

กิจกรรมสาธิตประกอบอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย

1.องค์ความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับ

1.1เทคนิคการจัดกิจกรรม

ขั้นนำ

- ครูต้องลำดับขั้นตอนการประกอบอาหารที่นำมาให้เด็กทำ
- ครูควรมีการติดต่อขอความร่วมมือจากผู้ปกครอง
- ครูต้องจัดเตรียมสิ่งที่นำมาประกอบอาหาร เตรียมเครื่องมือ อุปกรณ์ประกอบอาหาร

ขั้นสอน

- ครูควรวางแผนและจัดแบ่งงานให้เหมาะสมกับความสามารถของเด็ก
- ครูควรจัดวางอุปกรณ์ทุกอย่างให้เด็กเห็นตามขั้นตอนการทำ
- ครูแนะนำขั้นตอนการทำงานพร้อมกับแนะนำวิธีการใช้อุปกรณ์ต่างๆ ข้อควรระวังในการใช้ และความปลอดภัยในการทำกิจกรรม
- ครูควรสาธิตการประกอบอาหารตามขั้นตอน
- ครูให้เด็กลงมือปฏิบัติ
- ครูควรคอยกระตุ้นให้เด็กหัดสังเกตการณ์เปลี่ยนแปลงของอาหาร เช่น สี กลิ่น รส

ขั้นสรุป

- ครูควรให้เด็กเล่าประสบการณ์การทำงาน ขั้นตอนการทำงาน
- สนทนาพูดคุยกับเด็ก ในข้อที่เกิดความสงสัย หรือมีปัญหา
- ครูคอยช่วยแนะนำสิ่งที่ควรรู้จักจากกิจกรรม และกระตุ้นให้เด็กแสดงความคิดเห็นจากกิจกรรม

1.2หลักการเตรียมวัสดุอุปกรณ์สำหรับเด็กปฐมวัยในการทำกิจกรรมประกอบอาหาร

- 1.คำนึงถึงความปลอดภัยเป็นอันดับแรก
- 2.ใช้วัตถุดิบที่สดและคุณภาพดี. เปี่ยมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ
- 3.ทำความสะอาดและเตรียมอาหาร. คือการทำความสะอาดอาหารและตัดส่วนใดๆ ก็ตามที่เด็กเคี้ยวหรือย่อยไม่ได้ออกไป – เช่น เปลือก, เมล็ดเล็กๆ ในผลไม้
- 4.เลือกอุปกรณ์ที่มีขนาดเหมาะสมกับเด็ก
- 5.ส่วนประกอบของวัสดุไม่มีพิษหรือไม่มีสนิม
- 6.วัสดุอุปกรณ์ มีความมั่นคง แข็งแรง ปลอดภัย ไม่แหลมคม

2.สรุปคุณค่าทางโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย

แอปเปิ้ล อุดมไปด้วยสารอาหาร วิตามิน และเกลือแร่ที่มีประโยชน์ ทั้งวิตามินเอ วิตามินบี 1 บี 2 บี 6 ไบโอดีน เกลือแร่ คลอไรด์ เหล็ก ทองแดง แมกนีเซียม แคลเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม โซเดียม ซิลิคอน กรดโฟลิก กรดแพนโทเทอริก และยังมีกรดอินทรีย์อีก 2 ชนิด คือ กรดมาลิกและกรดทาร์ทาริก ซึ่งกรดนี้ช่วยย่อยอาหารจำพวกโปรตีนและไขมันได้ดี

ผลองุ่น 100 กรัม ประกอบไปด้วย โปรตีน 0.2 กรัม, วิตามินบี1 0.04 มิลลิกรัม, วิตามินบี2 0.01 มิลลิกรัม, วิตามินซี 4 มิลลิกรัม, กรดนิโคตินิก 0.1 มิลลิกรัม

เนื้อสาลี 100 กรัม ให้พลังงาน 61 แคลอรี แต่ประกอบด้วยน้ำปริมาณค่อนข้างมากถึง 82.3 เปอร์เซ็นต์ ขนมะปราง เป็นแหล่งของสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย

แยม จัดเป็นอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต ทำมาจากผลไม้ แยมประมาณ 2 ช้อนชา ให้พลังงานประมาณ 30 กิโลแคลอรี คาร์โบไฮเดรตประมาณ 7 กรัม แยมไม่มีโปรตีนและไขมัน

นมข้นหวาน 1 ช้อนชามีคุณค่าทางอาหารดังนี้ พลังงาน 62.3 แคลอรี โปรตีน 1.2 กรัม วิตามิน เอ 111 หน่วยสากล วิตามิน ดี 11.55 หน่วยสากล วิตามิน บี 1 0.0774 มิลลิกรัม

กิจกรรมเมนูอาหารว่างสำหรับเด็กปฐมวัย (แซนด์วิชแฮมผลไม้)



