



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
การพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 4

เรื่อง “บริโภคอย่างนี้สิ ดีต่อสุขภาพ”

เวลา 50 นาที

สาระสำคัญ

การอ่านฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” รวมถึงการหลีกเลี่ยง และลดการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์นำไปสู่การมีสุขภาพดี รับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเอง การมีพฤติกรรมดังกล่าว และมีความตั้งใจในการปฏิบัติให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม จะเป็นปัจจัยกำหนดสุขภาพที่สำคัญในการช่วยลดความเสี่ยงจากอันตราย ที่จะได้รับจากการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ซึ่งนำมาสู่การเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เกิดขึ้นในช่วงวัยต่อไปของชีวิต

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เรียน

1. มีพฤติกรรมการอ่านฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”
2. มีพฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”
3. มีพฤติกรรมการหลีกเลี่ยง หรือลดการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย

สาระการเรียนรู้

1. สาระสำคัญของข้อมูลบนฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”
2. การใช้ประโยชน์จากการอ่านฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”
3. ประโยชน์ และการปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยง หรือลดการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการเตรียมการนำเสนอผลงาน “สุสานอาหารไม่ปลอดภัย” ที่นักเรียนออกแบบ และจะนำมาแสดงในชั้นเรียน โดยแจ้งรายละเอียด และข้อตกลงเกี่ยวกับการนำเสนอผลงาน (เช่น เนื้อหาในการนำเสนอ ระยะเวลาในการนำเสนอ)

ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงาน “สุสานอาหารไม่ปลอดภัย” ที่แต่ละกลุ่มได้จัดทำตามที่ได้รับมอบหมายไว้ และให้นักเรียนแต่ละกลุ่มพิจารณาอาหารแต่ละชนิดที่นำมาว่า อาหารชนิดใดที่ไม่ควรรับประทาน อาทิเช่น ไม่มีฉลาก อาหารหมดอายุ ซึ่งควรนำลงไปอยู่ในสุสาน ส่วนอาหารที่ไม่อยู่ในสุสานนั้น ให้แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ อาหารที่มีประโยชน์รับประทานได้ และอาหารที่ควร “ลด” การบริโภค เช่น ขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม เป็นต้น
2. ครูให้นักเรียนชมสื่อประกอบการสอนเรื่อง “บริโภคอย่างนี้สิ ดีต่อสุขภาพ” โดยมีเนื้อหาสาระเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคขนมกรุบกรอบ อาหารใส่สี อาหารทอด และน้ำอัดลมของเด็กและเยาวชน
3. ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสม ที่ปรากฏในสื่อประกอบการสอนดังกล่าว ว่ามีความเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร
4. ครูสนทนากับนักเรียนสรุปแนวคิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมที่นักเรียนสามารถนำไปปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน ในเรื่องการอ่านฉลาก และการใช้ประโยชน์จากฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” รวมทั้งการหลีกเลี่ยง/ลดการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย

ขั้นสรุป

1. ครูให้นักเรียนชมสื่อประกอบการสอน เรื่อง “อ่าน จด ลด ทำ” เพื่อสรุปแนวคิดประเด็นสำคัญที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ตามรูปแบบการพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)
2. ครูแจกกระดาษใบงาน "ความประทับใจ" ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนความประทับใจที่ได้รับตลอดการเข้าร่วมกิจกรรม และขออาสาสมัครนักเรียนจำนวน 3 คน เล่าประโยชน์และความประทับใจที่นักเรียนเขียน ให้เพื่อนในชั้นเรียนฟัง
3. ครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่มีความตั้งใจในการเรียนที่ผ่านมา และให้กำลังใจนักเรียนในการปฏิบัติพฤติกรรมที่ดีในการอ่านฉลาก ใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลาก ลดและหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่อาจเกิดอันตรายต่อสุขภาพ
4. ให้นักเรียนทำแบบสอบถามหลังการเข้าร่วมกิจกรรม (Post-test) และแบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

สื่อ – อุปกรณ์

1. อาหาร หรือภาชนะบรรจุอาหาร (ขนม และเครื่องดื่ม) เพื่อใช้ในกิจกรรม “สุสานอาหารไม่ปลอดภัย”
2. สื่อประกอบการสอนเรื่อง “บริโภคอย่างนี้สิ ดีต่อสุขภาพ”
3. สื่อประกอบการสอน เรื่อง “อ่าน งด ลด ทำ”
4. ใบงาน “ความประทับใจ”
5. หนังสือเสริมสร้างพฤติกรรมกรรมการบริโภค ห่างไกลโรค NCDs

การวัดและประเมินผล

วิธีการวัดและประเมินผล

1. การตรวจผลงาน
2. การประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

เครื่องมือวัดและประเมินผล

1. แบบประเมินผลงาน
2. แบบประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม