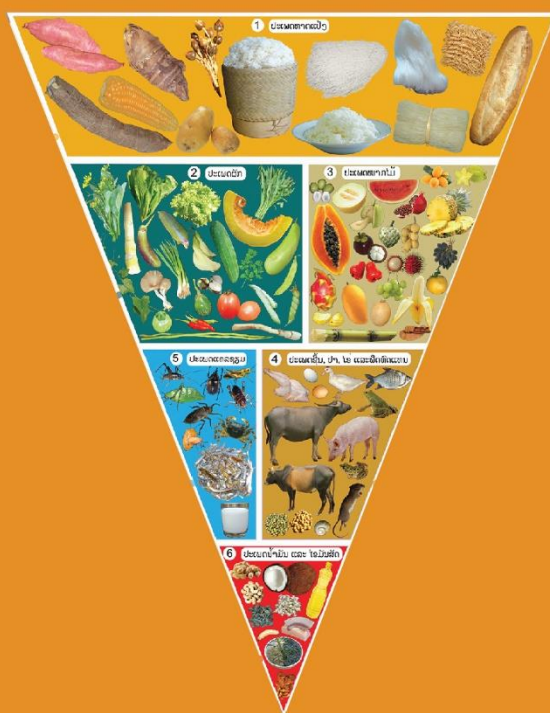




ປຶ້ມຄູ່ມື ຝຶກອົບຮົມຜູ້ນຳພາກິດຈະກຳເພື່ອນສອນເພື່ອນ ຊຸດກິດຈະກຳທຳກສະຊີວິດຂັ້ນພື້ນຖານ

ວິທີການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດວຽກງານໂພຊະນາການ
ຢູ່ໂຮງຮຽນມັດທະຍົມຕອນຕົ້ນແກ່ກຸ່ມໄວໜຸ່ມ

ໂມດູນ 3: ໂພຊະນາການ (ພາກທີ-1)



ໂຄງການຮ່ວມມືປັບປຸງດ້ານໂພຊະນາການ



Save the Children



ສະຫະພາບ ເອີຣົບ
European Union



ChildFund
Laos

ສໍາລັບການຊີ້ນຳ ແລະ ຊຸກຍູ້ສິ່ງເສີມການກຳນົດປຶ້ມຄູ່ມືການຝຶກອົບຮົມການຈັດກິດຈະກຳເພື່ອນສອນເພື່ອນເຫຼົ່ານີ້ ແລະ ສະໜອງອຸປະກອນການຝຶກອົບຮົມສໍາລັບໂຮງຮຽນມັດທະຍົມຕອນຕົ້ນ **LSS**

ໃນເບື້ອງຕົ້ນຂອງການກຳນົດໂຄງການ, ຄູ່ຮ່ວມງານຂອງໂຄງການຮ່ວມມືປັບປຸງດ້ານໂພຊະນາການ ແລະ ຄູ່ຮ່ວມງານຂອງລັດຖະບານ, ບັນດາກຸ່ມຄູ່ຮ່ວມງານໄດ້ເຫັນດີເປັນເອກະພາບກັນວ່າ ພວກເຮົາຄິດຈະບໍ່ສາມາດອອກແບບລາຍການ ແລະ ອຸປະກອນໃໝ່ໄດ້ຢ່າງຄົບຖ້ວນ ແລະ ສົມບູນ ແຕ່ຈະໄດ້ກໍ່ສ້າງ ແລະ ປັບປຸງລາຍການຕ່າງໆທີ່ລັດຖະບານພ້ອມດ້ວຍຄູ່ຮ່ວມງານພັດທະນາວຽກງານດ້ານໂພຊະນາການທີ່ມີຢູ່ແລ້ວ. ການຄົ້ນຄວ້າຢ່າງກວ້າງຂວາງໄດ້ຈັດຕັ້ງຂຶ້ນເພື່ອສຳຫຼວດ, ອອກແບບ ແລະ ທົບທວນບັນດາອຸປະກອນການຝຶກອົບຮົມທີ່ມີຢູ່ແລ້ວໃນໄລຍະຜ່ານມາທີ່ໄດ້ຮັບການພັດທະນາໂດຍລັດຖະບານ ແລະ ຄູ່ຮ່ວມງານອື່ນໆຂອງລັດຖະບານ ສ ປປ ລາວ ເພື່ອໃຫ້ທຽມທັນກັບບັດຕາປະເທດເພື່ອນບ້ານ. ພວກເຮົາໄດ້ນຳມາເຊິ່ງອຸປະກອນທີ່ດີເລີດສອງສາມລາຍການ ແລະ ພາຍຫຼັງທີ່ມີການທົບທວນໃນໄລຍະສຳຄັນດັ່ງກ່າວຈຶ່ງໄດ້ຕັດສິນໃຈທັນມາໃຊ້ອຸປະກອນທີ່ນຳມາຈາກຫຼາຍແຫຼ່ງທີ່ແຕກຕ່າງກັນ.

1. ວົງມົນແຫ່ງມິດຕະພາບຈາກ ອົງການຊ່ວຍເຫຼືອເດັກສາກົນ ປະຈຳ ສປປ ລາວ **SCI**
2. ບົດບາດ ຍິງ-ຊາຍ ຈາກ ອົງການຊ່ວຍເຫຼືອເດັກສາກົນ ປະຈຳ ສປປ ລາວ **SCI** ແລະ ອົງການແຄຣ໌ ນານາຊາດ ປະຈຳ ສປປ ລາວ **CARE**
3. ວິດີໂອກ່ຽວກັບວຽກງານດ້ານໂພຊະນາການຫົກເລື່ອງຈາກ ຊຸມຊົນຊື່ນໃຈ ‘ຊຸດຄວາມສຸກຂອງຄອບຄົວ’ ເປັນຄູ່ຮ່ວມງານກັບອົງການອາຫານໂລກ **WFP**, ອົງການ ອີຟັດ **IFAD** ແລະ ຄູ່ມືການຮຽນ-ການສອນຂອງຄູ ແລະ ປຶ້ມແບບຮຽນໂພຊະນາການສໍາລັບນັກຮຽນຈາກອົງການກາແດງສະວິດສ ແລະ ອົງການກາແດງລາວ.
4. ຫຼັກສູດສຸຂະພາບທາງເພດ ແລະ ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ ແລະ ປຶ້ມຄູ່ມືສຸຂະພາບທາງເພດ ແລະ ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ **SRH** ຈາກ ສະຫະປະຊາຊາດ ກອງທຶນເພື່ອປະຊາກອນ **UNFPA**, ຊີເອສອີ **CSE** ແລະ ອົງການສາກົນ ບໍລິການປະຊາຊົນ **PSI Laos** “ຮັກມີແຜນ”

ພວກເຮົາໄດ້ດັດແກ້ເລັກນ້ອຍເພື່ອໃຫ້ເຂົ້າກັບສະພາບ, ເປົ້າໝາຍ ແລະ ໄລຍະເວລາຂອງໂຄງການຮ່ວມມືປັບປຸງດ້ານໂພຊະນາການ.

ກິດຈະກຳ ແລະ ອຸປະກອນຕ່າງໆຈະໄດ້ນຳໄປທົດສອບຢູ່ໃນພາກສະໜາມ ກ່ອນທີ່ຈະສັງລວມລົງໃນປຶ້ມຄູ່ມືການຝຶກອົບຮົມບົດຮຽນເຫຼົ່ານີ້.

ໃນນີ້ ພວກເຮົາຕ້ອງການຮັບຮອງເອົາການສະໜັບສະໜູນຈາກອົງການກາແດງສະວິດສ ແລະ ອົງການກາແດງລາວ. ອົງການອາຫານໂລກ **WFP**, ອົງການ ອີຟັດ **IFAD**, ສະຫະປະຊາຊາດ ກອງທຶນເພື່ອປະຊາກອນ **UNFPA**, ອົງການສາກົນ ບໍລິການປະຊາຊົນ **PSI Laos** ແລະ ອົງການຊ່ວຍເຫຼືອເດັກສາກົນ ປະຈຳ ສປປ ລາວ **SCI** - ທີ່ມີງານປົກປ້ອງເດັກທີ່ອະນຸຍາດໃຫ້ພວກເຮົານຳໃຊ້ສື່ອຸປະກອນການຝຶກອົບຮົມວິທີການສໍາລັບໂຮງຮຽນມັດທະຍົມຕອນຕົ້ນຂອງໂຄງການການຮ່ວມມືປັບປຸງດ້ານໂພຊະນາການ.

ພວກເຮົາຈຶ່ງຖືໂອກາດນີ້ສະແດງຄວາມຮູ້ບຸນຄຸນມາຍັງຄູ່ຮ່ວມງານຂອງໂຄງການຮ່ວມມືປັບປຸງດ້ານໂພຊະນາການທຸກທົ່ວໜ້າເປັນຕົ້ນແມ່ນອົງການແຄຣ໌ ນານາຊາດ ປະຈຳ ສປປ ລາວ **CARE**, ອົງການຮ່ວມມືກັບປະເທດລາວ **CCL** ແລະ ກອງທຶນຊ່ວຍເຫຼືອເດັກ ແລະ ທີ່ມີງານອົງການຊ່ວຍເຫຼືອເດັກສາກົນ **SCI** ທີ່ຊີ້ນຳ ແລະ ໃຫ້ການສະໜັບສະໜູນໃນການອອກແບບປຶ້ມຄູ່ມືການຝຶກອົບຮົມເຫຼົ່ານີ້.

ພວກເຮົາເຊື່ອວ່າປຶ້ມຄູ່ມືຝຶກອົບຮົມເຫຼົ່ານີ້ຄິດຈະມີປະໂຫຍດຕໍ່ກັບບັນດາຄູ່ຝຶກ, ອາຈານ ແລະ ກຸ່ມເພື່ອນສອນເພື່ອນສໍາລັບການຝຶກອົບຮົມວຽກງານທາງການປະພຶດຢ່າງມີປະສິດທິຜົນ. ການຝຶກອົບຮົມບາງຢ່າງຈະໃຊ້ເວລາ

ຍາວນານ ແລະ ເປັນວິທີການແບບຕໍ່ເນື່ອງເຊິ່ງຕ້ອງໄດ້ມີການທົບທວນຄືນ ແລະ ມີການດັດແກ້ວິທີການຕ່າງໆ ຄື ສາລະບານ ແລະ ວິທີການສົດສອນ ດັ່ງນັ້ນ ພວກເຮົາຈຶ່ງຕ້ອງການນິຍາມປຶ້ມຄູ່ມືເຫຼັ້ມນີ້ເປັນດັ່ງໂຄງຮ່າງການເຮັດວຽກ ເພື່ອພວກເຮົາຈະສາມາດເປີດໂອກາດໃນການໃຫ້ຄໍາແນະນໍາ, ດັດແກ້ ແລະ ປ່ຽນແປງໄປຕາມຄວາມຮຽກຮ້ອງ ຕ້ອງການຂອງໂຄງການ ແລະ ຊຸມຊົນ.

ໂຄງການຮ່ວມມືປັບປຸງດ້ານໂພຊະນາການ

ຢູ່ໃນປະເທດເຮົາ ເດັກນ້ອຍຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກການຂາດສານອາຫານ ນັ້ນໝາຍເຖິງການ ຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ການພັດທະນາການຂອງເຂົາບໍ່ເປັນໄປຕາມເກນອາຍຸຂອງພວກເຂົາ. ເພາະສະນັ້ນ ຄູ່ຮ່ວມງານກັບ ລັດຖະບານ, ອົງການຊ່ວຍເຫຼືອເດັກສາກົນ ປະຈຳ ສປປ ລາວ **SCI** ແລະ ຄູ່ຮ່ວມງານອື່ນໆຈຶ່ງໄດ້ເປີດກອງປະຊຸມສໍາ ມະນາໂຄງການການຮ່ວມມືປັບປຸງໂພຊະນາການ ເພື່ອກ່າວຄໍາປາໄສກ່ຽວກັບບັນຫາການຂາດສານອາຫານເຫຼົ່ານີ້. ໃນ ເລື່ອງຂອງໂຄງການການຮ່ວມມືປັບປຸງດ້ານໂພຊະນາການ ‘**SCALING**’ ທີ່ຫຍໍ້ມາຈາກ (**Sustainable change Achieved by Linking Improved Nutrition and Governance**) ເຊິ່ງເປັນໂຄງການຂອງບັນດາຂະແໜງການຕ່າງໆເພື່ອປັບປຸງຄວາມປອດໄພຂອງອາຫານ ແລະ ໂພຊະນາການໃຫ້ຈຳນວນຫົວໜ່ວຍຄົວເຮືອນໃນເຂດ ຊົນນະບົດພາຍໃນ 14 ເມືອງທີ່ຖືກຄັດເລືອກເປັນເປົ້າໝາຍໃນ ແຂວງ ຫົວພັນ, ຫຼວງນ້ຳທາ, ຫຼວງພະບາງ ແລະ ຜູ້ສາລີ ທາງພາກເໜືອຂອງ ສ ປປ ລາວ. ໂຄງການໄດ້ຮັບການສະໜັບສະໜູນທຶນໂດຍສະຫະພັນເອີຣົບ(**EU**) ແລະ ໄດ້ຮັບ ການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດໂດຍກຸ່ມຄູ່ຮ່ວມງານ 4 ອົງການຈັດຕັ້ງສາກົນທີ່ບໍ່ຂຶ້ນກັບລັດຖະບານຄື: ອົງການແຄຣ໌ ນານາຊາດ ປະຈຳ ສປປ ລາວ **CARE**, ອົງການຮ່ວມມືກັບປະເທດລາວ **CCL**, ອົງການກອງທຶນຊ່ວຍເຫຼືອເດັກ **CFL**, ແລະ ອົງການຊ່ວຍເຫຼືອເດັກສາກົນ ປະຈຳ ສປປ ລາວ **SCI** ເຊິ່ງເປັນຄູ່ຮ່ວມງານທີ່ນໍາພາທາງ. ຈຸດປະສົງອັນຕົ້ນຕໍແມ່ນເລັ່ງ ໃສ່ກຸ່ມໄວໜຸ່ມຍິງ ແລະ ຊາຍ. ວິທີການຮຽນແບບເປັນກຸ່ມເພື່ອນສອນເພື່ອນອາດຈະຖືກນໍາໃຊ້ເພື່ອປຸກຈິດສໍານຶກ ແລະ ປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳໃນກຸ່ມໄວໜຸ່ມກ່ຽວກັບວຽກງານດ້ານໂພຊະນາການ, ສຸຂະອະນາໄມ, ສຸຂະພາບທາງເພດ ແລະ ສຸຂະພາບຈະ ເລີນພັນ ແລະ ບົດບາດ ຍິງ-ຊາຍ. ການຮຽນແບບເປັນກຸ່ມເພື່ອນສອນເພື່ອນຈະໄດ້ຮັບການຈັດຕັ້ງ ປະຕິບັດໂດຍເດັກຍິງ ແລະ ເດັກຊາຍທີ່ຖືກເລືອກຢູ່ໃນໂຮງຮຽນມັດທະຍົມຕອນຕົ້ນໃນຂົງເຂດຂອງໂຄງການເພື່ອ ຮ່ວມກັນຮຽນຮູ້ຫົວຂໍ້ຕ່າງໆດ້ວຍການເຮັດກິດຈະກຳທີ່ສະໜຸກສະໜານ.

ກິດຈະກຳຂອງໂຄງການຮ່ວມມືປັບປຸງດ້ານໂພຊະນາການຢູ່ໃນໂຮງຮຽນມັດທະຍົມຕອນຕົ້ນ

ການຮຽນແບບເປັນກຸ່ມເພື່ອນສອນເພື່ອນຈະໄດ້ຈັດຂຶ້ນສອງຄັ້ງພາຍໃນແຕ່ລະເດືອນຕິດຕໍ່ກັນໃນລະຫວ່າງສອງສາມ ເດືອນ.

ໃນທຸກໆກິດຈະກຳແມ່ນເພື່ອແນໃສ່ການພັດທະນາທັກສະດ້ານຄວາມຮູ້, ຄຸນສົມບັດ, ຄວາມເຊື່ອຖື ແລະ ທັກສະ ດ້ານອື່ນໆຂອງກຸ່ມໄວໜຸ່ມ ຍິງ-ຊາຍ (ເດັກໃນເກນອາຍຸ 10-14 ປີ ຫຼື ນັກຮຽນ ຊັ້ນ ມ1- ມ3) ເພື່ອເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າມີ ຄວາມຮັບຜິດຊອບຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງຕົນເອງ. ສິ່ງທ້າທາຍຕ່າງໆອາດຈະເປັນເປົ້າໝາຍທັງເດັກຍິງ ແລະ ຊາຍ ເພາະວ່າ ການຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການທາງດ້ານໂພຊະນາການ ແລະ ສິ່ງທ້າທາຍໃນເລື່ອງບົດບາດ ຍິງ-ຊາຍ ເປັນ ບັນຫັດຖານທີ່ຈຳເປັນທີ່ຈະຕ້ອງໄດ້ມີສ່ວນຮ່ວມທັງສອງເພດໄປພ້ອມໆກັນ. ແຕ່ລະກຸ່ມຂອງກອງປະຊຸມໄວໜຸ່ມຍິງ- ຊາຍຈະຕ້ອງປະກອບມີຫົວຂໍ້ສະເພາະທີ່ຈະນຳມາສົນທະນາ. ສິ່ງທ້າທາຍເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະຊ່ວຍໃຫ້ໄວໜຸ່ມ ຍິງ-ຊາຍ ໄດ້ມີ

ໂອກາດເປີດອີກເປີດໃຈພ້ອມໄຂຂໍສິ່ງໃສຂອງຕົນເອງຕໍ່ກັບບັນຫາຕ່າງໆໃຫ້ແຈ່ມແຈ້ງຂຶ້ນ ພ້ອມທັງຍັງສາມາດແກ້ໄຂຄວາມກັງວົນໃຈຕ່າງໆໂດຍຜ່ານຄວາມຈິງທາງວິທະຍາສາດ. ເພື່ອເຮັດໃຫ້ວິທີການດັ່ງກ່າວມີຄວາມຕົ້ນເຕັ້ນຈະຕ້ອງໄດ້ນຳໃຊ້ສື່ອຸປະກອນຕ່າງໆເຊັ່ນ: ການເລົ່າເລື່ອງ, ວິດີໂອ, ຮູບເງົາ, ສີລະປະ ແລະ ຫັດຖະກຳ (ກາຕູນ, ອື່ນໆ), ລະຄອນ, ການສະແດງບົດບາດສົມມຸດ ແລະ ອື່ນໆ. ເດັກນັກຮຽນຈະມີຄວາມມ່ວນຊື່ນ, ກະຕືລືລົ້ນໃນການຮ້ຳຮຽນເພື່ອປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ບົດຮຽນເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະໄດ້ນຳໃຊ້ໃນເວລາເຮັດກິດຈະກຳເພື່ອນສອນເພື່ອນໃນຫ້ອງຮຽນ.

ລາຍລະອຽດຂອງບົດຮຽນ	
1	ວົງມົນແຫ່ງມິດຕະພາບ/ຮູ້ຈັກເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ
2	ຄວາມສະເໝີພາບບົດບາດຍິງ-ຊາຍ ແລະ ໄວໜຸ່ມເປັນຕົວແທນໃນການປ່ຽນແປງ
3	ໂພຊະນາການ (ພາກທີ 1) ອາຫານ 6 ໝູ່, ໂປຣຕິນ ແລະ ອາຫານທີ່ສາມາດກິນທົດແທນຊີ້ນໄດ້
4	ໂພຊະນາການ (ພາກທີ 2) ໝາກໄມ້, ໄຂມັນ ແລະ ນ້ຳມັນ
5	ໂພຊະນາການ (ພາກທີ 3) ອາຫານທີ່ບໍ່ມີຄຸນປະໂຫຍດທາງດ້ານໂພຊະນາການ, ພະຍາດເລືອດຈາງ ແລະ ທາດເຫຼັກ
6	ເພດສຶກສາ ແລະ ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ
7	ນ້ຳ, ສຸຂະພິບານ ແລະ ສຸຂະອະນາໄມສ່ວນບຸກຄົນ

ສາລະບານ

ຄໍານຳ.....	5
ພາກທີ 1: (50 ນາທີ) (ກິດຈະກຳ 40 ນາທີ, ພັກຜ່ອນ 10 ນາທີ)	6
ກິດຈະກຳ 1 ອາຫານ 6 ໝູ່	6
ສັງລວມໂດຍຫຍໍ້ກ່ຽວກັບໝູ່ອາຫານ: ອາຫານ 6 ໝູ່	8
ພາກທີ 2 (60 ນາທີ)	10
ກິດຈະກຳ 2 ອາຫານທີ່ສາມາດກິນທົດແທນຊີ້ນໄດ້ ແລະ ໂປຣຕິນ	10
ສັງລວມໂດຍຫຍໍ້ສໍາລັບໝູ່ອາຫານ: ໂປຣຕິນ ແລະ ອາຫານທີ່ສາມາດກິນທົດແທນຊີ້ນໄດ້..	11
ກິດຈະກຳ 2.1 ພາກປະຕິບັດ: ບັນທຶກການກິນອາຫານປະຈຳວັນ	11
ພາກທີ 3 (40ນາທີ)	13
ເກມການຖາມ-ຕອບ QUIZ: ອາຫານ 6 ໝູ່, ອາຫານທີ່ສາມາດກິນທົດແທນຊີ້ນໄດ້ ແລະ ໂປຣ ຕິນ	13

ຄຳນຳ

ຊ່ວງໄລຍະການເຕີບໂຕຂອງໄວໜຸ່ມ, ການເຕີບໂຕຂອງເຂົ້າແມ່ນເກີດຂຶ້ນຢ່າງໄວວາ ດັ່ງນັ້ນ ໃນໄລຍະນີ້ເດັກຈຶ່ງຕ້ອງການປະລິມານ ແລະ ຄຸນນະພາບຂອງອາຫານທີ່ພຽງພໍ. ແຕ່ໜ້າເສຍດາຍ, ມີຫຼາຍໆບັດໃຈເຊັ່ນການເຂົ້າເຖິງ ແລະ ຄວາມສາມາດທາງດ້ານເສດຖະກິດຄອບຄົວ, ວັດທະນະທຳ ແລະ ປະເພນີມີອິດທິພົນຕໍ່ອາຫານການກິນຂອງຄອບຄົວ. ໄວໜຸ່ມສ່ວນຫຼາຍ ແລະ ຄອບຄົວ ຍັງບໍ່ທັນເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບເລື່ອງອາຫານທີ່ມີໂພຊະນາການທີ່ຈຳເປັນຕໍ່ຮ່າງກາຍດັ່ງດຽວກັນກັບອາຫານທີ່ມີຄຸນປະໂຫຍດດ້ານໂພຊະນາການທີ່ມີລາຄາບໍ່ແພງພ້ອມໆໄດ້ຢ່າງໃນຮອບຕົວຂອງພວກເຂົາ. ໄວໜຸ່ມມີຂໍ້ຈຳກັດດ້ານອິດທິພົນ ຫຼື ທາງເລືອກໃນການປຸງແຕ່ງອາຫານໃນຄອບຄົວ ແລະ ເດັກບາງຄົນມີໃສ່ມັກກິນອາຫານທີ່ບໍ່ມີຜົນຕໍ່ການຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ພັດທະນາສຳລັບຮ່າງກາຍຂອງພວກເຂົາ. ຖ້າທ່ານມີໃສ່ມັກກິນອາຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸກຂະພາບ, ມັນຈະຊ່ວຍໃຫ້ການຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ການພັດທະນາຂອງທ່ານ ແລະ ຖ້າ ທ່ານບໍ່ມີນິດໄສທີ່ຈະກິນອາຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸກຂະພາບກໍ່ຈະບໍ່ຊ່ວຍໃຫ້ການເຕີບໂຕ ແລະ ພັດທະນາການທ່ານ. ການມີຄວາມຮູ້ທີ່ຖືກຕ້ອງ ແລະ ການເຂົ້າເຖິງຂໍ້ມູນສາມາດມີອິດທິພົນຕໍ່ພຶດຕິກຳ ແລະ ສະໜັບສະໜັບການປ່ຽນແປງທີ່ເຮົາຕ້ອງການ ແລະ ສະໜັບສະໜູນ.

ໃນສອງສາມອາທິດໃນຕໍ່ໜ້ານີ້ ພວກເຮົາຈະໄດ້ຮຽນກ່ຽວກັບຄຸນປະໂຫຍດດ້ານໂພຊະນາການທີ່ຈຳເປັນຕໍ່ຮ່າງກາຍ ນິໄສການກິນອາຫານປະເພດໃດທີ່ຈະຊ່ວຍເຮົາໃນການຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ພັດທະນາການທີ່ເໝາະສົມ ວິທີນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ໄວໜຸ່ມແຈ້ງໃຫ້ສະມາຊິກຄອບຄົວຂອງເຂົາເຈົ້າ (ພໍ່ແມ່) ຮູ້ກ່ຽວກັບຕົວເລືອກຕ່າງໆຂອງອາຫານທີ່ມີຄຸນນະພາບລາຄາບໍ່ແພງ ແລະ ຍັງປຸກຜັກ ແລະ ຫຼາກໄມ້ບາງຊະນິດໃນສວນຄົວຂອງພວກເຂົາ. ສິ່ງນີ້ຈະກະຈະກະຕຸ້ນໃຫ້ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວ (ພໍ່ແມ່) ເພີ່ມ/ ປ່ຽນແທນບາງສ່ວນຂອງອາຫານໃນອາຫານຄອບຄົວຂອງພວກເຂົາເຈົ້າ, ຂະນະທີ່ທ່ານໄດ້ຮຽນຮູ້ສິ່ງໃໝ່ໆ ຫຼາຍຢ່າງກ່ຽວກັບນິໄສການກິນ ແລະ ອາຫານ, ຄາດວ່າທ່ານຈະສາມາດ ນຳໃຊ້ຄວາມຮູ້ນັ້ນ ແລະ ສາມາດປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳຂອງທ່ານ.

ຈະມີຄວາມມ່ວນຊື່ນ ແລະ ການຮຽນຮູ້ໃໝ່ໆທີ່ຫຼາກຫຼາຍສຳລັບພວກເຮົາທຸກຄົນ

ແຜນພູມຄຳແນະນຳກິດຈະກຳ ຫຼື ພາກຕ່າງໆຂອງບົດຮຽນ		
ພາກ/ກິດຈະກຳ	ຊື່ກິດຈະກຳ	ໄລຍະເວລາ
ພາກ (1)		
ກິດຈະກຳ.1	ອາຫານ 6 ໝູ່ (ອາຫານຫຼັກ/ທາດແປ້ງ, ພືດຜັກ,ໝາກໄມ້, ໂປຣຕີນ, ອາຫານທີ່ມີທາດການຊຽມ, ນາ໋ມັນ ແລະ ແກ່ນພືດ)	50 ນາທີ (ພັກຜ່ອນ 10 ນາທີ)
ກິດຈະກຳ.2	ໂປຣຕີນ & ອາຫານທີ່ສາມາດກິນທົດແທນຊີ້ນໄດ້	35 ນາທີ
ກິດຈະກຳ.2.1	ພາກປະຕິບັດ: ບັນທຶກການກິນອາຫານປະຈຳວັນ	40 ນາທີ
ພາກ (2)	ເກມການຖາມ-ຕອບ QUIZ: ອາຫານ 6 ໝູ່ & ໂປຣຕີນ & ອາຫານທີ່ສາມາດກິນທົດແທນຊີ້ນ)	30 ນາທີ
		150 ນາທີ

ພາກທີ 1: (50 ນາທີ) (ກິດຈະກຳ 40 ນາທີ, ພັກຜ່ອນ 10 ນາທີ)

ກິດຈະກຳ 1 ອາຫານ 6 ໝູ່

ຄຳແນະນຳສຳລັບຜູ້ນຳພາກິດຈະກຳເພື່ອນສອນເພື່ອນ

ຂໍ້ມູນຂ່າວສານສຳລັບກິດຈະກຳ:

ໃນກິດຈະກຳນີ້ ເຈົ້າຈະໄດ້ຊ່ວຍແນະນຳສະມາຊິກພາຍໃນກຸ່ມຂອງເຈົ້າຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບຊີ້ ແລະ ຄວາມສຳຄັນຂອງອາຫານ 6 ໝູ່. ນອກນັ້ນ ເຈົ້າຍັງຈະໄດ້ຊ່ວຍກຸ່ມຂອງເຈົ້າທວນຄືນກ່ຽວກັບເນື້ອໃນສຳຄັນຂອງອາຫານ 6 ໝູ່.

ຈຸດປະສົງ:

- ເພື່ອຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບອາຫານ 6 ໝູ່
- ເພື່ອສ້າງຄວາມເຂົ້າໃຈ/ທວນຄືນເນື້ອໃນສຳຄັນຂອງອາຫານ 6 ໝູ່.

ເວລາ: 40 ນາທີ (ເບິ່ງວິດີໂອ 9 ນາທີ, ສິນທະນາ 15 ນາທີ, ຂຽນເນື້ອໃນສຳຄັນ 10 ນາທີ, ສະຫຼຸບພາກຕ່າງໆຂອງບົດຮຽນ 5 ນາທີ)

ການກະກຽມອຸປະກອນ: ວິດີໂອການກິນອາຫານໃນຊີວິດປະຈຳວັນ ແລະ ອາຫານ 6 ໝູ່, LCD, ໂປຣເຈັກເຕີ, ເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່, ສະກັອດ , ບິກເຟີດ, ສະຕິກເກີຣຸບອາຫານ, ປຶ້ມແບບຮຽນດ້ານໂພຊະນາການ (a. ແລະ b.)

ເລີ່ມກິດຈະກຳ

1. . ພາກຄຳແນະນຳສຳລັບກິດຈະກຳ. **ອ່ານໂດຍໃຊ້ສຽງດັງ:** ໃນກິດຈະກຳນີ້ ພວກເຮົາຈະໄດ້ຮຽນກ່ຽວກັບອາຫານ 6 ໝູ່ ແລະ ເປັນຫຍັງອາຫານ 6 ໝູ່ ຈຶ່ງມີຄວາມຈຳເປັນສຳລັບຊີວິດປະຈຳວັນຂອງພວກເຮົາ.
2. **ເວົ້າວ່າ:** ດຽວນີ້ ຂ້ອຍຈະໄດ້ເປີດວິດີໂອການກິນອາຫານໃນຊີວິດປະຈຳວັນ ແລະ ອາຫານ 6 ໝູ່. ໃຫ້ທຸກຄົນໄດ້ເບິ່ງພ້ອມກັນ ໃນວິດີໂອນີ້ພວກເຮົາຈະໄດ້ເຫັນເລື່ອງຂອງ ນ. ພອນ. ນາງ. ພອນຍັງເຂົ້າໂຮງຮຽນຄືກັບພວກເຮົາ. ວິດີໂອດັ່ງກ່າວຈະໃຊ້ເປັນສື່ໃນການຮຽນຮູ້ສຳລັບພວກເຮົາ. ຫຼັງຈາກວິດີໂອຈົບລົງ ພວກເຮົາຈະໄດ້ຕັ້ງຄຳຖາມຈຳນວນໜຶ່ງໃຫ້ພວກເຈົ້າໄດ້ຕອບ, ດັ່ງນັ້ນ ມັນສຳຄັນທີ່ທຸກຄົນຈະຕ້ອງໄດ້ຕັ້ງໃຈເບິ່ງວິດີໂອ.
3. **ເລີ່ມ**ເປີດວິດີໂອ ພ້ອມເຊີນຊວນໃຫ້ທຸກຄົນເບິ່ງວິດີໂອ.
4. ຫຼັງຈາກ ວິດີໂອຈົບລົງ ກໍເລີ່ມຕັ້ງຄຳຖາມເພື່ອຖາມນັກຮຽນ 3-4 ຄົນ (ຢ່າງໜ້ອຍຕ້ອງໄດ້ຖາມນັກຮຽນຍິງ 2 ຄົນ) ໂດຍໃຊ້ຄຳຖາມດັ່ງລຸ່ມນີ້.
(ເບິ່ງວ່າຈະມີໃຜຕອບບໍ່. ໂດຍນຳໃຊ້ຄຳຖາມ **ການສັງລວມໝູ່ອາຫານໂດຍຫຍໍ້** ດັ່ງລຸ່ມເປັນຄຳຖາມ ຈາກນັ້ນ ຈຶ່ງບັນທຶກຄຳຕອບລົງໃນກະດານ/ເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່ ພ້ອມຕິດສະຕິກເກີຣຸບອາຫານລົງໃນກະດານ/ຝາ)

ກ. ຈາກການເບິ່ງວິດີໂອພວກເຈົ້າຈື່ຫຍັງໄດ້ແດ່?

ຂ. ເຈົ້າເຫັນຮູບອາຫານຈັກຮູບຈາກການເບິ່ງວິດີໂອນີ້?

ຄ. ຄອບຄົວຂອງເຈົ້າກິນຫຍັງແດ່ສຳລັບອາຫານທ່ຽງ ແລະ ອາຫານແລງ?

ງ. ນ. ພອນ ກຳລັງແນະນຳຫຍັງແດ່ໃຫ້ແມ່, ພໍ່, ແມ່ເຖົ້າ ແລະ ນ້ອງຊາຍຂອງນາງ?

ຈ. ພວກເຈົ້າຈີ 4 ເນື້ອໃນສຳຄັນໃນຕອນທ້າຍວິດີໂອນີ້ໄດ້ບໍ່ວ່າມີຫຍັງແດ່?

ສ. ຄອບຄົວເຈົ້າເດ ເຮັດແນວໃດ? (ເຈົ້າສາມາດໃຊ້ຄຳຖາມລຸ່ມນີ້ເປັນຕົວຢ່າງກະຕຸ້ນໃຫ້ມີການສິນທະນາ)

- ອາຫານປະເພດໃດແດ່ທີ່ຄອບຄົວຂອງເຈົ້າກິນປະຈຳວັນ? (ຖາມພວກເຂົາ ພ້ອມແນະນຳສະຕິກເກີຣຸບໝູ່ອາຫານທີ່ແຕກຕ່າງກັນໃຫ້ເຂົາເຈົ້າເບິ່ງ)

- ມີອາຫານກຸ່ມໃດແດ່ທີ່ຄອບຄົວເຈົ້າບໍ່ໄດ້ກິນທຸກມື້? ຍ້ອນຫຍັງ?
- ມີຫຍັງແດ່ທີ່ເປັນສາຍເຫດເຮັດໃຫ້ເຈົ້າບໍ່ມີໂອກາດໄດ້ກິນອາຫານ 6 ໝູ່ນີ້?
- ມີຂໍ້ແກ້ໄຂຫຍັງແດ່ທີ່ເປັນໄປໄດ້ສາລັບບັນຫາເຫຼົ່ານີ້? (ຕົວຢ່າງງ່າຍໆ: ເຈົ້າສາມາດເກັບໝາກໄມ້ຈາກທຳມະຊາດແທນການຊື້ ໝາກໄມ້ຈາກຕະຫຼາດມາກິນໄດ້ບໍ່ ຫຼື ເຈົ້າສາມາດປູກຜັກ ແລະ ອື່ນໆຢູ່ໃນສວນຄົວເຮືອນກໍ່ໄດ້).

5. ເວົ້າວ່າ ດຽວນີ້, ພວກເຮົາຈະໄດ້ທວນຄືນກ່ຽວກັບເນື້ອໃນສຳຄັນຂອງບົດຮຽນ. ຢາຍປຶ້ມແບບຮຽນດ້ານໂພຊະນາການ(a ແລະ b)ໃຫ້ນັກຮຽນທີ່ເຂົ້າຮ່ວມ:

- A ປຶ້ມແບບຮຽນດ້ານໂພຊະນາການ (ສັງລວມໝູ່ອາຫານ, ບົດທີ່ 1-6)
- B. ປຶ້ມແບບຝຶກຫັດດ້ານໂພຊະນາການ: ທວນຄືນບົດທີ່ (1-6)

6. ແນະນຳ ໃຫ້ນັກຮຽນເປີດປຶ້ມ(b . ປຶ້ມແບບຝຶກຫັດດ້ານໂພຊະນາການ) ໜ້າທີ່ 1,2 & 3. ແລ້ວເລືອກເອົາອາຫານໜຶ່ງ ພ້ອມຂຽນເນື້ອໃນສຳຄັນລົງໄວ້ທາງລຸ່ມຮູບພາບໂດຍໃຊ້ປຶ້ມ(a . ປຶ້ມແບບຮຽນໂພຊະນາການ)ເປັນຕົວຊ່ວຍ.

7. ອ່ານໂດຍໃຊ້ສຽງດັງ: ເນື້ອໃນຂອງໝູ່ອາຫານທີ່ສຳຄັນທີ່ເຫຼືອນັ້ນເຈົ້າຈະຕ້ອງໄດ້ຂຽນເນື້ອໃນສຳຄັນແຕ່ລະຢ່າງໄວ້ທາງລຸ່ມຮູບພາບແຕ່ລະຮູບດັ່ງຕົວຢ່າງທີ່ໄດ້ເຮັດຜ່ານມາ ຫຼັງຈາກ ເລືກໂຮງຮຽນ ຫຼື ເວລາກັບບ້ານ ຈາກນັ້ນພວກເຮົາຈະໄດ້ທວນຄືນໃນຊົ່ວໂມງຕໍ່ໄປ. ປຶ້ມສອງຫຼັກເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນໃຫ້ພວກເຈົ້າເອົາໄປນຳ ເພາະມັນຈະຊ່ວຍໃຫ້ເຈົ້າເຂົ້າໃຈອາຫານ 6 ໝູ່.

ສັງລວມໂດຍຫຍໍ້ກ່ຽວກັບໜູ່ອາຫານ: ອາຫານ 6 ໝູ່



- ເຈົ້າຄວນຈະພະຍາຍາມກິນອາຫານ 6 ໝູ່ນີ້ທຸກໆວັນ.



- **ອາຫານໝູ່ທີ່ 1:** ແມ່ນປະເພດອາຫານຫຼັກ ຫຼື ປະເພດທາດແປ້ງ ເຊິ່ງເອີ້ນວ່າ: **ຄາໂບໄຮເດຣດ.**
- ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ເຊິ່ງລວມມີ: ເຂົ້າ, ມັນຝຣັ່ງ, ມັນຕົ້ນ, ສາລີ, ແລະ ມັນດ້າງ
- ອາຫານຫຼັກຈະໃຫ້ພະລັງງານແກ່ຮ່າງກາຍ.
- ພະຍາຍາມກິນອາຫານຫຼັກຢ່າງໜ້ອຍ 3 ຄາບ ໃນແຕ່ລະມື້.
- ອາຫານຫຼັກອື່ນໆທີ່ບໍ່ແມ່ນເຂົ້າກໍມີປະໂຫຍດດັ່ງດຽວກັນກັບເຂົ້າ ເຊັ່ນກັນ.



- **ອາຫານໝູ່ທີ່ 2:** ແມ່ນປະເພດຜັກ.
- ຈຳພວກຜັກຕ່າງໆຈະຊ່ວຍບຳລຸງສາຍຕາ ແລະ ຊ່ວຍປ້ອງກັນພະຍາດຕ່າງໆ.
- ພະຍາຍາມກິນຜັກຢ່າງໜ້ອຍ 3 ຊະນິດຂຶ້ນໄປໃນແຕ່ລະມື້, ໜຶ່ງໃນນັ້ນຕ້ອງແມ່ນຜັກໃບຂຽວແກ່ ຫຼື ຂຽວເຂັ້ມ.
- ເຈົ້າສາມາດປຸກຜັກຢູ່ສວນຄົວເຮືອນ ຫຼື ເກັບຜັກຕາມທຳມະຊາດກໍໄດ້.



- **ອາຫານໝູ່ທີ່ 3:** ແມ່ນປະເພດໝາກໄມ້
- ໝາກໄມ້ຈະຊ່ວຍສ້າງລະບົບພູມຄຸ້ມກັນ ແລະ ຊ່ວຍປ້ອງກັນພະຍາດຕ່າງໆ.
- ພວກເຮົາສາມາດ ປຸກຕົ້ນໄມ້ກິນໝາກຊະນິດຕ່າງໆໄວ້ໃນສວນຄົວເຮືອນ ຫຼືສາມາດເກັບໝາກໄມ້ຕາມລະດູການຈາກທຳມະຊາດມາກິນກໍໄດ້.
- ພະຍາຍາມກິນໝາກໄມ້ຢ່າງໜ້ອຍ 2 ຊະນິດຂຶ້ນໄປໃນແຕ່ລະມື້ເຊິ່ງຈະເປັນການດີ.
- ຫາກວ່າບໍ່ມີໝາກໄມ້ສົດກໍໃຫ້ກິນໝາກໄມ້ແຫ້ງ ຫຼື ນ້ຳໝາກໄມ້ທົດແທນກໍໄດ້ເຊັ່ນ: ນ້ຳໝາກຂາມ ຫຼື ໝາກຂາມກວານ, ນ້ຳໝາກໜາວ, ນ້ຳໝາກກອກ ແລະ ອື່ນໆ.



- **ອາຫານໝູ່ທີ່ 4:** ແມ່ນປະເພດໂປຣຕິນ ເຊັ່ນ: ປາ, ຊີ້ນ ແລະ ໄຂ່.
- ໂປຣຕິນຈະຊ່ວຍເສີມສ້າງຮ່າງກາຍເຮັດໃຫ້ແຂງແຮງ ແລະ ຈະຊ່ວຍສ້າງຈຸລັງໃນກ້າມເນື້ອ, ອະໄວຍະວະສ່ວນຕ່າງໆ ແລະ ເມັດເລືອດ ດັ່ງນີ້ເປັນຕົ້ນ.
- ພະຍາຍາມກິນອາຫານທີ່ມີໂປຣຕິນສູງທຸກໆມື້ ເຊັ່ນ: ປາ ແລະ ຊີ້ນ.
- ເມື່ອເຈົ້າບໍ່ມີຊີ້ນທີ່ຈະກິນ ເຈົ້າຄວນຈະກິນຖິ້ວ, ໄຂ່ ຫຼື ແມງໄມ້ຊະນິດຕ່າງໆທົດແທນ. ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ມັນມີໂປຣຕິນສູງ.
- ຫາກເຈົ້າບໍ່ມີສັດລ້ຽງພຽງພໍໄວ້ບໍລິໂພກ, ເຈົ້າສາມາດໄປຫາປາ, ໄປກ້ານກົບ, ໄປລ່ານົກ ແລະ ລ່າສັດສີຂາຂະໜາດນ້ອຍໆມາກິນແທນກໍໄດ້.



- **ອາຫານໝູ່ທີ່ 5:** ແມ່ນປະເພດແຄວຊ່ຽມ ເຊັ່ນ: ກະປູ, ສັດນ້ຳໂຕນ້ອຍໆຊະນິດຕ່າງໆ, ແມງໄມ້, ນົມ ແລະ ເມັດໝາກໆ.
- ແຄວຊ່ຽມຈະຊ່ວຍເສີມສ້າງກະດູກ ແລະ ແຂ້ວໃຫ້ແຂງແຮງ.
- ພະຍາຍາມກິນອາຫານທີ່ອຸດົມໄປດ້ວຍແຄວຊ່ຽມຢ່າງໜ້ອຍ 3 ຄັ້ງຕໍ່ໜຶ່ງອາທິດ.



- **ອາຫານໝູ່ທີ່ 6 :** ແມ່ນປະເພດນ້ຳມັນ ແລະ ໄຂມັນ
- ນ້ຳມັນ ແລະ ໄຂມັນ ຊ່ວຍໃຫ້ພະລັງງານ ແລະ ຊ່ວຍເສີມສ້າງການຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງສະໝອງຂອງເດັກນ້ອຍເຮັດໃຫ້ຮຽນເກັ່ງ.
- ຖ້າຫາກເຈົ້າບໍ່ມີນ້ຳມັນພຶດພຽງພໍ, ເຈົ້າຍັງສາມາດກິນພຶດປະເພດໝາກຖິ້ວດິນ ແລະ ໃນຕາເວັນ, ແກ່ນໝາກໄມ້ ແລະ ແມງໄມ້ທີ່ມີຕາມທຳມະຊາດແທນກໍໄດ້.

[ພັກຜ່ອນ 10 ນາທີ]

ພາກທີ 2 (60 ນາທີ)

ກິດຈະກຳ 2 ອາຫານທີ່ສາມາດກິນທົດແທນຊີ້ນໄດ້ ແລະ ໂປຣຕິນ

ຄຳແນະນຳສຳລັບຜູ້ນຳພາກິດຈະກຳເພື່ອນສອນເພື່ອນ

ຂໍ້ມູນຂ່າວສານຕ່າງໆກ່ຽວກັບກິດຈະກຳ:

ໃນກິດຈະກຳນີ້ ເຈົ້າຈະໄດ້ຊ່ວຍແນະນຳສະມາຊິກພາຍໃນກຸ່ມຂອງເຈົ້າຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບໂປຣຕິນທີ່ສາມາດຫາໄດ້ຢູ່ຕາມທ້ອງຖິ່ນແບບງ່າຍໆ ແລະ ອາຫານທີ່ສາມາດກິນທົດແທນຊີ້ນໄດ້. ເຈົ້າຍັງຈະໄດ້ຊ່ວຍສະມາຊິກໃນກຸ່ມຂອງເຈົ້າທວນຄືນເນື້ອໃນສຳຄັນກ່ຽວກັບໂປຣຕິນ ແລະ ອາຫານທີ່ສາມາດກິນທົດແທນຊີ້ນໄດ້.

ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອຮູ້ຈັກກັບໂປຣຕິນ ແລະ ອາຫານທີ່ສາມາດກິນທົດແທນຊີ້ນໄດ້

ເວລາ: 35 ນາທີ (ເບິ່ງວິດີໂອ 6 ນາທີ, ສິນທະນາ 14 ນາທີ, ຂຽນເນື້ອໃນສຳຄັນຂອງບົດຮຽນ 5 ນາທີ, ສະຫຼຸບບົດຮຽນຕ່າງໆໂດຍຫຍໍ້ 10 ນາທີ)

ການກະກຽມອຸປະກອນ: ວິດີໂອອາຫານທີ່ສາມາດກິນທົດແທນຊີ້ນໄດ້ສຳລັບຜູ້ບໍ່ມີເງິນຊື້ຊື້ນ, LCD, ໂປຣເຈັກເຕີ, ເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່, ບົກເຟີດ, ສະກັອດ, ສະຕິກເກີຣູບອາຫານ, ປຶ້ມແບບຮຽນດ້ານໂພຊະນາການ(a ແລະ b)

ເລີ່ມກິດຈະກຳ

- 1. ຄຳແນະນຳສຳລັບກິດຈະກຳ: ອ່ານໂດຍໃຊ້ສຽງດັງ:** ໃນພາກນີ້ ພວກເຮົາຈະໄດ້ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບໂປຣຕິນ ແລະ ອາຫານທີ່ສາມາດກິນທົດແທນຊີ້ນໄດ້ ແລະ ວິທີທີ່ພວກເຮົາສາມາດຫາມາກິນໃນຊີວິດປະຈຳວັນ.
- 2. ເວົ້າວ່າ** ດຽວນີ້ຂ້ອຍຈະເປີດວິດີໂອກ່ຽວກັບອາຫານທີ່ສາມາດກິນທົດແທນຊີ້ນໄດ້ສຳລັບຜູ້ບໍ່ມີເງິນຊື້ຊື້. ວິດີໂອດັ່ງກ່າວຈະໃຊ້ເປັນສື່ໃນການຮຽນຮູ້ສຳລັບພວກເຮົາ. ຫຼັງຈາກ ວິດີໂອຈົບລົງ ພວກເຮົາຈະໄດ້ຕັ້ງຄຳຖາມຈຳນວນໜຶ່ງໃຫ້ພວກເຈົ້າໄດ້ຕອບ ດັ່ງນັ້ນ ທຸກຄົນຈະໄດ້ຕັ້ງໃຈເບິ່ງວິດີໂອ.
- 3. ເລີ່ມເປີດວິດີໂອ** ພ້ອມ**ເຊີນຊວນ** ທຸກຄົນເບິ່ງວິດີໂອ.
- 4.** ຫຼັງຈາກ ວິດີໂອຈົບລົງກໍເລີ່ມຕັ້ງຄຳຖາມເພື່ອຖາມນັກຮຽນ 3-4ຄົນ(ຢ່າງໜ້ອຍຕ້ອງແມ່ນນັກຮຽນຍິງ 2 ຄົນໄດ້ຕອບ) ດັ່ງຄຳຖາມຕ່າງໆຂ້າງລຸ່ມນີ້.

(ຖ້າເບິ່ງວ່າຈະມີໃຜຕອບບໍ່, ໂດຍນຳໃຊ້ຄຳຖາມການສັງລວມໂດຍຫຍໍ້ກ່ຽວກັບໝູ່ອາຫານ ຂ້າງລຸ່ມນີ້ເພື່ອຖາມພ້ອມຂຽນຄຳຕອບລົງໃນກະດານ/ຂຽນໃສ່ເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່ທີ່ຕຽມໄວ້ ພ້ອມຕິດສະຕິກເກີຣູບອາຫານໃສ່ກະດານ/ ຫຼື ຝາ)

- 1. ຈາກການເບິ່ງວິດີໂອພວກເຈົ້າຈື່ຫຍັງໄດ້ແດ່?**
- 2. ພວກເຈົ້າ ຈີ່ 4 ເນື້ອໃນສຳຄັນໃນຕອນທ້າຍວິດີໂອນີ້ໄດ້ບໍ່ວ່າມີຫຍັງແດ່?**
- 3. ຄອບຄົວເຈົ້າເດເຮັດແນວໃດ?** (ເຈົ້າສາມາດໃຊ້ຄຳຖາມຂ້າງລຸ່ມນີ້ເປັນຕົວຢ່າງໃນກະຕຸ້ນໃຫ້ມີການສິນທະນາ)
 - ຢູ່ເຮືອນເຈົ້າມີໝາກຖົ່ວສຳລັບໄວ້ກິນບໍ່?
 - ບົກກະຕິແລ້ວເຈົ້າເຄີຍກິນໝາກຖົ່ວຊະນິດໃດແດ່?
 - ເຈົ້າໄດ້ປູກໝາກຖົ່ວໄວ້ໃນສວນຄົວຂອງເຈົ້າບໍ່?

- 5. ເວົ້າວ່າ** ດຽວນີ້ ພວກເຮົາຈະໄດ້ທວນຄືນເນື້ອໃນສຳຄັນຂອງອາຫານທີ່ສາມາດກິນທົດແທນຊີ້ນໄດ້.

6. ແນະນຳໃຫ້ນັກຮຽນເປີດປຶ້ມແບບຮຽນ(b. ປຶ້ມແບບຝຶກຫັດດ້ານໂພຊະນາການ) ໜ້າທີ 1-3 ຈາກນັ້ນ ໃຫ້ຂຽນເນື້ອໃນສຳຄັນໄວ້ທາງລຸ່ມຮູບພາບໂດຍອີງໃສ່ປຶ້ມແບບຮຽນ(a.ປຶ້ມແບບຮຽນດ້ານໂພຊະນາການ).

7. ອ່ານໂດຍໃຊ້ສຽງດັງ: ຂຽນເນື້ອໃນສຳຄັນຂອງອາຫານທີ່ສາມາດກິນທົດແທນຊີ້ນໄດ້ທີ່ສາມາດສະໜອງທາດໂປຣຕິນໃຫ້ແກ່ຮ່າງກາຍລົງໃນດ້ານລຸ່ມແຕ່ລະຮູບພາບຫຼັງຈາກເລີກຮຽນ ຫຼື ເວລາກັບບ້ານ. ພວກເຮົາຈະໄດ້ທວນຄືນເນື້ອໃນສຳຄັນດັ່ງກ່າວໃນຊົ່ວໂມງຕໍ່ໄປ.

ສັງລວມໂດຍຫຍໍ້ສຳລັບໝູ່ອາຫານ: ໂປຣຕິນ ແລະ ອາຫານທີ່ສາມາດກິນທົດແທນຊີ້ນໄດ້.



- ໝາກຖົ່ວແມ່ນແຫຼ່ງສະສົມຂອງໂປຣຕິນສູງ
- ມື້ໃດທີ່ເຈົ້າບໍ່ມີຊີ້ນທີ່ຈະກິນເຈົ້າສາມາດກິນໝາກຖົ່ວທົດແທນກໍໄດ້.



- ໝາກຖົ່ວອຸດົມໄປດ້ວຍສານອາຫານເຊັ່ນວ່າ: ໂປຣຕິນ
- ຖົ່ວແຮ, ຖົ່ວເຫຼືອງ, ຖົ່ວດຳ, ໝາກຖົ່ວຂຽວ ເຊິ່ງເປັນທາງເລືອກທີ່ດີໃນການກິນເພື່ອທົດແທນຊີ້ນໄດ້



- ເມື່ອພວກເຮົາແຕ່ງອາຫານຈານດຽວໃຫ້ຄົນ 6 ຄົນກິນ ໃຫ້ເຈົ້າໃສ່ໝາກຖົ່ວ 4 ຊະນິດລົງໄປໃນໝໍ້ຊະນິດລະຖ້ວຍ
- ໝາກຖົ່ວມັນຈະຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍເຮົາໄດ້ຮັບສານອາຫານພຽງພໍເພື່ອເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍແຂງແຮງ ແລະ ມີສຸຂະພາບດີ.



- ລາຄາໝາກຖົ່ວແມ່ນບໍ່ແພງສາມາດຊື້ໄດ້ງ່າຍໆ!
- ເຈົ້າຍັງສາມາດປູກໝາກຖົ່ວຢູ່ສວນຄົວເຮືອນຂອງເຈົ້າເຊັ່ນ: ປູກສັບຕາມຫວ່າງສາລີ ແລະ ໝາກເດືອຍ, ປູກຢູ່ໄຮ່ ຫຼື ຢູ່ນາໄດ້ໂດຍບໍ່ຕ້ອງການເນື້ອທີ່ປູກອີກຕ່າງຫາກ.

ກົດຈະກຳ 2.1 ພາກປະຕິບັດ: ບັນທຶກການກິນອາຫານປະຈຳວັນ

ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອສະໜອງຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບອາຫານທີ່ສາມາດກິນທົດແທນຊີ້ນໄດ້ແບບງ່າຍໆ.

ເວລາ: 25 ນາທີ (ສິນທະນາ 10 ນາທີ, ບັນທຶກການກິນອາຫານປະຈຳວັນ 10 ນາທີ, ສະຫຼຸບບົດຮຽນໂດຍຫຍໍ້ 5 ນາທີ)

ການກະກຽມອຸປະກອນ: ກະດານ, ເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່, ບິກເຟີດ, ສະຕິກເກີຮູບໝາກຖົ່ວ, ປຶ້ມແບບຝຶກຫັດດ້ານໂພຊະນາການ b.

ເລີ່ມກິດຈະກຳ

1. ຄຳແນະນຳສຳລັບກິດຈະກຳ. ອ່ານໂດຍໃຊ້ສຽງດັງ: ໃນບົດຮຽນພາກນີ້ ພວກເຮົາຈະນຳເອົາວິທີບັນທຶກແບບໜຶ່ງພ້ອມກັນ ຫຼື ອາຫານທີ່ພວກເຮົາຈະໄດ້ກິນຖ້າພວກເຮົາບໍ່ມີຊີ້ນປະໄວ້ກິນຢູ່ບ້ານ.

ຖາມນັກຮຽນ ເຈົ້າຈະກິນເຂົ້າກັບຫຍັງເມື່ອເຈົ້າບໍ່ມີຊີ້ນ.

(ເບິ່ງວ່າຈະມີໃຜຕອບບໍ່ ຖ້າມີຜູ້ຕອບໃຫ້ກ່າວຄຳຍ້ອງຍໍຊົມເຊີຍເຂົາເຈົ້າ ພ້ອມສືບຕໍ່ບົດຮຽນ)

2. ຊຸກຍູ້ໃຫ້ມີແນວຄິດກ່ຽວກັບ ‘ການບັນທຶກການກິນອາຫານປະຈຳວັນ’? ດ້ວຍການນຳເອົາຕົວຢ່າງເຫຼົ່ານີ້ມາແລກປ່ຽນກັນຢູ່ພາຍໃນກຸ່ມ:

ອ່ານໂດຍໃຊ້ສຽງດັງ ແລະ ຕິດສະຕິກເກີແນວຄວາມຄິດບັນທຶກການກິນອາຫານປະຈຳວັນ(ສະຕິກເກີຮູບໝາກຖົ່ວ) ລົງໃນກະດານ.

- ✓ ມື້ໃດທີ່ເຈົ້າບໍ່ມີຊີ້ນເຈົ້າສາມາດກິນໝາກຖົ່ວທົດແທນກໍໄດ້.
- ✓ ເມື່ອເຈົ້າຄິດເມນູອາຫານທີ່ເປັນໝາກຖົ່ວເຈົ້າສາມາດໃສ່ໝາກຖົ່ວໄດ້ຫຼາຍກວ່າ 1 ຊະນິດ.
- ✓ ເຈົ້າລອງກິນໝາກຖົ່ວຫຼາຍໆຊະນິດເຊັ່ນວ່າ: ຖົ່ວຂຽວ, ຖົ່ວແດງ, ຖົ່ວເຫຼືອງ ແລະ ຖົ່ວດຳ.
- ✓ ເຈົ້າສາມາດຫາຊື່ໝາກຖົ່ວຈຳນວນໜຶ່ງມາເປັນອາຫານໃນເວລາທີ່ເຈົ້າບໍ່ມີຊີ້ນ.
- ✓ ເຈົ້າສາມາດປຶກສາກັບຄອບຄົວຂອງເຈົ້າກ່ຽວກັບການປຸກໝາກຖົ່ວໃສ່ທຳນາ ດັ່ງນັ້ນ ເຈົ້າຈຶ່ງຈະມີຖົ່ວສະສົມໄວ້ກິນ.

3. ບອກນັກຮຽນວ່າ ດັ່ງລຸ່ມນີ້ແມ່ນສິ່ງທີ່ເຈົ້າຈະໄດ້ປະຕິບັດ

- ຈົ່ງກວດເບິ່ງລາຍການບັນທຶກການກິນອາຫານປະຈຳວັນຈາກກະດານ
- ຈົ່ງເລືອກເອົາວິທີບັນທຶກແບບໜຶ່ງຈາກກະດານທີ່ເຈົ້າຄິດວ່າເຈົ້າສາມາດເຮັດໄດ້

4. ແນະນຳ ໃຫ້ນັກຮຽນເປີດປຶ້ມແບບຮຽນ(b. ປຶ້ມແບບຝຶກຫັດດ້ານໂພຊະນາການ) **ໜ້າທີ 8** ຂຽນວິທີທີ່ເຈົ້າເລືອກຈາກກິດຈະກຳພາກທີ 2.1, ບົດທີ 2 ປຶ້ມບັນທຶກລາຍການອາຫານປະຈຳວັນໃນປຶ້ມຂອງເຈົ້າ

ເມື່ອພວກເຮົາ/ຂ້ອຍບໍ່ມີຊີ້ນທີ່ຈະກິນ, ຂ້ອຍຈະ

.....

5. ແນະນຳກຸ່ມເພື່ອນສອນເພື່ອນໃຫ້ພະຍາຍາມແຕ່ງອາຫານ ແລະ ກິນໝາກຖົ່ວຫຼາຍຊະນິດ (ອາຫານທົດແທນຊີ້ນ) ແລະ ນຳມາແບ່ງປັນໝູ່ໃນກຸ່ມເພື່ອນສອນເພື່ອນ ຢ່າງນ້ອຍອາທິດລະຄັ້ງ ອາດກຳນົດທຸກໆວັນຈັນ ຫຼື ວັນສຸກ.

ພາກທີ 3 (40ນາທີ)

ເກມການຖາມ-ຕອບ QUIZ: ອາຫານ 6 ໝູ່, ອາຫານທີ່ສາມາດກິນທົດແທນຊີ້ນໄດ້ ແລະ ໂປຣຕິນ

ຄໍາແນະນຳສໍາລັບຜູ້ນຳພາກິດຈະກຳເພື່ອນສອນເພື່ອນ

ຂໍ້ມູນຂ່າວສານກ່ຽວກັບກິດຈະກຳ:

ໃນກິດຈະກຳນີ້ ເຈົ້າຈະໄດ້ຊ່ວຍແນະນຳສະມາຊິກພາຍໃນກຸ່ມຂອງເຈົ້າລວບລວມຄວາມຮູ້ ແລະ ຮູບແບບການຮຽນຮູ້ຈາກກິດຈະກຳໃນມື້ນີ້.

ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອລວບລວມຄວາມຮູ້ກ່ຽວກັບອາຫານ 6 ໝູ່, ໂປຣຕິນ ແລະ ອາຫານທີ່ສາມາດກິນທົດແທນຊີ້ນໄດ້.

ເວລາ: 30 ນາທີ (ຖາມ-ຕອບພາຍໃນກຸ່ມ 30 ນາທີ, ສົນທະນາ/ສະຫຼຸບບົດຮຽນໂດຍຫຍໍ້ 10 ນາທີ)

ການກະກຽມອຸປະກອນ: ກະດິງ, ໂຕະ, ເຈ້ຍ, ບິກເຟດ.

ເລີ່ມຫຼິ້ນເກມ

ພາກຄໍາແນະນຳສໍາລັບການຫຼິ້ນເກມ. ອ່ານໂດຍໃຊ້ສຽງດັງ: ໃນບົດຮຽນພາກນີ້ ພວກເຮົາຈະໄດ້ຈັດເປັນກຸ່ມຖາມ-ຕອບ. ແຕ່ລະກຸ່ມຈະໄດ້ຕອບຄໍາຖາມໃນຫຼາຍໆຄໍາຖາມທີ່ພວກເຮົາຕັ້ງຂຶ້ນ.

1. ຕັດເຈ້ຍໃຫ້ມີຂະໜາດເທົ່າກັນປະມານ 30-40 cm
2. ໃຫ້ຂຽນຊື່ອາຫານຈາກ ອາຫານ 6 ໝວດ ຫຼື ອາດເຮັດເປັນຮູບພາບອາຫານ
 - ອາຫານທີ່ຊຸມຊົນກິນເປັນປະຈຳ
 - ຫາໄດ້ງ່າຍຢູ່ຊຸມຊົນ
 - ສາມາດຊື້ໄດ້ (ລາຄາຖືກ)
 - ສາມາດປຸກເອງໄດ້ຢູ່ສ່ວນຄົວ ແລະ ສ່ວນໂຮງຮຽນ
3. ໃຫ້ແບ່ງຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມເປັນ 6 ກຸ່ມ ໂດຍການ ນັບ 1 ຫາ 6 ແລະ ໃຫ້ໝັ້ນໃຈວ່າໃນກຸ່ມມີຈຳນວນຜູ້ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍເທົ່າກັນ;
4. ໃຫ້ໃສ່ຊື່ກຸ່ມຕົວເອງໂດຍອີງໃສ່ ຊື່ໝວດອາຫານທັງ 6 ໝວດ (ກຸ່ມ 1: ທາດແປ້ງ/ອາຫານຫຼັກ; ກຸ່ມ 2: ພືດຜັກ; ກຸ່ມ 3: ໝາກໄມ້; ກຸ່ມ 4: ທາດໂປຣຕິນ; ກຸ່ມ 5: ການຊຽມ/ແຄຣວຊຽມ ແລະ ກຸ່ມ 6: ນໍ້າມັນ ແບະ ແກ່ນພືດ);
5. ໃຫ້ວາງຮູບອາຫານ ຫຼື ຊື່ອາຫານໃສ່ເທິງໂຕະ ແລະ ໃຫ້ທຸກກຸ່ມຍືນໃກ້ໂຕະ;
6. ໜ້າທີ່ຂອງແຕ່ລະກຸ່ມ: ໃຫ້ແຕ່ລະກຸ່ມແຂ່ງກັນເກັບເອົາຮູບຫຼື ແຜ່ນຊື່ອາຫານທີ່ຂຶ້ນກັບຊື່ກຸ່ມຕົວເອງ ເຊັ່ນວ່າ: ທາດແປ້ງ/ອາຫານຫຼັກ ແມ່ນຈະເກັບເອົາຮູບຫຼືແຜ່ນຊື່ອາຫານທີ່ຂຶ້ນກັບໝວດອາຫານທາດແປ້ງ/ອາຫານຫຼັກ;
7. ເອົາເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່ 3 ແຜ່ນໃຫ້ແຕ່ລະກຸ່ມພ້ອມຄໍາຖາມ ແລະ ແນະນຳໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຕິດຮູບ/ແຜ່ນຊື່ອາຫານໂດຍອີງໃສ່ຄໍາຖາມລຸ່ມນີ້:

