

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

รายวิชา การงานอาชีพ 3 รหัส 22101

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง อาหารและโภชนาการ

เวลาเรียน 1 คาบ/สัปดาห์ เรื่องย่อยที่ 4

เรื่อง ความสำคัญและประโยชน์ของเครื่องดื่ม

เวลาเรียน 1 คาบ

ผู้สอน ครูทชณ ดรุณพันธ์

1. สาระสำคัญ / ความคิดรวบยอด

เครื่องดื่ม เป็นอาหารลักษณะเหลวที่ดื่มง่าย ไม่ต้องเคี้ยว เหมาะสำหรับคนที่ร่างกายปกติและผู้ป่วยเมื่อดื่มเข้าไปแล้วร่างกายสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ทันทีและช่วยให้ร่างกายสดชื่น

2. มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน ง 1.1 เข้าใจการทำงาน มีความคิดสร้างสรรค์ มีทักษะกระบวนการทำงาน ทักษะการจัดการ ทักษะกระบวนการแก้ปัญหา ทักษะการทำงานร่วมกัน และทักษะการแสวงหาความรู้ มีคุณธรรม และลักษณะนิสัยในการทำงานมีจิตสำนึกในการใช้พลังงานทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมเพื่อการดำรงชีวิตและครอบครัว

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

-

ตัวชี้วัดปลายทาง

- ง 1.1 ม.2/1 ใช้ทักษะการแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาการทำงาน
- ง 1.1 ม.2/2 ใช้ทักษะกระบวนการแก้ปัญหาในการทำงาน
- ง 1.1 ม.2/3 มีจิตสำนึกในการทำงานและใช้ทรัพยากรในการปฏิบัติงานอย่างประหยัดและคุ้มค่า

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความสำคัญและประโยชน์ของเครื่องดื่มได้ (K)
2. สามารถอ่านฉลากเบื้องต้นและรู้ข้อมูลบนฉลาก เพื่อการบริโภคที่ปลอดภัย (P)
2. เขียนประโยชน์ของเครื่องดื่มที่มีต่อสุขภาพได้ถูกต้อง (P)
3. เห็นความสำคัญและประโยชน์ของเครื่องดื่ม (A)

4. สาระการเรียนรู้

1. ความสำคัญและประโยชน์ของเครื่องดื่ม
2. ฉลากผลิตภัณฑ์อาหารต่างๆ

5. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. ใฝ่เรียนรู้
2. มุ่งมั่นในการทำงาน

6. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการคิด
3. ความสามารถในการแก้ปัญหา
4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

7. การบูรณาการ

1. หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
2. การพูดแสดงความคิดเห็น
3. การออกแบบแผนภาพความคิด

8. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้การสอนรูปแบบการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคการสอน GPASS 5 Step ตามกระบวนการ

Active Learning



ขั้นสังเกต รวบรวมข้อมูล (Gathering)

1. นักเรียนเลือกเครื่องดื่มที่ตนเองชอบ คนละ 1 ชนิด แล้วบอกเหตุผลที่ชอบพร้อมกับประโยชน์ที่มีต่อร่างกาย ครูนำตัวอย่างสินค้าที่รับประทานได้มาให้นักเรียนช่วยกันแยกประเภท จากนั้นร่วมกันสนทนาและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการดื่มเครื่องดื่มของนักเรียน โดยใช้คำถาม ดังนี้

- เครื่องดื่มที่นักเรียนชอบดื่มคืออะไร
(นักเรียนตอบตามความชอบ)
- เครื่องดื่มชนิดใดบ้างเป็นเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ และเครื่องดื่มชนิดใดบ้างเป็นเครื่องดื่มที่ไม่มีประโยชน์

