

วันที่ 5 มาทำอาหารกินกัน

วันสุดท้ายของการจัดประสบการณ์การเรียนรู้หน่วย อาหารดีมีประโยชน์ คือ “การประกอบอาหาร” ที่ให้คุณครูและสถานศึกษา *ประเมินความเป็นได้* ในการทำ “เมนู” ที่มีความยืดหยุ่น เน้นการใช้ วัตถุดิบในพื้นที่ สัมพันธ์กับชุมชนท้องถิ่น ตามฤดูกาล คำนึงถึงประโยชน์ด้านโภชนาการ มีคุณค่าทางวัฒนธรรม ไม่ก่อให้เกิดขยะอาหารและมีความปลอดภัย ระหว่างการทำและบริโภค ที่สำคัญของการทำอาหารในวันนี้ คือ เด็กได้เลือก ได้ตัดสินใจ ได้ลงมือทำและเรียนรู้ทั้งกระบวนการ โดยการออกแบบมีความยืดหยุ่นกับความสามารถ หรือสมรรถนะที่มุ่งเน้น (Focal Competency) ของหน่วยการเรียนรู้

จุดประสงค์รายวัน

เพื่อให้ผู้เรียนวางแผนและลงมือประกอบอาหารด้วยการแบ่งหน้าที่ และดำเนินการตามแผนจนสำเร็จ โดยคำนึงถึงเพื่อนที่อาจกินอาหารบางอย่างไม่ได้ และให้ใช้สิ่งที่เรียนรู้ (ตัวเลข เกณฑ์ปริมาณวัตถุดิบ) มาทำให้เมนูนี้มีความเหมาะสม พร้อมบอกเหตุผลว่า สิ่งที่ทำออกมาเหมือนหรือต่างจากที่แผนที่วางไว้

การวัดความสามารถที่มุ่งเน้น (FC) วันนี้

	FC-1 ยอมรับความแตกต่าง ทางสังคม-วัฒนธรรม	FC-2 รู้ค่าของจำนวน และใช้ จำนวนและตัวเลข	FC-3 ใช้เหตุผลในการ ตัดสินใจ	FC-4 สืบเสาะหาความรู้
วันที่ 5 (Core)	 (วัดหลัก ก.2)	 (วัดหลัก ก.2)	 วัดหลัก (ก.4)	 วัดหลัก (ก.2)+ วัดต่อเนื่อง (ก.4)

ข้อเสนอ: หลักการเลือกเมนู

หัวใจสำคัญ: เมนูที่ให้เด็กๆ เลือกทำ ไม่จำเป็นต้องยาก ซับซ้อน และใช้งบประมาณมาก แต่ต้องเปิดโอกาสให้ความสามารถหรือสมรรถนะที่มุ่งเน้น (FC) ทั้ง 4 องค์ประกอบได้แสดงออกมาตามธรรมชาติ มีหลักการ อย่างน้อย 7 ข้อด้านล่างนี้ เป็นเครื่องมือช่วยครูและโรงเรียนในการตอบคำถามว่า 'น่าจะเลือกเมนูอะไร' ส่วนขั้นตอนการจัดประสบการณ์เรียนรู้ในวันที่ 5 ที่มีอยู่ 4 ขั้นตอนหลัก จะตอบว่า 'ทำอย่างไร'

	หลักการ	แนวทางปฏิบัติ	FC ที่รองรับและความหมายที่น่าจะเกิด
1	วัตถุติดในพื้นที่ตามฤดูกาล	ใช้สิ่งที่มีอยู่จริงในชุมชนและช่วงเวลานั้น เด็กสังเกตได้ว่า 'ทำไมตอนนี้ ถึงมีวัตถุติดนี้อยู่'	FC-4: สังเกตและตั้งคำถาม FC-1: ความแตกต่างทางสังคมและวัฒนธรรม
2	สัมพันธ์กับท้องถิ่น	เป็นอาหารที่คนท้องถิ่นรู้จัก เชื่อมกับประเพณี หรือ วิถีชีวิตจริง ไม่ใช่อาหารแปลกใหม่ ไม่มีบริบท	FC-1: เห็นคุณค่าของอาหารตัวเอง FC-4: การสืบเสาะจะเชื่อมโยงกับบริบทที่กว้างขึ้น
3	มีความหมายทางวัฒนธรรม	เมนูที่มีประวัติหรือความหมาย เปิดโอกาสให้ เด็กถามว่า 'ทำไมถึงกินแบบนี้' เชื่อมกับวันที่ 4	FC-1: เข้าใจที่มาของอาหารที่ต่างกัน FC-4: สืบเสาะความเชื่อมโยง
4	คำนึงถึงประโยชน์ด้านโภชนาการ	มีวัตถุติดจากกลุ่มอาหารต่างๆ ในวันที่ 2 นำมาเปรียบเทียบได้จริง	FC-2: ใช้ตัวเลขในบริบทใหม่ FC-3: ตัดสินใจด้วยเหตุผล (เช่น ข้อมูลโภชนาการ)
5	ไม่ก่อให้เกิด ขยะอาหาร	เด็กต้องตัดสินใจเรื่องปริมาณจากข้อมูล ไม่ใช่ความต้องการ เพราะ 'ของที่เหลือจะกลายเป็นขยะ'	FC-2: วัดปริมาณที่แม่นยำ FC-3: ใช้เหตุผลในการกำหนดปริมาณ
6	ปลอดภัยระหว่างทำและบริโภค	-ไม่มีวัสดุอุปกรณ์ที่สร้างความเสี่ยงให้กับเด็กระหว่างทำอาหาร เช่น มีด ความร้อน -เด็กตรวจสอบวัตถุติดก่อนใช้ เชื่อมกับวันที่ 3 อาหารปลอดภัย	FC-4: สืบหาหลักฐานจากของจริง FC-3: ตัดสินใจจากสิ่งที่สังเกตได้
7	เด็กได้เลือก ได้ตัดสินใจ ได้ลงมือ เรียนรู้ ทั้งกระบวนการ	เด็กๆ มีส่วนเลือกวัตถุติด ตัดสินใจ ปริมาณ และแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น โดยครูให้คำปรึกษา	FC-1+2+3+4 ปรากฏพร้อมกัน ในกระบวนการเดียว

หลักการข้อ 7 คือ 'เงื่อนไขในการพิจารณา'

เมนูที่ผ่านข้อ 1-6 ครบ แต่ครูเป็นคนตัดสินใจทุกอย่างแทนเด็ก > FC ยังไม่ปรากฏ

เมนูที่ผ่านแค่ข้อ 7 แต่ไม่ใช่ข้อ 1-6 ในการพิจารณา รวมเลย = ก็เป็นการเลือกที่ไม่เอื้อให้เด็กใช้ข้อมูลจริง > ไม่ตอบโจทย์ FC

วิเคราะห์ 4 FC ก่อนเริ่ม วันที่ 5

FC	สถานะก่อนวันที่ 5	สิ่งที่วันที่ 5 ต้องทำได้	กิจกรรมที่แก้	สถานะ
FC-1	เกือบครบ แต่ยังขาดการตรวจสอบกับ สถานการณ์จริง (ที่ผ่านมาเป็นแค่ การพูดคุย)	เด็กตัดสินใจเลือกเมนู โดยบอกได้ว่าทุกคนในห้องกินได้	ก.2B เพื่อนทุกคนในกลุ่มหรือในห้องกินจริงหรือ	 ตรงจุด
FC-2	ไม่มีการใช้ ตัวเลข ในบริบทใหม่มา 2 วันแล้ว	เด็กใช้ตัวเลขจากวันที่ 2 มาประยุกต์	ก.2C “เซฟจีวลงครว” (เชื่อมข้อมูลวันที่ 2 ตรง)	 ตรงจุด
FC-3	มีหลักฐานหลักครบ ตั้งแต่วันที่ 3	เด็กให้เหตุผลการเลือกเมนู (หรือ ปรับเมนู)	ก.4 “เสิร์ฟอาหาร”	 ยกระดับต่อ
FC-4	เกณฑ์ที่วัดระดับ 3 ยังน้อยเกินไป ส่วนใหญ่เป็นการสืบเสาะตามแบบแผน ยังไม่มี “ตั้งสมมติฐานก่อนสำรวจ” มากพอ	เด็กทายก่อนลงมือแล้วเปรียบเทียบกับผลจริง	ก.2A “สแกนก่อนเริ่ม” ก.4 เสิร์ฟอาหาร	 ตรงจุด

