



แผนการจัดกิจกรรมสร้างเสริมความคงทนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

ฐานกิจกรรมที่ 1

“ปริศนาฉลากอาหาร”

เวลา 50 นาที

สาระสำคัญ

ปัจจุบันผลิตภัณฑ์อาหารที่วางจำหน่ายในท้องตลาดมากมาย มีทั้งผลิตภัณฑ์ที่ได้มาตรฐาน ปลอดภัยต่อการบริโภค และผลิตภัณฑ์ที่ไม่ได้มาตรฐาน ไม่ปลอดภัยต่อสุขภาพผู้บริโภค ผู้บริโภคจึงจำเป็นต้องมีการเลือกผลิตภัณฑ์อย่างระมัดระวัง จึงต้องศึกษาข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อการตัดสินใจเลือกซื้อเลือกบริโภค ข้อมูลบนฉลากอาหารฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” เป็นข้อมูลใกล้ตัวนักเรียนที่นักเรียนสามารถใช้ประโยชน์ได้ทันที การมีความรู้ ความเข้าใจในการอ่านฉลาก การรับรู้ถึงประโยชน์ของการอ่านฉลาก และนำข้อมูลบนฉลากอาหารไปใช้ประโยชน์ จะทำให้นักเรียนเป็นผู้บริโภคที่ชาญฉลาด สามารถเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ หลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่มีประโยชน์หรืออาจเป็นโทษต่อสุขภาพ รวมทั้งสามารถเปรียบเทียบอาหารชนิดเดียวกันที่มีคุณภาพ คุ่มค่า คุ่มราคา เหมาะสมและมีประโยชน์ต่อสุขภาพของตนเองได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เรียน

1. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการอ่านฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”
2. สามารถใช้ประโยชน์จากส่วนประกอบต่างๆของฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”
3. ลดการรับรู้อุปสรรคในการใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหาร
4. มีพฤติกรรมการอ่านฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

สาระการเรียนรู้

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

ลักษณะกิจกรรม

เกม “ปริศนาฉลากอาหาร” จะแบ่งนักเรียนในชั้นเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละเท่ากันการเล่นจะแบ่งผู้เล่นในกลุ่มเป็นสองฝ่าย คือ ฝ่ายที่ใบ้คำปริศนาฉลากอาหาร และฝ่ายที่ทายคำปริศนาฉลากอาหาร ทั้ง 2 ฝ่าย จะต้องแข่งกันใบ้คำที่กำหนดให้ให้ได้มากที่สุด จึงจะเป็นฝ่ายชนะโดยผู้ที่ใบ้คำปริศนาห้ามพูดหรือออกเสียงคำที่ตรงกับคำปริศนานั้น ถ้าทายคำปริศนาได้ถูกต้องได้ 1 คะแนน ถ้าทายไม่ถูกต้องได้ 0 คะแนน ผู้เล่นอาจข้ามคำปริศนานั้นหากยังไม่สามารถใบ้หรือทายคำนั้นได้ ให้ผู้เล่นใบ้คำและทายให้คำปริศนาให้ได้มากที่สุดภายใน 2 นาที คำปริศนาฉลากอาหารชุดหนึ่งมี 15 คำ หากทายครบทั้ง 15 คำ แล้วยังมีเวลาเหลืออยู่สามารถกลับไปใบ้คำที่ข้ามนั้นได้ กลุ่มที่ทายคำปริศนาได้ถูกต้องมากที่สุด เป็นฝ่ายชนะ

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ครูทักทายนักเรียน
2. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละเท่ากันครูกำหนดชื่อกลุ่ม (กลุ่ม 1 กลุ่ม 2 กลุ่ม 3 และกลุ่ม 4)
3. ครูอธิบายวิธีการเล่นเกม “ปริศนาฉลากอาหาร” ดังนี้
 - 3.1 ให้ผู้เล่นแต่ละกลุ่มแบ่งออกเป็น 2 ทีม (ทีมใบ้กับทีมทาย) จำนวนเท่าๆ กัน
 - 3.2 ผู้ใบ้คำปริศนาที่ปรากฏ โดยห้ามพูดหรือออกเสียงพ้องกับคำปริศนานั้น โดยมีคำปริศนาที่กำหนดให้ 15 คำ มีเวลา 2 นาที
 - 3.3 หากผู้ทายทายคำได้ถูกต้อง จะได้คำละ 1 คะแนน
 - 3.4 ผู้ใบ้และผู้ทายสามารถข้ามคำปริศนาและหากคำปริศนาหมดแต่ยังมีเวลาเหลืออยู่สามารถกลับมาใบ้คำที่ข้ามนั้นได้
 - 3.5 ให้นำจำนวนคำใบ้ที่ทายถูกต้อง และบันทึกเวลาที่ทำได้
 - 3.6 ให้กลุ่มที่เหลือเล่นเกมใบ้ชุดถัดไป จนครบทั้ง 4 กลุ่ม
 - 3.7 กลุ่มที่ทายคำปริศนาในเวลาได้มากที่สุดเป็นฝ่ายชนะ หากจำนวนคำเท่ากันให้กลุ่มที่ใช้เวลาน้อยกว่าเป็นฝ่ายชนะ

4. ครูให้แต่ละกลุ่มเลือกตัวแทนกลุ่มละ 1 คน ออกมาเป็นกรรมการ ได้ตัวแทนกลุ่มรวม 4 คน ให้ตัวแทนกลุ่มแบ่งหน้าที่กัน โดยคนที่หนึ่งทำหน้าที่จับเวลา (กำหนดเวลา 2 นาที) คนที่สองทำหน้าที่ บันทึกคะแนน คนที่สามทำหน้าที่เปิดป้ายคำปริศนาคนที่สี่ทำหน้าที่คอยตรวจสอบว่าผู้เล่นทำผิดกติกาหรือไม่ เช่น ไข้คำหรือออกเสียงตรงที่พ้องกับคำปริศนา

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ครูให้แต่ละกลุ่มออกมาเล่นตามลำดับที่ละกลุ่ม โดยให้กลุ่มที่ออกมาเล่น แบ่งผู้เล่นเป็นสองฝ่าย คือ ฝ่ายไข้คำปริศนาและฝ่ายทายคำปริศนา

2. ครูให้ไข้คำปริศนาและทายคำปริศนาทีละคู่ หากทายถูกหรือทายไม่ถูกต้องสลับคู่ถัดไปขึ้นมาทายคำปริศนาคำต่อไป จนกว่าจะหมดเวลาหรือหมดคำปริศนาสมาชิกในกลุ่มห้ามส่งเสียงหรือช่วยทายคำปริศนา หากสมาชิกบอกไข้คำปริศนา กรรมการคนที่สามสามารถถือว่าเล่นผิดกติกาได้ ให้ข้ามคำนั้นโดยไม่นับคะแนน

2.1 ตัวแทนกลุ่มที่ทำหน้าที่จับเวลา เริ่มจับเวลาเมื่อเริ่มสัญญาณให้เริ่มทายคำในคู่ที่หนึ่งเมื่อหมดคำทายหรือหมดเวลา ต้องส่งเสียงหรือให้สัญญาณว่าหมดเวลา

2.2 ตัวแทนกลุ่มที่ทำหน้าที่เปิดแผ่นพลิกคำไข้ ต้องเปิดแผ่นพลิกให้ผู้ไข้คำปริศนาได้เห็นอย่างชัดเจน และต้องไม่ให้ผู้ทายได้เห็นคำปริศนานั้น เมื่อผู้ทายคำปริศนาทายแล้ว หรือต้องการข้ามคำปริศนาคำใดผู้แทนกลุ่มต้องพลิกคำปริศนาถัดไป แต่ให้ทำเครื่องหมายคำที่ข้ามไป (ใช้คลิปที่คั่นหนังสือเสียบไว้ที่คำที่ข้ามหรือใช้กระดาษโพทอัดติดไว้)

2.3 ตัวแทนกลุ่มที่ทำหน้าที่บันทึกคะแนน ต้องบันทึกโดยนับจำนวนคำที่ผู้เล่นทายคำปริศนาได้ถูกต้องโดยไม่ผิดกติกา (ไม่พูดคำพ้องเสียง ไม่มีสมาชิกในกลุ่มบอกไข้หรือช่วยตอบ)

2.4 ตัวแทนกลุ่มที่ทำหน้าที่ตรวจสอบ ต้องคอยตรวจสอบว่าผู้เล่นเล่นผิดกติกาหรือไม่ เช่น ไข้คำหรือออกเสียงตรงกับคำไข้ เพื่อนในกลุ่มส่งเสียงหรือช่วยไข้คำ

3. ครูสรุปจำนวนคำปริศนาอาหารที่กลุ่มที่ 1 ทายถูก แล้วให้กลุ่มที่เหลืออีกสามกลุ่ม ดำเนินการไข้คำปริศนาในลักษณะเดียวกัน โดยใช้ชุดคำปริศนาที่เหลืออีก 3 ชุดที่ไม่ซ้ำกัน

4. ครูสรุปจำนวนคำปริศนาอาหารที่ทั้ง 4 กลุ่มทำได้ กลุ่มที่ทายคำปริศนาได้จำนวนสูงสุดเป็นฝ่ายชนะ หรือหากคำที่ทายได้จำนวนเท่ากัน กลุ่มที่ใช้เวลาน้อยกว่าเป็นฝ่ายชนะ

5. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับผลากทั้ง 4 รูปแบบตามคำที่นักเรียนเล่น

6. ครูให้นักเรียนชมวีดิทัศน์เรื่อง “อ่านฉลากสักนิด พิชิตสุขภาพดี”

7. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญจากวีดิทัศน์

8. ครูให้นักเรียนศึกษาหนังสือความรู้เรื่องฉลากอาหาร และสรุปประเด็นสำคัญตามใบงานที่กำหนดให้เวลา 5 นาที (ให้ศึกษากลุ่มละ 1 ฉลาก)

8. ครูให้นักเรียน ส่งตัวแทนกลุ่มมาสรุปประเด็นสำคัญที่กำหนดให้ในใบงานคนละ 2 นาที

ขั้นสรุป

ครูกล่าวชมเชยนักเรียน ที่ให้ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมและกระตุ้นให้นักเรียนนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ โดยการอ่านฉลากและใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากทุกครั้งเมื่อเลือกซื้อหรือบริโภคอาหาร

สื่อ - อุปกรณ์

1. ภาพพลิกคำท่าย ขนาด 4 ชุดๆ ละ 15 แผ่น (ในแต่ละแผ่นมีคำที่ใช้ในการท่าย)
2. นาฬิกาจับเวลา 1 เรือน
3. ป้ายบันทึกคะแนน 1 แผ่น
4. ใบงานสรุปความรู้เรื่องฉลาก
5. วีดิทัศน์เรื่อง “อ่านฉลากสักนิด พิชิตสุขภาพดี”
5. หนังสือความรู้เกี่ยวกับฉลาก เรื่องฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

การวัดและประเมินผล

วิธีการวัดและประเมินผล

การตรวจคำตอบ

เครื่องมือวัดและประเมินผล

ใบบันทึกคะแนน

ตัวอย่าง ฟังการดำเนินรายการ



