



บทเรียนด้านสุขภาพ

บทที่ 18

เรื่อง ทบทวนกลุ่มอาหาร 5 ประเภท

ผลที่คาดว่าจะได้รับ: เด็กเลือกแนวทางการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ .

ตัวชี้วัด: เด็กมีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับร่างกายของตนเอง

สาระการเรียนรู้: เข้าใจเกี่ยวกับรูปร่างและพัฒนาการทางร่างกาย.

กลุ่มอายุ: 9-11 ปี

หัวข้อหลัก: อาหารเป็นพลังงานสำหรับร่างกายของฉัน – แผนการของพระเจ้าสำหรับอาหาร

บทเรียน: ทบทวนกลุ่มอาหาร 5 ประเภท

เวลาที่ใช้ในการสอน: 45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้ :

1. เด็กสามารถระบุถึงบทบาทของพีระมิดอาหารที่มีต่อวัฒนธรรมของเขาหรือเธอได้

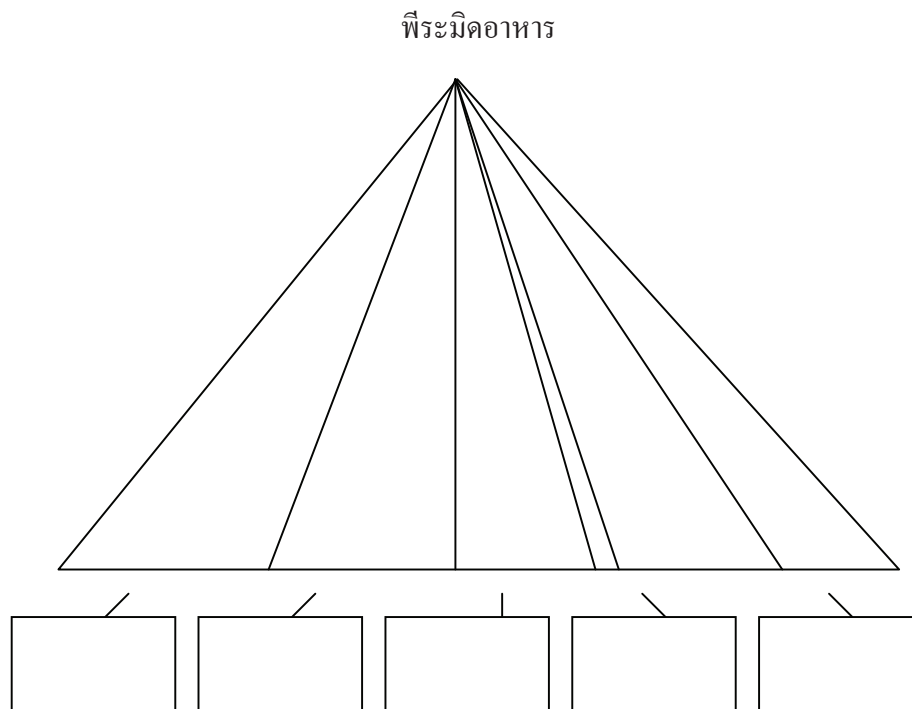
อุปกรณ์การสอนที่ต้องการใช้ :

1. กระดานดำ
2. ชอล์ค
3. กระดาษ
4. สีไม้หรือสีเมจิก (สีส้ม, สีเขียว, สีแดง, สีฟ้าและสีม่วง)
5. ตัวอย่างอาหารในห้องถิ่น กลุ่มละหนึ่งตัวอย่าง
6. ตัวอย่างกล่องหรือซองอาหารที่ทำจากผลิตภัณฑ์นม ที่มีฉลากแสดงส่วนประกอบของไขมัน (ถ้ามี)

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม :

1. อ่านและทำความเข้าใจบทเรียนทั้งบท
2. รวบรวมอุปกรณ์ทั้งหมดที่ต้องใช้
3. อธิษฐานเผื่อเด็ก ๆ ในการเรียนบทเรียนนี้

4. วาดแผนผังที่มีอยู่ด้านล่างบนกระดานดำ
5. ศึกษารูปแบบของพีระมิดที่ทำเสร็จแล้วจากทำยบทเรียน ครูสอนนักเรียนให้ทำพีระมิดอาหารของพวกเขาให้มีลักษณะตามตัวอย่าง
6. นำอาหารตัวอย่างขนาด 1 เสิร์ฟจากกลุ่มอาหารแต่ละกลุ่ม ขณะที่ครูอธิบายถึงปริมาณอาหารใน 1 มื้อให้คุณแสดงตัวอย่างแต่ละอัน ให้เด็ก ๆ ดูเพื่อพวกเขาจะได้เข้าใจแนวความคิดของการเสิร์ฟ ซึ่งสัมพันธ์กับปริมาณมื้ออาหาร



ขั้นตอนการเรียนรู้การสอน:

การนำเข้าสู่บทเรียน :

ครูพูดว่า :

1. วันนี้เราจะมาดูว่าพีระมิดอาหารสามารถช่วยเราในการเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายได้อย่างไร ให้ใช้กระดาษวาดรูปที่อยู่บนกระดานกันเถอะ วาดรูปให้มีขนาดใหญ่เท่า ๆ กับกระดาษที่เตรียมไว้ เขียนคำว่า “พีระมิดอาหาร” ที่บนหัวกระดาษของตัวเอง พยายามวาดรูปสามเหลี่ยมข้างในพีระมิดให้มีขนาดเท่า ๆ กับที่วาดไว้บนกระดาน
2. ในพีระมิดรูปใหญ่มีรูปสามเหลี่ยมอยู่ 6 อัน ให้เด็ก ๆ ใช้สีสามระบายสามเหลี่ยมอันที่อยู่ซ้ายสุด (ครูชี้ไปยังสามเหลี่ยมอันที่อยู่ซ้ายสุดให้นักเรียนดู) ไม่ต้องระบายสีในกล่องสี่เหลี่ยมข้างล่างรูปสามเหลี่ยมนั้น
3. เมื่อพวกเขาได้ระบายสีสามเหลี่ยมเสร็จแล้ว ให้ครูพูดว่า ให้ใช้สีเขียนระบายรูปสามเหลี่ยมที่ติดสามเหลี่ยมสีส้มไปทางขวา ครูชี้สามเหลี่ยมนั้นให้เด็กดู

4. เมื่อเด็กระบายสีเสร็จแล้ว ให้ครูพูดว่า ใช้สีแดงระบายสามเหลี่ยมที่ถัดจากสามเหลี่ยมสีเขียวไปทางขวา ชี้สามเหลี่ยมนั้นให้เด็กดู
5. เมื่อเด็กระบายสีเสร็จแล้ว ให้ครูพูดว่า ใช้สีเหลืองระบายสามเหลี่ยมที่ถัดจากสามเหลี่ยมสีแดงไปทางขวา ชี้สามเหลี่ยมนั้นให้เด็กดู
6. เมื่อเด็กระบายสีเสร็จ ให้ครูพูดว่า ใช้สีฟ้าระบายสามเหลี่ยมที่ถัดจากสามเหลี่ยมสีเหลืองไปทางขวา ชี้สามเหลี่ยมนั้นให้เด็กดู
7. เมื่อเด็กระบายสีเสร็จ ให้ครูพูดว่า ระบายสีมวงในสามเหลี่ยมอันสุดท้ายที่ถัดจากสามเหลี่ยมสีฟ้า ชี้สามเหลี่ยมนั้นให้เด็กดู

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน :

เมื่อเด็ก ๆ ระบายสีเสร็จตามที่ครูบอกเสร็จเรียบร้อยแล้ว

ครูพูดว่า :

