



บทเรียนด้านการเรียนรู้ บทที่ 18

เรื่อง กลุ่มอาหาร

ผลที่คาดว่าจะได้รับ:

ตัวชี้วัด:

สาระการเรียนรู้:

แสดงถึงจุดมุ่งหมาย และทักษะเพื่อให้มีประสิทธิภาพทางด้านเศรษฐกิจด้วยตนเอง
เรียนรู้ และสามารถใช้ทักษะที่ก่อให้เกิดรายได้ให้เป็นประโยชน์อย่างน้อยหนึ่งอย่าง
แสดงความสามารถทางอาชีพโดยการใช้ทักษะที่สร้างรายได้อย่างน้อยหนึ่งทักษะ

กลุ่มอายุ

6 – 8 ปี

หัวข้อหลัก:

การทำอาหารท้องถิ่น

บทเรียน:

กลุ่มอาหาร

เวลาที่ใช้ในการสอน:

10 นาทีสำหรับการแสดงความคิดเห็น 35 นาทีสำหรับบทเรียน

วัตถุประสงค์การเรียนรู้:

1. เด็กสามารถระบุส่วนผสมท้องถิ่นที่ใช้บ่อยๆ ในการทำอาหารและการใช้งานที่เหมาะสม
2. เด็กสามารถสร้างสรรค์อาหารที่รวมเอาอาหารจากกลุ่มอาหารหลากหลายกลุ่ม

อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้:

1. กระดาษ
2. ดินสอหรืออุปกรณ์การเขียนอื่นๆ
3. ดินสอสี ปากกาทำเครื่องหมาย เป็นต้น ซึ่งสามารถเพิ่มสีสันและพื้นผิวของภาพของเด็กๆ

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียมหรือจัดทำ:

1. อ่านบทเรียนทั้งหมดให้จบ
2. รวบรวมอุปกรณ์
3. อธิษฐาน:
 - ขอบคุณพระเจ้าสำหรับโอกาสที่ได้สอนลูกๆ ของพระองค์และขอให้พระองค์ทรงนำทางใน
ขณะที่สอนบทเรียนนี้
 - ขอให้พระเจ้าช่วยให้เด็กๆ เข้าใจว่า:

- พระเจ้าทรงรัก และห่วงใยพวกเราทุกคน
- พวกเราสามารถพูดกับพระเจ้าได้ทุกเวลา ไม่ว่าจะเป็นกลางวัน หรือกลางคืนก็ตาม
- ขอขอบคุณพระเจ้าสำหรับสิ่งที่พระองค์ทรงทำตลอดทั้งการดำเนินต่อไปในชีวิตของเด็กๆ ทั้งหลาย

ขั้นตอนการเรียนรู้การสอน

การนำเข้าสู่บทเรียน:

พูดว่า: มีใครช่วยที่บ้านทำกับข้าวบ้าง ยกมือขึ้น ให้เด็กๆ ตอบ

ถามว่า: อาหารประเภทไหนที่เด็กๆ ทำกับครอบครัว? ให้เด็กตอบ

ถามว่า: อาหารประเภทไหนที่เด็กๆ ชอบทานบ้าง? ให้เด็กตอบ

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน:

ถามว่า: เด็กๆ คิดว่าทำไมพระเจ้าถึงทรงสร้างให้มนุษย์เราชอบทานอาหาร? ให้เด็กๆ ตอบ

กระตุ้นให้พวกเขาเห็นว่า:

- พระเจ้าทรงสร้างให้เราชอบทานอาหาร
- พวกเราต้องทานอาหารเพื่อความอยู่รอด
- บ่อยครั้งที่การทำอาหารและทานร่วมกับคนอื่นเป็นการช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น
- ความสุขในการทานอาหารเป็นของขวัญจากพระเจ้า

ถามว่า: มีเด็กๆ ที่เคยได้ยินเกี่ยวกับกลุ่มของอาหารบ้าง? ให้เด็กๆ ยกมือขึ้น

ถามว่า: เด็กๆ จำได้หรือไม่ว่ากลุ่มของอาหารมีความแตกต่างอย่างไร? ให้เด็กๆ ตอบชี้แนะการสนทนา เพื่อให้เด็กๆ ได้ทราบกลุ่มของอาหารทั้งหมด เขียนชื่อกลุ่มอาหารเหล่านั้นไว้บนกระดาน เมื่อเด็กๆ พูดถึงมัน

- ธัญพืช
- ผัก
- ผลไม้
- โปรตีน (เนื้อสัตว์ ปลา ไข่ พืชตระกูลถั่วหรือแหล่งโปรตีนอื่นๆ ที่พบได้ทั่วไปในท้องถิ่น)
- ผลิตภัณฑ์จากนม (หากบริโภคกันทั่วไปในท้องถิ่น)

ให้เด็กๆ ยกตัวอย่างอาหารของชุมชนหนึ่งหรือสองอย่าง ที่จัดอยู่ในแต่ละกลุ่มอาหาร

พูดว่า: ในการที่จะทำอาหารเพื่อสุขภาพและอร่อย พวกเราต้องใช้ส่วนผสมจากกลุ่มอาหารอย่างน้อย สมอย่าง เช่นธัญพืช ผัก และโปรตีน

ถามว่า: ตอนที่เด็กๆ ช่วยที่บ้านทำกับข้าวมีอะไรบ้างที่เด็กๆ ใส่ลงไปเพื่อให้อาหารรสชาติดีขึ้น? ให้เด็กตอบ (คำตอบที่เป็นไปได้: เนย น้ำมันมะกอก เกลือ แกง เครื่องเทศ ไขมันอื่นๆ เป็นต้น)

ถามว่า: ตอนที่ได้เด็กๆ ทำอาหาร เด็กๆ รู้ได้อย่างไรว่าจะใส่อาหารแต่ละอย่างเท่าไร? ให้เด็กตอบ นำบทสนทนาเพื่อให้เด็กๆ เข้าใจถึง

- จำนวนของคนที่เราทำอาหารให้ทานจะเป็นตัวกำหนดปริมาณของอาหารที่ต้องการ
- มีหลายวิธีในการเตรียมปริมาณของส่วนผสม
 - บางที่จะใช้ภาชนะในการชั่งวัดตวงปริมาณของส่วนผสม
 - ในบางที่อาจจะใช้กะส่วนผสมด้วยสายตาหรือความรู้สึก
 - ให้เด็กๆ ปรึกษากันว่าในท้องถิ่นของเด็กๆ ทำอย่างไรกัน

พูดว่า: ลองสมมุติว่าพวกรุ่นนี้เด็กๆ จะต้องเป็นคนที่ได้รับผิดชอบในการเตรียมอาหารเพื่อสุขภาพให้กับคนในครอบครัว ให้เด็กๆ รวมกลุ่มกับเพื่อนสองถึงสามคนเพื่อคิดรายการอาหารเพื่อสุขภาพ ซึ่งต้องรวมเอาอาหารจากแต่ละกลุ่มอาหาร รวมทั้งใช้ไขมัน และเครื่องเทศที่เด็กๆ อยากจะใช้ด้วย

วาดภาพโต๊ะอาหารของครอบครัวของเด็กๆ จากนั้นก็วาดภาพอาหารที่เด็กๆ วางแผนที่จะเตรียมสำหรับมื้อนั้น เด็กๆ อาจจะเขียนคำบรรยายถ้าคิดว่าจำเป็น

ให้เด็กๆ ใช้เวลาส่วนใหญ่ของคาบเรียนในการวาดภาพขณะที่พวกเขา กำลังทำงานให้เดินไปรอบๆ คอยให้ความเห็น ตัวเลือกรายการอาหารจากแต่ละกลุ่มอาหาร

พอเหลือเวลาในชั้น สิบถึงสิบห้านาที ให้แต่ละกลุ่มแบ่งปันอาหารที่พวกเขาสร้างสรรค์กันกับกลุ่มอื่น

การสรุปบทเรียน:

พูดว่า: การทานอาหารสุขภาพจะช่วยให้เรามีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง เพื่อที่เราจะได้รับใช้พระเจ้าในวิถีทางที่พระองค์มีพระประสงค์ มันง่ายที่จะทานอาหารสุขภาพ เมื่อเด็กๆ มีสูตรอาหารที่เด็กๆ ชอบทาน ที่ประกอบไปด้วยอาหารจากกลุ่มอาหารกลุ่มต่างๆ

ก่อนจะถึงการเรียนในครั้งต่อไป ให้คุยกับคนในครอบครัวของเด็กๆ เกี่ยวกับสิ่งที่พวกเขาชอบทาน จากนั้นเลือกหนึ่งในรายการเหล่านั้นมาแบ่งปันกับเพื่อนในชั้นเรียน เขียนส่วนประกอบทั้งหมด และวิธีการทำ และนำมาในชั้นเรียนครั้งต่อไป

ให้เด็กๆ แบ่งปันสูตรอาหารง่ายๆ กับเพื่อนในชั้นเรียนในครั้งต่อไป ถ้าเป็นไปได้ รวบรวมสูตรอาหารทั้งหมด แล้วจัดทำเป็นหนังสือให้กับเด็กทั้งหมด เพื่อจะได้นำกลับบ้านไปได้

กิจกรรมเสริม :

หากว่าคุณมีวัสดุให้เด็กๆ ตัดรูปภาพของอาหารจากนิตยสารและติดกาวลงบนภาพของจานหรือติดบนโต๊ะเพื่อทำสร้างสรรค์มื้ออาหาร เชิญพ่อครัวจากร้านอาหารในท้องถิ่นหรือคุณครูเองมาเตรียมอาหารร่วมกับเด็กๆ นำเอาส่วนประกอบของอาหารพื้นบ้านที่มี อาหารจากทุกกลุ่มอาหารให้เด็กๆ ทั้งชั้นสิบเปลี่ยนมาชั่งตวงวัดส่วนประกอบและใส่เพิ่มเข้าไปในสูตรอาหารหรือให้เด็กๆ ทำงานเป็นกลุ่มเล็กๆ เพื่อเตรียมอาหาร โดยที่คุณครูสาธิตการทำอาหารรายการเดียวกันที่ละขั้นตอน

ผู้สอนประเมินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของตนเอง: (กิจกรรมใดที่เหมาะสมกับบทเรียน? กิจกรรมใดที่ไม่เหมาะสม? เราจะเตรียมตัวอย่างไรสำหรับบทเรียนถัดไป?)

การประเมินผลผู้เรียน: