



SMART KIDS WITH GOOD HEALTH

โรงเรียนต้นแบบ อย. น้อย ฉลาดเลือก กินดี สุขภาพดี

สนับสนุนโดย

SUNTORY

BEVERAGE & FOOD THAILAND



จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมส่งเสริมความรู้เรื่องความปลอดภัยอาหารและโภชนาการ
สำหรับเยาวชนระดับประถมศึกษา ปีที่ 4 - 6

หน่วยงานความร่วมมือ

1. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
Food and Drug Administration (FDA)
2. สมาคมวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทางอาหารแห่งประเทศไทย
Food Science and Technology Association of Thailand (FoSTAT)
3. บริษัท ชันโทรี เบเวอเรจ แอนด์ ฟู้ด (ประเทศไทย) จำกัด
Suntory Beverage & Food Thailand Co., Ltd.

แนวคิดหลัก

ใช้พลังของเกม (Gamification) และการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential Learning) มาช่วยสร้างแรงบันดาลใจ ให้เด็กเรียนรู้เรื่องอาหารปลอดภัย และโภชนาการอย่างสนุกสนาน เน้นการเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านการลงมือทำ การคิด วิเคราะห์ และการสื่อสาร



วัตถุประสงค์

1. ส่งเสริมความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารปลอดภัย (Safe Food) และโภชนาการที่ถูกต้อง (Balanced Nutrition) ให้แก่เยาวชนระดับประถมศึกษา-มัธยมศึกษา
2. พัฒนาเยาวชนให้มีทักษะการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Active & Experiential Learning) และสามารถสื่อสารถ่ายทอดความรู้สุขภาพ (Health Communication) ไปยังเพื่อน ครอบครัว และชุมชนได้อย่างสร้างสรรค์
3. สนับสนุนให้โรงเรียนบูรณาการองค์ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ (Food & Nutrition Literacy) เข้าสู่นโยบาย และกิจกรรมภายในโรงเรียน
4. ส่งเสริมการพัฒนาโรงเรียนต้นแบบ (Model Healthy & Food Safety School) ที่เป็นแหล่งเรียนรู้และต้นแบบ
5. สร้างเครือข่ายความร่วมมือแบบพหุภาคี (Multi-Stakeholder Collaboration) เพื่อร่วมกันขับเคลื่อนนโยบาย “ประเทศไทยทึบดี มีสุขภาพดี”



การดำเนินงาน



ออกแบบชุดสื่อ/คู่มือเกม และจัด Kick-off Camp
คัดเลือกโรงเรียนและอบรมครูผู้รับผิดชอบ



เริ่มจัดกิจกรรมในโรงเรียน + แจกชุด
Game Box สื่อการเรียนรู้



สรุปผลปิดโครงการฯ
พิธีมอบรางวัล และเกียรติบัตร

กิจกรรมหลัก ถูกออกแบบในรูปแบบ "การเรียนรู้เชิงลงมือทำ (Hands-on Learning)" มี 6 กิจกรรมหลัก ดังนี้

กิจกรรม

แนวคิด

ฐานกิจกรรม
ณ โรงเรียน



Taste Challenge Lab
นักแฉ็กความอร่อย

เป้าหมายคือให้เด็ก "ค้นพบด้วยตัวเอง" ว่าการลดโซเดียมและน้ำตาล ไม่ได้ทำให้อาหารหมดความอร่อย และฝึกปรับเปลี่ยนในชีวิตประจำวัน



Health Communicator Workshop
สื่อสารสุขภาพในแบบของฉัน

สร้าง "นักสื่อสารสุขภาพรุ่นเยาว์" โดยการฝึกเป็นนักข่าวที่สามารถเปลี่ยนความรู้ให้เป็นเนื้อหาที่น่าสนใจ เข้าใจง่าย ผ่านคลิป, พู๊ด, หรือพอดแคสต์



