



แบบรายงานวัตรกรรมการเรียนรู้
การสร้างชุดกิจกรรมการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เรื่อง “กินถูก....สุขภาพดี”
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2



นางกานต์ธีรา ม่วงอ่อน
ตำแหน่ง ครูชำนาญการ
โรงเรียนบ้านยางกะเดา

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาอุบลราชธานีเขต๑

คำนำ

การจัดทำชุดกิจกรรมการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ 5 ขั้น (5E) ชุดกิจกรรม”กินถูก....สุขภาพดี” สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 จัดทำขึ้นเพื่อสื่อประกอบการจัดการเรียนรู้ในรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ซึ่งเป็นชุดกิจกรรมที่เน้นให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง ส่งเสริมทักษะกระบวนการคิด วิเคราะห์ และเสริมสร้างหลักการเลือกบริโภคอาหารที่ถูกต้องให้แก่ผู้เรียน นักเรียนสามารถนำไปศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมได้ด้วยตนเอง เนื่องจากเป็นชุดกิจกรรมที่รวบรวมสรุปเนื้อหาให้เข้าใจง่าย สะดวกในการทบทวน สีสดใสสวยงาม มีภาพประกอบเพื่อเพิ่มความเข้าใจอีกทั้งยังมีกิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้ที่นักเรียนสามารถทำการวางแผน การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ที่มีประโยชน์ได้

ข้าพเจ้าหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ชุดกิจกรรมการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษานี้จะเกิดประโยชน์ต่อนักเรียนและผู้สนใจต่อไป

กานต์ธีรา ม่วงอ่อน

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
ขั้นตอนการใช้ชุดกิจกรรม	ค
มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด / จุดประสงค์	ง
แผนพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้	1
1. ผู้จัดทำนวัตกรรม	1
2. ชื่อนวัตกรรม	1
3. ระยะเวลาดำเนินงาน	1
4. แนวทางการคิดค้นนวัตกรรม	1
5. ประเภทของนวัตกรรม	1
6. หลักการและเหตุผล ความเป็นมา	2
7. วัตถุประสงค์ของนวัตกรรม	2
8. กลุ่มเป้าหมาย	2
9. หลักการ แนวคิด ทฤษฎีพื้นฐานที่ใช้ในการพัฒนานวัตกรรม	2
10. การออกแบบกระบวนการเรียนรู้	3
11. โครงสร้างและองค์ประกอบสื่อการเรียนรู้ของนวัตกรรม	4
1. โครงสร้างรายวิชา	4
2. แผนการจัดการเรียนรู้	5
แผนการสอนที่ 1	5
แผนการสอนที่ 2	16
แผนการสอนที่ 3	23
แผนการสอนที่ 4	29
แผนการสอนที่ 5	35
3. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	40
12. ผลที่คาดว่าจะได้รับ	42
13. งบประมาณเงินอุดหนุนทั่วไปเพื่อพัฒนานวัตกรรมการศึกษา	42
14. การประเมินผล	42

ขั้นตอนการใช้ชุดกิจกรรม

1. ศึกษารายละเอียดการใช้ชุดกิจกรรม การเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

2. ศึกษาจุดประสงค์การเรียนรู้

3. ทดสอบก่อนเรียน

4. ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ ตามลำดับขั้นตอนที่กำหนดไว้

5. ทดสอบหลังเรียน

6. สิ้นสุดการเรียนรู้ชุดกิจกรรม

ผ่าน

ไม่ผ่าน

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด/จุดประสงค์

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด ป.2/2 เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถบอกลักษณะอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายได้(K)
2. นักเรียนสามารถบอกลักษณะอาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายได้(K)
3. นักเรียนสามารถจำแนกลักษณะอาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายได้ (P)
4. นักเรียนสามารถบอกข้อควรปฏิบัติในการกินอาหารได้(K)
5. นักเรียนสามารถเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ได้ถูกต้องเหมาะสม(A)

แผนพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้
ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ “กินถูก...สุขภาพดี”

1. ผู้จัดทำนวัตกรรม

ชื่อ – สกุล นางกานต์ธีรา ม่วงอ่อน ตำแหน่ง ครู

ระดับ/วิทยฐานะ ครูชำนาญการ โรงเรียนบ้านยางกะเดา

เริ่มรับราชการเมื่อวันที่ วันที่ 16 เดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2557 อายุราชการ 10 ปี 8 เดือน

ที่อยู่ปัจจุบัน เลขที่ 149 หมู่ 2 ตำบล ขามใหญ่ อำเภอ เมืองอุบลราชธานี

จังหวัด อุบลราชธานี รหัสไปรษณีย์ 34000 โทรศัพท์มือถือ 098-6163509

e-mail address kanthira3509@gmail.com

2. ชื่อนวัตกรรม

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ “กินถูก...สุขภาพดี”

3. ระยะเวลาดำเนินงาน

150 วัน

4. แนวทางการคิดค้นนวัตกรรม

1. ศึกษาสภาพปัญหานักเรียนที่มีปัญหาด้านโภชนาการ

2. ศึกษาเนื้อหาตามหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 และศึกษาแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับ ชุดกิจกรรมการเรียนรู้จากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3. ผู้วิจัยดำเนินการสร้างชุดกิจกรรมการเรียนรู้ “กินถูก...สุขภาพดี” ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 5 แผน

4. สร้างชุดกิจกรรมการเรียนรู้ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 “กินถูก...สุขภาพดี” และได้บูรณาการชุดกิจกรรมให้เข้ากับบริบทของชุมชนเป็นฐาน จำนวน 1 ชุด

5. นำชุดกิจกรรมการเรียนรู้ “กินถูก...สุขภาพดี” จำนวน 1 ชุด นำไปใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

5. ประเภทของนวัตกรรม

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้

6. หลักการและเหตุผล ความเป็นมา

จากการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านยางกะเดา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาอุบลราชธานี เขต1 พบว่านักเรียนขาดการพัฒนาพฤติกรรมมารับประทานอาหารกลางวัน นักเรียนไม่ชอบรับประทานอาหารกลางวันและมักจะชอบรับประทานขนมขบเคี้ยวแทน ไม่มีความตระหนักและใส่ใจในการดูแลสุขภาพตนเอง ทำให้แนวโน้มปัญหาภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยเรียนเพิ่มมากขึ้นและส่งผลกระทบต่อสุขภาพและพัฒนาการด้านสติปัญญาของเด็กในวัยเรียน ประกอบกับอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม ทักษะคิด และแบบอย่างในครอบครัวจึงทำให้นักเรียนมีสุขปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องด้วยเหตุผลและความสำคัญดังกล่าว ผู้ศึกษาจึงได้ออกแบบการจัดการเรียนรู้แบบ Active Learning โดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ กินถูก...สุขภาพดี กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านยางกะเดา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาอุบลราชธานี เขต 1 เพื่อปลูกฝังให้เห็นความสำคัญในการดูแลสุขภาพร่างกาย สร้างพฤติกรรมที่ดีและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินอาหารที่ดีขึ้น รู้คุณค่าของการกินอาหาร รู้คุณค่าประโยชน์ของอาหารแต่ละหมู่เพื่อการกินอาหารแบบถูกสุขลักษณะในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ยังเป็นแนวทางในการพัฒนากระบวนการเรียนการสอนที่มุ่งพัฒนาทักษะชีวิต และคุณภาพชีวิตของผู้เรียนให้มีศักยภาพและประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

7. วัตถุประสงค์ของนวัตกรรม

วัตถุประสงค์	ผลลัพธ์ที่ต้องการ
1. เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้	1.ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ “กินถูก...สุขภาพดี”
2. เพื่อศึกษาผลการพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้ “กินถูก...สุขภาพดี” ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2	2. รู้คุณค่าและประโยชน์ของการกินอาหารแต่ละหมู่ที่ถูกสุขลักษณะ
3.เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยการจัดการเรียนรู้แบบActive Learning	3.ผลสัมฤทธิ์ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80 ตามที่กำหนด

8. กลุ่มเป้าหมาย

ผู้เรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 15 คน โรงเรียนบ้านยางกะเดา

9. หลักการ แนวคิด ทฤษฎีพื้นฐานที่ใช้ในการพัฒนานวัตกรรม

ใช้กระบวนการ 5E เป็นรูปแบบการสอนที่让孩子สามารถสร้างองค์ความรู้ได้ด้วยตัวเองโดยใช้การตั้งคำถาม (Inquiry) ให้พวกเขาได้นำประสบการณ์ที่เรียนรู้ หรือฝึกฝน มาคิด และลงมือทำ จนเกิดเป็นการเรียนรู้จากความเข้าใจของตัวเอง ซึ่งลักษณะสำคัญของการจัดการเรียนรู้ดังนี้

ทำไม **5E** ถึงเป็น **Active Learning**

4 องค์ประกอบ การสร้างห้องเรียนแบบ Active Learning



10. การออกแบบกระบวนการเรียนรู้

ขั้นตอนที่ 1 นำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นจำนวน 10 ข้อ ไปทดสอบกับนักเรียน บันทึกคะแนนเป็นคะแนนก่อนเรียน

ขั้นตอนที่ 2 ดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบ Active Learning โดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ “กินถูก...สุขภาพดี” ตามแผนการจัดการเรียนรู้ที่ผู้ศึกษาได้สร้างขึ้น จำนวน 5 แผน

ขั้นตอนที่ 3 ในระหว่างการดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนของแต่ละแผนให้นักเรียน ทำกิจกรรมตามใบงานและเก็บรวบรวมคะแนนเพื่อหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมการเรียนรู้ “กินถูก...สุขภาพดี” ในการจัดการเรียนรู้ หลังดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเสร็จสิ้น นักเรียนแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น

ขั้นตอนที่ 4 หลังการดำเนินการทดลองครบทั้งหมด 5 แผนการสอนแล้ว ผู้ศึกษาได้ทำการทดสอบหลังเรียน ด้วยแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนชุดเดิม แล้วบันทึกผลเป็นคะแนนหลังเรียน

11. โครงสร้างและองค์ประกอบสื่อการเรียนรู้ของนวัตกรรม

1. โครงสร้างรายวิชา

ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 รักสุขภาพ	<p>ตัวชี้วัดระหว่างทาง</p> <p>มฐ. พ 4.1 ป.2/1 บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี</p> <p>มฐ. พ 4.1 ป.2/2 เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์</p> <p>มฐ. พ 4.1 ป.2/3 ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ</p> <p>มฐ. พ 4.1 ป.2/4 อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น</p> <p>มฐ. พ 5.1 ป.2/2 บอกชื่อยาสามัญประจำบ้าน และใช้ยาตามคำแนะนำ</p> <p>ตัวชี้วัดปลายทาง</p> <p>มฐ. พ 4.1 ป.2/5 ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ</p>	<p>1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด</p> <p>2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต</p>	<p>การมีร่างกายที่แข็งแรง รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จิตใจร่าเริงแจ่มใส มีความสุข และมีความปลอดภัยในชีวิต เป็นลักษณะของคนที่มีสุขภาพดี</p> <p>ของใช้และของเล่นบางชนิดอาจทำให้เกิดอันตราย และมีผลเสียต่อสุขภาพได้ หากใช้และเล่นอย่างไม่ระมัดระวัง</p> <p>ยาสามัญประจำบ้าน เป็นยาที่ใช้บรรเทาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น ยามีทั้งประโยชน์และโทษ เราจึงต้องรู้จักใช้ยาอย่างถูกวิธี เพื่อไม่ให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย</p> <p>การป้องกันอาการเจ็บป่วยและการบาดเจ็บทำได้โดยการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ แต่ถ้าเกิดอาการเจ็บป่วย การปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างถูกต้องจะสามารถช่วยลดความรุนแรงของโรคและอันตรายจากการบาดเจ็บได้</p>	12

2. แผนการจัดการเรียนรู้

แผนการสอนที่ 1 เรื่องอาหารที่มีประโยชน์ ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

สาระสำคัญ

อาหารที่มีประโยชน์ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง และมีพลังงาน นักเรียนควรรู้จักประเภทอาหารและการเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

มาตรฐาน 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการเสริมสร้างสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด ป.2/2 เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์

วัตถุประสงค์:

1. บอกได้ว่าอาหารที่มีประโยชน์คืออะไร
2. จำแนกอาหารตามหมวดหมู่หลัก 5 หมู่ได้
3. เลือกอาหารที่เหมาะสมกับสุขภาพของตนเองได้
4. อธิบายผลเสียของการกินอาหารที่ไม่มีประโยชน์

สื่อและอุปกรณ์

1. ภาพอาหาร 5 หมู่
2. แบบฝึกหัดจับคู่ประเภทอาหาร
3. วิดีโอเกี่ยวกับโภชนาการสำหรับเด็ก
4. เกมตอบคำถามเกี่ยวกับอาหารที่มีประโยชน์

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

ขั้นนำ (10 นาที)

1. ครูตั้งคำถามกระตุ้นความสนใจ ◊ นักเรียนชอบกินอาหารอะไร ◊ คิดว่าอาหารที่เรากินมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร
2. ครูนำเสนอภาพอาหารที่หลากหลายและให้นักเรียนช่วยกันแบ่งว่าอาหารไหนน่าจะมีประโยชน์หรือไม่ มีประโยชน์

ขั้นสอน (20 นาที)

1. ครูอธิบายเกี่ยวกับอาหารหลัก 5 หมู่
2. นักเรียนดูวิดีโอสั้นเกี่ยวกับอาหารที่มีประโยชน์
3. นักเรียนช่วยกันยกตัวอย่างอาหารแต่ละหมู่

ชั้นปฏิบัติ (15 นาที)

1. นักเรียนทำกิจกรรมจับคู่ภาพอาหารกับหมวดหมู่ที่ถูกต้อง
2. เล่นเกมตอบคำถาม เช่น ครูยกตัวอย่างอาหารและให้นักเรียนตอบว่าอยู่ในหมวดหมู่ไหน

ชั้นสรุป (10 นาที)

1. ครูทบทวนเนื้อหาด้วยการถามคำถาม เช่น
 - ถ้าเราไม่กินผักเลยจะเกิดอะไรขึ้น
 - ถ้ากินขนมหวานมากๆจะเป็นอย่างไร
2. นักเรียนแบ่งปันว่าอาหารที่ชอบกินอยู่ในหมู่ไหนและมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร

การวัดผลและประเมินผล









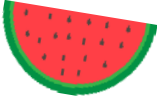


1. **สังเกตพฤติกรรม** การมีส่วนร่วมของนักเรียนในการตอบคำถามและกิจกรรม
2. **ตรวจผลงาน** การทำแบบฝึกหัดจับคู่หมวดหมู่อาหาร
3. **สัมภาษณ์สั้นๆ** นักเรียนอธิบายว่าอาหารที่มีประโยชน์คืออะไร

ใบกิจกรรมที่ 1

จับคู่ภาพอาหารกับหมวดหมู่อาหาร

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง: ให้นักเรียนดูภาพอาหารแต่ละชนิด แล้วลากเส้นจับคู่กับหมวดหมู่อาหารที่ถูกต้อง











หมวดหมู่อาหาร	รายการอาหาร
ประเภทข้าวและแป้ง <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 
อาหารประเภทโปรตีน <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 
อาหารประเภทผัก <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 
อาหารประเภทผลไม้ <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 
อาหารประเภทไขมัน <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 
อาหารประเภทน้ำตาล <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 
	<input type="checkbox"/> 
	<input type="checkbox"/> 
	<input type="checkbox"/> 
	<input type="checkbox"/> 
	<input type="checkbox"/> 

ใบกิจกรรมที่ 1

จับคู่ภาพอาหารกับหมวดหมู่อาหาร

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง: ให้นักเรียนดูภาพอาหารแต่ละชนิด แล้วลากเส้นจับคู่กับหมวดหมู่อาหารที่ถูกต้อง

หมวดหมู่อาหาร	รายการอาหาร
ประเภทข้าวและแป้ง	<input type="checkbox"/> 
อาหารประเภทโปรตีน	<input type="checkbox"/> 
อาหารประเภทผัก	<input type="checkbox"/> 
อาหารประเภทผลไม้	<input type="checkbox"/> 
อาหารประเภทไขมันและน้ำตาล	<input type="checkbox"/> 
	<input type="checkbox"/> 
	<input type="checkbox"/> 
	<input type="checkbox"/> 
	<input type="checkbox"/> 
	<input type="checkbox"/> 

ใบกิจกรรมที่ 2

เรื่อง การจัดหมวดหมู่อาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง: ให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์อาหารแต่ละประเภท แล้วจัดหมวดหมู่ว่าเป็นอาหารที่มีประโยชน์ หรืออาหารที่ไม่มีประโยชน์

ส่วนที่ 1 ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมวดหมู่อาหารที่กำหนดให้

ลำดับที่	รายการอาหาร	อาหารที่มีประโยชน์	อาหารที่ไม่มีประโยชน์
1.	ผักใบเขียว(ผักคะน้า,ผักบุ้ง)		
2.	น้ำอัดลม		
3.	แอปเปิล		
4.	ลูกอม		
5.	ข้าวกล้อง		
6.	เฟรนช์ฟรายส์		
7.	ปลา		
8.	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป		
9.	ถั่ว,ธัญพืช		
10.	น้ำหวาน,ชานมไข่มุก		
11.	กล้วย		
12.	ขนมหวาน		
13.	ขนมปังโฮลวีต		
14.	ไก่ทอด		
15.	เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน		

ส่วนที่ 2 ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

- ทำไมอาหารที่มีประโยชน์จึงสำคัญต่อร่างกาย.....
.....
- ผลเสียของการรับประทานอาหารไม่มีประโยชน์มากเกินไปคือ.....
.....
- นักเรียนคิดว่าควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินของตนเองอย่างไร.....
.....

ใบกิจกรรมที่ 2

เรื่อง การจัดหมวดหมู่อาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์

เฉลย

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง: ให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์อาหารแต่ละประเภท แล้วจัดหมวดหมู่ว่าเป็นอาหารที่มีประโยชน์ หรืออาหารที่ไม่มีประโยชน์

ส่วนที่ 1 ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมวดหมู่อาหารที่กำหนดให้

ลำดับที่	รายการอาหาร	อาหารที่มีประโยชน์	อาหารที่ไม่มีประโยชน์
1.	ผักใบเขียว(ผักคะน้า,ผักบุ้ง)	✓	
2.	น้ำอัดลม		✓
3.	แอปเปิล	✓	
4.	ลูกอม		✓
5.	ข้าวกล้อง	✓	
6.	เฟรนช์ฟรายส์		✓
7.	ปลา	✓	
8.	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป		✓
9.	ถั่ว,ธัญพืช	✓	
10.	น้ำหวาน,ชานมไข่มุก		✓
11.	กล้วย	✓	
12.	ขนมหวาน		✓
13.	ขนมปังโฮลวีต	✓	
14.	ไก่ทอด	✓	
15.	เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน	✓	

ส่วนที่ 2 ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

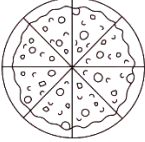
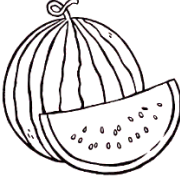


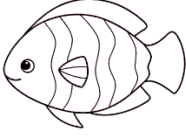
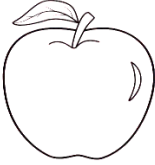
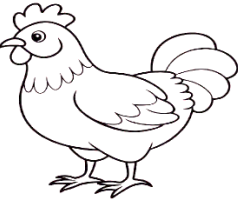
- ทำไมอาหารที่มีประโยชน์จึงสำคัญต่อร่างกาย **ช่วยเสริมสร้างซ่อมแซมร่างกายให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ**
- ผลเสียของการรับประทานอาหารไม่มีประโยชน์มากเกินไปคือ **ขาดสารอาหารที่จำเป็น ระบบย่อยอาหารมีปัญหา ระดับน้ำตาลในเลือดไม่สมดุล เสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ**
- นักเรียนคิดว่าควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินของตนเองอย่างไร **ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของคุณ**



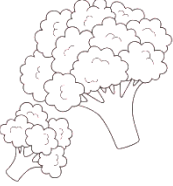

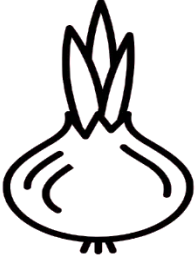


ใบงานที่ 3

เรื่อง สนุกกับการเรียนรู้อาหารที่มีประโยชน์

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง: ให้นักเรียนดูรูปภาพอาหารแล้วบอกหมวดหมู่อาหารได้ถูกต้อง พร้อมระบายสีให้สวยงาม

ลำดับที่	ประเภทอาหาร	หมู่ที่
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

ลำดับที่	ประเภทอาหาร	หมู่ที่
8.		<p>.....</p>
9.		<p>.....</p>
10.		<p>.....</p>
11.		<p>.....</p>
12.		<p>.....</p>
13.		<p>.....</p>
14.		<p>.....</p>

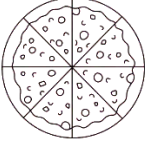
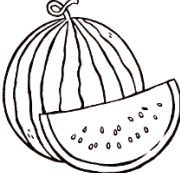


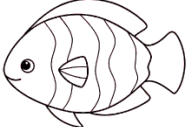
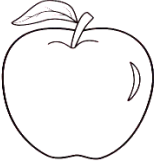
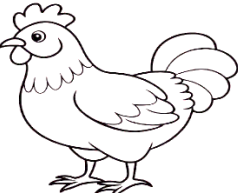
ใบงานที่ 3



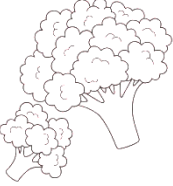

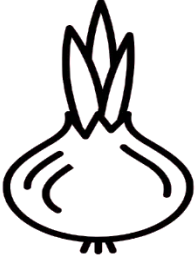


เรื่อง สนุกกับการเรียนรู้อาหารที่มีประโยชน์

เฉลย

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง: ให้นักเรียนดูรูปภาพอาหารแล้วบอกหมวดหมู่อาหารได้ถูกต้อง พร้อมระบายสีให้สวยงาม

ลำดับที่	ประเภทอาหาร	หมู่ที่
1.	2.....
2.	4.....
3.	2.....
4.	3.....
5.	1.....
6.	4.....
7.	1.....

ลำดับที่	ประเภทอาหาร	หมู่ที่
8.	5.....
9.	1.....
10.	3.....
11.	5.....
12.	3.....
13.	5.....
14.	4.....

เกมเลือกให้ถูกต้อง

วิธีเล่น:

- แสดงตัวเลือกอาหาร 3-4 อย่าง แล้วให้ผู้เล่นเลือกว่าข้อใดเป็นอาหารที่มีประโยชน์ที่สุด

1. ข้อใดเป็นอาหารที่ให้โปรตีนสูงที่สุด?

1. ไก่ย่าง
2. มันฝรั่งทอด
3. ขนมปังขาว

(คำตอบที่ถูกต้อง: ไก่ย่าง)

2. อาหารที่มีไขมันดี

1. อะโวคาโด
2. เบเกอรี่ เช่นโดนัท เค้ก
3. เบคอน

(คำตอบที่ถูกต้อง:อะโวคาโด: มีไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวและไฟเบอร์)

3. อาหารที่มีไฟเบอร์สูง

1. ผัก
2. ข้าวโอ๊ต
3. ผลไม้

(คำตอบที่ถูกต้อง:ข้าวโอ๊ต: ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด)

4. อาหารที่ให้พลังงานและสารอาหารครบถ้วน

1. มันหวาน
2. ก๋วยเตี๋ยว
3. โยเกิร์ต

(คำตอบที่ถูกต้อง:ก๋วยเตี๋ยว: แหล่งพลังงานที่ดีจากคาร์โบไฮเดรตธรรมชาติ)

แผนการสอนที่ 2 เรื่อง อาหารที่ไม่มีประโยชน์ ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

สาระสำคัญ

อาหารที่ไม่มีประโยชน์มักมีไขมัน น้ำตาล และสารปรุงแต่งสูง ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพ นักเรียนควร
รู้จักแยกแยะอาหารที่ไม่มีประโยชน์และหลีกเลี่ยงการบริโภคมากเกินไป

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

มาตรฐาน 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและ
การเสริมสร้างสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด ป.2/2 เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อสิ้นสุดการเรียนรู้ นักเรียนสามารถ

1. บอกได้ว่าอาหารที่ไม่มีประโยชน์คืออะไร
2. ยกตัวอย่างอาหารที่ไม่มีประโยชน์ได้
3. อธิบายผลเสียของการกินอาหารที่ไม่มีประโยชน์
4. แสดงพฤติกรรมหลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่มีประโยชน์

สื่อและอุปกรณ์

1. ภาพตัวอย่างอาหารที่ไม่มีประโยชน์และอาหารที่มีประโยชน์
2. วิดีโอเกี่ยวกับโทษของการรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์
3. ใบงานจับคู่ประเภทอาหารกับผลกระทบต่อสุขภาพ

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำ (10 นาที)

1. ครูตั้งคำถามกระตุ้นความสนใจ เช่น
 - "นักเรียนชอบกินขนมขบเคี้ยวหรือไม่?"
 - "คิดว่าอาหารแบบไหนที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย?"
2. ครูนำเสนอภาพอาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ ให้นักเรียนช่วยกันแยกประเภท

ขั้นสอน (20 นาที)

1. ครูอธิบายลักษณะของอาหารที่ไม่มีประโยชน์ เช่น
 - อาหารที่มีไขมันสูง เช่น ของทอด เบอร์เกอร์
 - อาหารที่มีน้ำตาลสูง เช่น ลูกอม น้ำอัดลม
 - อาหารที่มีสารปรุงแต่งมาก เช่น ขนมกรุบกรอบ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป

2. ครูอธิบายผลเสียของอาหารที่ไม่มีประโยชน์ เช่น
 - ทำให้อ้วนและเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน
 - ทำให้ฟันผุ
 - ขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย
3. นักเรียนดูวิดีโอเกี่ยวกับโทษของการกินอาหารที่ไม่มีประโยชน์

ขั้นปฏิบัติ (15 นาที)

1. นักเรียนทำใบงานจับคู่ประเภทอาหารกับผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น
2. นักเรียนแบ่งกลุ่มและช่วยกันเสนอแนวทางหลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่มีประโยชน์

ขั้นสรุป (10 นาที)

1. ครูทบทวนเนื้อหาด้วยคำถาม เช่น
 - "อาหารที่ไม่มีประโยชน์ส่งผลเสียอย่างไรต่อร่างกาย?"
 - "เราควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภทใดบ้าง?"
2. นักเรียนสรุปแนวทางในการเลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

การวัดผลและประเมินผล

- การสังเกตพฤติกรรม นักเรียนมีส่วนร่วมในการตอบคำถามและกิจกรรมหรือไม่
- ตรวจใบงาน จับคู่ประเภทอาหารกับผลกระทบต่อสุขภาพ
- สัมภาษณ์สั้นๆ ให้นักเรียนบอกตัวอย่างอาหารที่ไม่มีประโยชน์และทางเลือกที่ดีต่อสุขภาพ

สรุป

อาหารที่ไม่มีประโยชน์อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพหากรับประทานมากเกินไป นักเรียนควรเลือกกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพและหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมัน น้ำตาล และสารปรุงแต่งสูง เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและมีพลังงานเพียงพอสำหรับการเรียนรู้และทำกิจกรรมต่างๆ

ใบกิจกรรมที่ 1

เรื่อง อาหารกับผลกระทบต่อสุขภาพ

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ประเภทอาหาร	ผลกระทบต่อสุขภาพ
อาหารที่มีไขมันสูง	เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ
ผักและผลไม้สด	ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ
อาหารหวาน	เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน
อาหารที่มีโปรตีนสูง	ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดี
อาหารแปรรูป	ช่วยให้ผิวพรรณดี
น้ำดื่ม	เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน
ขนมขบเคี้ยว	ช่วยให้ร่างกายได้รับน้ำที่เพียงพอ

คำชี้แจง: ให้นักเรียนจับคู่ประเภทอาหารกับผลกระทบต่อสุขภาพในตารางที่กำหนดให้ถูกต้อง

1. →
2. →
3. →
4. →
5. →
6. →
7. →

ใบกิจกรรมที่ 1

เรื่อง อาหารกับผลกระทบต่อสุขภาพ

เฉลย

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ประเภทอาหาร	ผลกระทบต่อสุขภาพ
อาหารที่มีไขมันสูง	เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ
ผักและผลไม้สด	ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ
อาหารหวาน	เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน
อาหารที่มีโปรตีนสูง	ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดี
อาหารแปรรูป	ช่วยให้ผิวพรรณดี
น้ำดื่ม	เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน
ขนมขบเคี้ยว	ช่วยให้ร่างกายได้รับน้ำที่เพียงพอ

คำชี้แจง: ให้นักเรียนจับคู่ประเภทอาหารกับผลกระทบต่อสุขภาพในตารางที่กำหนดให้ถูกต้อง

8.อาหารที่มีไขมันสูง..... →เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ.....

2.....ผักและผลไม้สด..... →ช่วยให้ผิวพรรณดี.....

3.....อาหารหวาน..... →เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน.....

4.....อาหารที่มีโปรตีนสูง..... →ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ.....

5.....อาหารแปรรูป..... →ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดี.....

6.....น้ำดื่ม..... →ช่วยให้ร่างกายได้รับน้ำที่เพียงพอ.....

7.....ขนมขบเคี้ยว..... →เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน.....

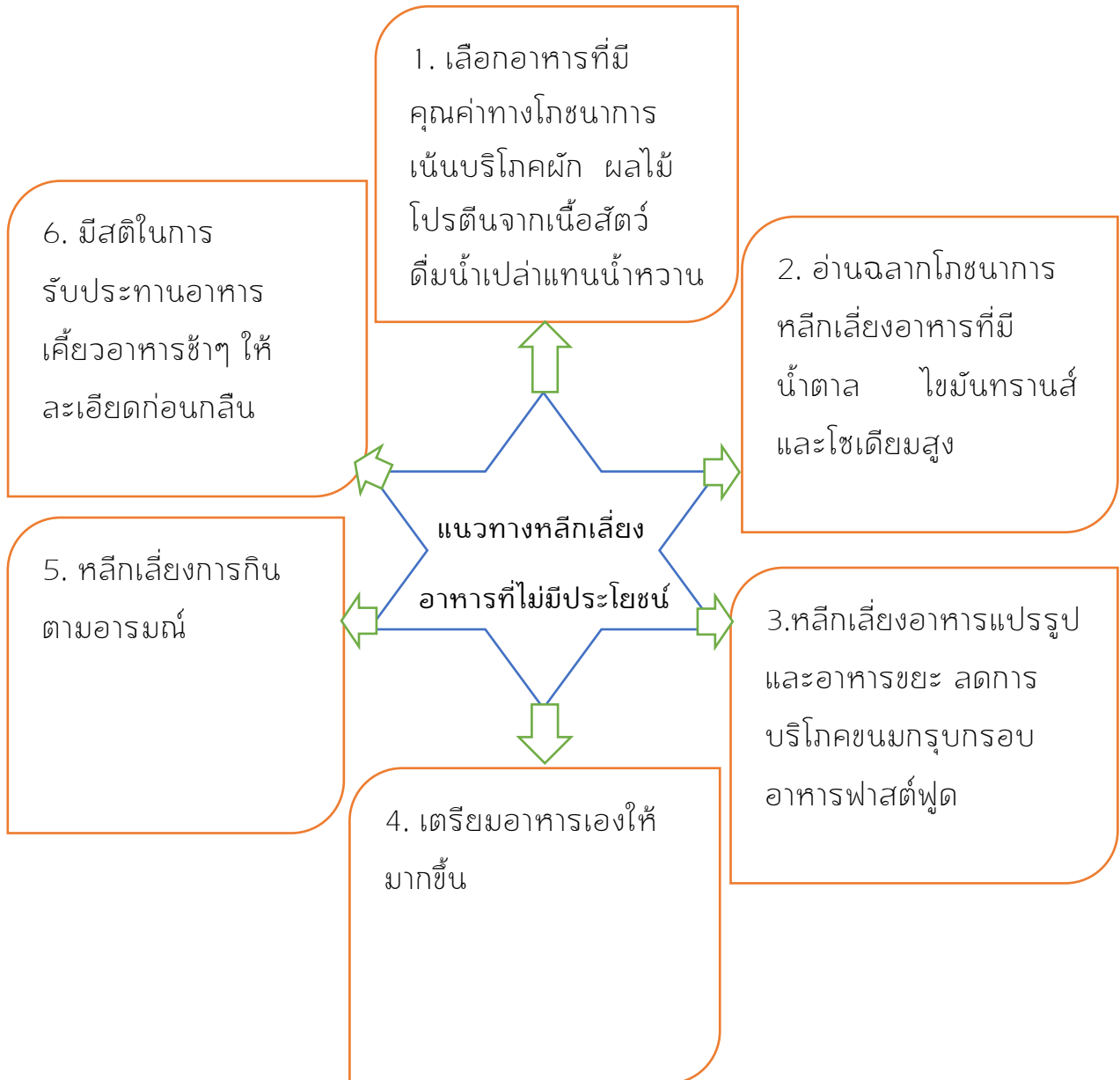
ใบกิจกรรมที่ 2

เรื่อง อาหารที่ไม่มีประโยชน์

เฉลย

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง: ให้นักเรียนบอกแนวทางหลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่มีประโยชน์ ในรูปแบบแผนภาพความคิด



โทษของการกินอาหารไม่มีประโยชน์

การรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์หรืออาหารขยะ (Junk Food) เป็นประจำ อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพในหลายด้าน ได้แก่

1. โรคอ้วน (Obesity)

อาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูง เช่น ของทอด น้ำอัดลม และขนมหวาน ทำให้ร่างกายได้รับพลังงานเกินความจำเป็นนำไปสู่การสะสมของไขมันและน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน



2. โรคเบาหวานประเภทที่ 2 (Type 2 Diabetes)

การกินอาหารที่มีน้ำตาลสูงเป็นประจำ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดพุ่งสูง อาจทำให้เกิดภาวะดื้อต่ออินซูลิน และเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน



3. โรคหัวใจและหลอดเลือด (Heart Disease & Hypertension)

ไขมันอิ่มตัวและโคเลสเตอรอลสูงในอาหารฟาสต์ฟู้ดทำให้ระดับคอเลสเตอรอลและความดันโลหิตสูงขึ้น เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมอง



4. ระบบย่อยอาหารผิดปกติ (Digestive Issues)

อาหารที่มีกากใยต่ำ เช่น ขนมขบเคี้ยว ขนมปังขาว และอาหารแปรรูป อาจทำให้เกิดอาการท้องผูกหรือโรคลำไส้แปรปรวน (IBS)



5. โรคมะเร็งบางชนิด (Cancer Risks)

อาหารแปรรูป ไส้กรอก แอม และเบคอน อาจมีสารกันบูดหรือสารไนเตรตที่เพิ่มความเสี่ยงต่อมะเร็งลำไส้ใหญ่



6. ภาวะซึมเศร้าและอารมณ์แปรปรวน (Depression & Mood Swings)

การบริโภคน้ำตาลและอาหารไขมันสูงมากเกินไป อาจส่งผลต่อสารเคมีในสมอง ทำให้เกิดอารมณ์แปรปรวน วิตกกังวล หรือซึมเศร้า



7. ฟันผุ (Tooth Decay)

น้ำตาลในขนมหวานและน้ำอัดลมทำให้เกิดคราบพลัคและฟันผุได้ง่าย



8. ภูมิคุ้มกันอ่อนแอ (Weakened Immune System)

อาหารที่ขาดวิตามินและแร่ธาตุ เช่น วิตามินซี วิตามินดี และสังกะสี อาจทำให้ภูมิคุ้มกันลดลง เสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่าย



แผนการสอนที่ 3 เรื่อง สสำรวจอาหารรอบตัว ระดับชั้น: ประถมศึกษาปีที่ 2

สาระสำคัญ

อาหารมีหลายประเภท นักเรียนควรเรียนรู้เกี่ยวกับอาหารที่อยู่รอบตัว แยกแยะอาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ได้ เพื่อเลือกบริโภคให้เหมาะสม

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

มาตรฐาน 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการเสริมสร้างสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด ป.2/2 เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถระบุอาหารที่พบเห็นรอบตัวได้
2. นักเรียนสามารถจำแนกอาหารเป็นประเภทต่าง ๆ เช่น อาหารหลัก 5 หมู่
3. นักเรียนสามารถบอกความสำคัญของอาหารที่มีประโยชน์ได้
4. นักเรียนสามารถเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับร่างกายตนเอง

สื่อและอุปกรณ์

- ภาพอาหารประเภทต่าง ๆ
- กระดาษและสีสำหรับวาดภาพอาหารรอบตัว
- แบบฝึกหัด "อาหารที่นักเรียนกินในแต่ละวันครบ 5 หมู่หรือไม่"

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำ (10 นาที)

1. ครูตั้งคำถามกระตุ้นความคิด เช่น
 - นักเรียนกินอะไรเป็นมื้อเช้าวันนี้?
 - อาหารที่นักเรียนกินเป็นประจำคืออะไร?
2. ครูให้นักเรียนช่วยกันยกตัวอย่างอาหารที่พบเห็นรอบตัว เช่น อาหารจากบ้าน โรงเรียน หรือร้านค้า

ขั้นสอน (20 นาที)

1. ครูอธิบายประเภทของอาหารโดยแบ่งเป็นกลุ่ม เช่น
 - อาหารหลัก 5 หมู่
 - อาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์
2. ครูใช้ภาพประกอบให้เด็กดูและชวนพูดคุยเกี่ยวกับอาหารแต่ละประเภท
3. นักเรียนช่วยกันจำแนกอาหารที่พบเห็นว่าเป็นหมู่ใดและมีประโยชน์หรือไม่

ขั้นกิจกรรม (20 นาที)

1. ให้นักเรียนสำรวจอาหารรอบตัวโดยการวาดภาพอาหารที่พบเห็นบ่อย ๆ และเขียนว่ามันมีประโยชน์หรือไม่
2. นักเรียนแต่ละคนออกมาเล่าถึงอาหารที่วาดและบอกเหตุผลว่าทำไมควรหรือไม่ควรรับประทานบ่อย ๆ
3. ครูช่วยเสริมความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

ขั้นสรุป (10 นาที)

1. ครูทบทวนว่าอาหารที่มีประโยชน์ควรเป็นอย่างไร
2. นักเรียนช่วยกันสรุปว่า ควรเลือกรับประทานอาหารอย่างไรให้เหมาะสม
3. ครูให้การบ้านโดยให้นักเรียนจดบันทึกว่าในวันหนึ่ง ๆ ตนเองรับประทานอะไรบ้าง แล้วนำมาแบ่งปันในคาบต่อไป

การวัดและประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรม: นักเรียนมีส่วนร่วมในการสนทนาและทำกิจกรรม
- การนำเสนอ: นักเรียนสามารถอธิบายอาหารที่ตนเองเลือกวาดและเหตุผลได้
- แบบฝึกหัด: นักเรียนสามารถทำแบบฝึกหัด "อาหารที่นักเรียนกินในแต่ละวันครบ 5 หมู่หรือไม่" ได้อย่างถูกต้อง

ใบกิจกรรมที่ 1

เรื่อง อาหารที่นักเรียนกินในแต่ละวันครบ 5 หมู่หรือไม่

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง: ให้นักเรียนบันทึกอาหารที่กินใน 1 วัน แล้วแยกว่า อาหารแต่ละชนิดที่กินนั้น ประกอบด้วยอาหารหมู่ใดบ้างแล้วใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องนั้นๆ

บันทึกวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

มือ	ชื่ออาหาร	หมู่อาหาร				
		เนื้อสัตว์-นม-ไข่	ข้าว-แป้ง-น้ำตาล	ผัก	ผลไม้	ไขมันและน้ำตาล
ตัวอย่าง	ข้าวมันไก่	✓	✓	✓		✓
มือเช้า						
อาหารว่าง						
มือกลางวัน						
อาหารว่าง						
มือเย็น						
อื่นๆ						

สรุป วันนี้ฉันกินอาหารได้ครบ 5 หมู่หรือไม่ () ครบ () ไม่ครบ

ลงชื่อ.....ครูผู้สอน

ใบกิจกรรมที่ 1

เรื่อง อาหารที่นักเรียนกินในแต่ละวันครบ 5 หมู่หรือไม่

เฉลย

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง: ให้นักเรียนบันทึกอาหารที่กินใน 1 วัน แล้วแยกว่า อาหารแต่ละชนิดที่กินนั้น

ประกอบด้วยอาหารหมู่ใดบ้างแล้วใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องนั้นๆ

บันทึกวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

มือ	ชื่ออาหาร	หมู่อาหาร				
		เนื้อสัตว์-นม-ไข่	ข้าว-แป้ง-น้ำตาล	ผัก	ผลไม้	ไขมันและน้ำตาล
ตัวอย่าง	ข้าวมันไก่	✓	✓	✓		✓
มือเช้า						
อาหารว่าง						
มือกลางวัน						
อาหารว่าง						
มือเย็น						
อื่นๆ						

สรุป วันนี้นักเรียนกินอาหารได้ครบ 5 หมู่หรือไม่ () ครบ () ไม่ครบ

ลงชื่อ.....ครูผู้สอน

ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจครูผู้สอน

ใบกิจกรรมที่ 2

เรื่อง อาหารที่นักเรียนกินในแต่ละวันครบ 5 หมู่หรือไม่

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง: ให้นักเรียนสำรวจอาหารรอบตัวโดยการวาดภาพอาหารที่พบเห็นบ่อย ๆ และเขียนว่ามันมีประโยชน์หรือไม่

ใบกิจกรรมที่ 2

เรื่อง อาหารที่นักเรียนกินในแต่ละวันครบ 5 หมู่หรือไม่

เฉลย

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง: ให้นักเรียนสำรวจอาหารรอบตัวโดยการวาดภาพอาหารที่พบเห็นบ่อย ๆ และเขียนว่ามันมีประโยชน์หรือไม่



ประโยชน์ของข้าวผัด

ข้าวผัดเป็นอาหารจานเดียวที่ให้พลังงานและสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย โดยมีประโยชน์ดังนี้

1. ให้พลังงานแก่ร่างกาย
 - ข้าวเป็นแหล่งของคาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงาน ช่วยให้ร่างกายทำงานได้ตลอดวัน
2. มีโปรตีนจากเนื้อสัตว์หรือไข่
 - ข้าวผัดมักใส่เนื้อสัตว์ เช่น หมู ไก่ กุ้ง หรือไข่ ซึ่งช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อและซ่อมแซมร่างกาย
3. มีวิตามินและแร่ธาตุจากผัก
 - การเติมผัก เช่น แครอท ต้นหอม มะเขือเทศ หรือผักคะน้า ช่วยเพิ่มวิตามิน A, C และไฟเบอร์ที่ดีต่อระบบขับถ่าย
4. ช่วยให้อิ่มท้องและสะดวกในการรับประทาน
 - ข้าวผัดเป็นอาหารที่อิ่มท้องและรับประทานง่าย เหมาะสำหรับเป็นอาหารมื้อหลัก
5. สามารถปรับแต่งให้มีประโยชน์มากขึ้น
 - หากใช้น้ำมันน้อย เลือกข้าวกล้องแทนข้าวขาว และเพิ่มผักเยอะขึ้น ข้าวผัดจะเป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพมากขึ้น

ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจครูผู้สอน

แผนการสอนที่ 4 เรื่องการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

สาระสำคัญ

ร่างกายของคนเราต้องการสารอาหารที่เหมาะสมกับช่วงวัยเพื่อการเจริญเติบโตและสุขภาพที่แข็งแรง นักเรียนควรรู้จักเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยของตนเองและหลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่มีประโยชน์

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

มาตรฐาน 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการเสริมสร้างสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด ป.2/2 เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อสิ้นสุดการเรียนรู้ นักเรียนสามารถ

1. บอกได้ว่าการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยมีความสำคัญอย่างไร
2. ยกตัวอย่างอาหารที่เหมาะสมกับวัยของเด็ก วัยผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุได้
3. แสดงพฤติกรรมการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยของตนเอง

สื่อและอุปกรณ์

1. ภาพตัวอย่างอาหารของเด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ
2. วิดีโอเกี่ยวกับโภชนาการสำหรับวัยต่างๆ
3. ใบงานจับคู่ประเภทอาหารกับวัยที่เหมาะสม

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำ (10 นาที)

1. ครูตั้งคำถามกระตุ้นความสนใจ เช่น
 - "นักเรียนคิดว่าทำไมเด็กกับผู้ใหญ่ต้องกินอาหารต่างกัน?"
 - "อาหารแบบไหนที่ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและโตเร็ว?"
2. ครูนำเสนอภาพอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ ให้นักเรียนลองเดาว่าเหมาะกับวัยไหน

ขั้นสอน (20 นาที)

3. ครูอธิบายความสำคัญของการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย โดยแบ่งเป็น
 - **เด็ก** ต้องการอาหารที่ช่วยให้เจริญเติบโต เช่น นม ไข่ ผัก ผลไม้
 - **วัยผู้ใหญ่** ต้องการอาหารที่ให้พลังงานและช่วยซ่อมแซมร่างกาย เช่น เนื้อสัตว์ ข้าว ผัก
 - **ผู้สูงอายุ** ต้องการอาหารที่ย่อยง่ายและมีเส้นใย เช่น ข้าวกล้อง ผักต้ม ปลา
4. นักเรียนดูวิดีโอเกี่ยวกับการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย
5. ครูให้ตัวอย่างเมนูอาหารของเด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ

ขั้นปฏิบัติ (15 นาที)

6. นักเรียนทำใบงานจับคู่ประเภทอาหารกับวัยที่เหมาะสม
7. นักเรียนแบ่งกลุ่มและช่วยกันวางแผนเมนูอาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยของตนเอง

ขั้นสรุป (10 นาที)

8. ครูทบทวนเนื้อหาด้วยคำถาม เช่น
 - "เด็กควรกินอาหารประเภทใดเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง?"
 - "ถ้าผู้สูงอายุกินอาหารที่แข็งและมันมาก จะเกิดผลอย่างไร?"
9. นักเรียนแชร์เมนูอาหารที่ตนเองเลือกและอธิบายว่าทำไมถึงเลือกเมนูนั้น

การวัดผลและประเมินผล

- การสังเกตพฤติกรรม นักเรียนมีส่วนร่วมในการตอบคำถามและกิจกรรมหรือไม่
- ตรวจใบงาน จับคู่ประเภทอาหารกับวัยที่เหมาะสม
- สัมภาษณ์สั้นๆ ให้นักเรียนบอกตัวอย่างอาหารที่เหมาะสมกับวัยของตนเอง

สรุป

การเลือกอาหารให้เหมาะสมกับวัยเป็นสิ่งสำคัญเพื่อสุขภาพที่ดี นักเรียนควรรู้จักเลือกอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสมกับร่างกายของตนเอง เพื่อให้เจริญเติบโตแข็งแรงและมีสุขภาพดีตลอดชีวิต

ใบกิจกรรมที่ 1

เรื่อง อาหารที่เหมาะสมกับวัย

คำชี้แจง ตอนที่ 1 ให้นักเรียนจับคู่ประเภทอาหารกับวัยที่เหมาะสมโดยเขียนคำตอบลงในช่องที่กำหนด

วัยทารก(0-1 ปี) วัยเด็กเล็ก(1-5 ปี) วัยเรียน(6-12ปี) วัยรุ่น(13-18ปี)
วัยผู้ใหญ่(19-59ปี) วัยผู้สูงอายุ(60ปีขึ้นไป)

ประเภทอาหาร	วัยที่เหมาะสม
ข้าวต้มปลา	
นมแม่	
ผักและผลไม้	
อาหาร เช่น โจ๊ก	
ข้าวไข่เจียว น้ำผลไม้สด	
อาหารที่มีโปรตีนสูง เช่น เนื้อปลา ไข่	
ข้าวกล้อง ปลาแห้ง	
ข้าวต้มปลา ผักต้ม น้ำเต้าหู้	

ตอนที่ 2 ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. ทำไมเด็กเล็กจึงควรรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย

.....
.....
.....
.....

2. อาหารประเภทใดช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง

.....
.....
.....
.....

3. การเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยมีความสำคัญอย่างไร

.....
.....
.....
.....

ใบกิจกรรมที่ 1

เรื่อง อาหารที่เหมาะสมกับวัย

เฉลย

คำชี้แจง ตอนที่ 1 ให้นักเรียนจับคู่ประเภทอาหารกับวัยที่เหมาะสมโดยเขียนคำตอบลงในช่องที่กำหนด

วัยทารก(0-1 ปี) วัยเด็กเล็ก(1-5 ปี) วัยเรียน(6-12ปี) วัยรุ่น(13-18ปี)
วัยผู้ใหญ่(19-59ปี) วัยผู้สูงอายุ(60ปีขึ้นไป)

ประเภทอาหาร	วัยที่เหมาะสม
ข้าวต้มปลา	วัยผู้สูงอายุ
นมแม่	วัยทารก(0-1 ปี)
ผักและผลไม้	วัยเรียน(6-12ปี)
อาหาร เช่นโจ๊ก	วัยเด็กเล็ก(1-5 ปี)
ข้าวไข่เจียว น้ำผลไม้สด	วัยรุ่น(13-18ปี)
อาหารที่มีโปรตีนสูง เช่น เนื้อปลา ไข่	วัยเรียน(6-12ปี)
ข้าวกล้อง ปลาแห้ง	วัยผู้ใหญ่(19-59ปี)
ข้าวต้มปลา ผักต้ม น้ำเต้าหู้	วัยผู้สูงอายุ(60ปีขึ้นไป)

ตอนที่ 2 ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

- ทำไมเด็กเล็กจึงควรรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย
 - ระบบย่อยอาหารยังพัฒนาไม่สมบูรณ์
 - ลดความเสี่ยงต่อการแพ้อาหาร
 - ป้องกันการสำลักและช่วยให้เคี้ยวกลืนง่าย
 - ส่งเสริมการดูดซึมสารอาหารที่ดีขึ้น
 - ลดปัญหาท้องอืดและอาการไม่สบายตัว
- อาหารประเภทใดช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง
 - อาหารที่มีโปรตีนสูง(ช่วยสร้างกล้ามเนื้อและซ่อมแซมร่างกาย)
 - อาหารที่มีแคลเซียมและวิตามินดีสูง(ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง)
 - อาหารที่มีธาตุเหล็กสูง(ช่วยบำรุงเลือดและป้องกันโรคโลหิตจาง)
 - อาหารที่มีวิตามินซีสูง(ช่วยดูดซึมธาตุเหล็กและเสริมภูมิคุ้มกัน)
 - อาหารที่มีโอเมก้า-3 และ DHA(ช่วยพัฒนาสมองและระบบประสาท)
 - อาหารที่มีใยอาหารสูง(ช่วยระบบย่อยอาหารและขับถ่ายดีขึ้น)

3. การเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยมีความสำคัญอย่างไร

- สนับสนุนการเจริญเติบโตและพัฒนาการ
- ป้องกันภาวะขาดสารอาหารและโรคที่เกี่ยวข้อง
- เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง
- ส่งเสริมสุขภาพทางเดินอาหารและการย่อยอาหาร
- ส่งผลต่อพลังงานและสมรรถภาพทางกาย
- ลดความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

แผนการสอนที่ 5 เรื่องสร้างเมนูอาหารที่มีประโยชน์ ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

สาระสำคัญ

การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เป็นสิ่งสำคัญสำหรับการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียน นักเรียนควรรู้จักหมวดหมู่อาหาร และสามารถสร้างเมนูอาหารที่ครบถ้วนและมีประโยชน์ต่อสุขภาพ

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

มาตรฐาน 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการเสริมสร้างสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด ป.2/2 เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถสร้างเมนูอาหารที่มีประโยชน์ได้
2. นักเรียนรู้จักเลือกและผสมผสานอาหารที่มีประโยชน์สำหรับร่างกาย
3. นักเรียนเรียนรู้ความสำคัญของอาหารแต่ละประเภทในเมนูอาหาร
4. นักเรียนสามารถนำแนวคิดไปปรับใช้กับการเลือกอาหารในชีวิตประจำวัน

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษ, ปากกา, สี, หรืออุปกรณ์การวาด
2. การ์ดภาพอาหารหรือรูปภาพอาหารที่นักเรียนสามารถเลือก
3. กระดาษเพื่อให้เด็กๆ นำเสนอ

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำ (10 นาที)

1. ครูตั้งคำถามกระตุ้นความคิด เช่น
 - ◇ นักเรียนกินข้าวเช้ากันหรือไม่
 - ◇ อาหารที่นักเรียนกินมีประโยชน์หรือไม่
 - ◇ ถ้าให้ออกแบบเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ นักเรียนจะเลือกอาหารอะไรบ้าง
2. ครูฉายภาพอาหารที่มีประโยชน์และอาหารที่ไม่มีประโยชน์ให้นักเรียนช่วยกันแยกประเภท

ขั้นสอน (20 นาที)

1. ครูอธิบายหลักการเลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพและคุณประโยชน์ของอาหารแต่ละชนิด
 - โปรตีน:** ช่วยเสริมสร้างร่างกาย สร้างกล้ามเนื้อ เช่น ไข่, เนื้อสัตว์, ถั่ว
 - คาร์โบไฮเดรต:** ให้พลังงาน เช่น ข้าว, (แป้ง)ขนมปัง, มันฝรั่ง
 - วิตามินและแร่ธาตุ:** เสริมสร้างภูมิคุ้มกันสำหรับการเจริญเติบโต เช่น ผัก, ผลไม้

ไขมัน: ให้พลังงานสำรอง เช่น น้ำมันจากพืชและถั่ว อะโวคาโด

น้ำ : ช่วยให้ร่างกายทำงานได้ดี

2. ครูแนะนำให้เด็กๆ เลือกอาหารจาก 4 หมวดหมู่หลัก ได้แก่ ข้าว(คาร์โบไฮเดรต), ผัก, โปรตีนและผลไม้ เพื่อสร้างเมนูที่สมดุล
3. ครูแสดงตัวอย่างเมนูอาหารที่สมดุล
 - ◇ เมนูอาหารเช้า เช่น ข้าวต้ม + ก๋วยเตี๋ยว + นม
 - ◇ เมนูอาหารกลางวัน เช่น ข้าวไข่เจียว + ผักผัก + น้ำผลไม้
 - ◇ เมนูอาหารเย็น เช่น ข้าวสวย + แกงจืดเต้าหู้หมูสับ + แดงโม

ขั้นปฏิบัติ (15 นาที)

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆละ 3-5 คน ช่วยกันออกแบบและสร้างเมนูอาหารที่มีประโยชน์
2. แต่ละกลุ่มต้องเลือกอาหารจาก 4 หมวดหมู่หลัก ได้แก่ ข้าว/คาร์โบไฮเดรต, ผัก, โปรตีน, และผลไม้
3. ให้นักเรียนวาดหรือเขียนเมนูอาหารที่พวกเขาสร้างขึ้น พร้อมกับบอกว่าเมนูนี้มีคุณค่าทางโภชนาการอะไรบ้าง
4. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอเมนูอาหารที่สร้างขึ้นพร้อมอธิบายว่าเมนูนี้ดีต่อสุขภาพอย่างไร
5. ใช้กระดาษในการเขียนเมนูและแสดงภาพอาหารที่เลือก

ขั้นสรุป (10 นาที)

1. นักเรียนสามารถสร้างเมนูอาหารที่มีประโยชน์ได้
2. นักเรียนรู้จักเลือกและผสมผสานอาหารที่มีประโยชน์สำหรับร่างกาย
3. นักเรียนเรียนรู้ความสำคัญของอาหารแต่ละประเภทในเมนูอาหาร

การวัดผลและประเมินผล

4. **การสังเกตพฤติกรรม** การมีส่วนร่วมในการสร้างเมนูและนำเสนอ
5. **การทำใบงาน** การสร้าง “จานอาหารสุขภาพ” โดยนักเรียนวาดภาพจานอาหารที่ประกอบด้วยอาหารจากทุกหมวดหมู่ เช่น ข้าว, ผัก, เนื้อสัตว์, ผลไม้

ใบกิจกรรมที่ 1

เรื่อง การสร้างจานอาหารสุขภาพ

คำชี้แจง: ให้นักเรียนออกแบบเมนูอาหารที่ดีต่อสุขภาพใน 1 วัน พร้อมทั้งบอกประโยชน์ต่อสุขภาพ
อย่างไร

ใบกิจกรรมที่ 1

เรื่อง การสร้างจานอาหารสุขภาพ

เฉลย

คำชี้แจง: ให้นักเรียนออกแบบเมนูอาหารที่ดีต่อสุขภาพ พร้อมทั้งบอกประโยชน์ดีต่อสุขภาพอย่างไร

◇ เมนูอาหารเช้า เช่น ข้าวต้ม + ก๋วยเตี๋ยว + นม ให้ประโยชน์ดังนี้

1. ข้าวต้ม

- ✓ ให้พลังงาน – ข้าวเป็นแหล่งคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนที่ช่วยให้พลังงานยาวนาน
- ✓ ย่อยง่าย – เหมาะสำหรับกระเพาะอาหารในช่วงเช้า ไม่หนักเกินไป
- ✓ เสริมไฟเบอร์ – หากใช้ข้าวกล้องหรือข้าวโอ๊ต จะช่วยเพิ่มใยอาหารให้กับร่างกาย

2. ก๋วยเตี๋ยว

- ✓ แหล่งโพแทสเซียม – ช่วยควบคุมความดันโลหิตและสมดุลของน้ำในร่างกาย
- ✓ ให้พลังงานเร็ว – น้ำตาลธรรมชาติในก๋วยเตี๋ยวช่วยให้ร่างกายมีพลังงานพร้อมใช้
- ✓ ช่วยระบบขับถ่าย – มีใยอาหารที่ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น

3. นม

- ✓ เสริมแคลเซียม – ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง
- ✓ มีโปรตีน – ช่วยซ่อมแซมและเสริมสร้างกล้ามเนื้อ
- ✓ ช่วยให้อิ่มนาน – ไขมันและโปรตีนในนมช่วยลดความหิวระหว่างวัน

◇ เมนูอาหารกลางวัน เช่น ข้าวไข่เจียว + ผักผัก + น้ำผลไม้

1. ข้าวไข่เจียว

- ✓ ให้พลังงาน – ข้าวเป็นแหล่งคาร์โบไฮเดรตที่ช่วยให้พลังงานในการทำกิจกรรมต่างๆ
- ✓ โปรตีนจากไข่ – ไข่เป็นแหล่งโปรตีนที่ดี ช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมกล้ามเนื้อ
- ✓ ไขมันที่จำเป็น – หากใช้น้ำมันพืชที่ดีต่อสุขภาพ (เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว) จะช่วยให้ร่างกายได้รับไขมันดี

2. ผักผัก

- ✓ เสริมวิตามินและแร่ธาตุ – ผักหลากสีช่วยให้ร่างกายได้รับวิตามิน A, C, E, K และแร่ธาตุต่างๆ
- ✓ มีใยอาหารสูง – ช่วยระบบย่อยอาหารและลดอาการท้องผูก
- ✓ สารต้านอนุมูลอิสระ – ลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจและมะเร็ง

3. น้ำผลไม้

- ✓ ให้วิตามินซีสูง – ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน
- ✓ ให้พลังงานจากธรรมชาติ – น้ำตาลจากผลไม้ช่วยให้ร่างกายสดชื่นโดยไม่ต้องพึ่งน้ำตาลสังเคราะห์
- ✓ ช่วยระบบขับถ่าย – หากเป็นน้ำผลไม้สด (ไม่เติมน้ำตาล) จะมีไฟเบอร์ที่ช่วยการทำงานของลำไส้

