



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
การพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง “อ่านฉลากผลิตภัณฑ์ พิชิตสุขภาพดี” เวลา 50 นาที

สาระสำคัญ

ปัจจุบันนักเรียนมีการบริโภคขนมกรุบกรอบ และน้ำหวานใส่สีในชีวิตประจำวันอย่างแพร่หลาย ซึ่งอาหารดังกล่าวมีจำนวนมากที่ไม่แสดงฉลากอาหาร หรือแม้อาหารบางประเภทอาจจะแสดงฉลากอาหาร รวมทั้งฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) แต่ผู้บริโภคจำนวนมากไม่ได้ให้ความสนใจกับข้อมูลส่วนนี้ ดังนั้นจึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการอ่านฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” เพื่อให้เกิดความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้อง และสามารถนำข้อมูลจากฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” มาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง เพื่อการบริโภคอย่างปลอดภัย และลดความเสี่ยงที่อาจเกิดกับสุขภาพ โดยเฉพาะความเสี่ยงจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เรียน

1. มีความรู้เกี่ยวกับการอ่านฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”
2. สามารถใช้ประโยชน์จากส่วนประกอบต่าง ๆ ของฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

สาระการเรียนรู้

1. ลักษณะของฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”
2. ส่วนประกอบและความหมายของฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”
3. ประโยชน์ของการอ่านฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูสุ่มการบ้านในสัปดาห์ที่ 1 ในใบงาน “สุขภาพในอนาคต” และใบงาน “มาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกันเถอะ” เพื่อพูดคุยและเชื่อมโยงไปสู่พฤติกรรมการบริโภคที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ต่าง ๆ
2. ครูนำภาพฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ที่ปรากฏบนผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ให้นักเรียนดู
3. ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการอ่านฉลาก และการใช้ประโยชน์ข้อมูลจากฉลาก ของนักเรียน ว่านักเรียนได้มีการปฏิบัติหรือไม่ อย่างไร และเชื่อมโยงให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการอ่านฉลาก

ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. ครูอธิบายลักษณะส่วนประกอบความหมายของฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” โดยใช้สื่อประกอบการสอน เรื่อง “อ่านฉลากสักนิด พิชิตสุขภาพดี”
2. ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับประโยชน์ของการนำข้อมูลบนฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน
3. ครูทดสอบความรู้นักเรียนโดยการเล่นเกมทางการศึกษา (Lab กริ่ง ฉลากอาหาร) เพื่อเป็นการตรวจสอบความรู้อย่างเข้าใจเกี่ยวกับฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” พร้อมทั้งเฉลย โดยใช้สื่อประกอบการสอน เรื่อง “Lab กริ่ง ฉลากอาหาร”

ขั้นสรุป

1. ครูและนักเรียนร่วมสรุปข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”
2. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเหตุผล ความจำเป็น ประโยชน์ที่ได้จากการอ่าน และการใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”
3. ครูมอบหมายให้นักเรียนแต่ละคนสร้างสื่อในรูปแบบที่นักเรียนสนใจในหัวข้อ “อ่านฉลากสักนิด พิชิตสุขภาพดี” และเผยแพร่ให้เพื่อน ๆ ทราบในช่องทางที่นักเรียนใช้ในการสื่อสารกับเพื่อน

สื่อ – อุปกรณ์

1. สื่อประกอบการสอน เรื่อง “อ่านฉลากสัณนิต พืชิตสุภพดี”
2. สื่อประกอบการสอน เรื่อง “Lab กริ่ง ฉลภภพ”
3. ภระดษค้ำตอบ ชุต “Lab กริ่ง ฉลภภพ”
4. หน้งสือเสริมสร้ภงพฤติภรรมภกรบริภค

ภกรวัดและประเมินผล

วิธีภกรวัดและประเมินผล

ทดสอบควมรู้เรื่อง ภกรอ่านฉลภภพ ฉลภภภษนภกร ฉลภภภนมัน เค้ม (ฉลภภ GDA) และ สัณนิตภษนภภภกร “ทภงเลื่อกสุภภพ” ภภกรสื่อประกอบการสอน เรื่อง “Lab กริ่ง ฉลภภพ”

เครื่องมื่อวัดและประเมินผล

แบบทดสอบควมรู้เรื่อง ภกรอ่านฉลภภพ ฉลภภภษนภกร ฉลภภภนมัน เค้ม (ฉลภภ GDA) และ สัณนิตภษนภภภกร “ทภงเลื่อกสุภภพ” ภภกรสื่อประกอบการสอน เรื่อง “Lab กริ่ง ฉลภภพ”