

สรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับการจัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อยกระดับสมรรถนะวิชาชีพครูปฐมวัยมุ่งสู่การพัฒนาความเป็นเลิศ(Super teacher)

ครั้งที่ 5 หัวข้อ Healthy Yummy for Kids

อาคารที่ปังกร ห้องลีลาวดี (วันที่ 3 มีนาคม พ.ศ.2562)

วัตถุประสงค์

- 1.เพื่อให้ผู้อบรมมีความตระหนักถึงความสำคัญของอาหารและโภชนาการที่มีต่อสุขภาพและสติปัญญาของเด็กปฐมวัย
- 2.เพื่อให้ผู้อบรมมีความรู้เรื่องอาหารโภชนาการที่เหมาะสมสำหรับเด็กปฐมวัยได้
- 3.เพื่อให้ผู้อบรมมีความรู้เรื่องการประเมินภาวะโภชนาการ และการเจริญเติบโตในเด็กปฐมวัยได้
- 4.เพื่อให้ผู้อบรมมีทักษะในการประเมินภาวะโภชนาการในเด็กปฐมวัยได้
- 5.เพื่อให้ผู้อบรมสามารถออกแบบรายการอาหารที่เหมาะสมและมีคุณค่าทางโภชนาการ

กิจกรรมในโครงการ

ผู้เข้าอบรมโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อยกระดับสมรรถนะวิชาชีพครูปฐมวัยมุ่งสู่การพัฒนาความเป็นเลิศ (Super teacher) หัวข้อ Healthy Yummy for Kids ลงทะเบียนที่หน้าห้อง แล้วเข้ามาในห้องอบรมมีการจัดโต๊ะแบบเป็น กลุ่มเพื่อฟังความรู้ภาคทฤษฎีในช่วงเช้า

เวลา 09.00น. ได้ทำพิธีเปิดการอบรม หลังจากนั้นได้มีการแนะนำวิทยากรทั้ง 4 ท่าน

ดร.ภาคภูมิ คูประเสริฐยิ่ง

นายณพลสิทธิ์ ภูทอง

นางสาววันธนา ลวณางกูร

นายชัยชนะ วัฒนวรเวทย์

หลังจากนั้นมีการแสดงเพื่อเปิดงานโดยนักศึกษารมป.2 กลุ่มที่ 5

คณะวิทยากรให้นักศึกษาทำ Pre - test ก่อนเริ่มทำการอบรม

การบรรยาย กินเป็นเด็กไทยสุขภาพดีโดยดร.ภาคภูมิ คูประเสริฐยิ่ง

อาหารเป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีวิต การที่เด็กได้รับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน ถูกสุขลักษณะ สะอาด ปลอดภัย และมีปริมาณที่เพียงพอ กับความต้องการของร่างกาย การส่งเสริมความรู้ด้านอาหารและโภชนาการให้แก่ผู้เกี่ยวข้องกับการดูแลเด็กได้แก่ พ่อ แม่ ผู้ปกครอง พี่เลี้ยงเด็กรวมทั้งครูปฐมวัยจะช่วยให้เด็กได้รับอาหารที่ถูกต้องตามวัยความสำคัญของอาหารและโภชนาการที่มีต่อเด็กปฐมวัย

อาหารหลัก5 หมู่

หมู่ที่ 1 มีเนื้อสัตว์ต่างๆ นมผลิตภัณฑ์ไข่และถั่วเมล็ดแห้งชนิดต่างๆ ประกอบด้วยสารอาหารจำพวกโปรตีน ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต เสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค

หมู่ที่ 2 มีข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน ขนุน และอาหารต่างๆ ประกอบด้วยสารอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรต เป็นอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย และให้สารอาหารกลุ่มวิตามิน และเกลือแร่บางชนิด

หมู่ที่ 3 มีผักต่างๆ ประกอบไปด้วย สารอาหารพวกวิตามินและเกลือแร่ มีคุณค่าทางโภชนาการ ช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ช่วยกระบวนการทางชีวภาพของกระดูก กล้ามเนื้อ สมอง การสร้างเซลล์ใหม่ การเผาผลาญสารอาหาร

หมู่ที่ 4 มีผลไม้ต่างประกอบด้วยสารอาหารในกลุ่มวิตามิน เกลือแร่ นอกจากนี้ยังมีใยอาหาร มีหน้าที่หลักในการช่วยให้ย่อยต่างๆในร่างกายทำงานได้อย่างปกติและลดความเสี่ยงของร่างกาย

หมู่ที่ 5 ไขมัน และน้ำมันทั้งที่ได้จากพืชและสัตว์ ประกอบด้วยสารอาหารจำพวกไขมัน ประโยชน์ของไขมัน นอกจากเป็นแหล่งพลังงานแล้ว ไขมันยังทำหน้าที่เป็นตัวทำละลายวิตามินที่ละลายในไขมัน คือ วิตามินเอ ดี อี เค มีผลให้ร่างกายสามารถดูดซึมวิตามินกลุ่มนี้ไปใช้ประโยชน์ได้

การบรรยาย 3 ฉ ฉลาดกิน ฉลาดอ่าน กับฉลากโภชนาการ ฉลากโภชนาการ คือฉลากที่มีการแสดงข้อมูล โภชนาการที่ระบุชนิดและปริมาณของสารอาหารนั้นไว้ในกรอบสี่เหลี่ยมเรียกว่า ข้อมูลโภชนาการ ซึ่งมีอยู่ด้วยกัน 2 แบบคือ

1.ฉลากโภชนาการแบบเต็ม

2.ฉลากโภชนาแบบย่อ

วิธีการอ่านฉลากโภชนาการมีหลักดังนี้

1.หนึ่งหน่วยบริโภค คือปริมาณการกินแต่ละครั้งที่ผู้ผลิตแนะนำผู้บริโภค

2.จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ คือเมื่อกินครั้งละ หนึ่งหน่วยบริโภคจะสามารถกินได้กี่ครั้ง

ตัวอย่างเช่นนมหนึ่งหน่วยบริโภคคือ 1 กล่อง หรือ 250มิลลิลิตร จำนวนครั้งที่กินได้ก็คือ 1 แต่ถ้าหากเป็นขวดลิตรควรแบ่งกินครั้งละ 200 มิลลิลิตรซึ่งจะกินได้ 5ครั้ง

3.คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค คือการแสดงให้เห็นว่าหนึ่งหน่วยบริโภคนั้นจะได้พลังงานเท่าใด สารอาหารอะไรบ้าง ในปริมาณเท่าใด

4.ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน คือ ร้อยละของปริมาณ สารอาหารที่มีในหนึ่งหน่วยบริโภคเมื่อเทียบกับ สารอาหารที่แนะนำต่อวัน แล้วคิดเทียบเป็นร้อยละ

การประเมินภาวะโภชนาการในเด็กปฐมวัย

การประเมินภาวะโภชนาการโดยการวัดสัดส่วนของร่างกายที่นิยมใช้ในเด็กมีดังนี้

1.การชั่งน้ำหนัก

2.การวัดส่วนสูง

3.การวัดเส้นรอบศีรษะ

กราฟติดตามการเจริญเติบโต

1.น้ำหนักตามอายุ

2. ส่วนสูงตามอายุ

3. น้ำหนักตามส่วนสูง

กิจกรรมวิ่งแข่งอาหาร

จุดประสงค์ เพื่อให้รู้จักพลังงานที่มีอยู่ในอาหาร และการออกกำลังกาย

ระยะเวลา ประมาณ 15 นาที

อุปกรณ์ แผ่นป้ายพลังงาน แผ่นป้ายอาหาร

การประเมินผล ความรู้เรื่องโภชนาการ และพลังงานที่มีในอาหาร การมีส่วนร่วม ความสนุกสนาน และความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรม

เกมลดหวาน มัน เค็ม

จุดประสงค์ เพื่อให้รู้จักการเลือกบริโภคอาหารที่ถูกต้อง

ระยะเวลา ประมาณ 30 นาที

อุปกรณ์ บัตรภาพชุดอาหาร 3 ชุด ชุดหวาน ชุดมัน และชุดเค็ม

การประเมินผล ความรู้เรื่องรสชาติอาหาร และอันตรายที่เกิดจากการบริโภคหวาน มัน เค็ม การมีส่วนร่วม ความสนุกสนาน และความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรม

การจัดเมนูอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย

การจัดเมนูอาหารสำหรับเด็กปฐมวัยมีดังนี้

1. ต้องคำนึงถึงความต้องการพลังงาน ตัวอย่างเด็กที่มีอายุ 1-3 ปี ควรได้รับพลังงาน 1,000 กิโลแคลอรีต่อวัน อายุ 4-5 ปี ต้องการพลังงาน 1,300 กิโลแคลอรีต่อวัน
2. คำนึงถึงความต้องการโปรตีน ตัวอย่างเช่น เด็กอายุ 1-3 ปี ควรได้รับโปรตีนประมาณวันละ 18 กรัมต่อวัน อายุ 4-5 ปี ควรได้รับโปรตีนประมาณวันละ 25 กรัมต่อวัน
3. ความต้องการวิตามินและเกลือแร่ ยกตัวอย่างเด็กที่มีอายุ 1-3 ปี ควรได้รับวิตามินเอ 450 ไมโครกรัมต่อวัน วิตามินซีควรได้รับ คือ 40 ไมโครกรัมต่อวัน ควรได้รับแคลเซียม ประมาณ 500 มิลลิกรัมต่อวัน เหล็กปริมาณ 5.8 มิลลิกรัมต่อวัน ฯลฯ ส่วนอายุ อายุ 4-5 ปี ควรได้รับวิตามินเอ 400 ไมโครกรัมต่อวัน วิตามินซีควรได้รับ คือ 40 ไมโครกรัมต่อวัน ควรได้รับแคลเซียม ประมาณ 800 มิลลิกรัมต่อวัน เหล็กปริมาณ 6.3 มิลลิกรัมต่อวัน ฯลฯ
4. ความต้องการน้ำ ยกตัวอย่าง เด็กที่มีอายุ 1-3 ปี มีความต้องการน้ำ 1,000-1,500 มิลลิลิตรต่อวัน อายุ 3-5 ปี มีความต้องการน้ำ 1,300-1,950 มิลลิลิตรต่อวัน

สิ่งที่ได้เรียนรู้และนำไปปรับใช้ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านคำหวน

1. นำความรู้เกี่ยวกับความสำคัญของอาหาร และโภชนาการ ที่มีผลต่อสุขภาพและสติปัญญาของเด็กปฐมวัย และมีความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการที่เหมาะสมสำหรับเด็กปฐมวัยมาถ่ายทอดความรู้ให้กับครูในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านคำหวัน
2. นำความรู้และทักษะเรื่องการประเมินภาวะโภชนาการและติดตามการเจริญเติบโตในเด็กปฐมวัยมาใช้ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านคำหวัน
3. สามารถนำความรู้การออกแบบรายการอาหารที่เหมาะสมและมีคุณค่าทางโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัยได้

ภาคผนวก

ภาพการเข้าร่วมกิจกรรม

ครั้งที่ 5 เรื่อง Healthy yummy for kids



ผู้เข้าร่วมการอบรมลงทะเบียนเพื่อเข้าร่วมการอบรม



มีการจัดที่นั่งเป็นแบบกลุ่ม

ภาพการเข้าร่วมกิจกรรม

ครั้งที่ 5 เรื่อง Healthy yummy for kids



ประธานเปิดการอบรมโครงการ Healthy Yummy for Kids ในเวลา 09.00น.



รำเปิดการอบรมโดยนักศึกษาโครงการ รมป.๒ กลุ่มที่ 5

ภาพการเข้าร่วมกิจกรรม

ครั้งที่ 5 เรื่อง Healthy yummy for kids



การบรรยาย กินเป็นเด็กไทยสุขภาพดี



การบรรยาย 3 ฉ ฉลาดกิน ฉลาดอ่าน กับ ฉลาดโภชนาการ

ภาพการเข้าร่วมกิจกรรม

ครั้งที่ 5 เรื่อง Healthy yummy for kids



กิจกรรมวิ่งแข่งอาหาร



บัตรภาพกิจกรรมวิ่งแข่งอาหาร

ภาพการเข้าร่วมกิจกรรม

ครั้งที่ 4 เรื่อง Healthy yummy for kids



กิจกรรมลดหวานมันเค็ม



บรรยากาศกิจกรรมลดหวานมันเค็ม

ภาพการเข้าร่วมกิจกรรม

ครั้งที่ 4 เรื่อง Healthy yummy for kids



การจัดเมนูอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย



นำเสนอผลงานการจัดเมนูอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย