

# ฉลาดเลือก ฉลาดกิน



# กิจกรรมการเรียนรู้

1. นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน (5 นาที)
2. ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กและเยาวชน และเชื่อมโยงไปถึงการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (3 นาที)
3. นักเรียนชม Motion Infographic เรื่อง “อาหารเสี่ยงโรค” (5 นาที)



4. นักเรียนเล่นเกม "รวมพลังคำนวณสารอาหาร" (10 นาที)



5. นักเรียนฝึกคำนวณพลังงานจากอาหารที่บริโภค และเล่นเกม "กำจัดเจ้าตัวร้าย" บน Mobile Application (8 นาที)

## วิธีดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน Smart Oryornoi การเตรียมความพร้อมก่อนติดตั้งแบบออฟไลน์

- 1) สมาร์ทโฟน (Smart phone) หรือแท็บเล็ต (tablet) ที่ใช้เล่นเกม “กำจัดเจ้าตัวร้าย” ต้องเป็นระบบปฏิบัติการแอนดรอยด์ เวอร์ชัน 4.4 (Android 4.4 KitKat) ขึ้นไปเท่านั้น
- 2) ควรมีโปรแกรม apk.installer หรือ โปรแกรม File Manager อยู่ในสมาร์ทโฟน (Smart phone) หรือ แท็บเล็ต (tablet) (ถ้าไม่สามารถดาวน์โหลดโปรแกรมดังกล่าวได้ที่ Play Store พิมพ์ชื่อ apk.installer หรือ พิมพ์ชื่อ File Manager > Download > กดติดตั้ง)
- 3) เปิดการตั้งค่าสมาร์ทโฟน (Smart phone) หรือแท็บเล็ต (tablet) ที่ใช้เล่นเกม เพื่อยินยอมให้ดาวน์โหลดไฟล์ที่ไม่รู้จัก โดยไปที่ Setting > Security (ความปลอดภัย) > Unknown Source (ไม่รู้จักที่มา) กด 0

## วิธีการติดตั้งแบบออฟไลน์

- 1) ดาวน์โหลดไฟล์จากลิงก์ <https://www.dropbox.com/s/Thrhyw96ep5axpt/Oryor-AR-Final.apk?dl=0> ลงในเครื่องคอมพิวเตอร์ จะได้ไฟล์ชื่อ Oryor-AR-Final.apk  
\*\* กรณีมีลิงก์อยู่ในสมาร์ทโฟน (Smart phone) หรือแท็บเล็ต (tablet) ที่จะใช้เล่นเกมอยู่แล้ว ให้เริ่มขั้นตอนที่ข้อ 3
- 2) ใช้สาย USB สำหรับเชื่อมต่อระหว่างคอมพิวเตอร์ กับสมาร์ทโฟน (Smart phone) หรือแท็บเล็ต (tablet) ที่จะใช้เล่นเกม โดยให้คัดลอกไฟล์ Oryor-AR-Final.apk จากคอมพิวเตอร์ไปไว้ที่โฟลเดอร์ Download ของสมาร์ทโฟน (Smart phone) หรือแท็บเล็ต (tablet)

3) หลังจากนั้นไปที่โปรแกรม apk.installer หรือไปที่โปรแกรม File Manager ที่มีอยู่ใน  
สมาร์ตโฟน (Smart phone) หรือแท็บเล็ต (tablet)

\*กรณีมี apk.installer ให้ไปที่ > Install APKS > กดเลือกที่ **Smart Oryornoi**  
> install selected > กดติดตั้ง จากนั้นจะสามารถเปิดใช้งานแอปพลิเคชัน

**Smart Oryornoi** ได้

\*กรณีมี File Manager ให้ไปที่ > Download > Oryor AR-Final.apk > กดติดตั้ง  
เมื่อติดตั้งเสร็จเรียบร้อยแล้ว จะได้แอปพลิเคชันชื่อ **Smart Oryornoi**

6. นักเรียนทำใบงาน "เมนูอาหารของฉัน" และจับคู่แลกเปลี่ยนความคิดเห็น  
กับเพื่อน (10 นาที)
7. ครูสนทนากับนักเรียนถึงผลจากการทำใบงานและสรุปประเด็นสำคัญเรื่องการหลีกเลี่ยง  
หรือลดการบริโภคอาหารที่มีพลังงาน น้ำตาล เกลือและไขมันสูง ซึ่งมีความเสี่ยงต่อ  
การเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) รวมทั้งให้กำลังใจและกระตุ้นให้นักเรียนเลือกบริโภค  
อาหารให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย (4 นาที)
8. นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน (5 นาที)

## สื่อ - อุปกรณ์

1. Motion Infographic เรื่อง "อาหารเสี่ยงโรค"
2. Application ฝึกคำนวณพลังงาน และเกม "กำจัดเจ้าตัวร้าย"
3. Motion Infographic "Lab กรัง ฉลากโภชนาการ"
4. ใบงาน "เมนูอาหารของฉัน"
5. ชุดคำถาม กระดาษคำตอบ และใบเฉลยคำตอบ (ใช้ในการทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน)

## การวัดและประเมินผล

### วิธีการวัดและประเมินผล

ทดสอบความรู้เกี่ยวกับการคำนวณอาหาร และอาหารที่มีพลังงาน น้ำตาล เกลือ และไขมันสูง

### เครื่องมือวัดและประเมินผล

แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการคำนวณอาหาร และอาหารที่มีพลังงาน น้ำตาล เกลือ และ ไขมันสูง



# สาระสำคัญ

ปัจจุบันเด็กและเยาวชนมีการบริโภคขนมกรุบกรอบ อาหารใส่สี อาหารทอด และน้ำอัดลม ในปริมาณมากเพราะอาหารดังกล่าวมีรสชาติอร่อย และมีการโฆษณาที่จูงใจ โดยอาหารประเภทเหล่านี้มักมีส่วนประกอบจำพวกแป้ง น้ำตาล เกลือ และไขมันสูง ซึ่งการบริโภคอาหารดังกล่าวเป็นประจำ จะส่งผลเสียทั้งในปัจจุบัน เช่น ทำให้เกิดโรคอ้วนในเด็กและเยาวชน และในช่วงวัยต่อไปของชีวิตโดยเป็นโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคอ้วนลงพุง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคไต การสร้างความตระหนักให้นักเรียนเห็นพิษภัยจากการบริโภคอาหารดังกล่าว จะช่วยป้องกันอันตรายจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ต่าง ๆ ที่เกิดจากพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม

# จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เรียน

1. รับรู้โอกาสเสี่ยงของการบริโภคอาหารที่มีพลังงาน น้ำตาล เกลือ และไขมันสูง
2. รับรู้ความรุนแรงของการบริโภคอาหารที่มีพลังงาน น้ำตาล เกลือ และไขมันสูง
3. ลดการรับรู้อุปสรรคในการอ่านฉลากโภชนาการ และฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)
4. มีพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงหรือลดการบริโภคอาหารที่มีพลังงาน น้ำตาล เกลือ และไขมันสูง

# สาระการเรียนรู้

1. ลักษณะของขนมที่มีพลังงาน น้ำตาล เกลือ และไขมันสูง
2. พิษภัยที่เกิดจากการบริโภคอาหารที่มีพลังงาน น้ำตาล เกลือ และไขมันสูง
3. การปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงและลดอาหารที่มีพลังงาน น้ำตาล เกลือ และไขมันสูง



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
กระทรวงสาธารณสุข

