



บทเรียนด้านสุขภาพ

บทที่ 15

เรื่อง นี่เป็นอาหารมือที่มีประโยชน์หรือไม่?

ผลที่คาดว่าจะได้รับ: เด็กเลือกแนวทางการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ .

ตัวชี้วัด: เด็กมีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับร่างกายของตนเอง

สาระการเรียนรู้: เข้าใจเกี่ยวกับรูปร่างและพัฒนาการทางร่างกาย.

กลุ่มอายุ: 9-11 ปี

หัวข้อหลัก: อาหารเป็นพลังงานสำหรับร่างกายของฉัน – แผนการของพระเจ้าสำหรับอาหาร

บทเรียน: นี่เป็นอาหารมือที่มีประโยชน์หรือไม่?

เวลาที่ใช้ในการสอน: 45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้ :

1. เด็กสามารถประเมินสารอาหารที่ได้รับจากอาหารแต่ละมือได้

อุปกรณ์การสอนที่ต้องการใช้ :

1. กระดานดำ
2. ชอล์ค
3. กระดาษ (ขนาดใหญ่กว่า 8 ½ นิ้ว x 11 นิ้ว ถ้ามี)
4. ดินสอหรือสีไม้

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม :

1. อ่านและทำความเข้าใจบทเรียนทั้งบท
2. รวบรวมอุปกรณ์ทั้งหมดที่ต้องใช้
3. อธิษฐานเผื่อเด็ก ๆ ในการเรียนบทเรียนนี้

ขั้นตอนการเรียนรู้การสอน:

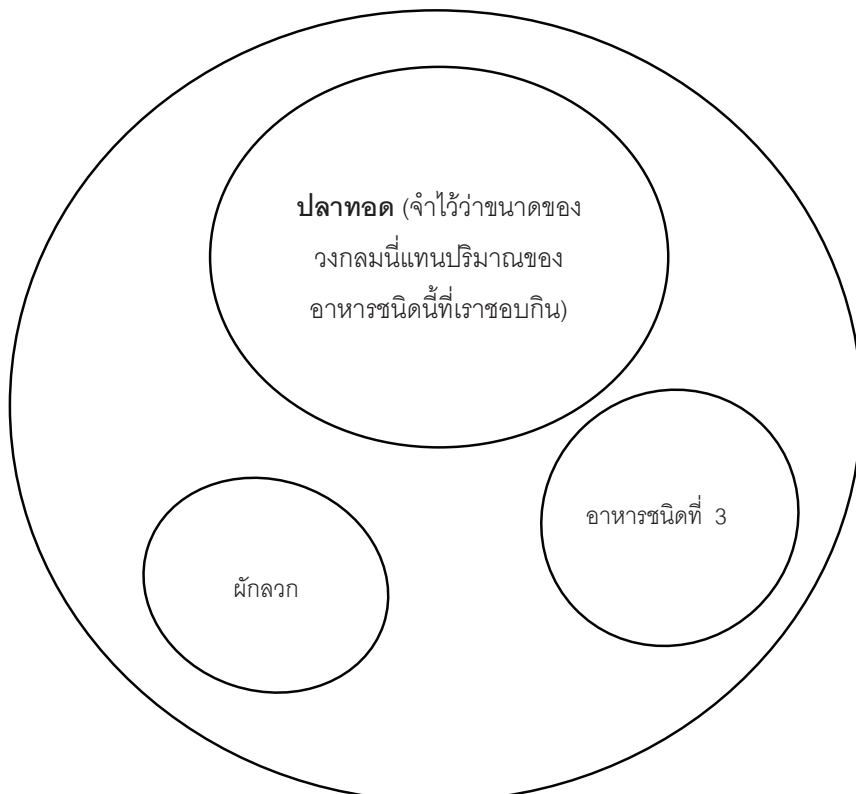
การนำเข้าสู่บทเรียน :

ให้ครูเขียนคำว่า “มื้ออาหาร” บนกระดานดำ หลังจากนั้น

ครูพูดว่า :