ลำดับการจัดประสบการณ์เรียนรู้

ลำดับ	กิจกรรม	FC	คำอธิบายเพิ่มเติม	“สื่อ” วัสดุที่ใช้	หมายเหตุ
ขั้นนำ (กระตุ้นข้อมูลเดิม-Activating Prior Knowledge)					
1	 ชวนพูดคุย		-ชวนคุย 4 วันที่ผ่านมา เด็กๆ เรียนรู้อะไรไปบ้าง ให้ช่วยกันเล่าให้ฟัง (อาจใช้ อินโฟกราฟฟิก หรือ ประมวลภาพ) -วันนี้ จะเป็นวันที่เซฟจีวลงครัว มีเมนูและวัตถุดิบให้นักเรียนเลือก	 ออกกำลังกายก่อนเข้ากระบวนการพูดคุยเพื่อกระตุ้นข้อมูลชุดเดิม  ชวนเด็กๆ ทบทวนสิ่งที่เรียนรู้ตลอด 4 วันที่ผ่านมา	สำหรับ...คุณครู: 1) กิจกรรมนี้ไม่ได้ระบุว่า จะวัด FC แต่ครูอาจสังเกตและบันทึก ระหว่างการพูดคุย โดยไม่ต้องถามทีละคน บันทึกเฉพาะที่ชัดเจน >เด็กที่สามารถเชื่อมโยงข้ามวันได้เองก่อนครูสรุป เช่น 'วันที่ 3 รู้ว่าต้องดูวันหมดอายุ วันนี้จะเช็ควัตถุดิบก่อนทำด้วย' = FC-4 ระดับ 3 ยืนยัน >เด็กที่พูดถึงเพื่อนที่กินไม่ได้ก่อนครูถาม = FC-1 ระดับ 3 ยืนยัน
ขั้นสอน(การจัดการเรียนรู้-Instruction)					
2	 สำรวจก่อนลงมือทำอาหาร	FC-4 วัดหลัก FC-1 วัดหลัก FC-2 วัดหลัก	>(2A) สแกนก่อนเริ่ม -เลือกเมนูที่ต้องการจะปรุง คำถาม FC-4 -เด็กๆ คาดว่า [เมนูนี้] 1-มีวัตถุดิบอะไรบ้าง ? 2-วัตถุดิบแต่ละอย่าง มาจากไหนบ้าง? >(2B) เพื่อนทุกคนกินได้ ? คำถาม FC-1 -เด็กๆ ช่วยดูว่า [เมนูนี้] 1-มีเพื่อนในกลุ่มหรือในห้องกินได้หรือไม่ 2-ถ้ามีเพื่อนกินไม่ได้ จะปรับเมนูหรือไม่ และอย่างไร >(2C) เตรียมวัตถุดิบ เมื่อตรวจสอบแล้วว่า เมนูนี้ เพื่อน	 ห้องเรียนสาธิตมีการเตรียมการและคัดเลือกเมนู ตามหลักการที่ระบุไว้ 4 ด้าน   วันจริง ก็จัดเรียงให้เห็นถึง วัตถุดิบที่ใช้ในการทำ พืชฯ ข้าวจี๊	สำหรับ...คุณครู: 1) กิจกรรม 2A และ 2B อาจทำตั้งแต่ช่วงจบกิจกรรม วันที่ 4 ที่มีการเตรียม เมนู เพื่อลดความเสี่ยงในการบันทึกของครูก่อนลงมือทำอาหาร นานเกินไป 2) กิจกรรม 2C ที่เชื่อมกับ การจัดกิจกรรม วันที่ 2 คือ การจำแนกแยกแยะวัตถุดิบว่า อยู่ในอาหารกลุ่มไหนบ้าง ?  อาจใช้ อินโฟกราฟฟิก มาเพิ่มเติมเกี่ยวกับ จำนวนที่แนะนำให้กินต่อวัน เช่น ข้าวจี๊ที่จะใช้มาทำเมนู พืชฯ มีจำนวนกี่ทัพพี

		กินได้ทุกคน คำถาม FC-2 เด็กๆ สำนักรว่า [วัตถุดิบ] ที่จะใช้ทำ [เมนูนี้] 1-อยู่ในอาหารกลุ่มไหน 2-ครบทั้ง 5 กลุ่มหรือไม่ เชื่อมกับข้อมูลจากวันที่ 2 เพิ่มเติมได้ เช่น การนำไปงานหรืออินดพกรรพพพ ที่ระบุว่า แต่ละกลุ่มอาหารแต่ละวันต้องกินเท่าไร? มาประกอบการเตรียมเมนู	 ข้าวเหนียวที่มีการคำนวณจากกลุ่มอาหารที่ต้องการในแต่ละวัน  ก่อนจะประกอบอาหาร ครูแนะนำการสวมถุงมือ	
3	 เชฟจิ๋วลงครัว	>ปรุงอาหาร เด็กๆ แต่ละคนหรือแต่ละกลุ่มประกอบอาหารตามเมนูที่ตกลง	  	

4	 เล็รฟอาหาร	FC-4 วัด ต่อเนื่อง + FC-3 วัดหลัก	>เมนูวันนี้ ให้เด็กๆ แต่ละคน หรือ แต่ละกลุ่มนำเสนอ ไม่เกินกลุ่มละ 3 นาที นำเสนอ FC-4 ตอนที่ท่ายหรือคาคั่ว (ก่อนเริ่มทำ) ว่า เมนูนี้มีวัตถุดิบอะไรบ้าง และมาจากไหน ตอนนี้ทำเสร็จแล้ว ตรงกับที่ท่ายไว้หรือไม่? มีอะไรที่ไม่ตรงกับที่คาคั่วไว้บ้าง?" คำถาม FC-3 -อาหารเมนูนี้ มีการปรับอะไรจากเดิมที่ท่ายไว้หรือคาคั่ว หรือไม่ -ทำไม ถึงมีการปรับ (ปรับวัตถุดิบหรือปรับเมนูใหม่)	   เพื่อนๆ นำเสนอเสร็จ ให้เด็กๆ กล่าวชื่นชม 	สำหรับ...คุณครู: เช็กก่อนเล็รฟ เป็น นำข้อมูลที่เด็กสะท้อน ไปเปรียบเทียบกับช่วงก่อนทำ (สแกนก่อนเริ่ม)
ขั้นสรุป (จบบทเรียน Closure)					
5	 สะท้อนการเรียนรู้		>สะท้อนการเรียนรู้ วันนี้ เป็นอย่างไร อยากเล่าอะไรให้เพื่อนฟังกับการเรียนรู้การทำอาหารในวันนี้ >อาจเพิ่มคำถามชวนคุยก่อนจบหน่วย 1) ตลอด 5 วัน เราเรียนรู้ เรื่องอาหารกิน อะไรที่ชอบและจำได้มากที่สุด? " 2) ครั้งหน้าถ้าไปซื้อของ หรือกินข้าว กับครอบครัว เด็กๆ จะทำอะไรต่างจากเดิม?"		สำหรับ...คุณครู: การสะท้อนปิดหน่วย ต้องเปิดให้เด็กได้พูด โดยไม่รอครูสรุป