



สรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับการจัดโครงการสัมมนา(ครั้งที่ 5)



จัดทำโดย

นางสาววรรณทกานต์ เปี้ยนสี

รหัสนักศึกษา 571151321011

รายงานฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
วิชาสัมมนาการศึกษาปฐมวัย รหัสวิชา 1074904
ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561

หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต (ศูนย์ราชภัฏกำแพงเพชร)

กิจกรรมในโครงการสัมมนา

ครั้งที่ 5 โครงการยกระดับสมรรถนะวิชาชีพครูปฐมวัย มุ่งสู่การพัฒนาความเป็นเลิศ (Super Teacher) “Healthy Yummy for kids”

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความตระหนักถึงความสำคัญของอาหารและโภชนาการที่มีต่อสุขภาพและสติปัญญาของเด็กปฐมวัย
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้เรื่องอาหาร โภชนาการที่เหมาะสมสำหรับเด็กปฐมวัยได้
3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้เรื่องการประเมินภาวะโภชนาการและการติดตามการเจริญเติบโตในเด็กปฐมวัยได้
4. เพื่อให้ผู้อบรมมีทักษะในการประเมินภาวะโภชนาการในเด็กปฐมวัย
5. เพื่อให้ผู้อบรมสามารถออกแบบรายการอาหารที่เหมาะสมและมีคุณค่าทางโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัยได้

กิจกรรมในโครงการ

1. กิจกรรมที่ 1 Food กินเป็น เด็กไทยสุขภาพดี

รับฟังการบรรยายสถานการณ์ภาวะโภชนาการในเด็กไทย การติดตามการเจริญเติบโต และการประเมินภาวะโภชนาการ

2. กิจกรรมที่ 2 กิน...อยู่อย่างไรให้เด็กไทย Strong

รับฟังการบรรยาย 3 ฉ ฉลาดกิน ฉลาดอ่านกับฉลาดโภชนาการ

3. กิจกรรมที่ 3 การวัดและประเมินภาวะโภชนาการ

การประเมินภาวะโภชนาการ โดยการวัดสัดส่วนของร่างกายเด็ก 1. การชั่งน้ำหนัก 2. การวัดส่วนสูง 3. การวัดเส้นรอบศีรษะ

4. เกมวิ่งแข่งอาหาร

เพื่อให้รู้จักพลังงานที่มีอยู่ในอาหารและการออกกำลังกาย

4.1 ให้นักศึกษา แบ่งกลุ่มเป็น 6 ทีม ส่งตัวแทนออกมาเล่นเกมวิ่งแข่งอาหาร ทีมละ 12 คน รอบละ 2 ทีม

4.2 ให้นักศึกษาเลือกอาหารที่ตนเองชอบ แล้วเปิดดูด้านหลังว่าอาหารที่ตนเองชอบมีให้พลังงานกี่แคลอรี

4.3 ให้นักศึกษาวิ่งนำแผ่นอาหารที่ตนเองเลือกไปวางบนเก้าอี้ที่มีระดับแคลอรีวางอยู่

4.4 เมื่อวางแผนอาหารแล้ว ให้วิ่งวนเก้าอี้กลับมาเตะมือกับเพื่อน ทำจนครบทุกคน ทีมไหนวางแผนอาหารได้ครบทุกคนทีมนั้นชนะ

5. เกม ลด หวาน มัน เค็ม

5.1 วิทยากรแจกบัตรภาพ 3 ชุด ชุดอาหาร ชุดหวาน ชุดมันและชุดเค็ม

5.2 ให้นักศึกษาช่วยกันคิดว่าเรียงลำดับปริมาณแคลอรีในบัตรภาพอาหารจากน้อยไปมาก หรือ จากมากไปน้อยก็ได้ เมื่อเรียงลำดับเสร็จให้ทำการเฉลยพร้อมวิทยากร

5.3 สลับกับเพื่อนกลุ่มอื่นเล่นเกมชุดต่อไป เล่นเกมจนครบทุกชุด

6. Shoooping

เพื่อให้รู้จักการเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ ถูกหลักโภชนาการเรียนรู้อาหารหลัก 5 หมู่

6.1 นักศึกษาแบ่งกลุ่มละเท่าๆกัน

6.2 ให้นักศึกษานำบัตรภาพอาหาร ผลไม้ ขนมหวานที่แต่ละคนจัดเตรียมมา

6.3 ให้นักศึกษาจัดเมนูอาหารกลางวันให้กับเด็กวันจันทร์-วันศุกร์ ตกแต่งออกแบบไอเดียตามกลุ่มให้สวยงามและนำเสนอพร้อมรับฟังข้อเสนอแนะจากวิทยากร

สิ่งที่ได้เรียนรู้และนำไปปรับใช้ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กที่ตนเองปฏิบัติงาน

1. ได้เรียนรู้ถึงความสำคัญของอาหารและโภชนาการที่มีต่อสุขภาพของเด็กปฐมวัย
2. นำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้กับการเรียนการสอน การทำกิจกรรม การผลิตสื่อเพื่อให้เด็กปฐมวัยเกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสม
3. มีทักษะในการประเมินภาวะโภชนาการและการติดตามประเมินการเจริญเติบโตของเด็กปฐมวัย

ภาพกิจกรรม ครั้งที่ 5

โครงการยกระดับสมรรถนะวิชาชีพครูปฐมวัย มุ่งสู่การพัฒนาความเป็นเลิศ (Super Teacher)
“Healthy Yummy for kids”



การบรรยาย : สถานการณ์ภาวะโภชนาการในเด็กไทย การติดตามการเจริญเติบโต และการประเมินภาวะ
โภชนาการ การบรรยาย : 3 ฉ. ฉลาดกิน ฉลาดอ่าน กับ ฉลาดโภชนาการ

ภาพกิจกรรม ครั้งที่ 5

โครงการยกระดับสมรรถนะวิชาชีพครูปฐมวัย มุ่งสู่การพัฒนาความเป็นเลิศ (Super Teacher)
“Healthy Yummy for kids”



เกมวิ่งแข่งอาหาร : รู้จักพลังงานที่มีอยู่ในอาหาร และการออกกำลังกาย

ภาพกิจกรรม ครั้งที่ 5

โครงการยกระดับสมรรถนะวิชาชีพครูปฐมวัย มุ่งสู่การพัฒนาความเป็นเลิศ (Super Teacher)
“Healthy Yummy for kids”



เกมลดหวาน - มัน - เค็ม : เพื่อให้รู้จักการเลือกบริโภคอาหารที่ถูกต้อง

ภาพกิจกรรม ครั้งที่ 5

โครงการยกระดับสมรรถนะวิชาชีพครูปฐมวัย มุ่งสู่การพัฒนาความเป็นเลิศ (Super Teacher)
“Healthy Yummy for kids”



เกมอาหาร Shopping

