

กิจกรรม เสริมประสบการณ์

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

“อาหารดีมีประโยชน์”

ชั้นอนุบาลปีที่ ๒

เรื่อง สุขนิสัยและมารยาท

ในการรับประทานอาหาร



คำคล้องจอง อาหารของเรา

(ไม่ทราบนามผู้แต่ง)

อาหาร ของเรา
กินผัก ผลไม้
กินเนื้อ กินปลา
กินข้าว กินขนม
กินของ ดีดี
และมีประโยชน์

ต้องเอา ใจใส่
กินไข่ กินนม
แทนยา ขมขม
อบรม เรื่องกิน
ที่มี วิตามิน
เลือกกิน เกียดเอย



สุขนิตย์ที่ดี

ในการรับประทานอาหาร



ล้างมือ
ก่อนรับประทานอาหาร



รับประทานอาหาร
ให้ครบ ๓ มือ



รับประทานอาหาร ครบ ๕ หมู่



เลือกรับประทานอาหาร
ที่สด สะอาด
ไม่รับประทานอาหารดิบ



ใช้ช้อนกลางตักอาหาร



ไม่ไอหรือจามรดอาหาร



มารยาทในการ รับประทานอาหาร



ล้างมือ
ก่อนรับประทานอาหาร



ไม่ส่งเสียงดังรบกวนผู้อื่น
ขณะรับประทานอาหาร



ไม่เล่น
ขณะรับประทานอาหาร



ไม่เคาะภาชนะ
ขณะรับประทานอาหาร



ไม่พูดคุยขณะเคี้ยวอาหาร



ไม่ตักอาหาร
ในงานของคนอื่น



สนทนาร่วมกันเกี่ยวกับสุขนิสัยที่ดีและ
มารยาทในการรับประทานอาหาร
พร้อมทั้งแสดงบทบาทสมมติ

