

ตามหาอาหารสุขภาพ



Knowledge
Through
Entertainment

วิทยาศาสตร์อาหาร

โภชนาการ

สุขภาพ

เนื้อหาเชื่อมโยงกับภาพยนตร์ ในเทศกาลภาพยนตร์วิทยาศาสตร์ดังต่อไปนี้

▶ **โตโตเด่น่า ตอน เติบโตแบบโตโตเนสส์**

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

- เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจเรื่องร่างกายของมนุษย์ที่ต้องการอาหารเพื่อให้ทำงานได้อย่างเป็นปกติ
- เพื่อสร้างความตระหนักรู้ว่าอาหารประกอบไปด้วยสารอาหารที่ร่างกายต้องการ
- เพื่อสร้างความตระหนักรู้ถึงบทบาทของสารอาหารในการช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและมีสุขภาพดี

คำอธิบายทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์

อาหารมีบทบาทสำคัญอย่างมากในการดำรงชีวิตและทำให้ร่างกายของเราสามารถเจริญเติบโต พืชนา และทำงานได้ตามปกติ เซลล์ทุกเซลล์ในร่างกายทำงานได้โดยอาศัยการได้รับแคลอรีและสารอาหารอย่างต่อเนื่อง โภชนาการคือปริมาณที่เรารับโภชนาการ โดยพิจารณาอย่างสัมพันธ์กับความต้องการสารอาหารของร่างกาย การมีโภชนาการที่ตรงไปตรงมากรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอถือเป็นหัวใจหลักของสุขภาพที่ดี ในทางกลับกัน โภชนาการที่บกพร่องสามารถนำไปสู่ระบบภูมิคุ้มกันที่ต่ำลง ความอ่อนแอต่อโรคที่เพิ่มขึ้น การพัฒนาสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจที่แย่ลงและความสามารถในการทำงานที่ลดลงอีกด้วย

คำอธิบายด้านความเชื่อมโยงกับภาพยนตร์

ภาพยนตร์นำเสนอว่าโตโตเนสส์นั้นต้องการอาหารเป็นจำนวนมากทุกวัน การกินอาหารไม่ใช่เป็นเพียงเพื่อการเจริญเติบโตเท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงการเพิ่มโอกาสในการรอดชีวิตในหมูนึกล่าหรือภัยคุกคามอื่นๆ ด้วย นอกจากนี้ การบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางสารอาหารนั้นยังนำไปสู่สุขภาพที่ดีและการเจริญเติบโตอย่างแข็งแรงอีกด้วย

อุปกรณ์

- ใบโฆษณาจากซูเปอร์มาร์เก็ต
- กรรไกร
- กาวแก้ว
- งานกระดาษ



การเตรียมการ

1) เตรียมตัดโฆษณาร้านซูเปอร์มาร์เก็ตจากในหนังสือพิมพ์หรือนิตยสารรวบรวมเอาไว้

1

อธิบายว่าผลไม้ ผัก ผลผลิตกึ่งนม ธัญพืช และเนื้อสัตว์นั้นช่วยให้ร่างกายของเราเจริญเติบโตและมีสุขภาพดี

2

ตัดรูปภาพอาหารชนิดต่างๆ จากใบปลิวโฆษณาจากซูเปอร์มาร์เก็ต

3

ค้นหารูปอาหารที่ตัดออกมาและแยกอาหารสุขภาพกับอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพไว้ชนิดละหนึ่งกอง

4

ให้เด็กๆ ทำอาหารสุขภาพบนจานกระดาษที่เตรียมไว้ โดยให้เลือกภาพอาหารจากกองอาหารสุขภาพและนำไปติดกาวไว้บนจานกระดาษเพื่อทำอาหารให้สมบูรณ์ เด็กๆ สามารถทำอาหารสุขภาพพานอื่นๆ เพิ่มเติมสำหรับสมาชิกในครอบครัว

5

แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวเลือกที่เด็กๆ เลือก และตั้งคำถามว่าทำไมพวกเขาจึงคิดว่าอาหารที่ตนทำนั้นจึงมีคุณค่าทางโภชนาการและอร่อย

→ <https://oley.org/page/FindBalanceCantEat>

→ www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@global/documents/downloadable/ucm_313225.pdf

→ www.education.com/activity/article/healthy-food-hunt/

→ www.who.int/topics/nutrition/en/