

# STOP อ้วน คำนวณ CAL

กิจกรรมนี้ช่วยสร้างความตระหนักในการเลือกรับประทานอาหารของนักเรียน และหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารขยะ เช่น อาหารฟาสต์ฟู้ด อาหารขบเคี้ยวต่างๆ และยังเป็นการสร้างบรรยากาศในการเรียนการสอน สร้างแรงบันดาลใจในวิชาชีพด้านโภชนาการสาธารณสุข ได้แก่ นักกำหนดอาหาร โภชนากร และนักวิชาการสาธารณสุข รวมถึงสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อส่งเสริมสุขภาพตนเองและครอบครัวได้อีกด้วย

## วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถอธิบายอาหาร 5 หมู่ และธงโภชนาการ
2. นักเรียนสามารถอ่านฉลากโภชนาการจากผลิตภัณฑ์ต่างๆ ได้
3. นักเรียนทราบถึงสัดส่วนอาหารตามธงโภชนาการ และทราบแคลอรี

จากเมนูอาหารตัวอย่าง

4. นักเรียนมีทักษะในการคำนวณแคลอรี และตัดอาหารตามสัดส่วนที่เหมาะสม



## สื่อการเรียนการสอน

1. โมเดลอาหารตามธงโภชนาการ
2. อาหารสำเร็จรูป และเครื่องดื่มต่างๆ
3. โมเดลอาหารตัวอย่าง
4. อาหารปรุงสำเร็จ และอุปกรณ์ตวงอาหาร
5. งาน ETE



## รูปแบบกิจกรรม

1. “งาน ETE จำลอง” เรียนรู้เรื่องอาหาร 5 หมู่ และธงโภชนาการ
2. “อ่านเป็น กินเป็น” เรียนรู้และฝึกทักษะการอ่านฉลากโภชนาการ
3. “แคลอรีที่รัก” เรียนรู้และฝึกทักษะการคำนวณแคลอรี
4. “ตัดอย่างไรให้สุขภาพดี” เรียนรู้และฝึกทักษะการกำหนดอาหารอย่างง่าย

