

กิจกรรม

เสริมประสบการณ์

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓๒ กล้วย

ชั้นอนุบาลปีที่ ๑

ประโยชน์และโทษของกล้วย



ประโยชน์ของกล้วย

มีคาร์โบไฮเดรต
ให้พลังงาน

ช่วยระบบขับถ่าย

มีกากใยอาหาร ลดอาการท้องผูก



บำรุงสมองและอารมณ์
มีวิตามิน B๖

ช่วยเคลือบกระเพาะอาหาร

เหมาะกับคนเป็นโรคกระเพาะ

ช่วยให้สมองทำงานดี อารมณ์ดี

โทษของกลัว

รับประทานกลัวดิบ
อาจทำให้ท้องอืด



รับประทานตอนท้องว่าง
อาจเสียบท้อง

ให้เด็ก ๆ ทำกิจกรรมแยกภาพ
ประโยชน์และโทษของกล้วย



ให้เด็ก ๆ ร่วมกัน **สนทนา** เกี่ยวกับ
ประโยชน์และโทษของ **กล้วย**

