ์

- เมล็ดพันธุ์ผัก เช่น ต้นอ่อนทานตะวัน ผักบุ้ง ถั่วงอก
- กระดาษปลูกต้นไม้
- ขวดน้ำ
- อุปกรณ์และวัตถุดิบในการทำอาหาร

วิธีการจัดกิจกรรม

- 1 คุณครูพูดคุยเกี่ยวกับผักที่จะปลูก เช่น ลักษณะ ประโยชน์ นำไปทำอาหารอะไรได้บ้าง
- 2 แจกเมล็ดพันธุ์ผักและกระดาษให้เด็กแต่ละคน ได้ลงมือปลูกไปพร้อมกับคุณครูที่ละขั้นตอน
- 3 เขียนชื่อเด็กติดที่กระดาษ แล้วให้เด็กๆ คอยดูแล รดน้ำ
- 4 สำหรับเด็กโต อาจให้ฝึกการสังเกต โดยการวัดความสูงของต้นไม้ ทุก 1-2 วัน แล้วบันทึกลงในกระดาษ
- 5 เมื่อผักโตแล้ว ให้เด็กๆ ช่วยกันตัดผัก แล้วนำไปทำอาหาร โดยให้ไหวทว่าอยากนำไปทำเมนูอะไร

การต่อยอดกิจกรรม

แบ่งเมล็ดพันธุ์ผักให้ไปปลูกที่บ้าน แล้วเก็บผักมาทำอาหารร่วมกับผู้ปกครอง