1. มื้ออาหารคืออะไร ? (ครูสามารถเลือกตัวแทนนักเรียนในการตอบคำถามนี้)
2. ใช่แล้ว มื้ออาหารคืออาหารที่เรากินเป็นช่วงเวลาประจำ เช่น อาหารเช้า, อาหารเที่ยง, อาหารเย็น, (หลังจากนั้นให้ครูวาดรูปวงกลมใหญ่ ๆ ขนาดเท่ากับจานข้าวบนกระดาน แล้ววาดวงกลมที่วาดบนกระดานดำ)
3. สมมุติว่าวงกลมใหญ่ ๆ นี้เป็นจานข้าวหรือเป็นชามขนาดใหญ่ ใช้ภาชนะใส่อาหารที่เหมาะสมกับวัฒนธรรม ให้เด็ก ๆ เขียนรายการอาหารมื้อที่เด็ก ๆ ชอบภายในวงกลมใหญ่นั้น
4. สำหรับอาหารแต่ละชนิดนั้น ให้วาดวงกลมหรือวงรีให้มีขนาดตามปริมาณของอาหารที่เด็ก ๆ ชอบกิน และเขียนชื่ออาหารไว้ข้างในวงกลมนั้น ยกตัวอย่างเช่น ถ้าอาหารที่เด็ก ๆ ชอบมากที่สุดมีอยู่ 3 ชนิด ให้วาดวงกลม 3 วง ในจานของเราแทนอาหารสามชนิดนั้น ถ้าเราชอบอาหาร 5 ชนิดก็ให้เขียนวงกลม 5 วง ในจานของตัวเอง จำนวนวงกลมในจานของเราควรมีจำนวนเท่ากับชนิดอาหารที่มีอยู่ในมื้ออาหารของเรา เด็ก ๆ สามารถมีอาหารกี่ชนิดก็ได้เท่าที่เราต้องการ

(ให้ครูวาดตัวอย่างให้เด็กดูบนกระดาน โดยวาดอาหาร 3 ชนิดที่ครูชอบ ซึ่งควรจะมีลักษณะเหมือนกับภาพข้างล่างนี้ ให้เขียนชื่ออาหารที่ครูชอบแทนที่คำว่า อาหารชนิดที่ 1, อาหารชนิดที่ 2 และอาหารชนิดที่)



5. ให้เด็ก ๆ ใช้สีไม้หรือสีเมจิกสีต่าง ๆ ระบายอาหารแต่ละชนิดและสามารถจะอธิบายลักษณะของอาหารชนิดนั้นภายในวงกลมได้อย่างเต็มที่
6. ด้านนอกวงกลม ที่ส่วนบนของกระดาษให้เขียนชื่อเครื่องดื่มที่เราอยากจะทำพร้อมกับอาหารของเรา และเขียนชื่อของเราที่ด้านบนของกระดาษด้วย (ให้เวลานักเรียน 10 นาที ทำกิจกรรมนี้ให้เสร็จ)

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน :

ครูพูดว่า :

1. การกินอาหารที่มีประโยชน์ในแต่ละมื้อนั้นเป็นสิ่งสำคัญในการดูแลรักษาร่างกายของเรา ดังนั้นอะไรที่ทำให้มื้ออาหารของเรามีประโยชน์ต่อสุขภาพ ? ให้เราเขียนแนวทางง่าย ๆ บางประการที่เราจะแน่ใจว่าอาหารของเรานั้นมีประโยชน์
2. ให้ทุกคนพลิกหน้ากระดาษและเขียนแนวทางต่อไปนี้เป็นกระดาษของเรา เหมือนกับตัวอย่างที่ครูเขียนลงบนกระดาน หลังจากนั้นให้ครูพูดดังต่อไปนี้ :

แนวทางปฏิบัติในการกินอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ

1. อาหารส่วนใหญ่ที่เราควรกินควรเป็นผลไม้ ผัก ธัญญาหารทุกชนิดหรืออาหารที่มีผัก เช่น ถั่ว
2. อาหารส่วนที่เหลือที่เราควรกินคือเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งหรือผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนมที่มีไขมันต่ำ
3. เลือกกินอาหารที่หลากหลาย
4. กินไขมัน น้ำตาลและเกลือเพียงเล็กน้อย
5. กินอาหารในปริมาณที่เหมาะสม (ไม่มากหรือน้อยเกินไป)

3. การเลือกรับประทานอาหารเป็นการดูแลรักษาสมบัติที่มีคุณค่ามากที่สุดที่พระเจ้าประทานให้เรา ก็คือร่างกายของเรา
4. ให้เราทุกคนยืนเป็นวงกลมและถือกระดาษของพวกเราไว้ (เมื่อเด็ก ๆ ยืนเป็นรูปวงกลมเสร็จแล้ว)
5. ต่อไปให้ทุกคนส่งกระดาษของตัวเองให้กับเพื่อนที่อยู่ซ้ายมือของเรา (เมื่อครูเห็นว่าทุกคนมีกระดาษของคนอื่นอยู่ในมือแล้วบอกให้เด็กกลับไปนั่งที่เดิม)
6. ต่อไปสิ่งที่ทุกคนต้องทำคือประเมินคุณค่าของสารอาหารในมือนี้ เด็ก ๆ อย่าลืมที่จะรวมเครื่องดื่มไว้ใน การประเมินของเราด้วย
7. เราจะใช้คำถามต่อไปนี้เป็นเกณฑ์ในการประเมินคุณค่าทางสารอาหารของอาหารมือนี้ คำถามเหล่านี้ได้มาจากแนวทางปฏิบัติในการกินอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพที่เราเพิ่งจะเขียนไป ทุกคนจะต้องตอบคำถามดังต่อไปนี้ (ให้ครูเขียนคำถามเหล่านี้บนกระดานดำ)
 - ก. ไข่หรือไม่ ที่อาหารส่วนใหญ่ประกอบไปด้วยผลไม้ ผัก, ธัญญาหารทุกชนิดหรืออาหารประเภทถั่วที่มีผัก ? ถ้าไม่ใช่มันประกอบไปด้วยอะไร ? (ให้นักเรียนเขียนลงไปในกระดาษ)

- ข. ไข่หรือไม่ ที่อาหารส่วนที่เหลือประกอบไปด้วยเนื้อสัตว์, ไข่, ถั่วเมล็ดแห้งหรือผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนมไขมันต่ำ ?
 - ค. ในอาหารมื้อนั้นมีอาหารหลากหลายชนิดหรือไม่ ?
 - ง. ปริมาณอาหารดูเหมือนว่าจะมีปริมาณไขมัน น้ำตาลและเกลือเป็นจำนวนมากหรือไม่ ?
 - จ. ปริมาณอาหารดูแล้วเหมาะสมหรือไม่ ?
8. เมื่อเด็ก ๆ ประเมินอาหารมื้อนี้เสร็จแล้ว ส่งกระดาษกลับไปให้เพื่อนที่เป็นเจ้าของกระดาน (ขอให้นักเรียนทบทวนผลการประเมินอาหารของพวกเขาและเขียนสิ่งที่พวกเขาสามารถปรับปรุงได้ลงไปด้วย)
 9. มีใครบอกได้บ้างว่าเราจะมีวิธีปรับปรุงการเลือกอาหารของเราบนพื้นฐานของแนวทางปฏิบัติในการกินอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพได้อย่างไรบ้าง ? (ให้เวลาเด็ก ๆ ได้แสดงความคิดเห็น)

การสรุปการเรียนรู้ :

ครูพูดว่า : เราสามารถทำให้สำเร็จตามเป้าหมายการกินเพื่อสุขภาพได้โดยการพิจารณาคุณค่าทางโภชนาการของอาหารที่เรากินและควรทำการเปลี่ยนแปลง ถ้าหากจำเป็น และถ้าเด็ก ๆ กลับไปที่บ้านในสัปดาห์นี้ ให้ใช้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการอาหารเพื่อประเมินอาหารที่เรากินในแต่ละวันด้วย

หลังจากที่สรุปบทเรียนเรียบร้อยแล้วให้ขออาสาสมัครที่จะอธิษฐานปิด

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดที่ได้ผลดี? กิจกรรมใดที่ได้ผลไม่ดี? ฉันจะเตรียมบทเรียนครั้งต่อไปให้ดีขึ้นได้อย่างไร?)

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings present.

การประเมินผลผู้เรียน:

[illegible]