



บทเรียนด้านการเรียนรู้ บทที่ 37

เรื่อง ทำอาหารพื้นบ้านแบบง่ายๆ (ตอนที่ 2)

ผลที่คาดว่าจะได้รับ:

เด็กมีแรงจูงใจและทักษะในการดูแลตัวเองอย่างดี

ตัวชี้วัด:

มีการพัฒนาความสนใจและเชาว์ปัญญาที่พระเจ้าประทาน

สาระการเรียนรู้:

เกิดความรู้ ทำให้เกิดประโยชน์และมีการประเมินผลที่ชัดเจน
สามารถนำมาแก้ปัญหาได้

กลุ่มอายุ

3-5 ปี

หัวข้อหลัก:

อาหารของฉันมาจากไหน?

บทเรียน:

ทำอาหารพื้นบ้านแบบง่ายๆ (ตอนที่ 2)

เวลาที่ใช้ในการสอน:

45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้:

1. เด็กสามารถบอกได้ถึงความปลอดภัยในการทำอาหารอย่างน้อยหนึ่งอย่าง
2. เด็กสามารถใช้ระบบชั่งตวง และการใช้เครื่องใช้ในการทำอาหารแบบง่ายๆ ได้
3. เด็กสามารถพัฒนาทักษะคณิตศาสตร์ขั้นพื้นฐานโดยการวัดชั่งตวงและการนับได้

อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้:

1. อุปกรณ์สำหรับชั่งตวง เช่น ถ้วยตวงและช้อนตวง
2. ชามใบใหญ่
3. น้ำหนึ่งเหยือกเต็ม
4. กระดาษ หนึ่งแผ่นต่อเด็กหนึ่งคน
5. สีเทียน หรือดินสอสี
6. ทางเลือก: พลาสติกใส (ใหญ่พอที่จะปิดกระดาษทั้งแผ่นได้) หนึ่งแผ่นต่อเด็กหนึ่งคน
7. สูตรทำอาหารพื้นบ้านง่ายๆ และเครื่องปรุงที่จะทำอาหารชนิดนั้นๆ
(หรือใช้สูตรอาหารที่อยู่ท้ายบทเรียนก็ได้)
8. โต๊ะอาหาร ตามประเพณีท้องถิ่น

อุปกรณ์การสอนสำหรับกิจกรรมเสริม:

1. แป้งทำอาหาร พอสำหรับใส่เต็มชามแต่ละชาม
2. ชาม ขนาดกลาง เด็กสามคนต่อชามหนึ่งใบ
3. เครื่องตวง - ถ้วยตวง ช้อนตวง พอสำหรับเด็กฝึกการตวงแป้ง

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียมหรือจัดทำ:

1. อ่านทั้งบทเรียนให้จบ
2. จัดเตรียมอุปกรณ์หรือสิ่งที่ต้องใช้ทั้งหมด
3. อธิษฐานเผื่อเด็กๆ เพื่อพวกเขาจะมีความสุขสนุกสนานในการทำงานร่วมกันในการทำกิจกรรมต่างๆ

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียมสำหรับกิจกรรมเสริม:

1. รวบรวมอุปกรณ์

ขั้นตอนการเรียนรู้การสอน

การนำเข้าสู่บทเรียน:

กิจกรรมประจำวัน:

1. ตัวอักษรวันนี้คือ: _____
2. วันของสัปดาห์:
 - o วันนี้คือวัน _____ (ดูปฏิทิน)
 - o พรุ่งนี้คือวัน _____
 - o เมื่อวานนี้คือวัน _____
 - o จำนวนวันกว่าจะถึง _____ = _____
3. อากาศ:
 - o อากาศวันนี้ _____
 - o เสื้อผ้าวันนี้ _____
 - o กราฟพยากรณ์อากาศ
4. การแบ่งปันความคิด: (ไม่เกิน 10 นาที)
 - o คำถามนำการอภิปราย: _____
 - o นักเรียนผู้อภิปรายวันนี้คือ: _____
5. เรื่องเล่า
 - o _____
 - คำถาม/กิจกรรม สำหรับผู้ฟัง:
 1. _____
 2. _____
 3. _____

ฝึกกล้ามเนื้อมัดใหญ่: (ร้องเพลง เดินรำ เคลื่อนไหว)

1. เก็บลูกแพร์ – ให้เด็กเข้าแถวเป็นวงกลม ขอให้เด็กๆ แสดงท่าทางกำลังเก็บผลไม้จากต้นหรือกำลังเก็บผักหรือถอนต้นผักขึ้นจากดิน ตัวอย่างเช่น ครูบอกว่า “เก็บแอปเปิ้ล” เด็กๆ จะแสดงท่าทางพร้อมกันว่ากำลังเก็บผลแอปเปิ้ลจากต้น (ให้ยืดอกขึ้นสูง เขย่งเท้า เอามือทำท่าเด็ดผลแอปเปิ้ล) แล้วเปลี่ยนให้เด็กแต่ละคนพูดว่า จะเก็บผลไม้ เก็บผัก หรือถอนผัก อะไรก็ได้แล้วแต่ พร้อมทั้งทำท่าประกอบด้วย

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน: การทำอาหารอย่างปลอดภัย

1. เรียกเด็กให้มารวมกัน พูดว่า: เมื่อถึงเวลาต้องทานอาหาร โดยปกติเราต้องทำอาหารเสียก่อน สิ่งต่างๆ ที่เรานำมาผสมกันในการทำอาหารเราเรียกว่า เครื่องปรุง หรือส่วนผสมประกอบ เมื่อเราปรุงอาหารเราต้องใช้ส่วนผสมประกอบของอะไรบ้าง? (คำตอบอาจจะเป็น: ผลไม้ ผัก เนื้อ เครื่องเทศ แป้ง น้ำ น้ำตาล และอื่นๆ)
2. เมื่อเราปรุงอาหารเราจะต้องใส่ส่วนผสมประกอบให้พอเหมาะโดยการชั่งตวง ให้เรามาชั่งหรือตวงส่วนผสมประกอบบางอย่าง ให้ใช้เครื่องตวงตามที่คนพื้นบ้านใช้วัดตวงส่วนผสมประกอบต่างๆ ในการปรุงอาหาร เช่น การตวงน้ำใส่ในหม้อหรือในชาม ตัวอย่างเช่น ให้ตวงดูว่าน้ำหนึ่งถ้วยมีกี่มิลลิลิตร หรือตวงใส่ภาชนะอื่น ดูว่ามีน้ำเท่าไร ขณะที่ตวงให้เด็กๆ ดู พร้อมนับจำนวนไปด้วย

- เมื่อปรุงอาหารสิ่งสำคัญคือต้องปลอดภัย ให้พูดถึงสิ่งต่างๆ ที่ต้องระมัดระวัง เพื่อความปลอดภัย
ในขณะปรุงอาหาร มีอยู่สี่ประการที่จะต้องจดจำ ดูซิว่าเราจะจำได้ทั้งหมดไหม?
- ประการแรก สำคัญมาก ต้องล้างมือให้สะอาดก่อน เพื่อกำจัดเชื้อโรคให้ออกจากมือของเราออกไป
จับอาหาร เพื่อไม่ให้เชื้อโรคปนเปื้อนในอาหาร ดังนั้นสิ่งสำคัญประการแรกที่เราต้องทำก่อนปรุงอาหาร
คืออะไร? (ล้างมือให้สะอาดก่อน) ให้เด็กๆ แสดงท่าล้างมือ
- ประการที่สอง การที่จะทำให้ตัวเองปลอดภัยขณะปรุงอาหารก็คือ อยู่ห่างๆ จากของที่ร้อน
อยู่ห่างจากเตาไฟ จากน้ำมันหรือน้ำที่กำลังเดือด อย่าจับของร้อนด้วยมือเปล่า ขอให้ผู้ใหญ่ช่วย
เมื่อต้องทำอะไรเกี่ยวกับของร้อน เช่น ผัด ทอด หรือ ต้ม อย่าให้ผมหรือเสื้อผ้าอยู่ใกล้เปลวไฟ
ดังนั้นสิ่งที่เราต้องจดจำประการที่สองเพื่อจะปลอดภัยขณะปรุงอาหารคืออะไร? (ให้อยู่ห่างจากความร้อน)
ให้สมมุติว่าโต๊ะหรือเก้าอี้เป็นเตาไฟที่กำลังมีไฟ ให้ครูแสดงให้เด็กดูว่า เขาควรจะอยู่ห่างขนาดไหน
- ประการที่สามที่ต้องจดจำเพื่อความปลอดภัยขณะปรุงอาหาร คือต้องแน่ใจว่าไข่หรือเนื้อที่ปรุงนั้น
สุกอย่างทั่วถึงดีแล้วค่อยรับประทาน เนื้อและไข่มีอะไรบางอย่างที่อยู่ภายในที่เรามองไม่เห็น สามารถ
ทำให้เราเจ็บป่วยได้ ถ้าเราไม่ทำให้สุกจริงๆ เมื่อเนื้อและไข่ได้รับความร้อนอย่างเพียงพอ ก็สามารถ
ฆ่าเชื้อโรคที่อยู่ในนั้นได้ ดังนั้นสิ่งที่เราต้องจดจำประการที่สามเพื่อความปลอดภัยในการปรุงอาหาร
คืออะไร? (ปรุงอาหารให้สุกดี) ให้เด็กๆ แสดงท่าการปรุงอาหาร แล้วมีบางคนถามว่าสุกดีหรือยัง
แล้วอีกบางคนจะบอกว่าสุกดีแล้ว
- ประการสุดท้ายที่ต้องจดจำ เพื่อความปลอดภัยในการปรุงอาหารคือ การล้างผัก ผลไม้ และส่วน
ประกอบอื่นๆ ที่นำมาปรุงอาหารให้สะอาดดี ก่อนนำไปปรุงอาหาร ทั้งแมลงและยาฆ่าแมลง
ที่ปนเปื้อนมากับผลไม้ ผัก และสิ่งอื่นๆ สามารถทำให้เราเจ็บป่วยได้ ต้องล้างให้สะอาดจริงๆ
ก่อนรับประทาน หรือนำไปปรุงอาหาร ดังนั้นสิ่งที่เราต้องจดจำประการที่สี่เพื่อความปลอดภัย
ในการปรุงอาหารคืออะไร? (ต้องล้างผัก และผลไม้ให้สะอาด) ให้บอกชื่อผักหรือผลไม้บางอย่าง
แล้วให้เด็กๆ แสดงท่าล้างผลไม้หรือผักตามที่ครูเอ่ยชื่อ ทำหลายๆ ชนิด ตามที่เด็กๆ รู้จักผักและ
ผลไม้ในท้องถิ่นของเขา
- ให้ทบทวนกฎต่างๆ โดยชูนิ้วขึ้นนับแต่ละกฎ ให้เด็กทุกคนทำไปพร้อมกับครู ให้ชูนิ้วตามลำดับข้อ
ที่เอ่ยถึง ทำ 2-3 เทียบจนกว่าจะแน่ใจว่าเด็กๆ จะจำได้

ภาพอาหารจานโปรด

- แจกกระดาษ ให้เด็กๆ วาดภาพ ระบายสีอาหารจานโปรดของเขา เสร็จแล้วเอาพลาสติกใสทับ
ข้างบนภาพ (ถ้ามี) เพื่อจะใช้ภาพเป็นที่รองจานในกิจกรรมต่อไป

การจัดโต๊ะอาหาร

- ให้ใช้อุปกรณ์ที่ครูสามารถจัดเตรียมมาเสนอเพื่อสอนในการจัดโต๊ะอาหารตามประเพณีในท้องถิ่น
ให้เด็กแต่ละคนหรือจับคู่ ให้วางที่รองจานไว้ในที่ที่ถูกต้องบนโต๊ะอาหาร ให้เด็กๆ ฝึกทำด้วย
ตัวเขาเอง เมื่อครูอธิบายและทำเป็นตัวอย่างเรียบร้อยแล้ว

สนุกกับการทำอาหาร

- ให้ทำอาหารพื้นบ้านง่ายๆ ที่รู้จักกันดีทั่วไป โดยคิดสูตรอาหารกันเอง หรือใช้สูตรอาหารที่ทำ
บทเรียน ให้พาเด็กๆ ไปล้างมือให้สะอาดก่อนแล้วค่อยลงมือช่วยกันทำอาหาร โดยปฏิบัติตามกฎ
ความปลอดภัยในขณะปรุงอาหารทั้งสิ้น



การสรุปบทเรียน:

- ให้ถามว่า: เธอชอบอะไรเป็นพิเศษในการทำอาหารร่วมกัน? (คำตอบอาจจะแตกต่างกันไป)

มีสิ่งที่เราต้องทำอะไรอื่นอีกในการปรุงอาหารของเราวันนี้? (คำตอบขึ้นอยู่กับชนิดของอาหารที่ทำ)
มีอะไรบ้างที่เมื่อกลับบ้านแล้วจะไปบอกให้คุณพ่อคุณแม่ทราบถึงความปลอดภัยต่างๆ ในห้องครัว
(คำตอบก็คือกฎของความปลอดภัยที่ได้กล่าวมาแล้วในบทเรียน ให้เด็กแต่ละคนบอกถึงกฎแต่ละข้อ)

2. ให้เด็กรวมชั้น เราจะมาทานอาหารนี้ด้วยกัน ให้เราขอบคุณพระเจ้าสำหรับอาหาร ให้ทุกคนหลับตาก็มีศีระ เอมมีประสานกัน

ข้าแต่พระเจ้า

ขอบคุณพระองค์สำหรับอาหารที่เราจะรับประทานด้วยกัน

ขอบคุณพระองค์ ที่พวกข้าพระองค์สามารถทำอาหาร

ให้มีรสอร่อยที่จะรับประทานได้

ขอพระคุณพระองค์ที่ทรงจัดเตรียมทุกอย่างให้แก่ข้าพระองค์

อาเมน

3. ให้เสิร์ฟอาหารซึ่งกันและกัน ให้พวกเขาพูดคุยกันเกี่ยวกับเรื่องอาหารที่พวกเขาชอบรับประทานกับครอบครัวของเขา

กิจกรรมเสริม:

1. จัดเด็กเป็นกลุ่ม กลุ่มละสามคน แจกถ้วยที่มีแบ่งเต็มถ้วยให้เด็กแต่ละกลุ่ม กลุ่มละหนึ่งถ้วย พร้อมทั้งถ้วยตวง ให้แต่ละกลุ่มหัดตวงแบ่งและเล่นกันแบ่ง ให้เลือกสถานที่ที่ทำความสะอาดได้ง่าย เพราะแบ่งจะฟุ้งกระจายและเปื้อน

สูตร: กว๊ายเตี๋ยไก่ : (กิจกรรมนี้ ต้องมีเตา หม้อ ซามและช้อน เพื่อรับประทาน เมื่อทำเสร็จ)

เครื่องปรุง:

1. น้ำซุ๊ปไก่ ประมาณ 1½ ลิตร (46 ออนซ์ หรือ 1380 มล.) ปรุงรสเค็มพอดี
2. เนื้อไก่ ไม่มีกระดูกหรือหนัง ประมาณ 1 กิโลกรัม
3. เส้นบะหมี่ 1 กิโลกรัม ต่อเด็ก 8 คน (หรือแล้วแต่ครูจะคำนวณ)
4. หัวหอม 2 หัว
5. แครอท 2 หัว
6. ซาเลอรี / ต้นหอม ผักชี (ถ้าเด็กชอบ)
7. พริกไทยป่น (ถ้าเด็กชอบ)

วิธีทำ:

1. หั่นไก่เป็นชิ้นเล็กๆ หั่นแครอท หัวหอมใหญ่ นำไก่ แครอท หัวหอมใหญ่ ที่หั่นไว้ ใส่ในหม้อน้ำซุ๊ปที่เตรียมไว้
2. ต้มจนไก่สุกดี เมื่อไก่สุกให้ใส่เส้นบะหมี่ลงไป คนให้ทั่ว พอบะหมี่สุกก็ยกลง ตักใส่ถ้วย ใส่ผักชีต้นหอม โรยพริกไทย
3. ปรุงรสตามชอบ ปริมาณเครื่องปรุงนี้ สำหรับเด็กประมาณ 8 คน ถ้ามีเด็กมากกว่านี้ ก็ต้องเพิ่มปริมาณเพิ่มขึ้นตามจำนวนของเด็ก

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดใช้ได้ผลดี? กิจกรรมใดใช้ไม่ค่อยได้ผล? จัณจะเตรียมบทเรียนในบทต่อไปอย่างไร?)

การประเมินผลผู้เรียน: