



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
การเสริมสร้างความรอบรู้ทางสุขภาพ ทักษะคิด และพฤติกรรมบริโภคอาหารอย่างปลอดภัย
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 3

"ปังมาก...อ่านฉลากลดโรค"

เวลา 50 นาที

สาระสำคัญ

การอ่านฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” รวมถึงการหลีกเลี่ยง และลดการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ นำไปสู่การมีสุขภาพดี ความตระหนักถึงความสำคัญของการมีพฤติกรรมการอ่านและใช้ประโยชน์จาก และฝึกทักษะต่างๆ ที่เอื้อต่อการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างเหมาะสม จะเป็นปัจจัยกำหนดสุขภาพที่สำคัญในการช่วยลดความเสี่ยงจากอันตราย ที่จะได้รับจากการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ซึ่งนำมาสู่การเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่จะเกิดขึ้นในทุกช่วงวัยต่อไปของชีวิตได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เรียน

1. สามารถใช้อุปกรณ์ในการสืบค้นข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ
2. มีความรู้ความเข้าใจในการอ่านฉลากโภชนาการ ฉลาก GDA และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”
3. มีการใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ในการเลือกตัดสินใจบริโภคอาหาร
4. มีทัศนคติที่ดีต่อการอ่านฉลากโภชนาการ ฉลาก GDA และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” เพื่อหลีกเลี่ยง หรือลดการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย

สาระการเรียนรู้

1. ลักษณะ และข้อมูลบนฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และฉลากสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

2. ประโยชน์ของการอ่านฉลาก และการใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” เพื่อการตัดสินใจในการบริโภคอาหาร
3. การตัดสินใจในการบริโภคอาหาร เพื่อความปลอดภัยต่อสุขภาพ

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

ขั้นนำ

1. ครูแสดง โมเดล "สุสานอาหารไม่ปลอดภัย" ต่อนักเรียน และนำตัวอย่าง ขนม เครื่องดื่มหรืออาหารที่มีบรรจุภัณฑ์ ที่จำหน่ายในอยู่ในโรงเรียน หรือในชุมชนที่ครูจัดเตรียมมาให้ให้นักเรียนช่วยกันพิจารณา โดยครูอธิบายข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับอาหารนั้นประกอบ (เช่น ไม่มีฉลาก สีสันผิดธรรมชาติ อาหารหมดอายุ อาหารที่ภาชนะบรรจุฉีกขาด ฯลฯ) และสนทนากับนักเรียนว่านักเรียนควรบริโภคอาหารนั้นหรือไม่ เพราะเหตุใด หากอาหารใดที่ไม่เหมาะสมกับการบริโภค ครูนำอาหารนั้นใส่ใน "สุสานอาหารไม่ปลอดภัย"

2. ครูสุ่มอาสาสมัคร 1-2 คน และให้นักเรียนพิจารณาอาหารแต่ละชนิดที่นำมา ว่าอาหารชนิดใดที่ไม่ควรรับประทาน ซึ่งควรนำลงไปอยู่ในสุสาน (อาทิ ไม่มีฉลาก อาหารเสื่อมสภาพ อาหารหมดอายุ ส่วนอาหารที่ไม่อยู่ในสุสานนั้น ให้แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ อาหารที่มีประโยชน์รับประทานได้ และอาหารที่ควร “ลด” การบริโภค เช่น ขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม เป็นต้น) ครูอธิบายเพิ่มเติมหากนักเรียนอธิบายไม่ครบถ้วน

3. ครูแนะนำนักเรียนเพิ่มเติมเกี่ยวกับฉลากประเภทอื่น ๆ ที่ปรากฏบนบรรจุภัณฑ์อาหาร ได้แก่ ฉลากโภชนาการ ฉลาก GDA และสัญลักษณ์โภชนาการ "ทางเลือกสุขภาพ"

ขั้นสอน

4. ครูอธิบายลักษณะของฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการ "ทางเลือกสุขภาพ" ที่ปรากฏบนภาชนะบรรจุของผลิตภัณฑ์อาหาร

5. ครูสาธิตการใช้ Application Orynoi Genius โดยเลือกที่ AI Mode จากนั้นให้นักเรียนใช้โทรศัพท์มือถือสแกนไปที่ผลิตภัณฑ์ที่นักเรียนชอบบริโภค เพื่อศึกษาความรู้เกี่ยวกับฉลากหวาน มัน เค็ม และสัญลักษณ์โภชนาการ "ทางเลือกสุขภาพ" (การแสดงผลที่ออกมาหลังจากนักเรียนสแกนแล้ว จะแสดงผลภาพจำลองของกลุ่มผลิตภัณฑ์ประเภทนั้นๆ พร้อม Label ที่บอกว่าฉลากส่วนนี้คืออะไร ซึ่งนักเรียนสามารถกดเข้าไปดูรายละเอียดของ Label นั้น ๆ ได้ ทั้งนี้ รายละเอียดของ Label ที่แสดงผลออกมาอาจเป็นสื่อวีดิทัศน์ หรือสื่อแอนิเมชัน)

6. ครูทดสอบความรู้ให้นักเรียนโดยการเล่นเกมทางการศึกษา (Lab กริ่ง) เพื่อเป็นการตรวจสอบความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับฉลากโภชนาการ ฉลาก GDA และสัญลักษณ์โภชนาการ "ทางเลือกสุขภาพ" พร้อมทั้งเฉลยโดยใช้สื่อประกอบการสอน เรื่อง “Lab กริ่ง”

7. ครูซักถามและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม เพื่อทบทวนความเข้าใจและความรู้เกี่ยวกับฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการ "ทางเลือกสุขภาพ" และกล่าวชมเชยนักเรียนที่ทำคะแนนได้สูง (และอาจมีรางวัลให้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และความเหมาะสม)

8. ครูแนะนำและสาธิตการใช้ Application Oryoroi Genius ในการบันทึกรายการอาหารและคำนวณพลังงานที่ได้รับจากอาหาร

ขั้นสรุป

9. ครูกระตุ้นให้นักเรียนได้นำความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพ ไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยให้นักเรียนเปรียบเทียบข้อมูลบนฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ของผลิตภัณฑ์อาหารที่จะซื้อ อย่างน้อย 2 ยี่ห้อ ก่อนการตัดสินใจเลือกซื้อ

10. ครูโดยมอบหมายให้นักเรียนแต่ละคนใช้ Application Oryoroi Genius ในการบันทึกข้อมูลการบริโภคของตนเองในแต่ละวัน และคำนวณปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมที่ตนบริโภค และสะท้อนความคิดจากผลการบันทึกดังกล่าว

สื่อ – อุปกรณ์

1. Application Oryoroi Genius ใช้สแกนผลิตภัณฑ์เพื่อศึกษาข้อมูลฉลากอาหาร/คำนวณพลังงานจากอาหาร
2. สื่อวีดิทัศน์ฉลากโภชนาการ ฉลาก GDA และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”
3. สื่อวีดิทัศน์ "Lab กริ่ง"
4. ใบงาน "Lab กริ่ง"
5. ตัวอย่างขนมกรุบกรอบ เครื่องดื่ม หรือตัวอย่างบรรจุภัณฑ์ ขนมกรุบกรอบ เครื่องดื่ม

การวัดและประเมินผล

วิธีการวัดและประเมินผล

1. สังเกตจากความตั้งใจในการเรียน
2. ตรวจใบงาน

เครื่องมือวัดและประเมินผล

1. แบบประเมินความตั้งใจในการเรียน
 2. แบบประเมินใบงาน
-