◇ เมนูอาหารเย็น เช่น ข้าวสวย + แกงจืดเต้าหู้หมูสับ + แดงโม

เป็นมื้ออาหารที่เหมาะสมสำหรับมือเย็น เพราะให้สารอาหารที่ครบถ้วนและย่อยง่าย ช่วยให้ร่างกายได้รับพลังงานที่พอดีสำหรับการพักผ่อน

1. ข้าวสวย

- ✓ ให้พลังงาน – ข้าวเป็นแหล่งคาร์โบไฮเดรตที่ช่วยให้พลังงานพอเหมาะสำหรับช่วงเย็น
- ✓ ช่วยให้อิ่มสบายท้อง – คาร์โบไฮเดรตช่วยให้รู้สึกอิ่ม แต่ไม่หนักจนเกินไป
- ✓ ถ้าเป็นข้าวกล้องจะดียิ่งขึ้น – เพิ่มใยอาหารและช่วยระบบขับถ่าย

2. แกงจืดเต้าหู้หมูสับ

- ✓ โปรตีนคุณภาพดี – หมูสับให้โปรตีนช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และเสริมสร้างกล้ามเนื้อ
- ✓ แคลเซียมจากเต้าหู้ – ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน
- ✓ ย่อยง่ายและไขมันต่ำ – เหมาะสำหรับมือเย็นเพราะไม่ทำให้ท้องอืด
- ✓ เสริมวิตามินจากผัก – เช่น ผักกาดขาว, ต้นหอม ช่วยให้ร่างกายได้รับวิตามินและแร่ธาตุ

3. แดงโม

- ✓ มีน้ำสูง ช่วยให้ร่างกายสดชื่น – แดงโมมีน้ำสูง ช่วยให้ร่างกายไม่ขาดน้ำ
- ✓ ให้วิตามินซีและสารต้านอนุมูลอิสระ – ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและบำรุงผิว
- ✓ ช่วยขับปัสสาวะ – มีคุณสมบัติช่วยลดอาการบวมหน้า และช่วยให้ระบบไตทำงานดีขึ้น

ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของครู

6. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

แบบทดสอบก่อนเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

- อาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคนเราอย่างไร
 - ทำให้รู้สึกอึด
 - เป็นหน้าที่เป็นกิจวัตรประจำวัน
 - ช่วยในการเจริญเติบโตและป้องกันโรค
- เพราะเหตุใด เราจึงต้องกินอาหารหลักให้ครบ 5 หมู่
 - ทำให้ไม่อ้วน
 - มีประโยชน์ต่อตัวเรา
 - ทำให้ไม่เปลืองค่าใช้จ่าย
- อาหารมื้อกลางวันในข้อใดเหมาะสมกับวัยของนักเรียน
 - ส้มตำ
 - ก๋วยเตี๋ยวหลอดไก่ตุ๋น
 - บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป
- เพราะเหตุใด เราจึงไม่ควรกินอาหารหมักดอง
 - ทำให้ท้องร่วง
 - ทำให้ฟันผุ
 - ทำให้อ้วน
- ขนมกรุบกรอบเป็นอันตรายต่อไตอย่างไร
 - มีกลิ่นผลไม้
 - มีแป้งและน้ำตาลมาก
 - มีวัตถุกันเสียและผงชูรส
- เพราะเหตุใด ไม่ควรเล่นหรือพูดคุยขณะกินอาหาร
 - ทำให้สำลักอาหาร
 - ทำให้คุยไม่รู้เรื่อง
 - ทำให้เพิ่มปริมาณอาหารมากขึ้น
- ถ้าต้องการป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรคเมื่อกินอาหารร่วมกับผู้อื่นควรปฏิบัติอย่างไร
 - เคี้ยวอาหารเร็วๆ
 - ใช้ช้อนกลางตักอาหาร
 - กินอาหารราคาแพง
- ข้อใดเป็นอาหารที่มีประโยชน์
 - แตงโม
 - ลูกกวาด
 - ซ็อกโกแลต
- ใครดื่มเครื่องดื่มได้ถูกต้อง
 - บอยดื่มน้ำอัดลมทุกเช้า
 - อันตีมน้ำชาทุกวัน
 - โอมตีมนมทุกเช้า
- การกินอาหารที่มีประโยชน์ มีผลดีอย่างไร
 - ทำให้ไม่อ้วน
 - ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต
 - ไม่มี เพราะไม่ใช้การออกกำลังกาย

เฉลย

1. ค 2. ข 3. ข 4. ก 5. ค 6. ก 7. ข 8. ก 9. ค 10. ข

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

- ข้อใดเป็นอาหารที่มีประโยชน์
 - ลูกกวาด
 - แตงโม
 - ซ็อกโกแลต
- ใครดื่มเครื่องดื่มได้ถูกต้อง
 - บอยดื่มน้ำอัดลมทุกเช้า
 - โอมดื่มนมทุกเช้า
 - อันดื่มน้ำชาทุกวัน
- ถ้าต้องการป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค เมื่อกินอาหารร่วมกับผู้อื่นควรปฏิบัติอย่างไร
 - กินอาหารราคาแพง
 - เคี้ยวอาหารเร็วๆ
 - ใช้ช้อนกลางตักอาหาร
- การกินอาหารที่มีประโยชน์ มีผลดีอย่างไร
 - ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต
 - ไม่มี เพราะไม่ใช่การออกกำลังกาย
 - ทำให้ไม่อ้วน
- เพราะเหตุใด ไม่ควรเล่นหรือพูดคุยขณะกินอาหาร
 - ทำให้คุยไม่รู้เรื่อง
 - ทำให้สำลักอาหาร
 - ทำให้เพิ่มปริมาณอาหารมากขึ้น
- เพราะเหตุใด เราจึงไม่ควรกินอาหารหมักดอง
 - ทำให้ฟันผุ
 - ทำให้อ้วน
 - ทำให้ท้องร่วง
- อาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคนเราอย่างไร
 - ช่วยในการเจริญเติบโตและป้องกันโรค
 - เป็นหน้าที่เป็นกิจวัตรประจำวัน
 - ทำให้รู้สึกอึด
- ขนมกรุบกรอบเป็นอันตรายต่อไตอย่างไร
 - มีแป้งและน้ำตาลมาก
 - มีวัตถุกันเสียและผงชูรส
 - มีกลิ่นผลไม้
- เพราะเหตุใด เราจึงต้องกินอาหารหลักให้ครบ 5 หมู่
 - มีประโยชน์ต่อตัวเรา
 - ทำให้ไม่อ้วน
 - ทำให้ไม่เปลืองค่าใช้จ่าย
- อาหารมื้อกลางวันในข้อใดเหมาะสมกับวัยของนักเรียน
 - ส้มตำ
 - บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป
 - ก๋วยเตี๋ยวน่องไก่ตุ๋น

เฉลย

1. ข 2. ข 3. ค 4. ก 5. ข 6. ค 7. ก 8. ข 9. ก 10. ค

12. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. นักเรียนเห็นความสำคัญในการดูแลรักษาสุขภาพร่างกาย สร้างพฤติกรรมที่ดีและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินอาหารที่ดีขึ้น
2. นักเรียนรู้คุณค่าของการกินอาหาร รู้คุณประโยชน์ของอาหารแต่ละหมู่เพื่อการกินอาหารแบบถูกสุขลักษณะในชีวิตประจำวัน
3. เป็นแนวทางในการพัฒนากระบวนการเรียนการสอนที่มุ่งพัฒนาทักษะชีวิต และคุณภาพชีวิตของผู้เรียนให้มีศักยภาพและประสิทธิภาพ

13. งบประมาณเงินอุดหนุนทั่วไปเพื่อพัฒนานวัตกรรมการศึกษา

งบประมาณจำนวน 2,500 บาท

- ค่าวัสดุอุปกรณ์ในการจัดการเรียนรู้

14. การประเมินผล

วัตถุประสงค์	ผลลัพธ์ที่ต้องการ	การประเมิน
1. เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้ 2. เพื่อศึกษาผลการพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้ “กินถูก...สุขภาพดี” ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 3. เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยการจัดการเรียนรู้แบบ Active Learning	1. ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ “กินถูก...สุขภาพดี” ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 2. รู้คุณค่าและประโยชน์ของการกินอาหารแต่ละหมู่ที่ ถูกสุขลักษณะ 3. ผลสัมฤทธิ์ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80 ตามที่กำหนด	1. ประเมินคุณภาพและประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมการเรียนรู้ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 2. ประเมินการจัดการเรียนรู้แบบ Active Learning โดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ “กินถูก...สุขภาพดี” เหมาะสมกับเนื้อหา นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 3. ประเมินผลสัมฤทธิ์ โดยใช้แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

ภาคผนวก



ทำแบบทดสอบก่อนเรียน



ฟังคำชี้แจงและเรียนรู้จากวิดีโอ



การจัดกิจกรรมการเรียนรู้





ทดสอบหลังเรียน



ผลงานของหนู