

ขนมเพื่อสุขภาพกับหอรัักษ์โลก

วัตถุประสงค์หลัก

1. เด็กๆ เข้าใจถึงความสำคัญของโภชนาการโดยการปรองพ้องว่าขนมเพื่อสุขภาพโดยใช้ไฟ
2. เด็กๆ เข้าใจถึงบรรทัดฐานที่ดีและเข้าใจถึงความสำคัญของบรรทัดฐานที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม
3. เด็กๆ เข้าใจถึงความแตกต่างของระยะเวลาในการย่อยสลายระหว่างบรรทัดฐานที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมและบรรทัดฐานที่พลาสติกผ่านการถลุงและการรีไซเคิลด้วยตนเอง
4. เด็กๆ สามารถเห็นคุณค่าของวัตถุดิบที่หาได้ในท้องถิ่นและเข้าใจแนวคิดเรื่องระยะทางของอาหาร

บทนำ

อาหารที่เรารับประทานมีบทบาทสำคัญในการรักษาสุขภาพที่ดี ปกป้องเราจากโรคภัยไข้เจ็บ และความเป็นอยู่โดยรวมของเรา

อาหารมีคุณค่าและชุมชนมาวกับกัน กฎภูมิภาคมียลลิตในท้องถิ่นของคองเองซึ่งจะส่งเสริมสุขภาพและสร้างชื่อเสียง สิ่งนี้มีความสำคัญอย่างยิ่งเนื่องจากเป็นการสร้างโอกาสทางเศรษฐกิจที่สำคัญและช่วยลดผลกระทบด้านสิ่งแวดล้อม สร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชน รักษาวัฒนธรรมในท้องถิ่น และเพิ่มรายได้ของเกษตรกร

อุตสาหกรรมอาหารและอุตสาหกรรมบรรทัดฐานที่ดีเป็นมาควบกัน ในช่วงเวลาที่ผ่านมามบรรทัดฐานที่ดีมีความรับผิดชอบและมีประสิทธิภาพต่อสิ่งแวดล้อมมีความสำคัญอย่างมาก สิ่งนี้เป็นสิ่งสำคัญในการแก้ไขปัญหาขยะพลาสติกที่เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ บนโลกของเรา

กิจกรรมนี้จะช่วยให้คุณเข้าใจขนมเพื่อสุขภาพมากขึ้น และผลิตภัณฑ์ในท้องถิ่นช่วยเศรษฐกิจของเราได้อย่างไร นอกจากนี้ยังช่วยให้เด็กๆ เข้าใจถึงความสำคัญของบรรทัดฐานที่ดีที่ย่อยสลายได้ทางชีวภาพ ซึ่งสามารถหมักได้และหลุดเริ่มต้นมีบทบาทสำคัญในการปกป้องโลกของเรา

คำถามนำเข้ากิจกรรม

1. โภชนาการคืออะไรและมีความสำคัญอย่างไร
2. เด็กๆ ชอบอาหารประเภทไหน อาหารประเภทใดที่มาจากหรือนานาชาติ
3. รันก์/ตลาดเกษตรกรในพื้นที่ของเราช่วยให้ประเทศของเราเติบโตได้อย่างไร

วัสดุ / การเตรียมสำหรับกิจกรรม

- แอปเปิ้ล 1 ลูก
- อาหารที่ใช้ขนมปังที่ขึ้นขอบ: เนยถั่ว / โยเกิร์ตกรีกหรือโยเกิร์ตเข้มข้น / แยมเชลลิก เป็นต้น
- กล้วย: กล้วยที่สุกแล้วและหาได้ง่ายในท้องถิ่น - ผลไม้แห้งและถั่วหั่นทำมือสับเป็นชิ้นเล็ก ๆ
- ซ็อกโกแลตชิป (ตัวเลือก)
- มะพร้าวขูด (ตัวเลือก)
- มีดสำหรับขนม 1 เล่ม
- ราว
- เชือก
- แกนแอปเปิ้ล หรือที่ตัดคุกกี้ขนาดเล็ก หรือช้อนขนาดเล็กเพื่อตัดแกนแอปเปิ้ลออก
- ผ้าเช็ดจาน / ผ้าเช็ด / หนังสือพิมพ์เก่า (สำหรับรวบรวมพื้นที่ที่จะใช้)

ความเชื่อมโยงกับ SDGs



หัวข้อ

การออกแบบบรรทัดฐานที่ดี

การทำอาหาร

จุดเชื่อมโยง

วิทยาศาสตร์การอาหาร การกินเพื่อสุขภาพ ระยะทางของอาหาร การจัดการของเสีย การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ

คำค้น

โภชนาการ

พลาสติก

การหมัก

ผลิตภัณฑ์ในท้องถิ่น

บรรทัดฐานที่ดีที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

เวลาในการย่อย

ระดับ

เบื้องต้น

รูปแบบ

โครงการ

จำนวนผู้ร่วมกิจกรรม

50 คน

รูปแบบการดำเนินการกิจกรรม

กลุ่มเล็กถ่ายถอดออนไลน์

ระยะเวลาทำกิจกรรม

45-60 นาที

ขนมเพื่อสุขภาพกับหอรัศมีโลก

ภารกิจและขั้นตอนทำกิจกรรม

ว่านี่ใช่ชาวนาหรือกระ?ถามห็น้องพี่ผมรับพี่ที่กระ?ใช่แล้ว!ว่าเฮ้ยอี!แล้วค่อยๆผ่านแอปเปิ้ลในสวนแบบออกมากับในรูปวงกลมคล้ายแผ่นดิสก์หนาประมาณ 5 มม. จากนั้นใช้หินหรือที่ตัดๆที่กระบาดเล็กร่อนขยี้จนขาดเล็ดลอดส่วนเมล็ดกรากลายออก ตอนขยี้เห็นขยี้เป็กระ?ดูเหมือนโกโก้!ว่าแอปเปิ้ลโดนัทกลบขยี้มาก!ทำด้านของแอปเปิ้ลโดนัทด้วยขยี้ๆ!กรัก!เออ!เกร็ด!เฮฮ่า!นี่สปรด!เด็กก็เอ็งก็บีบที่หน้า!สขนาบต้องกรากแล้ว!เอ็งให้ที่โกโก้ที่ถูกลบออก!แอปเปิ้ลโดนัท!เพื่อสุขภาพ!พรรณสิทธิ์แล้ว!สามารถรับประทาน!หรือเก็บไว้ในภาชนะที่มีอากาศถ่ายเทได้ในตู้เย็น!สามารถนำมารับประทานได้ทันที!



คำแนะนำด้านความปลอดภัย

แนะนำให้เด็กให้ระมัดระวังขณะใช้มีด ตรวจสอบให้แน่ใจว่าเด็กๆ ไม่แพ้ส่วนผสมใดๆ ที่ใช้ในการเตรียมขนม การวางแผนทำ/หั่นสัปดาห์ก่อนลงพื้นผิวก่อนเริ่มงานจะช่วยให้การจัดระเบียบในภายหลัง

วัสดุ / การเตรียมบรรจุภัณฑ์

- ในตอนที่สี่ (ขนาดประมาณแผ่น A4) ค่อยๆ ย่างด้วยไฟอ่อนๆ จนใบขึ้นมา ขั้นตอนนี้ควรให้ผู้ใหญ่ช่วยถือ
- ใช้ฟืน 2-3 อัน
- กรรไกร
- วัสดุสำหรับทำความสะอาดและเช็ดใบทองให้แห้ง

คำถามนำสู่กิจกรรมทำบรรจุกัณฑ์

- วัตถุประสงค์กับท่าอาหารที่เราเห็นในปัจจุบันมีอะไรบ้าง (ยกตัวอย่างดูห่อขีสก๊อต/กล่องอาหารพลาสติก)
- ปัญหาที่ยากของเราใช้วัสดุอะไรห่ออาหาร (ยกตัวอย่างวัสดุที่ใช้ในท้องถื่นเช่น ใบตอง ซามที่ทำจากใบพยอม กระดาษ ลูกจันทน์/ผ้าใบ เป็นต้น)
- วัตถุประสงค์กับที่ใช้กันอย่างแพร่หลายในโลกปัจจุบันสามารถย่อยสลายได้หรือไม่

งานและขั้นตอนสำหรับกิจกรรม

ทางในตอนที่นำเรียบเรียงแล้วฉบับนี้ที่นำใช้ในประเทศไทยท่านในหอวังในวัง วังแห่งปโตลนิกอย่างบัก-ริวและวาทชนกับทรงกลาในเพื่อสร้างหอคอยเล็ก (ภาพหัวถ้อย)
 ดังคือ: สารานุกรมการปกครองเล็ก (เช่นในสมัยยุคที่นักท้าวทำและเปลี่ยนชื่อ) แล้ววาทชนท่านนักและท่าน (เพื่อป้องกันไม่ให้เป็นปัญหา) พบปลาที่เล่นว่าเรียนเล็ก ใช้
 จินตนาการเพื่อสร้างตัวกับและยึดเข้า (เพื่อเป็นการว่าท่านเข้าและให้ถือของขึ้นกับที่ถ้อยก่อนเข้า ถ้อยกล่าวท่านนี้ด้วยไม่ผิด) บรรดาทั้งนี้ในสมัยกับซึ่งมาละทิ้งเรียนแล้ว

ขนมเพื่อสุขภาพกับหอรัศมีโลก

คำแนะนำด้านความปลอดภัยสำหรับกิจกรรมบรรจุภัณฑ์

แนะนำเด็กๆ ในการจับไม้จิ้มฟัน และกรรไกรอย่างระมัดระวัง

ขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ในการย่ำใบตองและจัดการกับใบตองที่ร้อนด้วยความระมัดระวัง



การนำกิจกรรมไปต่อยอด

นำกระดาษห่อหิสดิตและบรรจุภัณฑ์ใบไม้ที่นักเรียนเพิ่มทำกิจกรรมไปฝังไว้ในดิน จากนั้นให้คอยดูสังเกตว่าเกิดอะไรขึ้นกับวัสดุบรรจุภัณฑ์ทั้งสองนี้หลังจากเวลาผ่านไป 3-4 วัน 1 สัปดาห์ หรือ 1 เดือน นักเรียนสามารถพูดคุยอภิปรายเกี่ยวกับการสลายตัวของวัสดุต่าง ๆ ได้

ข้อมูลเพื่อการอภิปราย

นักเรียนคิดว่าบรรจุภัณฑ์จากธรรมชาติเหล่านี้มีประสิทธิภาพหรือไม่ ถ้าไม่เราต้องทำอย่างไรให้ก่อนเริ่มกิจกรรม ระยะเวลาของอาหารคืออะไรและมีผลต่อโลกของเราอย่างไร อาหารที่มีราคาแพงจากต่างประเทศสามารถแทนที่ด้วยอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่นได้หรือไม่ (ไปรษณียบัตรอย่างพอสัมเป เช่น ลูกเกดหรือข้าวฟ่าง แทน คุกกี้) เมื่อไปซื้อของครั้งต่อไปนักเรียนจะหยุดและคิดถึงก่อนซื้ออาหารที่นำเข้าหรือไม่

ผู้เขียน

Yoshida Menon และ Preveena Nandakumar