



หน่วย "อาหารดีมีประโยชน์" ภายใต้ โครงการบูรณาการ "สื่อไทยพีบีเอส" เพื่อออกแบบหน่วยการเรียนรู้ สำหรับเด็กและเยาวชน ประจำปี 2569
ความร่วมมือ ระหว่าง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต 2, สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพิษณุโลก เขต 2, สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาอุตรดิตถ์ เขต 1, สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดขอนแก่น, เครือข่ายปฐมวัยไทยขอนแก่น, มหาวิทยาลัยกาฬสินธุ์, สถาบันรามจิตติ และ
ศูนย์สื่อสาธารณะเพื่อเด็กและการเรียนรู้, ไทยพีบีเอส

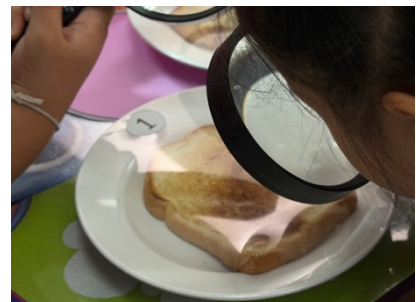
หน่วยการเรียนรู้ฐานสมรรถนะ สำหรับ เด็กปฐมวัย (อนุบาล 3)

อาหารดีมีประโยชน์

(ฉบับปรับปรุงปี 2569)¹

แนวคิดหลัก: หน่วยอาหารดีมีประโยชน์ต้องการสร้างสภาพแวดล้อม และสถานการณ์ที่เอื้อให้เด็กปฐมวัยได้เปลี่ยนตัวเองเป็นผู้เรียนรู้ที่มีชีวิตชีวา ใช้ความสงสัยใคร่รู้ และใช้ข้อมูล มาเป็นเครื่องมือในการตัดสินใจเกี่ยวกับ อาหารการกินที่สัมพันธ์กับชีวิตของตนได้

ความเชื่อมโยงกับสาระการเรียนรู้หลัก: เรื่องราวเกี่ยวกับตัวเด็ก, ธรรมชาติรอบตัว



ที่มา: “อาหารดี มีประโยชน์” เป็นหน่วยการเรียนรู้หลักที่สถานศึกษาเกือบทุกแห่งใช้จัดประสบการณ์เรียนรู้ สำหรับเด็กปฐมวัยทุกระดับชั้น ที่ผ่านมา หน่วยการเรียนรู้นี้ จะกำหนดสาระการเรียนรู้ด้วยการจัดประเภท จำแนกอาหาร เช่น อาหารหลัก 5 หมู่ อาหารมีหรือไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การรู้จักมารยาทในการรับประทานอาหารและการประกอบอาหารอย่างง่าย แต่สถานการณ์ความเปลี่ยนแปลงของโลกด้านสิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจสังคม และสุขภาพที่สืบเนื่องมาจากอุตสาหกรรมการผลิตอาหารและบริโภคอาหารในชีวิตประจำวันกลายเป็นโจทย์ท้าทายการออกแบบ “หน่วยการเรียนรู้” ที่เกี่ยวกับ อาหารการกินให้เท่าทันกับความเปลี่ยนแปลงและสามารถวางรากฐานการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับอาหารในชีวิตประจำวัน รวมถึงสอดคล้องไปกับการเปลี่ยนแนวทางการจัดประสบการณ์เรียนรู้ตามหลักสูตรที่เน้นฐานสมรรถนะ

¹ ปรับปรุงครั้งที่ 3 วันที่ 9 กันยายน 2569

แนวคิดการออกแบบ : เป็นการผสมกัน ระหว่าง แนวทางที่ให้ผู้เรียนใช้หลักฐานข้อมูลในการประกอบการตัดสินใจ (Evidence-based Reasoning)² กับ การใช้ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตมาเป็นฐานในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ (Phenomenon-based approach)³ โดยมี “สื่อไทยพีบีเอส” และสื่ออื่นๆ ทั้งไทย-ต่างประเทศ มาช่วยสนับสนุน ช่วยกระตุ้น และขยายพรมแดนการเรียนรู้

