

ข่าวสาร
บ้าน - โรงเรียน

อนุบาล 1
สัปดาห์ที่ 6

วันที่ 20-24 มิถุนายน พ.ศ. 2565

สัปดาห์นี้นักเรียนได้เรียนรู้เรื่อง “อาหารดีมีประโยชน์”

คุณครูจะพูดคุยกับเด็ก ๆ ในเรื่องอาหารที่มีประโยชน์ ซึ่งได้แก่ อาหารหลัก ๕ หมู่ คือโปรตีน คาร์โบไฮเดรต เกลือแร่ วิตามิน ไขมัน รวมทั้งปลูกฝังให้เด็กรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

ทั้งนี้ ท่านผู้ปกครองมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ คือ การส่งเสริมให้เด็ก ๆ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และรับประทานผักผลไม้เป็นประจำเพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

ขอพระเจ้าอวยพระพร

กิจกรรมที่เรียนรู้

- อาหารที่มีประโยชน์
- อาหารที่ไม่มีประโยชน์
- มารยาทในการรับประทานอาหาร
- เวลาในการรับประทานอาหาร
- กลัวยน้ำว่า

คำคล้องจอง

“มารยาทบนโต๊ะอาหาร”

อาหารอยู่ในปาก	ไม่พูดมากต้องระวัง
ไม่คุยให้รบกวน	กลืนเรียบร้อยค่อยคุยกัน
อิมแล้วรวบซ่อนส้อม	พร้อมตะล่อมเศษอาหาร
รวบไว้ที่ในจาน	เป็นระเบียบเรียบร้อยดี



ผู้ปกครองมีส่วนร่วมกิจกรรมการเรียนรู้

- ✓ นำรูปภาพที่สื่อถึงสุขภาพดีมาคนละ 1 ภาพ เช่น การออกกำลังกาย, การพักผ่อน
- ✓ นำผลไม้หรืออาหาร มาคนละ 1 อย่าง

กิจกรรมเสนอแนะที่บ้าน

- ✓ ผู้ปกครองทำอาหารกับลูกและแนะนำอาหารที่มีประโยชน์แต่ละชนิด
- ✓ ส่งเสริมให้ลูกรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ในแต่ละวัน

ข้อพระธรรมประจำสัปดาห์

สดุดี 128:4 “คนที่ยำเกรงพระเจ้าจะได้รับพระพร”
Psalms 128:4 Yes, this will be the blessing
for the man who fears the Lord.



ข่าวสาร
บ้าน - โรงเรียน

อนุบาล 2
สัปดาห์ที่ 6

วันที่ 20-24 มิถุนายน พ.ศ. 2565

สัปดาห์นี้นักเรียนได้เรียนรู้เรื่อง “อาหารดีมีประโยชน์”

การดูแลสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับมนุษย์เรา ดังนั้นการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ 5 หมู่จึงมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตต่อร่างกาย แต่อาหารบางชนิดหากรับประทานมากเกินไปก็อาจก่อให้เกิดโทษได้เช่นกัน

ทั้งนี้ ท่านผู้ปกครองมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ คือ การส่งเสริมให้เด็ก ๆ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และรับประทานผักผลไม้เป็นประจำเพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

ขอพระเจ้าอวยพระพร

กิจกรรมที่เรียนรู้

- ประเภทของอาหาร
- ประโยชน์และโทษของอาหาร
- อุปกรณ์ที่ใช้ในการรับประทานอาหาร
- เวลาในการรับประทานอาหาร
- กล้วยน้ำว่า

คำคล้องจอง

“มารยาทบนโต๊ะอาหาร”

อาหารอยู่ในปาก ไม่คุยให้ร้อร้ง อิมแล้วรวบช้อนส้อม รวบไว้ที่ในจาน	ไม่พูดมากต้องระวัง กลืนเรียบร้อยค่อยคุยกัน พร้อมตะล่อมเศษอาหาร เป็นระเบียบเรียบร้อยดี
---	--



ผู้ปกครองมีส่วนร่วมกิจกรรมการเรียนรู้

- ✓ นำรูปภาพที่สื่อถึงสุขภาพดีมาคนละ 1 ภาพ เช่น การออกกำลังกาย, การพักผ่อน
- ✓ นำผลไม้หรืออาหาร มาคนละ 1 อย่าง

กิจกรรมเสนอแนะที่บ้าน

- ✓ ผู้ปกครองทำอาหารกับลูกและแนะนำอาหารที่มีประโยชน์แต่ละชนิด
- ✓ ส่งเสริมให้ลูกรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในแต่ละวัน

ข้อพระธรรมประจำสัปดาห์

สดุดี 128:4 “คนที่ยำเกรงพระเจ้าจะได้รับพระพร”
Psalms 128:4 Yes, this will be the blessing
for the man who fears the Lord.



ข่าวสาร
บ้าน - โรงเรียน

อนุบาล 3
สัปดาห์ที่ 6

วันที่ 20-24 มิถุนายน พ.ศ. 2565

สัปดาห์นี้นักเรียนได้เรียนรู้เรื่อง “อาหารดีมีประโยชน์”

การดูแลสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับมนุษย์เรา ดังนั้นการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ 5 หมู่จึงมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตต่อร่างกาย แต่อาหารบางชนิดหากรับประทานมากเกินไปก็อาจก่อให้เกิดโทษได้เช่นกัน

ทั้งนี้ ท่านผู้ปกครองมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ คือ การส่งเสริมให้เด็ก ๆ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และรับประทานผักผลไม้เป็นประจำเพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

ขอพระเจ้าอวยพระพร

กิจกรรมที่เรียนรู้

- อาหารหลัก ๕ หมู่
- สุขนิสัยที่ดีและมีมารยาทในการรับประทานอาหาร
- เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และมีคุณค่า
- ศึกษาอาหารหลัก ๕ หมู่จากของจริง
- กล่าวกันว่า

คำคล้องจอง “อาหารของเรา”

อาหารของเรา	ต้องเอาใจใส่
กินผักผลไม้	กินไข่กินนม
กินเนื้อกินปลา	แทนยาขมขม
กับข้าวขม	อบรมเรื่องกิน
กินของดีดี	ที่มีวิตามิน
และมีโปรตีน	เลือกกินเถิดเถย



ผู้ปกครองมีส่วนร่วมกิจกรรมการเรียนรู้

- ✓ นำรูปภาพที่สื่อถึงสุขภาพดีมาคนละ 1 ภาพ เช่น การออกกำลังกาย, การพักผ่อน
- ✓ นำผลไม้หรืออาหาร มาคนละ 1 อย่าง

กิจกรรมเสนอแนะที่บ้าน

- ✓ ผู้ปกครองทำอาหารกับลูกและแนะนำอาหารที่มีประโยชน์แต่ละชนิด
- ✓ ส่งเสริมให้ลูกรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ในแต่ละวัน

ข้อพระธรรมประจำสัปดาห์

สดุดี 128:4 “คนที่ยำเกรงพระเจ้าจะได้รับพระพร”
Psalms 128:4 Yes, this will be the blessing for the man who fears the Lord.

