



บทเรียนด้านสุขภาพ

บทที่ 17

เรื่อง มีอะไรอยู่ในอาหารของฉัน ?

ผลที่คาดว่าจะได้รับ: เด็กเลือกแนวทางการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

ตัวชี้วัด: เด็กมีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับร่างกายของตนเอง

สาระการเรียนรู้: เข้าใจเกี่ยวกับรูปร่างและพัฒนาการทางร่างกาย

กลุ่มอายุ: 9-11 ปี

หัวข้อหลัก: อาหารเป็นพลังงานสำหรับร่างกายของฉัน – แผนการของพระเจ้าสำหรับอาหาร

บทเรียน: มีอะไรอยู่ในอาหารของฉัน?

เวลาที่ใช้ในการสอน: 45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้ :

1. เด็กสามารถระบุประโยชน์ของสารอาหารหลักที่พบในอาหารได้อย่างน้อย 2 ประการได้

อุปกรณ์การสอนที่ต้องการใช้ :

1. กระดานดำ
2. ชอล์ค
3. กระดาษ
4. สีไม้หรือดินสอ

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม :

1. อ่านและทำความเข้าใจบทเรียนทั้งบท
2. รวบรวมอุปกรณ์ทั้งหมดที่ต้องใช้
3. อธิษฐานเผื่อเด็ก ๆ ในการเรียนบทเรียนนี้
4. อ่านและศึกษาพระธรรมปัญญาจารย์ 3:13 และ ปฐมกาล 1:29

5. วาดแผนผังที่แนบอยู่ตอนท้ายของบทเรียนบนกระดานดำ โดยไม่ต้องเขียนคำศัพท์อะไรลงไป ครูจะเขียนคำศัพท์ลงไปบนแผนผังขณะที่ครูกำลังสอนเนื้อหา ต้องแน่ใจว่ารูปสี่เหลี่ยมผืนผ้าและรูปวงรีมีขนาดใหญ่พอที่จะเขียนคำศัพท์ข้างในได้ แผนผังควรมีขนาดใหญ่เท่ากับกระดานดำ
6. ถ้าเป็นไปได้ให้นำอาหารในท้องถิ่นมาเป็นตัวอย่างของสารอาหารแต่ละประเภท ประเภทละ 1 ตัวอย่าง

ขั้นตอนการเรียนการสอน:

การนำเข้าสู่บทเรียน :

ครูพูดว่า:

1. มีใครในพวกเราที่เคยสังเกตว่าสิ่งที่เป็นประโยชน์สำหรับเรานั้นมักจะเป็นสิ่งที่เราไม่ชอบทำ ? (ให้เวลาเด็กที่จะได้แสดงความคิดเห็น)
2. ครูเคยสังเกตได้ว่าเป็นเช่นนั้น! แบ่งปันตัวอย่างในชีวิตของครูที่เกี่ยวกับสิ่งที่ดีสำหรับครูแต่ครูไม่อยากจะทำมันให้เด็กให้เห็นเป็นตัวอย่าง
3. แต่ยังมีสิ่งหนึ่งที่เป็นสิ่งดีสำหรับเราและพวกเราก็ชอบทำมันด้วย นั่นคือ พวกเราชอบกินอาหาร

กิจกรรมการเรียนการสอน :

ครูพูดว่า :

1. อาหารนั้นคืออะไร ? (ให้เวลาเด็กที่จะแสดงความคิดเห็น)
2. ปัญญาจารย์ 3: 13 กล่าวว่า “และว่าเป็นของประทานจากพระเจ้าแก่มนุษย์ที่จะให้มนุษย์ได้กินดื่มและเพลิดเพลินในบรรดาการงานของเขา” ข้อพระคัมภีร์นี้ย้ำเตือนเราให้รู้ว่าอาหารมีเพื่อให้เรามีความสุข
3. สิ่งที่สำคัญกว่าคืออาหารเป็นแผนการของพระเจ้าที่จะทำให้เรามีชีวิตรอด สารอาหารที่มีในอาหารนั้นสำคัญต่อการดำเนินชีวิต, สุขภาพรวมถึงการเจริญเติบโตด้วย
4. ให้เราดูแผนผังของสารอาหารหลักว่ามันจะช่วยให้เราได้อย่างไร เด็ก ๆ สามารถวาดเลียนแบบแผนผังที่ครูวาดบนกระดานได้หรือไม่? วาดให้เต็มกระดานทั้งแผ่นของเราและทำสี่เหลี่ยมหรือวงรีแต่ละอันให้มีขนาดใหญ่พอที่จะเขียนลงไปนั้นได้ ตามที่ครูเขียนเป็นตัวอย่างให้เลย

