



# กิจกรรม เสริมประสบการณ์



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓๒ “กล้วย”

ระดับชั้นอนุบาลปีที่ ๒

เรื่อง ประโยชน์และโทษของกล้วย



# คำคล้องจอง “กล้วย”

ผู้แต่ง : ไม่ทราบนามผู้แต่ง

กล้วยคือ ชื่อนั่น

ลดความดันได้

รักษาลำไส้

กระตุ้นสมอง

กล้วยมีเส้นใย

กินได้ถ่ายคล่อง

อาการ เลือดท้อง

จะขาดหายไป





# ประโยชน์และ โทษของกล้วย



# ประโยชน์ของกล้วย

ให้พลังงานกินแล้วมีแรง วิ่งเล่นได้ยาว ๆ  
บำรุงร่างกายให้แข็งแรงมีวิตามิน ช่วยให้  
ร่างกายสดใส แข็งแรงดีต่อหัวใจและกล้ามเนื้อ  
มีโพแทสเซียม ช่วยให้กล้ามเนื้อทำงานดี





# ประโยชน์ของกล้วย

ช่วยระบบการขับถ่าย มีกากใย  
ทำให้ท้องไม่ผูก ย่อยง่าย เหมาะกับเด็กเล็ก  
เนื้อนุ่ม เคี้ยวง่าย ไม่ระคายท้อง





# โทษของกล้วย

กินมากเกินไปอาจทำให้ท้องอืด  
การกินกล้วยดิบมาก ๆ ทำให้ท้องผูก  
ต้องเลือกกินให้สุกพอดี กล้วยมีน้ำตาล  
ตามธรรมชาติถ้ากินเยอะเกินไป  
อาจทำให้อ้วนหรือฟันผุ





สนทนากับเด็ก ๆ เกี่ยวกับประโยชน์และโทษ  
ของกล้วย และครูแจกบัตรภาพประโยชน์และ  
โทษของกล้วย ให้เด็กเล่าเรื่องราวจากภาพ