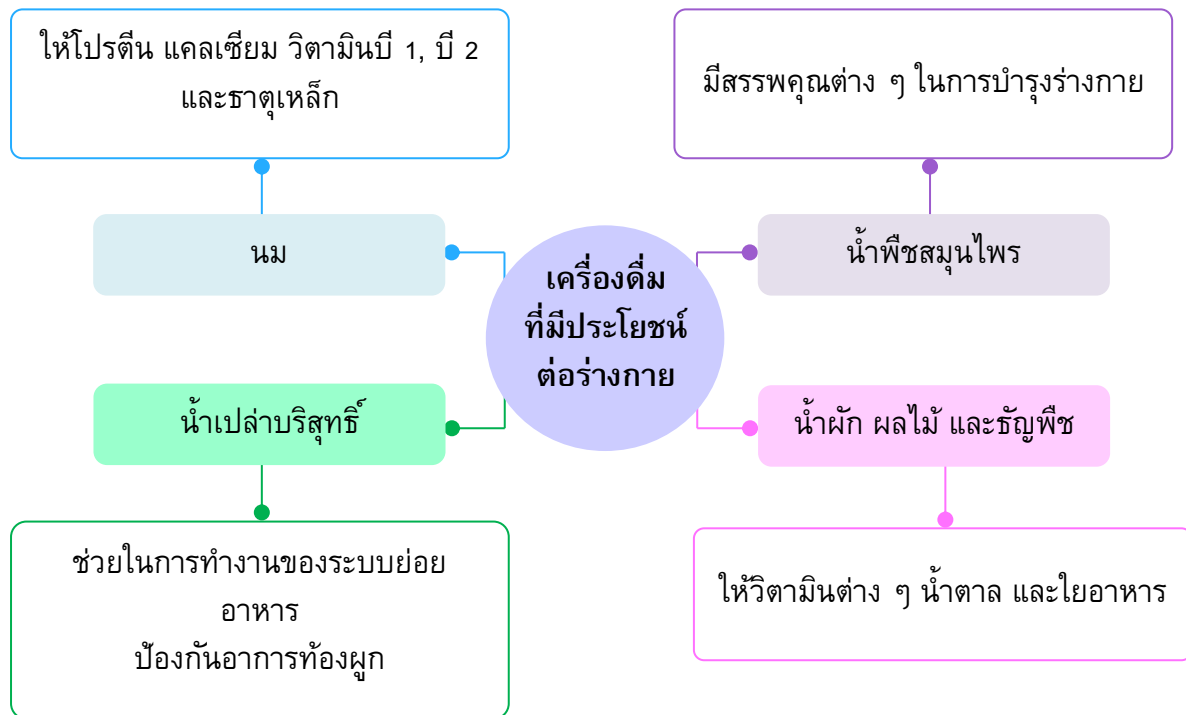
(ตัวอย่างคำตอบ เครื่องดื่มที่มีประโยชน์ คือ น้ำเปล่าบริสุทธิ์ นม น้ำผลไม้ น้ำธัญพืช เครื่องดื่มที่ไม่มีประโยชน์ คือ น้ำอัดลม)

- นักเรียนเคยทำเครื่องดื่มด้วยตนเองหรือไม่
(ตัวอย่างคำตอบ เคย)
- นักเรียนเคยทำเครื่องดื่มอะไรบ้าง
(ตัวอย่างคำตอบ ทำน้ำใบเตย น้ำกระเจียว น้ำผลไม้ต่าง ๆ)
- นักเรียนคิดว่าการทำเครื่องดื่มด้วยตนเองมีประโยชน์อย่างไรบ้าง
(ตัวอย่างคำตอบ ประหยัดค่าใช้จ่าย ได้เครื่องดื่มที่สะอาดปราศจากสิ่งเจือปน)

- นักเรียนรู้จักฉลากสินค้าหรือไม่ และฉลากสินค้ามีประโยชน์อย่างไร

(ตัวอย่างคำตอบ รู้จัก ฉลากสินค้าช่วยให้รู้ถึงโภชนาการของอาหาร)

2. นักเรียนร่วมกันศึกษาและรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย จากแหล่งการเรียนรู้ที่หลากหลาย เช่น หนังสือเรียน อินเทอร์เน็ต ใ้ความรู้เรื่องอ่านฉลาก อย่างฉลาด จากนั้นร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้เป็นแผนภาพความคิดบนกระดาน ดังตัวอย่าง



ขั้นตอนวิเคราะห์และสรุปความรู้ (Processing)

3. นักเรียนสังเกตภาพเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ต่อร่างกายบนกระดาน ดังนี้