Food Label Detective
นักสืบฉลากอาหาร

สอนให้เยาวชน "อ่านฉลากเป็น เลือกกินเป็น" โดยเข้าใจคำพลังงาน ปริมาณโซเดียม น้ำตาล ไขมัน และฉลาก GDA



กิจกรรมแยกขยะ
เช็กให้ชัด คัดให้ชัวร์ ก่อนทิ้งถังขยะ

สอนให้น้องๆ ฝึกการสังเกตบรรจุภัณฑ์อาหาร เพื่อคัดแยกขยะ และขยะอาหารทั่วไป



Health Wallet Game
เกมเศรษฐีสุขภาพดี

จำลองชีวิตประจำวันให้เด็กจัดการ "งบสุขภาพ (Health Budget)" เพื่อเรียนรู้การบริหารสมดุลระหว่าง "สิ่งที่กิน" กับ "พฤติกรรมในชีวิตประจำวัน"



My Plate, My Story
จานอาหารของฉัน

ช่วยให้เด็ก "เชื่อมโยงความรู้กับชีวิตจริง" โดยให้เล่าเรื่องผ่าน "จานอาหารของตัวเอง" เพื่อสะท้อนพฤติกรรมกิน

สื่อการเรียนรู้

ฐานกิจกรรม 4 กิจกรรม ณ โรงเรียน สำหรับน้องๆระดับประถมศึกษา ปีที่ 4 - 6 ดังนี้

ใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรม 2 ชั่วโมง

กิจกรรม

แนวคิด



Taste Challenge Lab
นักเอ็กซ์ตรีความอร่อย

เป้าหมายคือให้เด็ก "ค้นพบด้วยตัวเอง" ว่าการลดโซเดียมและน้ำตาล ไม่ได้ทำให้อาหารหมดความอร่อย และฝึกปรับเปลี่ยนในชีวิตประจำวัน



Health Communicator Workshop
สื่อสารสุขภาพในแบบของฉัน

สร้าง "นักสื่อสารสุขภาพรุ่นเยาว์" ที่สามารถเปลี่ยนความรู้ให้เป็นเนื้อหาที่น่าสนใจ เข้าใจง่าย ผ่านคลิป, พูต, หรือพอดแคสต์



Food Label Detective
นักสืบฉลากอาหาร

สอนให้เยาวชน "อ่านฉลากเป็น เลือกกินเป็น" โดยเข้าใจค่าพลังงาน ปริมาณโซเดียม น้ำตาล ไขมัน และฉลาก GDA



กิจกรรมแยกขยะ
เช็กให้ชัด คัดให้ชัวร์ ก่อนทิ้งถังขยะ

สอนให้น้องๆ ฝึกการสังเกตบรรจุภัณฑ์อาหาร เพื่อคัดแยกขยะและขยะอาหารทั่วไป

กิจกรรม นักแอ็กความอร่อย (Taste Challenge Lab)

เป้าหมายการเรียนรู้



รสสัมผัส: ลิ้น + จมูก + สมอง



ตัวช่วยชูรสธรรมชาติ



ปรับพฤติกรรมกิน (Mindful Eating)

รูปแบบที่ 1 นักแอ็กความเค็ม (The Salt Hacker)



น้ำซุป A +
น้ำปลา 1 ช้อนชา



น้ำซุป B + น้ำปลา
1/2 ช้อนชา + บีบมะนาว

บทสรุปกิจกรรม

เด็กๆ ค้นพบ...

