

กิจกรรม เสริมประสบการณ์



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ “อาหารดีมีประโยชน์”

ระดับชั้นอนุบาลปีที่ ๒

เรื่อง อาหารหลัก ๕ หมู่



คำคล้องจอง อาหาร ๕ หมู่

(จำนรรค์ เสนาะเมือง)

อาหารดี นั้นมี ๕ หมู่

หมู่ที่ ๑ เนื้อสัตว์ นมไข่

หมู่ที่ ๒ ข้าวแป้ง น้ำตาล

หมู่ที่ ๓ ประเภท ผักสด

หมู่ที่ ๔ นีผลไม้

หมู่ที่ ๕ ประเภท ไขมัน

จำได้ ไว้ใช้ จนโต

พวกหนู ๆ จำไว้ เถิดหนา

เต้าหู้ แผ่นใหญ่ และถั่ว นานา

ข้าวโพด เผือกมัน ที่ฉั่น ถามหา

ล้างให้ หหมดจด ไม่มี พิษยา

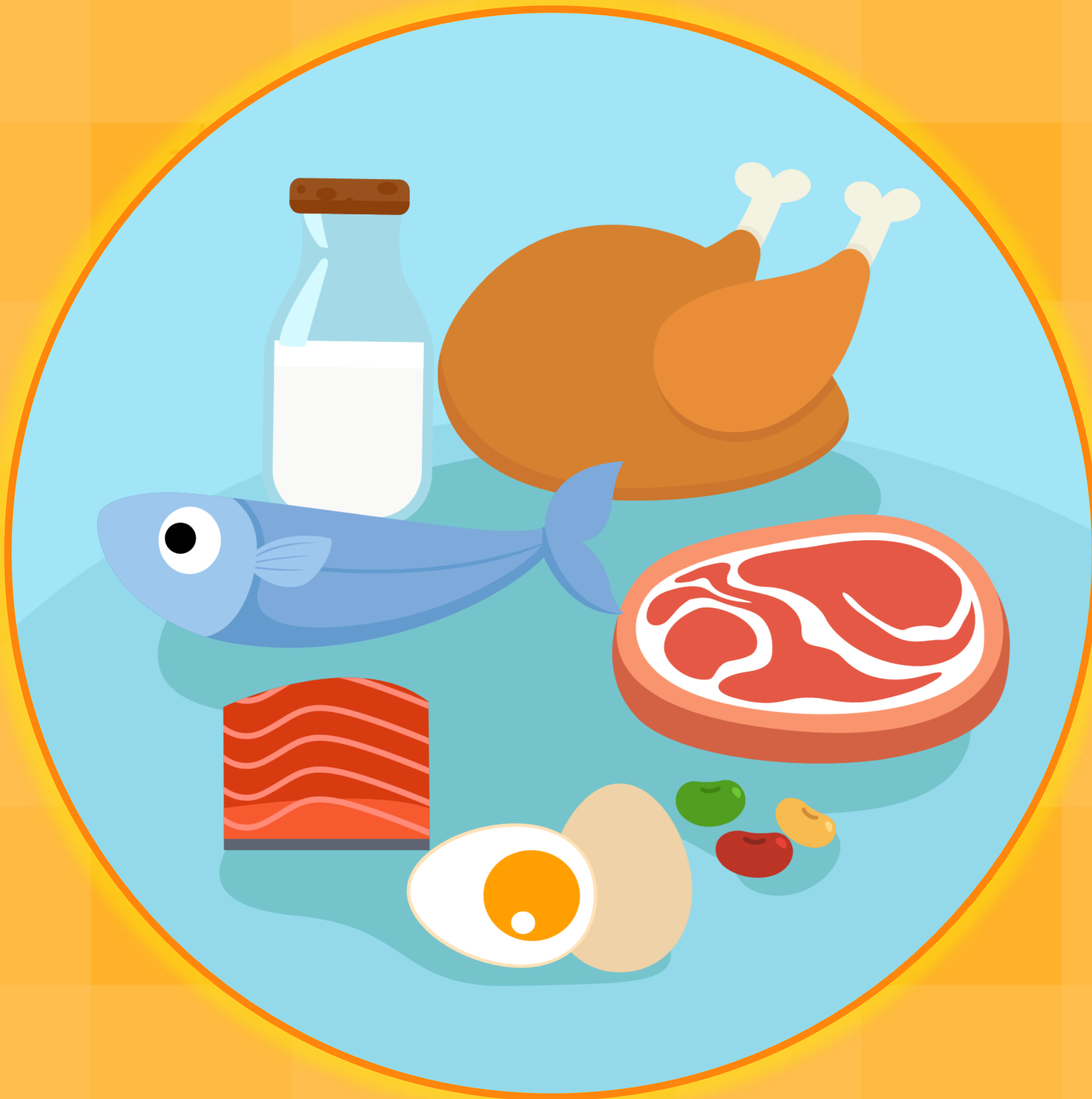
ทุกคน กินได้ ประโยชน์ เหลือคณา

จากสัตว์ พืชพันธุ์ มะพร้าว ถั่วงา

ประโยชน์ อีกโข เฮโล สาระพา



อาหารหลัก ๕ หมู่



หมู่ที่ ๑
โปรตีน



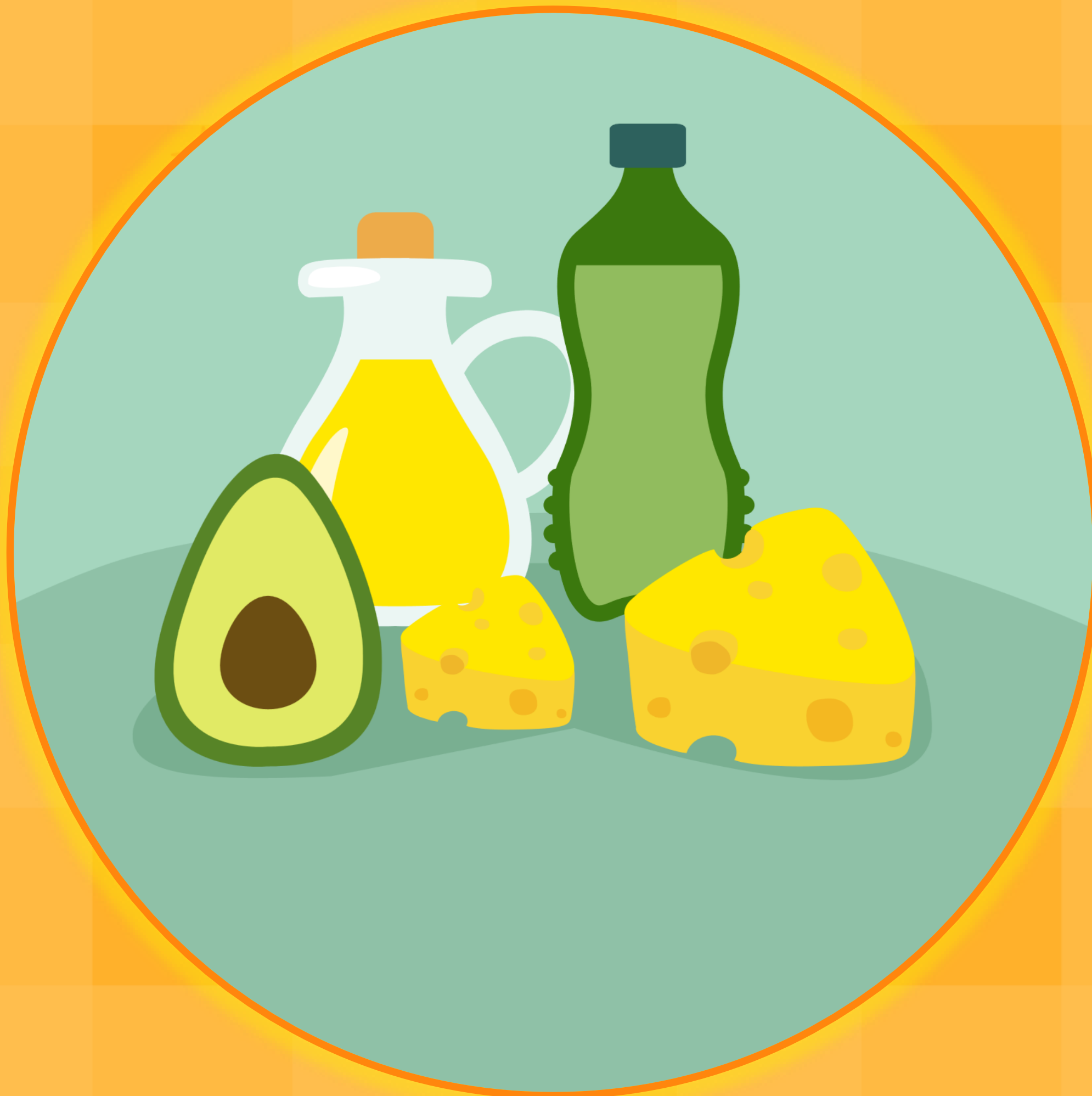
หมู่ที่ ๒
คาร์โบไฮเดรต



หมู่ที่ ๓
เกลือแร่



หมู่ที่ ๔
วิตามิน



หมู่ที่ ๕
ไชนัน

ให้เด็ก ๆ แบ่งกลุ่มออกเป็น ๕ กลุ่ม
ร่วมกันสังเกตอาหารในกลุ่มตนเอง อยู่หมู่ที่เท่าไร
และนำอาหารวางให้ตรงป้าย อาหารหลัก ๕ หมู่

