

ชิ้นงานเมนูอาหาร เรื่อง อาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง อาหารสมวัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง อาหารสำหรับวัยสูงอายุ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ใบมอบหมายงาน (การจัดทำชิ้นงาน)

คำชี้แจง - ครูให้นักเรียนออกแบบชิ้นงานเมนูอาหาร เรื่อง “อาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ”

โดยมีหัวข้อในเมนู ดังนี้

๑. ชื่อร้าน

๒. อาหารแนะนำ (วาดรูปประกอบ สี แสดงชื่ออาหารและส่วนประกอบ พร้อมราคาอาหาร จำนวน ๑ อย่าง)

๓. อาหารหลัก (ลักษณะเป็นอาหารจานเดียว ระบุชื่ออาหาร และส่วนประกอบ พร้อมราคาอาหาร จำนวน ๓ อย่าง)

๔. อาหารว่าง (ระบุชื่อขนมหรือผลไม้ และส่วนประกอบ พร้อมราคาอาหาร จำนวน ๒ อย่าง)

๕. เครื่องดื่ม (ระบุชื่อเครื่องดื่ม พร้อมราคาอาหาร จำนวน ๒ อย่าง)

ทั้งนี้ อาหารที่ระบุเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุที่ต้องพึงระวังเกี่ยวกับโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคไขมันในเลือดสูง และโรคไตวาย

ครูให้เวลาจัดทำชิ้นงานในคาบ ๑๐ นาที และครูสุ่มอาสาสมัครหรือจับสลากกลุ่มเพื่อมานำเสนอผลงานกลุ่มละ ๓ นาที

หมายเหตุ :

๑. ให้นักเรียนจัดทำในกระดาษ A๔

๒. หากนักเรียนไม่สะดวกหรือค้นหาแหล่งข้อมูลจากหนังสือเรียนหรือค้นหาทางอินเทอร์เน็ตไม่ได้

นักเรียนสามารถนำข้อมูลในใบความรู้ เรื่อง การกำหนดอาหารวัยสูงอายุ มาศึกษาทดแทนได้

๓. ครูคัดเลือกชิ้นงานชิ้นงานเมนูอาหาร เรื่อง “อาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ” ที่มีความถูกต้องเหมาะสมตามหลักวิชาการ มีความเรียบร้อย สวยงาม ไปเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ที่โรงอาหาร หรือ ปรึกษาเป็นสื่อการเรียนการสอนแก่โรงเรียนอื่นๆ ในชุมชนที่ขาดแคลนต่อไป

ตัวอย่างชิ้นงานเมนูอาหาร
เรื่อง อาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

ชื่อร้าน.....

อาหารแนะนำ ***

ชื่ออาหาร (ส่วนประกอบ) ราคา ... บาท



อาหารหลัก (จานเดียว)

๑.ชื่ออาหาร (ส่วนประกอบ) ราคา ... บาท

๒.ชื่ออาหาร (ส่วนประกอบ) ราคา ... บาท

๓.ชื่ออาหาร (ส่วนประกอบ) ราคา ... บาท

อาหารว่าง

๑.ชื่อขนมหรือผลไม้ (ส่วนประกอบ) ราคา ... บาท

๒.ชื่อขนมหรือผลไม้ (ส่วนประกอบ) ราคา ... บาท

เครื่องดื่ม

๑.ชื่อเครื่องดื่ม ราคา ... บาท

๒.ชื่อเครื่องดื่ม ราคา ... บาท

ชิ้นงานเมนูอาหาร เรื่อง อาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

รายชื่อสมาชิกกลุ่ม

๑.ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

๒.ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....