



แผนการเรียนการสอน

ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์

363364 โภชนาการสำหรับครูประถม 3(2-2)

Principles of Nutrition for Elementary School Teachers.

ผู้สอน รองศาสตราจารย์ชดา กลิ่นเจริญ

คำอธิบายรายวิชา

ครูประถมกับความรู้อาหาร โภชนาการ ลักษณะของเยาวชนในชนบท และความรับผิดชอบของครูประถม หลักการทางชีวเคมี และพัฒนาการของเด็ก การขาดอาหาร การเตรียมและการสงวนคุณค่าทางอาหาร การวางแผนอาหารสำหรับครอบครัว และโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้บัณฑิตมีความสามารถดังนี้

1. อธิบายเกี่ยวกับความหมายของอาหาร โภชนาการและประวัติความเป็นมาของวิชาโภชนาการได้
2. ยกตัวอย่างอาหารหลัก 5 หมู่ของไทยได้ถูกต้อง
3. บอกชื่อสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายได้ครบถ้วน
4. อภิปรายเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อคุณค่าของอาหารได้
5. อภิปรายเกี่ยวกับบทบาท ความรับผิดชอบของโรงเรียน ครู และบุคคลที่มีส่วนร่วมในโครงการโภชนาการได้
6. อภิปรายเกี่ยวกับปัญหาโภชนาการแห่งประเทศไทย พร้อมทั้งสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาและวิธีแก้ไขปัญหานั้น
7. บอกขั้นตอนการเตรียม หลักการหุงต้มอาหารแต่ละชนิด และวิธีการเก็บอาหารเพื่อสงวนคุณค่าได้ถูกต้อง
8. เขียนรายการอาหารที่มีคุณค่าสำหรับตนเองและครอบครัวได้เหมาะสมรวมทั้งโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียนได้อย่างถูกต้องหลักเกณฑ์

เนื้อหาสาระ

1. ประวัติความเป็นมาของวิชาโภชนาการ
2. อาหารหลัก 5 หมู่ ที่จำเป็นแก่ร่างกาย
3. สารอาหารที่จำเป็นแก่ร่างกาย
4. หลักการทางชีวเคมีที่มีในสารอาหาร
5. พัฒนาการเด็กและการขาดสารอาหาร
6. การเตรียมอาหารและสงวนคุณค่าทางอาหาร
7. โครงการอาหารสำหรับครอบครัว
8. โครงการอาหารกลางวัน

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. การบรรยาย
2. ค้นคว้า รวบรวมบทความทางโภชนาการ
3. เขียนรายงานหรือผลิตชุดการสอน หรือรวบรวมตำราอาหารเสริม
4. อภิปรายปัญหาโภชนาการ
5. ดูวีดิทัศน์ สไลด์ แล้วร่วมกันอภิปราย
6. ฝึกปฏิบัติการถนอมอาหาร และการประกอบอาหารอย่างสงวนคุณค่า

การประเมินผล

1. การอ่านและค้นคว้าเพิ่มเติม
2. การอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
3. ผลของรายงาน
4. ผลการถนอมอาหารและประกอบอาหารอย่างสงวนคุณค่า
5. ข้อสอบกลางภาคและปลายภาค (ข้อสอบแบบปรนัย และอัตนัย)

แผนการจัดการเรียนการสอน

ลำดับที่	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมและงานที่มอบหมาย
1	ปฐมนิเทศ - แนะนำจุดประสงค์และคำอธิบายรายวิชา - วิธีการจัดการเรียนการสอน - มอบหมายงานให้รับผิดชอบ	อภิปราย ชักถาม ร่วมกันวางแผนการจัดการเรียนการสอน
2	- ประวัติความเป็นมาของวิชาโภชนาการอาหารหลัก 5 หมู่	อภิปรายร่วมกันนิสิต
3-6	สารอาหารที่จำเป็นแก่ร่างกาย - อาหารสำหรับเด็ก - อาหารสำหรับวัยรุ่น - อาหารสำหรับหญิงมีครรภ์ - อาหารสำหรับวัยชรา	บรรยายอภิปรายร่วมกับนิสิตในเรื่องปัญหาการรับประทานอาหารสำหรับวัยต่าง ๆ
7-9	หลักการทางชีวเคมีที่มีในสารอาหาร - กระบวนการสร้าง - กระบวนการสลาย - เมตาโบลิซึม	บรรยาย และอภิปรายร่วมกับนิสิต
10	- สอบกลางภาค	
11-12	- โครงการอาหารสำหรับครอบครัว - โครงการอาหารกลางวัน - การถนอมอาหาร - ศึกษาดูงาน การถนอมอาหารหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์	บรรยาย อภิปรายร่วมกับนิสิต ศึกษาดูงานนอกสถานที่ตามความเหมาะสม
13-15	ปฏิบัติการเตรียมอาหารและสงวนคุณค่าทางอาหาร	สาธิต และให้นิสิตฝึกปฏิบัติการประกอบอาหารหลัก 5 หมู่ โดยสงวนคุณค่าทางอาหารให้มากที่สุด