

กลุ่มเป้าหมาย



เด็กปฐมวัย 3-6 ปี
จำนวน 10 คน

ระยะเวลา



1-1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์



รู้จักชนิดของดอกไม้ใบไม้
อันเป็นแหล่งอาหารในชุมชน
ที่สามารถนำมารับประทานได้



ได้ฝึกทักษะการจำแนกชนิด สี
กลิ่น ของดอกไม้ที่สามารถนำมา
ทำเป็นอาหารรับประทานได้



ได้ลงมือทำอาหารอย่างง่าย ๆ
และมีทัศนคติที่ดีในการกินผัก



ได้เห็นคุณค่าของการปลูกพืชผัก
ต้นไม้ ดอกไม้ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญ
สำหรับโลกอนาคต



ได้ฝึกทักษะ
การคิดสร้างสรรค์

กิจกรรม 1 ดอกไม้กินได้อร่อยจัง

การเตรียมก่อนจัดกิจกรรม

- ทำความเข้าใจแผนการจัดกิจกรรม
- ทำความเข้าใจเนื้อเรื่องในนิทานที่จัดเตรียมให้ และสามารถจัดเตรียมนิทานได้เพิ่มเติม
- ผู้นำกิจกรรมจัดเตรียมดอกไม้ใบไม้ พืชผักที่กินได้และหาได้ในชุมชน หรือให้เด็กเตรียมดอกไม้ใบไม้ ที่กินได้มาจากบ้านคนละชนิดหน่อย

สื่อและอุปกรณ์กลาง

- ไปสเตอร์ อ่านนิทานให้หนูฟังหน่อย
- หนังสือนิทาน ดอกไม้ของแม่
เรื่องโดย ระพีพรรณ พัฒนาเวช
ภาพโดย อุษา บรรจงจัด
พิมพ์โดย มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน
- กระดาษวาดรูป A4
- สีเทียน
- กาว
- จานกระดาษ



- อุปกรณ์ทำครัว เช่น
กระทะ เตาแก๊ส จาน ชาม ช้อน ภาชนะต่าง ๆ ตะหลิว ตะเกียบ
- ไข่ไก่ ประมาณ 5 ฟอง และเครื่องปรุง
- น้ำเปล่า
- ดอกไม้ เช่น
ดอกอัญชัน ดอกโสน ดอกขจร ดอกกุหลาบ
ดอกเข็ม ดอกลิลาวดี ดอกเฟื่องฟ้า ดอกพวงชมพู
ดอกดาหลา ดอกช่อนกลิ่น ดอกกระเจียว ดอกข่า
ดอกบัว ดอกแค ดอกฟักทอง ดอกขี้เหล็ก ดอกมะรุ้ม
ดอกจี่ว ดอกดาวเรือง ดอกดาวกระจาย ดอกป๊อบ
- ใบไม้ เช่น
ใบโสน ใบเล็บครุฑ ใบสะเดา ใบยอ ใบฟักทอง
ใบบัวบก ใบชะพลู ชะอม ใบกะเพรา เห็ดต่าง ๆ
ถั่วงอกยาว มะเขือยาว ใบต้นมัน

หมายเหตุ

ผู้นำกิจกรรมเปิดโอกาสให้เด็กได้ช่วยเตรียม
ดอกไม้ใบไม้ หรืออุปกรณ์มาเท่าที่ทำได้



1. กิจกรรม เสรียมความพร้อม



วัตถุประสงค์

เพื่อให้เด็กมีความพร้อม
ต่อการเรียนรู้ ทั้งกายและใจ

อุปกรณ์

นิทานเรื่อง
ดอกไม้ของแม่

กระบวนการ

1. ผู้นำกิจกรรมชวนเด็กเตรียมความพร้อม
โดยการละเล่นสั้นทางการกาย ๆ เช่น กิจกรรม
ชวนเด็ก ๆ ร้องเพลงประกอบท่าทางต่าง ๆ
2. ผู้นำกิจกรรมชวนอ่านนิทาน
เรื่องดอกไม้ของแม่

2. กิจกรรม กินอะไรได้บ้าง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เด็กเรียนรู้
ดอกไม้ ใบไม้ที่กินได้
โดยเฉพาะดอกไม้
ใบไม้ที่มีอยู่ในชุมชน

อุปกรณ์

กระดาษฟลิปชาร์ต
สีเขียว หรือ
ปากกาเคมี

กระบวนการ

1. ผู้นำกิจกรรมชวนเด็ก ๆ ด้วยคำถามดังนี้
“ดอกไม้ทำอะไรได้บ้าง”
“เด็ก ๆ รู้จักดอกไม้อะไรบ้าง”
2. ผู้นำกิจกรรมนำดอกไม้ที่เตรียมไว้มาให้เด็ก ๆ
ได้ดู สอบถามเด็ก ๆ รู้จักดอกไม้ชนิดใดบ้าง
และบอกชื่อดอกไม้ที่เด็กตอบไม่ได้
ให้เด็กได้รู้จัก และให้เด็กได้สัมผัสดอกไม้
แต่ละชนิด ทั้งในส่วนของรูปร่าง สี กลิ่น
พื้นผิว กลับใบ ให้เด็กทุกคนได้มีโอกาสตอบ
ให้เด็กตั้งคำถาม ก็อยากรู้เกี่ยวกับดอกไม้
ชนิดนั้น ๆ เพื่อออกสำรวจ หรือค้นหาคำตอบ
ร่วมกันในโอกาสต่อไป
3. ชวนเด็กดูดอกไม้ที่วางอยู่ทั้งหมดถามเด็กว่า
ใครคิดว่าดอกไม้ดอกไหนกินได้บ้าง แล้วให้
เด็กแต่ละคนตอบ จากนั้นผู้นำกิจกรรมสรุป
ดอกไม้ที่กินได้

ข้อมูลเพิ่มเติม

- ดอกไม้เกือบทุกชนิดสามารถกินได้ แต่ต้อง
ระมัดระวังว่าเป็นดอกไม้ที่ไม่มีสารพิษ
สารเคมี
- ดอกไม้บางชนิดมีพิษ ให้ถามผู้ปกครองก่อน
อย่าเก็บมากินเอง เช่น ดอกลิ้นฟอง ชวนชม
บานบุรี โป๊ยเซียน เก๊กฮวยด ยี่โถ สีนเป็ด
- ดอกไม้ที่มียาง เช่น ดอกลิ้นทาม ต้องเก็บดอก
ที่หล่นเท่านั้น
- ใบไม้ที่กินได้ ส่วนใหญ่เป็นผัก หรือต้นไม้
ที่เรากินผลของมันได้
- ดอกไม้ที่มีเกสรให้ดึงออกก่อน เช่น ดอกเข็ม
ดอกแค เป็นต้น เพื่อไม่ให้มีรสขม

หมายเหตุ ผู้นำกิจกรรมสามารถต่อยอด
การจัดกิจกรรม โดยนอกจากดอกไม้แล้ว
ยังสามารถนำใบไม้ หรือผักชนิดต่าง ๆ
มาจัดกิจกรรมกับเด็กในครั้งต่อไป

3. กิจกรรม ไข่เจียวดอกไม้อร่อยจัง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เด็กเห็นทางเลือก
ในการกินพืชผัก คือ
ดอกไม้ และฝึกทักษะ
การทำอาหาร
สร้างทัศนคติที่ดี
ในการกินผัก

อุปกรณ์

- อุปกรณ์ทำครัว
เช่น กระทะ เตาแก๊ส
จาน ชาม ช้อน ภาชนะ
ตะหลิว ตะเกียบ
- ไข่ไก่
ประมาณ 5 ฟอง
- และเครื่องปรุง
- น้ำเปล่า
- ดอกไม้ใบไม้

กระบวนการ

1. ผู้นำกิจกรรมชักชวนเด็กมาทำอาหาร
จากดอกไม้ ในเมนูไข่เจียวดอกไม้อร่อยจัง
โดยอธิบายอุปกรณ์ที่ใช้ และขั้นตอนให้เด็กฟัง



เตรียมดอกไม้ใบไม้
ล้างให้สะอาด
พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ



ตีไข่ไก่ ปรุงรสตามชอบ
และใส่ดอกไม้ลงไป



นำไปทอดเป็นเมนู
ไข่เจียวดอกไม้

ข้อมูลเพิ่มเติม

- ผู้นำกิจกรรมประเมินความสามารถของเด็ก
ในการทำกิจกรรมทำอาหาร
- สามารถนำเมนูอาหารจากในนิทาน
ดอกไม้ของแม่ มาชวนเด็กทำได้
- สามารถปรับเมนูอาหารที่ไม่ต้องใช้ความร้อน
เช่น น้ำดอกอัญชัน

2. ผู้นำกิจกรรมชวนเด็กโชว์ผลงานไข่เจียว
ดอกไม้อร่อยจังของตนเอง พร้อมชวนกัน
ตั้งชื่อเมนู จากนั้นให้ลองรับประทาน
3. ชวนเด็ก ๆ แลกเปลี่ยนเพื่อสร้างการเรียนรู้
ด้วยแนวคำถามปลายเปิด เช่น
“ถ้าเด็ก ๆ ไม่ใช้วิธีทอดทำให้สุก จะมีวิธีอะไรอีกบ้าง”
(เด็กได้ฝึกคิดต่อยอดถึงทางเลือกอื่น ๆ)
“ไข่เจียวดอกไม้ ถ้าจะให้อร่อยขึ้นน่าจะมีอะไรเพิ่ม”
(เด็กได้ใช้ประสบการณ์ต่าง ๆ ตอบคำถาม)
“ทำไข่เจียวแล้วอยากจะทำไปให้ใครทาน”
(เด็กได้รู้จักแบ่งปัน)

4. สรุปการเรียนรู้

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เด็ก ๆ ได้มีทักษะการสรุปรวบยอด เชื่อมโยง
สิ่งที่ได้เรียนรู้กับการนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิต

กระบวนการ

ผู้นำกิจกรรมชวนเด็กสรุปการเรียนรู้ได้
หลากหลายวิธี เช่น

- ชวนเด็กออกแบบและจัดฉากดอกไม้ด้วยตัวเอง
- นำจานเปล่าให้เด็กนำดอกไม้มาจัดเรียง
สร้างจินตนาการ สมมติเป็นอาหารจานอร่อย
จากดอกไม้ และตั้งชื่อเมนูอาหารด้วยตนเอง
- ให้เด็กวาดภาพดอกไม้ที่หนูชื่นชอบ
หรือดอกไม้ในจินตนาการ

แนวทางสรุปสำหรับผู้นำกิจกรรม

ดอกไม้ ใบไม้ รวมถึงพืชผักต่าง ๆ ในบ้านเรา ชุมชนเรา
มีหลากหลายชนิด เราสามารถนำมาทำอาหารได้
ทั้งทอด ยำ หรือกินสด ๆ ได้ และยังเป็นยาสมุนไพรด้วย
เราต้องช่วยกันดูแลต้นไม้ ดอกไม้เหล่านี้ให้มีอยู่
จะทำให้บ้านเรา ชุมชนเรามีต้นไม้ ดอกไม้ที่หลากหลาย
และการรู้จักทำอาหารแบบง่าย ๆ เช่น การทอด
ก็เป็นพื้นฐานให้เราทำอาหารเป็น สามารถดูแลตัวเอง
ในสถานการณ์วิกฤตต่าง ๆ ได้

เคล็ดลับ

ผู้นำกิจกรรมสามารถนำผักที่เด็ก ๆ เคยกิน มาให้เด็ก
ลองทำอาหารด้วยได้ เช่น ถั่วฝักยาว มะเขือยาว เป็นต้น
เพื่อให้เด็กได้กินผักในรูปแบบการประกอบอาหาร
ที่ต่างจากที่เคยกิน กระตุ้นการอยากกินผักของเด็ก

ข้อควรระวัง

ผู้นำกิจกรรมต้องเน้นย้ำให้เด็ก ๆ รู้ว่าไม่ควรเก็บดอกไม้
ใบไม้ มาทำกินเอง ควรถามพ่อแม่ ผู้ปกครองก่อนทุกครั้ง
และข้อควรระวังในการประกอบอาหาร เช่น การติดเตาไฟ
เปิดแก๊ส การใช้ความร้อน ควรอยู่ในความดูแลของผู้ใหญ่