

กิจกรรม ที่ 5 ดอก ใบ กินให้อร่อย

วัตถุประสงค์

1. เด็ก ๆ รู้จักดอกไม้ ใบไม้ อันเป็นแหล่งอาหารในชุมชนที่สามารถนำมารับประทานได้
2. เด็ก ๆ ได้ฝึกทักษะการทำอาหาร สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้
3. เด็ก ๆ เห็นคุณค่าของการปลูกพืชผัก ดอกไม้ ต่าง ๆ
4. เด็ก ๆ เห็นทางเลือกในการกินผัก นำไปสู่การปรับทัศนคติในการกินผัก

ความเชื่อมโยง Life Skills

- Wise use of resource (การใช้ทรัพยากรอย่างมีคุณค่า)
- Self-Motivation (การสร้างแรงบันดาลใจให้ตนเอง)
- Healthy Lifestyle Choices (การมีทางเลือกในวิถีสุขภาพ)

กลุ่มเป้าหมาย เด็ก ๆ เยาวชนในชุมชน ครั้งละ 5-10 คน

การเตรียมก่อนจัดกิจกรรม ผู้นำกิจกรรมจัดเตรียม ดอกไม้ ใบไม้ พืชผักที่กินได้ และหาได้ในชุมชน

ระยะเวลา 1-1.30 ชั่วโมง

อุปกรณ์

- กระดาษฟลิปชาร์ต , สีเทียน หรือ ปากกาเคมี
- อุปกรณ์ทำครัว เช่น กระทะ เตาแก๊ส จาน ชาม ช้อน กะละมัง ตะหลิว ตะเกียบ
- แป้งทอดกรอบ ประมาณ 1 ถ้วย
- ไข่ไก่ ประมาณ 5 ฟอง
- น้ำเปล่า

-ดอกไม้ อาทิ ดอกอัญชัน ดอกโสน ดอกขจร ดอกกุหลาบ ดอกเข็ม ดอกลีลาวดี ดอกเฟื่องฟ้า ดอกพวงชมพู ดอกดาหลา ดอกช่อนกลิ่น ดอกกระเจียว ดอกข่า ดอกบัว ดอกแค ดอกฟักทอง ดอกขี้เหล็ก ดอกมะรุม ดอกงิ้ว ดอกดาวเรือง ดอกดาวกระจาย ดอกป๊อบ

-ใบไม้ อาทิ ใบโสน ใบเล็บครุฑ ใบสะเดา ใบยอ ใบฟักทอง ใบบัวบก ใบชะพลู ชะอม ใบกะเพรา เห็ดต่างๆ ถั่วฝักยาว มะเขือยาว ใบต้นมัน

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	กระบวนการ	อุปกรณ์				
เตรียมความพร้อม	เพื่อให้เด็ก ๆ มีความพร้อมต่อการเรียนรู้ ทั้งกายและใจ	<p>1. ผู้นำกิจกรรมชวนเด็ก ๆ เตรียมความพร้อมโดยการเล่นสนทนาการง่าย ๆ เช่น การแนะนำตัว โดยให้แต่ละคนแนะนำตัวพร้อมทั้งทำท่าทางประจำตัว หรือ กิจกรรมชวนเด็ก ๆ ร้องเพลงประกอบท่าทางต่าง ๆ</p> <p>(สามารถเปิดดูได้จาก youtube)</p>					
กินอะไรได้บ้าง	เพื่อให้เด็ก ๆ เรียนรู้ ดอกไม้ ใบไม้ ที่กินได้ โดยเฉพาะดอกไม้ ใบไม้ที่มีอยู่ในชุมชน	<p>2. ชวนเด็ก ๆ ช่วยด้วยคำถามดังนี้ “ใครชอบกินผัก และ ใครไม่ชอบกินผัก” โดยให้เด็ก ๆ แยกนั่งเป็น 2 ฝั่ง ระหว่างคนที่ชอบกินผัก และ ไม่ชอบกินผัก จากนั้น ผู้นำกิจกรรม ถามเหตุผล ว่า ชอบกินผักเพราะอะไร / ไม่ชอบกินผักเพราะอะไร โดยให้เด็ก ๆ ยกมือขึ้นตอบทีละคน</p> <p>3. ผู้นำกิจกรรม จดบันทึกสิ่งที่เด็ก ๆ ตอบ ลงไปในฟิลิปชาร์ต</p> <table border="1" data-bbox="892 824 1654 1003"> <thead> <tr> <th data-bbox="892 824 1272 873">กินผัก</th> <th data-bbox="1272 824 1654 873">ไม่กินผัก</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="892 873 1272 1003">เด็กชอบกินผักเพราะอะไร ใส่คำตอบลงในช่องนี้</td> <td data-bbox="1272 873 1654 1003">เด็กไม่ชอบกินผักเพราะอะไร ใส่คำตอบลงในช่องนี้</td> </tr> </tbody> </table> <p>4. ผู้นำกิจกรรม เชื่อมโยงไปช่วงถัดไปด้วย การตั้งคำถามชวนคิดกับเด็ก ๆ <u>“นอกจากผักแล้ว เด็ก ๆ คิดว่าใบไม้ ดอกไม้ อะไรที่เอามากินได้”</u></p> <p>5. ผู้นำกิจกรรม โชว์ ดอกไม้ ใบไม้ที่วางอยู่ที่ละชั้น แล้วถามเด็ก ๆ <u>“เด็ก ๆ นี่คือดอกไม้/ ใบไม้ อะไร และบ้านใครมีบ้าง”</u></p> <p>โดยให้เด็ก ๆ ยกมือขึ้นตอบทีละคน และผู้นำกิจกรรมบอกชื่อดอกไม้ ใบไม้ ที่เด็ก ๆ ตอบไม่ได้ ให้เด็ก ๆ ได้รู้จัก</p>	กินผัก	ไม่กินผัก	เด็กชอบกินผักเพราะอะไร ใส่คำตอบลงในช่องนี้	เด็กไม่ชอบกินผักเพราะอะไร ใส่คำตอบลงในช่องนี้	กระดาษฟิลิปชาร์ต สีเทียน หรือปากกาเคมี
กินผัก	ไม่กินผัก						
เด็กชอบกินผักเพราะอะไร ใส่คำตอบลงในช่องนี้	เด็กไม่ชอบกินผักเพราะอะไร ใส่คำตอบลงในช่องนี้						

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	กระบวนการ	อุปกรณ์									
		<p>6.ผู้นำกิจกรรม จัดบันทึกสิ่งที่เด็ก ๆ ตอบ ลงไปในฟลิปชาร์ต ตามตารางด้านล่างโดยแยกประเภท ดอกไม้ ใบไม้</p> <table border="1" data-bbox="894 342 1652 586"> <thead> <tr> <th data-bbox="894 342 1146 391">ดอกไม้</th> <th data-bbox="1146 342 1398 391">ใบไม้</th> <th data-bbox="1398 342 1652 391">บ้านใครมีบ้าง</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="894 391 1146 488">ดอกกุหลาบ</td> <td data-bbox="1146 391 1398 488"></td> <td data-bbox="1398 391 1652 488">บ้านป้าสวย/ ยาย อาง</td> </tr> <tr> <td data-bbox="894 488 1146 586"></td> <td data-bbox="1146 488 1398 586">ใบต้นโกสน</td> <td data-bbox="1398 488 1652 586">บ้านพี่อู๋/ลุงแดง/ป้า จง</td> </tr> </tbody> </table> <p>7.ผู้นำกิจกรรมชวนเด็กดูดอกไม้ที่วางอยู่ทั้งหมด พร้อมถามเด็กว่าใครคิดว่าดอกไม้ดอกไหนกินได้บ้าง แล้วให้เด็กแต่ละคนค่อย ๆ ตอบ จากนั้นผู้นำกิจกรรมสรุป ดอกไม้ พืชผัก ใบไม้ที่กินได้</p> <ul style="list-style-type: none"> -ดอกไม้เกือบทุกชนิดสามารถกินได้ แต่ต้องระมัดระวังว่าเป็นดอกไม้ที่ไม่มีการฉีดพ่นสารเคมี -ดอกไม้บางชนิดมีพิษให้ถามผู้ปกครองก่อนอย่าเก็บมากินเอง เช่น ดอกลำโพง ขนชม บานบุรี โป๊ยเซียน เทียนหยด ยี่โถ ตีนเป็ด -ดอกไม้ที่มียาง เช่น ดอกลิ้นทม ต้องเก็บดอกที่หล่นเท่านั้น -ใบไม้ ที่กินได้ ส่วนใหญ่เป็นผัก หรือต้นไม้มักรากกินผลของมันได้ -ดอกไม้ที่มีเกสรให้ดึงออกก่อน เช่น ดอกเข็ม ดอกแค เป็นต้น เพื่อไม่ให้มีรสขม 	ดอกไม้	ใบไม้	บ้านใครมีบ้าง	ดอกกุหลาบ		บ้านป้าสวย/ ยาย อาง		ใบต้นโกสน	บ้านพี่อู๋/ลุงแดง/ป้า จง	
ดอกไม้	ใบไม้	บ้านใครมีบ้าง										
ดอกกุหลาบ		บ้านป้าสวย/ ยาย อาง										
	ใบต้นโกสน	บ้านพี่อู๋/ลุงแดง/ป้า จง										
ดอกไม้ซุบแบ่งทอด	เพื่อให้เด็ก ๆ เห็นทางเลือกในการกินพืชผักคือดอกไม้ ใบไม้ และฝึกทักษะการทำอาหาร สร้างทัศนคติที่ดีในการเลือกกินผัก	8.ผู้นำกิจกรรมชักชวนเด็กมาทำดอกไม้ ใบไม้ซุบแบ่งทอด โดยอธิบายอุปกรณ์ที่ใช้ ขั้นตอน ให้เด็ก ๆ ฟัง	-อุปกรณ์ทำครัว เช่น กระทะ เตา แก๊ส กะละมัง ตะหลิว ตะเกียบ									

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	กระบวนการ	อุปกรณ์
		<p>-ตัดไข่ไก่ แบ่งใส่ถ้วย ให้เด็ก ๆ มาซุบได้สะดวก ๆ</p> <p>-เตรียมน้ำมัน ตั้งไฟอ่อน</p> <p>9.ผู้นำกิจกรรมสาธิตการทำดอกไม้ ใบไม้ซุบแบ่งทอด 1 ครั้ง</p> <p>10.ผู้นำกิจกรรมให้เด็ก ๆ เลือกดอกไม้ ใบไม้ (แบ่งให้ได้จำนวนเท่า ๆ กัน) จากนั้นให้เลือกซุบแบ่ง ซุบไข่ และนำไปทอดในกระทะด้วยตนเอง</p> <p>โดยผู้นำกิจกรรมเป็นคนกำกับ ดูว่าแป้ง หรือ ไข่สุก กรอบพร้อมทานก็ตักออก</p> <p>11.ผู้นำกิจกรรมให้เด็ก ๆ โขว์ผลงานดอกไม้ ใบไม้ทอดของตนเอง จากนั้นให้ลองกิน และให้ลองแลกกับของเพื่อนที่มีดอกไม้ ใบไม้ แตกต่างจากที่ตนเองเลือก</p>	<p>-จาน ชาม ช้อน ตามจำนวนเด็ก</p> <p>-แป้งทอดกรอบ ประมาณ 1 ถุง</p> <p>-ไข่ไก่ ประมาณ 5 ฟอง</p> <p>-น้ำเปล่า</p> <p>-ดอกไม้ ใบไม้</p>
สรุปการเรียนรู้	เพื่อให้เด็ก ๆ ได้มีทักษะการสรุป รวบยอด เชื่อมโยงสิ่งที่ได้เรียนรู้ กับการนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิต	<p>12.ผู้นำกิจกรรมชวนเด็ก ๆ สรุปการเรียนรู้</p> <p>13 ผู้นำกิจกรรม ชวนคุย</p> <ul style="list-style-type: none"> - กิจกรรมนี้เด็ก ๆ ชอบ หรือไม่ชอบ - กิจกรรมนี้มีประโยชน์มั๊ย มีประโยชน์อย่างไร <p>(ผู้นำกิจกรรมบันทึกคำตอบของเด็ก ๆ ลงในแบบบันทึกการเรียนรู้)</p>	แบบบันทึกการเรียนรู้

สรุปการเรียนรู้ ดอกไม้ ใบไม้ รวมถึงพืชผักต่าง ๆ ในบ้านเรา ชุมชนเรา มีหลากหลายชนิด เราสามารถนำมาทำอาหารได้ ทั้งทอด ยำ หรือกินสดๆได้ และดอกไม้ ใบไม้ พืชผักเหล่านี้ก็ยังเป็นยาสมุนไพรด้วย เราต้องช่วยกันดูแลต้นไม้ ดอกไม้เหล่านี้ ให้มีอยู่ จะทำให้บ้านเรา ชุมชนเรามีต้นไม้ ดอกไม้ที่หลากหลาย และการรู้จักทำอาหารแบบง่ายๆ เช่น การทอด ก็เป็นพื้นฐานให้เราทำอาหารเป็น สามารถดูแลตัวเองในสถานการณ์วิกฤตต่าง ๆ ได้

- เคล็ดลับ** ผู้นำกิจกรรมสามารถนำผักที่เด็ก ๆ เคยกิน มาให้เด็กลองทอดด้วยได้ เช่น ถั่วฝักยาว มะเขือยาว เป็นต้น เพื่อให้เด็กได้กินผักในรูปแบบการประกอบอาหารที่ต่างจากไปที่เคยกิน กระตุ้นการกินผักของเด็ก
- ข้อควรระวัง** ผู้นำกิจกรรมต้องเน้นย้ำให้เด็ก ๆ รู้ว่า ไม่ควร เก็บดอกไม้ ใบไม้ มาทำกินเอง ควรถามพ่อแม่ ผู้ปกครองก่อนทุกครั้ง