

ใบมอบหมายชิ้นงาน เรื่อง "นักโภชนาการจำเป็น"
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง โรคเบาหวาน
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง—ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนกลุ่มละ ๓ - ๖ คน และสร้างสถานการณ์จำลองให้นักเรียนเป็นนักโภชนาการกำหนดรายการอาหารเพื่อสุขภาพประจำศูนย์สุขภาพที่มีหน้าที่วางแผนกำหนดรายการอาหารเพื่อผู้ป่วยหรือผู้ที่เสี่ยงเป็นโรคเบาหวานจำนวนวันละ ๓ มื้อ เป็นเวลา ๒ วัน โดยการจัดทำชิ้นงานรายการอาหาร เรื่อง "นักโภชนาการจำเป็น"

โดยในรายการอาหารประกอบไปด้วย

๑. ชื่ออาหาร เครื่องดื่ม และผลไม้ในแต่ละมื้อ
๒. รูปภาพประกอบ (อาจวาดรูประบายสีในคาบเรียน/หรือคาบก่อนหน้าอาจมอบหมายงานล่วงหน้าให้นักเรียนแต่ละคนนำรูปภาพอาหารและเครื่องดื่มมาคนละ ๒-๓ รูป)

ทั้งนี้อาหารที่ระบุเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยหรือผู้ที่ต้องพึงระวังเกี่ยวกับโรคเบาหวาน

หมายเหตุ :

๑. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มจัดทำชิ้นงานในกระดาษแข็งเทาขาว
๒. หากนักเรียนต้องการศึกษาข้อมูลเรื่องโรคเบาหวาน แต่ไม่สะดวกหรือค้นหาแหล่งข้อมูลจากหนังสือเรียนหรือค้นหาทางอินเทอร์เน็ตไม่ได้ นักเรียนสามารถนำข้อมูลในใบความรู้ เรื่อง โรคเบาหวาน มาศึกษาประกอบการจัดทำชิ้นงานทดแทนได้

เฉลยชิ้นงานที่ ๑ เรื่อง "นักโภชนาการจำเป็น" หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง โรคเบาหวาน รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
--

ตัวอย่างชิ้นงาน

วัน	เช้า	กลางวัน	เย็น
วันจันทร์	๑. ข้าวต้มปลา ๒. นมจืด ๓. แอปเปิ้ล	๑. ยำวุ้นเส้น ๒. ข้าวกล้อง ๓. ชมพู่ ๔. น้ำมะพร้าว	๑. สลัดอกไก่ ๒. น้ำเปล่า ๓. แก้วมังกร
วันอังคาร	๑. ข้าวต้มกุ้ง ๒. ส้มเขียวหวาน ๑ ผล ๓. กาแฟใส่นมไขมันต่ำ+น้ำตาล ๑ ช้อนชา	๑. สเต็กหมูสันนอก ๒. แคนตาลูป ๑ จานเล็ก ๓. น้ำเปล่า	๑. แกงจืดเต้าหู้หมูสับ ๒. น้ำพรกกะปิ ๓. ปลาทุ ๔. น้ำเปล่า
วันพุธ	๑. โจ๊กหมูสับ ๒. นมพร่องไขมัน ๓. ฝรั่ง	๑.ราดหน้าปลาเต้าซี่ พริกหวาน ๒.น้ำมะพร้าว	๑. ชาบูหมูสไลด์ ๒. น้ำเปล่า
วันพฤหัสบดี	๑. แชนด์วิชผักโขม ไข่ ๒. นมถั่วเหลืองรสจืด ๓. แอปเปิ้ล	๑. หมูอบไผ่ดาว ๒. ส้มตำไทย ๓. ไก่ย่าง ๔. น้ำเปล่า	๑. สุกียากี้ไก่ ๒. น้ำเปล่า
วันศุกร์	๑. ขนมปังโฮลวีท ๑ แผ่น ๒. ไผ่ดาว/ไผ่ต้ม ๑ ฟอง ๓. ผักสลัด ๑ จาน ๔. กาแฟดำ+น้ำตาล ๑ ช้อนชา	๑. ก๋วยเตี๋ยวน้ำใสไม่ปรุง ๒. น้ำเปล่า	๑. สลัดทูน่า ๒. นมเปรี้ยว ๓. ชมพู่