



ซูชิขนมปัง

วัสดุ/ส่วนผสม



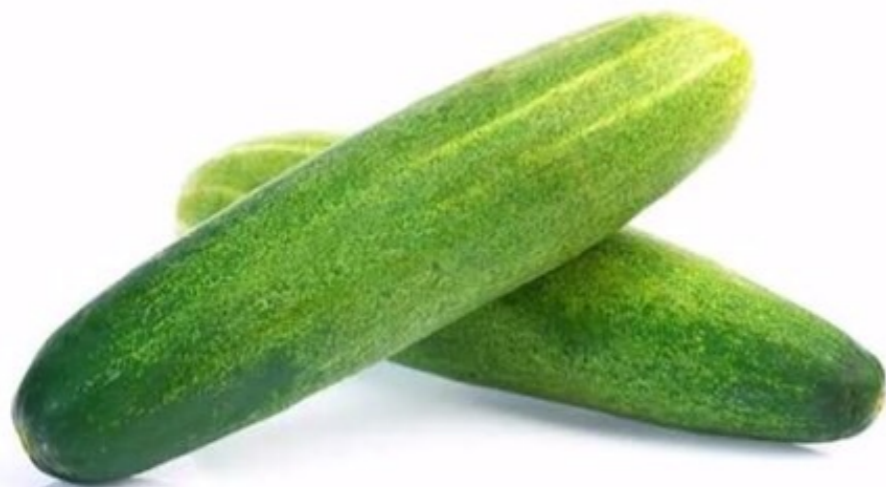
ปูอัด



ขนมปัง



มายองเนส



แตงกวา



แครอท

วัสดุอุปกรณ์



ถุงมือทำอาหาร



หมวกทำอาหาร



ผ้ากันเปื้อน



มีด



เขียง

วัสดุอุปกรณ์



จาน



ช้อน



พลาสติกห่ออาหาร



ถ้วย

องค์ความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับ

รู้จักโภชนาการ อาหารหมู่ต่างๆ สารอาหารประเภทต่างๆที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การปรุงอาหารใหม่ๆที่แตกต่างจากเดิม เกิดจินตนาการความคิดสร้างสรรค์ ในการจัดอาหาร เทคนิคการทำ ขั้นตอนการปรุง การจัดหมวดหมู่ เกิดทักษะทางสังคมการทำงานร่วมกัน การช่วยเหลือแบ่งปันความรับผิดชอบหรือแบ่งปันหน้าที่ ในการทำกิจกรรม สร้างความภาคภูมิใจ ใจความเชื่อมั่น ในตนเองเพิ่มมากขึ้น สร้างสุขนิสัย โภชนาการที่ถูกต้อง



เทคนิคการจัดกิจกรรม

จากคำแนะนำ/ข้อเสนอแนะของเพื่อน

มีความเห็นว่า ทำแล้วหน้าตาออกมาน่ากิน แต่ยังขาดขั้นตอนการสอนวิธีทำที่ชัดเจน

จากคำแนะนำ/ข้อเสนอแนะของอาจารย์

ขาดลำดับขั้นตอนการสอนที่ชัดเจน การใช้ของมีคมต้องระมัดระวัง ใช้มีดหั่นสแตกจะดีกว่า ข้อควรระวังเมื่อนำไปใช้กับเด็กควรนำพลาสติกออกก่อน

หลักการเตรียมวัสดุอุปกรณ์สำหรับเด็กปฐมวัย

1. วัสดุอุปกรณ์ควรมีขนาดเหมาะสมกับวัยของเด็ก
2. วัสดุอุปกรณ์ควรสะอาด เน้นความปลอดภัยในการใช้
3. อธิบายวิธีการใช้วัสดุอุปกรณ์อย่างถูกต้องชัดเจน
4. ควรคำนึงความปลอดภัยขณะทำกิจกรรม



คุณค่าและโภชนาการที่เด็กได้รับ

สารอาหาร	ประเภทอาหาร
1. โปรตีน	แครอท มายองเนส ปูอัด แดงกวาง
2. วิตามินเอ	แครอท แดงกวาง
3. วิตามินดี	มายองเนส
4. วิตามินซี	แครอท แดงกวาง
5. วิตามินบี1	แครอท แดงกวาง
6. วิตามินบี2	แครอท
7. วิตามินบี12	มายองเนส
8. แคลเซียม	แครอท ปูอัด แดงกวาง
9. ฟอสฟอรัส	แครอท แดงกวาง
10. ธาตุเหล็ก	แครอท ขนம்பึง เหล็ก
11. ธาตุสังกะสี	แครอท
12. ไอโอดีน	ปูอัด



ภาพกิจกรรม

