



Nutrition education and microteaching: ການຮຽນ ການສອນໄພຊະນາການ ແລະ ການສິດສອນແບບ ເພາະ

1. ການສຶກສາດ້ານໄພຊະນາການ Nutrition education
2. ແຜນການສອນ teaching plan
3. ການສອນຈຸລະພາກ micro-learning

ອຈ. ໄສວິເສນ ບູລົມ, (Sayvisene Boulom)

ຮອງຫົວໜ້າພາກວິຊາ ເສດຖະກິດຊົນນະບົດ ແລະ ເຕັກໂນໂລຊີ ອາຫານ, ຄະນະ ກະເສດສາດ, ມະຫາວິທະຍາໄລແຫ່ງຊາດ

Deputy Director of Rural Economics and Food Technology, Faculty of Agriculture, NUoL

sayvisene.b@nuol.edu.la, Tel: +856 2022201183

Learning outcome: ການສຶກສາດ້ານໂພຊະນາການ “ເປັນບົດຮຽນອັນໃໝ່” nutrition education is new learning tools

- 1) ເປົ້າໝາຍເພື່ອເພີ່ມທະວີການຮັບຮູ້ ແລະ ເພີ່ມແຮງຈູງໃຈຂອງເດັກ ໃນ **ປ່ຽນແບງພຶດຕິກຳການບໍລິໂພກ** The goal is to increase awareness and increase children's motivation to change their consumption habits
- 2) ເປັນໄລຍະການປະຕິບັດ, ເພື່ອອໍານວຍຄວາມສະດວກໃນການປະຕິບັດ. ທີ່ນີ້ຈຸດສຸມແມ່ນກ່ຽວກັບ **ວິທີການປ່ຽນແບງ**. As a practice phase, to facilitate the practical activities. Here the focus is on method of changes .
- 3) ອົງປະກອບດ້ານສິ່ງແວດລ້ອມ ທີ່ນັກວິຊາການດ້ານໂພຊະນາການ ແມ່ນເຮັດວຽກຮ່ວມກັບຜູ້ສ້າງນະໂຍບາຍ ແລະຜູ້ການສະໜັບສະໜູນດ້ານສິ່ງແວດລ້ອມໃນການປະຕິບັດ. ຈຸດສຸມແມ່ນເພື່ອ **ຮັກສາການປ່ຽນແບງແບບຍືນຍົງ**. Environmental components in which nutrition educators work with policy makers and others to promote environmental advocacy in practice. Here, the focus is on how to maintain sustainable change

ການສຶກສາດ້ານໄພຊະນາການ ຈຳເປັນຕ້ອງ:

- ມັນເປັນອົງການຈັດຕັ້ງທີ່ສົມບູນແບບ ແລະ ສາມາດ ເຜີຍແຜ່ຂໍ້ມູນເພື່ອໃຫ້ມີ ປະສິດທິພາບ.
- ສ້າງຄວາມມັກຫາອາຫານ ແລະ ບັດໃຈທາງ ດ້ານຄວາມຮູ້ສຶກ.
- ສ້າງບັດໃຈທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບບຸກຄົນເຊັ່ນ: ຄວາມຮູ້ສຶກ, ຄວາມເຊື່ອ, ທັດສະນະຄະຕິ, ຄວາມຫມາຍ, ມາດຕະຖານທາງສັງຄົມ ແລະ ບັດໃຈສັງເກດລວມ



ທິດສອບຄວາມຮູ້ເລື່ອງອາຫານພື້ນບ້ານ (ASSET, 2023)

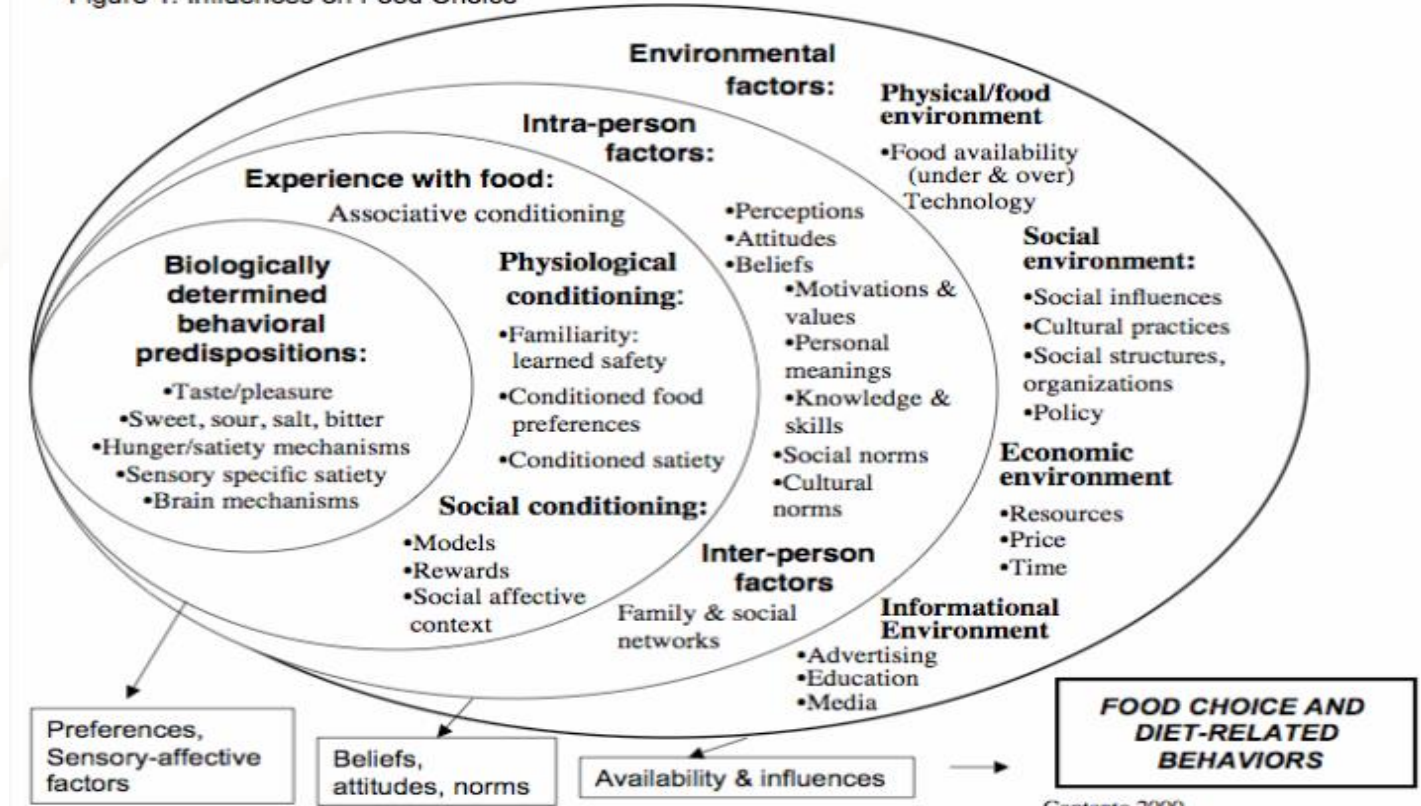
Review Article

Nutrition education: linking research, theory, and practice

Isobel R Contento PhD CDN

Program in Nutrition, Department of Health and Behavior Studies, Teachers College Columbia University, New York, USA

Figure 1: Influences on Food Choice



Contento 2000

“ການສຶກສາດ້ານໄພຊະນາການ “ເປັນບົດຮຽນອັນໃໝ່”

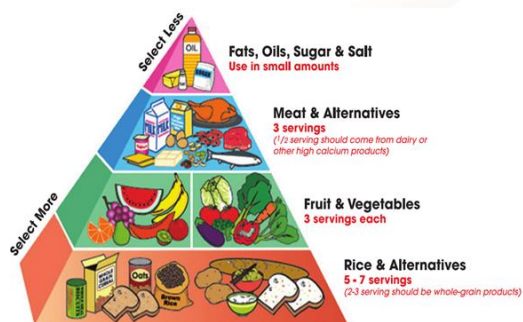


ການສຶກສາໄພຊະນາການ “ຂັ້ນພື້ນຖານ”



