



# แผนการเรียนรู้เรื่อง การจัดการน้ำหนักเด็กวัยเรียนด้านโภชนาการ และการเคลื่อนไหวร่างกาย ตอบสนองนโยบายลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้

## 1. กิจกรรม “ Food for Fun ”

สอดคล้องกับกิจกรรมหมวดที่ 4 สร้างเสริมทักษะการทำงานการดำรงชีพและทักษะชีวิต

1. ชุดก๊วน้อยละเลงครีว ตอน Box set breakfast “โฮลวีทไข่กวน”
2. ชุดก๊วน้อยละเลงครีว ตอน ส้มตำผลไม้สายรุ้ง
3. Food Diary
4. ฉลาดกินฉลาดเลือก
5. อ่านฉลาดอย่างฉลาด

## 2. กิจกรรม “Fun for Fit”

# กิจกรรม“ Food for Fun”

## กิจกรรมที่ 1

1. ชื่อหน่วยงาน สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
2. ชื่อกิจกรรม Food for Fun (ก๊วนน้อยละเลงครัว) ตอน Box set breakfast “โฮลวีทไข่กวน”
3. สอดคล้องกับกิจกรรมหมวดที่  
 หมวดที่ 1 กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน  หมวดที่ 2 สร้างเสริมสมรรถนะและการเรียนรู้  
 หมวดที่ 3 สร้างเสริมคุณลักษณะและค่านิยม  หมวดที่ 4 สร้างเสริมทักษะการทำงานการดำรงชีพและทักษะชีวิต
4. วัตถุประสงค์
  1. เพื่อปลูกฝังนิสัยการบริโภคที่ดีให้กับนักเรียน
  2. เพื่อลดปริมาณการบริโภคอาหารในมื้ออื่น
  3. เพื่อฝึกให้นักเรียนสามารถจัดเมนูอาหารเช้าที่มีคุณค่าทางโภชนาการได้อย่างเหมาะสมสำหรับตนเอง
  4. เพื่อฝึกทักษะการทำงานเป็นทีม การเป็นผู้นำผู้ตามในการทำงานกลุ่ม
5. กลุ่มเป้าหมาย ระดับชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา
6. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม 2 ชั่วโมง
7. เป็นกิจกรรมที่จัด  ในโรงเรียน  นอกโรงเรียน  อื่นๆ (โปรดระบุ)
8. การสนับสนุนการจัดกิจกรรม  
 วิทยากร  วัสดุ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ  แหล่งการเรียนรู้ website  
 อื่น ๆ สื่อประกอบการเรียนการสอน
9. สรุปขั้นตอน/กระบวนการจัดกิจกรรม (พอสังเขป พร้อมแนบเอกสารประกอบคู่มือ/แนวทางการจัดกิจกรรม)
  1. ให้ความรู้กับนักเรียน เรื่องความสำคัญของอาหารเช้า เพื่อปลูกฝังนิสัยการบริโภคที่ดีให้กับนักเรียน ส่งผลให้นักเรียนมีสมาธิในการเรียนรู้เพิ่มขึ้น
  2. ฝึกให้นักเรียนทดลองจัดเมนูอาหารเช้าสำหรับตนเอง โดยปรับจากเมนูที่กินในชีวิตประจำวันให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ
  3. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ จากประสบการณ์การจัดเมนูอาหารของเพื่อนในชั้นเรียน มีการวิเคราะห์ให้เห็นถึงประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการของอาหารเช้า
  4. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรม
  5. ฝึกปฏิบัติ

### เมนูอาหารเช้า Box set breakfast “โฮลวีทไข่กวน”



## ชั่วโมงที่ 1 ภาคทฤษฎี

1. ครูให้ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับความสำคัญของอาหารเช้า ตัวอย่างอาหารเช้า Box set breakfast ที่มีคุณค่าทางโภชนาการและเหมาะสมกับเด็กวัยเรียน
2. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรมกลุ่ม เขียนเมนูอาหารเช้าที่รับประทานในชีวิตประจำวัน
3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนอธิบายถึงประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการของเมนูอาหารเช้าที่กลุ่มนำเสนอ
4. ครูให้ความรู้เพิ่มเติม เรื่องคุณค่าทางโภชนาการในอาหารเช้าแต่ละเมนูที่นักเรียนยกตัวอย่าง
5. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรม

## ชั่วโมงที่ 2 ฝึกปฏิบัติ

1. แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ  
ขั้นตอนการเตรียม : ให้นักเรียนช่วยกันเตรียมวัตถุดิบเครื่องปรุง และวัสดุเครื่องครัว ได้แก่ จานชาม ช้อน กระทะ ถาด ถ้วย มีด และพายไม้ ฯลฯ และกล่องอาหารประเภทใดก็ได้ที่มีช่องสำหรับแบ่งใส่อาหารได้ (กล่องพลาสติกใส่อาหาร กล่องอลูมิเนียม หรือกล่องไม้ ที่แบ่งเป็นช่องใส่อาหาร)
2. ครูบอกวัตถุประสงค์และประโยชน์ของการทำ Box set breakfast
3. ให้นักเรียนช่วยกันอธิบายการเตรียมวัตถุดิบและส่วนประกอบ

“โฮลวีทไข่กวน”	เครื่องตี	ผลไม้รสหวานน้อยตามชอบ
ขนมปังโฮลวีท 1 แถว ไข่ไก่ 6 ฟอง เนยสด (butter) หรือน้ำมันพืช ½ ช้อนชา เกลือป่น พริกไทย เล็กน้อย มะเขือเทศ 8 ผล แตงกวา 8 ลูก ผักกาดหอม 4 ต้น หรือผักกาดแก้ว	นมสดรสจืด 1 กล่อง หรือ โยเกิร์ตรสจืด หากควบคุมน้ำหนัก ควรเลือกชนิดพร่อง มันเนยแทน	ส้มเขียวหวาน 1 ผลกลาง หรือ 2 ผลเล็ก (ฝรั่ง ½ ผล, กล้วยน้ำว้า 1 ผล, มะละกอ 6 ชิ้นพอดีคำ ฯลฯ)

### ขั้นตอนการปรุง:

1. ล้างผัก และผลไม้ให้สะอาด ผักหั่นเตรียมไว้ในภาชนะ
2. ใส่เนยสดหรือน้ำมันพืชลงในกระทะใช้ไฟอ่อน
3. ตอกไข่ใส่ชาม ตีผสมกับพริกไทยและเกลือป่นให้เข้ากัน ใส่ลงในกระทะ ใช้พายคนไปเรื่อยๆ จนไข่สุก ยกออกจากไฟ
4. ขนมปังอบหรือปิ้งให้เป็นสีเหลืองทองพอกรอบ จากนั้นนำไปไข่ที่ปรุงเสร็จแล้ววางบนขนมปัง
5. นำผักสดที่หั่นเตรียมไว้จัดวางบนขนมปัง แล้วนำขนมปังอีก 1 แผ่นมาประกบเข้าด้วยกันตัดแบ่งให้เป็นชิ้นสามเหลี่ยม 2 ชิ้น จัดวางลงในกล่อง Box set พร้อมด้วยผลไม้ 1 อย่าง นมหรือโยเกิร์ต
6. ให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นว่าการทำ Box set breakfast สามารถดัดแปลงอาหารชนิดอื่นได้หรือไม่อย่างไร
7. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุป

**หมายเหตุ :** การทำ Box set breakfast ในส่วนที่เป็นกล่องสามารถใช้กล่องที่มีในครัวเรือนอยู่แล้วก็ได้ โดยควรเลือกที่มีช่องแบ่งอาหารเป็นสัดส่วน จะทำให้ดูสวยงามน่ารับประทาน ครูสามารถให้นักเรียนจัดเมนูอาหารเข้า สำหรับตนเองได้ตามความชอบ โดยมีข้อตกลงว่าจะต้องครบ 5 หมู่ เน้นอาหารรสกลาง ๆ ไม่หวาน ไม่มัน และไม่เค็ม เช่น ข้าวไข่เจียวใส่ผัก (ใส่น้ำมันน้อยหรือไม่ใส่ก็ได้ กรณีที่ใช้กระทะเคลือบ) ข้าวผัดเบญจรงค์ ข้าวผัดอเมริกัน โดยจัดใส่พิมพ์ การตุนทำให้ดูน่ารับประทาน แซนวิชขนมปังโฮลวีทไข่ต้ม เป็นต้น เครื่องดื่มที่ควรจัดใน Box set ควรเป็นนมสดรสจืด หรือนมพร้อมมันเนย โยเกิร์ตผลไม้รวม สมูทตี้ผลไม้รวมรสหวานน้อย โดยจัดหมุนเวียนให้หลากหลาย เพื่อลดความจำเจ

#### **10. การวัดประเมินผลการจัดกิจกรรม (พอสังเขป พร้อมแนบเอกสารประกอบคู่มือ/แนวประเมินผล**

##### **การจัดกิจกรรม)**

1. สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม และการมีส่วนร่วมในกลุ่ม
2. การซักถามความพึงพอใจในกิจกรรม
3. ตรวจสอบผลงาน

#### **11. ผู้ประสานงาน / ผู้รับผิดชอบ (เบอร์โทรที่สามารถติดต่อได้ / Fax / E-mail)**

1. น.ส.พรวิภา ดาวดวง 02-5904334 Fax 02-5904339 E-mail : pornwipa.dd@anamai.mail.go.th
2. น.ส.ใจรัก ลอยสงเคราะห์ 02-5904334 Fax 02-5904339 E-mail : jairak.l@anamai.mail.go.th

## กิจกรรมที่ 2

1. ชื่อหน่วยงาน สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
2. ชื่อกิจกรรม Food for Fun (ก๊วน้อยละเลงครัว) ตอน สัมตำผลไม้สายรุ้ง
3. สอดคล้องกับกิจกรรมหมวดที่  
 หมวดที่ 1 กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน  หมวดที่ 2 สร้างเสริมสมรรถนะและการเรียนรู้  
 หมวดที่ 3 สร้างเสริมคุณลักษณะและค่านิยม  หมวดที่ 4 สร้างเสริมทักษะการทำงานการดำรงชีพและทักษะชีวิต
4. วัตถุประสงค์
  1. นักเรียนมีความรู้เรื่องการเลือกชนิดวัตถุดิบ และเครื่องปรุง ที่ใช้ในการปรุง หรือประกอบอาหารอาหารว่าง เพื่อควบคุมน้ำหนักได้อย่างเหมาะสม
  2. นักเรียนสามารถจัดเมนูอาหาร อาหารว่าง ขนม เครื่องดื่ม หรือเมนูสุขภาพสำหรับตนเองได้
  3. นักเรียนสามารถปรุงหรือประกอบอาหาร ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับการควบคุมน้ำหนัก
  4. นักเรียนมีทักษะในการทำงานเป็นทีม
5. กลุ่มเป้าหมาย ระดับชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา
6. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม 2 ชั่วโมง
7. เป็นกิจกรรมที่จัด  ในโรงเรียน  นอกโรงเรียน  อื่นๆ (โปรดระบุ)
8. การสนับสนุนการจัดกิจกรรม  
 วิทยากร  วัสดุ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ  แหล่งการเรียนรู้ website  
 อื่น ๆ สื่อประกอบการเรียนการสอน
9. สรุปขั้นตอน/กระบวนการจัดกิจกรรม (พอสังเขป พร้อมแนบเอกสารประกอบคู่มือ/แนวทางการจัดกิจกรรม)
  1. ถ่ายทอดความรู้ด้านอาหารและโภชนาการสำหรับเด็กวัยเรียน และให้นักเรียนฝึกจัดเมนูสุขภาพ (Healthy food, Healthy snack) เพื่อการดูแลสุขภาพและควบคุมน้ำหนักด้วยตนเอง
  2. ฝึกปฏิบัติ (cooking class) ยกตัวอย่างเมนูอาหารลดน้ำหนัก

### สัมตำผลไม้สายรุ้ง



### ชั่วโมงที่ 1 ภาคทฤษฎี

1. ครูให้ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับประเภทของอาหาร เครื่องปรุง ที่ให้พลังงานสูง และพลังงานต่ำ
2. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรมกลุ่ม เพื่อเปรียบเทียบอาหาร และเครื่องปรุงแต่ละประเภท โดยครูนำตัวอย่างอาหารสด หรือภาพอาหาร ประกอบกิจกรรม
3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนอธิบาย จากนั้นให้ฝึกจัดเมนูอาหารลดน้ำหนักใน 1 วัน
4. ครูให้ความรู้เพิ่มเติมการจัดเมนูลดน้ำหนักที่ถูกต้อง
5. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรม
- 6.

