



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
กระทรวงสาธารณสุข

## แผนการจัดกิจกรรมสร้างเสริมความคงทนพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

ฐานกิจกรรมที่ 2

“อาหารเสี่ยงโรค”

เวลา 50 นาที

### สาระสำคัญ

ขนมกรุบกรอบ อาหารใส่สี มักมีส่วนประกอบจำพวกแป้ง เกลือ และไขมันสูง แต่เด็กและเยาวชนมักมีการบริโภคอาหารเหล่านี้ในปริมาณมากเพราะมีรสชาติอร่อย และมีการโฆษณาที่ชักจูงใจ ซึ่งการบริโภคอาหารดังกล่าวเป็นประจำจะทำให้เกิดโรคอ้วนในเด็กและเยาวชน และมีความเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคไต ในช่วงวัยต่อไปของชีวิต ความตระหนักถึงความสำคัญของการมีพฤติกรรมกรบริโภคเพื่อลดและหลีกเลี่ยงอาหารที่มีพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมสูง รวมทั้งมีความตั้งใจในการปฏิบัติพฤติกรรมกรบริโภคอาหารอย่างเหมาะสมจะเป็นปัจจัยกำหนดสุขภาพที่สำคัญประการหนึ่งในการช่วยลดความเสี่ยงจากอันตรายจากโรคภัยต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นทั้งในปัจจุบันและในช่วงวัยต่อไปของชีวิต

### จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เรียน

1. รับรู้โอกาสเสี่ยงของการมีพฤติกรรมกรบริโภคอาหารหวานจัด เต็มจัด ไขมันสูง และพลังงานสูง
2. รับรู้ความรุนแรงของมีพฤติกรรมกรบริโภคอาหารหวานจัด เต็มจัด ไขมันสูง และพลังงานสูง
3. มีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการหลีกเลี่ยงหรือลดการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)
4. มีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงหรือลดการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

### สาระการเรียนรู้

1. พิษภัยที่เกิดจากการบริโภคกรบริโภคอาหารหวานจัด เต็มจัด ไขมันสูง และพลังงานสูง
2. การหลีกเลี่ยงหรือลดการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

## ลักษณะกิจกรรมกิจกรรม

เกม“ไม่เข้าพวก” จะแบ่งนักเรียนในชั้นออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละเท่ากันมีชุดคำเกี่ยวกับอาหารประเภทต่างๆ จำนวน 4 ชุด คือ อาหารพลังงานสูง น้ำตาลสูง เกลือ(โซเดียม)สูง และไขมันสูง แต่ละชุดจะมีคำที่ไม่เข้าพวกกับคำในกลุ่ม เช่น ชุดกลุ่มอาหารที่ให้พลังงานสูง จะมีคำที่เป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง และอาหารที่ไม่ได้ให้พลังงานสูง เมื่อครูอ่านคำทีละคำ นักเรียนต้องพิจารณาอย่างรวดเร็วว่าคำที่ครูอ่านเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูงหรือไม่ ถ้าเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง แสดงว่าเป็นคำที่เข้าพวก เนื่องจากโจทย์ให้เป็นอาหารพลังงานสูง แต่หากครูอ่านถึงคำที่เป็นอาหารที่ไม่ได้ให้พลังงานสูง เช่น สลัดผัก นักเรียนต้องแข่งกันไปกดกริ่ง หากเป็นคำที่ไม่เข้าพวก นักเรียนที่กดกริ่งก่อนจะได้ 1 คะแนน แสดงว่าตอบถูกต้อง หากเป็นคำที่เข้าพวก แสดงว่าตอบไม่ถูกต้อง นักเรียนถูกหักคะแนน1 คะแนน เมื่อครูอ่านครบ 4 ชุด กลุ่มใดได้คะแนนมากที่สุด เป็นกลุ่มชนะ

## กิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นนำ

1. ครูทักทายนักเรียน
2. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น2กลุ่มๆ ละเท่ากันครูกำหนดชื่อกลุ่ม (กลุ่ม 1และกลุ่ม 2)
3. ครูอธิบายวิธีการเล่นเกม “ไม่เข้าพวก” ดังนี้
  - 3.1 ให้ผู้เล่นแบ่งออกเป็น 2 ทีม จำนวนเท่าๆ กัน
  - 3.2 ครูเลือกชุดคำมา 1 ชุด ให้ทั้งสองทีมฟังครูอ่านคำ โดยคำในแต่ละชุดจะมีชุดคำเกี่ยวกับอาหาร แต่ละชุดจะมีคำที่ไม่เข้าพวกกับคำในกลุ่ม
  - 3.3 ทั้งสองทีมต้องจะต้องพิจารณาว่าคำที่ครูอ่านว่าเข้าพวกกับคำในชุดนั้นหรือไม่ หากคิดว่าคำที่ครูอ่านไม่เข้าพวก นักเรียนจะต้องรีบไปกดสัญญาณ หากเป็นคำที่ไม่เข้าพวก ทีมใดสามารถกดสัญญาณก่อน ได้ 1 คะแนนหากเป็นคำที่เข้าพวก จะถูกหัก 1 คะแนน
4. ครูให้แต่ละกลุ่มเลือกตัวแทนออกมาเป็นกรรมการ ได้ตัวแทนกลุ่มมา 2คน ให้แบ่งหน้าที่กัน โดยคนที่หนึ่ง ทำหน้าที่ บันทึกคะแนน คนที่สองทำหน้าที่คอยตรวจสอบว่าผู้เล่นทำผิดกติกาหรือไม่

### ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ครูให้ทั้งสองกลุ่มส่งตัวแทนออกมาเล่นทีมละ 4-5 คน
2. ให้ตัวแทนกลุ่มออกมา จับชุดเกม ครูอ่านชุดคำที่นักเรียนเลือกมา โดยอ่านทีละคำ แล้วรอจังหวะให้นักเรียนตอบ หากนักเรียนกลุ่มใดคิดว่าเป็นคำที่ไม่เข้าพวก นักเรียนจะส่งตัวแทนวิ่งขึ้นมากดกริ่งหากเป็นคำตอบที่ถูกต้อง คือ ไม่เข้าพวก นักเรียนกลุ่มที่วิ่งขึ้นมากดสัญญาณก่อนได้ 1 คะแนน ครูชานคะแนนให้กลุ่มที่ตอบถูกต้อง หากเป็นคำที่เข้าพวกแสดงว่านักเรียนตอบไม่ถูกต้อง ให้ชานคะแนนติดลบ 1 คะแนน
  - 2.1 ตัวแทนกลุ่มที่ทำหน้าที่ตรวจสอบ ต้องคอยตรวจสอบว่าผู้เล่นเล่นผิดกติกาหรือไม่ เพื่อนในกลุ่มส่งเสียงหรือช่วยตัวแทนกลุ่มที่ทำหน้าที่บันทึกคะแนน ต้องบันทึกโดยนับจำนวนคำที่ผู้เล่นตอบได้ถูกต้อง
3. ครูอ่านจนหมดชุดคำ สรุปจำนวนคำในชุดที่ 1 ที่นักเรียนในแต่ละกลุ่มตอบถูก ครูให้นักเรียนทั้งสองกลุ่มกลับเข้าที่นั่ง

4. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนขึ้นมาอีกกลุ่มละ 4-5 คนเล่นเกมต่อไป โดยใช้ชุดคำที่สอง และเมื่อหมดชุดคำที่สอง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนขึ้นมาอีกกลุ่มละ 4-5 คน โดยไม่ซ้ำคนเดิม จนครบทั้ง 4 ชุด

5. ครูสรุปจำนวนคำที่ทั้งสองกลุ่มทำได้ กลุ่มที่ตอบถูกต้องได้คะแนนสูงสุด เป็นกลุ่มชนะ
6. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับอาหารพลังงานสูง น้ำตาลสูง เกลือ(โซเดียม)สูง และไขมันสูง และอาหารที่ผลกระทบที่จะเกิดกับร่างกายหากบริโภคอาหารเหล่านั้น
- 6.นักเรียนชม 2D Animation เรื่อง "อาหารเสี่ยงโรค"
7. นักเรียนทำกิจกรรมจับคู่โรค (5 นาที)

### ขั้นสรุป

ครูสรุปประเด็นสำคัญ และกระตุ้นให้นักเรียนนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในการเลือกบริโภคอาหาร เพื่อให้เกิดความปลอดภัยต่อสุขภาพ

### สื่อ - อุปกรณ์

1. ชุดคำ 4 ชุด ( 1) อาหารที่ให้พลังงานสูง 2) อาหารที่มีน้ำตาลสูง3) อาหารที่มีเกลือ (โซเดียม) สูง4) อาหารที่มีไขมันสูง
2. ป้ายบันทึกคะแนน 1 แผ่น
3. แผ่นป้ายกิจกรรมจับคู่โรค
4. 2D Animationเรื่อง "อาหารเสี่ยงโรค" พิชัยภัยจากการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

### การวัดและประเมินผล

#### วิธีการวัดและประเมินผล

การตรวจใบงาน

#### เครื่องมือวัดและประเมินผล

ใบงาน

### ตัวอย่าง ผังดำเนินการรายการ

