

สรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับการจัดการสัมมนา ครั้งที่ 5 หัวข้อ ชูวิชา **Healthy Yummy for Kids**



จัดทำโดย
นางสาวฉันทนา แซ่ย่าง
รหัสนักศึกษา **571151321020**

คำนำ

ชุดวิชา **Healthy Yummy for Kids** นี้เป็นส่วนหนึ่งของ
รายวิชาการสัมมนาการศึกษาปฐมวัย โดยผู้สรุปองค์ความรู้มุ่งหมายให้
เกิดประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจต่อเรื่องโภชนาการ อาหาร 5 หมู่ ซึ่ง
มีความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพ ชุดวิชา **Healthy Yummy for
Kids** นี้ นำเสนอเรื่องของ อาหารหมู่ที่ 1 - 5 ภาวะโภชนาการของเด็ก
ปฐมวัย อันจะทำให้ผู้ที่สนใจสามารถทราบได้ว่า มีอาหารชนิดใดบ้าง ซึ่ง
จะทำให้เราสามารถจัดเมนูอาหารกลางวันที่มีคุณค่า และมีประโยชน์
ต่อร่างกายของเด็กได้

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อให้ผู้อบรมตระหนักถึงความสำคัญของอาหารและโภชนาการที่มีต่อสุขภาพและสติปัญญาของเด็กปฐมวัย
2. เพื่อให้ผู้อบรมมีความรู้เรื่องอาหาร โภชนาการที่เหมาะสมสำหรับเด็กปฐมวัยได้
3. เพื่อให้ผู้อบรมมีความรู้เรื่องการประเมินภาวะโภชนาการและการติดตามการเจริญเติบโตในเด็กปฐมวัยได้
4. เพื่อให้ผู้อบรมมีทักษะในการประเมินภาวะโภชนาการในเด็กปฐมวัยได้
5. เพื่อให้ผู้อบรมสามารถออกแบบรายการอาหารที่เหมาะสมและมีคุณค่าทางโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัยได้

กิจกรรมในโครงการสัมมนา

ภาคเช้า

1. ทำแบบทดสอบก่อนเรียน
2. ฟังบรรยาย เรื่อง สถานการณ์ภาวะโภชนาการในเด็กไทย การติดตามการเจริญเติบโต และการประเมินภาวะโภชนาการ
3. เล่นเกมวิ่งแข่งอาหาร เพื่อให้รู้จักพลังงานที่มีอยู่ในอาหารและการออกกำลังกาย โดยใช้เวลาประมาณ **15** นาที
4. เล่นเกมลดหวาน มัน เค็ม เพื่อให้รู้จักเลือกบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ใช้เวลาประมาณ **30** นาที โดยมีบัตรภาพอาหาร **3** ชุด ชุดหวาน ชุดมัน ชุดเค็ม

ภาคบ่าย

1. จัดตารางอาหารกลางวันสำหรับศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก 1 สัปดาห์ โดยแต่ละวันจะมี ภาพอาหาร ภาพขนมหวาน และภาพผลไม้ และให้แต่ละกลุ่มช่วยกันจัดตารางอาหารกลางวัน โดยคำนึงถึงปริมาณอาหารที่เด็กควรได้รับในแต่ละวันและส่งตัวแทนกลุ่มสรุปการจัดตารางอาหารกลางวัน
2. ทำแบบทดสอบหลังเรียน

สิ่งที่ได้เรียนรู้และนำไปปรับใช้ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ที่ตนเองปฏิบัติงาน

จากการเข้าร่วมอบรมสัมมนาในหัวข้อ ชุดวิชา **Healthy Yummy for Kids** สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กได้ดังนี้

1. การจัดตารางอาหารกลางวันสำหรับเด็กปฐมวัยในแต่ละสัปดาห์ โดยคำนึงถึงปริมาณสารอาหารที่เด็กควรได้รับในแต่ละวัน
2. การประเมินภาวะโภชนาการของเด็กแต่ละคน
3. การออกกำลังกายที่เหมาะสม

ภาพการสัมมนา ครั้งที่ 5

หัวข้อ ชุติวิชา **Healthy Yummy for Kids**



ภาพการสัมมนา ครั้งที่ 5

หัวข้อ ชุติวิชา **Healthy Yummy for Kids**



ภาพการสัมมนา ครั้งที่ 5

หัวข้อ ชุติวิชา **Healthy Yummy for Kids**