## ชั่วโมงที่ 2 ฝึกปฏิบัติ

### ขั้นตอนการเตรียม :

1. ครูให้นักเรียน นำอาหารสด และเครื่องปรุง จัดวางไว้ในถาด และอธิบายส่วนประกอบทั้งหมด ได้แก่ ฝรั่ง แครอท กะหล่ำปลีม่วง มะม่วงดิบ แอปเปิ้ลแดงหรือเขียว ชมพู องุ่น ข้าวโพดต้มสุก มะเขือเทศ หรือ ผลไม้อื่น ๆ (ตามชอบ) กุ้งแห้ง ถั่วลิสงคั่ว พริกขี้หนู กระเทียม น้ำตาลปีบ น้ำปลา มะนาว และน้ำมะขามเปียก
2. ให้นักเรียนเตรียมอุปกรณ์เครื่องครัว ได้แก่ จาน ช้อน ครก ถาด ถ้วย มีด มีดปอกผลไม้ กะละมัง ฯลฯ
3. เตรียมวัตถุดิบที่ประกอบอาหาร โดยการล้าง หั่น และพักไว้ในภาชนะ
4. ครูให้ความรู้เพิ่มเติมในระหว่างการเตรียมวัตถุดิบ

### ส่วนประกอบ

ฝรั่ง	½ ผล (หั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า)	ถั่วลิสงคั่ว	1 ช้อนโต๊ะ
แครอท	½ หัว ชูดหยาบ ๆ	กุ้งแห้ง	1 ช้อนโต๊ะ
กะหล่ำปลีม่วง	½ ถ้วยตวง (หั่นหยาบๆ)	กระเทียม	3 กลีบ
ชมพู	½ ผล (หั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า)	พริกขี้หนูสวน	3 เม็ด
องุ่นแดง	5 ผล	น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
แอปเปิ้ล	¼ ผล (หั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า)	น้ำตาลปีบ	¼ ช้อนโต๊ะ
ข้าวโพดต้มสุก	1 ช้อน (หั่นชิ้นตามยาว)	น้ำมะนาว	1 ช้อนโต๊ะ
มะเขือเทศ	2 ผลเล็ก (ผ่า 4 ชิ้น)	น้ำมะขามเปียก	1 ช้อนโต๊ะ

### วิธีทำ

1. โขลกกระเทียมกับพริกพวยหยาบ
2. ใส่มะเขือเทศลงไป โขลกให้เข้ากัน ปูรกรสด้วยน้ำตาลปีบ น้ำปลา น้ำมะนาว และน้ำมะขามเปียก ชิมรสตามชอบ นำไปใส่ในชามผลไม้ที่เตรียมไว้ โดยใส่ผลไม้ที่มีเนื้อแข็งลงไปก่อน ตามด้วยผลไม้เนื้อนุ่ม คลุกเคล้าให้เข้ากัน
3. ตักส้มตำผลไม้ที่ปรุงเสร็จแล้ว ใส่ในภาชนะที่เตรียมไว้และตกแต่งอย่างสวยงามด้วยผักแนมต่าง ๆ ตามชอบ และให้เพื่อนกลุ่มอื่น ๆ ชิม
4. นักเรียนทุกกลุ่ม อธิบายประโยชน์ของเมนูอาหารของกลุ่มตนเอง
5. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุป

หมายเหตุ : เมนูอาหารลดน้ำหนักควรให้เด็กคิดด้วยตัวเอง และสามารถหมุนเวียนสลับกันได้ เช่น

เมนูอาหารเช้า ได้แก่ ข้าวต้มกลิ้งปลาหรืออกไก่ แขนวิชขนมปังโฮลวีทไก่อบ

เมนูอาหารกลางวัน ได้แก่ ข้าวอบอกไก่ ข้าวอบเบญจรงค์ เส้นหมี่ไก่ผัด เส้นหมี่ราดหน้าผักรวม

เมนูอาหารเย็น ได้แก่ ข้าวปลากะพงอบมะเขือเทศ ผัดผักรวมมิตร ต้มยำปลาน้ำใส

ไข่ตุ๋นเห็ดหอม

เครื่องดื่ม ได้แก่ โยเกิร์ตฟรุตสลัด สมูทตี้ไขมันต่ำ

อาหารว่าง ได้แก่ ลูกชุบ ธัญพืช5สี เต้าฮวยฟรุตสลัด วุ้นผลไม้รวม

6. ครูเป็นผู้ให้คำแนะนำที่ถูกต้อง

**10. การวัดประเมินผลการจัดกิจกรรม (พอสังเขป พร้อมแนบเอกสารประกอบคู่มือ/แนวประเมินผล  
การจัดกิจกรรม)**

1. สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม และการมีส่วนร่วมในกลุ่ม
2. การซักถามความพึงพอใจในกิจกรรม
3. ตรวจสอบผลงาน

**11. ผู้ประสานงาน / ผู้รับผิดชอบ (เบอร์โทรที่สามารถติดต่อได้ / Fax / E-mail)**

1. น.ส.พรวิภา ดาวดวง 02-5904334 Fax 02-5904339 E-mail: pornwipa.dd@anamai.mail.go.th
2. น.ส.ใจรัก ลอยสงเคราะห์ 02-5904334 Fax 02-5904339 E-mail: jairak.l@anamai.mail.go.th

### กิจกรรมที่ 3

1. ชื่อหน่วยงาน สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
2. ชื่อกิจกรรม Food for Fun เรื่อง Food Diary
3. สอดคล้องกับกิจกรรมหมวดที่  
 หมวดที่ 1 กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน  หมวดที่ 2 สร้างเสริมสมรรถนะและการเรียนรู้  
 หมวดที่ 3 สร้างเสริมคุณลักษณะและค่านิยม  หมวดที่ 4 สร้างเสริมทักษะการทำงานการดำรงชีพและทักษะชีวิต
4. วัตถุประสงค์
  1. เพื่อให้เด็กเรียนรู้ด้านอาหารและโภชนาการที่ถูกต้อง
  2. เพื่อให้เด็กเรียนรู้สามารถจดบันทึกรายการอาหารที่บริโภคประจำวันได้อย่างถูกต้อง
  3. เพื่อให้เด็กเรียนรู้ไปใช้เป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคที่ถูกต้อง นำไปสู่การควบคุมน้ำหนักได้ด้วยตนเอง
5. กลุ่มเป้าหมาย ระดับชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา
6. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม 2 ชั่วโมง
7. เป็นกิจกรรมที่จัด  ในโรงเรียน  นอกโรงเรียน  อื่นๆ (โปรดระบุ)
8. การสนับสนุนการจัดกิจกรรม  
 วิทยากร  วัสดุ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ  แหล่งการเรียนรู้ website สำนักโภชนาการ  
 อื่น ๆ สื่อประกอบการเรียนการสอน
9. สรุปขั้นตอน/กระบวนการจัดกิจกรรม (พอสังเขป พร้อมแนบเอกสารประกอบคู่มือ/แนวทางการจัดกิจกรรม)
  1. ให้ความรู้พื้นฐานด้านอาหารและโภชนาการสำหรับเด็กวัยเรียน อาหารหลัก 5 หมู่ สารอาหาร และพลังงาน จากสารอาหาร การจำแนกประเภทอาหาร หมวดหมู่อาหาร การกะปริมาณและสัดส่วนอาหารที่บริโภคประจำวันได้อย่างถูกต้อง
  2. ฝึกปฏิบัติจดบันทึกรายการบริโภคอาหารประจำวัน
  3. ฝึกปฏิบัติทำสมุดไดอารี่ พร้อมตกแต่งให้สวยงาม

#### ชั่วโมงที่ 1 ภาคทฤษฎี

1. ครูให้ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับอาหารหลัก 5 หมู่ ธงโภชนาการ สารอาหาร พลังงานจากสารอาหารแต่ละประเภท หน่วยวัดปริมาณอาหาร เช่น ทพพี ช้อนกินข้าว ช้อนชา ช้อนพืดคำ และส่วน เครื่องปรุงแต่ละชนิดที่ให้พลังงานสูงและพลังงานต่ำ
2. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรมกลุ่ม เพื่อเปรียบเทียบอาหารและเครื่องปรุงแต่ละประเภทว่าอาหารชนิดใดให้พลังงานสูงหรือพลังงานต่ำ โดยครูนำตัวอย่างอาหารสด หรือภาพอาหาร ประกอบกิจกรรม
3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนอธิบาย จากนั้นให้ฝึกจดบันทึกรายการอาหาร 1 มื้อ
4. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรม
5. ครูให้นักเรียนนำสมุดมาตกแต่งเป็นไดอารี่ให้สวยงาม








#### ชั่วโมงที่ 2 ภาคปฏิบัติ

1. ครูให้นักเรียนนำสมุดไดอารี่ จดบันทึกรายการอาหารที่กินใน 1 วันที่ผ่านมา โดยให้จดบันทึกอาหารที่กินทุกอย่าง (มือเช้า มือว่างเช้า มื้อกลางวัน มือว่างบ่าย มื้อเย็น หรือมือก่อนนอน ยกเว้นน้ำเปล่า) พร้อมทั้งระบุประเภทสารอาหาร และปริมาณ



2. ให้นักเรียนจัดหาภาพ emotion ที่แสดงอารมณ์ต่าง ๆ เช่น ภาพยิ้ม ภาพหน้าบึ้ง ภาพร้องไห้ และ ภาพหัวเราะ ที่นักเรียนแสดงว่ามีความสุขที่กินข้าวไข่เจียวหมูสับ ภาพหน้าบึ้งเมื่อต้องกินผักสีเขียว หรือ ภาพร้องไห้เมื่อต้องกินข้าวกล้อง เป็นต้น (ดังตัวอย่างในตาราง)

### ตาราง Food Diary

มื้ออาหาร	ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบ	ปริมาณ	สารอาหาร	ความรู้สึก
เช้า	ข้าวไข่เจียวหมูสับ	ข้าวสวย	1 ทัพพี	คาร์โบไฮเดรต	
		ไข่ไก่	1 ฟอง	โปรตีน	
		หมูสับ	2 ช้อนกินข้าว	โปรตีน	
		น้ำปลา	1/4 ช้อนกินข้าว	โซเดียม	
		น้ำมันพืช	1/2 ช้อนกินข้าว	ไขมัน	
	ส้มเขียวหวาน	-	1 ผลใหญ่	วิตามิน	
ว่างเช้า	นมสดรสจืด	-	1 แก้ว	แคลเซียม	
กลางวัน	ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าทะเล	เส้นใหญ่	1 ทัพพี	คาร์โบไฮเดรต	
		กุ้ง	1 ช้อนกินข้าว	โปรตีน	
		ปลาหมึก	1 ช้อนกินข้าว	โปรตีน	
		ปลาตอลี่	1 ช้อนกินข้าว	โปรตีน	
		ผักคะน้า	1 ทัพพี	วิตามิน	
		น้ำมันพืช	2 ช้อนกินข้าว	ไขมัน	
		น้ำปลา	1/4 ช้อนกินข้าว	โซเดียม	
		น้ำตาลทราย	1 ช้อนกินข้าว	คาร์โบไฮเดรต	
	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล	ถั่วเขียว	5 ช้อนกินข้าว	โปรตีน	
		น้ำตาล	2 ช้อนกินข้าว	คาร์โบไฮเดรต	
ว่างบ่าย	-	-	-	-	-
เย็น	ข้าวสวย	ข้าวสวย	1 ทัพพี	คาร์โบไฮเดรต	
	แกงจืดเต้าหู้หมูสับ ผักกาดขาว	หมูสับ	2 ช้อนกินข้าว	โปรตีน	
		เต้าหู้ไข่	2 ช้อนกินข้าว	โปรตีน	
		ผักกาดขาว	1 ทัพพี	วิตามิน	
		น้ำปลา	1/4 ช้อนกินข้าว	โซเดียม	
มะละกอ	-	8 ชิ้นพอดีคำ	วิตามิน		
	ไอศกรีมวนิลา ราดด้วยซ้อคโกแล็ต		2 ก้อน	คาร์โบไฮเดรต	

3. ครูให้นักเรียนอธิบายความเชื่อมโยงของตาราง Food Diary ได้แก่ ชนิดของอาหาร สารอาหาร และความรู้สึกหรืออารมณ์ขณะกินอาหาร พร้อมให้เหตุผล และสรุปสารอาหารที่ได้รับใน 1 วัน หากบริโภคไม่เหมาะสม ครูให้คำแนะนำตามสัดส่วนธงโภชนาการ
4. ครูสรุปและเชื่อมโยงไปสู่การปรับพฤติกรรมกรกินให้เหมาะสม และภาวะโภชนาการของนักเรียน

**ตัวอย่างการสรุปผล** ตามตาราง Food Diary แสดงให้เห็นว่า :

1. นักเรียนบริโภคผักไม่เพียงพอใน 1 วัน ธงโภชนาการแนะนำให้บริโภคมี้อละ 4 ช้อนกินข้าวหรือ 1 ทัพพี นักเรียนกินผักน้อย และอารมณ์เมื่อกินผักคะน้ารู้สึกไม่ชอบ ครูควรแนะนำวิธีการให้นักเรียนกินผักเพิ่มขึ้น
2. นักเรียนดื่มมน้อยกว่าคำแนะนำในธงโภชนาการ เด็กวัยเรียนควรดื่มมนวันละ 2 แก้ว ดังนั้นครูควรให้ดื่มเพิ่มอีก 1 แก้ว ในมื้อว่างบ่ายหรือก่อนนอน
3. อาหารส่วนใหญ่จะมีรสหวาน ครูแนะนำให้นักเรียนลดปริมาณการกินน้ำตาลในแต่ละมื้อ โดยไม่ปรุงน้ำตาลเพิ่ม หรือกินอาหารที่มีรสขมติดกลาง ๆ คือ ไม้เน้นหวานหรือลดอาหารที่มีรสขชาติหวานลงในแต่ละมื้อ เป็นต้น

#### **10. การวัดประเมินผลการจัดกิจกรรม (พอสังเขป พร้อมแนบเอกสารประกอบคู่มือ/แนวประเมินผลการจัดกิจกรรม)**

1. สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม และการมีส่วนร่วมในกลุ่ม
2. การซักถามความพึงพอใจในกิจกรรม
3. ตรวจสอบผลงาน

#### **11. ผู้ประสานงาน / ผู้รับผิดชอบ (เบอร์โทรที่สามารถติดต่อได้ / Fax / E-mail)**

1. น.ส.พรวิภา ดาวดวง 02-5904334 Fax 02-5904339 E-mail : pornwipa.dd@anamai.mail.go.th
2. น.ส.ใจรัก ลอยสงเคราะห์ 02-5904334 Fax 02-5904339 E-mail : jairak.l@anamai.mail.go.th

## กิจกรรมที่ 4

1. ชื่อหน่วยงาน สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
2. ชื่อกิจกรรม Food for Fun เรื่อง ฉลาดกินฉลาดเลือก
3. สอดคล้องกับกิจกรรมหมวดที่  
 หมวดที่ 1 กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน  หมวดที่ 2 สร้างเสริมสมรรถนะและการเรียนรู้  
 หมวดที่ 3 สร้างเสริมคุณลักษณะและค่านิยม  หมวดที่ 4 สร้างเสริมทักษะการทำงานการดำรงชีพและทักษะชีวิต
4. วัตถุประสงค์  
นักเรียนสามารถเลือกซื้อเลือกบริโภคอาหาร อาหารว่าง ขนม เครื่องดื่ม ที่เหมาะสมสำหรับตนเอง เพื่อควบคุมน้ำหนักได้อย่างเหมาะสม
5. กลุ่มเป้าหมาย ระดับชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา
6. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม 2 ชั่วโมง
7. เป็นกิจกรรมที่จัด  ในโรงเรียน  นอกโรงเรียน  อื่นๆ (โปรดระบุ)
8. การสนับสนุนการจัดกิจกรรม  
 วิทยากร  วัสดุ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ  แหล่งการเรียนรู้ website  
 อื่น ๆ สื่อประกอบการเรียนการสอน
9. สรุปขั้นตอน/กระบวนการจัดกิจกรรม (พอสังเขป พร้อมแนบเอกสารประกอบคู่มือ/แนวทางการจัดกิจกรรม)
  1. ถ่ายทอดความรู้ด้านการเลือกซื้อเลือกบริโภคอาหาร อาหารว่าง ขนม เครื่องดื่ม ที่เหมาะสมสำหรับตนเอง เพื่อการดูแลสุขภาพและควบคุมน้ำหนักได้อย่างเหมาะสม
  2. ฝึกปฏิบัติการเลือกซื้อบริโภคอาหาร
  3. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรม

### วัสดุอุปกรณ์

1. บัตรภาพอาหารว่าง ขนม เครื่องดื่มชนิดต่างๆ หรือตัวอย่างอาหารจริง
2. แผ่นเสียบบัตรภาพ

### ชั่วโมงที่ 1 ภาคทฤษฎี

1. ครูให้ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับความต้องการพลังงานในแต่ละวันของเด็กวัยเรียน พลังงานในอาหารและเครื่องดื่มประเภทต่างๆ รวมถึงเทคนิคในการลดพลังงานแบบง่ายๆ
2. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรมกลุ่ม โดยครูนำตัวอย่างบัตรภาพอาหารว่าง ขนม เครื่องดื่มชนิดต่างๆ หรือตัวอย่างอาหารจริงให้นักเรียนเลือกดู

ลำดับ	ชนิดอาหาร	แบบที่ 1	แบบที่ 2	แบบที่ 3
1.	ข้าวมันไก่	ข้าวขาว ออกไก่	ข้าวขาว ไก่มีหนัง	ข้าวขาว ไก่มีทอด
2.	ก๋วยเตี๋ยว	เส้นใหญ่ลูกชิ้นน้ำใส	เส้นหมี่ลูกชิ้นน้ำใส	เส้นใหญ่ลูกชิ้นแห้ง โรยกระเทียมเจียว
3.	อาหารจานเดียว	สุกน้ำกุ้ง	ผัดไทย	ผัดซีอิ้วหมู
4.	อาหารเช้า	ข้าวเหนียวหมูปั้น	ข้าวเหนียวหมูทอด	ข้าวเหนียวหมูอบ
5.	เนื้อสัตว์	หมูเนื้อแดงติดมัน	หมูเนื้อแดง	หมูสามชั้น
6.	นม	นมพร้อมมันเนย	นมรสช็อคโกแลต	นมรสจืด

ลำดับ	ชนิดอาหาร	แบบที่ 1	แบบที่ 2	แบบที่ 3
7.	แกง	แกงเทโพหมูสามชั้น	แกงเลียงผักรวมกึ่ง	แกงเขียวหวาน ลูกชิ้นปลาทราย
8.	ผัด	ผัดผักบุ้งหมูกรอบ	ผัดผักรวมกึ่ง	กะหล่ำปลีผัดน้ำปลา
9.	ขนมหวาน	ถั่วกวน	ถั่วเขียวต้มน้ำตาลหวานน้อย	ข้าวเหนียวถั่วดำ

## ชั่วโมงที่ 2 ฝึกปฏิบัติ

1. แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ
2. ให้นักเรียนเลือกภาพอาหารที่คิดว่าให้พลังงานต่ำกว่าอาหารชนิดอื่น ซึ่งกินแล้วไม่ทำให้อ้วน นำไปติดบนแผ่นเสียบบัตรภาพ
3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนอธิบายให้เพื่อนๆ ฟัง
4. ครูเฉลยกิจกรรมและให้ความรู้เพิ่มเติมเรื่องการเลือกซื้อเลือกบริโภคอาหาร อาหารว่าง ขนม เครื่องดื่ม ชนิดที่เหมาะสมเพื่อการดูแลสุขภาพและควบคุมน้ำหนัก
5. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรม

## **10. การวัดประเมินผลการจัดกิจกรรม (พอสังเขป พร้อมแนบเอกสารประกอบคู่มือ/แนวประเมินผลการจัดกิจกรรม)**

1. สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม และการมีส่วนร่วมในกลุ่ม
2. การซักถามความพึงพอใจในกิจกรรม
3. ตรวจสอบผลงาน

## **11. ผู้ประสานงาน / ผู้รับผิดชอบ (เบอร์โทรที่สามารถติดต่อได้ / Fax / E-mail)**

1. น.ส.พรวิภา ดาวดวง 02-5904334 Fax 02-5904339 E-mail : pornwipa.dd@anamai.mail.go.th
2. น.ส.จรรย์ ลอยสงเคราะห์ 02-5904334 Fax 02-5904339 E-mail : jairak.l@anamai.mail.go.th

## กิจกรรมที่ 5

1. ชื่อหน่วยงาน สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
2. ชื่อกิจกรรม Food for Fun เรื่อง อ่านฉลากอย่างฉลาด
3. สอดคล้องกับกิจกรรมหมวดที่
  - หมวดที่ 1 กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน
  - หมวดที่ 2 สร้างเสริมสมรรถนะและการเรียนรู้
  - หมวดที่ 3 สร้างเสริมคุณลักษณะและค่านิยม
  - หมวดที่ 4 สร้างเสริมทักษะการทำงานการดำรงชีพและทักษะชีวิต
4. วัตถุประสงค์
  1. นักเรียนมีความรู้เรื่องการอ่านฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการอย่างง่าย
  2. นักเรียนสามารถเลือกซื้อเลือกบริโภคอาหาร อาหารว่าง ขนม เครื่องดื่ม ที่เหมาะสมสำหรับตนเอง เพื่อควบคุมน้ำหนักได้อย่างเหมาะสม
  3. นักเรียนมีทักษะในการทำงานเป็นทีม
5. กลุ่มเป้าหมาย ระดับชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา
6. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม 2 ชั่วโมง
7. เป็นกิจกรรมที่จัด  ในโรงเรียน  นอกโรงเรียน  อื่นๆ (โปรดระบุ)
8. การสนับสนุนการจัดกิจกรรม
  - วิทยากร  วัสดุ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ  แหล่งการเรียนรู้ website
  - อื่น ๆ สื่อประกอบการเรียนการสอน
9. สรุปขั้นตอน/กระบวนการจัดกิจกรรม (พอสังเขป พร้อมแนบเอกสารประกอบคู่มือ/แนวทางการจัดกิจกรรม)
  1. ถ่ายทอดความรู้ด้านฉลากอาหารและฉลากโภชนาการอย่างง่าย และให้นักเรียนฝึกเลือกซื้ออาหาร เพื่อการดูแลสุขภาพและควบคุมน้ำหนักด้วยตนเอง
  2. ฝึกปฏิบัติการอ่านฉลากอาหาร และฉลากโภชนาการ

### วัสดุอุปกรณ์

1. ตัวอย่างอาหารว่าง ขนม เครื่องดื่มที่มีฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ

ข้อมูลโภชนาการ	
หน่วยบริโภค: 17 กรัม (30 กรัม)	
จำนวนหน่วยบริโภค: ประมาณ 7	
คุณค่าทางโภชนาการต่อหน่วยบริโภค	
พลังงาน 100 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 40 กิโลแคลอรี)	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน*	
ไขมันอิ่มตัว 9 ก.	14 %
ไขมันอิ่มตัว 2 ก.	10 %
โคเลสเตอรอล 0 มก.	0 %
โซเดียม 2 มก.	0 %
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 18 ก.	6 %
ใยอาหาร 1 ก.	4 %
น้ำตาล 2 ก.	4 %
โปรตีน 100 มก.	6 %
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน*	
วิตามินเอ 0 %	วิตามินบี 1 2 %
วิตามินบี 2 2 %	สังกะสี 0 %
เหล็ก 2 %	
* ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวันได้แก่ปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน 65 กรัม (200 กิโลแคลอรี) โดยพิจารณาจากสมมติฐานว่าพลังงานคือ 2,000 กิโลแคลอรี ค่าเฉลี่ยของพลังงานและองค์ประกอบสารอาหารที่ผู้ใหญ่อายุ 19 ปีขึ้นไปบริโภค 2,000 กิโลแคลอรีต่อวัน มีรายละเอียดเพิ่มเติมที่	
ไขมันอิ่มตัว	65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	28 ก.
โคเลสเตอรอล	300 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	300 ก.
ใยอาหาร	25 ก.
โปรตีน	50 กรัม (2,000 มก.)
พลังงาน (กิโลแคลอรี): ไขมัน-9, ใยอาหาร-4, คาร์โบไฮเดรต-4	



2. ใบงานฝึกปฏิบัติ
3. แว่นขยาย

## ชั่วโมงที่ 1 ภาคทฤษฎี

1. ครูให้ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการเพื่อใช้เป็นข้อมูลในการเลือกซื้อเลือกบริโภคเพื่อให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายและความต้องการพลังงานและปริมาณสารอาหารต่างๆ ที่ควรได้รับประจำวัน
2. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรมกลุ่ม โดยครูนำตัวอย่างอาหารว่าง ขนม เครื่องดื่มที่มีฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ประกอบกิจกรรม
3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนอธิบายให้เพื่อนๆ ฟัง
4. ครูให้ความรู้เพิ่มเติม เรื่องการอ่านฉลากอาหารและฉลากโภชนาการเพื่อการลดน้ำหนักที่ถูกต้อง
5. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรม

## ชั่วโมงที่ 2 ฝึกปฏิบัติ

1. ครูให้นักเรียนนำตัวอย่างอาหารว่าง ขนม เครื่องดื่มที่มีฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการวางจัดเตรียมไว้พร้อม แวนชยาย
2. ครูแจกใบงานให้นักเรียนฝึกปฏิบัติ โดยให้นักเรียนใช้ข้อมูลจากตัวอย่างอาหารว่าง ขนม เครื่องดื่มที่มีฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการประกอบการตอบคำถาม เช่น

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
60 กิโลแคลอรี	6 กรัม	0.5 กรัม	30 มิลลิกรัม
* 3 %	* 9 %	* 1 %	* 1 %

\* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง  
ควรแบ่งกิน 7 ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
1,120 กิโลแคลอรี	14 กรัม	63 กรัม	980 มิลลิกรัม
* 56 %	* 22 %	* 97 %	* 41 %

\* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

### ชนิด A

1. ถ้าจะเลือกบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก ควรเลือกชนิด A หรือ B (เปรียบเทียบปริมาณพลังงาน)
2. ถ้าต้องการลดน้ำหนัก ควรดื่มชนิดชนิด A หรือ B เพราะอะไร (เปรียบเทียบปริมาณพลังงานและสารอาหาร)
3. ขนมซองใดควรแบ่งกิน 2 ครั้ง (จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง)
4. ขนมชนิดใดหวานกว่ากัน (เปรียบเทียบปริมาณน้ำตาล)
5. ถ้าไม่ต้องการเป็นโรคไตควรเลือกขนมชนิด A หรือ B (เปรียบเทียบปริมาณโซเดียม)
6. ถ้ารับประทานเครื่องดื่มชนิด A จะได้รับน้ำตาลกี่ช้อนชา (ปริมาณน้ำตาลที่ควรได้รับ)
7. ให้นักเรียนตัวแทนจากแต่ละกลุ่ม อธิบายคำตอบในใบงานของกลุ่มตนเอง และครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้อง พร้อมอธิบายเพิ่มเติม
8. ครูและให้นักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรม

### 10. การวัดประเมินผลการจัดกิจกรรม (พอสังเขป พร้อมแนบเอกสารประกอบคู่มือ/แนวประเมินผลการจัดกิจกรรม)

1. สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม และการมีส่วนร่วมในกลุ่ม
2. การซักถามความพึงพอใจในกิจกรรม
3. ตรวจสอบผลงาน

### 11. ผู้ประสานงาน / ผู้รับผิดชอบ (เบอร์โทรที่สามารถติดต่อได้ / Fax / E-mail)

1. น.ส.พรวิภา ดาวดวง 02-5904334 Fax 02-5904339 E-mail : pornwipa.dd@anamai.mail.go.th
2. น.ส.จรรย์ ลอยสงเคราะห์ 02-5904334 Fax 02-5904339 E-mail : jairak.l@anamai.mail.go.th

# กิจกรรม “Fun for Fit”

1. ชื่อหน่วยงาน กลุ่มสร้างเสริมกิจกรรมทางกาย กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

2. ชื่อกิจกรรม โครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน “Fun for Fit”

3. วัตถุประสงค์

1) เพื่อให้เด็กผ่อนคลาย และสนุกสนานกับการเล่นที่หลากหลาย นำไปสู่การมีความพร้อมในการเรียนรู้ทางวิชาการ และพัฒนาคุณภาพทางการเรียนที่ดีขึ้น

2) เพื่อพัฒนาความสามารถด้านการแก้ปัญหาสุขภาพ

3) เพื่อปลูกฝังค่านิยมและจิตสำนึกการทำประโยชน์ต่อสังคม มีจิตสาธารณะ และการให้บริการด้านต่างๆ ทั้งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม

4) เพื่อปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ให้เด็กมีวินัยในการเล่น ซื่อสัตย์ สุจริต เสียสละ อดทน และมุ่งมั่นในการทำงาน การฝึกฝนทักษะต่างๆ ในการเล่น และการแข่งขัน

5) เพื่อปลูกฝังความรัก ความภาคภูมิใจในความเป็นไทย และหวงแหนสมบัติของชาติ ผ่านการเล่นเกม การออกกำลังกาย กีฬา และกิจกรรมพื้นบ้านที่เป็นวัฒนธรรมของชาติไทย

6) เพื่อตอบสนองความสนใจ ความถนัดและความต้องการของเด็กตามความแตกต่างระหว่างบุคคล และเปิดโอกาสให้แสดงความสามารถในเกมการแข่งขัน อย่างลื่นไหล มีวินัย เคารพ กฎ กติกา ทางสังคม

7) เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายนำไปสู่การมีสุขภาพและคุณภาพชีวิต

4. กลุ่มเป้าหมาย (เฉพาะกลุ่ม หรือครอบคลุมพื้นที่ทั้งหมด) ระดับชั้น ทุกระดับชั้น

5. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม (ระบุจำนวนชั่วโมง) 1-1.30 ชั่วโมง/วัน 3 วัน/สัปดาห์

6. เป็นกิจกรรมที่จัด  ในโรงเรียน  นอกโรงเรียน

7. การสนับสนุนการจัดกิจกรรม

วิทยากร  วัสดุ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ  แหล่งการเรียนรู้

อื่น ๆ (โปรดระบุ)

8. ขั้นตอน / กระบวนการจัดกิจกรรม

1) ประสานการมีส่วนร่วม

1.1 ประสาน จัดประชุมชี้แจงจนท.สธ.

1.2 ประสาน จัดประชุมชี้แจงครู/ นักเรียน/ ผู้ปกครอง

2) เสริมสร้างความเข้มแข็งเครือข่าย

2.1 พัฒนาศักยภาพ จนท.สธ./ ครู/ นักเรียน

3) จัดเตรียมสิ่งแวดล้อม/สิ่งอำนวยความสะดวก/ วัสดุอุปกรณ์

3.1 โรงเรียนจัดเตรียมความพร้อม และความปลอดภัยของ สนามกีฬา ห้อง/ลานออกกำลังกาย ห้อง/ลานละเล่น ห้อง/ลานทดสอบสมรรถภาพทางกาย วัสดุ/อุปกรณ์ออกกำลังกาย เล่น และเกม เช่น ลูกฟุตบอล ลูกบาสเกตบอล ลูกปิงปอง ห่วงฮูลูฮูลู เชือกกระโดด ตารางเก้าช่อง รวมทั้งน้ำดื่มสะอาด

4) กระทรวงสาธารณสุข โดยกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และเครือข่ายสาธารณสุขทั่วประเทศสนับสนุนการดำเนินกิจกรรม Fun for Fit และ Child PA Games ประกอบด้วย

4.1 โปรแกรม Fun for Fit

4.2 โปรแกรม Child PA Games

4.3 บันทึกการเล่น

#### 4.4 วิทยากร

5) โรงเรียนจัดกิจกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกาย Fun for Fit (ระยะเวลาสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามบริบทของโรงเรียน) โดยมีขั้นตอนต่อไปนี้

5.1 จนท.สธ.รับทราบนโยบายและประสานโรงเรียนในพื้นที่ คัดเลือกนักเรียนร่วมเป็นโค้ช Fun for Fit

5.2 จนท.สธ. จัดประชุมครู และโค้ช Fun for Fit เพื่อวางแผนจัดกิจกรรม

5.3 ประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรม

5.4 โค้ช Fun for Fit และครู

- จัดกิจกรรม Child Fit Games ประมาณ 1 สัปดาห์ (ครั้งที่ 1)

- จัดกิจกรรม Child Plays (2-3 เดือน) แบ่งออกเป็น

1) โค้ช Fun for Fit และครู จัดให้ (ประมาณ 1 ชั่วโมง/วัน 3-5 วัน/สัปดาห์)

2) นักเรียนทุกคนปฏิบัติเองกับเพื่อนคู่ใจ (Buddy) (ตามความต้องการของนักเรียน)

3) นักเรียนทุกคนบันทึกความทรงจำในแบบบันทึกการเล่นทุกวัน

- จัดกิจกรรม Child Fit Games ประมาณ 1 สัปดาห์ (ครั้งที่ 2)

- จัดกิจกรรม Child PA Games ประมาณ 1 เดือน

5.5 จนท.สธ. โค้ช Fun for Fit ครู และนักเรียนร่วมประเมินผล

6) โรงเรียน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ร่วมจัดกิจกรรมเสริมสร้างแรงจูงใจและให้ข้อมูลย้อนกลับแก่นักเรียน เช่น ประกวดสุดยอดโค้ช Fun for Fit หรือนักจัดการสมรรถภาพทางกาย เป็นต้น

**9. การวัดและประเมินผลการจัดกิจกรรม** โดย แบบสัมภาษณ์ บันทึกการเล่น และแบบประเมินสมรรถภาพฯ

1) กิจกรรม Fun for Fit

1.1 จำนวนเด็ก (โค้ช)ที่มีความเสียสละ อดทน และมุ่งมั่นในการทำงานช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

1.2 เด็กมีความกระฉับกระเฉงเพิ่มขึ้นร้อยละ 80

1.3 เด็กมีวินัยในการทำกิจกรรมทางกาย เพิ่มขึ้นร้อยละ 50

1.4 เด็กมีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพตามเกณฑ์ เพิ่มขึ้นร้อยละ 20

1.5 เด็กมีสมรรถภาพทางทักษะกลไกตามเกณฑ์ เพิ่มขึ้นร้อยละ 20

1.6 เด็กมีการเจริญเติบโตสมวัย ตามเกณฑ์ เพิ่มขึ้นร้อยละ 10

1.7 เด็กมีความสุข เพิ่มขึ้นร้อยละ 10

1.8 เด็กมีความสามารถด้านการแก้ปัญหาสมรรถภาพทางกายเพิ่มขึ้น ร้อยละ 20

2) กิจกรรม Child PA Games

2.1 ร้อยละ 80 ของเด็กมีความสุขสนุกสนานในการเข้าร่วมเกมส์การแข่งขัน

2.2 ร้อยละ 100 ของเด็กเคารพ กฎ กติกา ในการแข่งขัน

3) ภาพรวมโครงการ

3.1 เด็กมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการระดับดีขึ้นไป ร้อยละ 80

3.2 ครูและผู้บริหารโรงเรียนมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการระดับดีขึ้นไป ร้อยละ 80

**10. ผู้ประสานงาน / ผู้รับผิดชอบ** (เบอร์โทร / Fax / E-mail) โทร.02-590-4590 Fax. 02-590-4584

1) ดร.ดวงพร ศุภพิชน์ (E-mail : suppich\_2@hotmail.com)

2) นางสาวชนิษฐา ระโหฐาน (E-mail : got\_achi@hotmail.com )



## คำสำคัญ

“ฟันทอร์ฟิต” (Fun for Fit) หมายถึง โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพที่เปิดโอกาสให้เด็ก “เล่นกับเพื่อนด้วยความสนุกสนาน” มุ่งเน้นฝึกความสามารถด้านการแก้ปัญหาสุขภาพ โดยเฉพาะด้านการเพิ่มพูนสมรรถภาพทางกาย เด็กสามารถเลือกใช้รูปแบบกิจกรรมทางกายที่หลากหลาย ทั้งด้านการออกกำลังกาย กีฬา กรีฑา เต้นรำ การละเล่น และเกมการเคลื่อนไหวต่างๆ และฝึกฝนร่วมกับเพื่อน โค้ช และครู นำไปสู่การสร้างเสริมสมรรถภาพ สุขภาพ คุณภาพทางการเรียน และคุณภาพชีวิตของเด็ก ประกอบด้วย กิจกรรมต่อไปนี้

1) “ขายด์ฟิตเกมส์” (Child Fitness Games; Child Fit Games) หมายถึง เกมส์การแข่งขันสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็ก เพื่อให้เด็กได้ทราบผลการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของตนเองก่อนและหลังเข้าร่วม “ขายด์ป่าเกมส์”

2) “ขายเพลส” Child Plays หมายถึง โปรแกรมการเล่นของเด็ก มีให้เลือก 3 รูปแบบ โดยรูปแบบที่ 1 เป็นรูปแบบบังคับ รูปแบบที่ 2 และรูปแบบที่ 3 เป็น ทางเลือก มีข้อตกลงว่า เด็กทุกคนจะต้องเล่นแบบที่ 1 ส่วนแบบที่ 2 และ 3 สามารถเลือกตามสมัครใจ ประกอบด้วย

รูปแบบที่ 1 การเล่นตามคำแนะนำของโค้ช คือ การฝึกท่าการเคลื่อนไหว 9 ท่า ติดต่อกัน เป็นเวลา 9 นาที และทำซ้ำ 3 รอบ ใช้เวลา ประมาณ 30 นาที

รูปแบบที่ 2 การเล่นโดยอิสระ คือ การเล่นกับเพื่อนคู่หู (Buddy) ที่เป็นการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อใหญ่ของร่างกาย เช่น การกระโดดเชือก เต้นรำ ฮูลาฮูป มอญซ่อนผ้า วิ่งเปี้ยว เป็นต้น ใช้เวลา ประมาณ 30-60 นาที

รูปแบบที่ 3 การเล่นสู่การแข่งขัน คือ การเล่นกับเพื่อนในทีมที่จะแข่งขัน เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล เซียร์ลิตเตอร์ วิ่งเปี้ยว วิ่งฟุตบอล เป็นต้น ใช้เวลา ประมาณ 30-60 นาที

3) “ขายด์ป่าเกมส์” (Child Physical Activities Games; Child PA Games) หมายถึง เกมส์การแข่งขันกิจกรรมทางกายสำหรับเด็ก เพื่อให้เด็กเรียนรู้การเคารพ กฎ กติกา ในการแข่งขัน มีความซื่อสัตย์ เสียสละ อดทน มุ่งมั่น และมีน้ำใจนักกีฬา รวมทั้งการแสดงความสามารถด้านกิจกรรมทางกายที่ถนัด

-----