

BOOSTER II

“ไม่เข้าพวก”

ชุดกิจกรรมเพื่อสร้างการรับรู้และชักนำ
สู่การมีพฤติกรรมลดและหลีกเลี่ยง
การบริโภคอาหารพลังงานสูง
อาหารหวาน มัน เค็ม เพื่อลดปัจจัยเสี่ยง
ต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)



รูปแบบกิจกรรม

ครูอธิบายวิธีการเล่นเกม “ไม่เข้าพวก” ครูมีชุดคำจำนวน 4 ชุด แต่ละชุดมีคำที่ไม่เข้าพวกกับคำในกลุ่ม เช่น ชุดกลุ่มอาหารให้พลังงานสูง จะมีคำที่เป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง และอาหารที่ไม่ได้ให้พลังงานสูง เมื่อครูอ่านคำทีละคำ นักเรียนต้องพิจารณาอย่างรวดเร็วว่าคำที่ครูอ่านเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูงหรือไม่ ถ้าเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง แสดงว่าเป็นคำที่เข้าพวก แต่หากครูอ่านถึงอาหารที่ไม่ได้ให้พลังงานสูง เช่น สลัดผัก นักเรียนต้องแข่งกันไปกดกริ่ง หากเป็นคำที่ไม่เข้าพวก แสดงว่าตอบถูกต้อง นักเรียนที่กดกริ่งก่อนจะได้ 1 คะแนน หากเป็นคำที่เข้าพวก แสดงว่าตอบไม่ถูกต้อง นักเรียนจะถูกหัก 1 คะแนน เมื่อครูอ่านครบ 4 ชุด กลุ่มที่ได้คะแนนมากที่สุดเป็นกลุ่มชนะ

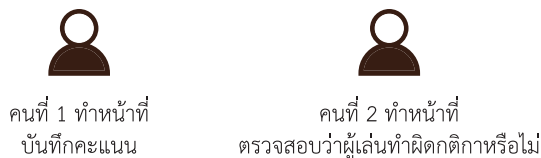
กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ครูทักทายนักเรียน
2. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละเท่ากัน ครูกำหนดชื่อกลุ่ม

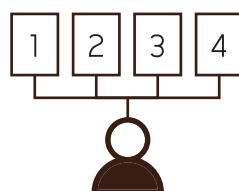


3. ครูอธิบายวิธีการเล่นเกม “ไม่เข้าพวก”
4. ครูให้แต่ละกลุ่มเลือกตัวแทนออกมาเป็นกรรมการ ได้ตัวแทนกลุ่มมา 2 คน ให้แบ่งหน้าที่กัน

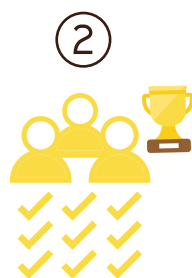


ขั้นตอนกิจกรรม

1. ครูให้ทั้ง 2 กลุ่มส่งตัวแทนออกมาเล่น ทีละ 4-5 คน
2. ครูอธิบายวิธีการเล่น “ไม่เข้าพวก” ครูมีชุดคำจำนวน 4 ชุด ให้ตัวแทนกลุ่มออกมาจับชุดคำ



3. ครูอ่านชุดคำที่นักเรียนเลือกมา โดยอ่านทีละคำ แล้วรอจังหวะให้นักเรียนตอบ หากนักเรียนกลุ่มใดคิดว่าเป็นคำไม่เข้าพวกนักเรียนจะส่งตัวแทนวิ่งขึ้นมากดกริ่ง หากเป็นคำตอบที่ถูกต้องนักเรียนกลุ่มที่วิ่งมากดกริ่งได้ 1 คะแนน ถ้าผิด ติดลบ 1 คะแนน
4. ครูอ่านจนหมดชุดคำ สรุปจำนวนคำในชุดที่ 1 ที่นักเรียนแต่ละกลุ่มตอบถูก ครูให้นักเรียนทั้งสองกลุ่มกลับเข้าที่นั่ง
5. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนขึ้นมาอีก 4-5 คน เล่นเกมต่อไป โดยใช้ชุดคำที่เหลือเมื่อหมดชุด ให้เปลี่ยนตัวแทนขึ้นมาไม่ซ้ำคนเดิม จนครบทั้ง 4 ชุด
6. ครูสรุปคำที่นักเรียนทั้งสองกลุ่มทำได้ กลุ่มที่ตอบถูกต้องได้คะแนนสูงสุด เป็นกลุ่มชนะ



7. นักเรียนชมวีดีทัศน์ 2D Animation เรื่องอาหารเสี่ยงโรค

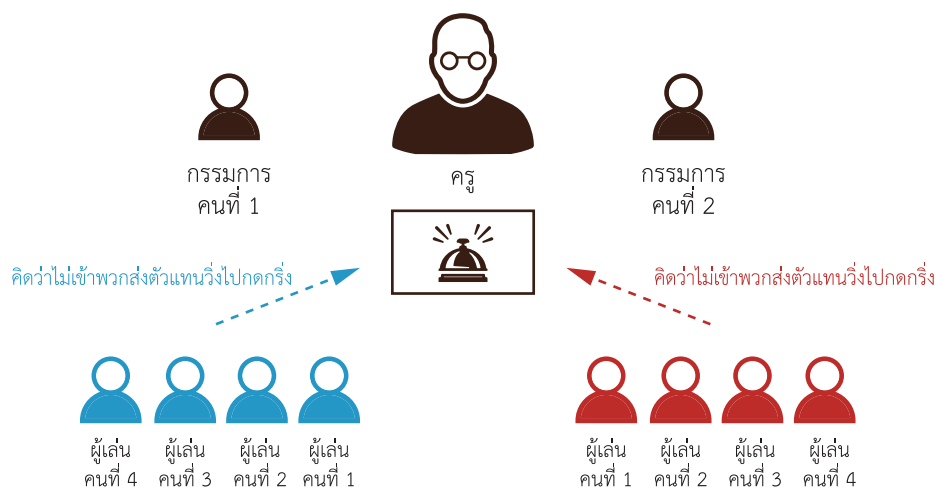


8. นักเรียนทำกิจกรรมจับคู่โรค (5 นาที)

ขั้นสรุป

ครูสรุปประเด็นสำคัญ และกระตุ้นให้นักเรียนนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในการเลือกบริโภคอาหาร เพื่อให้เกิดความปลอดภัยต่อสุขภาพ

ผังการดำเนินรายการ



สาระสำคัญ

ขนมกรุบกรอบ อาหารใส่สีี มักมีส่วนประกอบจำพวกแป้ง เกลือ และไขมันสูง แต่เด็กและเยาวชนมักมีการบริโภคอาหารเหล่านี้ในปริมาณมากเพราะมีรสชาติอร่อย และมีการโฆษณาที่ชักจูงใจ ซึ่งการบริโภคอาหารดังกล่าวเป็นประจำจะทำให้เกิดโรคอ้วนในเด็ก และเยาวชน และมีความเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคไต ในช่วงวัยต่อไปของชีวิต ความตระหนักถึงความสำคัญของการมีพฤติกรรมการบริโภคเพื่อลดและหลีกเลี่ยงอาหารที่มีพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมสูง รวมทั้งมีความตั้งใจในการปฏิบัติพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างเหมาะสม จะเป็นปัจจัยกำหนดสุขภาพที่สำคัญประการหนึ่งในการช่วยลดความเสี่ยงจากอันตรายจากโรคร้ายต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นทั้งในปัจจุบันและในช่วงวัยต่อไปของชีวิต

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เรียน

1. รับรู้โอกาสเสี่ยงของการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหวานจัด เค็มจัด ไขมันสูง และพลังงานสูง
2. รับรู้ความรุนแรงของการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหวานจัด เค็มจัด ไขมันสูง และพลังงานสูง
3. มีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการหลีกเลี่ยงหรือลดการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)
4. มีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงหรือลดการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

สาระการเรียนรู้

1. พิษภัยที่เกิดจากการบริโภคอาหารหวานจัด เค็มจัด ไขมันสูง และพลังงานสูง
2. การหลีกเลี่ยงหรือลดการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข