

โครงสร้างหน่วยการเรียนรู้
หน่วยการเรียนรู้... Food and Drink ...เวลา 10 ชั่วโมง

ชื่อหน่วยการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	เนื้อหาสาระ	เวลา (ชั่วโมง)
Food and Drink	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง What ingredients do we need?	ต 1.1 ม.3/3 ต 1.2 ม.3/2	เรียนรู้คำศัพท์ ประโยคที่ เกี่ยวข้องกับวัตถุดิบ ส่วนผสมในการประกอบ อาหาร วางแผนและเลือก วัตถุดิบ ส่วนผสมสำหรับ ประกอบอาหารและเรียนรู้ การพูดอธิบายขั้นตอนการ ทำอาหาร	2
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง My dishes	ต 1.2 ม.3/2 ต 1.2 ม.3/4	เรียนรู้คำศัพท์ ประโยคที่ เกี่ยวข้องกับวัตถุดิบ ส่วนผสมในการประกอบ อาหาร การพูดอธิบาย ขั้นตอนการทำอาหารและ ลงมือประกอบอาหาร	2
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง Ordering and serving food	ต 1.2 ม.3/3 ต 4.1 ม.3/1	เรียนรู้เกี่ยวกับคำศัพท์ โครงสร้างประโยคในการสั่ง อาหาร เครื่องดื่มและเสิร์ฟ อาหาร พูดเพื่อสั่งอาหาร ตอบรับ และแนะนำการสั่ง อาหาร	2
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง Testy Fruit from Asia	ต 1.1 ม.3/4 ต 3.1 ม.3/1	อ่านเรื่องสั้นเกี่ยวกับผลไม้ที่ เป็นผลผลิตจากเอเชีย เรียนรู้รูปร่าง ลักษณะ รสชาติ ประโยชน์และ สารอาหารที่ได้จากผลไม้	2
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง Healthy and Unhealthy food	ต 1.2 ม.3/4 ต 3.1 ม.3/1	เรียนรู้เกี่ยวกับการเลือก ทานอาหารที่มีประโยชน์ และไม่มีประโยชน์	2
รวม				10

ชื่อ-นามสกุล..นางสาวพิมพ์พิภา..พรชัย..... โรงเรียน..ไพฑูริย์วิทยา.....สังกัด..สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุรินทร์
กลุ่มสาระการเรียนรู้..ภาษาต่างประเทศ.....ระดับชั้น..มัธยมศึกษาปีที่.3
ชื่อหน่วยการเรียนรู้..Food and Drink.....เวลา 10 ชั่วโมง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่.1..เรื่อง..What ingredients do we need? เวลา.2...ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การเรียนรู้เรื่อง What are the ingredient? เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับนักเรียน นักเรียนต้องรู้จักคำศัพท์เกี่ยวกับวัตถุดิบที่ต้องการในการทำอาหาร รวมทั้งสามารถพูดและเขียนวางแผนและเลือกวัตถุดิบ ส่วนผสมสำหรับประกอบอาหารและเรียนรู้การพูดอธิบายขั้นตอนการทำอาหาร นักเรียนสามารถนำความรู้เรื่อง What are the ingredient? ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

2. มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

มาตรฐาน ต 1.1 เข้าใจและตีความเรื่องที่ฟังและอ่านจากสื่อประเภทต่างๆ และแสดงความคิดเห็น อย่างมีเหตุผล
ม. 3/3 ระบุและสื่อที่ไม่ใช่ความเรียงรูปแบบต่างๆ ให้สัมพันธ์กับประโยคและข้อความที่ฟังหรืออ่าน

ตัวชี้วัดปลายทาง

มาตรฐาน ต 1.2 นำเสนอข้อมูลข่าวสาร ความคิดรวบยอดและความคิดเห็นในเรื่องต่างๆ โดยการพูดและเขียน

ม.3/2 ใช้คำขอร้องให้คำแนะนำ คำชี้แจงและอธิบายอย่างเหมาะสม

3. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1) สมรรถนะที่.1.ความสามารถในการสื่อสาร

ตัวชี้วัดที่.1.

พฤติกรรมบ่งชี้ที่1..พูดถ่ายทอดความรู้..ความเข้าใจจากสารที่อ่าน ฟัง..หรือดูด้วยภาษาของตนเองได้

พฤติกรรมบ่งชี้ที่ 3..เขียนถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจจากสารที่อ่าน ฟัง..หรือดูด้วยภาษาของตนเองได้

2) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด

ตัวชี้วัดที่ 2..คิดขั้นสูง (การคิดสังเคราะห์ คิดสร้างสรรค์ คิดอย่างมีวิจารณญาณ)

พฤติกรรมบ่งชี้ คิดสังเคราะห์เพื่อนำไปสู่การวางแผน ออกแบบ คาดการณ์ กำหนดเป็นเป้าหมายในอนาคตเพื่อประกอบการตัดสินใจต่อตนเองและสังคม

4. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. ใฝ่เรียนรู้

2. มุ่งมั่นในการทำงาน

5. จุดประสงค์การเรียนรู้

5.1. Knowledge (K)

5.1.1 นักเรียนสามารถระบุคำศัพท์เกี่ยวกับส่วนผสมและวัตถุดิบในการทำอาหารได้

5.2 Process (P)

5.2.1 นักเรียนสามารถเขียนรายการส่วนประกอบและวัตถุดิบในการทำอาหารได้

5.2.2 นักเรียนสามารถพูดนำเสนอเกี่ยวกับส่วนประกอบและวัตถุดิบของอาหารได้

5.3 Attitude (A)

5.3.1 นักเรียนมีความคิดริเริ่มในการสร้างสรรค์เมนูด้วยตนเองได้

6. เนื้อหาสาระ

คำศัพท์ (Vocabularies)

- Grocery list categories

Meat, Bread, Fruits, Vegetable, Dairy product, Canned goods, Brade and Bakery, Frozen Food, Health care, Personal care, Household and Cleaning Supplies

- Food category

Meat and seafood: Beef, Pork, Chicken, Duck, Turkey, Fish, Lobster, Prawn, crab

Fruit: Apple, Apricot, Avocado Mango Persimmon Pear Pomegranate
Orange Peach, Sugar Apple, Bilberry, strawberry, Blackcurrant

Vegetable: Cucumber, Tomato, Pepper, Lettuce, Carrot, Corn, Bean,
Cabbage, Onion, parsley, red cabbage

Dairy Product: Milk, cheese, Mustard, butter, yogurt, Cheddar cheese, cream,
ice cream, mayonnaise

Canned and package goose: Canned vegetable, canned fish, Tuna, Ketchup,
fish sauce, soy sauce, eggs, cereal, Bread, Flour

- Quantity and package of food: Gram, Kilogram, Milliliters, can bag box, jar, carton,
cup, slide, dozen, branch, bottle, head, roll, tube, bar

โครงสร้าง (Structure)

What do we need?

We need

What are the ingredients?

There are.....

7. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. สื่อวิดีโอเรื่อง Grocery Shopping Vocabulary at the Supermarket | Learn English in Conversation จากเว็บไซต์ <https://www.youtube.com/watch?v=9dVoa-oXZec>

2. ไฟล์PDF นำเสนอคำศัพท์

3. แขนงวิช

4. บัตรภาพ

5. ตะกร้า 5 ใบ
6. กระดาษ กระดาษ Post it ปากกา ดินสอสี
7. ใบงานที่ 1 เรื่อง What Kind of food?

8. วิธีการดำเนินกิจกรรม ตามแนวคิด Active Learning

(แนวคิด/รูปแบบการสอน/วิธีการสอน : BBL (Brain Based Learning))

ชั่วโมงที่ 1

Brain gym/Brain Break (5 นาที)

1. ครูทักทายนักเรียนและนำเข้าสู่กิจกรรม Brain gym/Brain Break เพื่อเตรียมความพร้อมในการเรียนรู้ ฝึกสมาธิ และความตั้งใจในการทำกิจกรรมต่าง ๆ และผ่อนคลายความตึงเครียด โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1.1 นักเรียนปรบมือ 1 ครั้ง 2 ครั้ง 3 ครั้งและ 5 ครั้ง

1.2 นักเรียนยืนแขนออกมาและตั้งข้อศอกขึ้น ทำท่า จีบ L 10 สลับกันครั้ง ดังภาพ

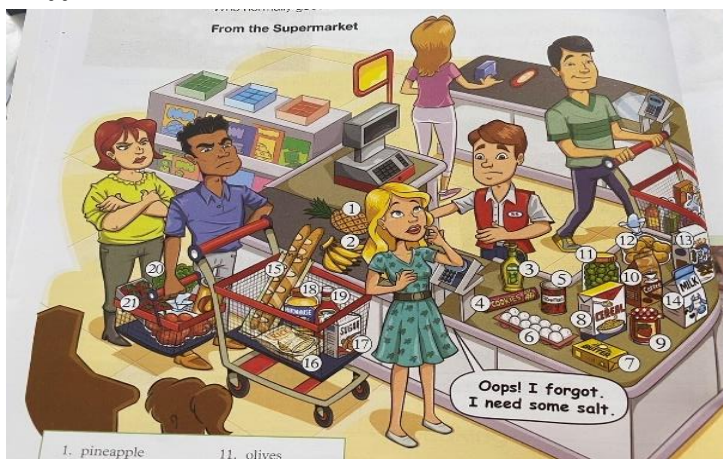


1.3 นักเรียนทำท่าชี้ 1-10 โดยสลับนิ้วชี้และกำเลขในมือ ดังภาพ



Present ชื่อนำเสนอข้อมูลความรู้ (25 นาที)

1. นักเรียนดูรูปภาพและตอบคำถามดังต่อไปนี้



- 1.1 Where are they in the picture?
- 1.2 Who normally goes to the supermarket in your family?
- 1.3 Do you usually buy things to cook? What did your menu?

2. ครูมีตัวอย่างวิดีโอให้นักเรียนได้รับชมเกี่ยวกับการซื้อของมาทำอาหารเรื่อง Grocery Shopping Vocabulary at the Supermarket | Learn English in Conversation จากเว็บไซต์ <https://www.youtube.com/watch?v=9dVoa-oXZec>



QR Code: VDO เรื่อง Grocery Shopping Vocabulary at the Supermarket |
Learn English in Conversation

หลังจากที่นักเรียนดูคลิปวิดีโอเรียบร้อยแล้วร่วมกันอภิปรายในกลุ่มเกี่ยวกับคำถามข้างต้น และอภิปรายร่วมกันกับเพื่อนและครูในห้องเรียน ดังนี้

- What does the menu in the video clip?
- What are the ingredients?

3. นักเรียนเรียนรู้คำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับสิ่งของที่ต้องซื้อ และปริมาณของสิ่งของต่าง ๆ จาก PowerPoints

4. นักเรียน เรียนรู้โครงสร้างประโยคที่ใช้ในการซื้อของดังนี้

โครงสร้าง (Structure) What do we need?

Q: We need A: We need some.....

Q: What are the ingredients? A: There are.....

นักเรียนเรียนรู้คำบอกปริมาณอาหาร a kilo, gram, dozen, a bottle, Gram, Kilogram, Milliliters, can bag box, jar, carton, cup, slide, dozen, branch, bottle, head, roll, tube, bar เช่น We need a kilo of sugar.

ใช้กิจกรรม Substation drill เพื่อให้นักเรียนลองฝึกเติมคำศัพท์ลงในตัวอย่างประโยค เช่น

What do we need?

We need some potatoes, a kilo of sugar, bag of rice, and a bottle of oil.

What are the ingredients?

There are some potatoes, a kilo of sugar, bag of rice, and a bottle of oil.

5. นักเรียนทำแบบฝึกหัดที่ 1 เรื่อง What kind of food? เพื่อจำแนกประเภทของวัตถุดิบ ส่วนผสมของอาหารต่าง ๆ และทำแบบฝึกหัด ที่ 2 เรื่อง Food container shopping list

Learn – Practice ขั้นลงมือเรียนรู้ ฝึกทำและฝึกฝน (25 นาที)

1. ครูนำอาหาร (แซนวิช) ซึ่งบรรจุใส่กล่องและปกปิดมิดชิดมา 1 ชิ้นให้แต่ละกลุ่ม ตมกลืน และสัมผัส อาหารและตอบคำถามว่าอาหารในกล่องนี้คืออะไร
2. นักเรียนช่วยกันเดาว่าเมนูในกล่องนั้นคืออะไร พร้อมเขียนส่วนประกอบของอาหารว่ามีอะไรบ้างลงใน list เพื่อไปซื้อสิ่งของ พร้อมระบุปริมาณ อาหารปริศนาคือ “แซนวิช” ที่ครูใช้ประกอบด้วย ขนมปังแผ่น (Bread) ผักกาดหอม (Lettuce) หอมหัวใหญ่ (Onion) มะเขือเทศ (Tomatoes) แฮม (Ham) ชีส (Chesses) แตงกวา (Cucumber) มายองเนส (Mayonnaise)
3. ครูเตรียมสถานที่เพื่อเป็น Supermarket อยู่มุมใดมุมหนึ่งของห้อง พร้อมคละับตราภาพวัตถุดิบกองรวมกันเพื่อให้ผู้เรียนเลือกหาวัตถุดิบให้ตรงกับเมนูปริศนาที่อยู่ในกล่องตามที่นักเรียน List ไว้
4. นักเรียนแต่ละกลุ่มรับตะกร้าส่งตัวแทนกลุ่มละ 2 คนไปซื้อสิ่งของตาม list ที่มุม Supermarket ซึ่งครูได้จัดไว้ หากไม่มีสิ่งของที่นักเรียนต้องการให้นักเรียนถามครูซึ่งครูจะแสดงเป็นพนักงานใน Supermarket โดยใช้ประโยคดังต่อไปนี้
Excuse me, May I have some? / We need some.....
5. เมื่อนักเรียนซื้อของเรียบร้อยแล้วนักเรียนจะต้องกลับไปตรวจสอบสินค้าที่ซื้อมากับเพื่อนในกลุ่ม ครูเฉลยชื่อเมนูและตรวจสอบความถูกต้อง กลุ่มใดซื้อวัตถุดิบมาถูกต้องจะได้รับ 1 คะแนนต่อสิ่งของ 1 รายการ

Summary (5 นาที)

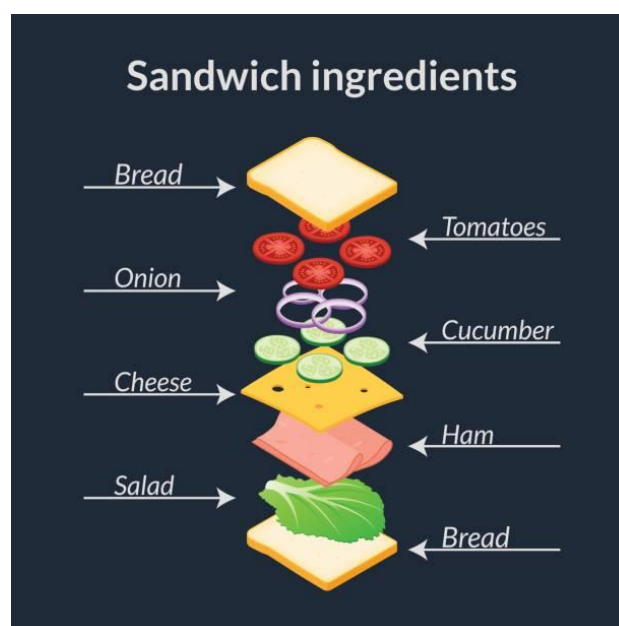
นักเรียนสรุปความรู้ร่วมกันผ่านกิจกรรม Exit Ticket ดังนี้

1. คำศัพท์ใหม่เกี่ยวกับอาหารและวัตถุดิบอย่างน้อย 5 คำ
2. นักเรียนได้รู้ประโยคอะไรบ้าง

ชั่วโมงที่ 2

Apply ขั้นประยุกต์ใช้ความรู้ (60 นาที)

1. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันวางแผนสร้างสรรค์เมนูแซนวิชแบบใหม่เป็นของตนเอง โดยเขียนเป็น Infographic และตกแต่งให้สวยงาม และสามารถสืบค้นข้อมูล คำศัพท์จากอินเทอร์เน็ตได้ (25 นาที) ตัวอย่างภาพ Infographic และวัตถุดิบการทำแซนวิช



2. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอแผนวิซของตนเองจากภาพ Infographpic โดยมีเวลานำเสนอกลุ่มละ 3 นาที ผ่านกิจกรรม Gallery walk นักเรียนแต่ละกลุ่มติดภาพโปสเตอร์ตามผนังในห้องเรียนพร้อมคัดเลือกผู้นำเสนองานจำนวน 2 คน และ คนอื่นๆ มีหน้าที่ในการเดินชมผลงานกลุ่มอื่นๆ โดยการเวียนฐานทุกๆ 3 นาที

3. ครูและนักเรียนร่วมกันประเมินการนำเสนอานกิจกรรม Gallery Walkk ของแต่ละกลุ่มตามเกณฑ์ความถูกต้องของเนื้อหา ความเหมาะสมของปริมาณเนื้อหา ความแปลกใหม่ และการนำเสนอผ่านการพูดและเขียน และประเมินสมรรถนะด้านการคิด

4. ครูสังเกตการทำงานของนักเรียนแต่ละกลุ่ม เพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนปฏิบัติภาระงานที่ได้รับมอบหมายอย่างมีประสิทธิภาพ

5. ครูมอบหมายงานให้นักเรียนเตรียมวัตถุดิบ และอุปกรณ์เพื่อจะลงมือทำอาหารตามที่วางแผนไว้ในคาบถัดไป

9. การวัดและการประเมินผล

รายการวัด	วิธีวัด	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
1. ความรู้ความเข้าใจด้านคำศัพท์	- ตรวจใบงานที่ 1 - ตรวจใบงานที่ 2	- ใบงาน - ใบงาน	- ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 70 ขึ้นไป ในระดับดี
2. การสื่อสาร พูดนำเสนอและเขียน	- สังเกตการนำเสนอานเขียนรายการที่ต้องซื้อในผ่านกิจกรรม Gallery Walk ประเมินโดยครูและเพื่อน	- แบบประเมิน	- ได้คะแนนอยู่ในระดับ 2 ขึ้นไป ในระดับดี
3. ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	- สังเกตการณ์ปฏิบัติงานผ่านกิจกรรม Gallery Walk ประเมินโดยครูและเพื่อน	- แบบประเมิน	- ได้คะแนนอยู่ในระดับ 2 ขึ้นไป ในระดับดี

10. บันทึกหลังการสอน

1) ผลการจัดการเรียนรู้

ผู้เรียนมีผลการเรียนด้านความรู้ (K) จำนวนนักเรียนที่ผ่านการประเมิน คิดเป็นร้อยละ 98.....

ผู้เรียนมีผลการเรียนด้านทักษะ (P) จำนวนนักเรียนที่ผ่านการประเมินส่วนใหญ่อยู่ในระดับ 2 ขึ้นไป อยู่ในระดับดี

ผู้เรียนมีผลการเรียนด้านเจตคติ (A) จำนวนนักเรียนที่ผ่านการประเมินส่วนใหญ่อยู่ในระดับ 2 ขึ้นไป อยู่ในระดับดี

2) ปัญหาและอุปสรรคที่พบในการจัดการเรียนรู้

การพัฒนาการพูดและการเขียนไม่สามารถวัดผู้เรียนเป็นรายบุคคลได้เนื่องจากการทำกิจกรรมกลุ่ม จะมีเพียงตัวแทนกลุ่มเท่านั้นที่สามารถพูดและเขียนได้

3) สาเหตุของปัญหา/อุปสรรคที่พบในการจัดการเรียนรู้

สาเหตุเกิดจากครูผู้สอนไม่ได้กำหนดบทบาทหน้าที่ในกลุ่มให้ชัดเจน ทำให้ผู้เรียนบางคนในกลุ่มไม่ทราบบทบาทของตนเองในการทำงาน

4) วิธีการแก้ไขหรือพัฒนาการจัดการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับผู้เรียน

1. ครูผู้สอนกำหนดบทบาทหน้าที่ในกลุ่มให้ชัดเจนอาจจะใช้เทคนิคการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือมาใช้ในการทำงานกลุ่มเพื่อให้ผู้เรียนทราบบทบาทของตนเองในการทำงาน
2. สลับบทบาทการนำเสนอผลงานและรับฟังผลงานในกิจกรรม Gallery walk เพื่อให้ผู้เรียนได้เป็นทั้งผู้นำเสนองานและรับฟัง
3. จัดสอนซ่อมเสริมให้กับผู้เรียนที่ยังไม่สามารถพูดหรือเขียนได้โดยนัดให้เพื่อนในกลุ่มช่วยเหลือร่วมกับครู

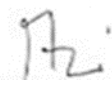
ลงชื่อ.....

(นางสาวพิมพ์ิกา พรชัย)

วันที่.....20.....เดือน..กรกฎาคม...พ.ศ. ..2567...

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ

เป็นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติก่อให้เกิดทักษะการพูด การเขียนและการทำงานกลุ่ม

ลงชื่อ.....

(นางสาวกนกรัตน์ โชคเกิด)

หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของหัวหน้ากลุ่มบริหารวิชาการ

ครูมีการจัดกิจกรรมที่น่าสนใจ และเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

ลงชื่อ.....

(นางเบญญาภา นิธิโสทธิภักย์)

หัวหน้ากลุ่มบริหารงานวิชาการ

ความเห็นและข้อเสนอแนะของผู้อำนวยการโรงเรียนไทรแก้ววิทยา

การจัดการเรียนการสอนเป็นไปตามวัตถุประสงค์และตัวชี้วัด ผู้เรียนเกิดทักษะการเรียนรู้ต่าง ๆ ขอให้ครูได้นำไปปรับปรุงและพัฒนาการสอนในแผนการสอนอื่นๆ ต่อไป

ลงชื่อ.....

(นายบุญเกิด กองสุข)

ผู้อำนวยการโรงเรียนไทรแก้ววิทยา

ภาคผนวก

ใบงานที่ 1 What kind of food?

Worksheet 1

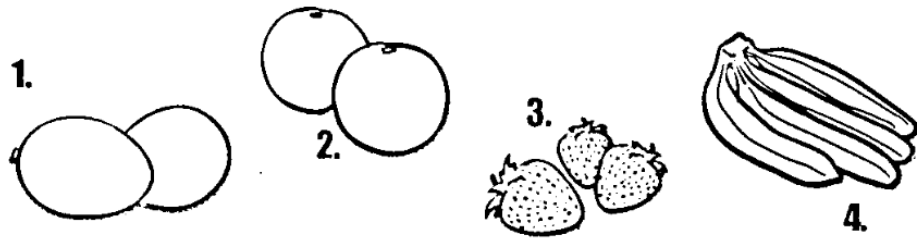
What kind of food?

NAME: _____ GRADE: _____ DATE: _____

1.-Write the names of the foods.

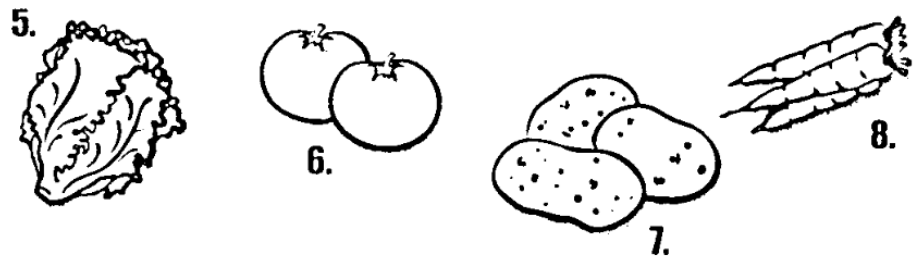
FRUIT

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



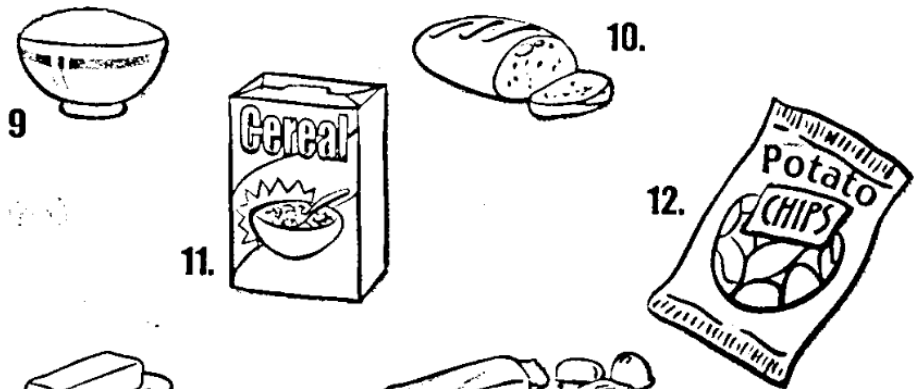
VEGETABLES

5. _____
6. _____
7. _____
8. _____



GRAINS

9. _____
10. _____
11. _____

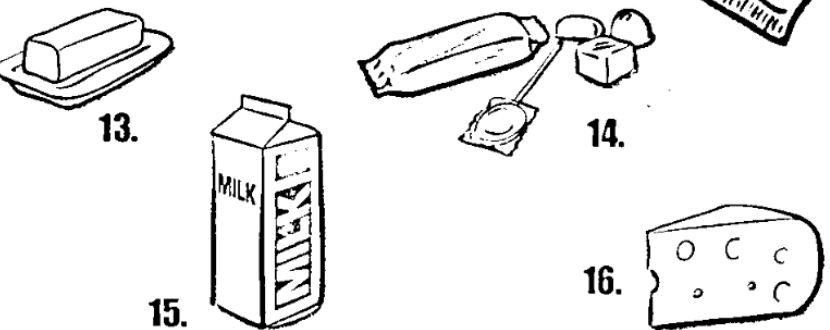


FAT, OIL AND SUGAR

12. _____
13. _____
14. _____

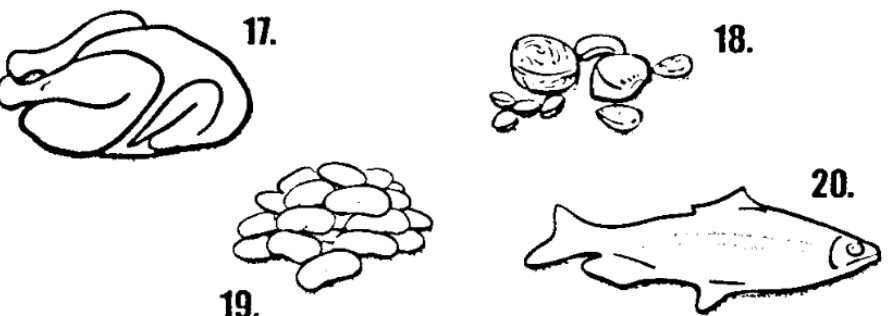
DAIRY

15. _____
16. _____



Meat and other protein

17. _____
18. _____
19. _____
20. _____





Worksheet 2

Food Container Shopping List



NAME _____ GRADE _____ DATE _____

FOOD	CONTAINERS
a _____ of olive oil	can
a _____ of bananas	bunch
a _____ of mustard	
a _____ of coca cola	bottle
a _____ of eggs	
a _____ of popcorn	jar
a _____ of water	
a _____ of wine	container
a _____ of tea	bar
a _____ of jam	
a _____ of sugar	carton
a _____ of grapes	
a _____ of orange juice	loaf
a _____ of yoghurt	
a _____ of ketchup	bag
a _____ of frozen peas	
a _____ of cereal	box
a _____ of cheese	
a _____ of bread	slice



แบบประเมินสมรรถที่ 1 ความสามารถในการสื่อสาร (กิจกรรม Gallery Walk)

ตัวชี้วัดที่ 1 ใช้ภาษาถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจ ความคิด ความรู้สึกและทัศนะของตนเองด้วยการพูดและเขียน
พฤติกรรมบ่งชี้ข้อที่ 1 และ 3

ที่	ชื่อ- สกุล	ตัวชี้วัดที่ 1		หมายเหตุ
		พฤติกรรมบ่งชี้		
		1	3	
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				

แบบประเมินสมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด (คิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการออกแบบเมนู)

ตัวชี้วัดที่ 2 คิดขั้นสูง (การคิดสังเคราะห์ คิดสร้างสรรค์ คิดอย่างมีวิจารณญาณ)

พฤติกรรมบ่งชี้ข้อที่ 1

ที่	ชื่อ- สกุล	ตัวชี้วัดที่ 1	หมายเหตุ
		พฤติกรรมบ่งชี้	
		1	
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			

สื่อวิดีโอ

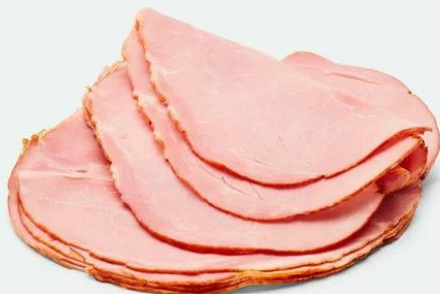


QR Code: VDO ^{เรื่อง} Grocery Shopping Vocabulary at the Supermarket |
Learn English in Conversation

ไฟล์ PDF นำเสนอคำศัพท์



บัตรคำศัพท์สำหรับให้นักเรียนทำกิจกรรม Shopping







GLUTEN FREE
NO MSG
NO PRESERVATIVES
NO ADDED
ANY COLOURS

100%
PLANT BASED



