



บทเรียนด้านสุขภาพ

บทที่ 22

เรื่อง การวางแผนสำหรับเมนูอาหาร และลงมือทำอาหาร

ผลที่คาดว่าจะได้รับ: เด็กเลือกแนวทางการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

ตัวชี้วัด: เด็กมีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับร่างกายของตนเอง

สาระการเรียนรู้: เข้าใจเกี่ยวกับรูปร่างและพัฒนาการทางร่างกาย

กลุ่มอายุ: 9-11 ปี

หัวข้อหลัก: อาหารเป็นพลังงานสำหรับร่างกายของฉัน – แผนการของพระเจ้าสำหรับอาหาร

บทเรียน: วางแผนสำหรับเมนูอาหาร และลงมือทำอาหาร

เวลาที่ใช้ในการสอน: 45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้ :

1. เด็กสามารถวางแผนและเตรียมเมนูอาหารที่มีประโยชน์โดยใช้ส่วนประกอบในท้องถิ่นได้

อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้ :

1. กระดาษดำ
2. ชอล์ค
3. กระดาษ
4. ดินสอ

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม :

1. อ่านและทำความเข้าใจบทเรียนทั้งบท
2. รวบรวมอุปกรณ์ทั้งหมดที่ต้องใช้
3. อธิษฐานเผื่อเด็ก ๆ
4. คิดตัวอย่างเมนูอาหารโดยใช้หลักเกณฑ์จากบทเรียนนี้ เตรียมพร้อมที่จะแบ่งปันให้กับนักเรียน

ขั้นตอนการเรียนรู้การสอน:

การนำเข้าสู่บทเรียน :

ครูพูดว่า :

1. การทำอาหารที่มีประโยชน์ สามารถทำให้เป็นเรื่องที่สนุกและง่าย ๆ ได้ ถ้าเราจดจำแนวทางในการกินอาหารเพื่อสุขภาพ
2. ให้เราทบทวนปริมาณอาหารที่แนะนำในแต่ละวัน สำหรับเด็ก ๆ ในวัยพวกเราที่ควรได้รับจากกลุ่มอาหาร 5 ประเภท (ครูพูดพร้อมกับเขียนให้เด็ก ๆ ดูและให้เด็กเขียนลงบนกระดานของตัวเอง)
 - ผัก 2 ½ ถ้วย (712 ลิตร)
 - ผลไม้ 1 ½ ถ้วย (350 มิลลิลิตร)
 - ธัญญาหาร 5 ออนซ์ (142 กรัม)
 - ผลิตภัณฑ์จากนม 3 ถ้วย (750 มิลลิลิตร)
 - เนื้อสัตว์และถั่ว 5 ออนซ์ (142 กรัม)
3. ข้อมูลทั่วไปที่สามารถช่วยในการวางแผนเมนูอาหารที่มีประโยชน์คือ (ครูพูดพร้อมกับเขียนให้เด็ก ๆ ดูและให้เด็กเขียนลงบนกระดานของตัวเอง)
 - กินผักและผลไม้ที่หลากหลาย
 - เลือกอาหารจากธัญญาหาร
 - ลดปริมาณไขมัน, เกลือและน้ำตาลในอาหาร
 - หลีกเลี่ยงอาหารที่ผ่านกรรมวิธีทางเคมี

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน :

ครูพูดว่า :

1. วันนี้ให้เราคิดเมนูอาหารเพื่อสุขภาพที่เราสามารถวางแผน, ประชุมและนำมารับประทานเป็นอาหารเช้า อาหารเที่ยงและอาหารเย็นในครอบครัวของเราได้
2. เราจะสามารถทำตามกฎนี้เมื่อออกแบบเมนูอาหารของเราได้หรือไม่? (ให้ครูเขียนข้อความด้านล่างลงบนกระดานแต่ไม่ต้องให้เด็กเขียน)
 - ก. ทำตามแนวทางสำหรับสารอาหารที่มีประโยชน์ จำไว้ว่าเป็นคำแนะนำปริมาณสารอาหารที่ร่างกายต้องการในหนึ่งวัน แต่เรากำลังจะเตรียมอาหารสำหรับหนึ่งมือเท่านั้น ดังนั้นจึงไม่จำเป็นต้องมีปริมาณอาหารทั้งหมดในหนึ่งมือ ถ้าเป็นไปได้ควรแบ่งปริมาณอาหาร(และแคลอรี) เป็น 2-3 มือ รวมทั้งปริมาณอาหารว่างภายในหนึ่งวัน จำไว้ว่าในบริบทนี้ ไม่ใช่ทั้งหมดของอาหารที่มีประโยชน์ที่สุดจะมีอยู่เป็นประจำแต่บ่อยครั้งที่มีเพียงมือเดียวต่อวันสำหรับเด็ก
 - ข. ใช้ส่วนผสมที่มีอยู่ในท้องถิ่น
 - ค. เลือกอาหารและวิธีปรุงที่เราคุ้นเคย

- ง. สร้างเมนูที่มีรายการอาหารทุกอย่างในมืออาหารของเรา ใช้คำที่มีสีสันในการบรรยายส่วนผสมในแต่ละรายการ ยกตัวอย่างเช่น ถ้าเราเลือกที่จะทำอาหารจานหลักด้วยมะเขือเทศ เราอาจจะบรรยายถึงหนึ่งในส่วนผสมว่า มะเขือเทศสีแดงสดและฉ่ำ 1 ลูก
 - จ. ตกแต่งเมนูของตัวเองด้วยกรอบและรูปภาพ
 - ฉ. ใช้สีไม้หรือสีเมจิกตกแต่งเมนูของเรา
3. ให้เริ่มต้นด้วยการบอกชื่อส่วนผสมในท้องถิ่นที่เราสามารถใช้ประกอบอาหารได้ ถามความคิดเห็นจากนักเรียนและเขียนรายการอาหารที่พวกเขาพูดบนกระดาน ให้ครูเขียนอาหารที่มีในท้องถิ่นหลากหลายชนิด เช่น ธัญญาหาร, ผัก, ผลไม้, ผลิตภัณฑ์จากนม, เนื้อสัตว์, ถั่วเมล็ดแบน, ถั่วเปลือกแข็งและไข่
 4. มีเพียง 2-3 ตัวอย่างของส่วนผสมที่มีในท้องถิ่นที่เราสามารถใช้ในอาหารของเราได้
 5. ให้เริ่มต้นด้วยการใช้กระดาษเขียนชื่ออาหารของเราและส่วนผสมของอาหารนั้นลงไป
 6. เมื่อเราคิดว่าเรามีรายละเอียดของเมนูทั้งหมดแล้วสำหรับมืออาหารของเรา ขอให้ทุกคนเขียนเมนูของตัวเองให้เรียบร้อยสวยงามลงบนกระดาษแผ่นใหม่ได้หรือไม่ ?
 7. เมนูของเราควรจะช่วยให้คนที่กำลังอ่านระบุได้ว่าในอาหารแต่ละจานมีส่วนผสมอะไรบ้าง และทำให้พวกเขาารู้สึกอยากกิน
- ให้เวลานักเรียนทำให้เสร็จภายใน 20-30 นาที ครูสามารถเดินไปรอบ ๆ เพื่อช่วยนักเรียนที่ต้องการความช่วยเหลือ ปลอ่ยให้พวกเขาพูดคุยกันเกี่ยวกับงานที่กำลังทำ
- ครูสามารถทำเมนูอาหารของตัวเองเพื่อแสดงให้นักเรียนดูเป็นตัวอย่าง เมื่อพวกเขาทำเสร็จแล้ว ขอให้นักเรียนแบ่งปันเมนูของพวกเขากับเพื่อนคนอื่น ๆ ในชั้นเรียน

การสรุปการเรียนรู้ :

ครูพูดว่า :

1. ทุกคนทำงานได้ดีมาก! การวางแผนและการเตรียมอาหารไม่เพียงจะทำให้เรามีโอกาสฝึกในการกินเพื่อสุขภาพเท่านั้น แต่ยังเป็นวิธีที่สนุกที่ได้ใช้เวลากับครอบครัวและเพื่อน ๆ การวางแผนอาหารแต่ละมื้อนั้นยังช่วยให้ครอบครัวคุณเลือกอาหารที่มีในตลาดอย่างฉลาดและสอดคล้องกับรายได้ของครอบครัว
2. เมื่อเด็ก ๆ มีประสบการณ์ในการวางแผนเมนูอาหารมากขึ้น เด็ก ๆ ก็จะสามารถวางแผนอาหารทั้งสัปดาห์ได้โดยการใช้อาหารที่หาได้เวลานี้ในครอบครัวของเรา นี่เป็นวิธีที่ดีในการประหยัดทรัพยากรเนื่องจากเราสามารถวางแผนเมนูที่ใช้อาหารที่เหลือจากมื้อก่อนหน้านั้นได้ จากแผนของเราก็สามารถทำรายการซื้ออาหารจากตลาดในท้องถิ่นได้ และซื้อสิ่งของที่มีอยู่ในรายการเท่านั้น ทำให้เราจะประหยัดเงินและยังคงมีส่วนผสมที่จำเป็นในการทำอาหารด้วย
3. สัปดาห์นี้ให้เด็ก ๆ ลองบอกความคิดของเราเกี่ยวกับมืออาหารให้พ่อแม่ของเราทราบ และขอพวกเขาอนุญาตให้เราเตรียมหรือช่วยเตรียมอาหารให้กับครอบครัว หรือเพื่อน ๆ ?

แหล่งที่มาของข้อมูล : www.mypyramid.org

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดที่ได้ผลดี? กิจกรรมใดที่ได้ผลไม่ดี? ฉันจะเตรียมบทเรียนครั้งต่อไปให้ดีขึ้นได้อย่างไร?)

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

การประเมินผลผู้เรียน:

[illegible]