1. เราเพิ่งได้ทำพีระมิดอาหาร พีระมิดนี้สามารถช่วยให้เราจดจำกลุ่มอาหาร 5 ประเภทและรู้ปริมาณอาหารจากแต่ละกลุ่มที่เราควรกินในหนึ่งวัน
2. แต่ละสีในพีระมิดแทนอาหารแต่ละกลุ่มให้เราเริ่มต้นที่สามเหลี่ยมสีส้ม สามเหลี่ยมอันนี้เป็นตัวแทนของธัญพืช เขียนคำว่า “ธัญพืช” ในสี่เหลี่ยมที่ถูกต้อง ครูเขียนเป็นตัวอย่างให้เด็กดูบนกระดาน บอกกับเด็กว่าให้ใช้สีเข้มเขียนคำลงในสี่เหลี่ยม เช่น สีดำ
3. เมื่อเด็กระบายสีเสร็จแล้ว ให้ครูพูดว่า สามเหลี่ยมสีเขียวแทนผัก เขียนคำว่า “ผัก” ในสี่เหลี่ยมถัดมา ให้เขียนคำว่า “ผัก” ในสี่เหลี่ยมที่ถูกต้องให้เด็กดูบนกระดาน
4. เมื่อเด็กทำเสร็จแล้ว ให้ครูพูดว่า สามเหลี่ยมสีแดงแทนผลไม้ เขียนคำว่า “ผลไม้” ในสี่เหลี่ยมถัดไปที่ระบายด้วยสีแดง เขียนคำว่า “ผลไม้” ในสี่เหลี่ยมที่ถูกต้อง ให้เด็กดูบนกระดาน
5. เมื่อเด็กทำเสร็จ ให้ครูพูดว่า สามเหลี่ยมเล็ก ๆ สีเหลืองนี้แทนด้วยไขมัน เด็ก ๆ จะเห็นว่าสามเหลี่ยมอันนี้มีขนาดเล็ก นั่นก็เพราะว่าในแต่ละวันเราต้องการไขมันในปริมาณเพียงเล็กน้อยให้ทุกคน เขียนคำว่า “ไขมัน” ในสี่เหลี่ยมที่ระบายด้วยสีเหลือง ให้เด็กดูบนกระดาน
6. สามเหลี่ยมสีฟ้าแทนนม เขียนคำว่า “นม” ในสี่เหลี่ยมถัดไปที่ระบายสีฟ้าให้เด็กดูบนกระดาน
7. เมื่อเด็กทำเสร็จแล้ว ให้ครูพูดว่า สามเหลี่ยมสีม่วงแทนเนื้อและถั่ว เขียนคำว่า “เนื้อและถั่ว” ในสี่เหลี่ยมถัดไปที่ระบายสีม่วง ให้เด็กดูบนกระดาน
8. ขนาดของสามเหลี่ยมแต่ละอันแสดงให้เห็นปริมาณของอาหารจากแต่ละกลุ่มที่เราควรกินในหนึ่งวันเมื่อเทียบสัดส่วนกับอาหารกลุ่มอื่น ๆ
9. ธัญญาหารนั้นรวมถึง ขนมปัง ธัญพืช ข้าวและเส้นก๋วยเตี๋ยว ให้ครูบอกตัวอย่างอาหารที่ทำจากธัญญาหารที่มีทั่วไปในชุมชน
10. ธัญญาหารนั้นให้คาร์โบไฮเดรต รวมถึงวิตามินและเกลือแร่มากมายที่ให้อพลังงานและทำให้เราเติบโต
11. เด็ก ๆ ในวัยเดียวกับพวกเราควรกินธัญญาหารประมาณ 6 เซิร์ฟต่อวัน บางตัวอย่างของขนาดในการเสิร์ฟ คือ ขนมปัง 1 แผ่น ธัญพืช 1 ถ้วย, ข้าวสุก ½ ถ้วย หรือเส้นก๋วยเตี๋ยว

แสดงตัวอย่างของปริมาณการเสิร์ฟ

12. ให้เขียน 6 เสิร์ฟ ไว้ใต้กล่องธัญญาหารในกระดาชของตัวเอง ถัดไปทางซ้ายของกล่อง ให้ครูเขียนคำว่า ขนมปัง ธัญพืช และข้าว ให้เด็กดูบนกระดานดำให้ถูกต้อง
13. ในแต่ละวันเราควรกินผักหลากหลายชนิด ผักสดเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด เราอาจจะปลูกผักไว้ในสวนของเราเองก็ได้ ทางเลือกที่ดีถัดมาคือผักสดที่นำมาประกอบอาหาร ผักแช่แข็งหรือผักในกระป๋องสามารถใช้แทนได้ถ้าไม่มีผักสด พุดตัวอย่างผักสดที่มีอยู่ทั่วไปในชุมชน
14. ผักนั้นให้ใยอาหารเป็นประโยชน์สำหรับการย่อยอาหารรวมทั้งวิตามินและสารอาหารสูงเพื่อช่วยให้ร่างกายเราแข็งแรงและเจริญเติบโต แต่การประกอบอาหารนั้นทำลายเอนไซม์ในผักนั้นซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง นี่จึงเป็นสาเหตุว่าทำไมการกินผลสดจึงเป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่ควรจะทำทุกครั้งที่เป็นไปได้ และต้องแน่ใจว่าได้ล้างผักสดให้สะอาดก่อนนำมากิน
15. เด็กในวัยเดียวกับเราต้องการผักประมาณ 2½ ถ้วยต่อวัน ให้ทุกคนเขียน 2½ ถ้วยใต้สี่เหลี่ยมที่มีคำว่า “ผัก” บนกระดาชของตัวเอง เขียนให้เด็กดูบนกระดาน (นำตัวอย่างปริมาณผักที่ควรกินในหนึ่งมือให้เด็กดู)
16. ผลไม้เป็นสิ่งสำคัญเพราะร่างกายของเราจะได้รับใยอาหาร วิตามินและแร่ธาตุมากมายจากผลไม้ ผลไม้และน้ำผลไม้ 100% นั้นเป็นสิ่งที่ดีที่สุด แต่ผลไม้แช่แข็ง, ผลไม้กระป๋องและผลไม้แห้งนั้นก็ยอมรับได้เช่นกัน ให้ครูยกตัวอย่างผลไม้และน้ำผลไม้ที่มีในท้องถิ่น
17. คุณต้องการผลไม้ประมาณ 1½ ถ้วยต่อวัน ให้ทุกคนเขียน 1½ ถ้วยใต้สี่เหลี่ยมที่มีคำว่าผลไม้บนกระดาชของตัวเอง ให้ครูเขียนให้พวกเขาดูบนกระดาน (นำตัวอย่างปริมาณผลไม้ที่ควรกินในหนึ่งมือให้เด็กดู)
18. ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนม นั้นประกอบด้วย นม, เนยแข็งและโยเกิร์ตเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยทำให้ฟันและกระดูกแข็งแรง เลือกผลิตภัณฑ์นมที่มีไขมันต่ำ หรือแบบไร้ไขมัน
19. ครูถามเด็กว่า ทำไมเราควรเลือกผลิตภัณฑ์จากนมที่มีไขมันต่ำ? (ให้เด็ก ๆ ตอบ) เด็กควรตอบว่าผลิตภัณฑ์จากนมที่มีไขมันสูงทำให้เกิดโรคภัยคุกคามชีวิตเราได้ เพราะว่าไขมันนั้นจะอุดตันการไหลเวียนของเลือดในเส้นเลือดแดง
20. ในหนึ่งวันคนเราควรดื่มนมวันละประมาณ 3 ถ้วย, ซีสประมาณ 1½ ออนซ์หรือโยเกิร์ต 1 ถ้วยก็มีค่าเท่ากับนม 1 แก้ว ให้ทุกคนเขียนคำว่า “3 ถ้วย” ใต้สี่เหลี่ยมที่มีคำว่านมบนกระดาชของตัวเองครูเขียนให้เด็กดูบนกระดาน (นำตัวอย่างปริมาณผลิตภัณฑ์จากนมที่ควรกินในหนึ่งมือให้เด็กดู)
21. เนื้อสัตว์และถั่วเป็นกลุ่มอาหารที่ให้โปรตีน ซึ่งประกอบไปด้วย เนื้อวัว, เป็ดไก่, ปลา, ไข่, ถั่วและเมล็ดพืช ให้ครูยกตัวอย่างเนื้อสัตว์และถั่วที่พบได้ทั่วไปในท้องถิ่น
22. อาหารหมักมีความสำคัญสำหรับการสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรงและช่วยให้ร่างกายเติบโต อาหารประเภทโปรตีนบางครั้งเรียกว่า “อาหารสมอง” เพราะว่ามันช่วยสมองของพวกเราในการคิด

23. ในหนึ่งวันเด็กในวัยเดียวกันกับเด็ก ๆ ควรได้รับเนื้อสัตว์ประมาณ 5 ออนซ์, ถั่ว ½ ออนซ์, ไข่ 1 ฟอง, หรือถั่วแห้ง ¼ ถ้วยมีค่าเท่ากับเนื้อ 1 ออนซ์ (นำตัวอย่างปริมาณเนื้อสัตว์ที่ควรกินในหนึ่งมือให้เด็กดู)

24. เขียนคำว่า “5 ออนซ์” ได้สี่เหลี่ยมที่มีคำว่าเนือบนกระดาษของตัวเอง ถัดไปทางขวาของสี่เหลี่ยมที่มีคำว่าเนื้อสัตว์นั้น เขียนคำว่า “ไข่และพืชตระกูลถั่ว” ครูเขียนบนกระดาษให้เด็กดู เด็ก ๆ จะเห็นได้ว่าปริมาณอาหารส่วนใหญ่ควรได้รับจากธัญญาหาร, ผักและผลิตภัณฑ์จากนม

หลังจากนั้นให้แบ่งเด็กออกเป็น 5 กลุ่ม มอบหมายกลุ่มอาหาร 5 ประเภทให้แต่ละกลุ่ม ขอให้พวกเขาทำโปสเตอร์ที่ประกอบด้วย (เขียนสิ่งต่อไปบนกระดาษให้เด็กนักเรียนดูขณะที่พวกเขาทำงานที่ได้รับมอบหมาย)

ก. ชื่อของกลุ่มอาหาร

ข. ประเภทของอาหารในกลุ่มอาหารนั้นที่มีอยู่ในท้องถิ่น ถ้าเด็ก ๆ ไม่แน่ใจว่าอาหารที่มีท้องถิ่นนั้นอยู่ในกลุ่มใดของพีระมิดอาหาร ก็ให้พวกเขาค้นหาให้ถามครู

ค. ปริมาณของอาหารชนิดนั้นที่เด็ก ๆ ในวัยเดียวกับพวกเขาต้องการในแต่ละวัน

ง. ประโยชน์ของอาหารในกลุ่มนั้น

แนะนำส่งเสริมเด็ก ๆ ให้ใช้รูปภาพและสีที่สดใสเพื่อตกแต่งโปสเตอร์ของพวกเขา ให้เวลาพวกเขาในการทำงานนี้ 15 นาที

การสรุปทเรียน :

ขอให้แต่ละกลุ่มแสดงโปสเตอร์ของพวกเขาให้กับเพื่อน ๆ ในชั้นเรียนได้ดู

ครูพูดว่า : ถ้าเด็ก ๆ มีปัญหาด้านสุขภาพ อาหารที่รับประทานอาจจะแตกต่างจากที่แนะนำไว้ในพีระมิดอาหาร เป็นสิ่งสำคัญที่จะถามพ่อแม่ของเรา และ/หรือ หมอ/ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ เกี่ยวกับสารอาหารที่เราจำเป็นต้องได้รับ ซึ่งทำให้พระเจ้าพอพระทัยมากเพราะว่าเราเคารพพ่อแม่และคนอื่น ๆ ที่พยายามดูแลเราให้ดีที่สุดเท่าที่พวกเขาจะทำได้

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดที่ได้ผลดี? กิจกรรมใดที่ได้ผลไม่ดี? ฉันจะเตรียมบทเรียนครั้งต่อไปให้ดีขึ้นได้อย่างไร?)

[illegible]

การประเมินผลผู้เรียน:

[illegible]