

โครงการเรียนรู้ “สลัดผักผลไม้แสนอร่อย”



โดย คณะครูและนักเรียน
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลหนองเสือช้าง

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลหนองเสือช้าง
สังกัด องค์การบริหารส่วนตำบลหนองเสือช้าง

โครงการเรียนรู้

“สลัดผักผลไม้แสนอร่อย”



โดย คณะครูและนักเรียน
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลหนองเสือช้าง

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลหนองเสือช้าง
สังกัด องค์การบริหารส่วนตำบลหนองเสือช้าง

สารบัญ
“โครงการเรียนรู้” สลัดผักผลไม้แสนอร่อย”

หน้า

บทที่ ๑ บทนำ	๑
บทที่ ๒ วัตถุประสงค์และผลที่คาดว่าจะได้รับ	๒
บทที่ ๓ วัตถุประสงค์	๓
บทที่ ๔ ขั้นตอนการสลัดผักผลไม้แสนอร่อย	๕
บทที่ ๕ สรุปผลสำเร็จ	๗



บทที่ ๑

บทนำ

ที่มาและความสำคัญ

ชื่อโครงการ สลัดผักผลไม้แสนอร่อย ลักษณะโครงการ โครงการใหม่ ผู้รับผิดชอบ นางสาวอัมพวรรณ วงศ์เกษร หัวหน้าศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลหนองเสือช้าง ที่มาและความสำคัญ ผักและผลไม้เป็นส่วนประกอบหลักของสลัดที่ให้คาร์โบไฮเดรต วิตามิน และเกลือแร่ต่างๆ เพื่อให้ได้สารอาหารและพลังงานอย่างครบถ้วน ควรเลือกทานผักให้หลากหลายชนิดอย่างละเล็กละน้อยคละเคล้ากันไป ทั้งผักสีเขียวเข้ม สีเขียวอ่อน สีส้ม และสีแดง เป็นต้น ในปัจจุบันคนส่วนใหญ่มักรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ อาทิเช่นอาหาร Fast food ของหวานต่างๆอาหารเหล่านั้น ทำให้เสียสุขภาพและเกิดโรคต่างๆตามมา คุณครูได้ตระหนักถึงความสำคัญจึงทำโครงการ “สลัดผักผลไม้แสนอร่อย” ขึ้นเพื่อส่งเสริมให้เด็กปฐมวัยได้ให้ความสำคัญหันมาใส่ใจสุขภาพ รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ “สลัดผักผลไม้แสนอร่อย” นอกจากจะเป็นอาหารเพื่อสุขภาพแล้ว ยังทำให้นักเรียนได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ เช่นวิตามินซี,แคลเซียม,วิตามินเอ เมื่อรับประทานเป็นประจำผู้รับประทานจะมีผิวพรรณดี และทำให้ร่างกายแข็งแรงไม่เจ็บป่วยง่าย วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนได้ทดลองทำสลัดผักผลไม้ได้ด้วยตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนได้รับประสบการณ์ตรง 3. เพื่อให้นักเรียนฝึกทำงานกลุ่มอย่างมีระบบ มีขั้นตอน 4. เพื่อฝึกการเป็นผู้นำผู้ตาม 5. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการแก้ปัญหาด้วยตนเอง 6. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ประโยชน์ของสลัดผลไม้ 7. เพื่อเรียนรู้ประกอบอาหารแบบง่ายๆ

บทที่ ๒

วัตถุประสงค์และผลที่คาดว่าจะได้รับ

วัตถุประสงค์

คุณครูได้ตระหนักถึงความสำคัญจึงทำโครงการ “สลัดผักและผลไม้แสนอร่อย” ขึ้นเพื่อส่งเสริมให้เด็กปฐมวัยได้ให้ความสำคัญหันมาใส่ใจสุขภาพ รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ “สลัดผักและผลไม้แสนอร่อย” นอกจากจะเป็นอาหารเพื่อสุขภาพแล้ว ยังทำให้นักเรียนได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ เช่นวิตามินซี,แคลเซียม,วิตามินเอ เมื่อรับประทานเป็นประจำผู้รับประทานจะมีผิวพรรณดี และทำให้ร่างกายแข็งแรงไม่เจ็บป่วยง่าย วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนได้ทดลองทำสลัดผักและผลไม้ได้ด้วยตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนได้รับประสบการณ์ตรง 3. เพื่อให้นักเรียนฝึกทำงานกลุ่มอย่างมีระบบ มีขั้นตอน 4. เพื่อฝึกการเป็นผู้นำผู้ตาม 5. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการแก้ปัญหาด้วยตนเอง 6. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ประโยชน์ของสลัดผลไม้ 7. เพื่อเรียนรู้ประกอบอาหารแบบง่ายๆ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้พืช ผัก ผลไม้ ที่สามารถนำมาเป็นส่วนผสมการสร้างสีสันและใยอาหาร
๒. เพื่อให้เด็กๆได้เรียนรู้รูปร่างของผลไม้
๓. เพื่อให้เด็กๆได้รู้จักการทำกิจกรรมร่วมกันเป็นกลุ่ม
๔. เพื่อเป็นการพัฒนาทักษะทั้ง ๕ ด้าน ของเด็กๆ



บทที่ ๓

วัตถุดิบ



ไข่ต้ม



ข้าวโพด



แครอท



องุ่น



มะเขือเทศ



แตงกวา



กะหล่ำปลีขาว



ลูกพลับ



แอปเปิ้ล



น้ำส้ดสำเร็จรูป

บทที่ ๔
ขั้นตอนการทำสลัดผักผลไม้

➤ ล้างทำความสะอาดผักผลไม้ต่างๆ



บทที่ ๕

สรุปผลสำเร็จ

จากการจัดทำโครงการสลัดผักผลไม้แสนอร่อย สิ่งที่ได้ก็คือ เด็กๆ ได้เรียนรู้ประโยชน์ของผักผลไม้ และได้รู้จักชนิดของผัก ผลไม้ เรียนรู้รูปทรง รสชาติ สี สัน อีกทั้งยังได้ฝึกให้เด็กได้รับประทานผักและผลไม้ต่างๆ รู้ที่ใช้ในการประกอบอาหารที่เกิดจาก ผักและผลไม้ รวมถึงได้รู้จักการทำงานเป็นกลุ่ม