ถ้วย B อร่อยกว่า เค็มน้อยกว่า



😊 มะนาวชูรส! ลดโซเดียม 😊

รูปแบบที่ 2 มายากลลิ้นกับจมูก (The Flavor Illusion)



ปิดตา + บีบจมูก
ชิมน้ำผลไม้



ปล่อยจมูก

บทสรุปกิจกรรม

เมื่อไม่ได้กลิ่น รสหาย >80%
'กลิ่น' สำคัญ! ใช้กลิ่นหอมลดปรุงรส

รูปแบบที่ 3 สืบจากความเค็ม (Salty Suspects)



มันฝรั่งรสออริจินัล



มันฝรั่งรสเกลือดำ



เปรียบเทียบความเค็ม



เคี้ยวช้าๆ 20 ครั้ง

บทสรุปกิจกรรม



เคี้ยวช้าๆ สัมผัสโซเดียมทั่วถึง
กินเค็มน้อยลง แต่อร่อยเท่าเดิม 😊

กิจกรรม สื่อสารสุขภาพในแบบของฉัน (Health Communicator Workshop)

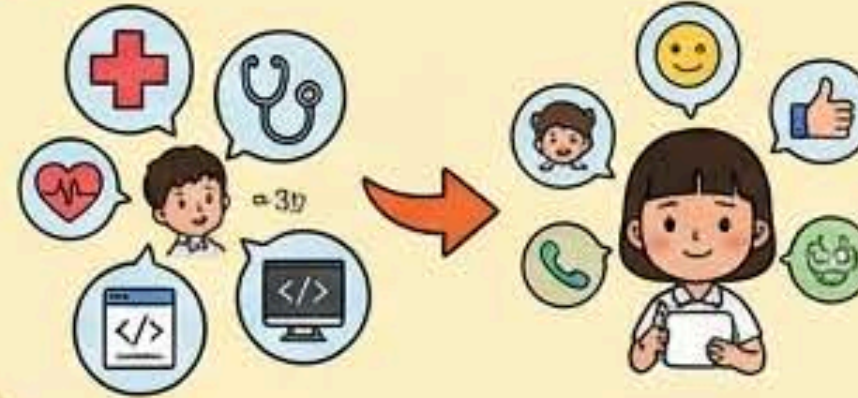


ฐานที่ 2

Health

Hacker News

1 ย่อยเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย



2 เลือกสื่อที่เหมาะสม



Speech Short Video Podcast

3 กล้าแสดงออก
อย่างสร้างสรรค์



การเรียนรู้เชิงปฏิบัติ: Health Hacker News

เนื้อหาข่าว

ข่าวด่วน! สายลับ 'น้ำตาล' แฝงตัว!



ตรวจ 'เครื่องหมาย
ทางเลือกสุขภาพ'

Anchor A:

"มีรายงานว่านักกินหลายคนกำลัง
เจอกับความเพี้ยน จนหยุดไม่ได้
เมื่อเจอขนมถุงใหญ่ ทีมข่าวเรามีวิธี
ช่วยแก้ความเพี้ยนนี้ไหมครับ?"



Anchor B:

"มีค่ะ! นักแើกจะใช้เทคนิค
'จามแบ่งมหาเสน่ห์'
อย่ากินจากซองโดยตรง
เพราะสมองจะเพี้ยนจนลืมอ้ม
ให้เทใส่จานเล็กๆ เพื่อกะปริมาณ
ให้พอดีก่อนกินเสมอ"

เนื้อหาข่าว

รายงานพิเศษ! แើกความเพี้ยน!



เทใส่จานแบ่งมหาเสน่ห์



ควรแบ่งกิน

สโลแกนปิดรายการ

แើกความอรร้อย รู้ทันรสชาติ
เลือกสุขภาพดีด้วยตัวเรา...
Health Hacker News
สวัสดีครับ/ค่ะ!

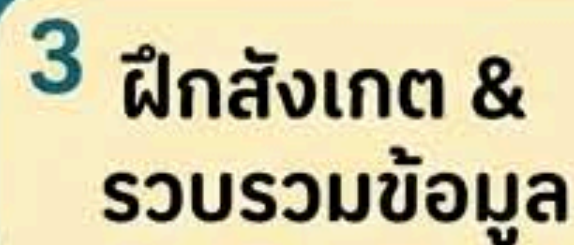
บทสรุปกิจกรรม

สวมบทบาทนักข่าว...
เปลี่ยนความรู้ให้เป็นทักษะ...
เป็นผู้ส่งต่อสุขภาพดี



กิจกรรม ฐานที่ 3: นักสืบฉลากอาหาร (Food Label Detective)

1. ແຍກແຍະ EXP vs BBF



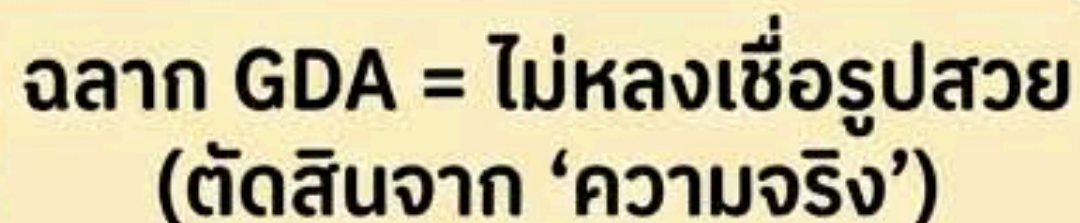
ตัวอย่างคำถาม
วงไหนร้ายที่สุด?
พลังงานรวมกี่ kcal?

ตัวอย่างคำถาม
EXP (วันสิ้นโลก) vs BBF (วันบอกลา).
อันไหนผ่านแล้ว ห้ามกิน?

ตัวอย่างคำถาม
ขวด/ถุง นี้มีอะไรบ้าง?
(อัปเลเวลร่างกาย)

ตัวอย่างคำถาม
มาตรฐานความปลอดภัย.
สัญลักษณ์ไหน?

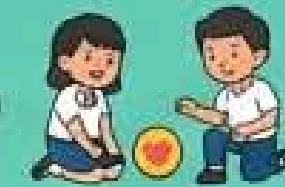
**รู้ EXP & อย. =
ป้องกันอันตราย**



ชุดสื่อการเรียนรู้แบบเกมเพื่อสุขภาพ (Game-Based Health Learning Tools)



สำหรับห้องเรียน ลานกิจกรรม ห้องแนะแนว



ชุดการเรียนรู้ที่ 1

เกมเศรษฐกิจสุขภาพดี (Health Wallet Game)

อุปกรณ์ และวิธีการเล่น

อุปกรณ์

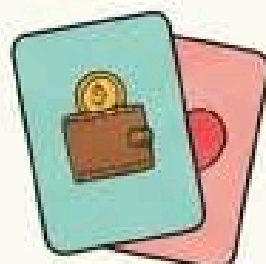


Health Passport
(สมุดธนาคารสุขภาพ)



แต้มเริ่มต้น: 100 HP

แต้มเริ่มต้น:
100 HP



การ์ดสถานการณ์

บทเรียนสำคัญ

แต้ม HP บิกฟีน

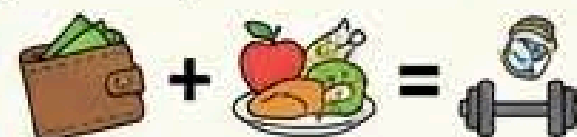
แต้ม HP ติดลบ =
“เข้าสถานพักฟื้น”
(กระโดดตบ/แกว่งแขน)

น้องๆ เริ่มคิดก่อนกิน
คุ่มไหมที่จะเสียแต้ม?

เป้าหมายการเรียนรู้

1 บริหารสมดุล:

สุขภาพ = งบประมาณ
(กิน = รับ/ออกกำลังกาย = จ่าย)



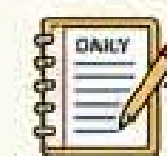
2 ความตระหนักรู้:

ผลกระทบของอาหารรสจัด/น้ำตาลสูง



3 การวางแผน:

ชีวิต 1 วัน
ภายใต้งบจำกัด



ขั้นตอนการเล่น



ชานมไข่มุก
-30 HP

ข้าวขาหมู
-40 HP

1 สถานีอาหาร (The Shop)



