



ใบกิจกรรมที่ 5

(จากใบความรู้เรื่อง ผัก ผลไม้
มากคุณค่า นำรับประทาน)



สอดคล้องกับมาตรฐานและตัวชี้วัดกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
พ 1.1 ป.3/3 (ต้องรู้) พ 4.1 ป.3/3 (ต้องรู้) พ 4.1 ป.5/1 (ควรรู้)

กิจกรรม

กิจกรรมนี้เป็นการบันทึกพฤติกรรมของนักเรียนโดยให้นักเรียนบันทึกการรับประทานผักของนักเรียนทุกวัน
เมื่อครบ 1 สัปดาห์ ให้นักเรียนนำมาส่งคุณครู คุณครูนำมาอ่านหน้าห้องและสรุปพฤติกรรมรับประทาน
ว่ารับประทานผักได้หลากหลายและมากพอหรือไม่ ควรแก้ไข ปรับปรุงอย่างไร พร้อมคุณครูให้ข้อเสนอแนะ
คำติชมและรางวัล

ชื่อ ด.ช./ด.ญ.

ชั้น เลขที่

แบบบันทึกชนิดและปริมาณผักที่กินใน 1 สัปดาห์

วัน	ชนิดของผัก และปริมาณที่กินในแต่ละวัน								รวมวันที่กิน ได้กี่ช้อน
	ถั่วงอก	ฟักทอง	แครอท	กะหล่ำปลี	ผักบุ้ง	อื่นๆ	อื่นๆ	อื่นๆ	
ตัวอย่าง	✓ 2 ช้อน		✓ 1 ช้อน	✓ 2 ช้อน		แตงกวา 2 ช้อน	มะเขือเทศ 2 ช้อน		9
จันทร์									
อังคาร									
พุธ									
พฤหัสบดี									
ศุกร์									
เสาร์									
อาทิตย์									

เด็กอายุ 6-13 ปี ควรกินผักวันละ 12 ช้อนกินข้าว

.....
ลงชื่อ ผู้ปกครอง