សកម្មភាព ៖ **ល្បែងទាយផ្លែឈើ ឬ បន្លែ**

វិទ្យាសាស្រ្ត

អាហាររូបត្ថម្ភ (ចំណេះដឹងមូលដ្ឋាន,ពីក្រុមអាហារ និងអាហាររូបត្ថម្ភ)

គោលបំណង ៖

(វិទ្យាសាស្រ្ត) ប្រាប់ឈ្មោះបន្លែ ផ្លែឈើ និងសាច់ឱ្យបាន ៥មុខឬលើសពីនេះ។

ប្រាប់ពីអាហារណាដែលមានគុណភាព និងសារប្រយោជន៍នៃការញ៉ាំអាហារបន្លែ ផ្លែឈើ។ អាចញែកបានពីអាហារ ៣ក្រុមដែលមានអាហារសាងសង់ អាហារការពារ និងក្រុមអាហារថាមពល។ ឱ្យកុមារចូលចិត្តញ៉ាំបន្លែ ផ្លែឈើ និងអាហារសំបូរជីវជាតិ។

សៀវភៅ ៖ ដកស្រង់ចេញពីរឿង "បិសាចចម្លែកតូចៗ" ។

កម្រិត ៖ មធ្យម ទាប ខ្ពស់

រយៈពេល ៖ ៣០ នាទី

ឧបករណ៍ ៖ ជ្រើសរើសបន្លែ ផ្លែឈើណាដែលអាចបរិភោគឆៅបាន កន្សែង ឬ ក្រមាដើម្បីបិទភ្នែក ។

ការរៀបចំ ៖ កាត់ផ្លែឈើ និងបន្លែជាចំណែកដុំតូចៗ(ទុកផ្លែឈើ និងបន្លែទាំងមូលសម្រាប់ឱ្យក្មេងៗបង្ហាញពេលទាយខុស)។

សេក្តីណែនាំ៖

1. ថ្ងៃនេះអ្នកគ្រូនឹងលេងល្បែងទាយផ្លែឈើ ឬ បន្លែ ជាមួយកូនៗទាំងអស់គ្នា។
2. បង្ហាញក្មេងៗពីផ្លែឈើ និងបន្លែទាំងមូល។
   តើផ្លែឈើនេះគេហៅថាផ្លែអ្វី? បាទ/ចាស ផ្លែចេក ផ្លែម្នាស់ ផ្លែប៉ោម.....។
   តើបន្លែនេះគេហៅថាអ្វី? បាទ/ចាស ផ្កាស្ពៃ ខាត់ណា ស្ពៃក្តោប.....។
3. សួរក្មេងៗ៖ តើផ្លែឈើ និងបន្លែមានប្រយោជន៍សម្រាប់ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំដល់មនុស្សមែនដែរឬទេ?
   បាទ/ចាស មានប្រយោជន៍សម្រាប់ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំដល់មនុស្ស។
4. កូនៗត្រូវដឹងថាផ្លែឈើ និងបន្លែជួយដល់ការប្រយុទ្ធប្រឆាំងជាមួយមេរោគដល់ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់មនុស្ស។ អាហារមាន ៣ក្រុមដែលមានអាហារសាងសង់ អាហារការពារ និងក្រុមអាហារថាមពល។

5. មានបន្លែការ៉ុត ស្ពៃ ប៉េងប៉ោះ ចំណែកឯផ្លែឈើវិញមានដូចជា ផ្លែក្រូចខ្នុង ផ្លែប៉ោម ចេក និងសាច់ដែលមានផ្ទុកវីតាមីន និងសារធាតុប្រឆាំងនឹងអុកស៊ីតកម្មដែលអាចជួយដល់ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំប្រឆាំងនឹងមេរោគ។
6. សួរក្មេងៗ៖ តើកូនៗចូលចិត្តញ៉ាំបន្លែមួយណា? បាទ/ចាស ស្ពៃ សាឡាដ ការ៉ុត....
   តើកូនៗចូលចិត្តញ៉ាំផ្លែឈើមួយណា? បាទ/ចាស ក្រូច ចេក ទំពាំងបាយជូ...
7. ជ្រើសរើសក្មេងម្នាក់ដែលស្ម័គ្រចិត្តលេងមុនគេ។
8. បិទភ្នែកដោយចងក្រមា រួចដាក់ផ្លែឈើ និងបន្លែ នៅពីមុខក្មេងដើម្បីឱ្យក្មេងភ្លក់ ។
9. ប្រាប់ក្មេងថាមិនត្រូវធ្វើមុខប្រែប្រួលនៅពេលមិនពេញចិត្តដែលកំពុងភ្លក់នោះទេ។ ត្រូវគួរតែទំពារឱ្យបានលឿន (ពេលហូបប៉ះរបស់ដែលអ្នកមិនពេញចិត្ត ធ្វើទឹកមុខជាធម្មតា)។
10. ឱ្យពួកគេលេបវាដោយយឺត ដើម្បីដឹងពីរសជាតិបានច្បាស់។ ចាប់ផ្តើមសួរក្មេងថា៖
    តើវាមានរសជតិផ្អែមមែនដែរឬទេ? បាទ/ចាស ជូ ផ្អែម ល្វីង ចត់ ...
    តើកូនធ្លប់ហូបវាពីមុនមកទេ? បាទ/ចាស មិនធ្លប់/ធ្លប់
    តើកូនដឹងទេថាវាគឺជាអ្វី?
    បាទ/ចាស ក្រូច ចេក ទំពាំងបាយជូ…
    បាទ/ចាស ស្ពៃ សាឡាដ ការ៉ុត...
11. បន្តលេងល្បែងនេះរហូត ដល់ក្មេងៗទាំងអស់ដល់គ្រប់វេន។
12. បង្ហាញក្មេងៗពីផ្លែឈើ និងបន្លែទាំងមូលដែលពួកគេបានព្យាយាមទាយនោះ។
13. សួរក្មេងថា៖ តើកូនៗស្គាល់ឈ្មោះ ផ្លែឈើ និងបន្លែដែលកូនៗទាយទាំងអស់នេះដែរឬទេ?
    បាទ/ចាស ផ្លែចេក/ ស្ពៃក្តោប.....។ បន្ទាប់មកសរសេរឈ្មោះ នៅលើក្តារខៀន ។
14. ចូរឱ្យក្មេងៗដែលមិនទាន់បានហូបផ្លែឈើ និងបន្លែនោះសួរទៅកាន់ក្មេងដែលបានហូបរួចនោះថា
    តើអ្នកហូបទៅឆ្ងាញ់ដែរឬទេ? ចាស/បាទ ឆ្ងាញ់/មិនឆ្ងាញ់