

อาณาจักร ฉลาดเลือก



ขนมทอดกรอบ

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง
ความแรง 8 ครั้ง

พลังงาน	ไขมัน	โซเดียม
1,680 กิโลจูล	8 กรัม	72 มิลลิกรัม
*84%	*13%	*112%

พลังงานต่อซอง 210 กิโลจูล

พลังงานต่อซอง 210 กิโลจูล

พลังงานต่อซอง 210 กิโลจูล

ขนมปังกรอบ

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง
ความแรง 4 ครั้ง

พลังงาน	ไขมัน	โซเดียม	ใยอาหาร
640 กิโลจูล	2 กรัม	2 มิลลิกรัม	0.5 กรัม
*32%			

พลังงานต่อซอง 160 กิโลจูล

พลังงานต่อซอง 160 กิโลจูล

พลังงานต่อซอง 160 กิโลจูล

ขนมทอดกรอบรสแซ่บ

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง

พลังงาน	ไขมัน	โซเดียม
170 กิโลจูล	2 กรัม	10 มิลลิกรัม
*85%	*10%	*12%

พลังงานต่อซอง 34 กิโลจูล

พลังงานต่อซอง 34 กิโลจูล

พลังงานต่อซอง 34 กิโลจูล

กิจกรรมการเรียนรู้

1. นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน (5 นาที)
2. ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการบริโภคขนมกรุบกรอบ และเครื่องดื่มผสมน้ำตาลบรรจุขวด ความเสียหาย หรืออันตรายที่นักเรียนเคยได้รับหรืออาจมีความเสี่ยงที่จะได้รับจากการบริโภคอาหารดังกล่าว และเชื่อมโยงไปสู่ฉลากอาหาร ซึ่งเป็นแหล่งข้อมูลใกล้ตัวที่นักเรียนสามารถศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับอาหารชนิดนั้น ๆ ได้ (3 นาที)
3. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-7 คน และศึกษาความรู้ เรื่อง “ฉลากอาหาร และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” จาก Model อาหาร และ Application (10 นาที)



5-7 คน



5-7 คน



5-7 คน

4. ให้นักเรียน Download โปรแกรมสำเร็จรูป (Kahoot) เพื่อใช้ตอบคำถาม online (5 นาที)

วิธีการใช้โปรแกรม Kahoot

- 1) นักเรียนเข้าเว็บไซต์ Kahoot.it (ผ่านอุปกรณ์โทรศัพท์มือถือสมาร์ตโฟน (Smart Phone), แท็บเล็ต หรือ PC)
 - 2) นักเรียนจะพบกับหน้าจอที่ให้ใส่เลขเกมพิน (Game PIN) นักเรียนพิมพ์รหัสเกมพิน ตามที่ครูแจ้ง กดปุ่มเอนเทอร์ (Enter)
 - 3) นักเรียนใส่ชื่อเล่นของตนเอง และกดปุ่ม "Join Game" ระบบจะแจ้งว่า "You're In!" จากนั้นนักเรียนจะเห็นชื่อตัวเองปรากฏอยู่บนหน้าจอ เมื่อชื่อเล่นของนักเรียนทุกคนที่จะเล่นปรากฏบนหน้าจอของครูผู้สอนแล้ว ครูกดปุ่มเริ่มเพื่อเริ่มเล่นเกมทดสอบ
 - 4) ในเกม คำถามและตัวเลือก 4 ตัวเลือก จะปรากฏขึ้นบนหน้าจอหลัก แต่ละคำตอบ จะมาพร้อมทั้งสีและรูปร่างที่ต่างกัน นักเรียนจะต้องเลือกหนึ่งในตัวเลือกที่ต้องการตอบ หลังจบแต่ละคำถาม ผู้เรียนจะเห็นคะแนนของตนเอง รวมไปถึงลำดับของตนเองเมื่อเทียบกับคนอื่นในห้องเรียนบนหน้าจอของตนเอง รายชื่อผู้เรียนที่มีคะแนนมากที่สุด
 - 5) อันดับแรกจะแสดงอยู่บนหน้าจอหลัก
5. นักเรียนแข่งขันตอบคำถาม Online เรื่อง ฉลากอาหาร และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ด้วยโปรแกรม Kahoot (5 นาที)
ครูอาจให้นักเรียนแข่งขันเป็นรายบุคคล หรือกลุ่มตามทรัพยากรที่มีอยู่ คืออุปกรณ์ที่สามารถเชื่อมต่อกับโปรแกรม Kahoot
 6. นักเรียนศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมในข้อความที่นักเรียนตอบผิด จาก Comic E-book หรือหนังสือการ์ตูน Comic เรื่องฉลากอาหาร และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” หรือ จากการ์ตูน Animation เรื่อง “อ่านฉลาก ฉลาดเลือก” หรือ จาก Model อาหาร และ Application (5 นาที)

7. นักเรียนทำใบงาน “การใช้ประโยชน์จากฉลากอาหารของฉัน” (5 นาที)



8. ให้นักเรียนอาสาสมัครออกมาเล่าแนวทางการใช้ประโยชน์จากฉลากอาหารของตนเอง 1-2 กลุ่ม หรือ นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจากการทำใบงาน “การใช้ประโยชน์จากฉลากของฉัน” กับเพื่อน ว่ามีความคิดเห็นคล้ายคลึงหรือแตกต่างจากเพื่อนในประเด็นดังกล่าวอย่างไร (5 นาที)



9. ครูสรุปประเด็นสำคัญเรื่อง ฉลากอาหาร และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” (2 นาที)

10. นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน (5 นาที)

สื่อ – อุปกรณ์

1. Model อาหาร และ Application
2. การ์ตูน Animation เรื่อง “อ่านฉลาก ฉลาดเลือก”
3. Comic E-book (หรือ หนังสือการ์ตูน Comic) เรื่อง ฉลากอาหาร และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”
4. เกมคำถาม Online บนโปรแกรมสำเร็จรูป (Kahoot)
5. ใบงาน “การใช้ประโยชน์จากฉลากอาหารของฉัน”
6. ชุดคำถาม กระจายคำตอบ และใบเฉลยคำตอบ (ใช้ในการทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน)

การวัดและประเมินผล

วิธีการวัดและประเมินผล

ทดสอบความรู้เรื่องฉลากอาหาร และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ก่อนและหลังเรียน

เครื่องมือวัดและประเมินผล

1. เกมคำถาม online เรื่องฉลากอาหาร และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”
2. แบบทดสอบความรู้เรื่องฉลากอาหาร และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

สาระสำคัญ

ปัจจุบันนักเรียนมีการบริโภคขนมกรุบกรอบ และน้ำหวานใส่สีในชีวิตประจำวันอย่างแพร่หลาย ซึ่งอาหารดังกล่าวมีจำนวนมากที่ไม่แสดงฉลากอาหาร หรือแม้แต่อหารบางประเภทอาจจะแสดงฉลากอาหาร แต่ผู้บริโภคจำนวนมากไม่ได้ให้ความสนใจกับข้อมูลส่วนนี้ ชุดกิจกรรมนี้พัฒนาขึ้นเพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการอ่านฉลากอาหาร และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” เพื่อให้เกิดความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้อง และสามารถนำข้อมูลจากฉลากอาหาร และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” มาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองเพื่อลดความเสี่ยงจากอันตรายที่อาจเกิดกับสุขภาพโดยเฉพาะความเสี่ยงจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เรียน

1. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการอ่านฉลากอาหาร และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”
2. สามารถใช้ประโยชน์จากส่วนประกอบต่าง ๆ ของฉลากอาหาร สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”
3. ลดการรับรู้อุปสรรคในการอ่านฉลากอาหารและสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”
4. มีพฤติกรรมอ่านฉลากอาหาร และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

สาระการเรียนรู้

1. ลักษณะของฉลากอาหาร และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”
2. ส่วนประกอบและความหมายของฉลากอาหาร และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”
3. ประโยชน์ของการอ่านฉลากอาหาร และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข

