

กิจกรรมที่ 12 ขนมสามสี

วัตถุประสงค์

1. เด็ก ๆ มีความรู้เรื่องปริมาณสารอาหารและรู้จักเลือกบริโภคขนมและอาหารที่เหมาะสม ปลอดภัย

ความเชื่อมโยง Life Skills	-	Keeping Records	(การรู้จักเก็บข้อมูลและใช้ข้อมูลทำงาน)
	-	Decision Making	(การตัดสินใจ)
	-	Disease prevention	(การป้องกันโรคต่าง ๆ)
	-	Healthy lifestyle Choices	(การมีทางเลือกในวิถีสุขภาพ)

กลุ่มเป้าหมาย เด็ก ๆ เยาวชนในชุมชน ครั้งละ 5-10 คน

การเตรียมก่อนจัดกิจกรรม ผู้นำกิจกรรม สำรวจร้านค้าในชุมชนที่เด็ก ๆ ชอบไปซื้อขนมกรูบกรอบว่ามีขนมอะไรขายบ้าง และเด็ก ๆ ชอบซื้ออะไรไปกิน

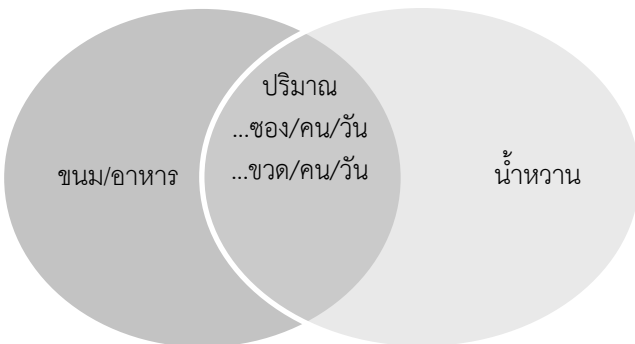
ระยะเวลา 1-1.30 ชั่วโมง

อุปกรณ์ กระดาษฟลิปชาร์ต , สีเทียน หรือ ปากกาเคมี
 การ์ดสีแดง (ทำรูปการ์ดตูนหน้าคนร้องไห้) การ์ดสีเหลือง (ทำรูปการ์ดตูนหน้าคนไม่ยิ้ม) เขียว (ทำรูปการ์ดตูนหน้าคนยิ้ม) อย่างละ 10 ใบ
 ขนมกรูบกรอบที่เด็ก ๆ ชอบกิน (เลือกที่มีการระบุปริมาณสารอาหารชัดเจน)
 เอกสารเกณฑ์ขนม 3 สี











































สีแดง = ปริมาณสารอาหารสูง
 เกินเกณฑ์ ควรหลีกเลี่ยงการกิน

สีเหลือง = ปริมาณสารอาหารสูง
 ปานกลาง ควรควบคุม กินไม่เกิน 1
 ซองหรือชิ้นต่อวัน

สีเขียว = ปริมาณสารอาหาร
 เหมาะสม แต่ไม่ควรกินเกิน 2 ซอง
 ต่อวัน

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	กระบวนการ	อุปกรณ์
เตรียมความพร้อม	เพื่อให้เด็ก ๆ มีความพร้อมต่อการเรียนรู้ ทั้งกายและใจ	<p>1.ผู้นำกิจกรรมชวนเด็ก ๆ เตรียมความพร้อมโดยการเล่นสั้นทนาการง่าย ๆ เช่น การแนะนำตัว โดยให้แต่ละคนแนะนำตัวพร้อมทั้งทำท่าทางประจำตัว หรือ กิจกรรมชวนเด็ก ๆ ร้องเพลงประกอบท่าทางต่าง ๆ</p> <p>(สามารถเปิดดูได้จาก youtube)</p>	
ทบทวนชวนคิด ขนมอร่อยที่หนูชอบกิน	เพื่อให้เด็ก ๆ ได้ทบทวนปริมาณขนมกรุบกรอบที่กิน นำไปสู่การเชื่อมโยงกับปริมาณสารอาหารที่ได้รับ	<p>2.ผู้นำกิจกรรม ชวนเด็ก ๆ ช่วยด้วยคำถาม “ขนมกรุบกรอบ หรือน้ำอัดลม น้ำหวาน ที่ชอบกินมีอะไรบ้าง และวันหนึ่งกินกี่ซอง กี่ขวด”</p> <p>โดยให้เด็ก ๆ ยกมือขึ้นตอบทีละคน</p> <p>3.ผู้นำกิจกรรม จดบันทึกชื่อขนมที่เด็ก ๆ ตอบ ลงไปในฟิลิปชาร์ต</p> <div data-bbox="913 901 1543 1242" style="text-align: center;">  </div> <p>4.ผู้นำกิจกรรม เชื่อมโยงไปกิจกรรมต่อไป ด้วยการชวนเด็ก ๆ คิดว่าขนม น้ำหวานที่เรากินกันไปในแต่ละวัน ให้ประโยชน์อะไรกับตัวเราบ้าง</p>	-กระดาษฟิลิปชาร์ต -สีเทียน หรือปากกาเคมี

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	กระบวนการ	อุปกรณ์
ขนมนี้ สีอะไร	เพื่อให้เด็ก ๆ มีความรู้ในการคิดวิเคราะห์ปริมาณสารอาหารที่มากับขนมกรูบกรอบ ผ่านเครื่องมือการ์ดสีในการจำแนกประเภทขนมที่ควรกิน ไม่ควรกิน	<p>5.ผู้นำกิจกรรม อธิบายปริมาณสารอาหารสำคัญ ที่ต้องให้ความสำคัญเพื่อการบริโภคที่ปลอดภัยสำหรับเด็กเยาวชน ใน 1 วัน</p> <p>*ร้อยละปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี</p> <ul style="list-style-type: none"> -พลังงาน 2,000 กิโลแคลอรี -โซเดียม (เกลือ) 2,400 มิลลิกรัม (1ช้อนชา) -น้ำตาล 1,600 มิลลิกรัม (4ช้อนชา) -ไขมัน 65 มิลลิกรัม <p>โดยสามารถดูข้อมูลได้จากฉลากบนซองขนม</p> <p>6.ผู้นำกิจกรรม อธิบายการจัดแบ่งกลุ่มขนมที่ปลอดภัย โดยใช้เกณฑ์ 3 สี</p> <p>พร้อมทั้งบอกเกณฑ์ในการตัดสินว่าขนมใดสีอะไร</p> <ul style="list-style-type: none"> -สีเขียว คือ กินได้ แต่ไม่ควรกินเกิน 2 ซอง/วัน -สีเหลือง คือ กินได้ แต่ต้องควบคุม ไม่เกิน 1 ซอง/วัน -สีแดง คือ ควรหลีกเลี่ยง <p>7.ผู้นำกิจกรรมวาดตารางเกณฑ์พลังงานและสารอาหาร (ตามตัวอย่างที่อยู่ในชุดกิจกรรม) ลงบนกระดาษฟลิปชาร์ตให้เด็ก ๆ กลุ่มละ 1 แผ่น</p> <p>8.ผู้นำกิจกรรม จัดกลุ่มเด็กๆ กลุ่มละ 3-4 คน ให้ช่วยกันบอกว่า “ตัวอย่างขนมกรูบกรอบที่ได้รับนั้น มีสารอาหาร และพลังงานเท่าไร และควรได้การ์ดสีอะไรในแต่ละด้าน”</p> <p>โดยวางขนมลงบนกระดาษฟลิปชาร์ต พิจารณาปริมาณสารอาหารของขนม โดยประกอบด้วยพลังงาน โซเดียม น้ำตาล ไขมัน</p>	<ul style="list-style-type: none"> -กระดาษฟลิปชาร์ต -สีเทียน หรือปากกาเคมี -การ์ด 3 สี -ขนมกรูบกรอบ -เกณฑ์พิจารณาขนม 3 สี <p>*ผู้นำกิจกรรมวาดตารางเกณฑ์พลังงานและสารอาหารลงกระดาษฟลิปชาร์ตให้เด็กแต่ละกลุ่ม</p>

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	กระบวนการ	อุปกรณ์																																																																																				
		<p>ไขมันอิ่มตัว และวางการ์ดสี ลงข้างๆ ในแต่ละด้าน และช่วยกันสรุปว่าขนม/น้ำหวานนั้น เป็นขนมกลุ่มสีใด</p> <table border="1" data-bbox="1016 342 1354 737"> <thead> <tr> <th>พลังงาน</th> <th>ปริมาณ</th> <th colspan="2">ขนมอาหาร</th> </tr> <tr> <th>สารอาหาร</th> <th></th> <th></th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="4">สีเขียวไม่กิน</td> </tr> <tr> <td>พลังงาน</td> <td>100</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ไขมัน</td> <td>3</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ไขมันอิ่มตัว</td> <td>1</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>น้ำตาล</td> <td>6</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>โซเดียม</td> <td>120</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="4">สีเหลือง ระวัง</td> </tr> <tr> <td>พลังงาน</td> <td>100-200</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ไขมัน</td> <td>3-6</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ไขมันอิ่มตัว</td> <td>1-2</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>น้ำตาล</td> <td>6-12</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>โซเดียม</td> <td>120-240</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="4">สีแดง งดกิน</td> </tr> <tr> <td>พลังงาน</td> <td>200</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ไขมัน</td> <td>6</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ไขมันอิ่มตัว</td> <td>2</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>น้ำตาล</td> <td>12</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>โซเดียม</td> <td>240</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>สรุป ขนมสี:</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>9. ผู้นำกิจกรรมให้เด็กๆ แต่ละกลุ่มนำเสนอ / ถ้าเด็กอยุ่ ติดการ์ดสีผิด ผู้นำกิจกรรมแก้ไขให้ถูกต้อง</p> <p>10. ผู้นำกิจกรรมสรุป</p> <p>โดยให้เด็กๆ นำขนมกรูบกรอบทั้งหมด มาจัดตามกลุ่มสี สรุปให้เด็กๆ เห็นว่าขนมอะไร ยี่ห้ออะไรที่ควรหลีกเลี่ยง ควรกินแต่พอดี และเน้นย้ำการอ่านฉลากของขนมดูปริมาณสารอาหารก่อนเลือกซื้อทุกครั้ง</p>	พลังงาน	ปริมาณ	ขนมอาหาร		สารอาหาร				สีเขียวไม่กิน				พลังงาน	100			ไขมัน	3			ไขมันอิ่มตัว	1			น้ำตาล	6			โซเดียม	120			สีเหลือง ระวัง				พลังงาน	100-200			ไขมัน	3-6			ไขมันอิ่มตัว	1-2			น้ำตาล	6-12			โซเดียม	120-240			สีแดง งดกิน				พลังงาน	200			ไขมัน	6			ไขมันอิ่มตัว	2			น้ำตาล	12			โซเดียม	240			สรุป ขนมสี:				
พลังงาน	ปริมาณ	ขนมอาหาร																																																																																					
สารอาหาร																																																																																							
สีเขียวไม่กิน																																																																																							
พลังงาน	100																																																																																						
ไขมัน	3																																																																																						
ไขมันอิ่มตัว	1																																																																																						
น้ำตาล	6																																																																																						
โซเดียม	120																																																																																						
สีเหลือง ระวัง																																																																																							
พลังงาน	100-200																																																																																						
ไขมัน	3-6																																																																																						
ไขมันอิ่มตัว	1-2																																																																																						
น้ำตาล	6-12																																																																																						
โซเดียม	120-240																																																																																						
สีแดง งดกิน																																																																																							
พลังงาน	200																																																																																						
ไขมัน	6																																																																																						
ไขมันอิ่มตัว	2																																																																																						
น้ำตาล	12																																																																																						
โซเดียม	240																																																																																						
สรุป ขนมสี:																																																																																							
สรุปการเรียนรู้	เพื่อให้เด็ก ๆ ได้สรุปความรู้ที่ได้รับ เชื่อมโยงกับการนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน	<p>11. ผู้นำกิจกรรม ขวนเด็ก ๆ สรุปการเรียนรู้ ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - ชอบกิจกรรมนี้หรือไม่ - ต่อไปนี้การกินขนมกรูบกรอบ เราจะต้องคิดถึงเรื่องอะไรบ้าง <p>12. ผู้นำกิจกรรมสรุปการเรียนรู้</p>	แบบบันทึกการเรียนรู้																																																																																				

สรุปการเรียนรู้ ชีวิตเราจะได้รับสารอาหารที่จำเป็นจากการกินอาหาร 3 มื้ออยู่แล้ว การกินขนมกรุบกรอบเข้าไปทำให้เราได้รับน้ำตาล โซเดียม ไขมัน มากเกินไป ซึ่งถ้าเรากินเป็นประจำ กินในปริมาณที่มาก ๆ จะทำให้เป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่าง ๆ ที่เห็นได้ง่ายคือโรคอ้วน ทำให้การเคลื่อนไหวร่างกายไม่คล่องตัว การเดิน การวิ่งสู้เพื่อน ๆ ที่ร่างกายแข็งแรงไม่ได้ เมื่อเจอเหตุการณ์ฉุกเฉิน จะทำให้เราเป็นจุดอ่อนทำให้เกิดอันตรายกับชีวิตเราได้

พลังงาน/ สารอาหาร	ปริมาณ	ขนม/อาหาร									
										
สีเขียวไม่เกิน											
พลังงาน	100										
ไขมัน	3										
ไขมันอิ่มตัว	1										
น้ำตาล	6										
โซเดียม	120										
สีเหลือง ระหว่าง											
พลังงาน	100-200										
ไขมัน	3-6										
ไขมันอิ่มตัว	1-2										
น้ำตาล	6-12										
โซเดียม	120-240										
สีแดง มากกว่า											
พลังงาน	200										
ไขมัน	6										
ไขมันอิ่มตัว	2										
น้ำตาล	12										
โซเดียม	240										
สรุป ขนมสี?											

ที่มา : ประไพศรี ศิริจักรวาล สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล