



มหาวิทยาลัยมหิดล  
สถาบันโภชนาการ

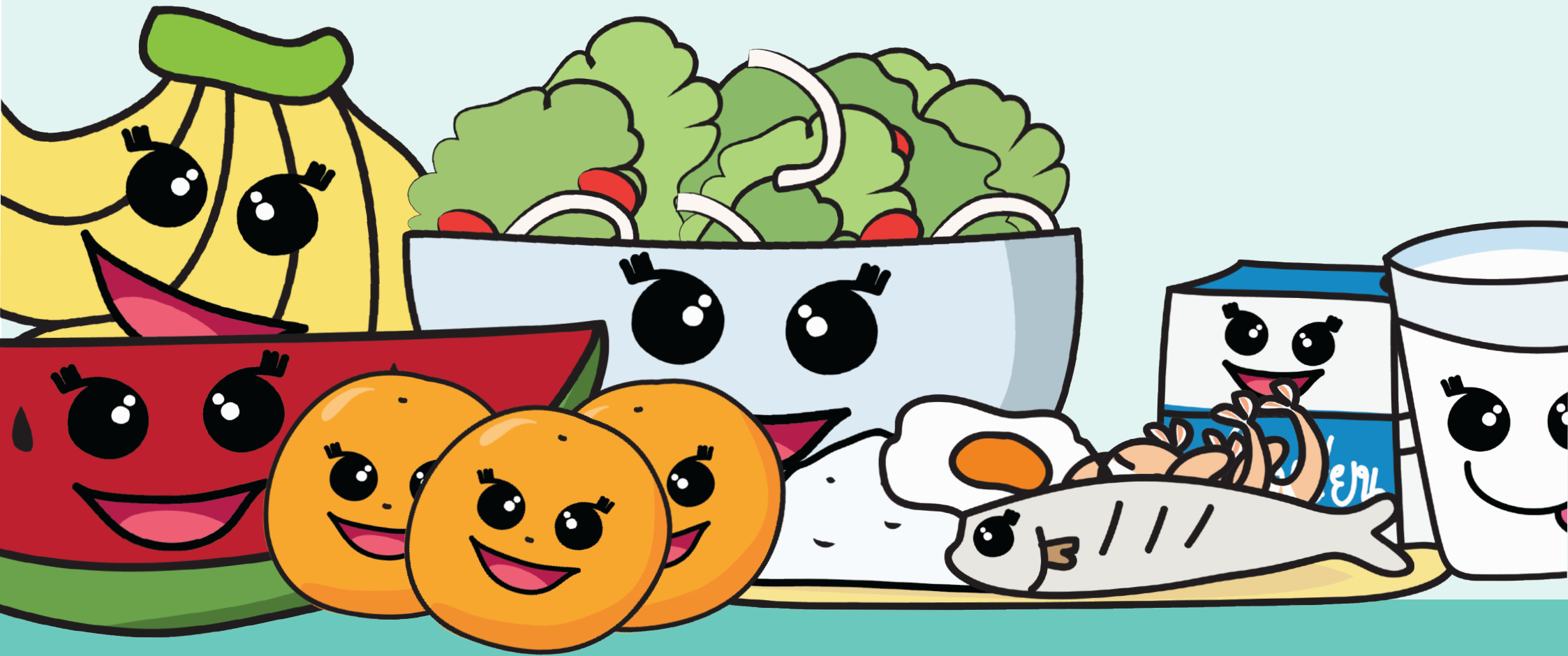


คู่มือ

# พ่อแม่รู้ หนมเข้าใจ

(ชุดกิจกรรมการเรียนรู้และการสื่อสารด้านอาหารและโภชนาการ)





# เกริ่นนำ

ด้วยตระหนักเห็นความสำคัญของเด็กปฐมวัย ซึ่งถือเป็นช่วงวัยที่สำคัญของชีวิต การส่งเสริมพัฒนาการและการเรียนรู้ที่เหมาะสมตามวัย จะทำให้เด็กเติบโตอย่างสมบูรณ์พร้อมในทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา ซึ่งปัจจัยสำคัญหนึ่งที่มีผลต่อการเรียนรู้และการพัฒนาสมองของเด็ก นอกจากการจัดประสบการณ์การเรียนรู้แล้ว “อาหาร” ถือเป็นสิ่งสำคัญต่อการพัฒนาเด็ก เพราะสารอาหารช่วยให้สมองทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นการส่งเสริมด้านโภชนาการและการกินที่เหมาะสม จะช่วยให้เด็กได้พัฒนาศักยภาพตนเองอย่างเต็มความสามารถ และยังเป็นการสร้างสุขนิสัยและโภชนาการที่เหมาะสมไปจนถึงวัยผู้ใหญ่

จากสถานการณ์ปัจจุบันพบว่า เด็กไทยมีพฤติกรรมการกินที่ไม่เหมาะสม หรือกินไม่เป็น ทำให้มีภาวะโภชนาการทั้งด้านขาดและเกิน โดยเฉพาะพฤติกรรมกรกินขนมกรุบกรอบ อาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม ที่มีปริมาณมากกว่าที่ร่างกายต้องการ นำมาสู่การเป็นโรคอ้วน และโรคเบาหวานในเด็ก ในขณะที่การส่งเสริมพฤติกรรมกรกินผัก ผลไม้ ยังมีปริมาณที่น้อยมาก จึงมีความจำเป็นที่ผู้เกี่ยวข้องในการเลี้ยงดูเด็กทั้งผู้ปกครองเด็กและครูผู้ดูแลเด็ก ต้องร่วมมือกันเร่งสร้างพฤติกรรมและปรับพฤติกรรมกรกินที่เหมาะสมให้แก่เด็ก โดยการให้ความรู้และสร้างความตระหนักเรื่องกรกินที่ถูกสุขลักษณะ เพื่อการมีสุขภาพ และสุขอนามัยที่ดี

ครูผู้ดูแลเด็ก ถือเป็นผู้มีมีความสำคัญในการส่งเสริมพัฒนาเด็ก ทั้งการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ และการดูแลด้านอาหารโภชนาการ รวมทั้งการจัดกิจกรรมที่ให้แก่เด็กได้แสวงหาความรู้ และพัฒนาทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต มีคุณธรรมจริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ ตรงตามมาตรฐานการศึกษาปฐมวัยที่ให้ความสำคัญต่อการประเมินผู้เรียนที่ต้องมีสุขนิสัย สุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดี และมาตรฐานด้านการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ ให้สถานศึกษาสร้าง ส่งเสริม สนับสนุน ให้เกิดความสัมพันธ์ และความร่วมมือกับชุมชนในการพัฒนาการศึกษา

คู่มือพ่อแม่รู้ หนูเข้าใจ เป็นชุดกิจกรรมการเรียนรู้และการสื่อสารด้านอาหารและโภชนาการ ที่สอดคล้องตามคุณลักษณะที่พึงประสงค์ และมาตรฐานด้านผู้เรียน ตามมาตรฐานการศึกษาของหน่วยงานต่างๆ ตามแผนผังวิเคราะห์กิจกรรมตามมาตรฐาน โดยใช้หลักการสื่อสารที่มุ่งสร้างให้เกิดความเข้าใจร่วมกันระหว่างผู้ส่งสาร (Sender) ตัวสาร (Message) ช่องทางสาร (Channel) และผู้รับสาร (Receiver) ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับความรู้ (Knowledge: K) การสร้างทัศนคติ (Attitude: A) และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Practice: P) ของกลุ่มเป้าหมายมาเป็นแนวทาง โดยมุ่งหวังให้ครูผู้ดูแลเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเห็นความสำคัญและเข้าใจกิจกรรมการสื่อสารด้านอาหารและโภชนาการ สามารถนำความรู้ไปใช้กับเด็กและเชื่อมโยงความรู้จากเด็กสู่ผู้ปกครอง เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ และร่วมมือกันดูแลด้านอาหารและโภชนาการที่เหมาะสม สำหรับเด็ก

# ข้อเสนอแนะการใช้คู่มือ

คู่มือ พ่อแม่รู้ หนูเข้าใจ เป็นชุดกิจกรรมการเรียนรู้และการสื่อสารด้านอาหารและโภชนาการ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล มุ่งหวังให้ครูผู้ดูแลเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก หรือผู้ทำงานกับเด็ก ได้เห็นความสำคัญและเข้าใจกิจกรรมการสื่อสารด้านอาหารและโภชนาการ สามารถจัดกิจกรรมสื่อสารกับเด็ก เพื่อให้เกิดความรู้ นำความรู้เชื่อมโยงสู่ผู้ปกครอง ในคู่มือนี้ประกอบด้วยชุดกิจกรรมสำหรับเด็กและใบความรู้ประกอบการจัดกิจกรรม ซึ่งครูผู้ดูแลเด็กหรือผู้ทำงานกับเด็ก ต้องอ่านเนื้อหาใบความรู้ประกอบการจัดกิจกรรม หรือหาข้อมูลเพิ่มเติมจากภายนอกให้เข้าใจก่อนการดำเนินกิจกรรม





ชุดกิจกรรม

สร้างการเรียนรู้ด้านอาหารและโภชนาการ  
สำหรับเด็ก

# เนื้อหาและกิจกรรม

## 1. ความสำคัญของอาหาร

- กิจกรรม อาหารช่วยหนูเติบโตสมวัย

## 2. อาหารหลัก ๕ หมู่

- กิจกรรม อาหารที่หนูรู้จัก

## 3. เลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

- กิจกรรม หนูเลือกเป็น
- กิจกรรม กล่องอาหาร

## 4. ส่งเสริมพฤติกรรมกรกินที่ถูกต้องเหมาะสม

- กิจกรรม เรื่องสนุก ชวนหนูรู้จักกิน

## 5. ประโยชน์ของการกินผักผลไม้

- กิจกรรม ผัก สร้างสรรค์
- กิจกรรม ชวนเล่นแปลงกาย กับผักผลไม้

## 6. สร้างทัศนคติการกินผัก

- กิจกรรม แปลงผักหรรษา

## 7. ประโยชน์ของการดื่มนม

- กิจกรรม ดื่มนม เต็มพลัง

## 8. การดูแลสุขภาพฟัน

- กิจกรรม ฟันแข็งแรง

## 9. ประโยชน์ของการดื่มน้ำเปล่า

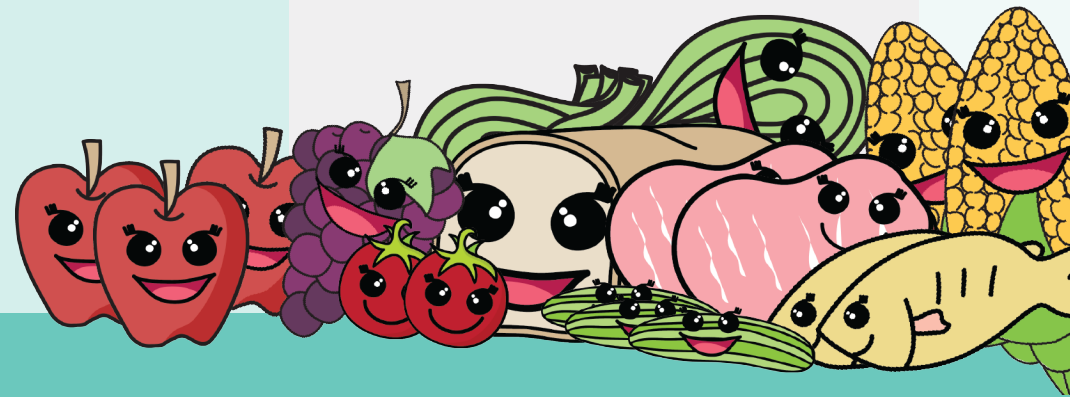
- กิจกรรม ดื่มน้ำเปล่า สดชื่น ปลอดภัย

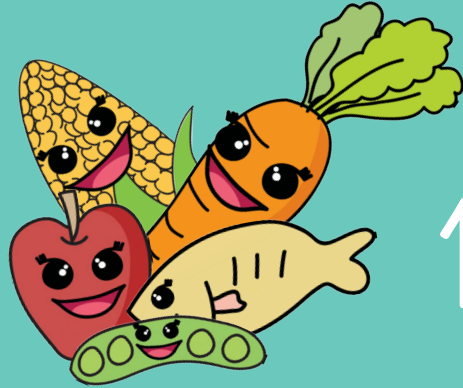
## 10. อันตรายจากการกินขนมกรุบกรอบ

- กิจกรรม อร่อยลิ้นชิมรส

## 11. สุขอนามัยการกิน

- กิจกรรม มือสะอาดรู้จักกิน





# 1. ความสำคัญของอาหาร

## กิจกรรม อาหารช่วยหนูเติบโตสมวัย

### ● สำคัญ

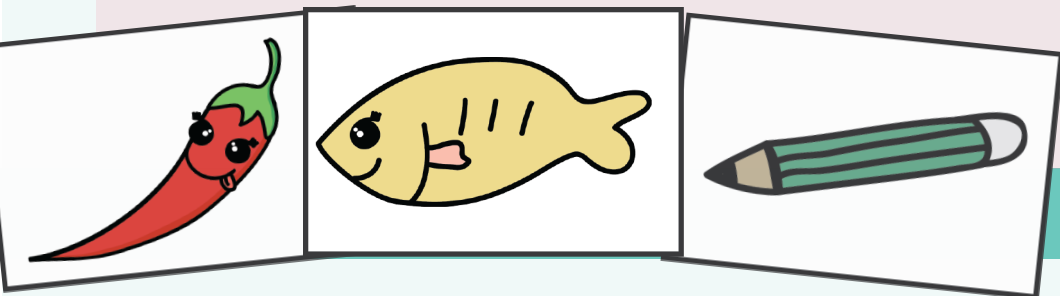
อาหารมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโต สารอาหารช่วยให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง สมองเรียนรู้ได้ดี อวัยวะต่าง ๆ เติบโตเต็มที่ ถ้าร่างกายขาดสารอาหารที่จำเป็น หรือได้รับอาหารที่ไม่เหมาะสม อวัยวะต่างๆ ไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ จะทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย

### ● จุดประสงค์

1. รู้จักความสำคัญของอาหาร
2. ฝึกทักษะด้านภาษา
3. ฝึกการจำแนก
4. ส่งเสริมพัฒนาการใช้กล้ามเนื้อมือ

### ● สื่อ/อุปกรณ์

- บัตรภาพ
- ใบงาน



### ● การจัดกิจกรรม

1. นำบัตรภาพสิ่งของ เช่น ผลไม้ ขนม ผัก แก้ว จาน ชาม ช้อน พัดลม สมุด ดินสอ ฯลฯ มาให้เด็กช่วยจำแนกสิ่งที่กินได้ และสิ่งที่กินไม่ได้
2. สรุปลสิ่งที่กินได้เรียกว่า “อาหาร”
3. ให้เด็กแสดงความคิดเห็น “อาหารมีความสำคัญต่อตัวเราอย่างไร”
4. สรุปลข้อคิดเห็นจากการพูดคุย
5. ให้เด็กวาดภาพอาหารที่เด็กชอบกิน และระบายสีภาพ

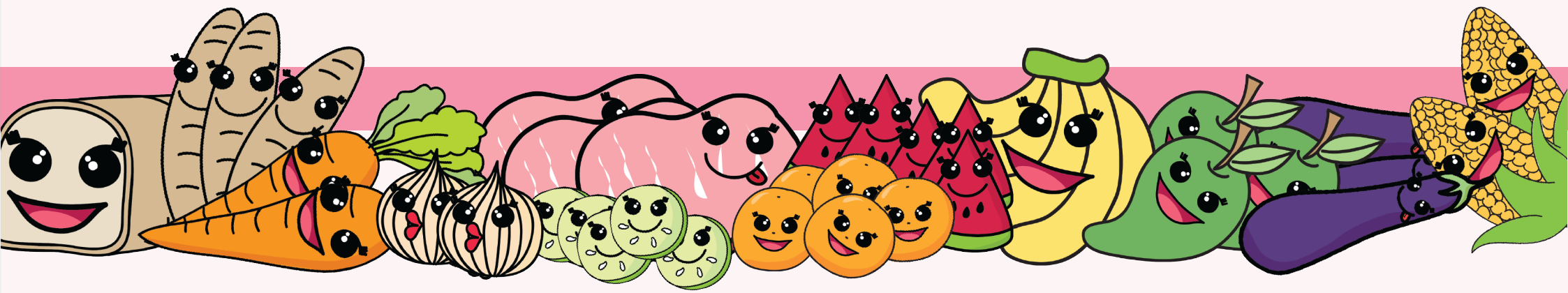
### ● การประเมินกิจกรรม

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. การสนทนาพูดคุย
3. ผลงานของเด็ก

### ● ข้อเสนอแนะ

1. อุปกรณ์ในกิจกรรมนี้ อาจใช้ของจริงที่มีอยู่ในศูนย์ฯ หรือจัดหามาแทนบัตรภาพสิ่งของ





## 1. อาหารและความสำคัญ

“อาหาร” คืออะไรและสำคัญกับร่างกายของเด็กอย่างไร มาทำความรู้จัก “อาหาร” กัน  
อาหาร คืออะไร

อาหารเป็นสิ่งที่เรากินได้และยังให้ประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่ทำให้เกิดโทษ เช่น เนื้อสัตว์ นม  
ไข่ ข้าว ขนมปัง ผักต่างๆ ผลไม้ต่างๆ น้ำ ฯลฯ อาหารเป็นสิ่งจำเป็นต่อชีวิต ที่ช่วยทำให้ร่างกาย  
เจริญเติบโต แข็งแรง สมบูรณ์ สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้

อาหารสำคัญอย่างไร

อาหารที่เรากินเข้าไป จะให้ประโยชน์ต่อร่างกาย ดังต่อไปนี้

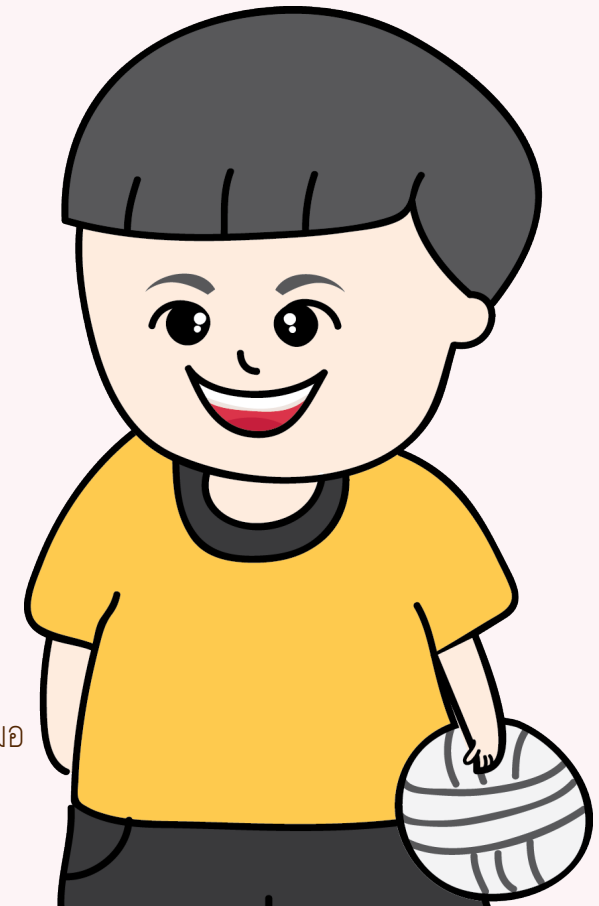
1. ช่วยให้เด็กอย่างเราตัวโต สูงใหญ่ ช่วยสร้างกล้ามเนื้อ สมอง กระดูก ผิวหนัง เป็นต้น
2. ให้พลังงานและความอบอุ่นต่อร่างกายในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การเดิน การเล่น  
การมาโรงเรียน มีแรงช่วย คุณพ่อ คุณแม่ทำงานบ้าน
3. ช่วยซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่สึกหรอ
4. สร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกายในการต้านทานโรคต่างๆ ทำให้คนเราไม่เจ็บป่วย ง่ายๆ

ปกติเด็กต้องกินอาหารวันละ 3 มื้อหลักคือ มื้อเช้า กลางวัน และเย็น สำหรับเด็กเล็ก

อาจเพิ่มอาหารว่างช่วงสายๆ และมื้อบ่ายอีก 2 มื้อก็ได้ เพราะเด็กเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต

แต่ความจุกระเพาะจะน้อย ดังนั้น จึงต้องกินเพิ่มเติมระหว่างมื้อเพื่อให้ได้รับพลังงานและสารอาหารให้เพียงพอ

แต่ “อาหารเช้าจะเป็นมื้อที่ได้สำคัญที่สุดเมื่อเทียบกับมื้อกลางวันและมื้อเย็น”





## 2. อาหารหลัก 5 หมู่

## กิจกรรม อาหารที่หนูรู้จัก

- สำคัญ

เด็กปฐมวัยเป็นช่วงที่มีการเจริญเติบโตในทุกด้าน อาหารเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยพัฒนาทั้งด้านร่างกายและสมอง ซึ่งเด็กในวัยนี้จะเริ่มกินอาหารได้หลากหลายชนิด อาหารที่จัดให้เด็กจึงควรเป็นอาหารที่มีคุณค่าครบถ้วน ถูกหลักโภชนาการ

- จุดประสงค์ รู้จักอาหารหลัก 5 หมู่

- สื่อ/อุปกรณ์

- ธงโภชนาการ
- วัสดุทำสื่อ เรื่อง อาหาร 5 หมู่
- อุปกรณ์ที่ใช้ในการตัดอาหาร เช่น ช้อนชา ช้อนโต๊ะ ทัพพี เป็นต้น

- การจัดกิจกรรม

1. ให้เด็กบอกชื่ออาหารที่เด็กรู้จักหรือเคยกินพร้อมเล่าส่วนประกอบของอาหาร
2. สนทนาเรื่อง อาหาร 5 หมู่ โดยใช้สื่อธงโภชนาการมาประกอบ
3. ชมวีดิทัศน์เรื่อง อาหาร 5 หมู่
4. เด็กและครูผู้ดูแลเด็กร่วมพูดคุยสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการชมวีดิทัศน์

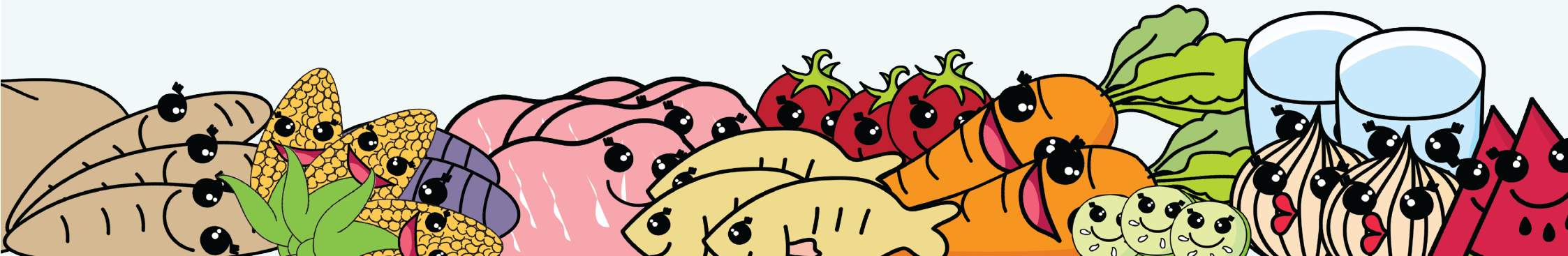
5. จัดกิจกรรมทำอาหารง่ายๆ ให้เด็กได้มีส่วนลงมือทำ เช่น ส้มตำ ขนมบัวลอย ฯลฯ

- การประเมินกิจกรรม

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. การสนทนาพูดคุย

- ข้อเสนอแนะ

1. ครูผู้ดูแลเด็กเปิดโอกาสให้เด็กได้มีส่วนร่วมในการทำอาหาร เช่น ปอกเปลือกไข่ เคี้ยวผัก และอื่นๆ เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้วิธีการทำอาหารอย่างง่ายๆ
2. ให้เด็กเสนอเมนูอาหารที่เด็กอยากกิน



## 2. อาหารหลัก 5 หมู่

เรารู้หรือไม่ว่าอาหารแบ่งเป็นกี่หมู่ คำตอบคืออาหารแบ่งเป็น 5 หมู่ ร่างกายของเด็กจะแข็งแรง เจริญเติบโตสมวัยต้องได้กินอาหารครบ 5 หมู่ และต้องกินให้หลากหลาย คือ การกินอาหาร หลากๆ ชนิด ไม่ซ้ำๆ หรือเหมือนเดิมทุกๆ วัน เพื่อให้ร่างกาย ได้รับสารอาหารต่างๆ ครบในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการ

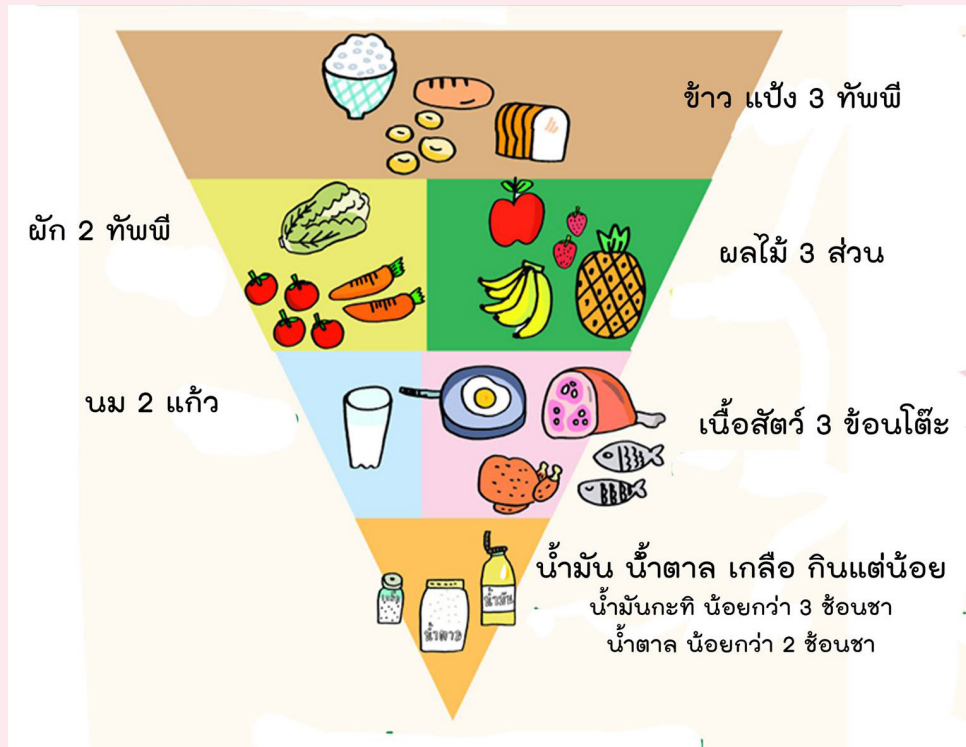
ถ้ากินอาหารไม่ครบทั้ง 5 หมู่ โดยเฉพาะผักต่างๆ ผลไม้ต่างๆ อาจทำให้ร่างกายของเราได้รับ สารอาหารบางประเภท ไม่เพียงพอหรือมากเกินไปโดยเฉพาะวิตามิน และเกลือแร่ซึ่งมีประโยชน์ต่อการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายให้ทำงานได้ตามปกติ ส่วนพวกที่ร่างกายมักได้รับมากไปคือ ไขมัน แป้งและน้ำตาล

ดังนั้น ในวันหนึ่งๆ เราต้องกินให้ครบ 5 หมู่ เพื่อให้ได้สารอาหารครบตามที่ร่างกายต้องการ โดยอาหารในหมู่เดียวกันจะมีหลายอย่างและสามารถกินทดแทนกันได้ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่างๆ ครบถ้วนและเพียงพอ มาดูว่าแต่ละหมู่มีอะไรบ้าง

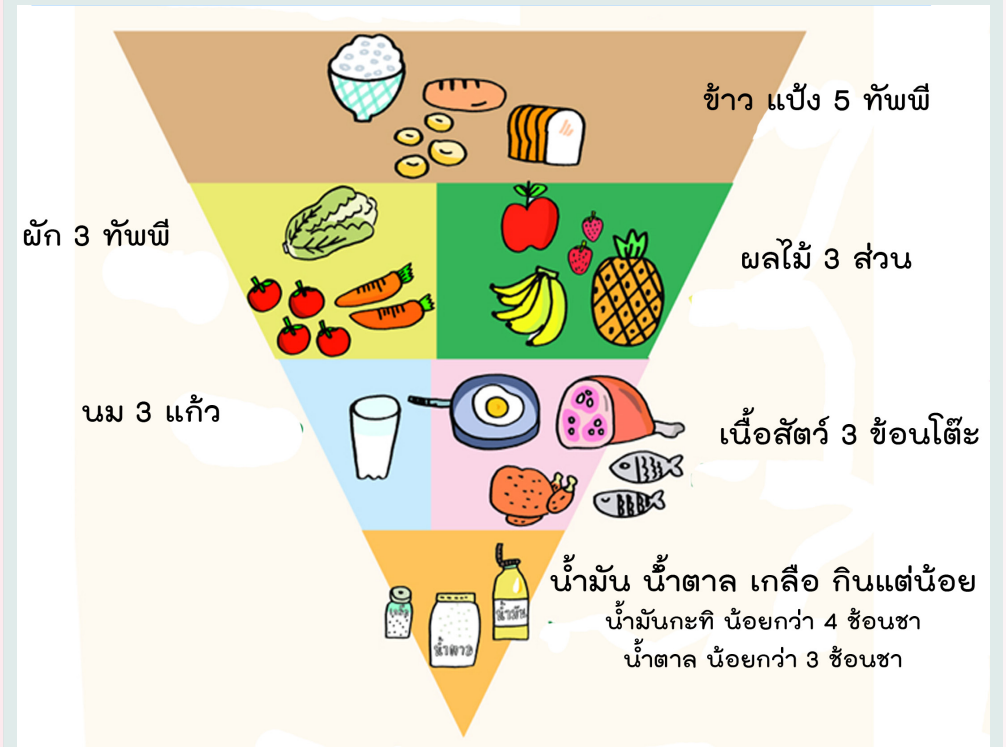
- หมู่ 1 ... เนื้อหมู ไก่ ปลา กุ้ง ไข่ สัตว์ ไข่ นม งา ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง  
อาหารหมู่นี้ให้สารอาหารโปรตีนเป็นส่วนใหญ่ รวมทั้งวิตามินและแร่ธาตุ ซึ่งมีหน้าที่หลักในการสร้างเซลล์กล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อ กระดูก ภูมิคุ้มกันโรคทำให้ร่างกาย เจริญเติบโต
- หมู่ 2 ... ข้าว ขนมปัง เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน แป้งต่างๆที่มาทำขนม เผือก มันและน้ำตาล  
อาหารหมู่นี้ให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งมีหน้าที่หลักในการให้พลังงานแก่ร่างกาย เช่น ทำให้เราเดินไปไหนมาไหนได้ ทำงานได้
- หมู่ 3 ... ผักต่างๆ เช่น ผักบุ้ง ตำลึง คะน้า พริกทอง ถั่วฝักยาว มะเขือเทศ แดงกวาง ฯลฯ
- หมู่ 4 ... ผลไม้ต่างๆ เช่น กล้วย ส้ม มะละกอ มะม่วง ฝรั่ง สับปะรด ฯลฯ  
อาหารหมู่ 3 และ 4 คือผักและผลไม้เป็นแหล่งของสารอาหารจำพวกวิตามินและเกลือแร่ เช่น วิตามินเอ บี ซี อี โปแตสเซียม แมกนีเซียม แคลเซียมและอื่นๆ มีหน้าที่ในการช่วยให้อวัยวะต่างๆ ในร่างกายทำงานได้ตามปกติ เพิ่มภูมิคุ้มกันโรคและผัก ผลไม้ยังมีเส้นใยอาหาร ซึ่งมีความจำเป็นต่อการถ่ายอุจจาระ
- หมู่ 5 ... ไขมันต่างๆ เช่น ไขมันจากสัตว์ และไขมันจากพืช  
อาหารหมู่นี้ให้สารอาหารไขมัน ซึ่งมีหน้าที่หลักในการให้พลังงานที่ใช้ประจำวันและยังเป็นพลังงานสะสมที่ร่างกายนำมาใช้เมื่อจำเป็น

# ธงโภชนาการ

ธงโภชนาการ 1 วัน สำหรับเด็กอายุ 1-3 ปี



ธงโภชนาการ 1 วัน สำหรับเด็กอายุ 4-5 ปี



ที่มา : สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล  
(ผศ.ดร. อุไรพร จิตต์แจ้ง)



### 3. เลือกอาหาร ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย



## กิจกรรม หนูเลือกเป็น

### ● สำคัญ

เด็กควรรู้จักเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อตนเองเป็น ดังนั้นทุกครั้งที่จะจัดอาหารให้เด็กกิน ควรแนะนำชื่ออาหาร และบอกประโยชน์ของอาหารให้เด็กรู้จัก เพื่อเด็กจะได้รู้จักคุณค่าของอาหารที่กิน การเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ จะทำให้เด็กได้รับสารอาหารที่มีคุณค่าต่อการเจริญเติบโต และยังเป็น การสร้างนิสัยการกินที่ถูกต้อง สุขลักษณะ

### ● จุดประสงค์

1. รู้จักเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
2. ฝึกการจำแนก
3. ฝึกทักษะการใช้กล้ามเนื้อเล็ก
4. เรียนรู้การทำงานร่วมกับผู้อื่น

### ● สื่อ/อุปกรณ์

- ใบงาน หนูเลือกเป็น - แผ่นปลิวนแนะนำสินค้า - กาวลาเท็กซ์
- กรรไกร - แบบแสดงความคิดเห็น

### ● การจัดกิจกรรม

1. บอกอันตรายจากการใช้อุปกรณ์ เช่น กรรไกร แจก “ใบงานหนูเลือกเป็น” ให้เด็กทุกคน
2. แบ่งเด็กออกเป็นกลุ่มๆ ละ 5 คน แจกกรรไกรและแผ่นปลิวนแนะนำสินค้า ให้กลุ่มละ 1 ชุด

3. ให้แต่ละคนในกลุ่มเลือกภาพ “อาหารที่มีประโยชน์” ตัดแปะลงบนใบงานหนูเลือกเป็นของตนเอง

4. เด็กและครูผู้ดูแลเด็ก ช่วยกันสำรวจอาหารของแต่ละคน และร่วมแสดงความคิดเห็นพร้อมทำเครื่องหมาย ✓ สำหรับอาหารที่มีประโยชน์ และ ✗ สำหรับอาหารที่ไม่มีประโยชน์

5. สรุปกิจกรรม การเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง ปราศจากโรคภัย

6. ให้เด็กนำผลงานไปเล่าให้ผู้ปกครองฟัง พร้อมแบบแสดงความคิดเห็น

### ● การประเมินกิจกรรม

1. ผลงานของเด็ก
2. สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
3. การใช้กล้ามเนื้อและการประสานสัมพันธ์ของมือกับตา
4. การเขียนแสดงความคิดเห็นของผู้ปกครอง เรื่อง ท่านมีวิธีสอนลูกให้รู้จักเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์อย่างไร

### ● ข้อเสนอแนะ

1. กิจกรรมนี้ ครูผู้ดูแลเด็กต้องระมัดระวังเรื่องการใช้กรรไกรของเด็กและภายหลังเสร็จกิจกรรมควรให้เด็กล้างมือ
2. ผลงานของเด็กที่นำไปเล่าให้ผู้ปกครองฟัง เมื่อเสร็จแล้วให้ผู้ปกครองเซ็นชื่อกำกับเพื่อจัดเก็บเป็นแฟ้มงาน
3. หลังเสร็จสิ้นกิจกรรมให้นำผลงานของเด็ก จัดบอร์ดเพื่อให้ผู้ปกครองได้มีโอกาสชมผลงานทั้งหมด

# ใบงาน กิจกรรม หนูเลือกเป็น

ชื่อ .....

(ตีคผลงานของหนู)

\*\* วิธีสอนลูกให้รู้จักเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ ?

ลงชื่อผู้ปกครอง .....



## กิจกรรม กล่องอาหาร

### ● สำคัญ

อาหารที่ถูกสุขอนามัย ควรเป็นอาหารสะอาด ปลอดภัย และมีประโยชน์ เริ่มต้นตั้งแต่การเลือกซื้อวัตถุดิบที่นำมาทำอาหาร การล้างทำความสะอาด การปรุงให้สุก รวมถึงการไม่ใส่สารปรุงแต่ง เช่น ผงชูรส หรืออื่น ๆ ซึ่งการกินอาหาร ปลอดภัย จะทำให้ร่างกายได้รับอาหารที่มีคุณภาพ ส่งผลให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคภัย

### ● จุดประสงค์

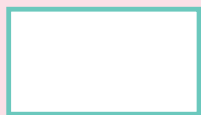
1. ให้เด็กรู้จักเลือกอาหารที่สะอาด ปลอดภัย และมีประโยชน์ต่อร่างกาย
2. ฝึกทักษะการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก
3. เรียนรู้การทำงานร่วมกับผู้อื่น

### ● สื่อ/อุปกรณ์

- กระดาษเอสี่
- สีเทียน
- แผ่นปลิวแนะนำสินค้า

### ● การจัดกิจกรรม

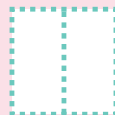
1. แบ่งเด็กออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 5 คน แจกกระดาษเอสี่ให้เด็กทุกคน
2. สอนเด็กพับกล่องข้าวตามตัวอย่าง โดยพับด้านข้างกระดาษเข้าหา ส่วนกลางทั้งสองข้าง



(ก)



(ข)



(ค)

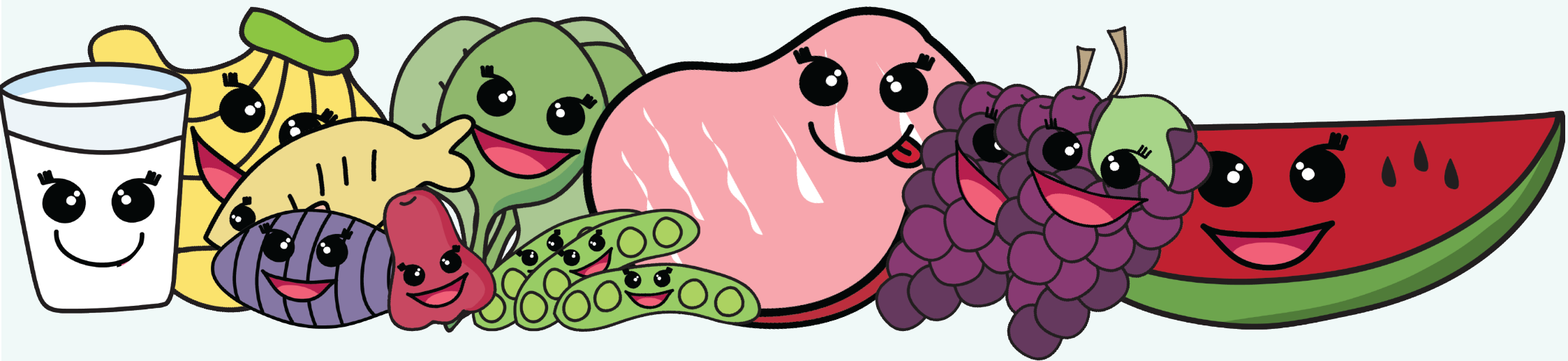
3. แจกแผ่นปลิวแนะนำสินค้าให้เด็กเลือกภาพอาหาร เช่น ขนมกรุบกรอบ ผลไม้ นม ลูกอม น้ำอัดลม ช็อคโกแลต มันฝรั่ง ผัก และอื่นๆ จิกแปะลงในกล่องอาหารแล้วตกแต่งกล่องอาหาร ให้สวยงาม
4. พูดคุยเกี่ยวกับอาหารแต่ละชนิด ในด้านความสะอาด ความปลอดภัย การใช้สารปรุงแต่ง และประโยชน์ต่อร่างกาย ของอาหารในกล่อง และอาหารที่ไม่ถูกนำไปใช้ในกล่อง
5. ให้เด็กนำผลงานไปเล่าให้ผู้ปกครองฟัง พร้อมให้ผู้ปกครองเขียนแสดงความคิดเห็น “สอนลูกให้รู้จักเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ สะอาดและปลอดภัย ได้อย่างไร”
6. นำผลงานเด็ก และข้อมูลจัดทำบอร์ดความรู้

### ● การประเมินกิจกรรม

1. สังเกตความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ผลงานของเด็ก

### ● ข้อเสนอแนะ

1. จัดบอร์ดความรู้การเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์ สะอาด และปลอดภัยให้ลูกหลานกิน
2. ให้ความรู้ในเรื่องการเลือกอาหารที่มีประโยชน์ สะอาด และปลอดภัย ลงในกิจกรรมจดหมายข่าว
3. กิจกรรมนี้ นอกจากใช้เทคนิค จิกแปะแล้ว ยังสามารถให้เด็กวาดภาพอาหารก็ได้ หรือผู้ปกครองวาดให้ก็ได้



### 3. อาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

การเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายต้องมีสารอาหารครบถ้วน สารอาหารจะเป็นส่วนประกอบอยู่ในอาหาร 5 หมู่ เมื่อกินแล้วร่างกายนำไปใช้ประโยชน์เพื่อการดำรงชีวิต การเจริญเติบโต เช่น ส่วนสูงเพิ่มขึ้น น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น พร้อมทั้งบำรุงร่างกาย สมองให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ

เด็กที่กินอาหารอ้วนแต่สารอาหารที่ได้รับอาจไม่เพียงพอต่อร่างกายเพราะกินอาหาร

ประเภทใดประเภทหนึ่งมากเกินไปเกินกว่าความต้องการของร่างกาย จะทำให้เกิดภาวะเด็กพอม หรือ เด็กอ้วน เด็กพอม รูปร่างจะแฉะแกรน พอม เตี้ย ความสามารถในการเรียนรู้ น้อย เจ็บป่วย ภูมิคุ้มกันต่ำ เชื้อโรคต่ำ ทำให้เจ็บป่วยง่าย

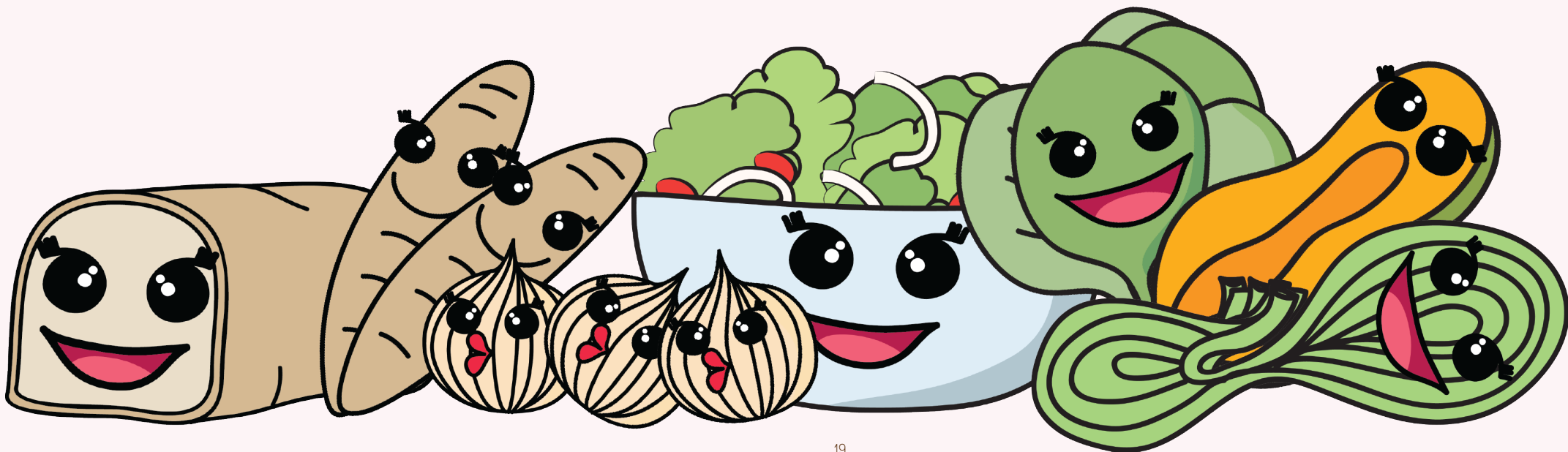
เด็กอ้วน ตัวกลม น้ำหนักเยอะ เคลื่อนไหวช้า เหนื่อยง่ายกว่าเพื่อนเด็กด้วยกัน มีโอกาสเสี่ยงที่จะเกิดโรคต่างๆในอนาคตเช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด อื่นๆ อาหารที่มีประโยชน์ต้องให้พลังงานและโปรตีน มีวิตามินต่างๆเช่น เอ บี ซี ดี และอื่นๆ เกลือแร่เช่น ไอโอดีน ธาตุเหล็ก แคลเซียมและอื่นๆ มาดูตัวอย่างอาหารที่มีประโยชน์เช่น อาหารที่ทานประจำในแต่ละวันมีครบ 5 หมู่ในทุกมื้อเช่น บะหมี่ผัดไก่ใส่แครอท ในจานนี้จะได้ สารอาหารกลุ่มแป้งจากเส้นบะหมี่ เนื้อสัตว์คือไก่ แครอทเป็นผักที่ให้วิตามินและเกลือแร่ น้ำมันจะได้อาจจากการผัดบะหมี่ก็จะครบ 5 หมู่ได้ใน 1 จาน เมื่อคิมนมตามก็จะได้แคลเซียม

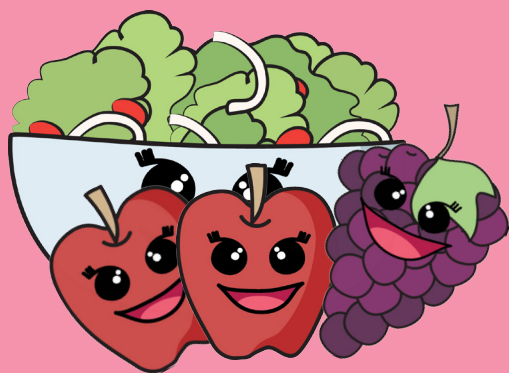
## การเลือกอาหารที่มีประโยชน์ได้ถูกต้องและต้องปลอดภัยต่อสุขภาพของตัวเอง

1.เด็กควรเลือก กินอาหารที่รสไม่หวาน มัน เค็มจัดเกินไป อาหารที่มีรสหวาน มัน เค็มมากกว่า ความต้องการของร่างกาย มักจะอยู่ในพวกขนมที่เด็กชอบ ะหมีสำเร็จรูป เค้ก ขนมปัง ขนมถุง และขนมกรุบกรอบ เด็กควรเลือกกินขนมที่ทำจากถั่วเช่น ขนมถั่วแปบ ถั่วลิสงคั่วที่ไม่เค็ม

2.เด็กควรเลือกกินอาหารที่ไม่ใส่ในกล่อง ถ้วยโฟมโดยเฉพาะอาหารที่ร้อนจัดทำเสร็จใหม่ๆ เพราะอาหารมีประโยชน์มีความร้อนสูงแต่ถูกนำไปใส่ในถ้วยโฟม ความร้อนจะไปละลายสารที่อยู่ ในเนื้อของโฟมทำให้ร่างกายของเด็กได้รับสารที่เป็นพิษเข้าไปทำให้เจ็บป่วยไม่สบายได้

·หัวใจการกินที่สำคัญวันนี้ เด็กกินอาหารต้องครบ 5 หมู่ทุกมื้อ กินอาหารขนมไม่หวานจัด เค็มจัด มันจัด ระวังอาหารร้อนจัดผัดน้ำมันต้องไม่ใส่ถ้วย กล่องโฟม ·





## 4. ส่งเสริมพฤติกรรม การกินที่ถูกต้องเหมาะสม

## กิจกรรม เรื่องสนุก ชวนหนูรู้จักกิน

### ● สำคัญ

การเสริมสร้างพฤติกรรมการกินอาหารที่เหมาะสมในเด็ก สามารถใช้สื่อ “นิทาน” ซึ่งเป็นเครื่องมือในการสร้างนิสัยการกินได้เป็นอย่างดี เพราะนิทานเป็นสื่อที่เด็กเข้าใจง่าย สร้างความทรงจำที่ดี ช่วยเสริมปัญญาสร้างจินตนาการ สมาธิ ส่งเสริมคุณธรรม และทำให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ง่าย

### ● จุดประสงค์

1. สร้างพฤติกรรมการกินอาหาร
2. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว ผ่านการใช้สื่อ “นิทาน” อันจะนำไปสู่การกระตุ้นความสนใจในการกินอาหาร และการดูแลสุขภาพ

### ● สื่อ/อุปกรณ์

หนังสือนิทานที่เนื้อหาส่งเสริมความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ หรือการดูแลสุขภาพ

### ● การจัดกิจกรรม

1. จัดมุมหนังสือนิทานสำหรับเด็ก เนื้อหาเกี่ยวข้องกับอาหารและโภชนาการ หรือการดูแลสุขภาพ
2. เลือกหนังสือนิทานมาเล่าให้เด็กฟัง เมื่อเล่าจบให้เด็กสรุปเรื่องราว
3. ประชาสัมพันธ์ด้วยการบอกกล่าวหรือติดประกาศให้ผู้ปกครองรับทราบ
4. ทุกวันศุกร์ให้เด็กเลือกหนังสือ 1 เล่ม เพื่อนำกลับไปอ่านกับผู้ปกครอง

5. ในวันจันทร์ให้เด็กออกมาเล่าให้เพื่อนฟัง หรือบอกความรู้สึก และข้อคิดที่ได้จากการได้อ่านหนังสือนิทานกับผู้ปกครอง

### ● การประเมินกิจกรรม

1. สถิติจำนวนครั้งที่เด็กเอาหนังสือนิทานกลับไปอ่านกับผู้ปกครอง

### ● ข้อเสนอแนะ

1. ครูผู้ดูแลเด็ก ถ่ายภาพผู้ปกครองกับเด็กและข้อความแสดงความคิดเห็นเชิญชวนการอ่านหนังสือกับลูกติดบนป้ายประกาศ

## 4. การพัฒนาเด็ก ด้วยหนังสือนิทาน

“หนังสือนิทาน” เป็นเครื่องมือที่ช่วยพัฒนาการของเด็ก ช่วยในการสื่อสาร สร้างความรู้ สร้างทัศนคติ และสร้างพฤติกรรมเชิงบวกได้เป็นอย่างดี มีผลต่อพัฒนาการของเด็กปฐมวัย ทั้งด้านสติปัญญา ภาษา อารมณ์ จิตใจ ตลอดจนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เด็กชอบฟังนิทาน เพราะนิทานเป็นเรื่องเล่า ที่ช่วยพัฒนาความฉลาดทางปัญญา (IQ) และอารมณ์ (EQ) ช่วยสร้างสมาธิ สร้างคุณธรรม สร้างจินตนาการ ตลอดจนฝึกให้เด็กเป็นคนช่างสังเกต ช่างคิด ช่างซักถาม สิ่งสำคัญคือช่วยให้เด็กเกิดการเรียนรู้อย่างสนุกสนาน บนพื้นฐานของความสุข ยิ่งมีความสุข เด็กยิ่งเรียนรู้ได้ดี

*“การเล่านิทาน อ่านหนังสือให้เด็กฟัง คือ กระบวนการที่ง่าย ประหยัดและทรงพลังที่สุดอย่างหนึ่งในการพัฒนาเด็กเป็นการกระตุ้นให้เด็กได้คิด และเกิดจินตนาการจากเรื่องที่ได้ฟัง จากภาพที่ได้ดู”*

การเล่านิทาน อ่านหนังสือ ให้เด็กฟังเป็นประจำ จะช่วย ..

- สร้างความสุขของทุกคน สร้างความผูกพันมั่นใจ สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง
- สร้างความฉลาดทางปัญญา(IQ) ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)
- เรียนภาษาได้ดี
- จับประเด็นเก่ง มองสรรพสิ่งเป็นระบบ มีความคิดรวบยอด เข้าใจเรื่องเร็ว
- สร้างสมาธิให้เด็ก
- สร้างจินตนาการ
- เสริมสร้างคุณธรรมและทักษะชีวิต
- ทำเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย สื่อให้คนอื่นเข้าใจได้ดี
- ปลุกฝังนิสัยรักการอ่าน การเรียนรู้



## เด็กได้อะไรจากการเล่านิทานอ่านหนังสือ

- ภาษา ... เด็ก ๆ ได้เรียนภาษาจากการฟัง มองเห็นภาพอยู่ในหัว เด็กที่ได้ฟังนิทานเป็นประจำ จะมีคลังคำศัพท์สะสมไว้ เซลล์สมองของเด็กเมื่อถูกกระตุ้นด้วยภาษาต่าง ๆ ก็ก็จะเชื่อมต่อกันเป็นวงจรได้อย่างรวดเร็ว กลายเป็นความรู้ความสามารถทางด้านภาษา ซึ่งจะเป็นเครื่องมืออันสำคัญที่ช่วยเร่งอัตราการเรียนรู้การทำความเข้าใจเรื่องต่างๆ ของเด็กให้มากยิ่งขึ้น
- สัญลักษณ์ ... ขณะที่ผู้ใหญ่อ่านให้ฟัง พยางค์ตัวอักษรไปด้วย เด็ก ๆ จะเริ่มรู้จักและเข้าใจในเวลาต่อมาเมื่อเด็ก ๆ มีกล้ามเนื้อที่พร้อม สามารถจับดินสอลากเส้นตามได้
- สมาธิ ... เมื่อได้ฟังนิทาน เด็กจะจดจ่ออยู่กับเรื่องราวของหนังสือ ช่วยพัฒนาทักษะในด้านการฟัง
- ประสบการณ์ ... เมื่อผู้ใหญ่อ่านให้เด็กฟัง ความรู้จะเพิ่มพูนจากการพูดคุยแลกเปลี่ยนกัน
- จินตนาการ ... ในหนังสือภาพจะมีองค์ประกอบ คือ เนื้อหา ภาษา และภาพ สิ่งเหล่านี้จะเป็นตัวให้ประสบการณ์การเรียนรู้แก่เด็ก ช่วยสร้างจินตนาการพัฒนาความคิด
- สุนทรียะทางอารมณ์ ... หนังสือภาพสำหรับเด็กถือเป็นงานศิลปะ ที่ช่วยจรรโลงจิตใจ กระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ ให้เกิดอารมณ์ที่ดีและมีความสุข
- รักหนังสือ ... การอ่านหนังสือเป็นประจำ ช่วยสร้างเสริมนิสัยรักการอ่านหนังสือโดยตรง

## เคล็ดลับในการอ่านหนังสือให้สนุก

- อ่านให้เต็มเสียง เพื่อเด็กจะได้ฟังอย่างชัดเจน
- อ่านให้ถูกอักขระ เพื่อเด็กจะได้ฟังภาษาที่สละสลวย นำไปสู่การแปลความหมายที่ถูกต้อง
- ต้องมีจังหวะคี่ในการอ่านหนังสือมีการเว้นวรรคในหนังสือ แล้วค่อยอ่านต่อ ถ้าประโยคที่ยาวผู้อ่านควรแบ่งวรรคให้ถูกต้อง ใช้น้ำเสียงสูงต่ำหนักเบาเพื่อให้เกิดจังหวะในการอ่าน
- ให้เด็กมีส่วนร่วม หากเด็กมีส่วนร่วมในการแสดงออกจากการอ่านหนังสือ หรือให้เด็กช่วยกัน จินตนาการต่อจากภาพที่เห็น ก็จะทำให้เกิดความสนทนสนม เมื่อเล่านิทานจบชวนเด็กคิดต่อยอดด้วยกิจกรรมต่อเนื่อง เช่น การวาดภาพระบายสี การเล่าเรื่องของเด็ก กิจกรรมปลูกผัก เป็นต้น

## แนวทางการใช้หนังสือกับเด็ก

1. อ่านหนังสือให้เด็กฟัง ... การอ่านหนังสือเป็นการให้ความเมตตาแก่เด็ก จะออกทางสีหน้า น้ำเสียง ความสงบนิ่งของผู้อ่าน อันจะเป็นผลให้เด็กรับรู้สิ่งที่ครูแสดงออก
2. เล่านิทาน ... อาจจะเล่าปากเปล่า หรือเล่าโดยใช้สื่อประกอบก็ได้
3. ตั้งคำถามจากหนังสือ
4. การใช้หุ่นประกอบการอ่านหนังสือ ... เช่น หุ่นนิ้วมือ หุ่นที่ตัดจากโฆษณา รวมทั้งหุ่นต่างๆ ที่ทำขึ้นเอง



# 5. ประโยชน์ของการกินผักผลไม้



## กิจกรรม ผัก สร้างสรรค์



### ● สำคัญ

ผักแต่ละชนิดมีรูปร่างลักษณะแตกต่างกัน เช่น มะเขือเทศมีรูปทรงรี มีขั้ว ด้านบนสีเขียว ผลมีสีแดง แครอท เป็นพืชหัว มีสีส้ม ถั่วฝักยาว เป็นผักกลมยาว มีสีเขียว แตงกวา รูปทรงเรียวยาวทรงกระบอก มีสีขาวและเขียว

ในการสร้างพฤติกรรมกรกินผัก ควรทำให้เด็กมีความรู้สึกดีต่อการกิน โดยจัดทำอาหารที่มีผักให้เด็กกินเป็นประจำทุกมื้อ และหมั่นย้ำทวนประโยชน์การกิน ผักบ่อย ๆ รวมถึงการจัดกิจกรรมสร้างสรรค์ที่เกี่ยวข้องกับการกินผัก

### ● จุดประสงค์

1. รู้จักผักชนิดต่าง ๆ
2. ฝึกประสาทสัมผัส การจำแนก
3. ส่งเสริมการใช้กล้ามเนื้อ
4. ส่งเสริมจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์

### ● สื่อ/อุปกรณ์

- ผักชนิดต่างๆ
- กระดาษเอสี่
- สีเทียน ดินสอ
- วัสดุทำสนแวนนิเมชั่น ชุดปลูกผักปลูกรัก “เพลง ขอบคุณผักแสนดี”

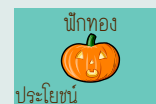
### ● การจัดกิจกรรม

1. ให้เด็กบอกชื่อผักที่รู้จัก หรือเคยกิน
2. นำผักของจริง เช่น แตงกวา มะเขือเทศ พริกทอง แครอท ถั่วฝักยาว ฯลฯ ให้เด็กสังเกต สี รูปร่างลักษณะ สัมผัส ดมกลิ่น และชิมรส
3. เด็กและครูผู้ดูแลเด็กร่วมกันสรุปลักษณะของผักแต่ละชนิด

4. แจกกระดาษเอสี่ให้เด็กเลือกผักที่นำมาให้คุนละ 1 ชนิด วาดภาพผักและ ตกแต่งต่อเติมตามจินตนาการและระบายสีให้สวยงามพร้อมเปิดเพลง ขอบคุณผักแสนดี



5. ให้ความรู้ประโยชน์ของการกินผัก พร้อมทั้งนำความรู้มาแปะบนผลงานของเด็ก



6. ให้เด็กนำผลงานกลับบ้านให้ผู้ปกครองบอกประโยชน์ของผักที่นำไปให้คุ่ออีกครั้ง และเขียนชื่อเมนูอาหารที่ทำจากผักชนิดนั้น พร้อมเขียนแสดงความคิดเห็นในผลงานของเด็ก และเซ็นชื่อกำกับ นำผลงานมาจัดแสดงที่บอร์ด

7. ร่วมกันสรุปประโยชน์ของการกินผัก

### ● การประเมินกิจกรรม

1. สังเกตความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ผลงานของเด็ก

### ● ข้อเสนอแนะ

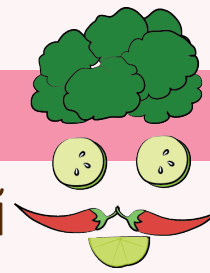
1. กิจกรรมนี้ครูผู้ดูแลเด็กควรเตรียมข้อมูลประโยชน์ของการกินผัก ผลไม้ แต่ละชนิด เอาไว้
2. ครูผู้ดูแลเด็กอาจให้เด็กนำผัก ผลไม้ มาจากบ้าน เพื่อใช้เป็นสื่อในการพูดคุย
3. หลังจากเด็กนำผลงานกลับมาให้นำผลงานทั้งหมดมาจัดบอร์ดเพื่อให้ผู้ปกครอง ได้มีโอกาสชมผลงานทั้งหมด

## เพลง ขอบคุณผักแสนดี

ขอบคุณผักแสนดีที่ให้ประโยชน์ร่างกาย  
อยากขอบคุณผักดีดี ที่ให้ประโยชน์มากมาย  
ขอบคุณผักบุง ผักชี กะหล่ำปลี ตำลึง ถั่วงอก  
ขอบคุณขิง ข่า ตะไคร้ ผักกุ่มฉาย โหระพา  
ขอบคุณมะเขือเทศ ผักกระเฉด ผักโขม กระชาย แครอท  
และยังมีผักมากมาย ให้คุณค่าประโยชน์มากมาย

ให้พวกเราสุขภาพ สุขภาพร่าเริงแจ่มใส  
กินผักแล้วจะห่างไกล โรคภัย ไม่มาให้เจอ  
พริกหวาน กระถ่ำดอก ถั้วฝักยาว มะนาว ค่ะน้า  
ฟักทอง แตงกวา พริกชี้ฟ้า มะเขือยาว  
หอมหัวใหญ่ ข้าวโพดอ่อน ผักบร็อคโคลี่  
ขอบคุณผักที่แสนดี พวกเรานี้รักผักจังเลย





## กิจกรรม ชวนเล่นแปลงกาย กับผักผลไม้

### ● สำคัญ

ผัก ผลไม้ เป็นแหล่งอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะในผัก ผลไม้ มีวิตามิน แร่ธาตุ โยอาหาร และสารอาหารต่าง ๆ ที่มีผลต่อสุขภาพของเด็ก เช่น ช่วยระบบขับถ่าย ท้องไม่ผูก มีภูมิคุ้มกันโรค จึงควรปลูกฝังสร้างนิสัยการกินผักผลไม้ ให้เป็นประจำ

### ● จุดประสงค์

1. รู้จักประโยชน์ของการกินผักและผลไม้
2. ส่งเสริมการใช้กล้ามเนื้อมือ
3. ส่งเสริมจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์เรียนรู้การทำงานร่วมกับผู้อื่น

### ● สื่อ/อุปกรณ์

- ผักสด ผลไม้ ชนิดต่างๆ หลากสีส้ม
- มีด เขียง ถาดใส่ผักสด ผลไม้ที่หั่นเป็นชิ้นๆ
- ไม้จิ้มฟัน
- งานศิลปะผลงาน เช่น งานกระดาษ งานพลาสติก
- ใบงาน รู้จักเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์
- วีดิทัศน์แอนิเมชั่น ชุดปลูกผักปลูกรัก “เพลง ห้าอัครวินธุ์พิทักษ์”

### ● การจัดกิจกรรม

1. จัดเตรียมพืชผักสด ผลไม้ต่างๆ ชนิดหัว เช่น พริกทอง แครอท แดงกวมะเขือเทศ ฟรุ้ง และชนิดใบ เช่น คะน้า ที่มีสีส้มต่างๆ ตัดเป็นชิ้นๆ ไว้บนโต๊ะ

2. บอกอันตรายจากการใช้อุปกรณ์ เช่น ไม้จิ้มฟัน

3. แนะนำกิจกรรมโดยให้เด็กช่วยกันเลือกชิ้นผัก ผลไม้ ที่จัดอยู่บนโต๊ะมาสร้างสรรค์เป็นรูปต่างๆ ตามจินตนาการ เช่น หุ่นยนต์ ตุ๊กตา โดยใช้ไม้จิ้มฟันเป็นตัวยึด
4. แจกงานศิลปะผลงาน และไม้จิ้มฟัน ให้กับเด็ก

5. ให้เด็กสร้างสรรค์ผลงานตามจินตนาการ เสร็จแล้วนำผลงานมาบอกเล่าให้เพื่อนๆ ฟัง แล้วจัดแสดงผลงานบนโต๊ะ ระหว่างทำกิจกรรมเปิดเพลง ห้าอัครวินธุ์พิทักษ์

6. หลังเสร็จสิ้นกิจกรรม ให้เด็กช่วยกันเก็บวัสดุ อุปกรณ์และทำความสะอาดในบริเวณที่จัดกิจกรรม

7. สรุปกิจกรรม บอกถึงประโยชน์ของการกินผักและผลไม้

8. แจกใบงานรู้จักเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ ให้เด็กระบาย สี

### ● การประเมินกิจกรรม

1. สังเกตการทำงานของเด็ก
2. ผลงานที่ทำเสร็จแล้ว

### ● ข้อเสนอแนะ

1. ครูผู้ดูแลเด็ก สามารถประยุกต์ผลงานของเด็กที่ทำเสร็จแล้ว สู่การเล่านิทาน เพื่อบอกถึงประโยชน์ของการกินผัก ผลไม้ ใช้หลัก “ใคร ทำอะไร ที่ไหน เมื่อไหร่” แล้วเชื่อมต่อเรื่องราวจนจบครบทุกตัวละครที่เลือกไว้
2. หากเป็นไปได้ อุปกรณ์ให้เลือกผัก ผลไม้ ที่มีอยู่ในชุมชน หรือเด็กกินเป็นประจำ
3. เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรม อาจจัดแสดงผลงานของเด็กเป็นเวลา 3 วัน จากนั้นนำไปทำเป็นปุ๋ยน้ำชีวภาพสำหรับรดต้นไม้ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

## เพลง ทำอ้วนผู้พิทักษ์

\*พวกเราทำอ้วน ผู้พิทักษ์ดูแลเด็กเด็ก  
ใครถ้ามีพวกเรา ฝ้าคูอยู่ในร่างกาย  
ฉันชื่อว่า ฟักทอง มีสีเหลืองสดใสซาบซ่า  
ฉันชื่อว่า ผักบุ้ง สีเขียวสวยงามเกินใคร  
ฉันชื่อมะเขือเทศ สีแดงทั้งนอกทั้งใน  
ฉันชื่อว่า แครอท สีส้มไม่ใช่สีแดง  
ฉันชื่อกะหล่ำปลี กลมกลมเหมือนรูปหัวใจ  
รวมพวกเราทั้งหมด ทำอ้วนร่วมกันทำงาน

ฝ้าปกป้องระวังไม่ให้โรคมาร้าย  
จะแข็งแรง ปลอดภัยจากโรคต่าง ต่าง  
ฝ้าดูแลสายตาของเธอไม่ห่างไปไหน  
ช่วยให้เธอสบาย ชับถ่ายไม่ต้องปวดท้อง  
คอยบำรุงหัวใจ ของเธอให้ใจเข้มแข็ง  
สร้างภูมิคุ้มกัน คุ่มกันไม่ให้เป็นหวัด (\*) ซ้ำ 1 ครั้ง  
ช่วยบรรเทาแก้อไอ ไม่เจ็บคอไม่ทรมาน  
เพราะต้องการเห็นทุกคนยิ้มมีความสุข (\*) ซ้ำ 2 ครั้ง

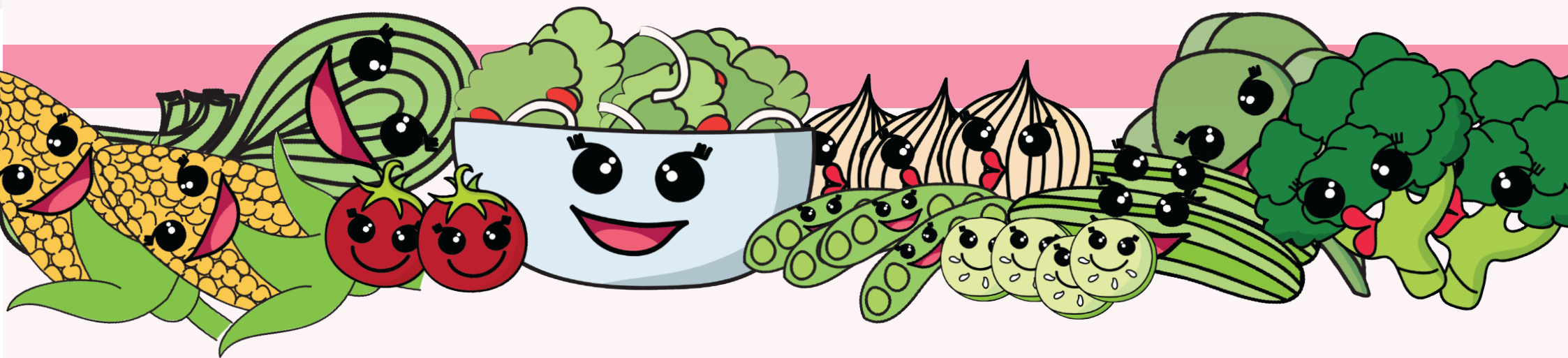


นาง..... ใบงาน  
รู้จักเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์



นาง..... ใบงาน  
รู้จักเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์





## 5.ประโยชน์ของผัก ผลไม้

ผักกับเด็ก จะเป็นสิ่งไม่ถูกใจ ไม่ชอบทุกครั้งที่เราเห็น ทำไมเด็กต้องกินผัก? แต่เด็กสามารถกินผลไม้ได้และไม่เคยปฏิเสธเพราะผลไม้มีรสหวานกินแล้วชื่นใจ มีสีสันเป็นจุดดึงดูดใจของเด็กๆ มาดูวิธีการที่จะทำให้เด็กชอบที่จะกินผักกัน

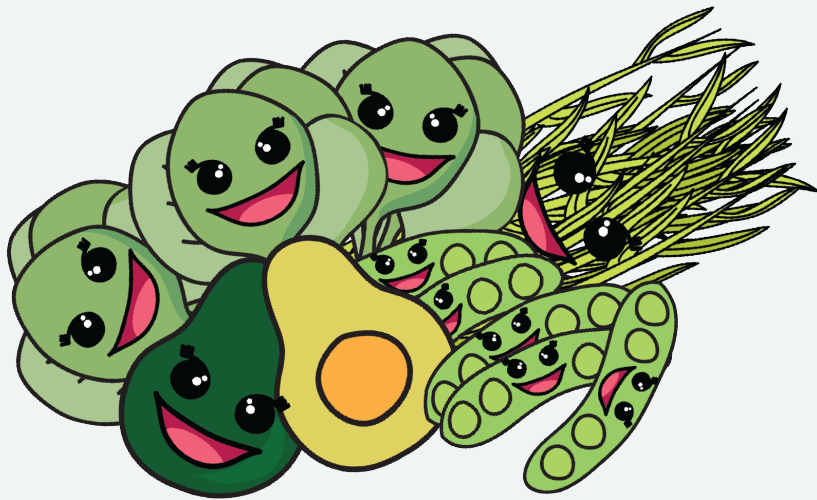
### ประโยชน์ของผัก ผลไม้

ผัก - ผลไม้ เป็นแหล่งของวิตามิน สีส้ม เหลือง เขียวเข้มของผัก-ผลไม้ เป็นสารตั้งต้นของวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา ช่วยในการเจริญเติบโต และเป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรคให้กับร่างกายทำให้ไม่เจ็บป่วยง่าย ถ้าทานผักสดและผลไม้ก็จะได้วิตามินซีๆ ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน ทำให้ผิวพรรณดี นอกจากนี้ยังช่วยในการดูดซึมแร่ธาตุเหล็กจากพืชด้วย เช่น ตำลึง ผักบุ้ง คะน้า กวางตุ้ง ฟักทอง แครอท ฝรั่ง มะละกอสุก ส้ม กล้วยฯ

ผัก-ผลไม้ เป็นแหล่งเกลือแร่ เช่นแคลเซียม มีมากในผักใบเขียวเข้มอย่าง ผักคะน้า กวางตุ้ง ช่วยเสริมความแข็งแรงของกระดูกและฟัน ผลไม้เป็นแหล่งของแร่ธาตุโปแตสเซียม ช่วยระบบการทำงานของกล้ามเนื้อ ผลไม้ที่มีโปแตสเซียมสูง ได้แก่ กล้วย ลำไย ส้ม องุ่น มะละกอ มะม่วงสุก

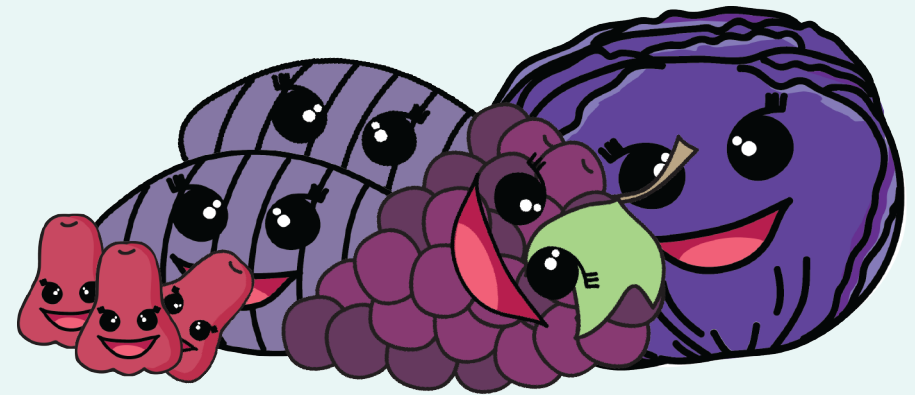
ผัก-ผลไม้ เป็นแหล่งของใยอาหาร ผัก-ผลไม้มีใยอาหารสูง ช่วยเพิ่มปริมาณอุจจาระ กระตุ้นให้ลำไส้เคลื่อนตัวและขับอุจจาระได้ ระบบขับถ่ายเป็นปกติ ช่วยดูดซับสารพิษทำให้ลำไส้สะอาดไม่ให้เกิดการสะสมของสารพิษอีกด้วย เด็กที่กินผัก-ผลไม้เป็นประจำ ท้องไม่ผูกขับถ่ายเป็นปกติ ทำไมเด็กๆต้องกินผัก ผลไม้ 5 สี เพราะเมื่อร่างกายของเรากิน ผัก ผลไม้เมื่อกินครบ 5 สี มีประโยชน์ต่อร่างกายคือช่วยให้ ร่างกาย ได้รับวิตามิน เกลือแร่ สารต้านอนุมูลอิสระหลากหลายชนิด สารต้านอนุมูลอิสระนี้ ทำหน้าที่คล้ายยาช่วยป้องกันโรคบางชนิด เช่น มะเร็ง โรคหัวใจหลอดเลือด ทั้งยังช่วยให้ระบบ ภูมิต้านทานโรคทำงานได้ดีเมื่อมีการเจ็บป่วยเป็นไข้ ท้องเสียจะทำให้การติดเชื่อนั้นรุนแรง น้อยลง

มาสร้างสีสันทับกับการกินผัก ผู้ใหญ่คงต้องผสมสีในการกินผัก ผลไม้แบบมีสี 5 สี เพื่อเด็กรู้สึกสนุกตื่นเต้นกับสีต่างๆ ก่อนอื่นมารู้จักประโยชน์ของผัก 5 สีคือ สีเขียว สีน้ำเงิน ม่วง สีส้ม เหลือง สีแดง สีขาว น้ำตาล



### สีเขียว

อุดมไปด้วยคลอโรฟิลล์ ลูทีน อินโดล เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ลดการเสื่อมของจอประสาทตา มีฤทธิ์ต้านการเกิดมะเร็งและกำจัดสารพิษมากขึ้น พบในผักใบเขียวเข้ม เช่น ผักคะน้า ผักบุ้ง ผักโขม ผลอะโวคาโด ถั่วพูและถั่วฝักยาวอื่นๆ ขึ้นฉ่าย กุยช่าย ชะอม ใบชาพลู ใบทองหลาง ใบย่านาง สะตอ เป็นต้น



### สีน้ำเงิน สีม่วง และสีแดง

มีสารกลุ่มแอนโทไซยานินช่วยชะลอการเกิดโรคไขมันอุดตันในหลอดเลือดและโรคหลอดเลือดหัวใจแข็งตัวได้ สารกลุ่มนี้มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอสภาวะเสื่อมของเซลล์ ผักที่มีสีน้ำเงินและสีม่วง ได้แก่ กะหล่ำปลีม่วง มันสีม่วง องุ่นแดง ชมพู่มะเหมียว ชมพู่แดงอื่นๆ ลูกหว้า ลูกโหนด ลูกพวญ ลูกเกด ข้าวแดง ข้าวนิล ข้าวเหนียวดำ ถั่วแดงและถั่วดำ มะเขือม่วง หอมแดง หอมหัวใหญ่สีม่วง บลูเบอร์รี่ น้ำดอกอัญชัน น้ำว่านกาบหอย และเผือก







## 6. สร้างทัศนคติการกินผัก

# กิจกรรม แปลงผักธรรมชาติ

## ● สำคัญ

การปลูกผัก เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เด็กได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรง มีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งที่ตนเองได้ลงมือทำ และเกิดการเรียนรู้ที่มาของผัก ตั้งแต่การปลูก การดูแล การเฝ้าดูการเจริญเติบโต จนนำมาทำเป็นอาหาร ซึ่งจะนำไปสู่การสร้างพฤติกรรมการกินผักต่อไป

## ● จุดประสงค์

1. สร้างทัศนคติที่ดีต่อการกินผักให้แก่เด็ก
2. เรียนรู้การปลูกผักจากประสบการณ์ตรง

## ● สื่อ/อุปกรณ์

- หนังสือนิทานเกี่ยวกับการกินผัก
- วิดีทัศน์แอนิเมชัน ชุดปลูกผักปลูกรัก “เพลง ปลูกผักปลูกรัก”
- ภาพการปลูกผักโดยใช้วัสดุต่าง ๆ
- ภาชนะที่ซำรูค เพื่อใช้ในการปลูกผัก เช่น แก้วน้ำพลาสติก ขวดน้ำพลาสติก (เจาะรูที่ก้น)
- เมล็ดพันธุ์ผัก

## ● การจัดกิจกรรม

1. เล่านิทานให้เด็กฟัง เช่น เรื่อง เมล็ดแครอท
2. ให้เด็กร่วมแสดงความคิดเห็นจากการฟังนิทาน
3. ให้เด็ก คมกลืน ชิมรส แล้วบอกว่าเป็นผักอะไร เช่น คมกลืน โหระพา มะกรูด ผักชี และชิมรส แครอท แตงกวา ผักบุ้ง เป็นต้น
4. พูดคุยประโยชน์ของการกินผัก เช่น ช่วยในการขับถ่าย ช่วยให้ผิวพรรณสดใส ร่างกายแข็งแรง สร้างภูมิคุ้มกันร่างกาย ทำให้ไม่เจ็บป่วยง่าย

5. ให้เด็กชมวีดิทัศน์แอนิเมชัน ชุดปลูกผักปลูกรัก และสอนร้องเพลง
6. สนทนาถามเด็ก “บ้านใครปลูกผักบ้าง / ปลูกผักอะไร”
7. พูดคุยถึงการปลูกผักกินเอง เรียกว่า “ผักสวนครัว” สามารถปลูกได้ในบริเวณบ้าน เช่น ผักชี ต้นหอม ตะไคร้ สะระแหน่ พริก มะนาว มะเขือ โหระพา ผักบุ้ง เป็นต้น ซึ่งการปลูกผักกินเอง ช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย
8. สาธิตการทำแปลงปลูกผักง่าย ๆ โดยใช้วัสดุที่เตรียมไว้ เช่น แก้วน้ำพลาสติก หรือขวดน้ำพลาสติก เจาะรูที่ก้น
9. แจกวัสดุที่เตรียมไว้ให้เด็กคนละ 1 ใบ ให้เด็กทดลองเพาะเมล็ดพันธุ์ผัก วางไว้ที่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ให้เด็กสังเกตการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และให้เด็กกลับไปชวนผู้ปกครองทำแปลงผักที่บ้านด้วย

## ● การประเมินกิจกรรม

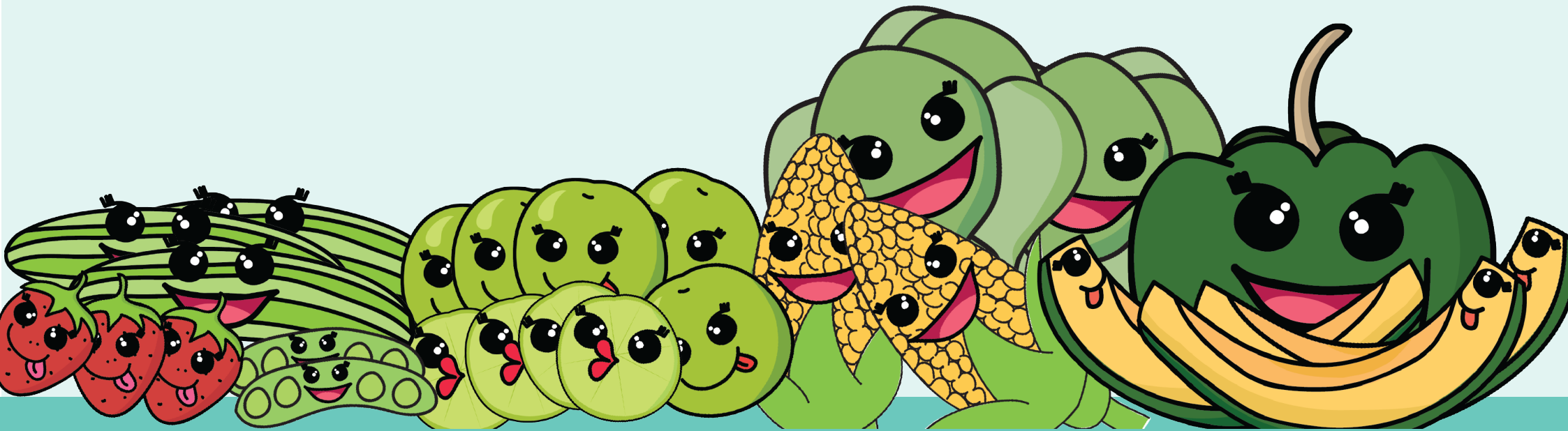
1. การปลูกผักของเด็ก
2. การมีส่วนร่วมในกิจกรรม

## ● ข้อเสนอแนะ

1. การเลือกชนิดพันธุ์ผัก ต้องเป็นผักที่มีอายุการเก็บเกี่ยวไม่ยาวนาน เช่น ผักบุ้ง
2. ครูผู้ดูแลเด็ก อาจทำแปลงปลูกพืชชนิดอื่น เช่น กลัวย มะละกอ ด้วยก็ได้ เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้
3. หนังสือนิทานเกี่ยวกับการปลูกผัก เช่น
  - เมล็ดแครอท (รุท ครอสส์/งามพรรณ เวชชาชีวะ แปล/มูลนิธิเอสซีจี)
  - นิทานเรื่องน้องโมไม่กินผัก (สโมสรนักศึกษาแพทย์ศิริราช ร่วมกับกลุ่มสถาบันแพทยศาสตร์แห่งประเทศไทย)
  - ดิกคีย์ค้นหาความลับ (สถาบันโภชนาการ มมหิดล)
  - หนูไม่ไม่อยากกินผัก (ลำภู แสงลม/บริษัท อักษรา ฟอรัคคิสส์ จำกัด)

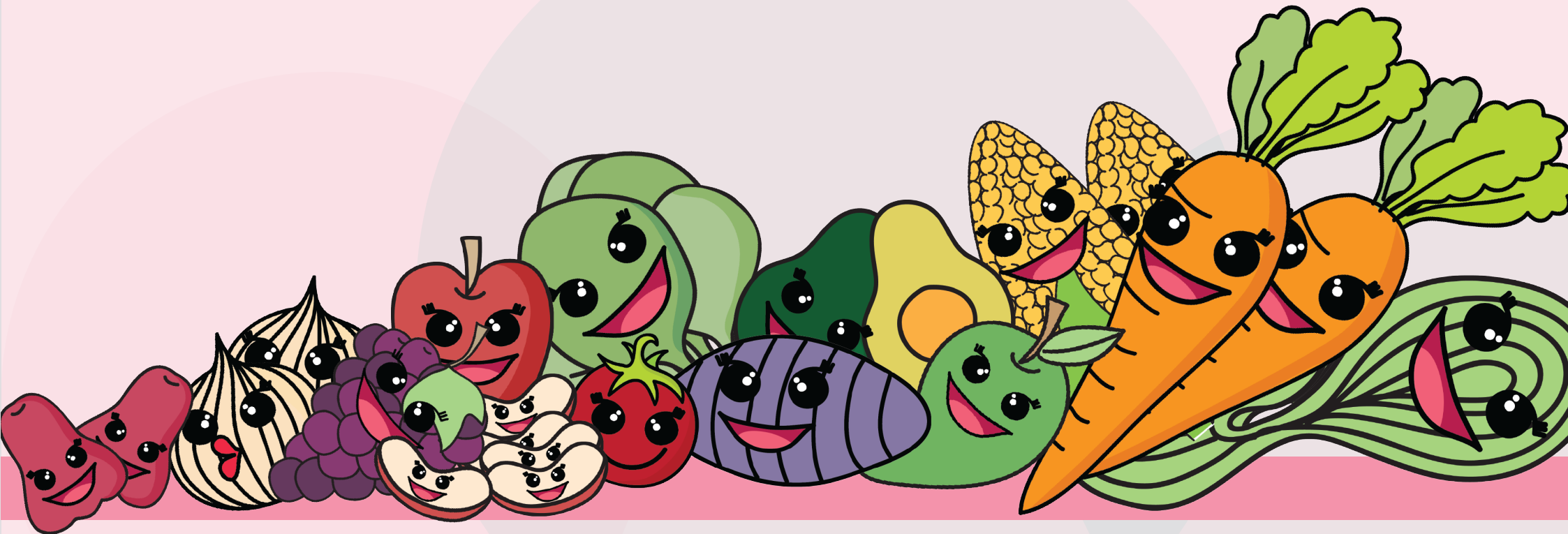
## เพลง ปลูกผักปลูกรัก

ตื่นมาตั้งแต่ตอนเช้า      รีบไปที่แปลงผักน้อย      ต้องหมั่นคอยรดน้ำทุกวัน  
พรวนดินใส่ปุ๋ย      เพื่อให้ผักงอกงาม      ทั้งเช้าและค่ำดูแลอย่างดี  
    \* ฝึกรอวันที่ต้นผักจะโต      จะได้เก็บไปฝากทุกคน  
ผักบุ้งไปฝากคุณย่า      แดงกวาไปฝากคุณปู่      ค่ะน้ำแบ่งให้คุณครู และเพื่อนๆ ทุกคน  
    คุณตาคุณยายพ่อแม่พี่น้องอย่าบ่น      อย่างน้อยใจจะได้กินผักแน่นอน  
ก่อนจะนอนก็คิดถึง      ถึงวันที่ได้สุขใจ      วันที่มีผักไปให้กินกัน  
หนูอยากให้เห็น      เห็นทุกคนรอบบ้าน      มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง  
    ลา ลัน ลา ลัน ล่า .. ลา ลัน ลา ลัน ลา



## 6. แปลงผักหรรษา

จากความรู้ที่กล่าวถึงภาวะโภชนาการในเด็กวัยก่อนเรียนที่ดี คือการที่ได้กินอาหารครบ 5 หมู่โดยเฉพาะเน้นการให้เด็กกินผัก ผลไม้ให้มากขึ้น แต่ผักจะเป็นกลุ่มอาหารที่เด็กไม่ชื่นชอบนัก ดังนั้นสิ่งแรกที่ต้องดำเนินการคือการทำให้เด็กชื่นชอบและ รักที่จะกินผักด้วยตนเอง วิธีการที่ใช้ เช่น เพลงเกี่ยวกับผักสำหรับเด็ก หรือเข้าร่วมกิจกรรมการปลูกผัก การชวนเด็กปลูกผักจะทำให้เด็กรักผักและนำไปสู่การกินผักของตนเองปลูกผักแนวง่ายๆ กับเด็ก



## ปลุกผักในเปลือกไข่น้อยๆ

สาเหตุที่เลือกเปลือกไข่มาใช้เป็นกระถางปลูก นั่นก็เพราะเวลาที่รากของเมล็ดพืชเติบโตขึ้น พวกมันจะงอกไขเปลือกไข่ออกมาได้เอง เพียงเติมดินเพิ่มลงไป ก็ทำให้สามารถย้ายได้

- วัสดุที่ต้องการ

1. ไข่
2. กระดาษลังรองไข่
3. เมล็ดพันธุ์พืช
4. ดินสำหรับปลูกพืช
5. ช้อนขนาดเล็ก
6. ขวดสเปรย์พ่นน้ำ
7. เหล็กแหลมหรือ เข็มใหญ่ๆ เพื่อใช้เจาะรูเปลือกไข่ได้

- วิธีทำ

กระถางเปลือกไข่ ขั้นตอนที่ 1 -3 คุณครูต้องช่วยเตรียมหรืออาจขอความร่วมมือกับผู้ปกครอง

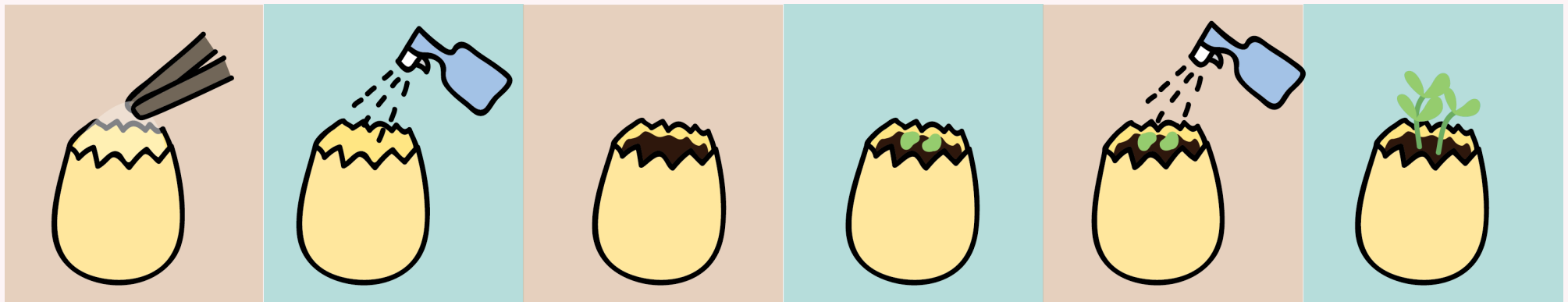
- ขั้นตอนแรกทำความสะอาดเปลือกไข่

1. กะเทาะเปิดเปลือกไข่ส่วนบนออก
2. นำเปลือกไข่เปล่าๆ ไปต้ม ใช้เวลาประมาณ 1-2 นาทีก็พอ
3. ล้างเปลือกไข่ให้สะอาด เช็ดหรือรอให้แห้ง เสร็จแล้วนำมาวางในถาดกระดาษลัง



## ● ขั้นตอนการปลูก

1. เอาเย็บุเปลือกไข่ออกจากเปลือก และใช้ของที่เตรียมไว้เจาะลงไปเบาๆ ให้พอเป็นรูเล็กๆ เพื่อระบายน้ำสำหรับผักของเรา
2. ฉีดน้ำใส่เปลือกไข่เล็กน้อย
3. ใช้ช้อนตักดินสำหรับปลูกผัก ใส่ลงไปนเปลือกไข่ ของเราให้ต่ำกว่าขอบเปลือกไข่เล็กน้อย
4. หยอดเมล็ดพันธุ์สำหรับปลูกลงไปสัก 2-3 เม็ดต่อเปลือกไข่ 1 ชิ้น
5. ฉีดน้ำซ้ำอีกรอบ แล้วค่อยนำไปวางในที่ที่แสงแดดอ่อนๆ ส่องถึง
6. ขั้นตอนนี้ต้องใช้ระยะเวลาเล็กน้อย เพราะเราต้องคอยให้ผักเล็กๆ ของเราเติบโต ก็ดูแลด้วยการให้น้ำ แต่ไม่ต้องให้เยอะ แค่ฉีดน้ำใส่สักวันละครึ่งก็พอ



เมื่อเมล็ดพืชเติบโตเป็นต้นกล้าอ่อนๆ เราต้องหาที่ ที่ใหญ่กว่าเปลือกไข่ เช่น กระถาง กระบะ นำต้นกล้าที่ขึ้นในเปลือกไข่ มีใบแตกมา 2-3 ใบ เวลาย้ายต้นอ่อนพวกนี้ เราสามารถจับย้ายทั้งเปลือกไข่ได้เลยนะ ไม่ต้องแกะเปลือกออก เพราะเปลือกไข่จะย่อยสลายได้เองตามธรรมชาติอยู่แล้ว

ดังนั้นวิธีการลองให้เด็กๆ ปลูกผักในเปลือกไข่ เป็นการปลูกฝังนิสัยรักการกินผัก การที่เด็กได้ชิมผักตั้งแต่เล็กๆ ช่วยให้การกินผักง่ายขึ้น เด็กก็จะคุ้นเคย และไม่มีปัญหากับการกินผักในอนาคต เมื่อรู้ว่าการปลูกผักทำให้เด็กกลับมาชอบผัก มาชวนเด็กปลูกผักกันเถอะ หาเมนูอาหารผัก กินผัก



## 7. ประโยชน์ของการดื่มนม



## กิจกรรม คีมนม เต็มพลัง

### ● สำคัญ

นม เป็นอาหารที่สำคัญต่อการเจริญเติบโตทั้งด้านร่างกายและสติปัญญาของเด็กปฐมวัย ในน้ำนมมีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส โปรตีน และแร่ธาตุต่างๆ ที่ช่วยสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง ทำให้ตัวสูง และสร้างภูมิคุ้มกันโรค เด็กๆ จึงควรดื่มนมเป็นประจำโดยเฉพาะนมจืด เพราะเป็นนมที่มีแคลเซียมสูงกว่านมรสหวาน และการดื่มนมจืดไม่ทำให้ฟันผุ และอ้วน

### ● จุดประสงค์

1. รู้จักประโยชน์ของการดื่มนม
2. ส่งเสริมการดื่มนมรสจืด

### ● สื่อ/อุปกรณ์

- นมรสจืด รสหวาน รสสตอเบอรี่ รสช็อคโกแลต
- นมเปรี้ยว - แก้วใส - นมรสจืด (กล่อง)

### ● การจัดกิจกรรม

1. สนทนาถามเด็ก “ถ้าอยากให้ร่างกายแข็งแรง ตัวสูง ต้องทำอะไร”
2. สรุปลักษณะเห็นของเด็ก
3. นำนมรสจืด รสหวาน รสสตอเบอรี่ รสช็อคโกแลต นมเปรี้ยว ใสในแก้วใส ติดหมายเลขที่แก้ว 1 2 3 4 5 ตามลำดับ ให้เด็กอธิบายสิ่งที่เห็น และบอกว่าเป็นอะไร

4. ให้เด็กทดลองชิมนมทั้ง 5 แก้ว และบอกรสชาติของหมายเลขนมที่ชอบ พร้อมบอกเหตุผล

5. พูดคุยเรื่องนมแต่ละชนิด

6. สนทนาประโยชน์ของการดื่มนมรสจืดและเน้นย้ำให้เด็กดื่มนมรสจืดเท่านั้น

7. แจกนมรสจืดให้เด็กนำกลับไปดื่มที่บ้าน และไปเล่าประโยชน์ของการดื่มนมรสจืดให้พ่อแม่ผู้ปกครองฟัง

### ● การประเมินกิจกรรม

1. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. การสนทนาพูดคุย

### ● ข้อเสนอแนะ

1. จริงจังให้ผู้ปกครองดื่มนมรสจืดร่วมกับเด็ก เพื่อส่งเสริมให้เด็กเห็นว่านมมีประโยชน์ต่อทุกคนทุกวัย
2. ให้ความรู้ผู้ปกครองเรื่องประโยชน์ของการดื่มนมรสจืด และอันตรายจากการดื่มนมรสหวาน ผ่านจดหมายข่าว หรือการจัดบอร์ดความรู้

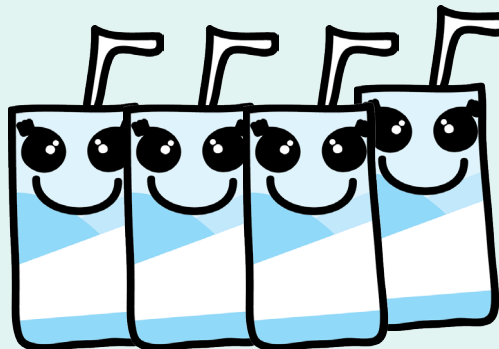
## 7. ประโยชน์ของการดื่มนม

“นม” เป็นเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะมีคุณค่าสารอาหารสูง ทั้งโปรตีน แร่ธาตุ และวิตามินสำคัญมากมาย ได้แก่ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 6 วิตามินบี 12 วิตามินเอ วิตามินซี ไนอะซิน ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส และยังเป็นแหล่งของแคลเซียมซึ่งมีประโยชน์ต่อกระดูกและฟัน แคลเซียมในนมนั้น ยังทำหน้าที่ยึดเหนี่ยวของกล้ามเนื้อ ช่วยให้ระบบประสาทไวต่อสิ่งเร้ามากขึ้น ช่วยให้เลือดแข็งตัว และแคลเซียมช่วยให้เด็กมีความหนาแน่นของมวลกระดูกมากขึ้น พอเข้าสู่วัยรุ่น จะช่วยให้กระดูกยาวขึ้น ถ้าในวัยเด็กร่างกายมีการสะสมความหนาแน่นของมวลกระดูกไว้เพียงพอ จะช่วยลดความเสี่ยงของโรคกระดูกพรุน กระดูกเปราะ และยังช่วยเรื่องของฟันแข็งแรงอีกด้วย แคลเซียมในนมสดนั้นเป็นแคลเซียมที่ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ได้ดีที่สุด นมที่เหมาะสมกับเด็ก 4- 6 ปี ต้องเลือกชนิดเพราะมีปริมาณไขมันไม่เท่ากัน

มารู้จักนมแต่ละชนิดว่าแตกต่างกันอย่างไร...



นมสด100% หรือนมรสจืดถือเป็นอาหารที่สมบูรณ์ที่สุดเพราะมีสารอาหารหลากหลาย ทั้งโปรตีน ไขมัน แคลเซียม สังกะสี และวิตามินต่างๆ อย่างครบถ้วน จึงมีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยเฉพาะร่างกายของเด็กที่กำลังเจริญเติบโตมากที่สุด



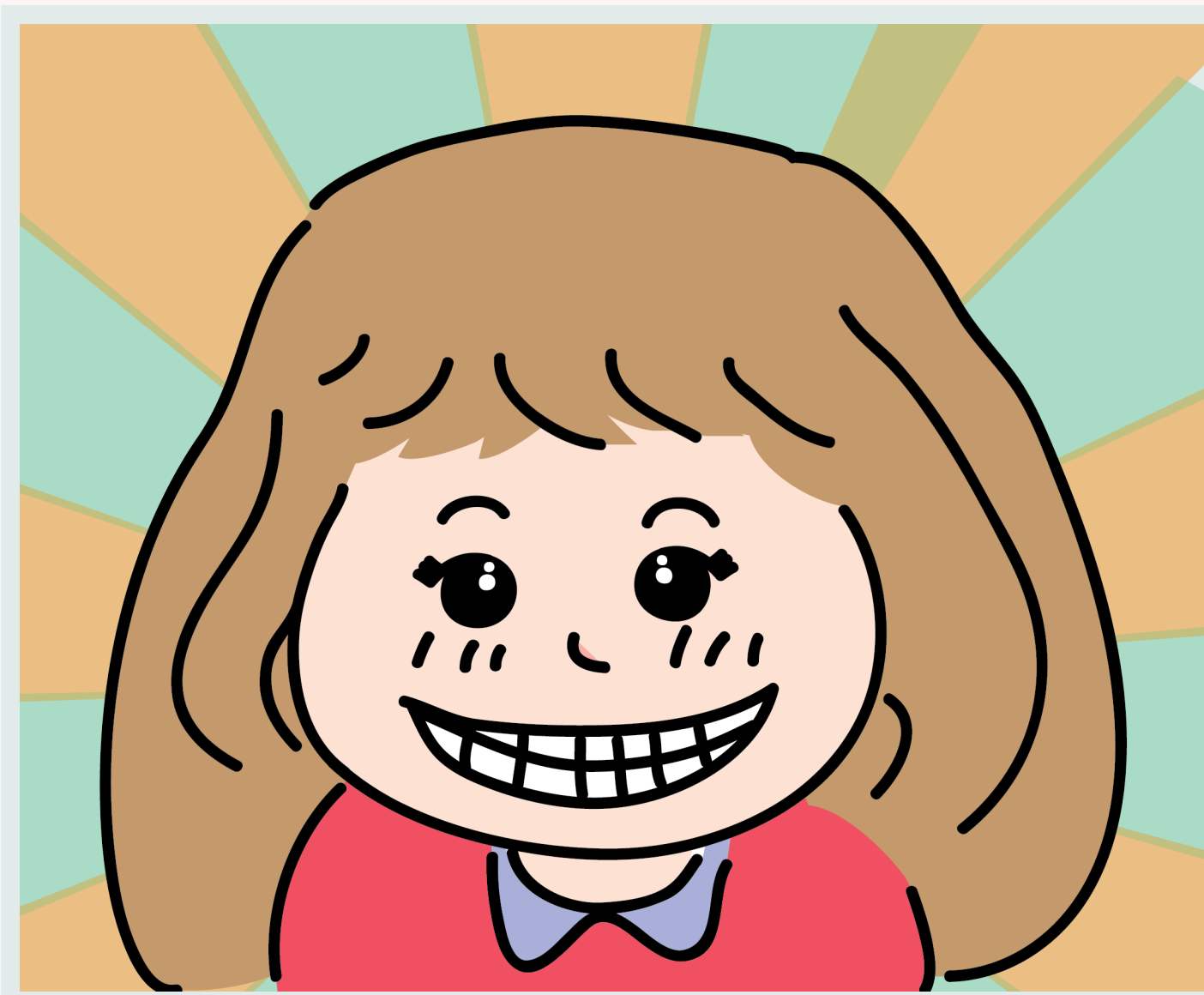
นมสดพร่องมันเนย เป็นนมสดที่แยกไขมันออก ทำให้วิตามินเอ ดี อี และเค ที่ละลายในไขมันก็หายไป ด้วย แต่มีโปรตีนและแคลเซียมพอๆ กับนมสด100% จึงไม่เหมาะสำหรับเด็กที่จำเป็นต้องได้รับวิตามินที่ละลายในไขมันในการเติบโต



นมเปรี้ยว นมรสหวาน นมรสต่างๆ ไม่เหมาะกับเด็กที่กำลังโตเพราะจะมีปริมาณนมสดลดลงเนื่องจากต้องเติมน้ำตาล สี กลิ่น รส เข้าไป หากเด็กดื่มนมเหล่านี้มากกว่านมรสจืด จะทำให้ขาดสารอาหาร เพราะน้ำตาลทำให้อ้วนและมีโอกาสเข้าสู่ภาวะโรคอ้วนได้

เด็กๆ ตั้งแต่อายุ 1 ขวบจนกระทั่งโตเป็นวัยรุ่น  
จึงควรดื่มนมสดรสจืดเป็นอาหารเสริม โดยดื่มเป็นประจำ  
วันละ 2 แก้ว ร่างกายก็จะ เติบโต กระดูกและฟันแข็งแรง  
รวมทั้งยังทำให้ตัวสูงขึ้น

ถ้าเด็กจะเลือกชืมนมเพื่อดื่ม ต้องเลือกนมสด100%  
รสจืดเป็นประจำ นมรสหวาน นมเปรี้ยว ควรงดดื่ม  
ให้หมดทุกครั้ง





## 8. การดูแลสุขภาพฟัน

# กิจกรรม ฟัง แข็งแรง

## ● สำคัญ

ฟังเป็นอวัยวะที่สำคัญ ฟังช่วยในการออกเสียง ช่วยส่งเสริมใบหน้าให้สวยงาม และใช้ในการบดเคี้ยวอาหารให้ละเอียด ทำให้กลืนได้สะดวก อาหารย่อยได้ง่ายขึ้น ทำให้ร่างกายได้รับ สารอาหารที่เป็นประโยชน์ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต การกินอาหารจึงมีผลต่อสุขภาพฟัน อาหารประเภทแป้ง เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง เป็นอาหารที่อ่อนนุ่ม เคี้ยวง่าย จึงทำให้ติดซอกฟัน และผิวฟันได้ง่าย ส่วนการกินน้ำอัดลมซึ่งมีกรดก็จะกัดฟันให้กร่อน รวมถึงน้ำหวาน และขนมหวานเหนียวติดฟันอย่าง ช็อคโกแลต ลูกอม ความหวานจะติดฟัน ทำความสะอาดได้ยาก และก่อให้เกิดฟันผุได้ ส่วนอาหารที่ช่วยให้สุขภาพฟันดี จะเป็นอาหารประเภทผักผลไม้ ซึ่งเป็นอาหารที่มีเส้นใย ต้องมีการเคี้ยวจนกว่าจะละเอียด จึงจะกลืนได้ การเคี้ยวผักผลไม้เป็นเวลานาน จะช่วยขัดฟัน ทำให้ฟันสะอาด

## ● จุดประสงค์

1. รู้จักหน้าที่ของฟัน
2. รู้จักอาหารที่ทำให้สุขภาพฟันดี
3. รู้จักหลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้ฟันผุ
4. รู้จักการดูแลรักษาสุขภาพฟัน

## ● สื่อ/อุปกรณ์

- หนังสือนิทานเกี่ยวกับสุขภาพฟัน
- โมเดลฟัน
- แปรงสีฟัน/ยาสีฟัน
- แก้วน้ำ
- โปสเตอร์ขั้นตอนการแปรงฟัน
- เพลง “มาแปรงฟันกันเถอะ”

(กรมอนามัย กองทันตสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข)

## ● การจัดกิจกรรม

1. เล่านิทานให้เด็กฟัง
2. สนทนาเกี่ยวกับเนื้อเรื่องในนิทาน
3. สนทนาอาหารที่ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน และอาหารที่ทำให้ฟันผุ
4. สนทนาวิธีการดูแลสุขภาพฟัน และสาธิตวิธีการแปรงฟันที่ถูกต้อง
5. ให้เด็กทดลองแปรงฟันตามขั้นตอนที่แนะนำ
6. เด็กและครูผู้ดูแลเด็กร่วมกันสรุปการดูแลสุขภาพฟันให้แข็งแรง
7. สอนเด็กร้องเพลง “มาแปรงฟันกันเถอะ”

## ● การประเมินกิจกรรม

1. ความสนใจในการทำกิจกรรม

## ● ข้อเสนอแนะ

ตัวอย่างหนังสือนิทานเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพฟัน

### ● ถนนสาย ฟ ฟัน

(อรรณา รุสเซลมานันท์/ระพีพรรณ พัฒนาเวช แปล/สำนักพิมพ์แพรว เพื่อนเด็ก)

### ● คุณฟองแปรงฟัน

(ชีวัน วิสาสะ/สำนักพิมพ์แพรว เพื่อนเด็ก)

### ● คุณฟองฟันหลอ

(ชีวัน วิสาสะ/สำนักพิมพ์แพรว เพื่อนเด็ก)

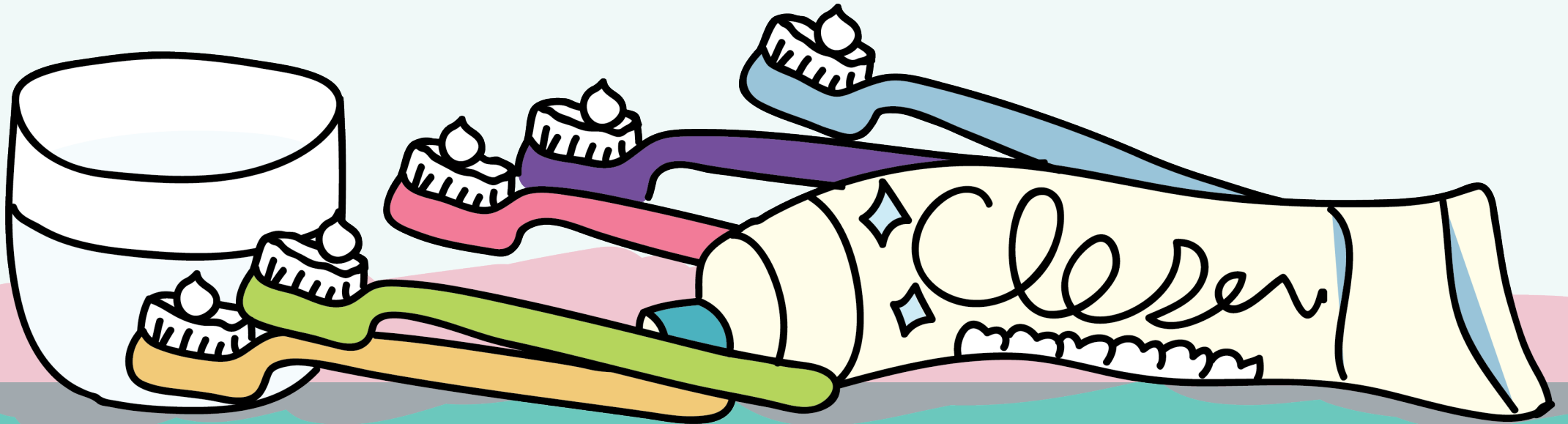
### ● หนูไม่อยากแปรงฟัน

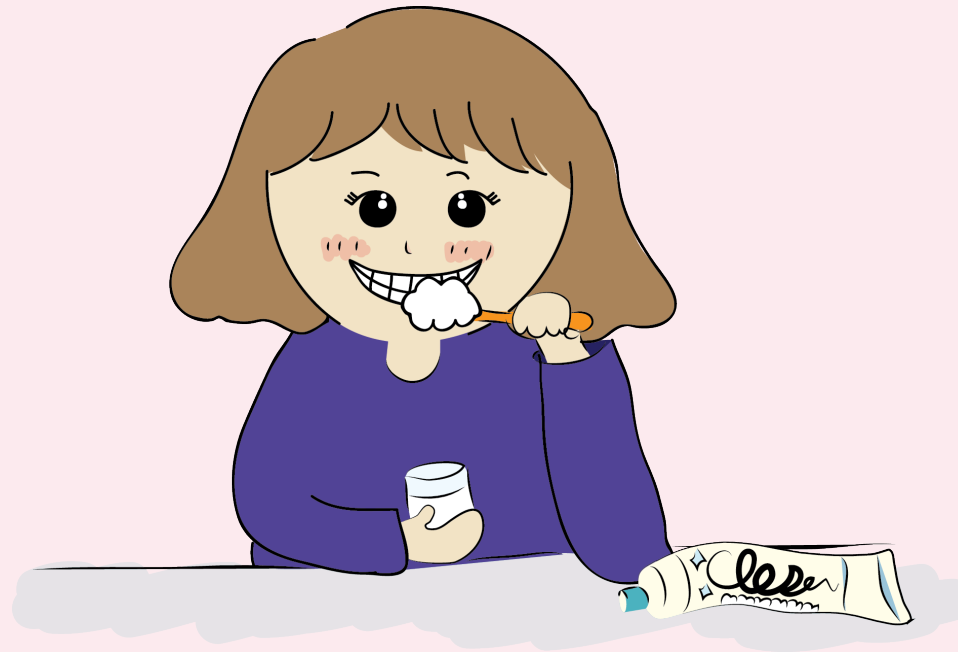
(ลำภู แสงลม/บริษัทอักษรฯ ฟอรัคคิด จำกัด)

## เพลง มาแปรงฟันกันเถอะ

(กรมอนามัย กองทันตสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข)

มะ มะ มา พวกเรา มาพร้อมกันหลังอาหารกลางวัน  
มะ มะ มา ตามเวลาที่นัดกัน นัดต้องทำทุกวัน  
อย่าลืม อย่าลืม ทำ อย่าลืม อย่าลืม ทำ จำไว้หลังมือกลางวัน  
ไม่ลืม ไม่ลืม ทำ ไม่ลืม ไม่ลืม ทำ เรามาแปรงฟันกันหนา  
เตรียมแปรงสีฟัน เตรียมยาสีฟัน  
มาแปรงฟันกันเพื่อให้ฟันแข็งแรง พอตื่นขึ้นมา ก่อนจะเข้านอน  
อย่าลืมแปรงฟันให้ฟันขาว





## 8. สุขภาพฟันเด็กวัยก่อนเข้าเรียน

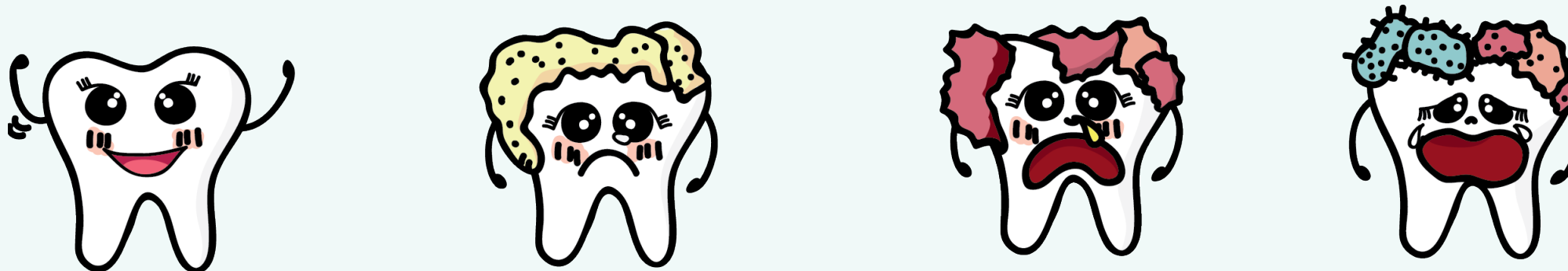
วัยทารกถึงวัยก่อนเข้าเรียนเป็นช่วงที่เด็ก จำเป็นต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่ โดยเฉพาะสุขภาพของช่องปาก และฟันน้ำนมมี 20 ซี่ เด็กจะใช้ฟันน้ำนมเหล่านี้เคี้ยวอาหารตลอดไป จนถึงระยะเวลาที่เหมาะสมจึงหลุดออกเพื่อให้ฟันแท้งอกขึ้นมาแทนที่ ถ้าฟันน้ำนมต้องสูญเสียไปก่อนเวลากำหนด ฟันแท้จะงอกขึ้นมาอย่างไม่ตรงทิศตรงทาง ทำให้ฟันเกรวนและสบกับฟันตรงข้ามผิดปกติ

ฟัน เป็นอวัยวะที่ใช้เคี้ยวอาหารหากสูญเสียฟัน เด็กจะขาดอวัยวะสำหรับเคี้ยวอาหารทำให้ร่างกายขาดสารอาหารที่มีประโยชน์ หลังอาหารทุกมื้อจะมีเศษอาหารเหลือค้างอยู่ใน ช่องปาก จับเป็นคราบบนผิวฟัน และชอกฟัน ซึ่งเราเรียกกันว่าพลัคๆ เป็นต้นเหตุสำคัญ ที่ทำให้เกิดโรคฟันผุ นอกจากนี้เศษอาหารในชอกฟันจะรวมกับเชื้อแบคทีเรีย ในช่องปาก ทำให้เกิดมีกรดขึ้นในน้ำลาย กรดนี้เมื่อมีปริมาณมากก็จะกัดกร่อนผิวฟัน และเนื้อฟันให้อ่อนนุ่ม เกิดเป็นรู ที่เรียกว่า โรคฟันผุ นอกจากนี้ อาหารยังมีความสัมพันธ์กับฟันเป็นอย่างมาก

- อาหารจำพวกข้าว แป้ง น้ำตาล เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง ขนมเค้ก รวมไปถึง ของหวานอื่นๆ เช่น ช็อคโกแลต ลูกกวาด เป็นต้น อาหารกลุ่มนี้ จะนุ่ม เคี้ยวง่าย มักจะจับตามซอกฟันหรือผิวฟัน ทำให้ฟันสกปรก บางชนิดมีลักษณะเหนียว เช่น ลูกกวาด ลูกอม จะจับผิวฟันได้แน่น แม้แปรงฟันแล้ว ยังหลุดออกไปไม่หมด อาหารพวกนี้เสริม ให้เกิดโรคฟันผุได้ง่าย ถ้ากินอยู่เป็นประจำ เชื้อแบคทีเรียในปากทำให้เกิดเป็นกรดทำลายฟันให้เป็นรูผุ อีกทั้งยังเป็น ที่จับตะกอนเกิดเป็นคราบหินปูน แข็งๆ รอบคอฟัน เมื่อกินอาหารจำพวกนี้แล้วควรดื่มน้ำเปล่า และแปรงฟัน เพื่อไม่ให้เกิดโรคฟันและเหงือก

- อาหารพวก เนื้อสัตว์ต่างๆ นม ไขมัน ผักและผลไม้ อาหารพวกนี้ต้องเคี้ยวช้าๆ ทำให้อาหารที่ถูกบดไปถูกกับผิวฟันโดยเฉพาะผักและผลไม้ เป็นอาหารที่มีใยเท่ากับเป็นการขัดผิวฟันไปในตัว ขณะที่เคี้ยวกิน ใยของมันจะถูขูดไปกับผิวฟัน ช่วยให้ผิวฟันสะอาด จึงไม่ก่อให้เกิด โรคของฟันและเหงือก ในผัก ผลไม้จะมีเกลือแร่ที่สำคัญคือแคลเซียม ฟอสฟอรัสทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง การขาดแคลเซียม ฟอสฟอรัสทำให้กระดูกและฟันลดความแข็งแรงลง

เมื่อฟันผุอาหารที่ร้อนหรือเย็นจัดเกินไป อาจกระตุ้น ทำให้เกิดมีอาการเสียวหรือปวดฟันได้ ดังนั้นการกินและดื่มน้ำให้ร้อนจัด หรือเย็นจัดเกินไปจะดีที่สุด ดังนั้นเด็กต้องดื่มน้ำเปล่าทุกครั้งหลังทานอาหาร และแปรงฟันตาม





## วิธีแปรงฟัน

- วิธีการแปรงฟันของเด็กวัยนี้ คือ การวางขนแปรงให้ตั้งแต่ฉากกับผิวฟัน ถูไปมาสั้นๆ ในแนวนอนทั้งด้านนอก และด้านใน และการทำความสะอาดแต่ละพื้นที่ ควรทำซ้ำกันประมาณ 10 ครั้ง แล้วจึงขยับแปรงไปบริเวณที่ยังไม่ได้แปรง แปรงให้ครบทุกซี่ทุกด้านของฟัน
- แปรงสีฟันเด็กต้องมีขนอ่อนนุ่ม หัวแปรงมีขนาดเล็กและให้เปลี่ยนแปลงทุก 3 เดือน
- ใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์เด็กอายุ 3 ถึง 6 ปี ควรใช้ยาสีฟันในปริมาณเท่ากับเมล็ดถั่วเขียวหรือเมล็ดข้าวโพดที่สำคัญคือคั้นน้ำเปล่าทุกครั้งหลังกินอาหารและขนมหวาน กินผัก ผลไม้เพื่อให้กากใยของ ผักผลไม้ทำความสะอาดฟัน แปรงฟันให้สะอาด





## 9. ประโยชน์ของการดื่มน้ำเปล่า

## กิจกรรม คีมน้ำเปล่า สดชื่น ปลอดภัย

### ● สำคัญ

น้ำมีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะน้ำช่วยให้ผิวพรรณดี ช่วยย่อยอาหาร และช่วยให้ระบบขับถ่ายดี ส่วนการคีมน้ำอัดลม หรือน้ำที่มีรสหวาน จะมีสารปรุงแต่ง น้ำตาล สีผสมอาหาร ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ และแต่งกลิ่นให้มีรสชาติ ทำให้เมื่อคีมาแล้วรู้สึกสดชื่น แต่ถ้าคีมมากเกินไป จะทำให้ฟันผุ เป็นโรคอ้วน และเบาหวานได้

### ● จุดประสงค์

1. รู้จักประโยชน์ของการคีมน้ำเปล่า
2. รู้จักโทษของการคีมน้ำอัดลม และน้ำที่มีรสหวาน
3. ส่งเสริมการคีมน้ำเปล่า

### ● สื่อ/อุปกรณ์

- น้ำเปล่า น้ำอัดลม น้ำหวาน
- แก้วใส

### ● การจัดกิจกรรม

1. นำน้ำเปล่า น้ำอัดลม น้ำหวาน ใส่ในแก้วใส ติดหมายเลข 1 2 3 ตามลำดับ
2. ให้เด็กทดลองชิมเครื่องดื่มทั้ง 3 แก้ว บอกความรู้สึก และบอกรสชาติของหมายเลขเครื่องดื่มที่ชอบ พร้อมบอกเหตุผล

3. เด็กและครูผู้ดูแลเด็กร่วมสนทนาลักษณะ สี รสชาติ และชื่อเรียกเครื่องดื่มแต่ละชนิด

4. ให้เด็กบอกชื่อเครื่องดื่มอื่น ๆ ที่เด็กรู้จัก

5. สนทนาประโยชน์ของการคีมน้ำเปล่า และพูดคุยโทษของการคีมน้ำอัดลม และน้ำที่มีรสหวาน

6. ร่วมกันสรุปประโยชน์ของการคีมน้ำเปล่า และโทษจากการคีมน้ำอัดลม และน้ำหวาน

7. ให้เด็กกลับไปเล่ากิจกรรมให้ผู้ปกครองฟัง และนำความคิดเห็นของผู้ปกครองกลับมาเล่าให้เพื่อน ๆ ฟัง

### ● การประเมินกิจกรรม

1. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. การสนทนาพูดคุย

### ● ข้อเสนอแนะ

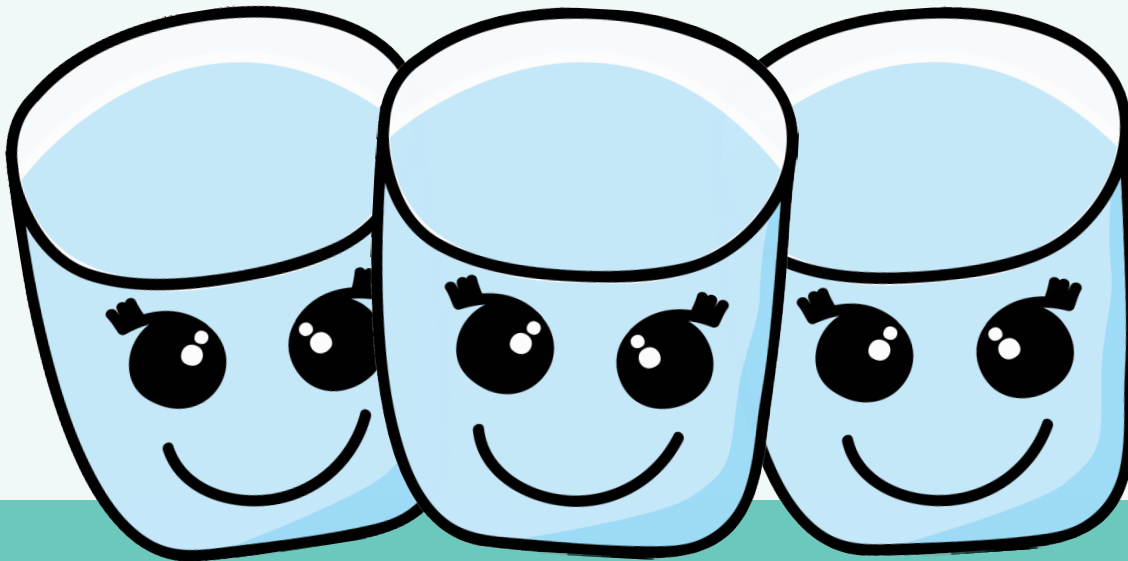
1. ครูผู้ดูแลเด็กสามารถชวนเด็กร่วมกันทำน้ำสมุนไพรอ่อนหวาน

## 9. น้ำเปล่า

น้ำนับว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ เพราะในร่างกายของมนุษย์ประกอบไปด้วยน้ำถึง 70% ซึ่งระบบภายในของร่างกายมนุษย์ ต้องใช้น้ำในการทำหน้าที่ เช่น ย่อยอาหาร ทำให้ระบบเลือดหมุนเวียนไปหล่อเลี้ยงร่างกายได้เป็นอย่างดี ขับสารพิษออกจาก ร่างกาย(ทางอุจจาระ ปัสสาวะ ลมหายใจ) หากร่างกายของมนุษย์ได้รับน้ำเปล่าในแต่ละ วันน้อยจนเกินไปก็จะส่งผลเสีย ให้กับร่างกาย เช่น เลือดจะมีความเข้มข้นหนืด จนทำให้หัวใจ สูบฉีดเลือดไปหล่อเลี้ยงร่างกายไม่เพียงพอ หากเกิดบ่อยๆนานวันจะส่งผลให้เส้นเลือดตีบตัน สมองเสื่อมเพราะเลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ

ในแต่ละวันร่างกายจะเสียน้ำ จากการหายใจ ขับถ่ายปัสสาวะและอุจจาระ ทำให้ร่างกาย ต้องได้น้ำจากการดื่มน้ำเปล่าในเด็กก่อนวัยเรียนต้องการน้ำ 4-6 แก้วต่อวัน หรือ1,000-1,500 มล. ประโยชน์จากการดื่มน้ำเปล่า จะทำให้ผิวสดใสนุ่มนวลห่างไกลโรค และช่วยให้ระบบสมอง ทำงานได้ดีขึ้นเพราะสมองมีองค์ประกอบที่เป็นน้ำถึง 85%

เมื่อเริ่มรู้สึกคอแห้งกระหายน้ำ หลังการวิ่งเล่น ออกกำลังกายเด็กควรดื่มน้ำเปล่า ไม่ควรดื่มน้ำหวาน เพราะจะทำให้มีไม่ยอมทานอาหาร ส่วนน้ำอัดลมจะทำให้จุกเสียดแน่นท้องได้ ถ้าหากท้องว่างจะทำให้ปวดท้อง

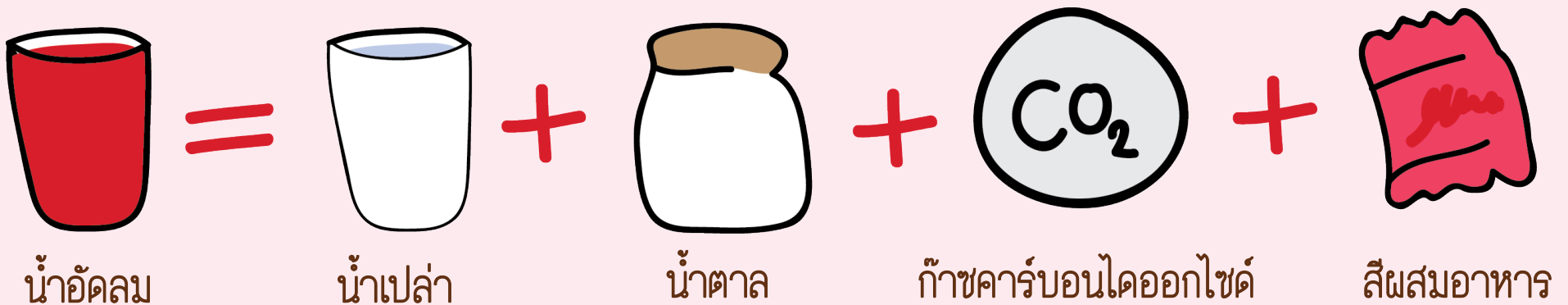


ส่วนประกอบของน้ำอัดลม คือ น้ำ น้ำตาลทรายทำให้หวานได้ง่าย กรดคาร์บอนิกที่ให้น้ำอัดลมซ่า มีฟอง กรดคาร์บอนิกยังสามารถย่อยสลายหินปูนได้ จึงสามารถกัดกร่อนกระดูกและฟัน คาเฟอีนมีฤทธิ์ในการกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้ร่างกายเกิดความตื่นตัวและลดความง่วงลง เมื่อได้รับคาเฟอีน ร่างกายจะมีความต้องการคาเฟอีนมากขึ้นเกิดภาวะเสพติดคาเฟอีนได้ ซึ่งจะปรากฏอาการต่างๆ เช่น กระสับกระส่าย วิตกกังวล กล้ามเนื้อกระตุก นอนไม่หลับ ใจสั่น หรือแพ้ในกระเพาะอาหาร ลำไส้อักเสบ

สารกันบูดหรือวัตถุกันเสีย ใส่เพื่อให้สามารถเก็บน้ำอัดลมได้นาน ในน้ำอัดลมนิยมใช้ กรดซิตริก (เป็นกรดที่อยู่ในมะนาว) สามารถป้องกันการเจริญของแบคทีเรียและยีสต์ได้ดี แต่เป็นกรดค่อนข้างแรง จะทำให้ระคายเคืองทางเดินอาหาร ส่วนสี กลิ่นและรส เป็นสารเคมีสังเคราะห์ทั้งสิ้น สารเหล่านี้เป็นสารก่อมะเร็ง ถ้าได้รับมากเกินไปก็อาจจะทำให้มีความเสี่ยงเป็นโรคมะเร็งได้ง่ายขึ้น

ดังนั้นเมื่อเด็กมีความกระหายควรดื่มน้ำเปล่าจะให้ประโยชน์กับร่างกายดีกว่าน้ำหวานหรือน้ำอัดลมที่ให้ประโยชน์เล็กน้อยแต่มีโทษกับร่างกายทั้งในระยะสั้นระยะยาว ส่วนขณะรับประทานอาหารจะไม่ดื่มน้ำเปลามากจนเกินไปเนื่องจากจะทำให้ระบบน้ำย่อยในกระเพาะอาหารเจือจาง จะทำให้อาหารไม่ย่อย

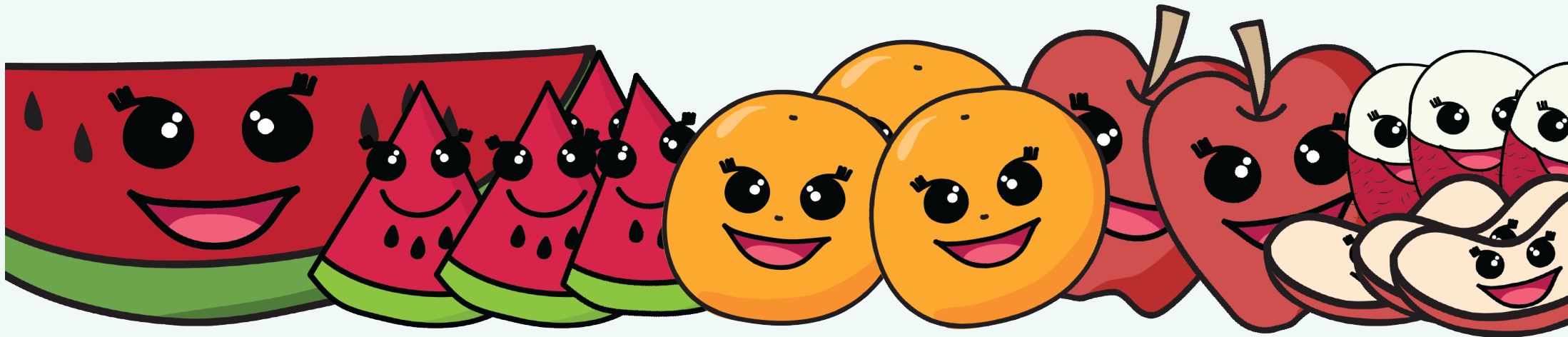
*ข้อสำคัญที่ไม่ควรลืมเด็กต้องการน้ำ 4-6 แก้วต่อวัน หรือ 1,000-1,500 มล.*



## เพลง กินเล่น ๆ แต่อ้วนจริง

\*กินเล่นๆ เธอกินเล่นๆ  
กินไม่เลือก เธอกินไม่เลือก  
ขนมกรุบกรอบทั้งหลาย  
น้ำอัดลมก็ใช่  
ถ้าอ้วนไม่คิดรู้ไหม  
เลือกกินหน่อยเถอะนะ  
เลือกกินผลไม้  
ไม่รู้ว่าเลือกอย่างไร

กินเล่นๆ                      แต่อ้วนจริงๆ  
กินไม่เลือก                  ก็อ้วนจริงๆ (อ้วนได้จริงๆ) (ซ้ำ\*)  
ควรจะกินให้พอดีพอดี  
อย่าดื่มมากไปจะอ้วนนะซี  
โรคภัยจะมากมาย        เดินจะนั่งจะนอนลำบากทุกที  
เลือกกินที่ให้คุณค่าหน่อยซี  
ล้มเงาะแดงโม              แอ๊ปเปิ้ลก็ดี  
ก็ไปถามคุณครู              ให้คุณครูช่วยแนะช่วยเลือกให้ที





# 10. อันตรายจากการกินขนมกรุบกรอบ

# กิจกรรม อร่อยลิ้น ชิมรส

## ● สำคัญ

การเรียนรู้ผ่านประสาทสัมผัส ด้านการชิมรส จะช่วยให้เด็กได้เรียนรู้รสชาติอาหารอย่างหลากหลาย รสชาติอาหารจะมีผลต่อการสร้างนิสัยในการกินตามรสชาติที่ชอบ ซึ่งรสชาติอาหารจะมีผลต่อสุขภาพ การกินอาหารที่มีรส หวาน มัน เค็ม มากเกินไปจะมีผลต่อการทำงานของไต และหากสะสมในร่างกายเป็นเวลานาน มีโอกาสเสี่ยงเป็นมะเร็งได้ในอนาคต ดังนั้นเด็กจึงควรเรียนรู้ที่จะกินอาหารที่มีรสชาติพอดี

## ● จุดประสงค์

1. รู้อันตรายจากการกินขนมกรุบกรอบ
2. รู้จักรสชาติอาหาร
3. ฝึกประสาทสัมผัส และการจำแนก

## ● สื่อ/อุปกรณ์

- สื่อวีดิทัศน์ เพลงแอนิเมชัน ชุด ปลุกผักปลุกรัก “เพลง กินเล่น ๆ แต่อ้วนจริง”
- ผักสด ผลไม้ ขนมกรุบกรอบ
- ไม้จิ้มฟัน - จานใส่ผัก ผลไม้ - แบบแสดงความคิดเห็น

## ● การจัดกิจกรรม

1. นำน้ำมะนาว น้ำเกลือละลาย น้ำตาลละลาย น้ำเปล่าให้เด็กชิมและบอกรสชาติ
2. สันทนารสชาติของอาหาร
3. จัดเตรียมผักสด เช่น มะนาว แตงกวา แครอท และผลไม้ เช่น ฝรั่ง ชมพู่ แอปเปิล มะละกอ นำมาหั่นเป็นชิ้นขนาดเท่าลูกเต๋า

4. นำผักสด ผลไม้ มาจัดวางบนจานแยกชนิด (ชุด A) แล้วให้เด็กแต่ละคนชิม ผักสด ผลไม้ แล้วบอกรสชาติ “จืด หวาน เปรี้ยว” พร้อมทั้งบอกความรู้สึกจากการชิม

5. นำขนมกรุบกรอบ เช่น มันฝรั่ง ข้าวเกรียบ มาวางบนจาน (ชุด B) แล้วให้เด็กแต่ละคนหยิบกินแล้วบอกรสชาติ “เค็ม มัน” พร้อมทั้งบอกความรู้สึกจากการชิม

6. ให้ข้อมูลประโยชน์ของการกินอาหาร ชุด A และอันตรายจากการกินอาหาร ชุด B ให้เด็กเลือกชุดอาหารที่ควรกิน

7. ชวนเด็กร้องเพลง “กินเล่นๆ แต่อ้วนจริงๆ” ประกอบท่าทาง

8. ให้เด็กนำกิจกรรมวันนี้ไปเล่าให้ผู้ปกครองฟัง พร้อมแบบแสดงความคิดเห็นให้ผู้ปกครองตอบกลับ

## ● การประเมินกิจกรรม

1. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. แบบแสดงความคิดเห็นของผู้ปกครอง เรื่อง “เมื่อลูกเล่ากิจกรรมในวันนี้ให้ท่านฟัง ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรบ้าง”

## ● ข้อเสนอแนะ

1. กิจกรรมนี้ ครูผู้ดูแลเด็กต้องชี้แจงอันตรายจากไม้จิ้มฟันให้เด็กทราบก่อนเริ่มกิจกรรม
2. ครูผู้ดูแลเด็กออกแบบท่าทางประกอบเพลง “กินเล่นๆ แต่อ้วนจริงๆ”
3. ครูผู้ดูแลเด็กสามารถสรุปเนื้อหาอันตรายจากขนมกรุบกรอบผ่านสื่อถึงผู้ปกครองในจดหมายสื่อสารกิจกรรมเชื่อมสะพานเพื่อลูกรัก





## 10. ขนมกรุบกรอบซ่อนความน่ากลัว

ขนมกรุบกรอบหลายชนิดล้วนเป็นที่ชื่นชอบของเด็ก ในแต่ละวันเด็กจะมีความสุขที่กินขนมแสนอร่อย แต่เด็กๆ ไม่รู้ว่าถ้ากินเป็นประจำ อาจส่งผลร้ายต่อร่างกายได้ ขนมกรุบกรอบส่วนใหญ่มีสารอาหารที่มีประโยชน์น้อยมากและเต็มไปด้วยความหวาน มัน เค็ม ที่เกินพอดีกว่าที่ร่างกายของเด็กต้องการ เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เพราะเน้นความมันกับรสเค็ม จึงมีส่วนผสมที่ทำให้เกิดรสเค็มอย่างเกลือ ผงชูรส ซีอิ้ว น้ำปลา ในปริมาณสูงมาก ทั้งๆ เพราะเด็กไม่ควรได้รับ โซเดียม น้ำมันมากในแต่ละวัน แต่จากการศึกษาพบเด็กได้รับโซเดียม น้ำมันจากขนมมากกว่าเกณฑ์ถึง 4 เท่า เราควรมาทำความรู้จักส่วนประกอบของขนมกรุบกรอบให้มากขึ้น

1. แป้ง น้ำตาล ไขมันในขนมจะให้พลังงาน กินมากเกินไปจะทำให้อ้วน และโรคฟันผุในเด็ก
2. เกลือ มีผลต่อสุขภาพ ทำให้ไตทำงานหนัก
3. ผงชูรส มีผลเสียต่อสุขภาพ มีโซเดียมเป็นองค์ประกอบเช่นเดียวกับเกลือแกง อาจทำให้ไตทำงานหนัก หรืออาจมีอาการแพ้ผงชูรสได้เช่น ชาที่ปาก ลิ้น หน้า ร้อนวูบวาบ ผื่นแดงตามตัว แน่นหน้าอกหายใจไม่ออก มีผลต่อระบบประสาท และได้รับบ่อยครั้งเป็นเวลาต่อเนื่องยาวนาน จะทำให้มีผลต่อการเกิดมะเร็ง ไตวาย
4. ขนมที่ใส่สีฉูดฉาด มันจะไม่ใช้สีผสมอาหาร จะเกิดเป็นโทษต่อร่างกาย เพราะจะมีสาร เช่นตะกั่ว จะเป็นพิษต่อทั้งระบบประสาท ไต ฯลฯ

จากส่วนประกอบที่กล่าวข้างบน ของขนมกรุบกรอบที่เด็กชอบกิน พบว่ามีคุณค่าทางโภชนาการน้อยเพราะประกอบด้วยแป้ง น้ำตาล น้ำมัน ผงชูรส โดยเฉพาะแป้ง จะถูกขัดสีจนฟอก ขาวและมีน้ำตาลสูงไม่ มีกากใยอาหารหรือมันน้อย เมื่อกินเข้าไปแล้วจะอึดง่าย พอถึงอาหารมื้อ หลักจะกินได้น้อยลง หากเด็กบริโภคขนมขบเคี้ยวบ่อยครั้ง เป็นเวลานาน ส่วนประกอบต่างๆ โดยเฉพาะแป้งและน้ำตาลจะเปลี่ยนเป็นไขมันและสะสมอยู่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้มี น้ำหนักเกินมาตรฐาน เกิดโรคอ้วนและอาจทำให้เกิดโรคอื่นตามมา เช่น เบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูงหรืออาจเป็นโรคขาดสารอาหาร เนื่องจากการกินอาหารไม่ครบ 5 หมู่ และขนมขบเคี้ยวไม่มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

ดังนั้นเด็กควรเลือกผลไม้มากกว่าขนมกรุบกรอบ ถ้าเด็กอยากกินขนมควรเลือกขนมที่มีคุณค่า กินในปริมาณที่พอเหมาะ หลังจากรับประทาน ถ้าเป็นผลไม้ใน 1 ส่วน คือ กล้วยน้ำว้า 1 ผล หรือส้ม 1 ผล หรือมะละกอ 5-6 คำ หากใช้ขนมไทยเช่น ขนมกล้วย ขนมฟักทอง 1-2 ชิ้น ข้าวต้มมัด 1 กลีบ

หลักที่ควรจำ คือ 3 ป.

1. **ปลอดภัย** กินแล้วไม่มีโทษต่อร่างกาย คุณลักษณะทั่วไป สะอาด ไม่มีสีฉูดฉาด
2. **ประโยชน์** เด็กควรได้รู้จักเปรียบเทียบคุณค่าของขนมที่รับประทาน เช่นขนมไทย ผลไม้ ซึ่งน่าจะมีประโยชน์มากกว่าในด้านการให้วิตามิน เกลือแร่และใยอาหาร ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต และท้องไม่ผูก เมื่อเทียบกับขนมกรุบกรอบ ซึ่งจะได้รับพิษภัยจากเกลือ ผงชูรส และไขมัน
3. **ประหยัด** สอนให้เด็กรู้จักคิดก่อนซื้อ ว่าสิ่งที่ได้นั้นคุ้มค่างับเงินที่จะจ่ายหรือไม่ เปรียบเทียบราคาในผลิตภัณฑ์ที่คล้ายกัน



# 11. สุขอนามัยการกิน

## กิจกรรม มือสะอาด รู้กิน

### ● สำคัญ

เด็กควรเรียนรู้ด้านสุขอนามัยการกินที่ถูกต้อง โดยการกินของร้อนหรือของที่ปรุงสุกใหม่ ใช้ช้อนกลาง และล้างมือให้สะอาดก่อนและหลังรับประทานอาหาร เพื่อป้องกันโรคติดต่อที่มากจากการกินอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ และเด็กควรรู้จักมารยาทในการกินอาหารร่วมกับผู้อื่น เช่น เคี้ยวอาหารไม่มีเสียง ไม่หยิบจับอาหารด้วยมือ ปิดปากเมื่อไอหรือจามขณะกินอาหาร ไม่กินอาหารหกเลอะเทอะ กินอาหารเป็นที่เป็นทาง และไม่ใช้อุปกรณ์กินอาหาร เช่น ช้อน หรือแก้วคิมน้ำร่วมกับผู้อื่น เป็นต้น

### ● จุดประสงค์

1. ส่งเสริมสุขอนามัยและมารยาทการกินอาหาร
2. ฝึกการสังเกต และการจำแนก

### ● สื่อ/อุปกรณ์

- หนังสือนิทาน
- อุปกรณ์รับประทานอาหาร ช้อน จาน ชาม แก้วน้ำ
- ใบงาน

### ● การจัดกิจกรรม

1. เล่านิทานให้เด็กฟัง
2. เด็กและครูผู้ดูแลเด็กร่วมกันสนทนาเนื้อเรื่องจากนิทาน
3. ร่วมกันสรุปสุขอนามัยและมารยาทในการกินอาหาร

4. จำลองสถานการณ์การกินอาหารให้เด็กเล่นบทบาทสมมติมารยาทการกินอาหาร

5. แจกใบงานให้เด็กใส่เครื่องหมาย ✓ หน้าภาพที่แสดงถึงสุขอนามัยและมารยาทในการกินที่ถูกต้อง

### ● การประเมินกิจกรรม

1. การสนทนาพูดคุย
2. การมีส่วนร่วมในกิจกรรม
3. ใบงาน

### ● ข้อเสนอแนะ

1. ครูผู้ดูแลเด็ก จัดหาโปสเตอร์ เรื่องวิธีการล้างมือ มาติดที่บอร์ดเพื่อให้เด็กได้ดู

# ใบงาน “มือสะอาด รู้กิน”

ใส่เครื่องหมาย ✓ หน้าภาพที่แสดงสุขอนามัยและมารยาทที่ดีในการกินอาหาร

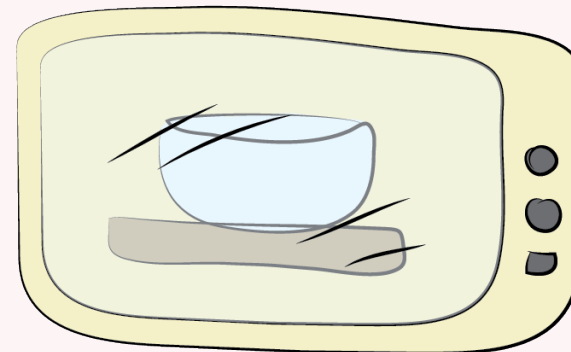
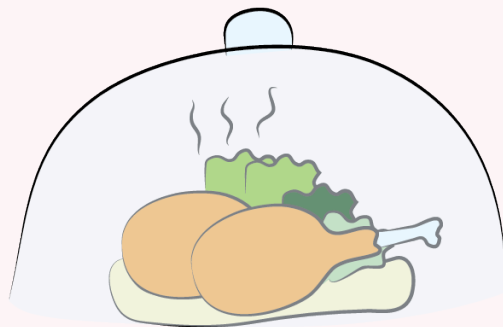
<input type="checkbox"/>  <p>สมโชค คุณสนอง</p>	<input type="checkbox"/>  <p>จพ.บางระกำ (bkh.plkhealth)</p>	<input type="checkbox"/>  <p><a href="http://www.thaihelth.or.th/content/24512">www.thaihelth.or.th/content/24512</a></p>
<input type="checkbox"/>  <p><a href="http://www.petkanya.com/topic/5339">www.petkanya.com/topic/5339</a></p>	<input type="checkbox"/>  <p><a href="http://www.thaihelth.or.th/content/16248">www.thaihelth.or.th/content/16248</a></p>	<input type="checkbox"/>  <p><a href="http://www.mcpswis.mcpc.ac.th">www.mcpswis.mcpc.ac.th</a></p>
<input type="checkbox"/>  <p><a href="http://www.wommen.sanook.com/18749">www.wommen.sanook.com/18749</a></p>	<input type="checkbox"/>  <p><a href="http://www.bloggang.com/mainblog.php">www.bloggang.com/mainblog.php</a></p>	<input type="checkbox"/>  <p><a href="http://www.pccl.ac.th">www.pccl.ac.th</a></p>

## 11. สุขอนามัยการกิน

สุขอนามัยการกินหมายถึงลักษณะที่ถูกต้องตามหลักปฏิบัติซึ่งมีองค์ประกอบที่ดี คือ ความสะอาด ความมีระเบียบวินัย และความปลอดภัยเพื่อให้ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งการมีสุขภาพดีจะเกิดขึ้นได้ก็เนื่องมาจากการปฏิบัติสุขลักษณะตั้งแต่วัยเด็กที่ เกิดจากฝึกฝนของครอบครัว

สุขอนามัยการกินที่ควรฝึกฝนให้เด็ก

- รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่เสมอ เพื่อฆ่าเชื้อโรคในอาหารที่อาจแฝงตัวอยู่
- ฝึกให้กินอาหารเหมือนผู้ใหญ่ เพื่อให้เด็กกินอาหารได้ทุกชนิดเหมือนผู้ใหญ่ สอนการใช้ช้อนกลางทุกครั้งเมื่อต้องรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
- เด็กต้องไม่ใช้มือสัมผัสอาหาร ควรใช้อุปกรณ์ที่สะอาดในการจับต้องหรือสัมผัสอาหาร เช่น การใช้ช้อน ส้อม
- เด็กควรล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ทั้งก่อนและหลังรับประทานอาหาร (ควรใช้ไปสเตอร์ภาพเชื้อโรคที่มือ)
- หากเด็กไอหรือจามขณะกินอาหารต้องใช้ผ้าปิดปากและล้างมือให้สะอาดและถ้าเป็นไปได้ควรจะไปไอหรือจามให้ห่างจากบริเวณที่จะต้องใช้ในการสัมผัสอาหาร
- ในขณะที่กินอาหารไม่ควรพูดคุยเพราะจะทำให้เศษอาหารหลุดออกมาจากปากทำให้ดูไม่เรียบร้อย ที่สำคัญเศษอาหารอาจหลุดตกลงไปในหลอดลมทำให้เสียชีวิตได้
- ควรฝึกให้เด็กกินอาหารเป็นที่ ไม่เดินไปมา



# คุณรู้หรือไม่? ว่ามีตัวอันตรายอาศัยอยู่บนมือคุณ

**อี โคลิ (E Coli)**  
เชื้อจะกระจายได้ถ้าคุณไม่ล้างมือหลังใช้ห้องน้ำ หรือใช้ห้องน้ำ

**แบคทีเรีย (Bacteroides)**  
ถ้าคุณไม่ล้างมือหลังใช้ห้องน้ำ อาจทำให้หูอักเสบ

**สแตฟฟีโลคอคคัส (Staphylococcus)**  
ทำให้เกิดผิวหนังอักเสบ และอักเสบตาม

**ซาลโมเนลลา (Salmonella)**  
ทำให้ท้องร่วง ท้องเสีย

**ชิเจลลล่า (Shigella)**  
ทำให้เป็นโรคบิด

**สเตรปโตคอคคัส (Streptococcus)**  
ทำให้เกิดอาการเจ็บคอ หลอดลมอักเสบ

**สเตรปโตคอคคัส นิวโมเนีย (Streptococcus Pneumoniae)**  
ทำให้เป็นโรคปอดบวม

**เฮปป์าไทต์ เอ (Hepatitis A)**  
ทำให้ท้องเสีย และเป็นโรคตับอักเสบ

**ฮีมอฟิลัส (Haemophilus)**  
ทำให้เกิด ไร้อหิว และแพร่สู่คนอื่นได้สูง

**ซูโดโมนาส (Pseudomonas)**  
ทำให้แสบผิวหนังอักเสบ

**เอนเทอโรไวรัส (Enterovirus)**  
ทำให้เป็นโรคมือ เท้า ปาก

**ไชพยาสี**  
เด็กที่ไม่ล้างมือก่อนกินอาหาร ทำให้ไอหืดจาง

**บริเวณที่มักจะล้างมือไม่ทั่วถึง**

- บริเวณที่ยังพบความสกปรกบ่อย
- บริเวณที่ยังพบความสกปรกปานกลาง

มีโรคติดเชื้อมากมายที่แพร่กระจายโดยการสัมผัส การล้างมือ จึงเป็นวิธีง่ายๆ และประหยัด ในการป้องกันการติดเชื้อและการแพร่กระจายเชื้อ



**ล้างมือบ่อยครั้ง หยุดยั้งเชื้อโรค**



เด็กมักได้รับการสั่งสอนให้ล้างมือทุกครั้งก่อนหยิบของกินกินข้าวและอื่นๆ เพราะอะไรกันมาคู่มือของเราดีกว่าว่ามีอะไรติดมากับมือ

## เอกสารอ้างอิง

คมส์อนนท์ ศุขอัจะสกุล. (กรกฎาคม 2547). ขนมหัด โมซนา ปัญหาสุขภาพ และพฤติกรรมกาเลียงดู. หมอชาวบ้าน, 303.

จันทนา อึ้งชูศักดิ์. (2555). น้ำตาล สุขภาพ และการจัดการด้านการบริโภคที่เหมาะสม. นนทบุรี: ฝ่ายเลขานุการคณะกรรมการอาหารและยาแห่งชาติ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข.

ชมรมทันตกรรมสำหรับเด็กแห่งประเทศไทย. (2559). การแปรงฟันในเด็ก. สืบค้นเมื่อ 6 สิงหาคม 2559. จาก <http://www.tspd.org/knowledge/brushing.shtml>

ชุตินา ศิริกุลชยานนท์. (2550). คู่มือการสร้างเสริมสุขภาพเด็กไทยยุคมีพลาสมา. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพและภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

ชุตินา ศิริกุลชยานนท์. (2554). เต็มเต็มความรู้อาหารการกิน เพื่อเด็กของเรา. สืบค้นเมื่อ 9 สิงหาคม 2559. จาก [www.santisakk.blogspot.com](http://www.santisakk.blogspot.com)

เนตรนภา ขุนทอง. (2550). อยากสุขภาพดี ต้องมี 3อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์) สำหรับเด็กเล็ก. สืบค้นหาเมื่อ 9 สิงหาคม 2559.

จาก <https://www.doctor.or.th/sites/default/files/eat-exercise-emotion-for-children.pdf>

บ้านมหา. (2555). วิธีการปลูกผักในกระถาง. สืบค้นเมื่อ 16 สิงหาคม 2559. จาก <http://www.baanmaha.com/community/threads/50237->

ประไพศรี ศิริจักรวาล. (2548). ขนมหัด ของหวาน อาหารเด็ก. สืบค้นหาเมื่อ 10 สิงหาคม 2559.

จาก <http://www.inmu.mahidol.ac.th/th/knowledge/view.php?id=195>

ประไพศรี ศิริจักรวาล. (2549). การบริโภคไขมัน น้ำตาลและเกลือ. จากหนังสือ "รู้แล้วช่วยกัน" อาหารและน้ำ ปัจจัยสำคัญต่อความสุขที่ยั่งยืนของคนไทย.

กรุงเทพฯ: มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ.

ประไพศรี ศิริจักรวาล. (2549). การประกอบอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน 3-5 ปี. สืบค้นเมื่อ 9 สิงหาคม 2559.

จาก [www.inmu.mahidol.ac.th/th/knowledge/view.php?id=133](http://www.inmu.mahidol.ac.th/th/knowledge/view.php?id=133)

ประไพศรี ศิริจักรวาล. (2559). นม อาหารสุขภาพเพื่อลูกรัก. สืบค้นหาเมื่อ 17 สิงหาคม 2559.

จาก <http://www.inmu.mahidol.ac.th/th/knowledge/view.php?id=194>

ปลูกผักเปลือกไข่. (2559). สืบค้นเมื่อ 16 สิงหาคม 2559. จาก <http://www.mhaba.com/diy-howto>

พัศมัย เอกก้านตรง, อรพินท์ บรรจง, และพัชรินทร์ เล็กสวัสดิ์. (2549). ตำราอาหาร วัยเก๋ วัยชน สำหรับศูนย์พัฒนาเด็กเล็กภาคอีสาน. นครปฐม: สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล.

ภารดี เต็มเจริญ, ชุตินา ศิริกุลชยานนท์, และพัชราณี ภาวัตกุล. (2550). เด็กไทยกินดี คู่มือโครงการเด็กไทยคู่มือมีพละมัย. กรุงเทพฯ: ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

ลักษณะ คงหนูและสมโชค คุณสนอง. (2552). ผู้ดูแลเด็ก (ผด.ร่วมใจสร้างสร้างเด็กไทย มีโภชนาการสมวัย).โครงการพัฒนาระบบและกลไกเพื่อเด็กไทย มีโภชนาการสมวัย. นนทบุรี: สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.

วันทนี เกரியสินยศ. (ม.ป.ป.). ข้อปฏิบัติเพื่อการเติบโตของจิตวิญญาณเมื่อลูกไม่กินผัก. สืบค้นเมื่อ 18 สิงหาคม 2559.  
จาก [www.inmu.mahidol.ca.th/th/Knowledge/view.php?id=135](http://www.inmu.mahidol.ca.th/th/Knowledge/view.php?id=135)

วันทนี เกரியสินยศ. (ม.ป.ป.). ฝึกเด็กกินผักกันเถอะ. สืบค้นเมื่อ 18 สิงหาคม 2559 จาก [www.inmu.mahidol.ca.th/th/Knowledge/view.php?id=371](http://www.inmu.mahidol.ca.th/th/Knowledge/view.php?id=371)

วันทนี เกரியสินยศ. (ม.ป.ป.). อาหารสำหรับเด็กก่อนเรียนและวัยเรียนระดับประถม ตอนหลักเกณฑ์ในการเตรียมอาหารสำหรับเด็กวันก่อนเรียนและวัยเรียน. สืบค้นเมื่อวันที่ 18 สิงหาคม 2559 จาก [www.inmu.mahidol.ac.th/th/Knoetedgt/view.pnp?id=402](http://www.inmu.mahidol.ac.th/th/Knoetedgt/view.pnp?id=402)

เวณิกา เบ็ญจพงษ์และคณะ. (2547). คู่มือการสร้างความเข้าใจการขนส่งและการเก็บรักษา. นครปฐม: สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล.

เวณิกา เบ็ญจพงษ์ และคณะ. (2557). เลือกกินอย่างปลอดภัยห่างไกลสารกันบูด. นครปฐม: สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล.

สวนผักคนเมือง. (2553). ฝึกสวนครัวกระถาง กระจับ หรือภาชนะสืบค้นเมื่อ 16 สิงหาคม 2559.  
จาก [http://www.thaicityfarm.com/autopagev4/show\\_page.php?topic\\_id=166&auto\\_id=29&TopicPk](http://www.thaicityfarm.com/autopagev4/show_page.php?topic_id=166&auto_id=29&TopicPk)

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล. (ม.ป.ป.). การประกอบอาหาร สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน 3-5 ปี. สืบค้นเมื่อ 17 สิงหาคม 2559.  
จาก <http://www.inmu.mahidol.ac.th/th/knowledge/view.php?id=133>

อมรสิทธิ์ เมืองคุ้ม. (2556). รักปาก รักฟัน. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: บริษัท เอมี เอนเตอร์ไพรส์ จำกัด.

อมรรกรณ์ วงษ์ฝึก. (ม.ป.ป.). สุขนิสัยในการรับประทานอาหารของเด็ก สอนได้โดยพี่เลี้ยงเด็ก. สืบค้นเมื่อ 17 สิงหาคม 2559.  
จาก <http://www.thainannyclub.com/article/942>

อุไรพร จิตต์แจ้ง. (2555). ข้อเสนอแนะ แนวทางการจัดอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กในโรงเรียนและมาตรฐานอาหารกลางวันและอาหารเสริมโรงเรียน สำหรับเด็กวัยเรียน. สืบค้นหาเมื่อ 17 สิงหาคม 2559. จาก [http://www.inmu.mahidol.ac.th/inmucal/App/INMU-School\\_Lunch\\_d1.pdf](http://www.inmu.mahidol.ac.th/inmucal/App/INMU-School_Lunch_d1.pdf)



# คณะผู้จัดทำ คู่มือพ่อแม่รู้ หนูเข้าใจ (ชุดกิจกรรมการเรียนรู้และสื่อสารด้านอาหารและโภชนาการ)

- ที่ปรึกษาฝ่ายวิชาการ      อรพินท์    บรรจง
  - บรรณาธิการ                สมโชค    คุณสนอง
  - กองบรรณาธิการ        คุณัญญา    สงบวาจา
  - วิบูลย์    นุชนิยม
  - สุรัตน์    แซ่มคำ
  - จรีวรรณ    สาลีโกชน
  
  - ออกแบบภาพวาด         วิษณี      ว่องกิตติพงษ์
  - จัดทำและเผยแพร่         สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
- 25/25 ถนนพุทธมณฑลสาย 4 ตำบลศาลายา  
อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170  
(<http://www.inmu.mahidol.ac.th>)