ครูอภิปรายและเติมคำลงในแผนผังบนกระดานดำ ขอให้นักเรียนเติมคำลงในแผนผังของพวกเขาตามลำดับข้างล่าง เติมคำในสี่เหลี่ยมหรือวงรีที่ตรงกับแผนผังในบทเรียนนี้ แผนผังมีแนบอยู่ท้ายบทเรียน **สารอาหาร 6 ประเภท** ขณะที่คุณอภิปรายอาหารแต่ละประเภทให้นำตัวอย่างอาหารประเภทนั้นที่มีในท้องถิ่นมาให้นักเรียนดู - ถ้าเป็นไปได้

ประเภทที่ 1. โปรตีน + ประโยชน์ (ตัวอย่างคืออาหารประเภทเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อวัว ปลา และผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนม ถั่วเมล็ดแห้งและธัญญาหารที่ได้จากพืชที่นำมาเป็นอาหารก็มีโปรตีนอยู่เช่นกัน)

ประเภทที่ 2. คาร์โบไฮเดรต + โปรตีน (มีอยู่ 2 ชนิด: แบบเชิงซ้อน เช่น ธัญญาหารทุกชนิด, ผลไม้, ผัก, พืชจำพวกผักหรือถั่ว และชนิดที่ 2 คือแบบองค์ประกอบเดี่ยว เช่น ข้าวสาลีขาว, ขนมปังสาลีขาว, น้ำตาล ซึ่งคาร์โบไฮเดรตแบบองค์ประกอบเดี่ยวนี้มีสารอาหารเพียงเล็กน้อยเพราะว่าสารอาหารส่วนใหญ่ถูกทำลายไปผ่านกระบวนการในการผลิต

ประเภทที่ 3. ไขมัน + โปรตีน (มีอยู่ 2 ชนิด: ไขมันอิ่มตัว ซึ่งจะแข็งตัวในอุณหภูมิห้อง เช่น เนย และน้ำมันประเภทที่สองคือไขมันไม่อิ่มตัว ซึ่งจะพบได้ในถั่วเปลือกแข็งและอโวคาโด)

ประเภทที่ 4. แร่ธาตุ + โปรตีน (ตัวอย่างคือ เหล็ก, โปแตสเซียม, แคลเซียมและอื่นๆ)

ประเภทที่ 5. วิตามิน + โปรตีน (ตัวอย่างคือวิตามินเอ, ดี, อี, เค (ที่ละลายได้ในไขมัน) และวิตามินซีและบี (ที่ละลายได้ในน้ำ หมายความว่าร่างกายจะไม่เก็บสะสมไว้ ร่างกายจำเป็นต้องได้รับใหม่ทุกวันจากอาหารหรืออาหารเสริม)

ประเภทที่ 6. น้ำ

5. เราจะเห็นได้ว่าอาหารนั้นมีส่วนสำคัญมากมายต่อร่างกายของเรา แต่อย่างไรก็ตาม ก็ไม่ได้มีสารอาหารทุกชนิดอยู่ในอาหารประเภทเดียว นั่นจึงเป็นเหตุผลที่สำคัญที่เราต้องกินอาหารให้หลากหลาย เพื่อร่างกายของเราก็จะได้รับสารอาหารทุกอย่างที่จำเป็น
6. สารอาหารสามารถพบได้ในอาหารตามธรรมชาติที่ผ่านกรรมวิธีน้อยที่สุด กรรมวิธีการผลิตอาหารนั้นรวมทุก ๆ วิธีการที่ใช้ในการปรุงอาหารเพื่อการบริโภค
7. การไม่ การดัดแปลงและกรรมวิธีทางเคมีนั้นลดคุณค่าทางสารอาหารอย่างมาก เพื่อประโยชน์ของสุขภาพร่างกายที่มากที่สุดคือการเลือกอาหารที่ไม่ผ่านกรรมวิธี ที่ได้ดึงเอาสารอาหารออกไป พยายามกินอาหารที่ยังคงสภาพเดิมอยู่ให้มากที่สุด การอ่านฉลากที่ด้านหลังกล่องหรือกระป๋องก็สามารถช่วยให้เราเลือกอาหารที่มีประโยชน์มากที่สุดได้ แต่ก็เป็นการฉลาดที่จะพิจารณาถึงส่วนผสมที่ใช้ถ้าไม่มีฉลากบนอาหารชนิดนั้น มีคำกล่าวว่า “ยังมีเครื่องปรุงน้อยเท่าไร อาหารนั้นก็ยังมีประโยชน์สำหรับคุณมากเท่านั้น”
8. ผักและผลไม้สด, ธัญญาหารทุกชนิด, เนื้อที่ได้จากธรรมชาติ, เปิดไก่, ปลา, ไข่, ถั่วเปลือกแข็งและผลิตภัณฑ์จากนมนี้เป็นตัวอย่างของอาหารที่มีสารอาหารหลายชนิดที่ร่างกายของคุณต้องการเพื่อการดำรงชีวิต, มีสุขภาพที่สมบูรณ์และเจริญเติบโต
9. การเลือกอาหารที่มีสารอาหารนั้นเป็นการดูแลร่างกายของเราที่ทำให้พระเจ้าพอพระทัย และช่วยให้เรามีชีวิตที่แข็งแรงและสมบูรณ์