ທາດແປ້ງ/ອາຫານຫຼັກ		
1	2	3
ໃຫ້ເລືອກອາຫານທາດແປ້ງ/ອາຫານຫຼັກທີ່ເຈົ້າເຫັນຢູ່ຊຸມຊົນເຈົ້າ ແລະ ເຈົ້າໄດ້ກິນເປັນປະຈຳ?	ເລືອກອາຫານທີ່ເຈົ້າບໍ່ສາມາດກິນປະຈຳທີ່ເປັນອາຫານຫຼັກ?	ຂຽນເອົາຄວນກິນອາຫານທາດແປ້ງ/ອາຫານຫຼັກຕໍ່ມື້? ເປັນຫຍັງເຮົາຈຶ່ງຈຳເປັນກິນອາຫານທາດແປ້ງ/ອາຫານຫຼັກເພື່ອໃຫ້ມີສຸຂະພາບດີອາຫານທາດແປ້ງ/ອາຫານຫຼັກ
Fruits		
1	2	3
ໃຫ້ເລືອກອາຫານພືດຜັກທີ່ເຈົ້າເຫັນຢູ່ຊຸມຊົນເຈົ້າ ແລະ ເຈົ້າໄດ້ກິນເປັນປະຈຳ?	ເລືອກພືດຜັກທີ່ ສາມາດເຂົ້າເຖິງງ່າຍໃນການເອົາເປັນອາຫານປະຈຳວັນຂອງເຈົ້າ (ລາຄາຖືກ, ງ່າຍໃນການຊື້/ຊອກຫາຈາກປ່າທີ່ໃກ້ເຮືອນ/ບ້ານ)	ເຈົ້າມີສ່ວນຄົວ ຫຼື ສ່ວນໂຮງຮຽນ? ມີຜັກຊະນິດໃດແດ່ທີ່ເຈົ້າບຸກ
ໝາກໄມ້		
1	2	3
ເລືອກໝາກໄມ້ທີ່ທ່ານກິນເປັນປະຈຳ	ເລືອກໝາກໄມ້ທີ່ ສາມາດເຂົ້າເຖິງງ່າຍໃນການເອົາເປັນອາຫານປະຈຳວັນຂອງເຈົ້າ (ລາຄາຖືກ, ງ່າຍໃນການຊື້/ຊອກຫາຈາກປ່າທີ່ໃກ້ເຮືອນ/ບ້ານ)	ຖ້າທ່ານມີສ່ວນຄົວ ມີໝາກໄມ້ຊະນິດໃດທີ່ທ່ານເກັບຈາກສ່ວນ?
ໂປຣຕິນ		
1	2	3
ເລືອກອາຫານທີ່ເຈົ້າຄິດວ່າມີທາດໂປຣຕິນ ໃຫ້ເລືອກອາຫານໂຕໃດທີ່ມີທາດໂປຣຕິນທີ່ເຈົ້າໄດ້ປຸກຢູ່ສ່ວນຄົວ ຫຼື ສ່ວນໂຮງຮຽນ	ເລືອກອາຫານທີ່ມີທາດໂປຣຕິນທີ່ທ່ານກິນເປັນປະຈຳ	ເລືອກທາດໂປຣຕິນທີ່ ສາມາດເຂົ້າເຖິງງ່າຍໃນການເອົາເປັນອາຫານປະຈຳວັນຂອງເຈົ້າ (ລາຄາຖືກ, ງ່າຍໃນການຊື້/ຊອກຫາຈາກປ່າທີ່ໃກ້ເຮືອນ/ບ້ານ) ໃຫ້ຂຽນຖ້າເຈົ້າບໍ່ມີຊີ້ນກິນ ອາຫານທີ່ເຈົ້າເພື່ອທົດແທນຊີ້ນ
ການຊຽມ/ແຄຣວຊຽມ		
1	2	3
ເລືອກອາຫານທີ່ມີທາດການຊຽມ/ແຄຣວຊຽມທີ່ທ່ານກິນເປັນປະຈຳ	ເລືອກທາດການຊຽມ/ແຄຣວຊຽມທີ່ ສາມາດເຂົ້າເຖິງງ່າຍໃນການເອົາເປັນອາຫານ	ເລືອກອາຫານທີ່ມີທາດການຊຽມ/ແຄຣວຊຽມ ທີ່ເຈົ້າສາມາດຫາໄດ້,

	ປະຈຳວັນຂອງເຈົ້າ (ລາຄ່າຖືກ, ງ່າຍໃນການຊື້/ຊອກຫາຈາກປ່າທີ່ໃກ້ເຮືອນ/ບ້ານ)	ລ້ຽງ ແລະ ປູກຢູ່ສ່ວນຄົວ ຫຼື ສ່ວນໂຮງຮຽນ?
ນ້ຳມັນ ແລະ ແກ່ນພືດ		
1	2	3
ເລືອກອາຫານທີ່ມີທາດນ້ຳມັນ ແລະ ແກ່ນພືດທີ່ທ່ານກິນເປັນປະຈຳ	ເລືອກອາຫານທີ່ມີທາດນ້ຳມັນ ແລະ ແກ່ນພືດທີ່ ສາມາດເຂົ້າເຖິງ ງ່າຍໃນການເອົາເປັນອາຫານ ປະຈຳວັນຂອງເຈົ້າ (ລາຄ່າຖືກ, ງ່າຍໃນການຊື້/ຊອກຫາຈາກປ່າທີ່ໃກ້ເຮືອນ/ບ້ານ)	ເລືອກອາຫານທີ່ມີທາດນ້ຳມັນ ແລະ ແກ່ນພືດທີ່ເຈົ້າສາມາດປູກຢູ່ສ່ວນຄົວ ຫຼື ສ່ວນໂຮງຮຽນ?

8. ຫຼັງຈາກ 15 ນາທີ ໃຫ້ແຕ່ລະກຸ່ມຂຶ້ນນຳສະເໜີໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມທຸກຄົນ ແລະ ຖາມກ່ຽວກັບແນວຄວາມຄິດ ແລະ ຄຳເຫັນຂອງແຕ່ລະກຸ່ມທີ່ເຫັນດີ ຫຼື ຖ້າມັນຢາກທີ່ຈະຮັບໄດ້;

9. ແນະນຳໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມສະໜັບສະໜູນຄອບຄົວເຂົາເຈົ້າເພີ່ມອາຫານທີ່ມີໂພຊະນາການເຂົ້າໃນທຸກຄາບອາຫານໃນແຕ່ລະມື້;

10. ໃຫ້ສະຫຼຸບບົດຮຽນ ໂດຍການຖາມຄຳຖາມລຸ່ມນີ້:

ທາດແປ້ງ/ອາຫານຫຼັກ	1. ເຮົາຄວນກິນອາຫານທາດແປ້ງ/ອາຫານຫຼັກຈັກຄັ້ງຕໍ່ມື້ ແລະ ເປັນຫຍັງພວກເຂົາຈຶ່ງຈຳເປັນຕໍ່ສຸຂະພາບ?
ພືດຜັກ	1. ເຮົາຄວນກິນຜັກຫຼາຍປານໃດຕໍ່ມື້ ແລະ ເປັນຫຍັງຜັກຈຶ່ງຈຳເປັນຕໍ່ສຸຂະພາບ?
ໝາກໄມ້	1. ເປັນຫຍັງເຮົາຈຶ່ງຈຳເປັນກິໝາກໄມ້ຢ່າງນ້ອຍ 2 ຊະນິດຕໍ່ມື້? (ມີຄວາມເປັນໄປໄດ້ຫຼາຍປານໃດໃນຊຸມຊົນ?)
ໂປຣຕິນ/ທາດຊີ້ນ	1. ເປັນຫຍັງເຮົາຈຶ່ງຈຳເປັນກິນອາຫານທີ່ມີທາດຊີ້ນ/ໂປຣຕິນ? 2. ມີອາຫານໃດແດ່ທີ່ເປັນອາຫານທີ່ສາມາດກິນທົດແທນຊີ້ນໄດ້?
ແຄຣໂບຊ໌ເຊມ/ການຊຽມ	1. ເປັນຫຍັງເຮົາຈຶ່ງຈຳເປັນກິນແຄຣໂບຊ໌ເຊມ/ການຊຽມຢ່າງນ້ອຍ 3 ຄັ້ງຕໍ່ອາທິດ? 2. ມີອາຫານທາດແຄຣໂບຊ໌ເຊມ/ການຊຽມຫຼາຍປານໃດທີ່ເຮົາຄວນກິນຕໍ່ອາທິດ ແລະ ເປັນຫຍັງມັນຈຶ່ງມີຄວາມສຳຄັນຕໍ່ສຸຂະພາບ?
ນ້ຳມັນ/ແກ່ນພືດ	1. ເປັນຫຍັງເຮົາຈຶ່ງຈຳເປັນກິນທາດໄຂມັນ ຢ່າງນ້ອຍ 5 ບ່ວງແກ້ງຕໍ່ມື້?

ທວນຄືນໂດຍລວມກ່ຽວກັບບົດຮຽນ ບົດທີ 1 ແລະ 2

ເວົ້າວ່າ ມື້ນີ້ທ່ານອີດ ເຈົ້າໄດ້ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບອາຫານ 6 ໝູ່ ຈາກນັ້ນ ເຈົ້າໄດ້ສຸມໃສ່ອາຫານທີ່ເປັນປະເພດໂປຣຕິນ. ໃນພາກຕໍ່ໄປ ພາຍໃນ 2 ອາທິດໜ້າ ພວກເຈົ້າຈະໄດ້ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບກຸ່ມໝາກໄມ້ ແລະ ກຸ່ມນ້ຳມັນພືດ. ກະລຸນານຳເອົາປຶ້ມແບບຮຽນໂພຊະນາການຂອງເຈົ້າມານຳໃນຊົ່ວໂມງຕໍ່ໄປ.

ໂຄງການ ຮ່ວມມືປັບປຸງດ້ານໂພຊະນາການ ແຂວງ ຫຼວງນ້ຳທາ

ຈຸດປະສົງລວມຂອງໂຄງການ ແນໃສ່ເພື່ອຄ້ຳປະກັນດ້ານສະບຽງອາຫານ ແລະ ໂພຊະນາການ ໃນຄົວເຮືອນ ຢູ່ໃນເຂດຊົນນະບົດ ແລະ ສ້າງຄວາມອຸດົມສົມບູນດ້ານກະສິກໍາແບບຍືນຍົງ ຢູ່ໃນຂັ້ນຄົວເຮືອນ ແລະ ຂັ້ນບ້ານຢູ່ໃນ ແຂວງ ຫຼວງນ້ຳທາ, ພ້ອມທັງປັບປຸງ ດ້ານໂພຊະນາການ ຂອງຜູ້ຍິງໄວໜຸ່ມ, ຜູ້ຍິງຖືພາ, ຜູ້ຍິງທີ່ຂາດສານອາຫານ ແລະ ເດັກນ້ອຍ ອາຍຸ ຕໍ່າກວ່າ 5 ປີ ລົງມາ ທີ່ຢູ່ໃນເຂດ ພື້ນທີ່ເປົ້າໝາຍຂອງໂຄງການ.

ສະໜັບສະໜູນທຶນໂດຍ: ສະຫະພາບ ເອີຣົບ

ອົງການແຄຣ໌ ນານາຊາດ ປະຈຳ ສປປ ລາວ

ຖະໜົນໜອງສ້າງທໍ່, ບ້ານໜອງສ້າງທໍ່, ເມືອງໄຊເສດຖາ, ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ, ສປປ ລາວ, ຕູ້ໄປສະນີ 4328
ໂທ: (856-21) 217 727, 212 991 E-mail: lao.info@careint.org