

วันที่ 2 วันนี้ กินอะไรกันดีนะ?

“วันนี้ กินอะไรกันดี” เป็นคำถามและคำท้าทายที่ใช้ในสังคมไทย วันที่สองของการจัดประสบการณ์การเรียนรู้หน่วยอาหารดีมีประโยชน์ จะเริ่มจากการให้เด็กตั้งคำถามต่อ “อาหารเช้า” ที่มักพบได้ง่ายในชีวิตประจำวันผ่านประสบการณ์จริง หรือสื่อต่างๆ เพื่อเชื่อมกับข้อมูลต่างๆ ตั้งแต่อาหารที่กินประจำ หรือ เมนูยอดนิยมที่มีการสำรวจผ่านออนไลน์ คือ ข้าวเหนียวหมูปิ้ง ที่จะนำไปสู่ทำความเข้าใจและยอมรับความแตกต่างทางศาสนา และ/หรือ ข้อจำกัดด้านสุขภาพของคนอื่น

เมนู ข้าวเหนียวหมูปิ้ง ยังมีสถานะเป็นเครื่องมือในการเปรียบเทียบกับข้อมูลด้านโภชนาการเกี่ยวกับการกินอาหารหลัก 5 กลุ่มสำหรับเด็กปฐมวัย ว่า มีความเหมาะสมและมีประโยชน์ เพียงพอหรือไม่ ถ้าจะลดการกินอาหารประจำที่ส่งผลต่อสุขภาพ เด็กๆ จะมีส่วนในการจัดเมนูใหม่ด้วยการตัดสินใจปรับลด-เพิ่มเติมอะไรให้เหมาะสมกับร่างกายของตนเอง พร้อมไปกับ การเปรียบเทียบเมนูใหม่ เป็น ศิลปะหรือเรื่องเล่าของอาหารที่มีประโยชน์กับร่างกายของตนเองมากขึ้น

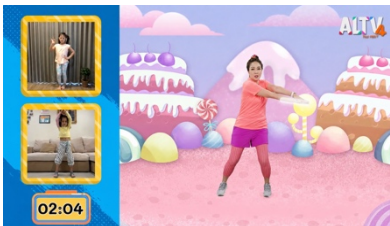
จุดประสงค์วันที่ 2

เพื่อให้ผู้เรียนยอมรับและเสนอทางเลือกที่เหมาะสมให้คนอื่นที่อาจกินอาหารต่างจากตนเองด้วยเหตุผลต่างๆ และ ใช้ข้อมูลเพื่อบอกได้ว่า อาหารที่กินเป็นประจำของเด็กส่วนใหญ่มีปริมาณมากหรือน้อยกว่าที่ร่างกายต้องการ

การวัดความสามารถที่มุ่งเน้น-FC รายวัน

	FC-1 ยอมรับความแตกต่างทาง สังคม-วัฒนธรรม	FC-2 รู้ค่าของจำนวน และใช้ จำนวนและตัวเลขใน ชีวิตประจำวัน	FC-3 ใช้เหตุผลในการ ตัดสินใจ	FC-4 สืบเสาะหาความรู้
วันที่ 2	 วัดหลัก(ก.3)	 วัดหลัก(ก.5>ก.7)		

ลำดับการจัดประสบการณ์เรียนรู้

ลำดับ	กิจกรรม	FC	คำอธิบายเพิ่มเติม	“สื่อ” วิดีโอที่ใช้	หมายเหตุ
ขั้นนำ (กระตุ้นข้อมูลเดิม-Activating Prior Knowledge)					
1	 ออกกำลัง กาย Cake Dance	ไม่ใช่SC เสริม สุขภาพ ทาง กาย	> เต้นด้วยกัน วันแรก หน่วย 'อาหารดีมีประโยชน์' เราตามแก๊งเพื่อน 4 ตัวที่ไปติดเกาะ มาดากัสการ์ที่มีความอุดมสมบูรณ์ แต่ความเป็นจริงเคยเกิดภัยแล้ง ทำให้เด็กขาดอาหาร / จากนั้น เราก็ไปชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูงดูว่า แต่ละคนเติบโตดีสมส่วนหรือไม่ เรายังพบว่า นอกจากกินอาหาร 5 กลุ่มที่ดีมีประโยชน์ ยังต้องดูเรื่อง พลังงาน และต้องออกกำลังกาย  (ใช้ภาพที่ D2.A1Food) วันนี้ เราจะเริ่มด้วยการไปออกกำลังกายกับ 'ครูนิ' ที่มาชวนกันทำ Cake Dance (3 ท่าในการทำขนมเค้ก : ท่าอ่อนแป้ง ท่าเข้าเตาอบ และท่าตัดเค้ก)	เต้นท่าทำเค้ก (5.33 นาที) https://drive.google.com/file/d/1T8sZBF9SUjoSl1VfjWadHVjMepgmC2C/view?usp=drive_link 	ที่มา: Cake Dance (Fit in 5 โดไปทุกวัน, TPBS, 19 ต.ค. 2565) https://www.altv.tv/programs/knowledge-pool/634d7af38adb339c9c7d5455?type=episode
ขั้นสอน(การจัดการเรียนรู้-Instruction)					
2	 สำรวจ เมนูมือเข้า	PhBL + สนับ สนุน FC-4	> ถามจากปรากฏการณ์ 1) 3 เมนู 3 ครอบครัว อาหารเช้า 3 ชุดจริง (หรือใช้ภาพ)  (ใช้ภาพที่ D2.A2Food) เมนูที่ 1: ข้าวเหนียว 1 ห่อใหญ่ + หมูปิ้ง 4 ไม่เล็ก	 การเลือกใช้อาหารจริง จะช่วยกระตุ้นการเรียนรู้ได้ดี	สำหรับ...คุณครู 1) ดูข้อมูลโภชนาการอาหารทั้ง 3 ที่เป็นคำถามจากปรากฏการณ์ ใน เอกสารสนับสนุนวันที่ 2 2) <u>ถ้าเป็นไปได้ ใช้อาหารจริง</u> เด็กจะสัมผัสข้าวเหนียวที่ยังอุ่น หมูปิ้งที่มียกกลิ่น นมสดที่เย็น ไข่เจียวที่มีสีเหลือง เหล่านี้จะช่วยกระตุ้นประสาทสัมผัสและสร้าง "ปรากฏการณ์" จริงได้ 3) <u>ครูอาจเพิ่มคำถามหลักที่</u>

			เมนูที่ 2: นมสด 1 แก้ว+ขนมปังทาเนย 2 ชิ้น เมนูที่ 3: ข้าว+ไข่เจียว 2 ฟองผสมแครอทสับ 2) คำถามเปิด -เห็นอะไรบ้างเมนูอาหารเช้า? 3) คำถามหลัก -ชอบเมนูไหนที่สุด? (นับจำนวน) -คิดว่า เมนูไหน มีประโยชน์ต่อร่างกายมาก- กลางๆ - น้อย?	 	สัมพันธ์กับครอบครัวของเด็ก เช่น "ที่บ้านหนูกินอาหารเช้าแบบไหน?" จะเชื่อมโยงปรากฏการณ์บนโต๊ะกับชีวิตจริงของเด็ก 4.ดาวน์โหลดภาพและอินโฟกราฟฟิก วันที่ 1-5 ได้ที่นี่ https://drive.google.com/drive/folders/1-5ZA0Xsv8tAZJOBENG3FtD-eJiQA-1-
3	 ทุกคนกินได้เหมือนกันจริงหรือ? ต้องคำนึงถึงเด็กในท้องถิ่นบ้างถือศาสนาอิสลาม	FC-1 วัด หลัก	>ก่อนดูคลิป ข้าวเหนียวหมูปิ้ง เป็นเมนูสุดโปรดและอาหารเช้าของเด็กๆ หลายครอบครัว เราจะเริ่มการสำรวจเมนูสุดโปรดด้วยการพาไปเจอกับ "พี่มะตูม" ที่ช่วยแม่ขายหมูปิ้ง ไก่ปิ้ง /เด็กๆ อายากรู้อย่างไรทำไม พี่มะตูมถึงมาช่วยแม่ขายไปดูคลิปกี่ตัวด้วยกัน >ดูคลิป พี่มะตูม กับ ร้านหมูปิ้ง >ชวนพูดคุย -ชวนให้ทบทวนว่า ทำไม พี่มะตูม มาช่วยแม่ขายหมูปิ้ง ไก่ปิ้ง (เพราะต้องการมีเงินเก็บ ตัวมะตูมชอบกินหมูปิ้งมากๆ) >คำถาม FC-1 1-ในห้องนี้มี ใครกินหมูปิ้งเป็นประจำบ้าง และมีใครไม่กิน (ยกมือเช็คจำนวนและไม่ถามถึงเหตุผล) 2-มีใครในบ้าน หรือ คนรู้จัก ไม่กินหมูหรือเนื้อสัตว์บางประเภท หรือไม่? (ถามประสบการณ์ตรง) อาจเติมข้อมูลหลังเด็กๆ ตอบ	 หมูปิ้ง 8 ขวบ (4.41 นาที) https://drive.google.com/file/d/1uwaE_cTFAtX3wM3v8UdiJrdvfyxjin/view?usp=drive_link  ครูชวนคุย และบันทึกสิ่งที่นักเรียนแสดงความคิดเห็น จะมีเรื่องเล่าของตัวเอง คนที่บ้าน เพื่อนบ้านที่ไม่กินเนื้อสัตว์ด้วยเหตุผลต่างๆ	สำหรับ...คุณครู: 1) คลิปที่มา: หมูปิ้ง (หม้อข้าวหม้อแกง,TPBS, 7 พ.ย.2564) https://www.altv.tv/programs/knowledge-pool/619b2c3507a121e099bedbf8?type=episode 2) คำถามหลัก 3 ข้อ เพื่อทำให้เห็นเด็กแสดงพฤติกรรมที่สะท้อนความสามารถด้านการยอมรับความเหมือนและความแตกต่างทางสังคมและวัฒนธรรม (FC-1) โดยเริ่มตั้งแต่ >การสำรวจตัวเอง >ทำความเข้าใจผู้อื่น >เสนอทางออก  ตัวอย่างการบันทึกกิจกรรมที่ 3

			มีหลายเหตุผล บางคนไม่กินเพราะหลักศาสนา ไม่กินเพราะแพ้ ไม่กินเพราะความเชื่ออื่นๆ เจ้าแม่กวนอิม /เพื่อนๆ เราหลายคนในประเทศไทย นับถือศาสนาอิสลาม มีข้อกำหนดทางศาสนาไม่ให้กินหมู เหมือนกับบางบ้านที่ไม่กินเนื้อวัว เพราะนับถือศาสนาหรือความเชื่ออื่น 3-ถ้าเพื่อนไม่กิน "หมูปิ้ง" ด้วยเหตุผลด้านศาสนาความเชื่อหรือสุขภาพ จะแนะนำอาหารอะไร <u>ที่ไม่มีหมู และ</u> <u>เป็นประโยชน์</u> ให้เพื่อน?		
4	 ดูคลิป กินให้สูงดี สมส่วน	สนับสนุน FC-2	>ก่อนดูคลิป -คลิปที่แล้ว เด็กๆ ไปดู พี่มะตูม ช่วยแม่ขายหมูปิ้ง พี่เขาชอบกินหมูปิ้ง แต่พี่มะตูม ไม่ได้กินหมูปิ้งกินข้าวเหนียวทุกวัน -เด็กๆ อยากรู้อย่างไรว่า แต่ละวันเราควรกินอะไรบ้าง ไปดูคำแนะนำจากกรมอนามัยด้วยกัน		สำหรับ...คุณครู: 1) คลิป ที่มา: สูงดีสมส่วน: EP.7 เด็กอายุ 4-5 ปีกินอย่างไรให้สูงดีสมส่วน (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 25 พ.ค. 2562) https://www.youtube.com/watch?v=-uv5d7jSEAw
			>ดูคลิป	เด็ก 4-5 ปี กินอย่างไรให้สูงดีสมส่วน (2.14 นาที) https://www.youtube.com/watch?v=-uv5d7jSEAw	
			>เช็คความเข้าใจ -ให้เด็กๆ ช่วยกันเล่าสิ่งที่ได้เรียนรู้จากคลิปสั้นๆ	 (โซ่วภาพที่ D2.A4Food)	 เปลี่ยนภาพ จากคลิป ให้เป็นภาพที่เข้าใจได้ง่ายขึ้น ในการชวนพูดคุย

5	 เมนูกลุ่มนี้ อาหารกลุ่ม ไหน?	FC-2 วัดหลัก เชื่อม ใบงาน ที่ 2	>ตรวจสอบเมนูอาหารเข้า 1) แจก ใบงานที่ 1 ให้ทุกคน /ให้เด็ก สังเกตว่า แต่ละเมนูมีอาหารกลุ่มไหน บ้าง ? ให้เขียนภาพอาหารนั้นในช่อง -ข้าวเหนียว กับ หมูปิ้ง -ขนมปังทาเนย กับ นมสตรสจืด -ข้าว กับ ไข่เจียวผสมแครอท 2) ให้นักเรียนแต่ละเมนูมีกลุ่มอาหารอยู่ที่ กลุ่ม บวกเลขแล้วใส่ในแถวสุดท้าย 3) ชวนพูดคุยก่อนจบกิจกรรม -มีอาหารกลุ่มไหนเหมือนกันบ้าง ? -อาหารกลุ่มไหน ไม่มีเลย? -จำนวนกลุ่มอาหารในแต่ละเมนู >เมนูที่ 1=2 >เมนูที่ 2=2 >เมนูที่ 3=3 -การกินอาหารให้ดีมีประโยชน์ ในแต่ละ วันต้องกินให้ครบ 5 กลุ่ม และที่สำคัญ คือ การออกกำลังกาย เราจะมายืดเส้นยืดสายด้วยท่าเต้น 8 ท่า	 มีการปรับใบงานจากห้องเรียนสาธิตใหม่ ตามข้อเสนอแนะเพื่อให้เด็กๆ สามารถ เข้าใจได้ง่าย รวมถึงสามารถใช้กับห้องที่ มีการสอนควบคู่กัน  ครูใช้สื่อทั้งของจริง และจำลองมาช่วย สนับสนุนการเรียนรู้ 	สรุป...สำหรับครู: 1) ใช้ ใบงานที่ 1(วันที่ 2) 2) กรมอนามัย กระทรวง สาธารณสุข ใช้แนวคิด อาหาร 5 กลุ่ม ในการสื่อสารเพื่อ ส่งเสริมสุขภาพและคู่มือ โภชนาการ มานานแล้ว แต่ การจัดการเรียนการสอนและ ความคุ้นเคยจะใช้ อาหาร 5 หมู่ ทำให้ครูปทุมต้อง พยายามอย่างมากที่จะทำให้ เด็กจดจำ และตีความอาหาร การกินที่เห็นในชีวิตจริง ให้ตรง กับอาหารแต่ละหมู่: โปรตีน คาร์โบไฮเดรต เกลือแร่ วิตามิน ไขมัน 3) ถ้าภาพใน ใบเรียนรู้ ไม่ชัด ให้ดาวน์โหลดจากที่นี่ https://drive.google.com/drive/folders/1-5ZA0Xsv8tAZJOBENG3FtD-eIjQA-1-
6	 เต้นกัน หน่อย	สนับสนุน FC-2 + สุข ภาวะ	>เต้นกันหน่อย	เต้นกันหน่อย (4.50 นาที) https://youtu.be/L084ZVfoyu4?si=Z2vjXBjd_4n7sUnd	สำหรับ...คุณครู: ที่มา:เพลงเต้นกันหน่อย(Kids Cha, 2 มี.ค.2021) https://youtu.be/L084ZVfoyu4?si=Z2vjXBjd_4n7sUnd
7	 กินแคไหน พอดี	FC-2 วัดหลัก เชื่อม ใบงาน ที่ 1	>ป้ายบอกพลังงาน  (ใช้ภาพที่ D2.A7.1Food) 1) เด็กๆ ออกกำลังกาย 8 ท่า ใช้ พลังงานไปเท่าไร ? ถ้าเราไปวิ่งในห้อง		

ที่มีสายพานวิ่ง หรือ ออกกำลังกายโดยมีนาฬิกาวัดพลังงาน จะมีการแสดงค่าการใช้พลังงาน (ค่านี้น่ามาจากสูตรคำนวณ ไม่ใช่ค่าเผื่อผลจริง) อย่างในภาพนี้ จะเป็นการออกกำลังกายบนสายพานที่ใช้พลังงานไป 2-0-0 (หรือ 200 กิโลแคลอรี)

ตารางแสดงคุณค่าอาหาร	
รายการอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี/1 ชาม)
ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กแห้งหมู	421
ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่	298
ก๋วยเตี๋ยวบะหมี่ต้มยำ	310
เส้นใหญ่	352

หมายเหตุ : พลังงานที่กล่าวได้รับในแต่ละวัน
 ผู้ชาย ต้องการพลังงานประมาณ 2,000 กิโลแคลอรี
 ผู้หญิง ต้องการพลังงานประมาณ 1,600 กิโลแคลอรี

(โซ่วภาพที่ D2.A7.2Food)

2) ถ้าเป็นป้ายที่อยู่ในร้านอาหารแบบนี้ จะเป็นการบอกว่า ถ้าเรากินแบบนี้จะพลังงาน (ค่าประมาณการ) เท่าไหร่ ?



(โซ่วภาพที่ D2.A7.3Food)

-ชามแรกบะหมี่ต้มยำ ถ้ากินหมดเกลี้ยง เด็กๆ จะได้พลังงาน เป็นตัวเลข 3-1-0
 -ชามที่ 2 เส้นเล็กแห้ง ถ้ากินหมดจะได้พลังงาน เป็นตัวเลข 4-2-1

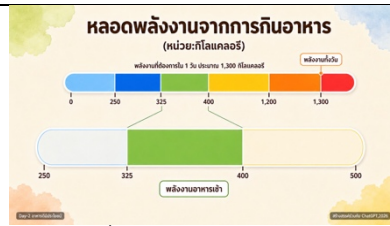
เด็กๆ คิดว่า ก๋วยเตี๋ยวชามที่ 1 มีตัวเลข 3-1-0 หรือชามที่ 2 มีตัวเลข 4-2-1 ชามไหน ให้พลังงานกับเรามากกว่ากัน ?

เส้นเล็กแห้ง ชามที่ 2 ให้พลังงานมากกว่า บะหมี่ต้มยำ



พลังงานที่เด็กๆ จะได้จากการกินอาหาร ถูกทำให้เห็นภาพชัดเจนๆ โดยคุณครู





(ใช้ภาพที่ D2.A7.4Food)

4) นี่คือ หลอดพลังงานสำหรับ เด็กๆ อนุบาลอย่างพวกเรา ที่ต้องกินอาหารให้ครบ 5 กลุ่มในแต่ละวัน ถ้าวันหนึ่งเรากิน 3 มื้อต้องได้พลังงาน >1-3-0-0 (มีตัวเลข 4 ตัว หรือเรียกว่า 1,300 กิโลแคลอรี)

เช้าๆ ถ้าเด็กๆ กินอาหารเช้า ต้องได้พลังงานอยู่ที่หลอดสีเขียว ตัวเลข 3-2-5 ถึง 4-0-0

5) ลองทำพร้อมกัน

-ถ้าเรากินบะหมี่ต้มยำ ซามที่ 1 ตอนเช้า จนหมดซาม จะได้พลังงานที่มีตัวเลข 3-1-0 เด็กๆ ดูสิว่า เราอยู่ในหลอดสีเขียว หรือไม่ (ใช้เทียบตัวเลขที่ละตัว หรือ ทำเป็นป้ายเลื่อนไปมาได้)

-ถ้าเรากินเส้นเล็กแห้ง ซามที่ 2 จนหมดเกลี้ยง ได้พลังงานที่มีตัวเลข 4-2-1 เราย่อยอยู่ในหลอดสีเขียว หรือไม่ เราจะเทียบตัวเลขที่ละตัว



(ใช้ภาพที่ D2.A7.5Food)

6) แจก ใบงานที่ 2 (วันที่ 2)



(ใช้ภาพที่ D2.A7.6Food)

การทำป้ายเลื่อนไป-มา ระหว่าง หลอดพลังงานที่มีหลายสี พร้อมทำเสียงประกอบระหว่างเลื่อนป้าย จะเพิ่มความเข้าใจเกี่ยวกับ ตัวเลข แบบรูป และการเปรียบเทียบตัวเลขที่เห็นในชีวิตประจำวันว่า น้อยกว่าหรือมากกว่า



ระหว่างที่ให้เด็กๆ ทำใบงาน ครูจะมีเวลาในการดูแลเด็กๆ ที่ยังไม่เข้าใจเป็นรายคน



มีการปรับภาพใบงานจากห้องเรียนสาธิตใหม่ ตามข้อเสนอแนะเพื่อให้เด็กๆ สามารถเข้าใจได้ง่าย



			คราวนี้ เราจะมาทำ ป้ายบอกพลังงาน ข้าวเหนียว หนูปิ้ง เพื่อสื่อสารกับน้องๆ และครอบครัวกัน >สรุป ถ้ามือเช้า เด็กๆ กิน ข้าวเหนียวห่อใหญ่ 1 ห่อ กับ หนูปิ้งไม้เล็ก 4 ไม้ จะได้กลุ่ม ข้าวกับแป้ง และกลุ่มเนื้อสัตว์ ที่รวมแล้วได้พลังงานมากเกินไปกว่ามือเช้าปกติ /อยากรู้ว่า มือต่อไป ถ้าเราจะกินอาหารหนูปิ้งกับข้าวเหนียวให้ลดลง จะมีวิธีการอย่างไร	 สรุปให้เด็กๆ ฟังด้วยกันอีกรอบ	
8	 งานศิลปะ เมนูอาหาร ใหม่	ตอบ PhBl + สนับ สนุน FC-4	>สร้างเมนูใหม่ด้วยตัวเอง  (โซ่ภาพที่ D2.A2Food) -3 เมนูที่เรานำมาเป็นจุดตั้งต้นในการพาเด็กๆ เรียนรู้ในวันที่ 2 คือ ข้าวเหนียว หนูปิ้งหรือไก่ปิ้ง / นมกับขนมปัง 2 แผ่น / ข้าวไข่เจียวและแครอทสับ -เราจะแก้ปัญหา "เมนูแรก" ด้วยการสร้างสรรค์เมนูใหม่ สำหรับ เด็กๆ ที่ยังชอบหนูปิ้ง ไก่ปิ้ง แต่ต้องการลดการกินอาหารในกลุ่มข้าวแป้งและเนื้อสัตว์ ที่มากเกินไป >ทางเลือกที่1 (ใช้อาหารจริง) -อธิบายให้เด็กเข้าใจ สิ่งที่เราเลือกจะมาทำเมนูใหม่ เป็นเหมือนการสร้างงาน "ศิลปะอาหาร" แต่เมื่อเลือกวัตถุดิบมาแล้ว ก็ต้องกินให้หมด เพราะจะกลายเป็น "ขยะอาหาร" -แจกถุงมือ และจาน -ให้เลือกและจัดเครื่องเคียงที่ชอบและอยากทดลองกิน สำหรับ หนูปิ้ง/ไก่ย่าง ข้าวเหนียว	   	สำหรับ...คุณครู: 1)กิจกรรมนี้ค่อยๆ ลดการกินเนื้อสัตว์และข้าวมากไป โดยใช้ผักผลไม้ เสริมเข้าไป  2)ดาวน์โหลดภาพในการทำกิจกรรม เมนูใหม่ ได้จากที่นี่ https://drive.google.com/file/d/1vMpSGKvvFB1S439gqgPFiEnzhYM7HkK6/view?usp=drive_link

		-บอกเล่าเมนูใหม่ที่ทำขึ้น 3 คำถามหลัก 1-เมนูใหม่ชื่ออะไร ? 2-ทำไม ถึงเพิ่ม ถึงลด ส่วนนี้ 3-เมนูนี้ต้องการบอกอะไรเพื่อนๆ >ทางเลือกที่2 (ไม่ใช่อาหารจริง) -ตกแต่งภาพ(ระบายสี) -จัดเมนูใหม่ โดยนำภาพที่ระบายสีเสร็จแล้ว มาจัดวางเข้ากับข้าวเหนียวหมูบึ่ง เพื่อสร้างเป็นเมนู -บอกเล่าเมนูใหม่ที่ทำขึ้น 3 คำถามหลัก 1-เมนูใหม่ชื่ออะไร ? 2-ทำไม ถึงเพิ่ม ถึงลด ส่วนนี้ 3-เมนูนี้ต้องการบอกอะไรเพื่อนๆ	 กระบวนการในการสร้างสรรค์เมนูใหม่ ตั้งแต่รับวัตถุดิบ จัดเมนูและนำเสนอ   บางโรงเรียนใช้อาหารจริงในการสร้างเมนูใหม่ที่ลดปริมาณการกินหมูบึ่งและข้าวเหนียว โดยเด็กเป็นผู้กำหนดเอง	
ขั้นสรุป (จบบทเรียน Closure)				
9	 สรุปการเรียนรู้ เชื่อมอาหาร กับที่บ้าน	>สะท้อน วันนี้ เราได้เรียนรู้อะไรบ้าง ? ใครอยากเล่าจะให้เพื่อนๆ ฟัง >สรุป เราเริ่มจากเมนูอาหารเช้า 3 เมนู แต่เมนูที่เรานำมาเรียนรู้ คือ ข้าวเหนียว หมูบึ่ง แต่เรามีเพื่อนๆ ไม่ได้กินหมูบึ่งเหมือนเรา เพื่อนในประเทศของเรามีข้อห้ามทางศาสนา และมีความเชื่อ ที่ต่างกัน บางคนก็มีเรื่องสุขภาพ ที่กินไม่เหมือนเรา วันนี้ เรารู้แล้วว่า ข้าวเหนียวห่อใหญ่หมูบึ่ง 4 ไม่เล็กๆ ถ้ากินแบบนี้ประจำไม่ เป็นผลดีต่อสุขภาพแน่ๆ เพราะไม่ครบกลุ่มอาหาร และให้พลังงานมากเกินไป เราพยายามแก้ปัญหาด้วยการสร้างเมนูใหม่ เติมผัก-ผลไม้ลงไปในอาหาร		

ชื่อ:

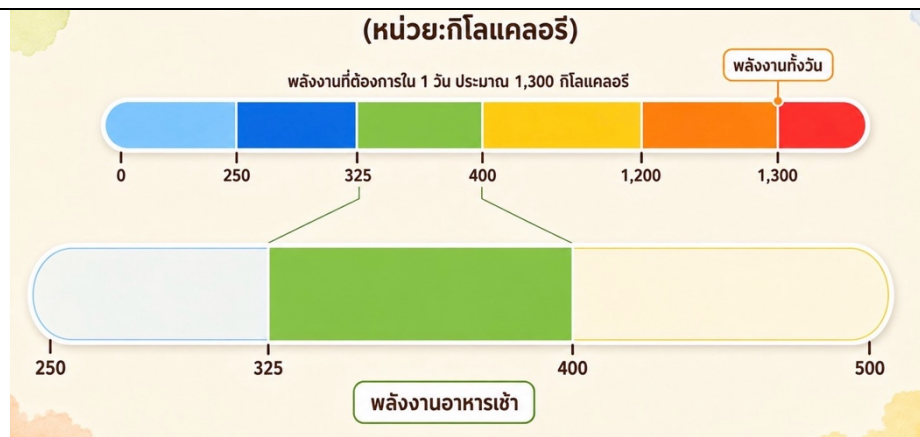
ใบงานที่ 1 (วันที่ 2)

เมนูกลุ่มนี้ อาหารกลุ่มไหน ?	เมนูอาหารเช้า กรอบครัวที่ 1 	เมนูอาหารเช้า กรอบครัวที่ 2 	เมนูอาหารเช้า กรอบครัวที่ 3 
กลุ่มที่ 1: ข้าว-แป้ง ข้าว 1 คัพ หรือ ข้าว-แป้งอย่างใดอย่างหนึ่ง ข้าวสวย 1 คัพ ข้าวเหนียว 1/2 คัพ ขนมปังโฮลวีต 1 แผ่น ขนมจีน 1 คัพ ข้าวเหนียว 1 คัพ มันฝรั่ง 1 คัพ ข้าวโพดสุก 1 คัพ			
กลุ่มที่ 2: ผัก ผัก 1 คัพ หรือ ผักอย่างใดอย่างหนึ่ง ผักโขม 1 คัพ ผักคะน้า 1 คัพ ผักบุ้ง 1 คัพ ผักกาดขาว 1 คัพ แตงกวา 1 ลูก มะเขือเทศ 1 ลูก แครอท 1 ลูก บวบ 1 ลูก			
กลุ่มที่ 3: ผลไม้ ผลไม้ 1 ส่วน หรือ ผลไม้อย่างใดอย่างหนึ่ง กล้วยน้ำว้า 1 ลูก ส้ม 2 ลูก แอปเปิ้ลเขียว 1 ลูก แอปเปิ้ลแดง 1 ลูก แตงโม 1 ลูก มะม่วง 1 ลูก สับปะรด 1 ลูก องุ่น 1 ลูก			
กลุ่มที่ 4: เนื้อสัตว์ เนื้อสัตว์ 1 ส่วน หรือ 3 ชิ้นกับข้าว เนื้อสัตว์ 1 ส่วน ตับ 1 ส่วน ไข่ 1/2 ฟอง ถั่วเหลือง 1 ส่วน เต้าหู้แข็ง 2 ส่วน			
กลุ่มที่ 5: นมสดรสจืด นมสดรสจืด 1 คัพ หรือ 2-3 แก้ว นมสดรสจืด (ไขมัน: 200 มิลลิกรัม)			
รวมทั้งหมดกี่กลุ่ม			

ชื่อ:

ใบงานที่ 2 (วันที่ 2)

ป้ายพลังงาน



เขียนตัวเลข 'พลังงาน' ให้ตรงช่อง	น้อยกว่า	พอดี	มากกว่า
ข้าวเหนียวห่อใหญ่ ~177 กรัม 400 กิโลแคลอรี			
หมูปัง ~120 กรัม 300 กิโลแคลอรี			
ข้าวเหนียวห่อใหญ่+หมูปัง 4 ไม้เล็ก 700 กิโลแคลอรี			
กินเป็น อาหารเช้า ทุกวัน ได้หรือไม่ ?	☐ ได้	☒	☐ ไม่ควร