วิ่งเล่นกับเพื่อน
+20 HP

เดินขึ้นบันได
+5 HP

นั่งเล่นเกมมือถือ
-10 HP

2 สถานีพฤติกรรม (The Activity)



แม่ทำแกงจืด
+10 HP

เพื่อนชวนกินวุ้นอินชุ่น
-20 HP

3 สถานีสุ่มเสี่ยง (Chance Cards)

ภารกิจ “นักบริหารสุขภาพมือโปร”

เงื่อนไขการชนะ
HP เหลือมากที่สุด + ครบ 5 หมู่



บทสรุปกิจกรรม

ในชีวิตจริงไม่มีแต้มโชว์
แต่ร่างกายบันทึกไว้อย่าง
(น้ำหนัก, ความดัน, ความแข็งแรง)



ชุดสื่อการเรียนรู้แบบเกม My Plate, My Story (จานอาหารของฉัน)



สำหรับห้องเรียน ลานกิจกรรม ห้องแนะแนว



ชุดการเรียนรู้ที่ 2

จานอาหารของฉัน (My Plate, My Story)

อุปกรณ์ และวิธีการเล่น

บทสรุปกิจกรรม

1 **กินดีไม่น่าเบื่อ:** คือการ “เลือก” (Choice)



2 **จัดสมดุล (Balance):** ผัก 2: ข้าว 1: เนื้อ 1 (เรื่องง่าย)



บทสรุปกิจกรรม

2 **จัดสมดุล (Balance):** ผัก 2: ข้าว 1: เนื้อ 1



ร่างกายพร้อมทำฝัน (Fit Body)

เป้าหมายการเรียนรู้

1 **สะท้อนตนเอง (Self-Reflection):** วิเคราะห์พฤติกรรมการกินในอดีต (วาดภาพ/เล่าเรื่อง)



2 **ประยุกต์ใช้สูตร 2:1:1:** ออกแบบจานอาหารในฝัน



3 **สร้างความภาคภูมิใจ:** เรื่องราวสุขภาพดี (Health Story)



ขั้นตอนการเล่น



จานกระดาษ กรรไกร/กาว

- จานกระดาษ



1 **นักออกแบบจานวิเศษ (The Dream Plate)**



2 **แบ่งปัน Story (Inspire Others)**

นักออกแบบจานวิเศษ

ออกแบบจาน 2:1:1 (ผัก 2 : ข้าว 1 : เนื้อ 1) - ตัดแปะรูปภาพ



บทสรุปกิจกรรม

แบ่งปัน Story: แปะบอร์ดโชว์ (Inspire Others)



เด็กฉลาดต้องอ่านฉลาด

Food Science and Technology
Association of Thailand



สมาคมวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทางอาหารแห่งประเทศไทย หรือ FoSTAT ในฐานะองค์กรไม่แสวงหากำไร ที่มุ่งพัฒนาในด้าน วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทางอาหารและอุตสาหกรรมอาหารให้เติบโต อย่างยั่งยืน จึงได้เล็งเห็นความสำคัญในการพัฒนาศักยภาพและองค์ ความรู้ทางด้านโภชนาการและการอ่านฉลาดให้แก่ประชากรวัยเด็กหรือ วัยรุ่นในสถานศึกษา เพื่อส่งเสริมให้กลุ่มเป้าหมายได้มีความรู้ ความ เข้าใจ สามารถตัดสินใจบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารได้อย่างเหมาะสมและ นำไปสู่การมีพฤติกรรมการบริโภคที่ดีขึ้น จึงเป็นที่มาของโครงการเด็ก ฉลาดต้องอ่านฉลาด



THANK YOU



ประสานงานได้ที่ คุณพัชรี
สมาคมวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทางอาหารแห่งประเทศไทย
เบอร์โทรศัพท์ : 02 - 9428528 ต่อ 108, 082 - 5494046
Email : cfop@fostat.org



Facebook : FoSTAT



Facebook : oryornoi