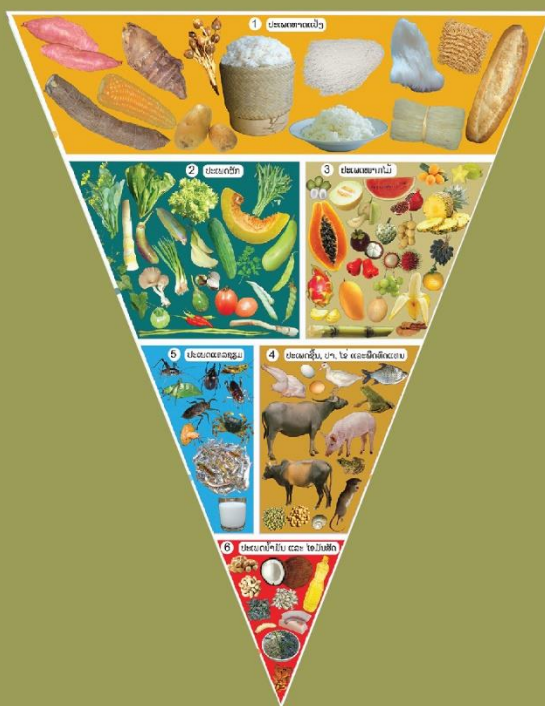




ປຶ້ມຄູ່ມື ຝຶກອົບຮົມຜູ້ນຳພາກິດຈະກຳເພື່ອນສອນເພື່ອນ ຊຸດກິດຈະກຳທັກສະຊີວິດຂັ້ນພື້ນຖານ

ວິທີການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດວຽກງານໂພຊະນາການ
ຢູ່ໂຮງຮຽນມັດທະຍົມຕອນຕົ້ນແກ່ກຸ່ມໄວໜຸ່ມ

ໂມດູນ 5: ໂພຊະນາການ (ພາກທີ-3)



ໂຄງການຮ່ວມມືປັບປຸງດ້ານໂພຊະນາການ



Save the Children



ສະຫະພາບ ເອີຣົບ
European Union



ChildFund
Laos

ພາກສະເໜີ

ໃນເບື້ອງຕົ້ນ ພວກເຮົາຕ້ອງການບັນທຶກຈົດຈຳຄວາມກະຕັນຍູຮູ້ບຸນຄຸນຂອງພວກເຮົາມາຍັງເຈົ້າໜ້າທີ່ທາງການຂັ້ນແຂວງ ແລະ ຂັ້ນເມືອງຂອງກະຊວງສາທາລະນະສຸກ **MOH** ແລະ ກະຊວງສຶກສາທິການ ແລະ ກິລາ **MOSE** ສຳລັບການຊີ້ນຳ ແລະ ຊຸກຍູ້ສິ່ງເສີມການກຳນົດປຶ້ມຄູ່ມືການຝຶກອົບຮົມການຈັດກິດຈະກຳເພື່ອນສອນເພື່ອນເຫຼົ່ານີ້ ແລະ ສະໜອງອຸປະກອນການຝຶກອົບຮົມສຳລັບໂຮງຮຽນມັດທະຍົມຕອນຕົ້ນ **LSS**

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

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. ວິດີໂອກ່ຽວກັບວຽກງານດ້ານໂພຊະນາການທົກເລື່ອງຈາກ 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”

ພວກເຮົາໄດ້ຕັດແກ້ເລັກນ້ອຍເພື່ອໃຫ້ເຂົ້າກັບສະພາບ, 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.

ພວກເຮົາເຊື່ອວ່າປຶ້ມຄູ່ມືຝຶກອົບຮົມເຫຼັ້ມນີ້ຈະມີປະໂຫຍດຕໍ່ກັບບັນດາຄູ່ຝຶກ, ອາຈານ ແລະ ກຸ່ມເພື່ອນສອນເພື່ອນສຳລັບການຝຶກອົບຮົມວຽກງານທາງການປະພຶດຢ່າງມີປະສິດທິຜົນ. ການຝຶກອົບຮົມບາງຢ່າງຈະໃຊ້ເວລາຍາວນານ ແລະ ເປັນວິທີການແບບຕໍ່ເນື່ອງເຊິ່ງຕ້ອງໄດ້ມີການທົບທວນຄືນ ແລະ ມີການດັດແກ້ວິທີການຕ່າງໆຄືສາລະບານ ແລະ ວິທີການສົດສອນ ດັ່ງນັ້ນ ພວກເຮົາຈຶ່ງຕ້ອງການນິຍາມປຶ້ມຄູ່ມືເຫຼັ້ມນີ້ເປັນດັ່ງໂຄງຮ່າງການເຮັດວຽກເພື່ອພວກເຮົາຈະສາມາດເປີດໂອກາດໃນການໃຫ້ຄຳແນະນຳ, ດັດແກ້ ແລະ ປ່ຽນແປງໄປຕາມຄວາມຮຽກຮ້ອງຕ້ອງການຂອງໂຄງການ ແລະ ຊຸມຊົນ.

ໂຄງການຮ່ວມມືປັບປຸງດ້ານໂພຊະນາການ

ຢູ່ໃນປະເທດເຮົາ ເດັກນ້ອຍຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກການຂາດສານອາຫານ ນັ້ນໝາຍເຖິງການຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ການພັດທະນາການຂອງເຂົາບໍ່ເປັນໄປຕາມເກນອາຍຸຂອງພວກເຂົາ. ເພາະສະນັ້ນ ຄູ່ຮ່ວມງານກັບລັດຖະບານ, ອົງການຊ່ວຍເຫຼືອເດັກສາກົນ ປະຈຳ ສປປ ລາວ **SCI** ແລະ ຄູ່ຮ່ວມງານອື່ນໆຈຶ່ງໄດ້ເປີດກອງປະຊຸມສຳມະນາໂຄງການການຮ່ວມມືປັບປຸງໂພຊະນາການ ເພື່ອກ່າວຄຳປາໄສກ່ຽວກັບບັນຫາການຂາດສານອາຫານເຫຼົ່ານີ້. ໃນເລື່ອງຂອງໂຄງການການຮ່ວມມືປັບປຸງດ້ານໂພຊະນາການ **‘SCALING’** ທີ່ຫຍໍ້ມາຈາກ (**Sustainable change Achieved by Linking Improved Nutrition and Governance**) ເຊິ່ງເປັນໂຄງການຂອງບັນດາຂະແໜງການຕ່າງໆເພື່ອປັບປຸງຄວາມປອດໄພຂອງອາຫານ ແລະ ໂພຊະນາການໃຫ້ຈຳນວນຫົວໜ່ວຍຄົວເຮືອນໃນເຂດຊົນນະບົດພາຍໃນ 14 ເມືອງທີ່ຖືກຄັດເລືອກເປັນເປົ້າໝາຍໃນ ແຂວງ ຫົວພັນ, ຫຼວງນ້ຳທາ, ຫຼວງພະບາງ ແລະ ຜູ້ສາລີ ທາງພາກເໜືອຂອງ ສ ປປ ລາວ. ໂຄງການໄດ້ຮັບການສະໜັບສະໜູນທຶນໂດຍສະຫະພັນເອີຣົບ(EU) ແລະ ໄດ້ຮັບການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດໂດຍກຸ່ມຄູ່ຮ່ວມງານ 4 ອົງການຈັດຕັ້ງສາກົນທີ່ບໍ່ຂຶ້ນກັບລັດຖະບານຄື: ອົງການແຄຣ໌ ນານາຊາດປະຈຳ ສປປ ລາວ **CARE**, ອົງການຮ່ວມມືກັບປະເທດລາວ **CCL**, ອົງການກອງທຶນຊ່ວຍເຫຼືອເດັກ **CFL**, ແລະ ອົງການຊ່ວຍເຫຼືອເດັກສາກົນ ປະຈຳ ສປປ ລາວ **SCI** ເຊິ່ງເປັນຄູ່ຮ່ວມງານທີ່ນຳພາທາງ. ຈຸດປະສົງອັນຕົ້ນຕໍແມ່ນເລັ່ງໃສ່ກຸ່ມໄວໜຸ່ມຍິງ ແລະ ຊາຍ. ວິທີການຮຽນແບບເປັນກຸ່ມເພື່ອນສອນເພື່ອນອາດຈະຖືກນຳໃຊ້ເພື່ອປຸກຈິດສຳນຶກ ແລະ ປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳໃນກຸ່ມໄວໜຸ່ມກ່ຽວກັບວຽກງານດ້ານໂພຊະນາການ, ສຸຂະອະນາໄມ, ສຸຂະພາບທາງເພດ ແລະ ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ ແລະ ບົດບາດ ຍິງ-ຊາຍ. ການຮຽນແບບເປັນກຸ່ມເພື່ອນສອນເພື່ອນຈະໄດ້ຮັບການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດໂດຍເດັກຍິງ ແລະ ເດັກຊາຍທີ່ຖືກເລືອກຢູ່ໃນໂຮງຮຽນມັດທະຍົມຕອນຕົ້ນໃນຂົງເຂດຂອງໂຄງການເພື່ອຮ່ວມກັນຮຽນຮູ້ຫົວຂໍ້ຕ່າງໆດ້ວຍການເຮັດກິດຈະກຳທີ່ສະໜຸກສະໜານ.

ກິດຈະກຳຂອງໂຄງການຮ່ວມມືປັບປຸງດ້ານໂພຊະນາການຢູ່ໃນໂຮງຮຽນມັດທະຍົມຕອນຕົ້ນ

ການຮຽນແບບເປັນກຸ່ມເພື່ອນສອນເພື່ອນຈະໄດ້ຈັດຂຶ້ນສອງຄັ້ງພາຍໃນແຕ່ລະເດືອນຕິດຕໍ່ກັນໃນລະຫວ່າງສອງສາມເດືອນ.

ໃນທຸກໆກິດຈະກຳແມ່ນເພື່ອແນໃສ່ການພັດທະນາທັກສະດ້ານຄວາມຮູ້, ຄຸນສົມບັດ, ຄວາມເຊື່ອຖື ແລະ ທັກສະດ້ານອື່ນໆຂອງກຸ່ມໄວໜຸ່ມ ຍິງ-ຊາຍ (ເດັກໃນເກນອາຍຸ 10-14 ປີ ຫຼື ນັກຮຽນ ຊັ້ນ ມ1- ມ3) ເພື່ອເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າມີຄວາມຮັບຜິດຊອບຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງຕົນເອງ. ສິ່ງທ້າທາຍຕ່າງໆອາດຈະເປັນເປົ້າໝາຍທັງເດັກຍິງ ແລະ ຊາຍ ເພາະວ່າການຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການທາງດ້ານໂພຊະນາການ ແລະ ສິ່ງທ້າທາຍໃນເລື່ອງບົດບາດ ຍິງ-ຊາຍ ເປັນບັນຫັດຖານທີ່ຈຳເປັນທີ່ຈະຕ້ອງໄດ້ມີສ່ວນຮ່ວມທັງສອງເພດໄປພ້ອມໆກັນ. ແຕ່ລະກຸ່ມຂອງກອງປະຊຸມໄວໜຸ່ມຍິງ-ຊາຍຈະຕ້ອງປະກອບມີຫົວຂໍ້ສະເພາະທີ່ຈະນຳມາສົນທະນາ. ສິ່ງທ້າທາຍເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະຊ່ວຍໃຫ້ໄວໜຸ່ມ ຍິງ-ຊາຍ ໄດ້ມີໂອກາດເປີດອົກເປີດໃຈພ້ອມໄຂຂໍສິ່ງໃສຂອງຕົນເອງຕໍ່ກັບບັນຫາຕ່າງໆໃຫ້ແຈ່ມແຈ້ງຂຶ້ນ ພ້ອມທັງຍັງສາມາດແກ້ໄຂ

ຄວາມກັງວົນໃຈຕ່າງໆໂດຍຜ່ານຄວາມຈິງທາງວິທະຍາສາດ. ເພື່ອເຮັດໃຫ້ວິທີການດັ່ງກ່າວມີຄວາມຕື່ນເຕັ້ນຈະຕ້ອງໄດ້ນຳໃຊ້ສີ່ອຸປະກອນຕ່າງໆເຊັ່ນ: ການເລົ່າເລື່ອງ, ວິດີໂອ, ຮູບເງົາ, ສີລະປະ ແລະ ຫັດຖະກຳ (ກາຕູນ, ອື່ນໆ), ລະຄອນ, ການສະແດງບົດບາດສົມມຸດ ແລະ ອື່ນໆ. ເດັກນັກຮຽນຈະມີຄວາມມ່ວນຊື່ນ, ກະຕືລືລົ້ນໃນການຮຳຮຽນເພື່ອປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳຂອງເຂົາເຈົ້າ.

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 (60 ນາທີ) [ເຮັດກິດຈະກຳ 50 ນາທີ ,ພັກຜ່ອນ 10 ນາທີ].....	6
ກິດຈະກຳ 5. ອາຫານທີ່ບໍ່ມີຄຸນປະໂຫຍດທາງດ້ານໂພຊະນາການ	6
ສັງລວມໝູ່ອາຫານໂດຍຫຍໍ້: ອາຫານທີ່ບໍ່ມີຄຸນປະໂຫຍດທາງດ້ານໂພຊະນາການ	8
ກິດຈະກຳ 5.1 ພາກປະຕິບັດ: ບັນທຶກການກິນອາຫານປະຈຳວັນ	9
ພາກທີ 2.(50ນາທີ) [ເຮັດກິດຈະກຳ 45 ນາທີ ,ພັກຜ່ອນ 5 ນາທີ].....	10
ກິດຈະກຳ :6 ພະຍາດເລືອດຈາງ	10
ກິດຈະກຳ 6.1 ພາກປະຕິບັດ: ບັນທຶກການກິນອາຫານປະຈຳວັນ	13
ພາກທີ .3 (30 ນາທີ).....	14
ກິດຈະກຳທີ່ 7: ການທວນຄືນທຸກອາຫານ.....	14
ພາກທີ 4. (30 ນາທີ).....	15
ເກມຖາມ-ຕອບ QUIZ: ອາຫານທີ່ບໍ່ມີຄຸນປະໂຫຍດທາງໂພຊະນາການ, ພະຍາດເລືອດຈາງ ແລະ ທາດເຫຼັກ	15

ຄຳນຳ

ຊ່ວງໄລຍະການເຕີບໂຕຂອງໄວໜຸ່ມ, ການເຕີບໂຕຂອງເຂົ້າແມ່ນເກີດຂຶ້ນຢ່າງໄວວາ ດັ່ງນັ້ນ ໃນໄລຍະນີ້ ເດັກຈຶ່ງຕ້ອງການປະລິມານ ແລະ ຄຸນະພາບຂອງອາຫານທີ່ພຽງພໍ. ແຕ່ໜ້າເສຍດາຍ, ມີຫຼາຍໆປັດໃຈເຊັ່ນການເຂົ້າເຖິງ ແລະ ຄວາມສາມາດທາງດ້ານເສດຖະກິດຄອບຄົວ, ວັດທະນະທຳ ແລະ ປະເພນີມີອິດທິພົນຕໍ່ອາຫານການກິນຂອງ ຄອບຄົວ. ໄວໜຸ່ມສ່ວນຫຼາຍ ແລະ ຄອບຄົວ ຍັງບໍ່ທັນເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບເລື່ອງອາຫານທີ່ມີໂພຊະນາການທີ່ຈຳເປັນຕໍ່ ຮ່າງກາຍດັ່ງດຽວກັນກັບອາຫານທີ່ມີຄຸນປະໂຫຍດດ້ານໂພຊະນາການທີ່ມີລາຄາບໍ່ແພງພ້ອມຫາໄດ້ງ່າຍໆໃນຮອບຕົວ ຂອງພວກເຂົາ. ໄວໜຸ່ມມີຂໍ້ຈຳກັດດ້ານອິດທິພົນ ຫຼື ທາງເລືອກໃນການປຸງແຕ່ງອາຫານໃນຄອບຄົວ ແລະ ເດັກບາງຄົນ ມີນິໄສມັກກິນອາຫານທີ່ບໍ່ມີຜົນຕໍ່ການຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ພັດທະນາສຳລັບຮ່າງກາຍຂອງພວກເຂົາ. ຖ້າທ່ານມີນິໄສມັກກິນອາຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ, ມັນຈະຊ່ວຍໃຫ້ການຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ການພັດທະນາຂອງທ່ານ ແລະ ຖ້າ ທ່ານບໍ່ມີນິໄສທີ່ຈະກິນອາຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບກໍ່ຈະບໍ່ຊ່ວຍໃຫ້ການເຕີບໃຫຍ່ ແລະ ພັດທະນາການທ່ານ. ການມີ ຄວາມຮູ້ທີ່ຖືກຕ້ອງ ແລະ ການເຂົ້າເຖິງຂໍ້ມູນສາມາດມີອິດທິພົນຕໍ່ພຶດຕິກຳ ແລະ ສະໜັບສະໜັບການປ່ຽນແປງທີ່ເຮົາ ຕ້ອງການ ແລະ ສະໜັບສະໜູນ.

ໃນສອງສາມອາທິດໃນຕໍ່ໜ້ານີ້ ພວກເຮົາຈະໄດ້ຮຽນກ່ຽວກັບຄຸນປະໂຫຍດດ້ານໂພຊະນາການທີ່ຈຳເປັນຕໍ່ ຮ່າງກາຍ ນິໄສການກິນອາຫານປະເພດໃດທີ່ຈະຊ່ວຍເຮົາໃນການຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ພັດທະນາການທີ່ເໝາະສົມ ວິທີ ນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ໄວໜຸ່ມແຈ້ງໃຫ້ສະມາຊິກຄອບຄົວຂອງເຂົາເຈົ້າ (ພໍ່ແມ່) ຮູ້ກ່ຽວກັບຕົວເລືອກຕ່າງໆຂອງອາຫານທີ່ມີຄຸນ ນະພາບລາຄາບໍ່ແພງ ແລະ ຍັງປຸກຜັກ ແລະ ຫຼາກໄມ້ບາງຊະນິດໃນສວນຄົວຂອງພວກເຂົາ. ສິ່ງນີ້ຈະກະຈະຄຸ້ນໃຫ້ ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວ (ພໍ່ແມ່) ເພີ່ມ/ ປ່ຽນແທນບາງສ່ວນຂອງອາຫານໃນອາຫານຄອບຄົວຂອງພວກເຂົາເຈົ້າ, ຂະນະ ທີ່ທ່ານໄດ້ຮຽນຮູ້ສິ່ງໃໝ່ໆ ຫຼາຍຢ່າງກ່ຽວກັບນິໄສການກິນ ແລະ ອາຫານ, ຄາດວ່າທ່ານຈະສາມາດ ນຳໃຊ້ຄວາມຮູ້ນັ້ນ ແລະ ສາມາດປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳຂອງທ່ານ.

ຈະມີຄວາມມ່ວນຊື່ນ ແລະ ການຮຽນຮູ້ໃໝ່ໆທີ່ຫຼາກຫຼາຍສຳລັບພວກເຮົາທຸກຄົນ

ແຜນກຸຸມການນຳສະເໜີກິດຈະກຳ ຫຼື ພາກຕ່າງໆຂອງບົດຮຽນ		
ພາກ/ກິດຈະກຳ	ຊື່ກິດຈະກຳ	ໄລຍະເວລາ
ພາກທີ (1)		
ກິດຈະກຳ.5	ອາຫານທີ່ບໍ່ມີຄຸນປະໂຫຍດທາງດ້ານໂພຊະນາການ	30 ນາທີ
ກິດຈະກຳ.5.1	ພາກປະຕິບັດ: ບັນທຶກການກິນອາຫານປະຈຳວັນ	20 ນາທີ
ພາກທີ(2)		
ກິດຈະກຳ.6	ໂລກເລືອດຈາງ	25 ນາທີ
ກິດຈະກຳ.6.1	ພາກປະຕິບັດ: ບັນທຶກການກິນອາຫານປະຈຳວັນ	20 ນາທີ
ພາກທີ(3)	ການທວນຄືນທຸກອາຫານ	30 ນາທີ
ພາກທີ(4)	ເກມຖາມ-ຕອບQUIZ:ການທວນຄືນອາຫານທີ່ບໍ່ມີຄຸນປະໂຫຍດ ທາງດ້ານໂພຊະນາການ ແລະ ໂລກເລືອດຈາງ	30 ນາທີ
		155 ນາທີ

ພາກທີ.1 (60 ນາທີ) [ເຮັດກິດຈະກຳ 50 ນາທີ ,ພັກຜ່ອນ 10 ນາທີ]

ກິດຈະກຳ 5. ອາຫານທີ່ບໍ່ມີຄຸນປະໂຫຍດທາງດ້ານໂພຊະນາການ

ຄຳແນະນຳສຳລັບຜູ້ນຳພາກິດຈະກຳເພື່ອນສອນເພື່ອນ

ພາກຂໍ້ມູນຂ່າວສານສຳລັບກິດຈະກຳ:

ໃນກິດຈະກຳນີ້ ເຈົ້າຈະໄດ້ຊ່ວຍແນະນຳສະມາຊິກພາຍໃນກຸ່ມຂອງເຈົ້າຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບຂໍ້ເສຍປຽບສຳລັບອາຫານທີ່ບໍ່ມີຄຸນປະໂຫຍດທາງດ້ານໂພຊະນາການ. ນອກນັ້ນ ເຈົ້າຍັງຈະໄດ້ຊ່ວຍກຸ່ມຂອງເຈົ້າທວນຄືນເນື້ອໃນທີ່ສຳຄັນຂອງໝູ່ອາຫານ.

ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບອາຫານທີ່ບໍ່ມີຄຸນປະໂຫຍດທາງດ້ານໂພຊະນາການ ແລະ ຄວາມສຳຄັນຂອງການກິນອາຫານທີ່ມີຄຸນປະໂຫຍດທາງດ້ານໂພຊະນາການ.

ເວລາ: 30 ນາທີ (ເບິ່ງວິດີໂອ 10 ນາທີ, ສິນທະນາ 10 ນາທີ, ທວນຄືນເນື້ອໃນສຳຄັນຂອງກິດຈະກຳ 5 ນາທີ, ສັງລວມພາກຕ່າງໆຂອງບົດຮຽນໂດຍຫຍໍ້ 5 ນາທີ)

ການກະກຽມອຸປະກອນ: ວິດີໂອການປ້ອນເຂົ້າລູກ ແລະ ອາຫານທີ່ບໍ່ມີຄຸນປະໂຫຍດທາງດ້ານໂພຊະນາການ (8:16), ກະດານ, ເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່, ບິກເຟີດ, ສະຕິກເກີຣຸບອາຫານທີ່ບໍ່ມີຄຸນປະໂຫຍດທາງດ້ານໂພຊະນາການ, ປຶ້ມແບບຮຽນໂພຊະນາການ a ແລະ b

ເລີ່ມກິດຈະກຳ

1. **ພາກຄຳແນະນຳສຳລັບກິດຈະກຳ. ອ່ານໂດຍໃຊ້ສຽງດັ່ງ:** ໃນເວລາຈັດກິດຈະກຳ ພວກເຮົາຈະໄດ້ຮຽນກ່ຽວກັບຄວາມສຳຄັນຂອງການກິນອາຫານທີ່ມີຄຸນປະໂຫຍດທາງດ້ານໂພຊະນາການ ແລະ ຂໍ້ເສຍປຽບສຳລັບການກິນ/ບໍລິໂພກອາຫານທີ່ບໍ່ມີຄຸນປະໂຫຍດທາງດ້ານໂພຊະນາການ.
2. **ເວົ້າວ່າ** ດຽວນີ້ ຂ້ອຍຈະເປີດວິດີໂອການປ້ອນເຂົ້າລູກ ແລະ ອາຫານທີ່ບໍ່ມີຄຸນປະໂຫຍດທາງດ້ານໂພຊະນາການໃຫ້ທຸກຄົນເບິ່ງ. ວິດີໂອດັ່ງກ່າວໃຊ້ເປັນສື່ໃນການຮຽນຮູ້ສຳລັບພວກເຮົາ. ຫຼັງຈາກ ວິດີໂອຈົບລົງພວກເຮົາຈະຕັ້ງຄຳຖາມຈຳນວນໜຶ່ງໃຫ້ພວກເຈົ້າໄດ້ຕອບ ດັ່ງນັ້ນ ທຸກຄົນຈະຕ້ອງໄດ້ຕັ້ງໃຈເບິ່ງວິດີໂອ.
3. **ເລີ່ມ**ເປີດວິດີໂອ ພ້ອມ**ເຊີນຊວນ** ທຸກຄົນເບິ່ງ
4. ຫຼັງຈາກ ວິດີໂອຈົບລົງແລ້ວກໍເລີ່ມຕັ້ງຄຳຖາມໃຫ້ນັກຮຽນ 3-4 ຄົນຕອບ(ຢ່າງໜ້ອຍຕ້ອງເປັນນັກຮຽນຍິງ 2 ຄົນທີ່ໄດ້ຕອບຄຳຖາມ) ໂດຍໃຊ້ຄຳຖາມລຸ່ມນີ້.

(ຖ້າເບິ່ງວ່າຈະມີໃຜຕອບບໍ່. ໂດຍນຳໃຊ້ການສັງລວມໝູ່ອາຫານໂດຍຫຍໍ້ ຂ້າງລຸ່ມນີ້ເພື່ອເປັນຄຳຖາມ ພ້ອມບັນທຶກຄຳຕອບລົງໃນກະດານ/ເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່ ພ້ອມຕິດສະຕິກເກີຣຸບອາຫານລົງໃນກະດານ ຫຼື ຝາ).

ກ. ຈາກການເບິ່ງວິດີໂອພວກເຈົ້າຈື່ຫຍັງໄດ້ແດ່?

ຂ. ພວກເຈົ້າຈຳ 4 ເນື້ອໃນທີ່ສຳຄັນຈາກຕອນທ້າຍຂອງວິດີໂອນີ້ໄດ້ບໍ່?

ຄ. ອາຫານຫວ່າງປະເພດໃດທີ່ເຈົ້າມັກກິນເປັນປະຈຳ? (ໃຫ້ຂຽນລາຍການອາຫານຫວ່າງທີ່ກິນປະຈຳລົງໃສ່ເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່ ຫຼື ກະດານ ແລະ ແນະນຳຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມສັງເກດ ແລະ ເລືອກວ່າອາຫານປະເພດໃດແມ່ນອາຫານທີ່ບໍ່ມີໂພຊະນາການ? ແລະ ໃຫ້ຂຽນລາຍການອາຫານທີ່ບໍ່ມີຄຸນປະໂຫຍດທາງດ້ານໂພຊະນາການທີ່ເຂົາເຈົ້າກິນ ຫຼື ທີ່ມີຂາຍຢູ່ຊຸມຊົນຂອງເຂົາເຈົ້າ)

- ງ. ເຈົ້າໄດ້ຊື້ອາຫານຫວ່າງທີ່ບໍ່ມີຄຸນປະໂຫຍດທາງດ້ານໂພຊະນາການຢູ່ໃສ່?
- ຈ. ເປັນຫຍັງພວກເຈົ້າຈຶ່ງຊື້ອາຫານທີ່ບໍ່ມີປະໂຫຍດທາງດ້ານໂພຊະນາການມາກິນ?
- ສ. ລາຄາຂອງອາຫານຫວ່າງທີ່ບໍ່ມີປະໂຫຍດທາງດ້ານໂພຊະນາການຫຼາຍປານໃດ? (ໃຫ້ຂຽນລາຄາໃສ່ຕໍ່ໜ້າລາຍການອາຫານທີ່ບໍ່ມີປະໂຫຍດທາງດ້ານໂພຊະນາການທີ່ເຮົາບັນທຶກໄວ້);
- ຊ. ອາຫານຫວ່າງທີ່ບໍ່ມີປະໂຫຍດທາງດ້ານໂພຊະນາການແມ່ນມີລາຄາແພງບໍ?
- ຍ. ມີໝາກໄມ້ ຫຼື ອາຫານຫວ່າງຊະນິດໃດແດ່ທີ່ເຮົາສາມາດຊື້ໄດ້ໃນລາຄາດຽວກັບອາຫານຫວ່າງທີ່ບໍ່ມີປະໂຫຍດທາງດ້ານໂພຊະນາການ (ໃຫ້ບັນທຶກລາຄາຂອງອາຫານຫວ່າງທີ່ມີຄຸນຄ່າທາງດ້ານໂພຊະນາການລົງເຈ້ຍແຜນໃຫຍ່ ຫຼື ເອົາຮູບພາບອາຫານມາຕິດໃສ່ເຈ້ຍ/ຝາ).

5. ບອກໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມວ່າ ກິດຈະກຳຕໍ່ໄປ (ບົດຝຶກຫັດກ່ຽວກັບອາຫານ) ພວກເຮົາຈະມາຮຽນຮູ້ເພີ່ມວ່າເຮົາຈະເຮັດແນວໃດເພື່ອຈະສາມາດກິນອາຫານຫວ່າງທີ່ມີປະໂຫຍດທາງດ້ານໂພຊະນາການໃນຊີວິດປະຈຳວັນໂດຍການປະຕິບັດຕາມສິ່ງນ້ອຍທີ່ເຮັດໄດ້ງ່າຍໆ.
6. **ເວົ້າວ່າ:** ດຽວນີ້ ພວກເຮົາຈະໄດ້ທວນຄືນເນື້ອໃນທີ່ສຳຄັນດັ່ງທີ່ເຮົາໄດ້ເຮັດໃນກິດຈະກຳທີ່ຜ່ານມາ. ພວກເຈົ້າມີປຶ້ມແບບຮຽນໂພຊະນາການທັງສອງຫົວ a ແລະ b ກັນແລ້ວ.
 - ປຶ້ມແບບຮຽນໂພຊະນາການ A (ສັງລວມໝູ່ອາຫານໂດຍຫຍໍ້, ບົດທີ 1-6)
 - ປຶ້ມແບບຝຶກຫັດໂພຊະນາການ. B ທວນຄືນ ບົດທີ (1-6)
7. **ຍົກ**ປຶ້ມຂຶ້ນ ພ້ອມກວດເບິ່ງວ່ານັກຮຽນແຕ່ລະຄົນມີຄືບບໍ່
8. **ແນະນຳ**ໃຫ້ນັກຮຽນເປີດປຶ້ມ (ແບບຝຶກຫັດໂພຊະນາການ. B ເພື່ອທວນຄືນ ບົດທີ (1-6) ໜ້າທີ 8,9 ພ້ອມກວດເບິ່ງວ່ານັກຮຽນທຸກຄົນໄດ້ຂຽນເນື້ອໃນສຳຄັນຂອງຫຼາຍໆກິດຈະກຳທີ່ຜ່ານມາ ຫຼື ບໍ່ (ບົດຮຽນກ່ຽວກັບໝາກໄມ້ ແລະ ໄຂມັນ, ນ້ຳມັນພືດ), ຖ້າພວກເຂົາຍັງບໍ່ໄດ້ຂຽນແນະນຳໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຂຽນຕໍ່ໄປອີກຄັ້ງ.
9. **ອ່ານໂດຍໃຊ້ສຽງດັງ:** ເປີດປຶ້ມ ໜ້າທີ 10 ແລະ ເຈົ້າຕ້ອງຂຽນເນື້ອໃນທີ່ສຳຄັນໄວ້ດ້ານລຸ່ມໃນແຕ່ລະຮູບພາບ ຫຼັງເລີກຮຽນ ຫຼື ເວລາກັບບ້ານດັ່ງເຈົ້າໄດ້ເຮັດໃນບົດຮຽນທີ່ຜ່ານມາ ແລະ ພວກເຮົາຈະໄດ້ທວນຄືນເນື້ອໃນທີ່ສຳຄັນໃນຊ່ວຍໂມງຕໍ່ໄປດັ່ງທີ່ເຮົາໄດ້ເຮັດໃນມື້ນີ້.

ສັງລວມໝູ່ອາຫານໂດຍຫຍໍ້: ອາຫານທີ່ບໍ່ມີຄຸນປະໂຫຍດທາງດ້ານໂພຊະນາການ



- ອາຫານທີ່ບໍ່ມີຄຸນປະໂຫຍດທາງໂພຊະນາການເຮັດໃຫ້ເຈົ້າຮູ້ສຶກວ່າແຊບ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເຮົາອົ່ມໄດ້ຄືກັນ ແຕ່ອາຫານຊະນິດດັ່ງກ່າວບໍ່ມີຄຸນປະໂຫຍດທາງດ້ານໂພຊະນາການ.
- ອາຫານທີ່ບໍ່ມີຄຸນປະໂຫຍດທາງດ້ານໂພຊະນາການບໍ່ໄດ້ເຮັດໃຫ້ເດັກມີການຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ແຂງແຮງ.
- ອາຫານປະເພດເສັ້ນໝີ່ ແລະ ນໍ້າອັດລົມ/ແປບຊີ ແມ່ນບໍ່ໄດ້ຊ່ວຍໃຫ້ເຮົາເຕີມໃຫຍ່ຢ່າງມີຄຸນນະພາບທາງດ້ານໂພຊະນາການ ເຖິງແມ້ວ່າມັນສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ເຮົາອົ່ມໄດ້
- ເມື່ອພວກເຮົາກິນອາຫານທີ່ບໍ່ມີຄຸນປະໂຫຍດທາງໂພຊະນາການທ້ອງຂອງເຮົາຈະບໍ່ມີທ່າວ່າງສໍາລັບກິນອາຫານທີ່ມີຄຸນປະໂຫຍດໂພຊະນາການເຂົ້າໄປໄດ້ອີກ.



- ອາຫານທີ່ບໍ່ມີຄຸນປະໂຫຍດທາງດ້ານໂພຊະນາການເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍຕໍ່ເດັກທີ່ມີອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 2 ປີ ຫຼາຍທີ່ສຸດ ເພາະມັນບັນຈຸສານເຄມີ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດຫຼາຍຊະນິດ.
- ພວກມັນບໍ່ໄດ້ເຮັດໃຫ້ເດັກມີສຸຂະພາບດີ ແລະ ແຂງແຮງ.



- ໃຊ້ເງິນຂອງເຈົ້າຢ່າງສະຫຼາດ ແລະ ທ້ອນເງິນໄວ້ຊື້ຊີ້ນ ແລະ ອາຫານອື່ນໆທີ່ມີຄຸນປະໂຫຍດທາງດ້ານໂພຊະນາການ.
- ຈົ່ງຄິດໄລ່ເບິ່ງວ່າໃນໜຶ່ງອາທິດເຈົ້າໃຊ້ເງິນຊື້ອາຫານທີ່ບໍ່ມີຄຸນປະໂຫຍດທາງໂພຊະນາການຫຼາຍປານໃດ. ບາງທີເຈົ້າອາດຈະໃຊ້ຫຼາຍເກີນໄປໂດຍບໍ່ຮູ້ຕົວ!



- ເຈົ້າສາມາດເຮັດອາຫານຫວ່າງແຊບໆໂດຍນໍາໃຊ້ອາຫານທີ່ສົດ ແລະ ມີໂພຊະນາການ ເຊັ່ນວ່າ: ເຂົ້າຕົ້ມ, ຕົ້ມກ້ວຍ ແລະ ກ້ວຍທອດ
- ອາຫານສົດແມ່ນມີຄຸນທາງໂພຊະນາການກວ່າສູງ ອາຫານທີ່ມີການໃຊ້ຂະບວນການປຸງແຕ່ງ/ອາຫານສໍາເລັດຮູບ
- ໝາກໄມ້ສົດ ແລະ ພືດຜັກສາມາດເຮັດເປັນອາຫານຫວ່າງທີ່ແຊບ ແລະ ມີໂພຊະນາການ

ກິດຈະກຳ 5.1 ພາກປະຕິບັດ: ບັນທຶກການກິນອາຫານປະຈຳວັນ

ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອສະໜອງຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບການຫຼີກລ່ຽງອາຫານທີ່ບໍ່ມີຄຸນປະໂຫຍດທາງດ້ານໂພຊະນາການ ແລະ ສິນທະນາກ່ຽວກັບອາຫານທີ່ສາມາດຫາໄດ້ງ່າຍໆຈາກທ້ອງຖິ່ນ.

ເວລາ: 20 ນາທີ (ສິນທະນາ 10 ນາທີ, ບັນທຶກການກິນອາຫານປະຈຳວັນ 5 ນາທີ, ສັງລວມພາກຕ່າງໆຂອງບົດຮຽນ ໂດຍຫຍໍ້ 5 ນາທີ)

ການກະກຽມອຸປະກອນ: ກະດານ, ເຈ້ຍ, ບິກເຟີດ, ສະຕິກເກີຮູບອາຫານທີ່ບໍ່ມີຄຸນປະໂຫຍດທາງດ້ານໂພຊະນາການ, ປຶ້ມແບບຝຶກຫັດດ້ານໂພຊະນາການ b

ເລີ່ມກິດຈະກຳ

ພາກຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບບົດຮຽນ. **ອ່ານໂດຍໃຊ້ສຽງດັງ:** ໃນບົດຮຽນພາກນີ້ ພວກເຮົາຈະໄດ້ນຳເອົາວິທີບັນທຶກໜຶ່ງນຳກັນ ຫຼື ອາຫານທີ່ພວກເຮົາຈະກິນເພື່ອທົດແທນອາຫານທີ່ບໍ່ມີຄຸນປະໂຫຍດທາງດ້ານໂພຊະນາການ.

ຖາມນັກຮຽນ ເຈົ້າຈະປັບຕົນເອງແນວໃດເພື່ອຫຼີກລ່ຽງການກິນອາຫານທີ່ບໍ່ມີຄຸນປະໂຫຍດທາງດ້ານໂພຊະນາການ (ຖ້າເບິ່ງວ່າຈະໃຜຕອບບໍ່ ຖ້າມີຈິ່ງກ່າວຄຳຍ້ອງຍໍຊົມເຊີຍເຂົາເຈົ້າ ພ້ອມສືບຕໍ່ບົດຮຽນ)

ຊຸກຍູ້ໃຫ້ມີແນວຄິດ ‘ບັນທຶກການກິນອາຫານປະຈຳວັນ’? ດ້ວຍການແລກປ່ຽນຕົວຢ່າງເຫຼົ່ານີ້ຢູ່ພາຍໃນກຸ່ມ:

ອ່ານໂດຍໃຊ້ສຽງດັງ ພ້ອມຕິດສະຕິກເກີແນວຄວາມຄິດບັນທຶກການກິນອາຫານປະຈຳວັນ (ສະຕິກເກີ ອາຫານທີ່ບໍ່ມີຄຸນປະໂຫຍດທາງດ້ານໂພຊະນາການ) ລົງໃນກະດານ.

- ✓ ເຈົ້າສາມາດຈັດການກັບການໃຊ້ເງິນຂອງເຈົ້າທີ່ຊື້ອາຫານທີ່ບໍ່ມີຄຸນປະໂຫຍດທາງດ້ານໂພຊະນາການ.
- ✓ ເຈົ້າຈຶ່ງລະວັງວ່າໜຶ່ງອາທິດເຈົ້າໃຊ້ເງິນຂອງເຈົ້າຊື້ອາຫານທີ່ບໍ່ມີຄຸນປະໂຫຍດທາງດ້ານໂພຊະນາການມາກິນຫຼາຍປານໃດ
- ✓ ແທນການກິນອາຫານທີ່ບໍ່ມີຄຸນປະໂຫຍດທາງດ້ານໂພຊະນາການເຈົ້າສາມາດກິນອາຫານເບົາທີ່ມີປະໂຫຍດທີ່ເຮັດກິນຢູ່ຕາມທ້ອງຖິ່ນ ຫຼື ໃນບ້ານ
- ✓ ແທນການກິນອາຫານທີ່ບໍ່ມີຄຸນປະໂຫຍດທາງດ້ານໂພຊະນາການເຈົ້າສາມາດກິນອາຫານ 6 ໝູ່

ບອກນັກຮຽນວ່າ ດັ່ງລຸ່ມນີ້ແມ່ນສິ່ງທີ່ເຈົ້າຈະໄດ້ປະຕິບັດ

- ຈິ່ງກວດເບິ່ງລາຍຊື່ບັນທຶກການກິນອາຫານປະຈຳວັນຈາກກະດານ
- ຈິ່ງເລືອກເອົາວິທີບັນທຶກໜຶ່ງຈາກກະດານທີ່ເຈົ້າຄິດວ່າເຈົ້າສາມາດເຮັດໄດ້

ແນະນຳໃຫ້ນັກຮຽນເປີດປຶ້ມແບບຮຽນ(ປຶ້ມແບບຝຶກຫັດດ້ານໂພຊະນາການ.b) ໜ້າທີ 11 ແລະ ຂຽນວິທີທີ່ເຈົ້າເລືອກຈາກບົດຮຽນ ບົດທີ 5 ພາກປະຕິບັດ, ກິດຈະກຳ 5.1 ປຶ້ມບັນທຶກການກິນອາຫານປະຈຳວັນ ຈາກປຶ້ມຂອງເຈົ້າ.

ຈິ່ງຂຽນຊື່ກິດຈະກຳທີ່ເຈົ້າເລືອກໄວ້ຂ້າງລຸ່ມນີ້ລົງໃນປຶ້ມຂອງເຈົ້າ:

ພວກເຮົາ/ ຂ້ອຍຈະຫຼີກລ່ຽງອາຫານທີ່ ບໍ່ ມີ ຄຸນ ປະ ໂຫຍດ ທາງ ດ້ານ ໂພ ຊະ ນາ ການ ດ້ ວ ຍ
.....

ແນະນຳແລະ ລະດົມຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມໃຫ້ເອົາອາຫານຫວ່າງທີ່ມີໂພຊະນາການ (ປີ້ງກ້ວຍ, ມັນຕົ້ນ, ມັນດ້າງ ແລະ ເຂົ້າສາລີ) ມາກິນຮ່ວມກັບອາຫານທ່ຽງຢ່າງນ້ອຍ 3 ຄັ້ງຕໍ່ອາທິດ.

(ພັກຜ່ອນ 10 ນາທີ)

ພາກທີ 2.(50ນາທີ) [ເຮັດກິດຈະກຳ 45 ນາທີ ,ພັກຜ່ອນ 5 ນາທີ]

ກິດຈະກຳ :6 ພະຍາດເລືອດຈາງ

ຄຳແນະນຳສຳລັບຜູ້ນຳພາກິດຈະກຳເພື່ອນສອນເພື່ອນ

ພາກຂໍ້ມູນຂ່າວສານສຳລັບກິດຈະກຳ:

ໃນກິດຈະກຳນີ້ ເຈົ້າຈະໄດ້ຊ່ວຍແນະນຳສະມາຊິກພາຍໃນກຸ່ມຂອງເຈົ້າຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບພະຍາດເລືອດຈາງ ແລະ ທາດເຫຼັກ. ເຈົ້າຍັງຈະໄດ້ຊ່ວຍກຸ່ມຂອງເຈົ້າທວນຄືນກ່ຽວກັບເນື້ອໃນສຳຄັນຂອງພະຍາດເລືອດຈາງ ແລະ ທາດເຫຼັກ.

ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບພະຍາດເລືອດຈາງ ແລະ ວິທີປ້ອງກັນການມີທາດເຫຼັກໃນຮ່າງກາຍຕ່າ

ເວລາ: 25 ນາທີ (ເບິ່ງວິດີໂອ 7 ນາທີ, ສິນທະນາ 10 ນາທີ, ພັກຜ່ອນ 5 ນາທີ)

ການກະກຽມອຸປະກອນ: ວິດີໂອການກິນຂອງກຸ່ມໄວໜຸ່ມຍິງ ແລະ ວິທີປ້ອງກັນພະຍາດເລືອດຈາງ (7: 21), ກະດານ, ເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່, ບິກເຟີດ, ສະຕິກເກີຣຸບອາຫານ, ປຶ້ມແບບຮຽນໂພຊະນາການ a ແລະ b

ເລີ່ມກິດຈະກຳ

ພາກຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບກິດຈະກຳ. ອ່ານໂດຍໃຊ້ສຽງດັງ: ໃນບົດຮຽນພາກນີ້ ພວກເຮົາຈະໄດ້ມາຮູ້ຈັກກັບໂລກເລືອດຈາງ ແລະ ທາດເຫຼັກ. ພະຍາດເລືອດຈາງເປັນພະຍາດທີ່ເກີດຈາກການທີ່ເຮົາບໍ່ໄດ້ຮັບສານອາຫານທີ່ພຽງພໍຂອງທາດເຫຼັກ, ການຕິດເຊື້ອຍ້ອນແມ່ກາຝາກ, ໄຂ້ຍຸງ ແລະ ການເຈັບປ່ວຍແບບຊຳ້ເຮື້ອ. ຂັ້ນຕອນງ່າຍໆ ເຊັ່ນ: ການລ້າງມືດ້ວຍສະບູ, ການບໍລິໂພກນ້ຳດື່ມທີ່ສະອາດ, ລ້າງພືດຜັກ ແລະ ຊື້ນກ່ອນແຕ່ງອາຫານ ສາມາດປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອຕ່າງໆໄດ້. ນອກຈາກນັ້ນໄຂ້ຍຸງລາຍແມ່ນຍັງສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ໂດຍການໃຊ້ມຸ້ງ ແລະ ຕ້ອງໝັ້ນໃຈວ່າບໍ່ໃຫ້ມີນ້ຳຂັງຢູ່ໃກ້ບໍລິເວນບ້ານເຮືອນ. ນີ້ພວກເຮົາຊິມາຮຽນຮູ້ໂດຍເນັ້ນໃສ່ ໂລກເລືອດຈາງຍ້ອນການຂາດທາດເຫຼັກແມ່ນຫຍັງເປັນອາການຂອງພະຍາດເລືອດຈາງ, ແລະ ເຮົາຈະສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ແນວໃດໂດຍການກິນອາຫານທີ່ຖືກຕາມໂພຊະນາການທາດເຫຼັກ.

1. **ເວົ້າວ່າ** ດຽວນີ້ ຂ້ອຍຈະເປີດວິດີໂອ ‘ ການກິນຂອງກຸ່ມໄວໜຸ່ມຍິງ ແລະ ວິທີປ້ອງກັນພະຍາດເລືອດຈາງ’ ໃຫ້ທຸກຄົນໄດ້ເບິ່ງ ໃນວິດີໂອດັ່ງກ່າວໃຊ້ເປັນສື່ໃນການຮຽນຮູ້ສຳລັບພວກເຮົາ ຫຼັງຈາກ ວິດີໂອຈົບລົງ ພວກເຮົາຈະໄດ້ຕັ້ງຄຳຖາມໃຫ້ທຸກຄົນຕອບ ດັ່ງນັ້ນ ທຸກຄົນຈະຕ້ອງໄດ້ຕັ້ງໃຈເບິ່ງວິດີໂອ.
2. **ເລີ່ມ** ເປີດວິດີໂອ ພ້ອມ**ເຊີນຊວນ** ໃຫ້ທຸກຄົນເບິ່ງວິດີໂອ
3. ຫຼັງຈາກ ວິດີໂອຈົບລົງແມ່ນຈະໄດ້ຕັ້ງຄຳຖາມໃຫ້ນັກຮຽນ 3-4 ຄົນ ຕອບ(ຢ່າງໜ້ອຍຕ້ອງເປັນນັກຮຽນຍິງ 2 ຄົນເປັນຜູ້ຕອບຄຳຖາມ) ຄຳຖາມດັ່ງລຸ່ມນີ້

(ຖ້າເບິ່ງວ່າຈະມີໃຜຕອບບໍ່, ໂດຍການນຳໃຊ້ຄຳຖາມການສັງລວມໝູ່ອາຫານຂ້າງລຸ່ມນີ້ເພື່ອເປັນຄຳຖາມ ແລະ ບັນທຶກຄຳຕອບລົງໃນກະດານ/ແຜ່ນເຈ້ຍ ພ້ອມຕິດເຈ້ຍສະຕິກເກີອາຫານລົງໃນກະດານ/ຝາ).

ກ) ຈາກການເບິ່ງວິດີໂອພວກເຈົ້າໄດ້ຈື່ຫຍັງໄດ້ແດ່?

ຂ) ເຈົ້າຈຳ 4 ເນື້ອໃນສຳຄັນໃນຕອນທ້າຍຂອງວິດີໂອເລື່ອງນີ້ໄດ້ບໍ່?

ຄ) ຄອບຄົວເຈົ້າມີສ່ວນຄົວບໍ່?

ງ) ມີອາຫານປະເພດໃດທີ່ເຈົ້າປຸກຢູ່ເຮືອນຂອງເຈົ້າ? (ໄມ້ໃຫ້ໝາກ, ພືດຜັກ) ໃຫ້ຂຽນລົງເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່

ຈ) ພົກຜັກສີຂຽວປະເພດໃດທີ່ເຈົ້າໄດ້ກິນທຸກມື້ ? (ໃຫ້ເຮັດການໝາຍໃສ່ລາຍຊື່ຜັກທີ່ມີຢູ່ເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່)

ສ) ມີຜັກຊະນິດໃດແດ່ທີ່ເຮົາສາມາດປູກຢູ່ສ່ວນໂຮງຮຽນໄດ້? ໃຫ້ບັນທຶກລົງເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່ ຫຼື ເອົາຮູບຕິດ

ຊ) ເຈົ້າຮູ້ບໍ່ວ່າພະຍາດໂລກຈາງແມ່ນຫຍັງ? ແມ່ນຫຍັງເປັນອາການຂອງພະຍາດນີ້ ໃນເດັກຊາຍ ແລະ ຍິງ?

ຍ) ເຈົ້າຮູ້ວິທີປ້ອງກັນພະຍາດໂລກຈາງບໍ?

ດ) ມີຂັ້ນຕອນໃດແດ່ທີ່ເຈົ້າສາມາດປ້ອງກັນພະຍາດໂລກເລືອດຈາງ?

4. ເຮົາມາຫຼິ້ນເກມກັນເທາະເພື່ອໃຫ້ເຮົາເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບອາການຂອງພະຍາດໂລກຈາງ

ກ) ໃຫ້ທຸກຄົນລຸກຢືນຂຶ້ນ ແລະ ແບ່ງອອກເປັນກຸ່ມ ກຸ່ມລະປະມານ 3 ຫາ 4 ຄົນ ຕໍ່ກຸ່ມ

ຂ) ແຕ່ລະຄົນແມ່ນຈະໄດ້ກວດສອບ ຕາ, ຮິມປາກ/ເຫືອກ ແລະ ເລັບມືຂອງກັນ ແລະ ກັນ

ຄ) ແນະນຳໃຫ້ເຂົາເຈົ້າເຊື່ອມໂຍງເຂົ້າໃນການຮຽນຮູ້ຈາກວິດີໂອທີ

ງ) ຖ້າດວງຕາຫາກຈິດໝ້ານ, ຮິມປາກແຫ້ງ ແລະ ບໍ່ເປັນສີສົມພູ, ເລັບມືເປັນສີຂາວ ຫຼື ຈິດໝ້ານ ແລະ ນັ້ນອາດຖືວ່າເດັກມີໂອກາດເປັນພະຍາດໂລກເລືອດຈາງໄດ້ ແລະ ມັນຈຳເປັນທີ່ເຂົາເຫຼົ່ານັ້ນຕ້ອງໄດ້ຮັບການຮັກສາປິ່ນປົວ

ຈ) ອີ່ງໃສ່ການສັງເກດງ່າຍໆ, ມີຈັກຄົນໃນກຸ່ມເຈົ້າມີໂອກາດເປັນພະຍາດໂລກເລືອດຈາງ?

ອາການຂອງພະຍາດເລືອດຈາງ:

- ວິນຫົວ ແລະ ສູນເສຍສະມາທິ
- ຜິວໜັງຈືດ
- ຫາຍໃຈຖີ່/ຫາຍໃຈບໍ່ເຕັມປອດ
- ຄວາມອ່ອນເພຍ ຫຼື ຄວາມເມືອຍລ້າ

ສາຍເຫດຂອງການຂາດທາດເຫຼັກ

- ກິນອາຫານທີ່ອຸດົມໄປດ້ວຍທາດເຫຼັກບໍ່ພຽງພໍ
- ທາດເຫຼັກຈາກອາຫານທີ່ກິນລົງໄປບໍ່ຖືກດູດຊຶມເຂົ້າສູ່ກະແສເລືອດຢ່າງເໝາະສົມ

5. ບັດນີ້ ເຮົາຊິມາເຮັດກິດຈະກຳ ເພື່ອໃຫ້ເຂົ້າໃຈວ່າ ອາຫານຊະນິດໃດທີ່ອຸດົມໄປດ້ວຍທາດເຫຼັກ ແລະ ເຮົາຊິມີການປ້ອງກັນພະຍາດເລືອດຈາງໂດຍ ເພີ່ມອາຫານຈຳພວກນີ້ໃນຊີວິດປະຈຳວັນຂອງເຈົ້າ.

ຄຳແນະນຳການເຮັດກິດຈະກຳ
• ໃຫ້ຂີດວົງມົນໃຫຍ່ເປັນ 2 ວົງໃສ່ພື້ນ, ວົງນຶ່ງສຳລັບອາຫານທີ່ອຸດົມດ້ວຍທາດເຫຼັກ ແລະ ອີກນຶ່ງວົງສຳລັບອາຫານທີ່ບໍ່ມີທາດເຫຼັກ • ແບ່ງຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມເປັນ 2 ກຸ່ມ • ອ່ານຊື່ຂອງປະເພດອາຫານ (ຊື່ ຂອງພືດຜັກ, ໝາກໄມ້, ຊີ້ນ ແລະ ເມັດ/ແກ່ນພືດ) • ບອກໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມລະບຸວ່າອາຫານທີ່ອ່ານແມ່ນມີທາດເຫຼັກ ຫຼື ບໍ່ມີ ໂດຍໃຫ້ເລືອກກະໂດດເຂົ້າວົງມົນທີ່ຂີດໄວ້ທັງສອງວົງ ຕົວຢ່າງ: ຖ້າຜູ້ນຳພາກິດຈະກຳເພື່ອນສອນເພື່ອນ ເວົ້າວ່າ “ຜັກຫົມ” ຖ້າຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມໂດດເຂົ້າວົງມົນຂອງອາຫານທີ່ມີທາດເຫຼັກ ແປວ່າເປັນຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ

6. ແນະນຳໃຫ້ນັກຮຽນ/ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ ຊຸກຍູ້ແລະພັກດັນໃຫ້ຄອບຄົວຂອງເຂົາເຈົ້າປຸດພືດຜັກໃນສ່ວນ ແລະ ເພີ່ມພືດຜັກໃບຂຽວເຂັ້ມ ແລະ ກຸ່ມອາຫານທີ່ອຸດົມດ້ວຍທາດເຫຼັກ ໃນອາຫານຫຼັກ ແລະ ອາຫານຫວ່າງ
7. ແນະນຳໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມຈຳເປັນຕ້ອງກິນເຂົ້າເຊົ້າທຸກໆມື້ ເພາະເຂົ້າເຊົ້າແມ່ນມີຄວາມຈຳເປັນທີ່ສຸດ
8. ບອກໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ ກິດຈະກຳຕໍ່ໄປ ພວກເຮົາຈະມາຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບວິທີ ທີ່ເຮົາສາມາດລວມເອົາອາຫານທີ່ມີທາດເຫຼັກເພື່ອປ້ອງກັນພະຍາດເລືອດຈາງເຂົ້າໃນຊີວິດປະຈຳວັນຂອງເຮົາໂດຍການເຮັດສິ່ງນ້ອຍໆທີ່ເຮັດໄດ້ງ່າຍໆ
9. **ເວົ້າວ່າ** ດຽວນີ້ ພວກເຮົາຈະໄດ້ທວນຄືນເນື້ອໃນທີ່ສຳຄັນດັ່ງທີ່ໄດ້ປະຕິບັດໃນບົດຮຽນທີ່ຜ່ານມາ ພວກເຈົ້າທຸກຄົນມີປຶ້ມແບບຮຽນດ້ານໂພຊະນາການ a ແລະ b ກັນແລ້ວ:
 - ປຶ້ມແບບຮຽນດ້ານໂພຊະນາການ A (ສັງລວມໝູ່ອາຫານໂດຍຫຍໍ້, ບົດທີ 1-6)
 - ປຶ້ມແບບຝຶກຫັດດ້ານໂພຊະນາການ B ທວນຄືນ ບົດທີ (1-6)
10. **ນຳເອົາ** ປຶ້ມອອກມາ.
11. **ອ່ານໂດຍໃຊ້ສຽງດັງ:** ເປີດປຶ້ມ ໜ້າທີ 13 ແລະ ເຈົ້າຕ້ອງຂຽນເນື້ອໃນສຳຄັນລົງດ້ານລຸ່ມຂອງແຕ່ລະຮູບພາບ, ແລະ ໃຫ້ຂຽນເນື້ອໃນໃສ່ປຶ້ມນີ້ໃຫ້ສາເລັດໃນມື້ນີ້ ເນື່ອງຈາກວ່າມື້ນີ້ເປັນມື້ສຸດທ້າຍຂອງບົດຮຽນໂພຊະນາການ.

ການສັງລວມໝູ່ອາຫານໂດຍຫຍໍ້: ພະຍາດເລືອດຈາງ ແລະ ທາດເຫຼັກ



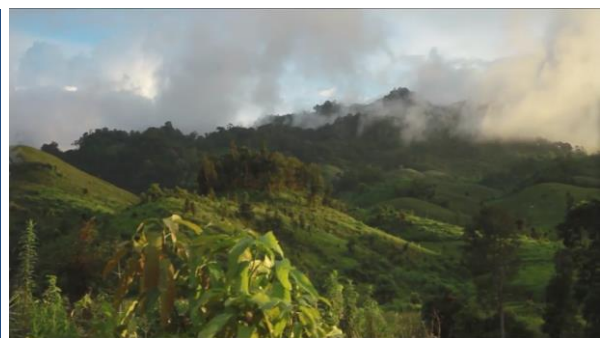
1) ປຸກຜັກສີຂຽວເຂັ້ມຢູ່ໃນສ່ວນຂອງເຈົ້າ



2) ປັບເອົານ້ຳໝາກນາວໃສ່ອາຫານທີ່ມີຜັກໃບຂຽວເຊັ່ນ: ຊຸບຜັກ



3) ຂົ້ວຜັກໃສ່ນ້ຳມັນ ຫຼື ຊີ້ນທີ່ມີໄຂມັນ. ມັນຈະຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າໄດ້ນຳໃຊ້ທາດບຳລຸງລ້ຽງທີ່ດີທີ່ໄດ້ຈາກຜັກຂອງເຈົ້າ.



4) ຜັກໃນທຳມະຊາດເປັນຜັກທີ່ມີທາດບຳລຸງແຫ່ງບ້ານ

ກິດຈະກຳ 6.1 ພາກປະຕິບັດ: ບັນທຶກການກິນອາຫານປະຈຳວັນ

ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອຮຽນຮູ້ວ່າເຮົາຈະສາມາດກິນອາຫານທີ່ອຸດົມດ້ວຍທາດເຫຼັກຫຼາຍຂຶ້ນເພື່ອປ້ອງກັນພະຍາດເລືອດຈາງ

ເວລາ: 20 ນາທີ (ສິນທະນາ 10 ນາທີ, ບັນທຶກການກິນອາຫານປະຈຳວັນ 10 ນາທີ, ສັງລວມພາກຕ່າງໆຂອງບົດຮຽນ ໂດຍຫຍໍ້ 5 ນາທີ)

ການກະກຽມອຸປະກອນ: ກະດານ, ເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່, ບິກເຟີດ, ສະຕິກເກີຮູບອາຫານທີ່ບໍ່ມີຄຸນປະໂຫຍດທາງທາງ ໂພຊະນາການ, ປຶ້ມແບບຝຶກຫັດໂພຊະນາການ B: ທວນຄືນບົດທີ່ (1-6)

ເລີ່ມກິດຈະກຳ

1. **ພາກຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບບົດຮຽນ.** **ອ່ານໂດຍໃຊ້ສຽງດັງ:** ໃນບົດຮຽນພາກນີ້ ພວກເຮົາຈະໄດ້ນຳເອົາວິທີ ໜຶ່ງນຳກັນ ຫຼື ອາຫານທີ່ພວກເຮົາຈະກິນເພື່ອເພີ່ມປະລິມານທາດເຫຼັກໃນຮ່າງກາຍ ແລະ ປ້ອງກັນພະຍາດ ເລືອດຈາງ.
2. **ຖາມນັກຮຽນວ່າ:** ເຈົ້າຈະມີວິທີການປ່ຽນແປງ ແລະ ຮັບມືແນວໃດເພື່ອປັບປຸງການເພີ່ມປະລິມານທາດ ເຫຼັກໃນຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າ ແລະ ຫຼີກລ້ຽງບໍ່ໃຫ້ເປັນພະຍາດເລືອດຈາງ? (ຖ້າເບິ່ງວ່າຈະມີໃຜຕອບບໍ່, ຖ້າມີໃຫ້ກ່າວຄຳຍ້ອງຍໍຊົມເຊີຍເຂົາເຈົ້າ ພ້ອມສືບຕໍ່ບົດຮຽນ)
3. ຊຸກຍູ້ໃຫ້ມີແນວຄິດ ‘ບັນທຶກການກິນອາຫານປະຈຳວັນ’ ດ້ວຍການແລກປ່ຽນຕົວຢ່າງເຫຼົ່ານີ້ຢູ່ພາຍໃນກຸ່ມ:

ອ່ານໂດຍໃຊ້ສຽງດັງ ພ້ອມຕິດສະຕິກອາຫານ ບັນທຶກການກິນອາຫານປະຈຳວັນ ລົງໃນກະດານ.

- ✓ ເຈົ້າສາມາດປຸກຝັກໃບສີຂຽວຫຼາຍຊະນິດ ແລະ ແຕ່ລະມື້ໃຫ້ໄດ້ກິນຝັກຊະນິດຕ່າງໆ
- ✓ ເຈົ້າສາມາດບົບນ້ຳໝາກນາວໃສ່ຝັກສີຂຽວເຂັ້ມ ເມື່ອພວກເຈົ້າກິນພວກມັນລົງໄປມັນຈະຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍ ຂອງເຈົ້າໄດ້ຮັບທາດບຳລຸງລ້ຽງຈາກໃບຝັກດັ່ງກ່າວ. ເຈົ້າສາມາດບົບນ້ຳໝາກນາວໃສ່ຈານຝັກໂດຍກົງ ຫຼື ບົບ ໃສ່ນ້ຳແຈ່ວກໍໄດ້.
- ✓ ເຈົ້າສາມາດເກັບຝັກສີຂຽວເຂັ້ມໄດ້ຈາກທຳມະຊາດແຫຼ່ງຕ່າງໆ
- ✓ ເມື່ອເຈົ້າປຸງແຕ່ງອາຫານປະເພດຝັກຕ່າງໆໃຫ້ຖອກນ້ຳມັນພືດໃສ່ນຳ ມັນຈະຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າໄດ້ຮັບ ທາດບຳລຸງລ້ຽງ

4. **ບອກນັກຮຽນວ່າ** ດັ່ງລຸ່ມນີ້ແມ່ນສິ່ງທີ່ເຈົ້າຈະໄດ້ປະຕິບັດ

- ຈົ່ງກວດເບິ່ງລາຍຊື່ບັນທຶກການກິນອາຫານປະຈຳວັນຈາກກະດານ
- ຈົ່ງເລືອກເອົາວິທີບັນທຶກໜຶ່ງຈາກກະດານທີ່ເຈົ້າຄິດວ່າເຈົ້າສາມາດເຮັດໄດ້

5. **ແນະນຳໃຫ້ນັກຮຽນເປີດປຶ້ມແບບຮຽນ(ປຶ້ມແບບຝຶກຫັດດ້ານໂພຊະນາການ B. ທວນຄືນ ບົດທີ່ (1-6) ໜ້າທີ່ 14 ແລະ ຂຽນວິທີທີ່ເຈົ້າໄດ້ເລືອກຈາກບົດຮຽນ ບົດທີ່ 6 ພາກປະຕິບັດ, ກິດຈະກຳ 6.1 ບັນທຶກການກິນອາຫານປະຈຳວັນ ໃນປຶ້ມຂອງເຈົ້າ.**

ຈົ່ງຂຽນຊື່ກິດຈະກຳທີ່ເຈົ້າເລືອກໄວ້ຂ້າງລຸ່ມນີ້ລົງໃນປຶ້ມຂອງເຈົ້າ:

ຂ້ອຍຈະກິນອາຫານທີ່ມີທາດເຫຼັກເພື່ອບໍ່ໃຫ້ເກີດພະຍາດເລືອດຈາງດ້ວຍ.....

5. ແນະນຳນັກຮຽນ/ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມເອົາອາຫານຈາກເຮືອນມາກິນຢູ່ໂຮງຮຽນທຸກມື້ທີ່ເຂົ້າໂຮງຮຽນ

6. ແນະນຳໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມແຕ່ງອາຫານທີ່ມີຝັກໃບຂຽວມາກິນຮ່ວມກັນຢູ່ໂຮງຮຽນທຸກທຸກວັນສຸກ

(ພັກຜ່ອນ 10 ນາທີ)

ພາກທີ .3 (30 ນາທີ)

ກິດຈະກຳທີ 7: ການທວນຄືນທຸກອາຫານ

ຄຳແນະນຳສຳລັບຜູ້ນຳພາກິດຈະກຳເພື່ອນສອນເພື່ອນ

ພາກຂໍ້ມູນຂ່າວສານກ່ຽວກັບກິດຈະກຳ:

ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອທວນຄືນທຸກອາຫານລາວເພື່ອໃຫ້ເຂົ້າໃຈດີຂຶ້ນກັບ ອາຫານ 6 ໝູ່

ເວລາ: 30 ນາທີ (ກຸ່ມຖາມ-ຕອບ 20 ນາທີ, ສິນທະນາ/ສັງລວມກິດຈະກຳໂດຍຫຍໍ້ 10 ນາທີ)

ການກະກຽມອຸປະກອນ: ເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່, ບິກເຟີດ, ປາກກາ, ປຶ້ມແບບຮຽນໂພຊະນາການ a ແລະ b: ໂປສເຕີຣ໌ທຸກອາຫານເປັນເຄື່ອງມືການເບິ່ງເຫັນ.

ເລີ່ມກິດຈະກຳ

1. ພາກຄຳແນະນຳສຳລັບກິດຈະກຳ. ອ່ານໂດຍໃຊ້ສຽງດັງ: ໃນບົດຮຽນພາກນີ້ ພວກເຮົາຈະໄດ້ທວນຄືນກ່ຽວກັບທຸກອາຫານລາວ.
2. ແນະນຳໃຫ້ເປີດປຶ້ມຂອງເຈົ້າພາກທີ-3 ການທວນຄືນທຸກອາຫານລາວ ໜ້າທີ 15.
3. ພ້ອມກັນມາທວນຄືນທຸກອາຫານລາວຈາກ ບົດທີ 1-6
4. ຖາມເບິ່ງວ່າມີໃຜສາມາດຈື່ອາຫານ 6 ໝູ່ໄດ້ບໍ່ ແລະ ລາຍການອາຫານເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນນອນຢູ່ໃນກຸ່ມອາຫານເຫຼົ່ານັ້ນ?

(ແນະນຳໃຫ້ນັກຮຽນຫຼາຍໆຄົນຈົ່ງຕອບຄຳຕອບໃຫ້ຖືກຕ້ອງ)

5. ແນະນຳໃຫ້ນັກຮຽນແຕ່ມຮູບພາບອາຫານຊະນິດຕ່າງໆທີ່ເປັນໜຶ່ງໃນອາຫານ 6 ໝູ່ ຈາກທຸກອາຫານໃນປຶ້ມຂອງເຈົ້າ.

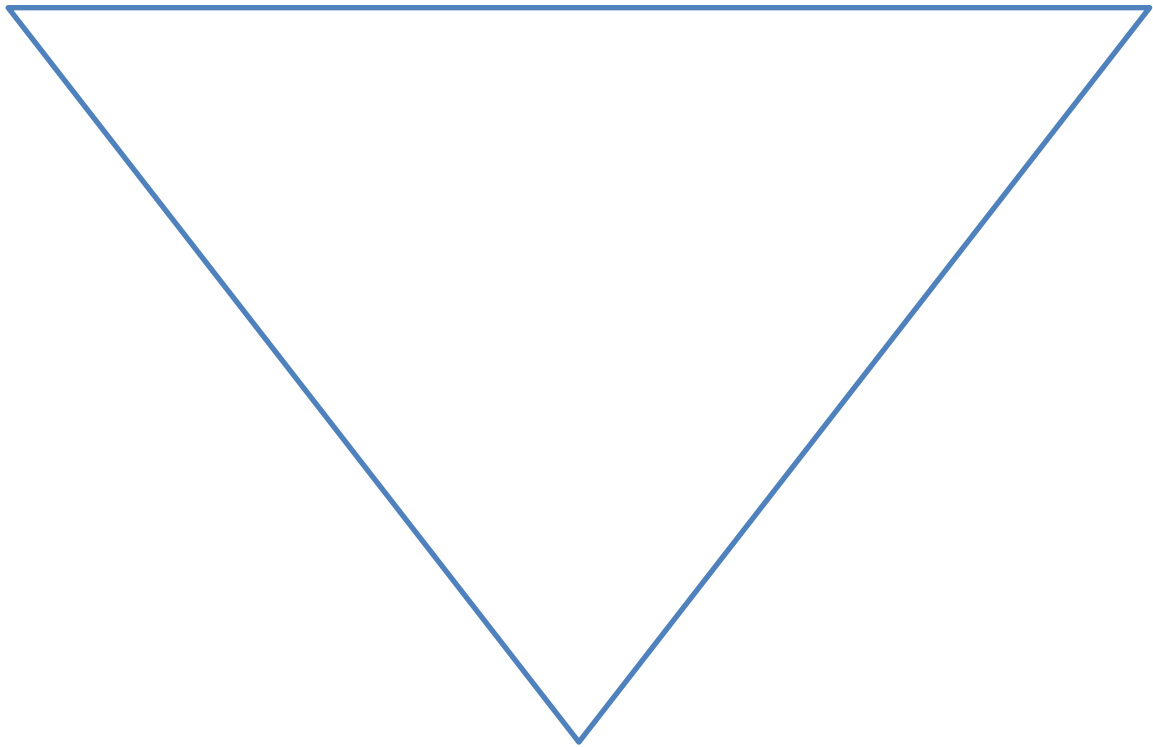
ຂໍ້ແນະນຳສຳລັບຜູ້ນຳພາກິດຈະກຳເພື່ອນສອນເພື່ອນ ແລະ ອາຈານທີ່ປຶກສາ:

ດຽວນີ້, ຢ່າເປີດຮູບທຸກອາຫານຈົນກວ່ານັກຮຽນທຸກຄົນຈະແບ່ງທຸກອອກເປັນສ່ວນສຳລັບອາຫານ 6 ໝູ່ ຈາກນັ້ນ ໃຫ້ພວກເຂົາແຕ່ມຮູບອາຫານແຕ່ລະໝູ່ໃສ່ທາງໃນສ່ວນຕ່າງໆທີ່ໄດ້ແບ່ງໄວ້.

ຂ້າງລຸ່ມນີ້ແມ່ນຕົວຢ່າງທຸກອາຫານທີ່ຍັງເປົ່າຫວ່າງທີ່ມີຢູ່ໃນປຶ້ມແບບຮຽນຂອງນັກຮຽນແຕ່ລະຄົນ

6. ຫຼັງຈາກໄດ້ 30 ນາທີ ເມື່ອທຸກຄົນແຕ່ມຮູບສຳເລັດແລ້ວຈຶ່ງເລີ່ມເປີດໂປສເຕີທຸກອາຫານ

7. ຖາມ ທຸກໆຄົນ ເລືອກເອົາຮູບອາຫານນຶ່ງໃບ ແລະ ເອົາໄປຕິດໃສ່ໂປຣສເຕີທີ່ເປົ່າຫວ່າງ



8. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ແນະນຳເຂົາເຈົ້າເອົາທຸກອາຫານທີ່ເຂົາເຈົ້າເຮັດ ທຽບໃສ່ທຸກອາຫານທີ່ຢູ່ປື້ມບົດຮຽນຂອງເຂົາເຈົ້າ

ພາກທີ 4. (30 ນາທີ)

ເກມຖາມ-ຕອບ QUIZ: ອາຫານທີ່ບໍ່ມີຄຸນປະໂຫຍດທາງໂພຊະນາການ, ພະຍາດເລືອດຈາງ ແລະ ທາດເຫຼັກ

ຄຳແນະນຳສຳລັບຜູ້ນຳພາກິດຈະກຳເພື່ອນສອນເພື່ອນ

ພາກຂໍ້ມູນຂ່າວສານກ່ຽວກັບກິດຈະກຳ:

ໃນກິດຈະກຳນີ້, ເຈົ້າຈະໄດ້ຊ່ວຍແນະນຳກຸ່ມຂອງເຈົ້າລວບລວມຄວາມຮູ້ ແລະ ບົດຮຽນທີ່ໄດ້ຮຽນຈາກກິດຈະກຳໃນມື້ນີ້.

ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອລວບລວມຄວາມຮູ້ກ່ຽວກັບອາຫານທີ່ບໍ່ເປັນຄຸນປະໂຫຍດທາງດ້ານໂພຊະນາການ, ພະຍາດເລືອດຈາງ ແລະ ທາດເຫຼັກ

ເວລາ: 30 ນາທີ (ຖາມ-ຕອບ 20 ນາທີ, ສິນທະນາ/ສັງລວມອາຫານກິດຈະກຳຕ່າງໆ 10 ນາທີ)

ການກະກຽມອຸປະກອນ: ເຈ້ຍ, ບິກເຟີດ

ເລີ່ມຫຼິ້ນເກມ

- ພາກຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບການຫຼິ້ນເກມ. ອ່ານໂດຍໃຊ້ສຽງດັງ:** ໃນບົດຮຽນພາກນີ້ ພວກເຮົາຈະເຮັດກິດຈະກຳເປັນກຸ່ມ ແຕ່ລະກຸ່ມຈະໄດ້ເຮັດການສາທິດຕາມສະຖານະການທີ່ກຳນົດໄວ້.
- ເວົ້າວ່າ** ທຳອິດນີ້ ແບ່ງອອກເປັນ 4 ກຸ່ມ. ນັບ 1-4 ໂດຍເລີ່ມຈາກ(ນັກຮຽນຜູ້ທີ່ຢູ່ໃກ້ເຈົ້າທີ່ສຸດທາງເບື້ອງຂວາມື).

3. ຫຼັງຈາກ ແບ່ງກຸ່ມອອກເປັນສີ່ທີມໄດ້ແລ້ວ (ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າ ແຕ່ລະກຸ່ມນັກຮຽນຍິງ ແລະ ນັກຮຽນຊາຍໃຫ້ເທົ່າກັນ ຖ້າເປັນໄປໄດ້). ຈາກນັ້ນ ແນະນຳໃຫ້ພວກເຂົາຕັ້ງຊື່ທີມຂອງຕົນເອງ ບອກພວກເຂົາວ່າສະມາຊິກເຫຼົ່ານີ້ຄືທີມທີ່ຈະ ເຮັດກິດຈະກຳຂອງເຈົ້າໃນມື້ນີ້.

4. **ອະທິບາຍກະຕິກາຂອງເກມ:** ກິດຈະກຳຈາລອງສະຖານະການ

ກຸ່ມ1: ເຈົ້າຈະລົມ/ປຶກສານາພໍ່ແມ່ແນວໃດເພື່ອໃຫ້ມີອາຫານທີ່ມີໂປຣຕີນໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນໃນຄາບອາຫານ?

ກຸ່ມ2: ເຈົ້າຈະແນະນຳອາຫານທາງເລືອກທີ່ສາມາດກິນທົດທ່ານອາຫານທາດຊື້ນ/ໂປຣຕີນໄດ້ແນວໃດ?

ກຸ່ມ3: ເຈົ້າຊິມີວິທີແນະນຳໝູ່ໄດ້ແນວໃດຖ້າຫາກສິ່ງໃສ່ວາລາວຊິເປັນພະຍາດເລືອດຈາງ?

ກຸ່ມ4: ເຈົ້າຈະມີວິທີການເວົ້າກັບນ້ອງເຈົ້າແນວໃດກ່ຽວກັບຄວາມອັນຕະລາຍຂອງອາຫານຫວ່າງທີ່ບໍ່ເປັນ ປະໂຫຍດເຊັ່ນ: ເຂົ້ານົມສຳເລັດຮູບ, ຂອງກິນຫຼິ້ນຈາກຈີນ ແລະ ນ້ຳອັດລົມ/ແປບຊີ ?

5. **ອະທິບາຍກະຕິກາການຫຼິ້ນເກມ:** ໃຫ້ແຕ່ລະກຸ່ມສະແດງບົດບາດສົມມຸດ ໃນການແບ່ງປັນບົດຮຽນທີ່ເຂົາໄດ້ ຮຽນມາໃຫ້ແກ່ ຄອບຄົວ, ໝູ່ຄູ່, ອ້າຍນ້ອງ ແລະ ຊຸມຊົນໂດຍອີງໃສ່ຫົວຂໍ້ທີ່ໄດ້ຮັບ.

6. **ຈາກ ນັ້ນໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມທຸກຄົນ ໃຕ້ສະແດງບົດບາດສົມມຸດຂອງ** ຄອບຄົວ, ໝູ່ຄູ່, ອ້າຍນ້ອງ ແລະ ຊຸມຊົນ ທີ່ໃຫ້ອະທິບາຍ ແລະ ມອບໝາຍແຕ່ລະສະຖານະການຂອງແຕ່ລະກຸ່ມ. ຕົວຢ່າງ: ຜູ້ນຶ່ງຮັບບົດບາດເປັນ ແມ່ ແລະ ອີກຄົນຮັບບົດບາດເປັນພໍ່.

7. **ໃຫ້ເວລາ 15 ນາທີ ໃນການກະກຽມ ແລະ ຝຶກຊ້ອມການສະແດງບົດບາດສົມມຸດ**

8. **ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ໃຫ້ແຕ່ລະກຸ່ມເລີ່ມການສະແດງບົດບາດສົມມຸດຂອງຕົວເອງຕໍ່ໜ້າຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມທຸກ ຄົນ**

9. ຜູ້ນຳພາກິດຈະກຳເພື່ອນສອນເພື່ອນ ແລະ ອາຈາກທີ່ປຶກສາ ຄວນຈະສະຫຼຸບກິດຈະກຳໂດຍ:

ກຸ່ມ1: ເຈົ້າຈະລົມ/ປຶກສານາພໍ່ແມ່ແນວໃດເພື່ອໃຫ້ມີອາຫານທີ່ມີໂປຣຕີນໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນໃນຄາບອາຫານ:

ບົດຮຽນສຳຄັນ: ເດັກໄວໜຸ່ມ ທັງຍິງ ແລະ ຊາຍ ຄວນໄດ້ຮັບສານອາຫານຈາກທາດໂປຣຕີນ/ທາດຊື້ນຫຼາຍ ຂຶ້ນໃນແຕ່ລະຄາບອາຫານຂອງເຂົາເຈົ້າ. ພໍ່ແມ່ຄວນຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈ ເຖິງຄວາມສຳຄັນຂອງການບໍລິໂພກ ອາຫານທີ່ມີທາດໂປຣຕີນສຳລັບເດັກ ທີ່ຈະຊ່ວຍການຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ພັດທະນາການຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ກຸ່ມ2: ເຈົ້າຈະແນະນຳອາຫານທາງເລືອກທີ່ສາມາດກິນທົດທ່ານອາຫານທາດຊື້ນ/ໂປຣຕີນໄດ້ແນວໃດ

ບົດຮຽນສຳຄັນ: ພໍ່ແມ່ຄວນຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈ ກ່ຽວກັບອາຫານທາງເລືອກທີ່ສາມາດກິນທົດທ່ານທາດໂປຣ ຕີນ/ທາດຊື້ນ ທີ່ມີຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນ ແລະ ອາຫານຈຳພວກນີ້ແມ່ນລາຄາບໍ່ແພງ ແລະ ສາມາດເຂົ້າເຖິງໄດ້ງ່າຍ.

ກຸ່ມ4: ເຈົ້າຊິມີວິທີແນະນຳໝູ່ໄດ້ແນວໃດຖ້າຫາກສິ່ງໃສ່ວາລາວຊິເປັນພະຍາດເລືອດຈາງ?

ບົດຮຽນສຳຄັນ: ຖ້າຫາກພົບເຫັນເດັກໄວໜຸ່ມຄົນໃດຫາກມີນຶ່ງໃນອາການຂອງພະຍາດເລືອດຈາງ, ຄວນ ແນະນຳໃຫ້ລາວໄປພົບແພດຢູ່ສຸກສາລາເພື່ອໃຫ້ ທ່ານໝໍຊ່ວຍໃຫ້ຄວາມປຶກສາ ແລະ ແນະນຳ

ກຸ່ມ4: ເຈົ້າຈະມີວິທີການເວົ້າກັບນ້ອງເຈົ້າແນວໃດກ່ຽວກັບຄວາມອັນຕະລາຍຂອງອາຫານຫວ່າງທີ່ບໍ່ເປັນ ປະໂຫຍດເຊັ່ນ: ເຂົ້ານົມສຳເລັດຮູບ, ຂອງກິນຫຼິ້ນຈາກຈີນ ແລະ ນ້ຳອັດລົມ/ແປບຊີ ?

ບົດຮຽນສຳຄັນ: ອາຫານຫວ່າງທີ່ບໍ່ເປັນປະໂຫຍດເຊັ່ນ: ເຂົ້ານົມສຳເລັດຮູບ, ຂອງກິນຫຼິ້ນຈາກຈີນ ແລະ ນ້ຳອັດລົມ/ແປບຊີ ແມ່ນຈະທຳຮ້າຍສຸຂະພາບ ແລະ ຄັດຂວາງຕໍ່ການຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ຕໍ່ການພັດທະນາ ຂອງເດັກນ້ອຍ/ເດັກໄວໜຸ່ມ. ອາຫານຫວ່າງທີ່ມີໂພຊະນາການດີ ຄວນຈະເອົາເຂົ້າໃນແຕ່ລະຄາບອາຫານ.

ເຮັດການຕອບຖາມເປັນກຸ່ມ: ເປັນກິດຈະກຳທາງເລືອກຖ້າມີເວລາພຽງພໍ

ໃຫ້ຖາມຄຳຖາມລຸ່ມນີ້ຕໍ່ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມທຸກຄົນ

1. ເປັນຫຍັງເຮົາຈຶ່ງເອີ້ນອາຫານບາງຈາພວກວ່າ ອາຫານຫວ່າງທີ່ບໍ່ມີປະໂຫຍດ?

ກ. ອາຫານທີ່ບໍ່ມີຄຸນຄ່າທາງໂພຊະນາການ

ຂ. ອາຫານທີ່ບໍ່ໄດ້ຊ່ວຍການຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ການພັດທະນາຂອງຮ່າງກາຍ ແລະ ສະໜອງ

ຄ. ຖືກທັງ ກ ແລະ ຂ

ຄໍາຕອບແມ່ນ: ຄ

2. ອາຫານຫວ່າງຊະນິດໃດຂ້າງລຸ່ມນີ້ທີ່ຕໍ່ສູ້ຂະພາບ?

ກ. ນໍ້າອັດລົມ/ແປບຊີ

ຂ. ໝາກກ້ວຍໜຶ່ງ ແລະ ເຂົ້າໜຽວ(ເຂົ້າຕົ້ມ) ແລະ ແກ່ນໝາກອຶ

ຄ. ໝາກໄມ້ (ກ້ວຍ, ໝາກອຶ ແລະ ໝາກມ່ວງ)

ງ. ຂໍ ຂ ແລະ ຄ

ຄໍາຕອບແມ່ນ: ຂ ແລະ ຄ- ອາຫານຫວ່າງທີ່ຕໍ່ສູ້ຂະພາບແມ່ນອາຫານທີ່ເຈົ້າກະກຽມເຮັດກິນເອງຢູ່ໃນບ້ານທີ່ບໍ່ມີນໍ້າຕານ ແລະ ເກືອຫຼາຍ ແລະ ໝາກໄມ້ຍັງມີປະໂຫຍດຫຼາຍໄດ້ນໍາ້ຕານຈາກທໍາມະຊາດ, ແລະ ມີວິຕາມິນຫຼາກຫຼາຍ. ນໍ້າອັດລົມ/ແປບຊີ ແມ່ນອາຫານທີ່ບໍ່ມີຄຸນປະໂຫຍດທາງດ້ານໂພຊະນາການ ເພາະມັນມີທາດນໍ້າຕານຫຼາຍ ເຮັດໃຫ້ເຮັດມີຄວາມສ່ຽງເປັນພະຍາດເບົາຫວານ.

3. ເປັນຫຍັງອາຫານຫວ່າງທີ່ບໍ່ມີປະໂຫຍດຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ສູ້ຂະພາບບໍ່ດີ?

ກ. ອາຫານຫວ່າງທີ່ບໍ່ມີປະໂຫຍດ ບໍ່ມີຄຸນຄ່າທາງດ້ານໂພຊະນາການ

ຂ. ເມື່ອເຮົາກິນອາຫານຫວ່າງທີ່ບໍ່ມີປະໂຫຍດ ຈະເຮັດໃຫ້ເຮົາອົ່ມ ແລະ ຈະບໍ່ຢາກເຂົ້າ ແລະ ບໍ່ສາມາດກິນອາຫານທີ່ມີໂພຊະນາການທີ່ດີໄດ້ອີກ ດັ່ງນັ້ນມັນບໍ່ສາມາດຊ່ວຍເດັກໄວໜຸ່ມມີສູ້ຂະພາບດີ ແລະ ແຂງແຮງທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ມັນສະໜອງ

ຄ. ຖືກທັງ ກ ແລະ ຂ

ຄໍາຕອບແມ່ນ: ຄ ອາຫານຫວ່າງທີ່ບໍ່ມີປະໂຫຍດ ບໍ່ມີຄຸນຄ່າທາງດ້ານໂພຊະນາການ ດັ່ງນັ້ນເມື່ອເຮົາກິນອາຫານຫວ່າງທີ່ບໍ່ມີປະໂຫຍດ ຈະເຮັດໃຫ້ເຮົາອົ່ມ ແລະ ຈະບໍ່ຢາກເຂົ້າ ແລະ ບໍ່ສາມາດກິນອາຫານທີ່ມີໂພຊະນາການທີ່ດີໄດ້ອີກ ດັ່ງນັ້ນມັນບໍ່ສາມາດຊ່ວຍເດັກໄວໜຸ່ມມີສູ້ຂະພາບດີ ແລະ ແຂງແຮງທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ມັນສະໜອງ

4. ເຮົາສາມາດກິນຫຍັງໄດ້ແດ່ເພື່ອທົດແທນອາຫານທີ່ບໍ່ມີປະໂຫຍດທາງດ້ານໂພຊະນາການ ໃນອາຫານຫວ່າງ ແລະ ຄາບເຂົ້າຂອງເຮົາ?

ກ. ແກ່ນໝາກອຶ ແລະ ເຂົ້າໜົມຕົ້ມ

ຂ. ປຶ້ງກ້ວຍ ແລະ ໝາກໄມ້ຈາກປ່າ

ຄ. ຖືກທັງ ກ ແລະ ຂ

ຄໍາຕອບ: ຄ

5. ຄາຕອບຕໍ່ໄປນີ້ ຖືກ ຫຼື ຜິດ: ພະຍາດເລືອດຈາງເປັນຄວາມຜິດປົກກະຕິເມື່ອຮ່າງກາຍເຈົ້າບໍ່ມີຈຸລັງເມັດເລືອດພຽງພໍ ທີ່ໃນການໃຫ້ພະລັງງານແກ່ຮ່າງກາຍເພື່ອຊ່ວຍໃນການຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ພັດທະນາ

ຄໍາຕອບ: ຖືກ

ຄໍາຕອບແມ່ນ: ຄ

6. ສາຍເຫດຂອງການເປັນພະຍາດເລືອດຈາງແມ່ນຫຍັງ?

ກ. ກິນອາຫານທີ່ມີໄຂມັນຫຼາຍ

ຂ. ກິນອາຫານປະເພດທາດແປ້ງ/ອາຫານຫຼັກບໍ່ພຽງພໍ

ຄ. ກິນອາຫານທີ່ມີທາດຫຼັກບໍ່ພຽງພໍ ເຊັ່ນ: ຊີ້ນ, ປາ, ໄຂ່ ຫຼື ພືດຜັກໃບຂຽວໃສ່ໝາກນາວ ເປັນນີ້ໃນສາຍເຫັດ. ແລະ ອີກສາຍເຫັດ ແມ່ນມາຈາກການຕິເຊື້ອແມ່ກາຝາກ, ໄຂ້ຍຸງລາຍ/ການເຈັບປ່ວຍຊໍ້າເຮື້ອ.

ຄໍາຕອບ: ຄ

7. ຂໍໃດຂ້າງລຸ່ມນີ້ເປັນສັນຍານເຕືອນບອກໃຫ້ເຮົາຮູ້ສຶກວ່າເປັນພະຍາດເລືອດຈາງ?

ກ. ຜິວໜັງຈືດຈາງ ແລະ ຮູ້ສຶກອິດເມື່ອຍຕະຫຼອດເວລາ

ຂ. ເຈັບປ່ວຍ

ຄ. ເກີດອາການຊາ ຫຼື ເຢັນມື ແລະ ຕີນ

ຄ. ຖືກທັງໝົດ

ຄໍາຕອບແມ່ນ: ຄ

8. ຄໍາຕອບຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນ **ຖືກ ຫຼື ຜິດ**: ເພື່ອປ້ອງກັນພະຍາດເລືອດຈາງເຈົ້າຄວນກິນແຕ່ຜັກໃບຂຽວ.

ຄໍາຕອບແມ່ນ: ຜິດ- ເພື່ອປ້ອງກັນພະຍາດເລືອດຈາງເຈົ້າຕ້ອງກິນຜັກໃບຂຽວ ພ້ອມກັບໝາກນາວ, ຖົ່ວ ຫຼື ຊີ້ນສັດເຊັ່ນ(ປາ, ຊີ້ນໝູ່ ແລະ ໄຂ່)

9. ຄໍາຕອບຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນ **ຖືກ ຫຼື ຜິດ**: ເພື່ອປ້ອງກັນພະຍາດເລືອດຈາງ ໃນເດັກໄວໜຸ່ມ ແມ່ນມີຄວາມສໍາຄັນຫຼາຍເພື່ອໃຫ້ເຂົາເປັນໄວໜຸ່ມທີ່ມີສຸຂະພາບດີ ແລະ ແຂງແຮງ?

ຄໍາຕອບແມ່ນ: ຖືກ ; ພະຍາດເລືອດຈາງແມ່ນຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ປ້ອງກັນຕັ້ງແຕ່ເດັກນ້ອຍເພື່ອເຂົາຈະໄດ້ເຕີບໃຫຍ່ເປັນຜູ້ໃຫຍ່ທີ່ແຂງແຮງ ແລະ ມີຄຸນະພາບ.

10. ໃນທຸກອາຫານຂອງລາວ ມີຈັດອາຫານຈັກໝວດ?

ກ. 3

ຂ. 4

ຄ. 6

ຄໍາຕອບແມ່ນ: 6

11 ອາຫານຫວ່າງທີ່ມີໂພຊະນາການ, ພຶກຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ ຫາໄດ້ຢູ່ທ້ອງຖິ່ນເຮົາບໍ່?

ກ. ມີ ແລະ ຫາໄດ້ຢູ່ທ້ອງຖິ່ນ

ຂ. ບໍ່ມີ

ຄໍາຕອບແມ່ນ: ກ

ທວນຄືນໂດຍລວມກ່ຽວກັບບົດຮຽນບົດທີ 3

ເວົ້າວ່າ ມື້ນີ້, ເຈົ້າຈະໄດ້ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບອາຫານທີ່ບໍ່ມີຄຸນປະໂຫຍດທາງດ້ານໂພຊະນາການ ແລະ ພະຍາດເລືອດຈາງດັ່ງນັ້ນ, ດຽວນີ້ ພວກເຮົາຈະໄດ້ຮຽນກ່ຽວກັບອາຫານ 6 ໝູ່; ເຈົ້າໄດ້ສຸ່ມໃສ່ໝູ່ອາຫານທີ່ມີໂປຣຕີນ, ໝູ່ໝາກໄມ້, ໝູ່ນໍ້າມັນພືດ ແລະ ດຽວນີ້ ເຈົ້າຮູ້ກ່ຽວກັບອາຫານທີ່ບໍ່ມີຄຸນປະໂຫຍດທາງດ້ານໂພຊະນາການ ແລະ ພະຍາດເລືອດຈາງອີກດ້ວຍ.

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, ຖ້ຳໄປສະນີ 4328
ໂທ: (856-21) 217 727, 212 991 E-mail: lao.info@careint.org