เอกสารสำหรับคุณครู วันที่ 2 อาหารดีมีประโยชน์

การคำนวณพลังงานจากเมนูสุดโปรด

1-ข้าวเหนียวห่อใหญ่



ข้าวเหนียว 35 กรัมจะให้พลังงาน 80 กิโลแคลอรี (เทียบเท่าข้าวสวย 1 ทัพพี)
ข้าวเหนียวถุงนี้ซึ่งได้ 177 กรัม จะให้พลังงาน 400 กิโลแคลอรี (เทียบเท่าข้าวสวย 5 ทัพพี)

ค่านี้สอดคล้องกับ ตารางอาหารแลกเปลี่ยนศูนย์เบาหวานศิริราช ที่กำหนด ข้าวแบ่ง 1 ส่วน = คาร์โบไฮเดรต 18 กรัม โปรตีน 2 กรัมไม่มีไขมัน โดยให้พลังงาน 80 กิโลแคลอรี (ข้าวเหนียว ½ ทัพพี = 1 ส่วน)

รายการ	ค่า	วิธีคำนวณ
น้ำหนักข้าวเหนียว	177 กรัม	ชั่งจริงจากห่อใหญ่
อัตราส่วน	$177 \div 35 = 5.06$ เท่า	เทียบกับหน่วยฐาน 35 ก.
พลังงาน	400 กิโลแคลอรี	$80 \times 5.06 \approx 400$
คาร์โบไฮเดรต	90 กรัม	$18 \times 5.06 \approx 90$
โปรตีน	10 กรัม	$2 \times 5.06 \approx 10$
ไขมัน	0 กรัม	$0 \times 5.06 = 0$

2-หมูบั้งสุก 4 ไม้



รายการอาหารแลกเปลี่ยนศูนย์เบาหวานศิริราช ระบุ เนื้อสัตว์สุก 30 กรัม = 1 ส่วน (หมูบั้ง 4 ไม้ = 4 ส่วน) โดยหมูบั้งส่วนใหญ่ มักจะมี ไขมัน แทรกอยู่ด้วย จึงจัดเป็นกลุ่มเนื้อสัตว์ไขมันปานกลาง ชนิดที่ 3 ซึ่งจะใช้เป็น ค่าแนะนำในการคำนวณ (ทางเลือก: กรณีใช้เนื้อสัตว์ล้วน ไขมันต่ำ ชนิดที่ 2) ¹

¹คำนวณเฉพาะเนื้อสัตว์ล้วน ไม่รวมน้ำมันที่มักจะมีน้ำตาล ซิอิ้ว ผสมไปด้วย หากต้องการความละเอียด ควรชั่งคาร์โบไฮเดรตจากน้ำมันเพิ่มอีกประมาณ 3-5 กรัมสำหรับ 4 ไม้

รายการ	กิโลแคลอรี/ส่วน	×4 ส่วน (120ก.)	โปรตีน/ไขมัน (รวม)
ชนิดที่ 2 ไขมันต่ำ	55	220 kcal	28 ก. / 12 ก.
ชนิดที่ 3 ไขมันปานกลาง	75	300 kcal	28 ก. / 20 ก.

สรุป

รายการ	พลังงาน (kcal)	โปรตีน (ก.)	ไขมัน (ก.) / คาร์บ (ก.)
ข้าวเหนียวหนึ่ง 177 ก.	400	10	0 / 90
หมูปิ้งสุก 120 ก. (ไขมันปานกลาง)	300	28	20 / 0
รวม (คำแนะนำ)	700	38	20 / 90
รวม (ถ้าใช้หมูไขมันต่ำ)	620	38	12 / 90

จากเอกสาร "ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563 (Dietary Reference Intake Tables for Thais 2020)" (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, กรกฎาคม 2563) แบ่งเด็กปฐมวัยครอบคลุม 3 ช่วง คือ 1-3 ปี, 4-5 ปี และ 6-8 ปี

สำหรับ คุณครูอนุบาล 2 (อ.2) อายุ 4-5 ปี

รายการ	เด็กชาย (kcal)	เด็กหญิง (kcal)	หมายเหตุ
พลังงานที่ควรได้รับ/วัน	1,290	1,200	ค่าตรงจากตาราง DRI 2563 กลุ่มอายุ 4-5 ปี

ค่าเฉลี่ยเพื่อการเรียนรู้ (ไม่แยกเพศ): **≈ 1,250 กิโลแคลอรี/วัน** (เฉลี่ยจาก 1,290 และ 1,200)

การคำนวณสัดส่วนอาหารเข้า: ใช้สัดส่วนมื้อเช้า = 25-30% ของพลังงานทั้งวัน (ตามหลักโภชนาการทั่วไปที่อ้างอิงกับ USDA Dietary Guidelines for Americans 2025-2030 และ American Heart Association)

รายการ	เด็กชาย (kcal)	เด็กหญิง (kcal)	หมายเหตุ
มื้อเช้า (ค่าจริง)	323 – 387	300 – 360	25-30% ของ 1,290 / 1,200
มื้อเช้า (ค่าเฉลี่ยเพื่อสอน)	≈ 310 – 375		25-30% ของ 1,250 (ค่าเฉลี่ย)

สำหรับ คุณครูอนุบาล 3 (อ.3) อายุ 5-6 ปี

เด็กอนุบาล 3 กลุ่มอายุ 5-6 ปี อยู่ในช่วงคาบเกี่ยว ต้นปีการศึกษา (อายุใกล้ 5 ปี) อยู่ในเกณฑ์กลุ่ม 4-5 ปี
ปลายปีการศึกษา (อายุใกล้ 6 ปี) จะเข้าเกณฑ์กลุ่ม 6-8 ปี

รายการ	เด็กชาย (kcal)	เด็กหญิง (kcal)	หมายเหตุ
พลังงานที่ควรได้รับ/วัน (ช่วงคาบเกี่ยว)	1,290 – 1,440	1,200 – 1,320	ช่วงจากกลุ่มอายุ 4-5 ปี ถึง 6-8 ปี

ค่าเฉลี่ยเพื่อการเรียนรู้ (ไม่แยกเพศ): $\approx 1,300$ กิโลแคลอรี/วัน (จุดกึ่งกลางของช่วง 1,200-1,440)

การคำนวณสัดส่วนอาหารเข้า: ใช้สัดส่วนมื้อเช้า = 25-30% ของพลังงานทั้งวัน

รายการ	เด็กชาย (kcal)	เด็กหญิง (kcal)	หมายเหตุ
มื้อเช้า (ค่าจริง ช่วงคาบเกี่ยว)	323 – 432	300 – 396	25-30% ของช่วง 1,290-1,440 / 1,200-1,320
มื้อเช้า (ค่าเฉลี่ยเพื่อสอน)	$\approx 325 - 400$		25-30% ของ 1,300 (ค่าเฉลี่ย)

สรุป 3 เมนู

เมนูที่ 1	เมนูที่ 2	เมนูที่ 3
700 kcal	352 kcal	394 kcal
พลังงานเกินไปมาก โปรตีนดี แต่คาร์โบไฮเดรต สูงและขาด ผัก อาจทำให้น้ำตาลเพิ่ม ง่วงช่วงสาย	พลังงานพอดี แคลเซียมสูง โปรตีนน้อย ขนมนึ่งขาวย่อยเร็ว และขาดผัก อาจหิวก่อนเที่ยง	สมดุลที่สุดในชุดนี้ พลังงานพอดี ครบ 3 หมู่ โปรตีนดี มีแครอท+ไขมัน ทำงานร่วมกันได้ดี

ข้อสังเกตสำคัญ คือ ทั้ง 3 ครอบครัวยอดผักและใยอาหารในมื้อเช้าอย่างมาก แม้ครอบครัวยอดที่ 3 จะมีแครอท 30 กรัม แต่ก็ให้ใยอาหารเพียง ~ 0.9 กรัม จากเป้าหมาย 4-6 กรัม/มื้อ นี่เป็น "ช่องว่างโภชนาการ" ที่ครูสามารถใช้เป็นคำถามเปิดกับเด็กๆ ได้ว่า "จะเพิ่มอะไรเข้าไปในมื้อเช้าของแต่ละครอบครัวยอดบ้าง?"

ข้อควรระวังในการคำนวณและใช้ข้อมูล

- ตัวเลขทั้งหมดเป็น "ค่าอ้างอิง" (Recommended Dietary Allowance) ไม่ใช่ค่าตายตัวสำหรับเด็กทุกคน ใช้เพื่อการวางแผนจัดอาหารและการเรียนรู้ ไม่ใช่เพื่อการวินิจฉัยทางโภชนาการรายบุคคล
- น้ำหนัก '1 จาน' หรือ '1 ช้อน' ต่างกันในแต่ละบ้าน — ควรชั่งจริงเพื่อความแม่นยำ
- ปริมาณน้ำมันที่ใช้ทอดไขแตกต่างกันมาก (5-15 g) ส่งผลต่อพลังงานถึง 44-133 kcal

-เด็ก อ.3 ที่อายุคาบเกี่ยวสองกลุ่ม ครูควรพิจารณาอายุจริงของเด็กแต่ละคนประกอบ
ไม่ใช่ใช้ค่าเฉลี่ยตายตัวกับทุกคน

-สัดส่วนมือเช้า 25–30% เป็นค่าประมาณจากหลักโภชนาการทั่วไป ไม่ใช่ตัวเลขที่ระบุตรงในตาราง DRI 2563

เอกสารอ้างอิง

1) เพจปรึกษาโภชนาการกับนักกำหนดอาหาร ทีมโภชนะกัน photchanakan(27 สิงหาคม 2567)

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

2) รายงานอาหารแลกเปลี่ยน ศูนย์เบาหวานศิริราช คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล(2558)

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

3) 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)

4) ตำรับอาหารสำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย อายุ 1–5 ปี ,สถาบันพัฒนานาอนามัยเด็กแห่งชาติ

และสำนักโภชนาการ กรมอนามัย. (2562).

ใช้ประกอบการตรวจสอบความสอดคล้องของสัดส่วนพลังงานมือกลางวัน/มือว่าง (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)

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

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