การสรุปเรียน :

ให้ครูลบข้อความที่อยู่บนกระดานดำทั้งหมด

ครูพูดว่า :

1. ให้เด็ก ๆ แบ่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 3 คนและให้ทำการทดสอบคนในกลุ่มเกี่ยวกับสารอาหารทั้ง 6 ประเภทและประโยชน์ที่ได้รับจากพวกมัน ให้เวลานักเรียนจับกลุ่มประมาณหนึ่งนาที

2. เริ่มต้นด้วยการเลือกหนึ่งคนในกลุ่มให้ถาม 3 คำถามกับสองคนที่เหลือ โดยคนที่ตอบจะต้องไม่ดูคำตอบที่กระดาษของพวกเขา ให้คนที่ถามดูข้อมูลบนกระดาษของเขาหรือเธอเพื่อคิดคำถามได้
 3. หลังจากถามครบ 3 คำถามแล้ว ให้เลือกเพื่อนคนอื่นให้เป็นคนตั้งคำถามและให้คนที่เหลือตอบบ้างสลับกันไป
 4. กลุ่มของเด็ก ๆ จะทำกิจกรรมเสร็จก็ต่อเมื่อทุกคนในกลุ่มได้ถามคำถามคนละ 3 ข้อแล้วเท่านั้น
 5. เราจะต้องให้คะแนนกับผู้แข่งขันทุก ๆ ครั้งที่เพื่อนตอบคำถามได้ก่อนคู่แข่งกัน คนที่มีคะแนนมากที่สุดในตอนสุดท้ายก็จะเป็นผู้ชนะ
 6. คนที่ถามคำถามควรพยายามตั้งคำถามที่ต่างกันไปและเฉลยคำตอบที่ถูกต้องถ้าไม่มีผู้แข่งขันคนใดตอบถูก
- หลังจากที่ครูอธิบายเสร็จแล้วให้ครูถามว่าทุกคนเข้าใจขั้นตอนหรือไม่และให้อธิบายเพิ่มเติมถ้าจำเป็น ถ้าทุกคนเข้าใจตรงกันแล้วให้ครูพูดว่า “เริ่มได้” หลังจากนั้นให้เวลาเด็ก 10-20 นาทีเพื่อถามกันและกัน พอหมดเวลาให้ครูถามว่าใครเป็นผู้ชนะในแต่ละกลุ่ม
7. เมื่อพระเจ้าได้สร้างอาดัมและเอวาในสวนเอเดน พระองค์ตรัสกับพวกเขาว่า “พระเจ้าตรัสว่า” ทุเถิดเราให้พืชที่มีเมล็ดทั้งหมดซึ่งมีอยู่ทั่วพื้นแผ่นดินและต้นไม้ทุกชนิดที่มีเมล็ดในผลของมันแก่เจ้าเป็นอาหารของเจ้า” (ปฐมกาล 1:29) หลังจากนั้นในพระคัมภีร์กล่าวว่าพระเจ้าได้ทรงประทานเนื้อสัตว์และปลาให้มนุษย์กินเป็นอาหาร อาหารเหล่านี้ประกอบไปด้วยสารอาหารมากมายที่ดีต่อสุขภาพ แต่เพราะว่าพระองค์ได้ทรงประทานผลไม้และผักให้เป็นอาหารก่อน พระองค์จึงให้ความสำคัญกับอาหารประเภทนี้ก่อน เราจะเห็นได้ว่าพระเจ้าได้กำหนดให้อาหารเหล่านี้มีความสำคัญลำดับแรกสำหรับเรา ในความเป็นจริงทางวิทยาศาสตร์ได้ค้นพบว่าในผลไม้และผักมีวิตามินและแร่ธาตุมากมายที่ส่งเสริมระบบการทำงานในร่างกาย รวมทั้งธัญญาหารและถั่วเมล็ดแห้งและถั่วเปลือกแข็ง และยังมี “ต้นไม้ที่ออกผล” ดังที่พระเจ้าได้กล่าวไว้ในพระธรรมปฐมกาล 1:29 พระเจ้ารู้ว่าอะไรดีที่สุดสำหรับเรา
 8. ในสัปดาห์นี้ใครจะกินผลไม้, ผัก, ถั่วเมล็ดแห้ง, ธัญญาหารและถั่วเปลือกแข็งได้มากขึ้นกว่าเดิมหรือไม่ เพื่อช่วยให้ร่างกายของตัวเองสมบูรณ์แข็งแรงมากขึ้นกว่าเดิม ?
(ให้เวลาเด็กที่จะแสดงความคิดเห็น)

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดที่ได้ผลดี? กิจกรรมใดที่ได้ผลไม่ดี? ฉันจะเตรียมบทเรียนครั้งต่อไปให้ดีขึ้นได้อย่างไร?)

[illegible]

การประเมินผลผู้เรียน:

[illegible]