



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
การพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง “ฉลาดบริโภค โรคไม่ถามหา” เวลา 50 นาที

สาระสำคัญ

ปัจจุบันเด็กและเยาวชนมีการบริโภคขนมกรุบกรอบ อาหารใส่สี อาหารทอด และน้ำอัดลม ในปริมาณมาก เพราะอาหารดังกล่าวมีรสชาติอร่อย และมีการโฆษณาที่จูงใจ โดยอาหารเหล่านี้มักมีส่วนประกอบจำพวก แป้ง น้ำตาล เกลือ และไขมันสูง ซึ่งการบริโภคอาหารดังกล่าวเป็นประจำ จะส่งผลเสียทั้งในปัจจุบัน เช่น ทำให้เกิดโรคอ้วนในเด็กและเยาวชน และในช่วงวัยต่อไปของชีวิตโดยเป็นโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคอ้วนลงพุง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคไต การสร้างการเรียนรู้ให้นักเรียนเห็นพิษภัยจากการบริโภคอาหารดังกล่าว จะช่วยป้องกันอันตรายจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ต่าง ๆ ที่เกิดจากพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เรียน

1. รับรู้โอกาสเสี่ยงของการบริโภคขนมกรุบกรอบ อาหารใส่สี อาหารทอด และน้ำอัดลม
2. รับรู้ความรุนแรงของการบริโภคขนมกรุบกรอบ อาหารใส่สี อาหารทอด และน้ำอัดลม
3. ลดการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคขนมกรุบกรอบ อาหารใส่สี อาหารทอด และน้ำอัดลม
- 4.เชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการลดการบริโภคขนมกรุบกรอบ อาหารใส่สี อาหารทอด และน้ำอัดลม

สาระการเรียนรู้

1. ประเภท/ลักษณะของขนมกรุบกรอบ อาหารใส่สี อาหารทอด และน้ำอัดลม
2. พิษภัยที่เกิดจากการบริโภคขนมกรุบกรอบ อาหารใส่สี อาหารทอด และน้ำอัดลม
3. การบริโภคขนมกรุบกรอบ อาหารใส่สี อาหารทอด และน้ำอัดลม อย่างปลอดภัย
4. การปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงจากการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัยต่อสุขภาพ

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับสื่อที่นักเรียนพัฒนาขึ้น และการสื่อสารในช่องทางต่าง ๆ ในประเด็นของการเปิดรับสื่อ และข้อมูลป้อนกลับจากเพื่อนในสัปดาห์ที่ผ่านมา
2. ครูให้นักเรียนดูสื่อประกอบการสอนเรื่อง “มันมากับอาหาร” ที่แสดงถึงพิษภัยและอันตรายต่อสุขภาพที่ได้จากการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย และสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เห็นในสื่อประกอบการสอน ว่าโอกาสที่นักเรียนจะบริโภคอาหารที่ไม่ได้มาตรฐานดังกล่าวมีหรือไม่อย่างไร

ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. ครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับพิษภัยที่มาจากขนมกรุบกรอบ อาหารใส่สี อาหารทอด และน้ำอัดลม ว่านอกเหนือจากอันตรายที่มาจากมาตรฐานการผลิตที่ไม่ได้คุณภาพแล้ว ยังมีผลด้านคุณค่าทางโภชนาการของอาหารดังกล่าว และผลเสียของการบริโภคขนมกรุบกรอบที่มีรสหวาน มัน เค็ม และอาหารใส่สีสังเคราะห์เป็นประจำ
2. ครูเปิดคลิปวิดีโอทัศน์ สถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคขนมกรุบกรอบ อาหารใส่สี อาหารทอด หรือน้ำอัดลม และขออาสาสมัครนักเรียนหรือสื่อนักเรียนออกมาแสดงวิธีการที่นักเรียนจะใช้ในการหลีกเลี่ยง/ปฏิเสธ/ลดการบริโภคขนมกรุบกรอบ อาหารใส่สี อาหารทอด หรือน้ำอัดลม ดังกล่าว (หรือครูอาจแบ่งกลุ่มให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับการบริโภคขนมกรุบกรอบ อาหารใส่สี อาหารทอด หรือน้ำอัดลม ตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ ครูสามารถเลือกกิจกรรมได้ตามความเหมาะสม)
3. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับวิธีการที่นักเรียนใช้ในการหลีกเลี่ยง/ปฏิเสธ/ลดการบริโภคขนมกรุบกรอบ อาหารใส่สี อาหารทอด หรือน้ำอัดลม ว่ามีความเหมาะสมหรือไม่อย่างไร
4. ครูสรุปประเด็นสำคัญเกี่ยวกับพิษภัยที่มาจากกรบริโภคขนมกรุบกรอบ อาหารใส่สี อาหารทอด น้ำอัดลม และการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย

ขั้นสรุป

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับพิษภัยที่มาจากกรบริโภคขนมกรุบกรอบ อาหารใส่สี อาหารทอด และน้ำอัดลม
2. ครูกระตุ้นและให้กำลังใจนักเรียน เพื่อให้ปฏิบัติตนในการหลีกเลี่ยง/ลดการบริโภคขนมกรุบกรอบ อาหารใส่สี อาหารทอด น้ำอัดลม หรือการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย เพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) และอันตรายที่อาจเกิดขึ้นต่อสุขภาพ

3. ครูมอบหมายให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกแบบและจัดทำ “สุสานอาหารไม่ปลอดภัย” โดยให้นักเรียนทำการสำรวจขนมกรุบกรอบ หรืออาหารว่างที่มีวางจำหน่ายในชุมชนที่นักเรียนอาศัยอยู่ และบริเวณโรงเรียน ที่นักเรียนคิดว่าไม่มีมาตรฐาน (เช่น ไม่มีฉลาก สีส่นผิดธรรมชาติ อาหารหมดอายุ อาหารที่ภาชนะบรรจุฉีกขาด ฯลฯ) และนำมาไว้ใน “สุสานอาหารไม่ปลอดภัย” ที่นักเรียนออกแบบ และนำมาแสดงในชั้นเรียนในครั้งต่อไป

สื่อ – อุปกรณ์

1. สื่อประกอบการสอน เรื่อง “มันมากับอาหาร”
2. บทสถานการณ์เพื่อแสดงบทบาทสมมติ/คลิปวีดิทัศน์
3. หนังสือเสริมสร้างพฤติกรรมกรบริโภค ห่างไกลโรค NCDs

การวัดและประเมินผล

วิธีการวัดและประเมินผล

1. สังเกตจากการทำงานกลุ่ม
2. ความตั้งใจในการเรียน
3. การตรวจผลงาน

เครื่องมือวัดและประเมินผล

1. แบบประเมินการทำงานกลุ่ม
2. แบบประเมินความตั้งใจในการเรียน
3. แบบประเมินผลงาน