



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
การเสริมสร้างความรอบรู้ทางสุขภาพ ทักษะคิด และพฤติกรรมกรบริโภคอาหารอย่างปลอดภัย
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 4

"ตาหลุด...หยุดอาหารเสี่ยงโรค"

เวลา 50 นาที

สาระสำคัญ

เด็กและเยาวชนมักให้ความสำคัญและเลือกรับประทานอาหารที่มีรสชาติอร่อยเป็นลำดับแรก ซึ่งอาหารเหล่านั้นมักเป็นอาหารที่ไม่ปลอดภัยต่อสุขภาพ เช่น อาหารที่ผ่านกรรมวิธีปิ้งย่าง ทอด ซึ่งเป็นอาหารที่ผ่านความร้อนสูงเป็นเวลานาน อาหารที่ผ่านกระบวนการดังกล่าวมักมีกลิ่นหอมชวนรับประทาน มีรสชาติอร่อยเป็นที่นิยมของเด็ก อาหารเหล่านี้มักเป็นอันตรายต่อสุขภาพและเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น โรคมะเร็งของอวัยวะต่าง ๆ โรคไต โรคความดันโลหิตสูง ซึ่งก่อให้เกิดความเจ็บป่วยเรื้อรัง เสียค่ารักษาพยาบาล เป็นภาระของครอบครัวในการดูแล และอาจเสียชีวิตก่อนวัยอันควร การรับรู้ถึงความรุนแรง การตัดสินใจหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัยดังกล่าวจะช่วยลดความเสี่ยงจากอันตรายที่ได้รับจากการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม และเป็นปัจจัยที่สำคัญในการป้องกันโรคติดต่อไม่เรื้อรัง (NCDs) ได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เรียน

1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอันตรายจากการบริโภคอาหารที่ผ่านกรรมวิธีปิ้งย่าง ทอด
2. สามารถตอบโต้ซักถามเกี่ยวกับอาหารที่ผ่านกรรมวิธีปิ้งย่าง ทอด
3. สามารถตัดสินใจหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่ผ่านกรรมวิธีปิ้งย่าง ทอด
4. มีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงหรือลดการบริโภคอาหารปิ้งย่าง ทอด เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

สาระการเรียนรู้

1. อันตรายจากการบริโภคอาหารที่ผ่านกรรมวิธีปิ้งย่าง ทอด
2. ข้อควรปฏิบัติในการบริโภคอาหารที่ผ่านกรรมวิธีปิ้งย่าง ทอด เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการบันทึกและคำนวณพลังงานและสารอาหารของนักเรียนในสัปดาห์ที่ผ่านมา พร้อมทั้งการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือการสะท้อนคิดผลจากการบันทึกดังกล่าว
2. ครูสุ่มเลือกนักเรียน 1-2 คน ให้นักเรียนเล่าเกี่ยวกับการตัดสินใจในการเลือกขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มโดยใช้ประโยชน์จากฉลากโภชนาการ ฉลาก GDA และฉลากสัญลักษณ์โภชนาการ "ทางเลือกสุขภาพ"
3. ครูสรุปประเด็นสำคัญ และเชื่อมโยงความคิดของนักเรียนเกี่ยวกับประโยชน์ของการใช้ข้อมูลจากแหล่งทรัพยากรที่มีเพื่อการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหาร และการหลีกเลี่ยงอาหารที่อาจเป็นภัยต่อสุขภาพ

ขั้นสอน

4. ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับพิษภัยที่มาจากอาหารปิ้งย่าง ทอด ที่มีต่อสุขภาพ
5. ครูให้นักเรียนดูสื่อประกอบการสอนเรื่อง “มันมากับอาหาร” ที่แสดงถึงพิษภัย และอันตรายต่อสุขภาพที่ได้จากการบริโภคอาหารที่ผ่านกรรมวิธีการปรุงที่ไม่ปลอดภัย และสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เห็นในสื่อประกอบการสอน
6. ครูอธิบาย การเล่นเกม "บันไดงู..กูรูอาหาร" (Snake Ladder) เพื่อทบทวนความรู้เกี่ยวกับอาหารปิ้งย่าง อาหารทอด (โดยแบ่งนักเรียนในห้องเป็น 2 - 4 ทีม โดยให้นักเรียนแต่ละคน เข้าไปที่เว็บไซต์ <http://demo.fda.clicknext.net/innovation/> เพื่อเลือกเล่นเกม "บันไดงู..กูรูอาหาร" (Snake Ladder) ตามเวลาที่ครูกำหนด โดยคำถามที่นักเรียนแต่ละคนได้รับจะเป็นคำถามจากการสุ่ม ไม่ซ้ำกัน)
7. ครูยกตัวอย่างข้อคำถามในเกม "บันไดงู..กูรูอาหาร" เฉลยคำตอบที่ถูกต้อง สรุปคะแนนและเชื่อมโยงให้นักเรียนเห็นว่าการที่เกิดผลดังกล่าวเป็นเพราะเหตุใด (ผู้ชนะ เพราะมีความรู้ที่ถูกต้อง ตัดสินใจถูกต้อง)
8. ครูสรุปประเด็นสำคัญเกี่ยวกับพิษภัยที่มาจากอาหารปิ้งย่าง ทอด และการตัดสินใจหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย
9. ครูมอบหมายให้นักเรียนเลือกคิดคำขวัญชวน ให้เพื่อน งด/ลด/หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย
10. ครูขออาสาสมัครนักเรียน 2 - 3 คน นำเสนอคำขวัญชวนของตนเอง พร้อมชี้แนะให้นักเรียนทุกคนเผยแพร่คำขวัญของตนลงในกลุ่มเครือข่ายสังคมออนไลน์ต่อไป

ขั้นสรุป

ครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่มีความตั้งใจในการเรียนที่ผ่านมา สรุปเนื้อหาที่สำคัญและให้กำลังใจนักเรียนในการปฏิบัติตนในการหลีกเลี่ยง/ลดการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย ทั้งอาหารที่ผ่านกรรมวิธีปิ้งย่าง ทอด อาหารหวาน มัน เค็ม รวมทั้งอ่านและใช้ประโยชน์ข้อมูลบนฉลากประเภทต่าง ๆ เพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) และอันตรายที่อาจเกิดขึ้นต่อสุขภาพทั้งในปัจจุบันและในอนาคต

สื่อ - อุปกรณ์

1. สื่อวีดิทัศน์“มันมากับอาหาร”
2. เกม "บันไดงู....งูร้ออาหาร" (Snake Ladder)

การวัดและประเมินผล

วิธีการวัดและประเมินผล

1. ประเมินความตั้งใจในการเรียน
2. ประเมินใบงาน

เครื่องมือวัดและประเมินผล

1. แบบประเมินความตั้งใจในการเรียน
 2. แบบประเมินใบงาน
-