

ชิ้นงานโปสเตอร์ เรื่อง “การกำหนดอาหารสำหรับวัยเรียน”
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง อาหารสมวัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อาหารสำหรับวัยเรียน
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ใบมอบหมายงาน (การจัดทำชิ้นงาน)

คำชี้แจง - ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆละ ๕ คน และจัดทำชิ้นงานโปสเตอร์ เรื่อง “การกำหนดอาหารสำหรับวัยเรียน” โดยมีหัวข้อให้เลือก ๒ หัวข้อ ดังนี้

๑. ๑ มื้อ ๕ หมู่ ครบส่วนสำหรับเด็กวัยเรียน
๒. สำหรับอาหาร ๕ หมู่ใน ๑ วัน สำหรับเด็กวัยเรียน

เลือกมา ๑ หัวข้อ เพื่อจัดทำโดยจัดทำในกระดาษฟลิปชาร์ต พร้อมมีข้อมูล, รูปภาพประกอบตกแต่งให้สวยงาม

ครูให้เวลาจัดทำชิ้นงานในคาบ ๑๐ นาที ซึ่งหากทำในคาบไม่ทัน สามารถนำไปทำเป็นการบ้าน และมาส่งในคาบถัดไป (อาทิตย์หน้า)

หมายเหตุ :

๑. หากนักเรียนไม่สะดวกหรือค้นหาแหล่งข้อมูลจากหนังสือเรียนหรือค้นหาทางอินเทอร์เน็ตไม่ได้ นักเรียนสามารถนำข้อมูลในใบความรู้ เรื่อง การกำหนดอาหารวัยเรียน มาศึกษาทดแทนได้
๒. ครูคัดเลือกชิ้นงานชิ้นงานโปสเตอร์ เรื่อง “การกำหนดอาหารสำหรับวัยเรียน” ที่มีความถูกต้องเหมาะสมตามหลักวิชาการ มีความเรียบร้อย สวยงาม ไปเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ที่โรงอาหาร หรือ ปรึกษาเป็นสื่อการเรียนการสอนแก่โรงเรียนอื่นๆในชุมชนที่ขาดแคลนต่อไป

ตัวอย่างชิ้นงานโปสเตอร์

สำหรับอาหาร 5 หมู่ 1 วัน
สำหรับ เด็กวัยเรียน

มือเช้า โจ๊กหมู

มือกลางวัน ข้าวมันไก่

มือบ่าย ยำ

มือเย็น เย็นตาโฟ

อาหารหลัก 5 หมู่

สารอาหารและประโยชน์

หมู่ 1 เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ นม
หมู่ 2 ข้าว-แป้ง น้ำตาล เผือก มัน
หมู่ 3 ผัก
หมู่ 4 ผลไม้
หมู่ 5 ไขมัน

โปรตีน : เสริมสร้างการเจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
คาร์โบไฮเดรต : ใช้พลังงานในร่างกาย
เกลือแร่หรือแร่ธาตุ : เสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านโรค อวัยวะต่างๆ ในร่างกายทำงานได้ดีตามปกติ
วิตามิน : มีความต้านทานเชื้อโรคได้ดี ระบบการย่อย และขับถ่ายเป็นปกติ
ไขมัน : ใช้พลังงานและความอบอุ่นในร่างกาย

<http://nutrition.anamai.moph.go.th>

ที่มา : เอกสารเผยแพร่ กรมอนามัย. โปสเตอร์ สำหรับอาหาร ๕ หมู่ ๑ วัน สำหรับเด็กวัยเรียน.

๑ ธันวาคม ๒๕๕๙. <https://nutrition๒.anamai.moph.go.th/th/childschool/๒๐๐๔๖๔>

