

วันที่ 3 ไปกินอะไรมาถึงเป็นแบบนี้ ?

ทุกครั้ง ที่มีอาการ “ท้องเสีย” “ท้องไม่ดี” มักถูกถาม “ไปกินอะไรมาถึงเป็นแบบนี้?” การจัดประสบการณ์เรียนรู้ อาหารดีมีประโยชน์วันที่ 3 จะให้น้ำหนักกับปัญหาที่ทั่วโลกให้ความสำคัญอย่างมาก นั่นคือ *อาหารกับความปลอดภัย* โดยเริ่มจากปรากฏการณ์ที่ใกล้ตัวอย่างเช่น มังสวิรัติ หรือ ไม่ ? ก่อนจะขยายออกไปให้เห็นถึงปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นประจำในโรงเรียน คือ เด็กท้องเสีย อาหารเป็นพิษ

ปรากฏการณ์ข้างต้นเป็นตัวสะท้อนให้เห็นปัญหาเกี่ยวกับความปลอดภัยด้านอาหาร ที่นำไปสู่การสร้างสภาพแวดล้อม และเงื่อนไขให้เด็กๆ ได้เรียนรู้ว่า การอ่านค่าและเข้าใจตัวเลขและตัวอักษรที่ปรากฏอยู่บนฉลากหรือภาชนะบรรจุอาหาร (วันที่ผลิต วันหมดอายุ ควรบริโภคก่อนวันที่) ก็เป็นอีกแนวทางหนึ่งในการสร้างภูมิคุ้มกันด้านความปลอดภัยด้านอาหารที่ใกล้ตัวที่สุด

จุดประสงค์รายวัน

เพื่อให้ผู้เรียนสืบเสาะหาสาเหตุที่ทำให้อาหารไม่ปลอดภัย โดยสังเกตหลักฐานจากของจริง (ขนมปังขึ้นรา ฉลากสินค้า) และสรุปได้ด้วย ตนเองว่าอาหารนั้นยังกินได้หรือไม่ พร้อมอ้างอิงสิ่งที่สังเกตเป็นเหตุผล

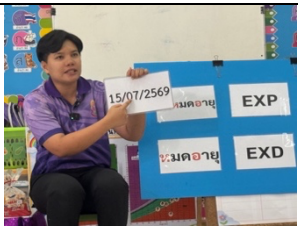
การวัดความสามารถที่มุ่งเน้น-FC รายวัน

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

ลำดับการจัดประสบการณ์เรียนรู้

ลำดับ	กิจกรรม	FC	คำอธิบายเพิ่มเติม	“สื่อ” วัสดุที่ใช้	หมายเหตุ
ขั้นนำ (กระตุ้นข้อมูลเดิม-Activating Prior Knowledge)					
1	 อาหารใน คำคล้องจอง		>อาหารในคำคล้องจอง -ก่อนจะไปเรียนรู้ในวันที่ 3 จะชวนเด็กๆ อ่าน "คำคล้องจอง" ไปพร้อมๆ กัน -มานับกันว่า คำคล้องจองบทนี้ มีอาหารกี่ชนิด ?		สำหรับ...คุณครู: >คำคล้องจอง อาหารดีมีประโยชน์ “อาหารของเรา ต้องเอาใจใส่ กินผักผลไม้ กินไข่กินนม กินเนื้อกินปลา แทนยาขมขม กินข้าวกินขนม อบรมเรื่องกิน”
ขั้นสอน(การจัดการเรียนรู้-Instruction)					
2	 ทำไม เด็กๆ ท้องเสีย	PhBL PhBL= Phe nome non- Based Learning	>ก่อนดูคลิป -วันนี้ เราจะย้อนไปดู ข่าวสั้นข่าวหนึ่ง ที่มักจะเกิดขึ้นบ่อยๆ ในโรงเรียน -เด็กๆ ลองดูสิว่า เกิดอะไรขึ้น >ดูคลิป  us.ท้องเสีย 147 คน >หลังดูคลิป -ชวนพูดคุย เกิดอะไรขึ้นกับเด็กอนุบาลที่นั่น ? / ใครเคยมีอาการแบบนี้ หลังการกินอาหารบ้าง? >สรุปอีกครั้ง นักเรียนอนุบาล โรงเรียนแห่งหนึ่งในจ.ยโสธร กว่า 140 คน เกิดอาการปวดท้องรุนแรง อาเจียน และ ถ่ายเหลวอย่างกะทันหัน จำนวนนี้ 15 คน ต้องส่งไปรักษาตัวที่โรงพยาบาลยโสธร เบื้องต้นแพทย์ คาดว่า สาเหตุน่าจะมาจากอาหารเป็นพิษ / ต่อมา มีการสอบสวนโรค พบว่า เกิดจาก 'ข้าวหมูแดง' เมนูอาหารกลางวัน	สั่งปิด รร.เทศบาล 3 จ.ยโสธร 2 วัน หลัง นร.ท้องเสียกว่า 140 คน (1.33 นาที) https://youtu.be/rmpmG3y6_2I?si=80xwcaEcBGHMCxLO	สำหรับ...คุณครู: ข่าวนักเรียนท้องเสียในโรงเรียน เกิดขึ้นบ่อยครั้ง ครูสามารถเลือกข่าวได้ 1-ที่มา: 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 ต่อมา มีการสอบสวนโรค พบว่า เกิดจาก 'ข้าวหมูแดง' เมนูอาหารกลางวันตั้งแต่วันที่ 9 มิ.ย.2569 ที่มา: อาหารเป็นพิษ! นร.ท้องเสีย 147 คน (ข่าวเวิร์คพอยท์, 17 มิ.ย.2569) https://youtu.be/qOZzilRzkM0?si=Sz0kR3v5Gtt_ON6o 2-ที่มา :กทม.เร่งหาสาเหตุ นร.กว่า 40 คนท้องเสีย-อาเจียน (ข่าวค่ำ มิติใหม่, TPBS, 13 ม.ค.2566) https://www.youtube.com/watch?v=HvqLTGKf-O0

3	 นักสืบจิ๋ว ตอนที่ 1 :ขนมปังยังกินได้หรือไม่ ? ระวัง: เด็กจับขนมปังขึ้นรา โดยไม่มีการป้องกัน	FC-3 วัด หลัก	>นักสืบจิ๋ว กับ ขนมปัง -เหตุการณ์ท้องเสีย อาหารเป็นพิษ แบบนี้อาจเกิดกับเด็กๆ ได้ตลอดเวลา -วันนี้ เราจะเริ่มสร้างภูมิกันง่ายๆ จาก ตัวอย่างอาหารการกินที่อยู่ใกล้ตัว อย่าง ขนมปังที่เห็น -เด็กๆ ต้องทำหน้าที่เป็น นักสืบจิ๋ว พิสูจน์ว่า ขนมปังที่เห็นอยู่ ขึ้นโหนดกินได้ ขึ้นโหนดกินไม่ได้ (ถ้าเด็กๆ มีจำนวนมาก อาจ แบ่งกลุ่มเพื่อดูว่า ขนมปัง ขึ้นโหนดกินได้ ขึ้นโหนดกินไม่ได้) คำถาม FC-3 ทำไม ขึ้นนี้กินได้ ขึ้นนี้กินไม่ได้	   ชวนขยายช่วยให้เด็กๆ สนุกกับการส่องพื้นผิวของขนมปัง	สำหรับ...คุณครู: 1) เตรียมขนมปัง 2 กลุ่ม ขนมปัง ปิ้งให้เกรียมนิด ขนมปัง หมดอายุขึ้นรา 
			>ดูคลิป 	รู้จักราตัวร้าย (5.24 นาที) https://drive.google.com/file/d/1TnJEAnRg5TXT8mnS8YTRVDfqFM5xDNae/view?usp=drive_link	2) คลิป ที่มา: ขนมปังกับราตัวร้าย (บ้านนักวิทยาศาสตร์น้อย, TPBS, 16 ก.ย.2564) https://www.altv.tv/programs/knowledge-pool/615898ed07a1213cfac7d3b0?type=episode
			>คำถามหลังดูคลิป -เด็ก (แต่ละคน) บอกครูก่อนดูคลิป "ราตัวร้าย" ว่า ขนมปังขึ้นโหนด ขึ้นโหนดกินไม่ได้ เมื่อดูคลิปจบแล้ว ยังคิดเหมือนเดิมจากที่เคยบอกครูก่อนมั๊ย ? คำถาม FC-3 "ถ้ามีเพื่อนบอกว่า ถ้าจะกินขนมปังก็แค่ตัดส่วนที่ขึ้นราออกไปก็กินได้แล้ว เห็นด้วยหรือไม่ เพราะอะไร"	  ครูในห้องเรียนสาธิต พูดคุยกับเด็ก ร่ายกลุ่ม	 ตัวอย่างการบันทึกสิ่งที่เด็กแสดง ความเห็น ที่เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้