TUMPENG GIZI SEBANG
PANDUAN KONSUMSI SEHARI HARI

Indonesia



Singapore



ທຸງອາຫານ

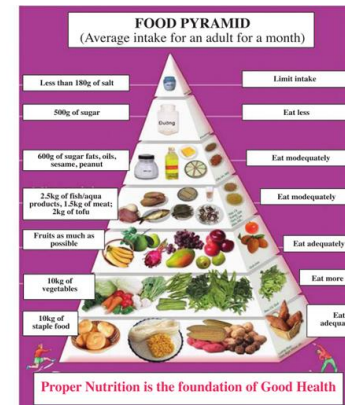


ຄວນບໍລິໂພກອາຫານ
ໃຫ້ຄົບ 6 ໝວດ ແລະ
ຫຼາກຫຼາຍ

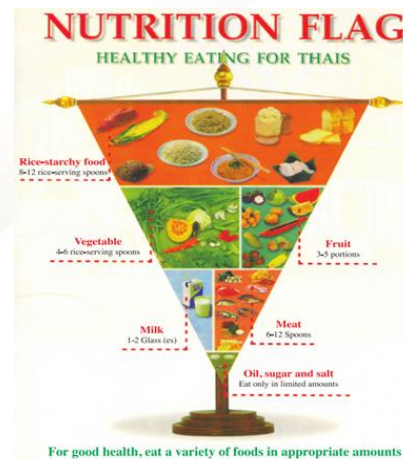
- ໝວດອາຫານທີ່ຮ່າງກາຍຕ້ອງການ
ປະລິມານອາຫານຕໍ່ສຸດ/1ຄົນຜູ້ໃຫຍ່/ມື້
1. ຫາດແປ້ງ 5 ຂີດ (35 ບ່ວງແກງ) ຕໍ່ 1 ມື້
 2. ຜັກ 3 ຂີດ (21 ບ່ວງແກງ) ຕໍ່ 1 ມື້
 3. ໝາກໄມ້ 2 ຂີດ (14 ບ່ວງແກງ) ຕໍ່ 1 ມື້
 4. ຊີ້ນ 2 ຂີດ (14 ບ່ວງແກງ) ຕໍ່ 1 ມື້
 5. ປະເພດແຄລຊຽມ 2 ບ່ວງແກງ ຕໍ່ 1 ມື້
 6. ໄຂມັນ ແລະ ນໍ້າມັນພືດ 1 ບ່ວງແກງເທິງ ຕໍ່ 1 ມື້

= ບ່ວງແກງ

ສູນໂພຊະນາການ: 021465049



Vietnam

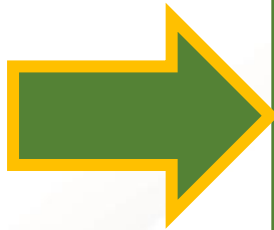


For good health, eat a variety of foods in appropriate amounts

Thailand

ການເຊື່ອມໂຍງທາງດ້ານຍຸດທະສາດການ

ພວກເຮົາສາມາດ
ອໍານວຍຄວາມ
ສະດວກໄດ້ແນວໃດ.ໃຫ້
ແກ່ ການສຶກສາໄພຊະ
ນາການ ໃຫ້ເຂົ້າໄປໃນ
ລະບົບການຮຽນການ
ສອນຂອງໂຮງຮຽນ?



ບາງທາງເລືອກທີ່ເປັນໄປໄດ້ Options:

- ເຂົ້າໃນວິຊາການໂຮງຮຽນ, ເຊັ່ນ: ພົນລະເມືອງ, ເສດຖະສາດ, ຊີວະສາດ ແລະ ວິຊາອື່ນໆຂອງໂຮງຮຽນ
- ໃນລະຫວ່າງກິດຈະການອກຫຼັກສູດ
- ໃນເວລາທີ່ສະເຫຼີມສະຫຼອງກິດຈະກຳລະດັບຊາດ, ກິດຈະກຳໂຮງຮຽນ, ແລະ ວິທີອື່ນ



ການກິນອາຫານຮ່ວມກັນຫຼືເອົາອາຫານຈາກເຮືອນສາມາດສ້າງຄວາມ
ສະດວກກຳນົດມາດຕະຖານສໍາລັບການປະຕິບັດການກິນອາຫານ
ສຸຂະພາບຢູ່ໃນໂຮງຮຽນ
(ໂຄງການ NGTS ໃນ Bogor, ອິນໂດເນເຊຍ)



ການເຮັດຜຸ່ນໝັກ (ໂຄງການ ASSET 2023 ໃນ
ແຂວງຊຽງຂວາງ)



ການລ້າງມືໃນເວລາສໍາຄັນ ເມື່ອເຮັດຮ່ວມກັນສາມາດເຮັດໄດ້ອໍານວຍຄວາມ
ສະດວກໃນການກຳນົດມາດຕະຖານການອະນາໄມສ່ວນບຸກຄົນຢູ່ໃນ
ໂຮງຮຽນ

(ໂຄງການ ASSET 2023 ໃນ ແຂວງຊຽງຂວາງ)



ໝາກໄມ້ທີ່ເອົາມາ
ຈາກບ້ານບໍລິໂພກໃນ
ເວລາກິນອາຫານກິດ
ຈະກໍາໄຮງຮຽນຮ່ວມ
ກັນ(ໂຄງການ NGTS
ໃນ Cirebonອິນໂດເນ
ເຊຍ)

ກອງປະຊຸມສຶກສາກ່ຽວກັບການບຸງແຕ່ງອາຫານທ້ອງຖິ່ນການນໍາໃຊ້ຜະລິດຈາກສວນໂຮງຮຽນ promote local foods



ການພັດທະນາທັກສະການບຸງອາຫານໃຫ້ແກ່ຄູ ແລະ ຜູ້ບໍາລິຫານໃນການແຕ່ງກິນ Cooking demonstration for teachers and parents (CANTEEN Project, 2023)



(NGTS program in Cirebon, Indonesia)

“ສວນຄົວເພື່ອການສຶກສາ School garden for nutrition”



ສວນໂຮງຮຽນໃນ CANTEEN project, 2023

ສະພາບແວດລ້ອມທາງດ້ານຮ່າງກາຍຂອງ
ໂຮງຮຽນຖືກຈັດຂຶ້ນໃໝ່ເພື່ອອໍານວຍຄວາມ
ສະດວກໃຫ້ແກ່ການຮຽນຮູ້ຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ
(ໂຄງການ NGTS ໃນ Cirebon, ອິນໂດເນເຊຍ)





ການສອດແລກຄວາມຮູ້ທາງໂພຊະນາການເຂົ້າ
ໃນການເຮັດກິດຈຳກຳອາຫານຮ່ວມກັນ
Integrate nutrition knowledge in school
activities





ສວນໂຮງຮຽນໃນ CANTEEN project, 2023

**ເກັບກ່ຽວຜົນຜະລິດຂອງສວນໂຮງຮຽນແລະ
ແຕ່ງກິນ/ກິນນໍາກັນ (use school garden
products for cooking)**

(NGTS program Cirebon, Indonesia)





ສວນໂຮງຮຽນແມ່ນສະຖານທີ່ສໍາ
ລັບຜູ້ປະກອບການ (promote
agribusiness and sell in schools).

ຫ້ອງອາຫານໃນໂຮງຮຽນ ແມ່ນສະຖານທີ່ການຮຽນຮູ້ School canteen is learning areas

- ການດູແລ່ຫ້ອງອາຫານຂອງໂຮງຮຽນ ເພື່ອຄວາມປອດໄພ ແລະ ຄຸນນະພາບອາຫານ (keep clean, safe and nutritious foods)
- ໂປສເຕີຕ່າງໆ ກ່ຽວກັບ ໄພຊະນາການ ແລະ ຂໍ້ຄວາມສຸຂະພາບໃນບໍລິເວນໂຮງອາຫານຂອງໂຮງຮຽນ (Nutrition posters and healthy environment for kids and teachers)



ອາຫານທີ່ນັກຮຽນກິນ ທີ່ບໍ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ (Unhealthy foods in schools)



ອາຫານຢູ່ໂຮງອາຫານເພື່ອສຸຂະພາບຂອງໂຮງຮຽນທີ່ເຂົ້າຮ່ວມ ໂຄ້ງການ



ການສອນຈຸນລະພາກ (micro-learning)

- ສະໜອງເຕັກນິກການຝຶກອົບຮົມຄູ, ການພັດທະນາຄະນະວິຊາ, ບ່ອນທີ່ຄູທົບທວນບົດບັນທຶກການສອນ ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຮັບຄໍາຄິດເຫັນທີ່ສ້າງສັນຈາກເພື່ອນມິດ ແລະ ນັກຮຽນກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ເຮັດວຽກ ແລະ ສິ່ງທີ່ສາມາດປັບປຸງໃນເຕັກນິກການສອນຂອງເຂົາເຈົ້າ.
- Teacher training techniques and faculty development where teachers review teaching notes to get constructive feedback from peers and students about what works and what can be improved in their teaching techniques.

ແຜນການສອນ Teaching plan

:

- ຊື່
- ວິທີການ
- ຈຸດປະສົງການຮຽນຮູ້
- ຕົວຊີ້ວັດຂອງຜົນສໍາເລັດຂອງຈຸດປະສົງການຮຽນຮູ້
- ຫົວຂໍ້ໂພຊະນາການ/ສຸຂະພາບທີ່ຈະກວມເອົາ
- ຂໍ້ຄວາມສໍາຄັນທີ່ຈະສົ່ງໃຫ້ນັກຮຽນໄລຍະເວລາສຶກສາສອນ
- ເຄື່ອງມືກິດຈະກຳສໍາລັບນັກຮຽນ
- ຂັ້ນຕອນທີ່ອາຈານໃຊ້ເວລາ

ວິທີການຮຽນ Teaching methods:

ໃຫ້ບັນທຶກວ່າບົດຮຽນນີ້ຈະຖືກສອນໃນບາງວິຊາຂອງໂຮງຮຽນບໍ່?

ໃຫ້ຕັ້ງຊື່ຫົວຂໍ້ຂອງໂຮງຮຽນ ແລະ ຊື່ບອກວ່າບົດຮຽນຈະຖືກນໍາສະເໜີພາຍໃຕ້ຫົວຂໍ້ຫົວຂໍ້ຂອງໂຮງຮຽນ.

ຫົວຂໍ້ໂພຊະນາການ / ສຸຂະພາບທີ່ຈະກວມເອົາ

ເຈົ້າສາມາດເລືອກຫົວຂໍ້ໜຶ່ງທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບໂພຊະນາການ ແລະສຸຂະພາບໄດ້. ຫົວຂໍ້ທີ່ເປັນໄປໄດ້ອາດຈະຖືກດຶງມາຈາກ ຫົວຂໍ້ທີ່ແບ່ງປັນໂດຍລໍາໂພງໃນລະຫວ່າງການຝຶກອົບຮົມ NGTS. ຫົວຂໍ້ເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະປະກອບມີ, ແຕ່ບໍ່ຈໍາກັດຕໍ່ໄປນີ້:

- ໂພຊະນາການ/ສຸຂະພາບນັກຮຽນ
- ການວັດແທກຮ່າງກ່າຍ
- ຄໍາແນະນໍາກ່ຽວກັບອາຫານຂອງ ສປປ ລາວ
- ອອກກໍາລັງກາຍ
- ສຸຂະອະນາໄມແລະສຸຂະພິບານ
- ຫົວຂໍ້ອື່ນໆທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບໂພຊະນາການ ແລະ ສຸຂະພາບ

Summary and conclusion (ສັງລວມ ແລະ ສະຫຼຸບ)

- ໂພຊະນາການ ແລະ ສວນຄົວໃນໂຮງຮຽນ ເພີ່ມທະວີການຮັບຮູ້ ແລະ ເພີ່ມແຮງຈູງໃຈຂອງເດັກ ໃນ ບ່ຽນແປງ ພຶດຕິກຳການບໍລິໂພກ **School garden for nutrition** is to increase awareness and increase children's motivation to change their consumption habits
- ການປະຕິບັດຕົວຈິງ ຂອງນັກຮຽນ ແລະ ອາຈານ ແມ່ນສ້າງ **ວິທີການບ່ຽນແປງ ແລະ ການຮຽນຮູ້ເພື່ອໃຊ້ໃນ ຊີວິດ**. As a practice phase, to facilitate the practical activities were focused on method of changes and long life learning.
- ອົງປະກອບດ້ານສິ່ງແວດລ້ອມ ທີ່ນັກວິຊາການດ້ານໂພຊະນາການ ແມ່ນເຮັດວຽກຮ່ວມກັບຜູ້ສ້າງນະໂຍບາຍ ແລະ ຜູ້ການສະໜັບສະໜູນດ້ານສິ່ງແວດລ້ອມໃນການປະຕິບັດ. ຈຸດສຸມແມ່ນເພື່ອຮັກສາ **ການບ່ຽນແປງ ແບບຍືນຍົງ**. Environmental components in which nutrition educators work with policy makers and others to promote environmental advocacy in practice. Here, the focus is on how to maintain sustainable change

Next lesson

- *This is the end of the lesson.*
- *Ending message and introduction to next lesson including lesson title and topics should be given.*

Next Lesson Title	<p>Next lesson Lesson 4: Adolescent nutrition</p> <ol style="list-style-type: none">1. Introduction of Nutrition for Adolescent2. Major components of Nutrients3. Factor influencing Nutritional status for adolescent4. How to balance Diet for Adolescent <ul style="list-style-type: none">• ການແນະນຳໄພຊະນາການສຳລັບໄວລຸ້ນ• ອົງປະກອບຫຼັກຂອງທາດອາຫານ• ປັດໄຈທີ່ມີອິດທິພົນຕໍ່ສະຖານະພາບທາງໄພຊະນາການສຳລັບໄວລຸ້ນ• ວິທີການດຸ່ນດ່ຽງອາຫານສຳລັບໄວລຸ້ນ
-------------------	--