



ซูชิขนมปัง

วัสดุ/ส่วนผสม



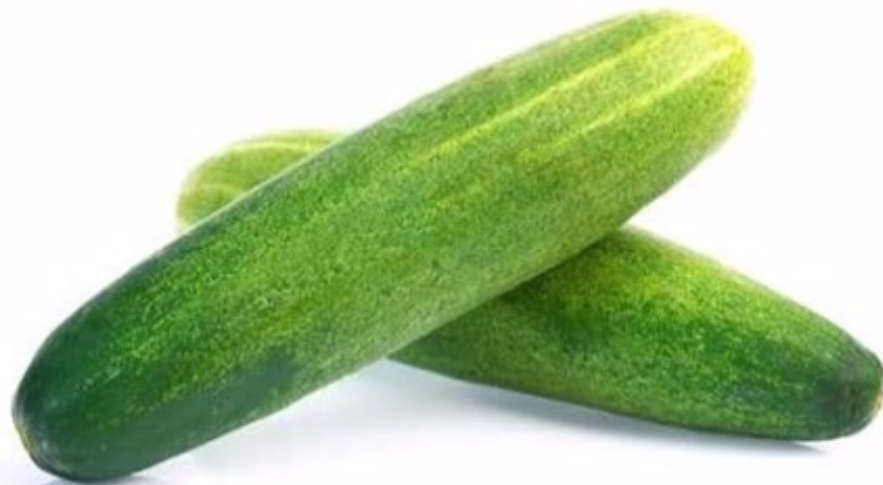
ปูอัด



ขนมปัง



มายองเนส



แตงกวา



แครอท

วัสดุอุปกรณ์



ถุงมือทำอาหาร



หมวกทำอาหาร



มีด



ผ้ากันเปื้อน



เขียง

วัสดุอุปกรณ์



จาน



ช้อน



พลาสติกห่ออาหาร



ถ้วย

องค์ความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับ

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



เทคนิคการจัดกิจกรรม

จากคำแนะนำ/ข้อเสนอแนะของเพื่อน

มีความเห็นว่า เป็นการจัดกิจกรรมที่น่าสนใจ แตกต่างกันไป
เทคนิคการเก็บเด็ก การร้องเพลง การท่องคำคล้องจอง อธิบายวัสดุ
อุปกรณ์ได้ชัดเจน การจัดรูปแบบเมนูมีความแปลกใหม่น่าสนใจ มีความ
สวยงามน่ากิน แต่ยังขาดขั้นตอนการสอนวิธีทำที่ชัดเจน

จากคำแนะนำ/ข้อเสนอแนะของอาจารย์

การจัดเมนูนี้มีความน่าสนใจ แปลกใหม่ เด็กสามารถลงมือ
ปฏิบัติได้ง่าย ขั้นตอนไม่ยุ่งยาก สามารถนำไปต่อยอดได้ เมนูจัดได้น่า
รับประทานมีสารอาหารครบถ้วน แต่ยังขาดลำดับขั้นตอนการสอนที่
ชัดเจน

หลักการเตรียมวัสดุอุปกรณ์สำหรับเด็กปฐมวัย

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



คุณค่าและโภชนาการที่เด็กได้รับ

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



ภาพกิจกรรม