4	 ฟู้ดแดนซ์	เสริม สุข ภาวะ ทาง กาย	>พักออกกำลังกาย เราจะให้คิดทำอิสระในการออกกำลังกาย ตามเพลง (จะเปิดเต็มเพลงหรือถึง ประมาณ 3.15 นาที ก็ได้)	เพลงโภชนาการ "ฟู้ดแดนซ์" (4.58 นาที) https://youtu.be/T9Nzl6NqFUw?si=4kYz2hY9CATUsWT8	สำหรับ...คุณครู: คลิป ที่มา:เพลงโภชนาการ "ฟู้ดแดนซ์" (กรมอนามัย 20 พ.ค. 2565) https://youtu.be/T9Nzl6NqFUw?si=4kYz2hY9CATUsWT8
5	 นักสืบจิ๋ว ตอนที่ 2 ค้นให้เจอวัน หมดอายุ ?	FC-4 วัด หลัก	>นักสืบจิ๋ว ตอนที่ 2 1) นำอาหารหรือขนมที่เด็กซื้อกิน บ่อยๆ มาวางไว้ให้เห็น 2) ขวนเด็กพูดคุยและแสดงความเห็น สั้นๆ "รู้ได้อย่างไร ว่า อาหารที่อยู่ใน ถุง ในกล่องนี้ กินได้หรือไม่ได้" 3) มีวิธีการหนึ่งที่ว่า "อาหาร" ในถุง ในกล่องกินได้อยู่หรือไม่ จากคลิปฯ นี้		สำหรับ..คุณครู:   1) เตรียมอาหารต่างๆ ที่จะให้เด็ก ใช้ในการดูวันหมดอายุ เป็นได้ทั้ง อาหารที่พบในร้านค้า และอาหาร ในชีวิตประจำวันที่คุณครูนำมาติด ป้ายเพิ่ม  2) คลิป ที่มา: ด้วยอบนผลิตภัณฑ์ มี ความสำคัญอย่างไร? (รู้หรือไม่ – DYK , 20 ต.ค.2563) https://www.youtube.com/watch?v=fuMxJuluyqs คลิปเพิ่มเติม หมดอายุ...ควรบริโภคก่อน (รู้เท่า รู้ทัน, TPBS, 24 ก.ย.2561) https://youtu.be/ZZsGVJQQW54 3) ใช้ ใบงานที่ 3 ฉลากอาหาร https://drive.google.com/file/d/1s9cKVopf4O3ZveXEKzNRMD0lKeK38j5P/view?usp=dr
			>ดูคลิป	ดูวันหมดอายุกัน (2.06 นาที) https://drive.google.com/file/d/1309xS3LlJE-EkldC9lYNCCABkznCYfk/view?usp=drive_link	
			>คำศัพท์จากคลิป ควรบริโภคก่อน Best Before >BB Best Before End>BBE วันหมดอายุ Expiry Date > EXP Expiration Date >EXD	 	
			>หาให้เจอ -แจก ใบงานที่ 3: เขียนชื่อ และวัน/ เดือน/ปี -เลือกสินค้าคนละ 2 ชิ้น -สืบค้นฉลากที่ระบุ วันหมดอายุ หรือ ควรบริโภคก่อนวันที่เท่าไร เพื่อตอบ คำถามใน ใบงานที่ 3 -อาหารที่เลือกมา ยัง กินได้ หรือ ไม่ได้ (ให้ใช้เครื่องหมายแทนก็ได้) ขั้นที่ 1> กินได้ หรือ ไม่ได้ ขั้นที่ 2> กินได้ หรือ ไม่ได้	อาจแบ่งเด็กๆ เป็นกลุ่ม และ อาจใช้เงินสมมติเพื่อเรียนรู้ ราคาอาหารที่ต้องซื้อ 	

				ve_link
ขั้นสรุป (จบบทเรียน Closure)				
6	 สะท้อน การเรียนรู้	>วันนี้ เรียนรู้อะไรบ้าง -มีใครอยากจะเล่าให้เพื่อนฟังมั้ยว่า วันนี้ เรียนรู้อะไรใหม่ๆ บ้าง -จากที่ได้ๆ เป็นนักสืบจิ๋ว วันนี้ ทั้งสืบ ขนมปังขึ้นรา และสืบฉลากหมดอายุ เป็นวิธีการหนึ่งในการป้องกันปัญหา สุขภาพจากการกินอาหารหมดอายุ -ส่งต่อไปกิจวัตรประจำวัน "ได้ลองเป็น นักสืบจิ๋ว สืบ อาหารที่หมดอายุไปแล้ว ต่อไป เวลาไปซื้อของ กับ ผู้ปกครอง เด็กๆ จะช่วยทำอะไร ได้บ้าง ?"		สำหรับ...คุณครู: สรุป >ถ้ากินอาหารไม่ปลอดภัย จะเกิดผลกระทบต่อสุขภาพ ปวดหัว ปวดท้อง อาเจียน (ถ้าหนักอาจถึงกับชีวิต) >มีวิธีการหนึ่งในการดูว่า อาหารที่เราซื้อมาปลอดภัย หรือไม่ คือ การดูวัน หมดอายุเมื่อไหร่ และควร กินก่อนวันไหน

ชื่อ:

ใบงานที่ 3 (วันที่ 3 อาหารดี)

วันหมดอายุ หาเจอมั้ย ? *ขีดเครื่องหมาย ข้อความที่พบ-วัน-เดือน และเขียน ตัวเลขปีที่พบ	**ให้เขียน วัน-เดือน-ปี ด้วยตัวเลข วันนี้	
--	---	---

ชั้นที่ 1	วัน							เดือน			ปี
ควรบริโภค ก่อน	01	02	03	04	05	06	07	01 ม.ค.	02 ก.พ.	03 มี.ค.	
BBE BB	08	09	10	11	12	13	14	04 เม.ย.	05 พ.ค.	06 มิ.ย.	
วันหมดอายุ	15	16	17	18	19	20	21	07 ก.ค.	08 ส.ค.	09 ก.ย.	
EXP EXD	22	23	24	25	26	27	28	10 ต.ค.	11 พ.ย.	12 ธ.ค.	
	29	30	31								
ขีดเครื่องหมาย หรือ วงกลม	กิน ได้ หรือ ไม่ ได้										

ชั้นที่ 2	วัน							เดือน			ปี
ควรบริโภค ก่อน	01	02	03	04	05	06	07	01 ม.ค.	02 ก.พ.	03 มี.ค.	
BBE BB	08	09	10	11	12	13	14	04 เม.ย.	05 พ.ค.	06 มิ.ย.	
วันหมดอายุ	15	16	17	18	19	20	21	07 ก.ค.	08 ส.ค.	09 ก.ย.	
EXP EXD	22	23	24	25	26	27	28	10 ต.ค.	11 พ.ย.	12 ธ.ค.	
	29	30	31								
ขีดเครื่องหมาย หรือ วงกลม	กิน ได้ หรือ ไม่ ได้										