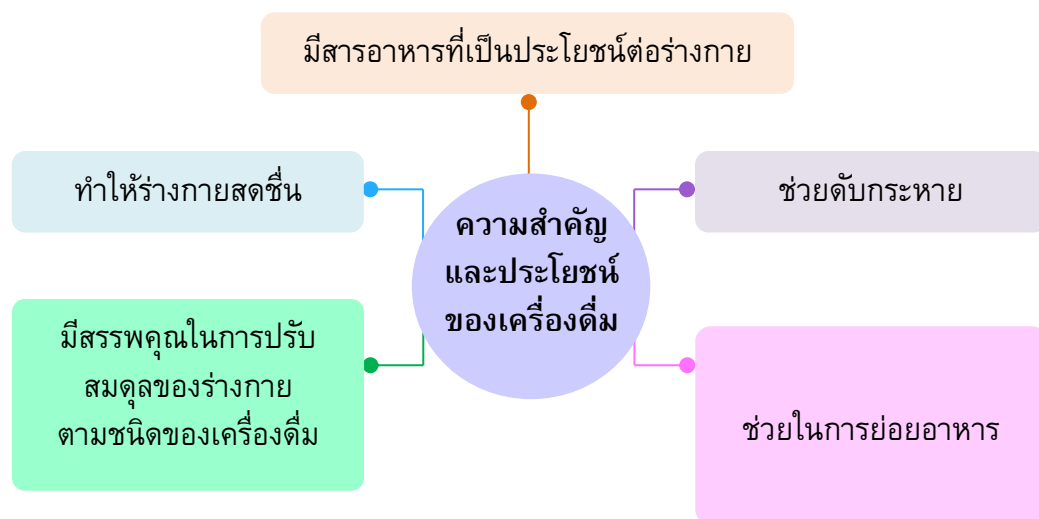
จากนั้นนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับภาพเครื่องดื่มดังกล่าว โดยใช้คำถามกระตุ้นความคิด ดังนี้

- นักเรียนเห็นภาพเครื่องดื่มอะไรบ้าง
(ตัวอย่างคำตอบ นมสด น้ำมะเขือเทศ น้ำส้ม น้ำชিং และน้ำข้าวกลิ้งงอก)
- นักเรียนคิดว่าเครื่องดื่มในภาพมีประโยชน์ต่อร่างกายหรือไม่ อย่างไร
(ตัวอย่างคำตอบ มีประโยชน์ เพราะเครื่องดื่มในภาพมีสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงร่างกายให้สดชื่นแข็งแรง)

4. นักเรียนร่วมกันอภิปรายและคิดประเมิณเพื่อเพิ่มคุณค่าเกี่ยวกับความสำคัญและประโยชน์ของเครื่องดื่ม โดยใช้คำถามสำคัญ ดังนี้

- เครื่องดื่มมีความสำคัญและมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไรบ้าง
(ตัวอย่างคำตอบ ช่วยดับกระหาย ช่วยในการย่อยอาหาร ทำให้ร่างกายสดชื่น มีสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย บางชนิดมีสรรพคุณในการปรับสมดุลของร่างกายให้ปกติ)

5. นักเรียนร่วมกันสรุปความคิดรวบยอดเกี่ยวกับความสำคัญและประโยชน์ของเครื่องดื่มเป็นแผนภาพความคิด ดังตัวอย่าง



ขั้นปฏิบัติและสรุปความรู้หลังการปฏิบัติ (Applying and Constructing the Knowledge)

6. นักเรียนแบ่งกลุ่ม เลือกเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย กลุ่มละ 3 ชนิด พร้อมเขียนประโยชน์ของเครื่องดื่มชนิดที่เลือกลงในกระดาษสำหรับทำกิจกรรม

กิจกรรมนี้สร้างเสริมทักษะศตวรรษที่ 21 ด้านการร่วมมือทำงานเป็นทีม

7. นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่เข้าใจเป็นความรู้ร่วมกัน ดังนี้

เครื่องดื่ม เป็นอาหารลักษณะเหลวที่ดื่มง่าย ไม่ต้องเคี้ยว เหมาะสำหรับคนที่ร่างกายปกติและผู้ป่วย เมื่อดื่มเข้าไปแล้วร่างกายสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ทันทีและช่วยให้ร่างกายสดชื่น



ขั้นสื่อสารและนำเสนอ (Applying the Communication Skill)

8. นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอประโยชน์ของเครื่องดื่มที่เลือกหน้าชั้นเรียน

กิจกรรมนี้สร้างเสริมทักษะศตวรรษที่ 21 ด้านการสื่อสาร

9. นักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปเกี่ยวกับวิธีการทำงานให้เห็นการคิดเชิงระบบและวิธีการทำงานที่มีแบบแผน



ขั้นประเมินเพื่อเพิ่มคุณค่าบริการสังคมและจิตสาธารณะ (Self-Regulating)

10. นักเรียนร่วมกันรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย แล้วจัดทำเป็นสมุดภาพ พร้อมบอกประโยชน์และสรรพคุณของเครื่องดื่ม แล้วนำไปไว้ในมุมสารานุกรมในห้องสมุดของโรงเรียนเพื่อเผยแพร่ความรู้ให้กับผู้อื่น

11. นักเรียนประเมินตนเอง โดยเขียนแสดงความรู้สึกหลังการเรียนรู้และหลังการทำกิจกรรมในประเด็นต่อไปนี้

- สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้ในวันนี้คืออะไร
- นักเรียนมีส่วนร่วมกิจกรรมในกลุ่มมากน้อยเพียงใด
- เพื่อนนักเรียนในกลุ่มมีส่วนร่วมกิจกรรมในกลุ่มมากน้อยเพียงใด
- นักเรียนพึงพอใจกับการเรียนในวันนี้หรือไม่ เพียงใด
- นักเรียนจะนำความรู้ที่ได้นี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัว และสังคมทั่วไปได้อย่างไร

อย่างไร

จากนั้นแลกเปลี่ยนตรวจสอบขั้นตอนการทำงานทุกขั้นตอนว่าจะเพิ่มคุณค่าไปสู่สังคม เกิดประโยชน์ต่อสังคมให้มากขึ้นกว่าเดิมในขั้นตอนใดบ้าง สำหรับการทำงานในครั้งต่อไป

9. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

1. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน การงานอาชีพ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของสถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.)

2. Power Point

3. บัตรภาพเครื่องมือที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

4. กระดาษสำหรับทำกิจกรรม

5. แหล่งการเรียนรู้อินเทอร์เน็ต

10. การวัดผลประเมินผล

วิธีการประเมิน

1. การสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม

2. การตรวจชิ้นงานการอ่านและการเขียน

3. การประเมินตนเองและเพื่อน

เครื่องมือ

1. แบบสังเกตพฤติกรรม

2. แบบประเมินชิ้นงาน (Rubrics)

3. แบบประเมินตนเอง

การประเมินผลตามสภาพจริง (Rubrics)

รายการการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	4	3	2	1
กระบวนการทำงานกลุ่ม	มีการกำหนดบทบาทสมาชิกชัดเจน และมีการชี้แจงเป้าหมาย การทำงาน มีการปฏิบัติงานร่วมกัน อย่างร่วมมือร่วมใจ พร้อมกับการประเมินเป็นระยะ ๆ	มีการกำหนดบทบาทสมาชิกชัดเจน มีการชี้แจงเป้าหมาย อย่างชัดเจน และปฏิบัติงานร่วมกัน แต่ไม่มีการประเมินเป็นระยะ ๆ	มีการกำหนดบทบาทเฉพาะหัวหน้า ไม่มีการชี้แจงเป้าหมาย อย่างชัดเจน ปฏิบัติงานร่วมกัน ไม่ครบทุกคน	ไม่มีการกำหนดบทบาทสมาชิก และไม่มีชี้แจงเป้าหมาย สมาชิก ต่างคนต่างทำงาน

11. บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

ผลการจัดการเรียนรู้

ด้านความรู้(K)

- ผู้เรียนมีความรู้และเข้าใจความสำคัญและประโยชน์ของเครื่องตี๋ม และเข้าใจข้อมูลจากการอ่านฉลากของเครื่องตี๋ม

ด้านทักษะ/กระบวนการ(P)

- นักเรียนสามารถอ่านฉลากเบื้องต้นและรู้ข้อมูลบนฉลาก เพื่อการบริโภคที่ปลอดภัยและเขียนประโยชน์ของเครื่องตี๋มที่มีต่อสุขภาพได้ถูกต้อง

ด้านคุณลักษณะ(A)

- นักเรียนเห็นความสำคัญและประโยชน์ของเครื่องตี๋ม แล้วเห็นความสำคัญของการอ่านฉลาก

ปัญหา / อุปสรรคที่เกิดขึ้น

- นักเรียนบางคนยังไม่เข้าใจถึงประโยชน์ของเครื่องตี๋มและวิธีการอ่านฉลาก

แนวทางแก้ไข

- ให้นักเรียนไปศึกษาเพิ่มเติมแล้วมาพูดคุยกับครูผู้สอนเพื่อแนะนำแนวทางให้มีความเข้าใจ

ข้อเสนอแนะ

- ไม่มี

ลงชื่อ

(นายทชณ ดรุณพันธ์)

ครูผู้สอน

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้

.....

.....

.....

ลงชื่อ

(นางสาวอมรรัตน์ รักงาม)

หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะหัวหน้ากลุ่มบริหารวิชาการ

.....

.....

.....

ลงชื่อ

(นางสาวจรรุวรรณ นามวงศ์)

หัวหน้ากลุ่มบริหารวิชาการ

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้บริหาร

.....

.....

.....

ลงชื่อ

(นางปานิสรา ศรีเชื้อ)

ผู้อำนวยการโรงเรียนโคกกะเทียมวิทยาลัย

ภาคผนวก

ใบความรู้ เรื่อง อ่านฉลาก อย่างฉลาด

ฉลากโภชนาการ คือ ฉลากอาหารที่มีการแสดงข้อมูลโภชนาการ ซึ่งระบุชนิดและปริมาณสารอาหารของอาหารนั้น อยู่ในกรอบสี่เหลี่ยม ที่เรียกว่า “กรอบข้อมูลโภชนาการ” ซึ่งมีอยู่ 2 รูปแบบ ได้แก่ แบบเต็ม และแบบย่อ

1. ฉลากโภชนาการแบบเต็ม เป็นฉลากที่แสดงชนิดและปริมาณสารอาหารที่สำคัญที่ควรทราบ 15 รายการ ดังตัวอย่าง สำหรับฉลากที่มีความสูงจำกัด สามารถแสดงฉลากโภชนาการเต็มรูปแบบในลักษณะแบบแนวนอนหรือแบบ ขวางตามที่ประกาศกระทรวงสาธารณสุข

2. ฉลากโภชนาการแบบย่อ ใช้ในกรณีที่มีสารอาหารตั้งแต่ 8 รายการ จากจำนวนที่กำหนดไว้ 15 รายการนั้นมี ปริมาณน้อยมากจนถือว่าเป็นศูนย์ จึงไม่มีความจำเป็นต้องแสดงให้เต็มรูปแบบซึ่งระบุชนิดและปริมาณ

ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค :			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ :			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน กิโลแคลอรี)			
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค*			
ไขมันทั้งหมด	 ก.	 %	
ไขมันอิ่มตัว	 ก.	 %	
คอเลสเตอรอล	 มก.	 %	
โปรตีน	 ก.		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	 ก.	 %	
ใยอาหาร	 ก.	 %	
น้ำตาล	 ก.		
โซเดียม	 มก.	 %	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค*			
วิตามินเอ	 %	วิตามินบี 1	 %
วิตามินบี 2	 %	แคลเซียม	 %
เหล็ก	 %		
* ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรีควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้			
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 กรัม	
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 กรัม	
คอเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มิลลิกรัม	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 กรัม	
ใยอาหาร		25 กรัม	
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400 มิลลิกรัม	
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 : โปรตีน = 4 : คาร์โบไฮเดรต = 4			

ข้อมูลโภชนาการ	
หนึ่งหน่วยบริโภค :	
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ :	
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	
พลังงานทั้งหมด กิโลแคลอรี	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค*	
ไขมันทั้งหมด	 ก. %
โปรตีน	 ก. %
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	 ก. %
น้ำตาล	 ก. %
โซเดียม	 มก. %
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	

วิธีอ่านฉลากโภชนาการ

1. ดูที่ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค เพื่อดูว่าในแต่ละครั้งไม่ควรรับประทานมากกว่านี้ และหากรับประทานมากเป็น 2 เท่าของปริมาณที่แสดง จะได้รับพลังงานและสารอาหารต่างๆ เป็นสองเท่า
2. ดูที่จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง เพื่อดูว่าซองนี้ ควรแบ่งกินกี่ครั้ง
3. จำกัดการรับประทานไขมันทั้งหมด ไขมันอิ่มตัว คอเลสเตอรอล และโซเดียมในแต่ละวันไม่ควรเกิน 100 %
4. โยอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุต่างๆ มีประโยชน์ต่อร่างกาย ควรรับประทานให้ได้วันละ 100%
5. เพื่อความสะดวกในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมกับตนเอง ควรสังเกตสารอาหารที่ต้องจำกัด ได้แก่ พลังงาน น้ำตาล ไขมัน โซเดียม

ประโยชน์ที่ได้จากการอ่านฉลาก

1. เลือกรับประทานให้เหมาะสมกับความต้องการของตนเองได้ เช่น หากกำลังควบคุมน้ำหนักควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีพลังงานน้อย ๆ
2. หลีกเลี่ยงสารอาหารที่ไม่ต้องการ หรือสารอาหารที่ต้องจำกัดการบริโภค เช่น เป็นเบาหวานต้องระวังน้ำตาล เป็นความดันโลหิตสูงต้องระวังโซเดียม มีไขมันในเลือดสูงต้องระวังไขมัน
3. เปรียบเทียบเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารชนิดเดียวกัน โดยเลือกยี่ห้อที่มีคุณค่าทางโภชนาการดีกว่าได้

ใบงาน เรื่อง เครื่องดื่มที่มีประโยชน์

ชื่อสมาชิกกลุ่ม

๑.....ชั้น.....เลขที่.....

๒.....ชั้น.....เลขที่.....

๓.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนหาข้อมูลเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย กลุ่มละ 3 ชนิด และตอบคำถามให้ถูกต้อง

๑. ชื่อเครื่องดื่ม

.....

.....

.....

๒. ประเภทของเครื่องดื่ม

.....

.....

.....

๓. ข้อมูลทางโภชนาการของเครื่องดื่ม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๔. ประโยชน์ของเครื่องดื่ม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ภาพกิจกรรมการเรียนการสอน



ตัวอย่างใบงานจากนักเรียน

ใบงาน เรื่อง เครื่องดื่มที่มีประโยชน์

ชื่อสมาชิกกลุ่ม

๑. ค.ณ. อรุณรัตน์	เชณัดชา	ชั้น	ฉ. ๒/๑	เลขที่	๑๓
๒. ค.ณ. อรุณรัตน์	ศุภณัฐ	ชั้น	ฉ. ๒/๑	เลขที่	๑๔
๓. ค.ณ. อรุณรัตน์	ศุภณัฐ	ชั้น	ฉ. ๒/๑	เลขที่	๑๕

คำชี้แจง ให้นักเรียนหาข้อมูลเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย กลุ่มละ 3 ชนิด และตอบคำถามให้ถูกต้อง

๑. ชื่อเครื่องดื่ม

ข้อที่ ๑ กาแฟ

๒. ประโยชน์ของเครื่องดื่ม

ข้อที่ ๑ ช่วยกระตุ้น / ลดความเครียด

๓. ข้อมูลทางโภชนาการของเครื่องดื่ม

ข้อที่ ๑ กาแฟ 1 แก้ว (200 มล.) มีพลังงาน ๒-๓ กิโลแคลอรี (ขึ้นอยู่กับส่วนผสม)

๔. ประโยชน์ของเครื่องดื่ม

ข้อที่ ๑ ช่วยกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง ช่วยเพิ่มสมาธิ ช่วยเพิ่มพลังงาน

ใบงาน เรื่อง เครื่องดื่มที่มีประโยชน์

ชื่อสมาชิกกลุ่ม

๑. น.อ. อรุณรัตน์	นันทิยา	ชั้น	ฉ. ๒/๑	เลขที่	๑๖
๒. น.อ. อรุณรัตน์	ศุภณัฐ	ชั้น	ฉ. ๒/๑	เลขที่	๑๗
๓. น.อ. อรุณรัตน์	ศุภณัฐ	ชั้น	ฉ. ๒/๑	เลขที่	๑๘

คำชี้แจง ให้นักเรียนหาข้อมูลเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย กลุ่มละ 3 ชนิด และตอบคำถามให้ถูกต้อง

๑. ชื่อเครื่องดื่ม

ข้อที่ ๑ Vitamin drink

๒. ประโยชน์ของเครื่องดื่ม

ข้อที่ ๑ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

๓. ข้อมูลทางโภชนาการของเครื่องดื่ม

ข้อที่ ๑ กาแฟ 1 แก้ว (200 มล.) มีพลังงาน ๒-๓ กิโลแคลอรี (ขึ้นอยู่กับส่วนผสม)

๔. ประโยชน์ของเครื่องดื่ม

ข้อที่ ๑ ช่วยกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง ช่วยเพิ่มสมาธิ ช่วยเพิ่มพลังงาน