เดิม หน่วยการเรียนรู้ **อาหารดี มีประโยชน์** มีการออกแบบ และทดลองสอนในห้องเรียนสาธิต ตั้งแต่ปี 2567 จากนั้น มีการขยายผล ไปใช้ในสถานศึกษาไม่น้อยกว่า 100 แห่ง ต่อมากระทรวงศึกษาธิการมีประกาศให้สถานศึกษาต่างๆ สมัครใช้หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย ปีพุทธศักราช 2568 ที่เน้นฐานสมรรถนะ คณะทำงานฯ จึงนำหน่วยเดิมมา ตรวจสอบความเชื่อมโยงกับ หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย 2568 อย่างเป็นระบบ พบว่า โดยภาพรวม หน่วยการเรียนรู้ หน่วยนี้มีความครอบคลุม 4 ความสามารถตามหลักสูตร ได้แก่ สุขภาวะทางกาย อารมณ์จิตใจและสังคม ความเป็นพลเมืองและความเป็นไทย รวมถึงด้านสติปัญญา



ภาพการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ช่วงปี 2567

หน่วย "อาหารดี มีประโยชน์" ฉบับปรับปรุงปี 2569 ใช้วิธีการวิเคราะห์ปรับปรุงกิจกรรมจากต้นทุนเดิมที่มี ด้วยการเลือกความสามารถ (หรือสมรรถนะ) ที่หน่วยนี้ต้องการสนับสนุน หรือ "ความสามารถที่มุ่งเน้น" (Focal Competency : FC) จาก 33 องค์ประกอบใน 4 ความสามารถหลัก มาจำนวนหนึ่ง โดยคำนึงถึงแนวคิดหลักของหน่วย และเกณฑ์อย่างน้อย 3 ด้าน กล่าวคือ จะต้องออกแบบกิจกรรมรองรับความสามารถที่มุ่งเน้นตามธรรมชาติ , สามารถสังเกตพฤติกรรมเด็กที่แสดงออกโดยไม่ต้องหยุดสอน และมีกิจกรรมที่วัดซ้ำอย่างน้อย 2 วัน/หน่วยระยะ 5 วัน

หลังจากมีการปรับปรุงและทดลองสอนในห้องเรียนสาธิตใน 2 จังหวัด คือ อุดรธานี และขอนแก่น ภาคการศึกษาที่ 1/2569 มีการปรับปรุงเป็นครั้งที่ 3 เพื่อให้หน่วยนี้ เป็นหนึ่งในหน่วยการเรียนรู้ฐานสมรรถนะ ที่ช่วยตอบโจทย์การพัฒนาสมรรถนะของผู้เรียนเป็นรายคนได้มากขึ้น

² Evidence-based Reasoning เริ่มจาก "หลักฐานข้อมูล" ที่มีอยู่แล้ว ครูทำหน้าที่สนับสนุนให้ผู้เรียน นำข้อมูลต่างๆ มาใช้คิดและตัดสินใจ หรืออธิบายสิ่งที่เลือก คำตอบมีช่วงที่ยอมรับได้และมีเกณฑ์ตัดสิน (กระบวนการ คือ "ข้อมูล → วิเคราะห์ → ตัดสิน")

³ Phenomenon-based approach เริ่มจาก "ปรากฏการณ์ที่น่าสนใจ" ซึ่งผู้เรียนต้องสืบค้น และสร้างความเข้าใจว่า ปรากฏการณ์นั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร โดยปรากฏการณ์ต้องมาก่อน ความรู้ตามมา

จุดประสงค์หลักของหน่วย:

1. เพื่อให้ผู้เรียนใช้ตัวเลขและเกณฑ์ที่สังเกตได้จากชีวิตประจำวัน มาเปรียบเทียบ และตัดสินใจเกี่ยวกับ อาหารการกิน พร้อมบอกเหตุผลสนับสนุนการตัดสินใจนั้น
2. เพื่อให้ผู้เรียนตัดสินใจเรื่อง อาหารการกินในสถานการณ์ที่แตกต่างและไม่มีคำตอบสำเร็จรูป โดยอ้างสิ่งที่ตนสังเกตได้ อย่างเป็นเหตุเป็นผล และบอกได้ว่า เห็นด้วยหรือไม่ กับเหตุผลของผู้อื่นที่คิดต่างจากตน เพราะอะไร
3. เพื่อให้ผู้เรียนบอกได้ว่า อาหารการกินของผู้อื่น วัฒนธรรมอื่นที่ต่างจากตน มีเหตุผลและที่มาอย่างไร และเสนอ ทางออก เมื่อมีเพื่อนที่ไม่สามารถกินอาหารนี้ได้ด้วยเหตุผลด้านสุขภาพหรือวัฒนธรรม

ความสามารถหรือสมรรถนะที่หน่วยมุ่งเน้น: 4 องค์ประกอบหลักจาก 33 องค์ประกอบ ดังนี้

หน่วยการเรียนรู้ **อาหารดี มีประโยชน์** มีการกำหนดความสามารถหรือสมรรถนะที่มุ่งเน้นที่หน่วยจะสนับสนุนไว้ 4 องค์ประกอบ จาก 33 องค์ประกอบ ตามหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย 2568 โดยทั้ง 4 องค์ประกอบ มาจากการวิเคราะห์ หน่วยเดิมเมื่อปี 2567 ว่า มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบไหนมากกว่ากัน ผวนกับ การกำหนดเป้าหมายที่ต้องการ ให้ผู้เรียนเกิดความสามารถด้านไหน โดยยึดหลักการสำคัญว่า การวัดและประเมินผลความสามารถ ไม่ได้อยู่แค่หน่วยใด หน่วยหนึ่ง ต้องมีการวัดข้ามหลายหน่วยการเรียนรู้ และวัดประเมินในกิจวัตรประจำวันของเด็กๆ ด้วย

ตารางที่ 1:แสดงความสามารถหรือสมรรถนะที่มุ่งเน้นในหน่วย **อาหารดี มีประโยชน์**

ความสามารถ	องค์ประกอบ	รหัสที่ใช้
1-ด้านอารมณ์ จิตใจ และสังคม (2.8)	ยอมรับความเหมือน และความแตกต่างทางสังคมและวัฒนธรรม ⁴	FC-1
2-ด้านสติปัญญา (4.2.3 หรือ 4ข.3)	รู้ค่าของจำนวน และ ใช้จำนวนและตัวเลขในชีวิตประจำวัน ⁵	FC-2
3-ด้านสติปัญญา (4.3.2 หรือ 4ค.2)	ใช้เหตุผลในการตัดสินใจ ⁶	FC-3
4-ด้านสติปัญญา (4.4.2 หรือ 4.ง.2)	ค้นหาคำตอบเกี่ยวกับปัญหาหรือข้อสงสัยโดยใช้การสืบเสาะ หาความรู้ ⁷	FC-4

⁴ หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2568 สำหรับเด็ก อายุ 3-6 ปี กำหนด ความสามารถผู้เรียนเมื่อจบอนุบาลปีที่ 3 ในด้านอารมณ์จิตใจและสังคม เกี่ยวกับ ยอมรับความเหมือนและความแตกต่างทางสังคมและวัฒนธรรม (หัวข้อ 2.8) ดังนี้ เล่นและทำกิจกรรมร่วมกับเด็กที่แตกต่างไปจากตนเอง ยอมรับ ความสามารถและความคิดเห็นของผู้อื่น ซึ่งจะต้องมีการวัดและประเมินจาก หน่วยการเรียนรู้หลายหน่วย รวมถึงกิจวัตรประจำวัน

⁵ หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2568 สำหรับเด็ก อายุ 3-6 ปี กำหนด ความสามารถผู้เรียนเมื่อจบอนุบาลปีที่ 3 ในด้านสติปัญญา เกี่ยวกับ การคิด รวบรวมและการคิดคำนวณ เรื่อง รู้ค่าของจำนวนและใช้จำนวน และตัวเลขในชีวิตประจำวัน ดังนี้ นับปากเปล่า 1 ถึง 30 ตามลำดับ และแสดงจำนวนของ สิ่งของต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ตั้งแต่ 1-10 ซึ่งจะต้องมีการวัดและประเมินจาก หน่วยการเรียนรู้หลายหน่วย รวมถึงกิจวัตรประจำวัน

⁶ หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2568 สำหรับเด็ก อายุ 3-6 ปี กำหนด ความสามารถผู้เรียนเมื่อจบอนุบาลปีที่ 3 ในด้านสติปัญญา เกี่ยวกับ การคิด แก้ปัญหาและตัดสินใจ เรื่อง ใช้เหตุผลในการตัดสินใจ ดังนี้ ตัดสินใจในเรื่องง่ายๆ และยอมรับผลที่เกิดขึ้น ซึ่งจะต้องมีการวัดและประเมินจาก หน่วยการเรียนรู้หลายหน่วย รวมถึงกิจวัตรประจำวัน

⁷ หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2568 สำหรับเด็ก อายุ 3-6 ปี กำหนด ความสามารถผู้เรียนเมื่อจบอนุบาลปีที่ 3 ในด้านสติปัญญา เกี่ยวกับ การ แสวงหาความรู้ เรื่อง ค้นหาคำตอบเกี่ยวกับปัญหาหรือข้อสงสัยโดยการสืบเสาะหาความรู้ ดังนี้ ค้นหาคำตอบของปัญหาและข้อสงสัยด้วยวิธีการที่ หลากหลาย โดยการสังเกต สืบถาม ตั้งคำถาม วางแผน เก็บข้อมูล และนำเสนอสิ่งที่ค้นพบ ซึ่งจะต้องมีการวัดและประเมินจาก หน่วยการเรียนรู้หลายหน่วย รวมถึงกิจวัตรประจำวัน

ตารางที่ 2: ความเชื่อมโยงระหว่าง จุดประสงค์หลัก กับ ความสามารถหรือสมรรถนะที่มุ่งเน้น

จุดประสงค์หลักของหน่วย	ความสามารถที่มุ่งเน้น
1. เพื่อให้ผู้เรียนใช้ตัวเลข และเกณฑ์ที่สังเกตได้จากชีวิตประจำวัน มาเปรียบเทียบ และตัดสินใจเกี่ยวกับอาหารการกิน พร้อมบอกเหตุผลสนับสนุนการตัดสินใจนั้น	FC-2: รู้ค่าของจำนวน และ ใช้จำนวนและตัวเลข
2. เพื่อให้ผู้เรียนตัดสินใจเรื่องอาหารในสถานการณ์ที่แตกต่างและไม่มีคำตอบสำเร็จรูป โดยอ้างสิ่งที่ตนสังเกตได้อย่างเป็นเหตุเป็นผล และบอกได้ว่า เห็นด้วยหรือไม่กับเหตุผลของผู้อื่นที่คิดต่างออกไป เพราะอะไร	FC-3: ใช้เหตุผลในการตัดสินใจ
	FC-4: สืบเสาะหาความรู้
3. เพื่อให้ผู้เรียนบอกได้ว่า อาหารการกินของผู้อื่นที่ต่างจากตน มีที่มาและเหตุผลอย่างไร และเสนอทางออกได้เมื่อเพื่อนไม่สามารถกินอาหารนี้ได้ด้วยเหตุผลด้านสุขภาพ หรือวัฒนธรรม	FC-1: ยอมรับความแตกต่างทางสังคม-วัฒนธรรม



ตารางที่ 3 การวัดและประเมินผลตามความสามารถที่มุ่งเน้น (FC) ในหน่วยการเรียนรู้

	FC-1 ยอมรับความแตกต่าง ทางสังคม-วัฒนธรรม	FC-2 รู้ค่าของจำนวน และใช้ จำนวนและตัวเลข	FC-3 ใช้เหตุผลในการ ตัดสินใจ	FC-4 สืบเสาะหาความรู้
วันที่ 1		☑	☑	
วันที่ 2	☑	☑		
วันที่ 3			☑	☑
วันที่ 4	☑			☑
วันที่ 5 (Core)	☑	☑	☑	☑

กลุ่มเป้าหมาย: เด็กอนุบาล 3 จำนวน 5-25 คน (สามารถปรับมาใช้กับเด็กอนุบาล 2 หรือคววชั้น อ.2-3)

ระยะเวลา: 5 วัน วันละประมาณ 2 ชั่วโมง (สามารถพักได้)

เนื้อหาหลัก: อาหารกับปัญหาสุขภาพ อาหารมีประโยชน์ อาหารกับความปลอดภัย อาหารกับวัฒนธรรมความเชื่อ และการประกอบอาหาร

จำนวนสื่อวิดีโอที่ใช้หลักๆ: 16 ชิ้น สื่อไทยพีบีเอส ที่ใช้: 7 ชิ้น

1-Cake Dance (Fit in 5 โดไปทุกวัน, TPBS, 19 ต.ค.2565)

<https://www.altv.tv/programs/knowledge-pool/634d7af38adb339c9c7d5455?type=episode>

2-หมูปิ้ง (หม้อข้าวหม้อแกง, TPBS, 7 พ.ย.2564)

<https://www.altv.tv/programs/knowledge-pool/606d80660b95ded548e206b7?type=episode>

3-สั่งปิด รร.เทศบาล 3 จ.ยโสธร 2 วัน หลัง นร.ท้องเสียกว่า 140 คน (Thai PBS News, 11 มิ.ย. 2569)

https://youtu.be/rmpmG3y6_2I?si=80xwcaEcBGHMCxLO

<https://www.thaipbs.or.th/news/content/506933>

4-กทม.เร่งหาสาเหตุ นร.กว่า 40 คนท้องเสีย-อาเจียน (ข้าวคั่ว มิติใหม่, TPBS, 13 ม.ค.2566)

<https://www.youtube.com/watch?v=HvqLTGKf-O0>

5-ขนมปังกับราตัวร้าย (บ้านนักวิทยาศาสตร์น้อย, TPBS, 16 ก.ย.2564)

<https://www.altv.tv/programs/knowledge-pool/615898ed07a1213cfac7d3b0?type=episode>

6-ซูชิยื่นกินฯ (ดูให้รู้, TPBS, 7 ก.ค.2566)

https://youtu.be/D59eFWfh_ag?si=wZKvaZAI4HMkH_ML

7-บุญข้าวจี๋ที่นาอีสาน (เรื่องนี้มีตำนาน, TPBS, 18 ก.พ.2563)

<https://www.thaipbs.or.th/program/ArtandCultureThaiPBS/watch/uCh7BM>

สื่อแหล่งอื่นๆ ที่ใช้: 9 ชิ้น

1-ยูนิเซฟและใหม่ ดาวิกา บุกลึงมาดากัสการ์ช่วยเหลือเด็กที่ขาดสารอาหารรุนแรง (UNICEF Thailand, 12 ม.ค.2563)

<https://youtu.be/R4emTt1qXWA?si=Wb0nbl0jwPwftLxO>

2-เพลงเต้นกันหน่อย (Kids Cha, 2 มี.ค.2564)

https://youtu.be/L084ZVfoyu4?si=Z2vjXBJd_4n7sUnd

3-Arrive On The Island (DreamWorks Madagascar, 17 Oct 2021)

<https://youtu.be/5bbcWPTq0mE?si=8vW3rlcbKSsE5Svq>

4-Healthy Food (Planet Pop By ELT Song, 20 Sep 2019)

<https://youtu.be/qLtTUd6FPOs?feature=shared>

5-สูงดีสมส่วน: EP.7 เด็กอายุ 4-5 ปีกินอย่างไรให้สูงดีสมส่วน (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 25 พ.ค.2562)

<https://youtu.be/-uv5d7jSEAw?si=hXGX2eftLU3UOy->

6-อาหารเป็นพิษ! นร.ท้องเสีย 147 คน (ข่าวเวิร์คพอยท์, 17 มิ.ย.2569)

https://youtu.be/qOZziRzkM0?si=Sz0kR3v5Gtt_0N6o

7-เพลงโภชนาการ "ฟู้ดแดนซ์" (กรมอนามัย 20 พ.ค.2565)

<https://youtu.be/T9Nzl6NqFUw?si=4kYz2hY9CATUsWT8>

8-ด้วยอบนผลิตภัณฑ์ มีความสำคัญอย่างไร? (รู้หรือไม่ – DYK, 20 ต.ค.2563)

<https://www.youtube.com/watch?v=fuMxJuluyqs>

9-Snack Song-Yummy Sushi(BabyBus, 27 Nov 2021)

<https://youtu.be/4gB8zfaFGdA>

คลิปและบทความเพิ่มเติม

1-Madagascar and the social impacts of drought (World bank, 3 MARCH 2023)

<https://blogs.worldbank.org/en/climatechange/madagascar-and-social-impacts-drought#:~:text=Between%202018%20and%202022%2C%20Southern,to%20reach%20near%20famine%20proportions.>

2-Drought Resilience Profiles Madagascar

https://www.ciwaprogram.org/wp-content/uploads/SADRI_Drought_Resilience_Profile_Madagascar.pdf

3-สูงตีสมส่วน : EP.8 รู้ได้อย่างไรว่าเด็กปฐมวัยสูงตีสมส่วน (กรมอนามัย,กระทรวงสาธารณสุข, 25 พ.ค. 2562)

<https://youtu.be/ORXfBEJcYz4?si=V6wpxy3tkBO8dCMx>

4-“โรคอ้วนในเด็ก ย่อมองเป็นเรื่องเล็ก” (รู้เท่ารู้เท่า, TPBS, 16 ส.ค.2562)

<https://youtu.be/v6hHjdzS5fw?si=ULGW4YSluYK8sWGp>

5-แก้ปัญหาเด็กอ้วน จ.มหาสารคาม (จับตาสถานการณ์, TPBS, 17 ก.ค.2560)

<https://www.facebook.com/watch/?v=480101765664104>

6-ปิดเทอมยาว! เด็กเสี่ยงโรคอ้วนพุ่ง สูญรายได้รักษา 1.2 หมื่นล้าน (TPBS, 12 เม.ย.2566)

<https://www.thaipbs.or.th/news/content/326572>

7-สร.ห่วงเด็กปฐมวัยไทยเตี้ย อ้วน เปิดตัว Model แก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการ (Hfocus ,12 ก.พ.2567)

<https://www.hfocus.org/content/2024/02/29807>

8-น้องเปิดอินดี้ท้องผูกเพราะไม่ยอมกินผัก (นิทานแสนสนุก, TPBS, 14 ส.ค.2563)

<https://www.altv.tv/programs/knowledge-pool/5f3ac053da660db36b79db53?type=episode>

9- เพจปรึกษาโภชนาการกับนักกำหนดอาหาร ทีมโภชนะกัน photchanakan(27 สิงหาคม 2567)

<https://www.facebook.com/share/p/BtEh2kYwEzDU4KT9/?mibextid=WC7FNe>

10-รายงานอาหารแลกเปลี่ยน ศูนย์เบาหวานศิริราช คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล(2558)

https://www.si.mahidol.ac.th/th/division/diabetes/admin/knowledges_files/11_44_1.pdf

11-ตารางปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563 (Dietary Reference Intake Tables for Thais 2020)สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2563)

เว็บไซต์: <https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/book/194515>

PDF: [https://nutrition2.anamai.moph.go.th/web-](https://nutrition2.anamai.moph.go.th/web-upload/6x22caac0452648c8dd1f534819ba2f16c/202012/m_news/9419/194515/file_download/d0eae8545421abdd2880b39827e90074.pdf)

[upload/6x22caac0452648c8dd1f534819ba2f16c/202012/m_news/9419/194515/file_download/d0eae8545421abdd2880b39827e90074.pdf](https://nutrition2.anamai.moph.go.th/web-upload/6x22caac0452648c8dd1f534819ba2f16c/202012/m_news/9419/194515/file_download/d0eae8545421abdd2880b39827e90074.pdf)

12-ตำรับอาหารสำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย อายุ 1-5 ปี ,สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ และสำนักโภชนาการ กรมอนามัย. (2562). ใช้ประกอบการตรวจสอบความสอดคล้องของสัดส่วนพลังงานมี้อกลางวัน/มี้อว่าง (ร้อยละ 40 ของพลังงานทั้งวัน)

PDF: [https://nutrition2.anamai.moph.go.th/web-](https://nutrition2.anamai.moph.go.th/web-upload/6x22caac0452648c8dd1f534819ba2f16c/filecenter/mother%20and%20child/29.pdf)

[upload/6x22caac0452648c8dd1f534819ba2f16c/filecenter/mother%20and%20child/29.pdf](https://nutrition2.anamai.moph.go.th/web-upload/6x22caac0452648c8dd1f534819ba2f16c/filecenter/mother%20and%20child/29.pdf)

13-U.S. Department of Agriculture & U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans 2025–2030. ใช้อ้างอิงประกอบสัดส่วนพลังงานมี้อเช้า (25–30% ของพลังงานทั้งวัน)

เว็บไซต์: <https://www.dietaryguidelines.gov>

14-หมดอายุ...ควรบริโภคก่อน (รู้เท่ารู้ทัน, TPBS, 24 ก.ย.2561)

<https://youtu.be/ZZsGVJOOW54>

15-อาหารญี่ปุ่น มรดกของโลก 1 (ดูให้รู้, TPBS, 6 ธ.ค.2557)

https://youtu.be/QitjSnm4DVg?si=LYY0_EJZwyUJZmv

16-ผ้า พืชจิ๋วสรรพคุณแจ๋ว (มหาอำนาจบ้านนา, TPBS, 14 ก.พ.2564)

<https://youtu.be/oo2gKa7irRM?si=Sp9XPu5Tkq63OOgv>

17-ที่มา: รู้จัก “ผ้า” สินค้าไทยสู่ Super Food ระดับโลก (รู้เท่ารู้ทัน, TPBS, 3 ธันวาคม 2564)

<https://www.youtube.com/watch?v=b2Vk9Tso2bl>

18-ที่มา : รู้จัก “ผ้า” หรือ “ไขผ้า” และวิธีเลี้ยง หลังรัฐจัดตั้งเป็นซูเปอร์ฟู้ดของโลก (TPBS, 26 ต.ค.2564)

<https://www.thaipbs.or.th/news/content/309001>



ในนี้มีอะไร ?

หัวข้อ

หน้า

เอกสารส่วนที่ 1

บทนำ

1

เอกสารส่วนที่ 2

วันที่ 1: เด็กๆ อ้วน-ผอม เกินไปหรือไม่ ?

9

วันที่ 2 :วันนี้ กินอะไรกันดินะ ?

15

ใบงานที่ 1

24

ใบงานที่ 2

25

เอกสารสำหรับคุณครู วันที่ 2 อาหารดี

26

วันที่ 3: ไปกินอะไรมาถึงเป็นแบบนี้ ?

30

ใบงานที่ 3

35

วันที่ 4: ทำไม กินไม่เหมือนเรา ?

36

ใบงานที่ 4

42

วันที่ 5: ชวนมาทำอาหารด้วยกัน

43

เอกสารส่วนที่ 3

ขอเสนอการวัดและประเมินผล

49

เอกสารส่วนที่ 4

รายชื่อหน่วยงานและผู้ที่เกี่ยวข้อง

65