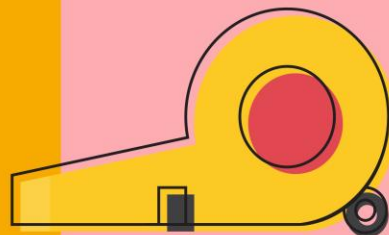


รายวิชา กลุ่มบูรณาการ  
(แกนหลักสุขศึกษาและ  
พลศึกษา)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ผู้สอน ครูจุลีพร จุรุพันธ์

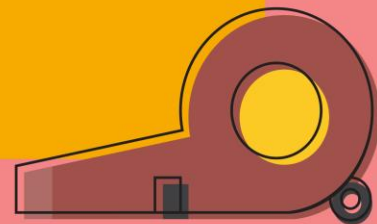
เรื่อง ระบบย่อยอาหาร







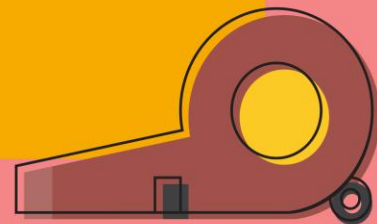
# เกมเรียงบัตรคำ ระบบย่อยอาหาร





วิธีดูแลระบบ

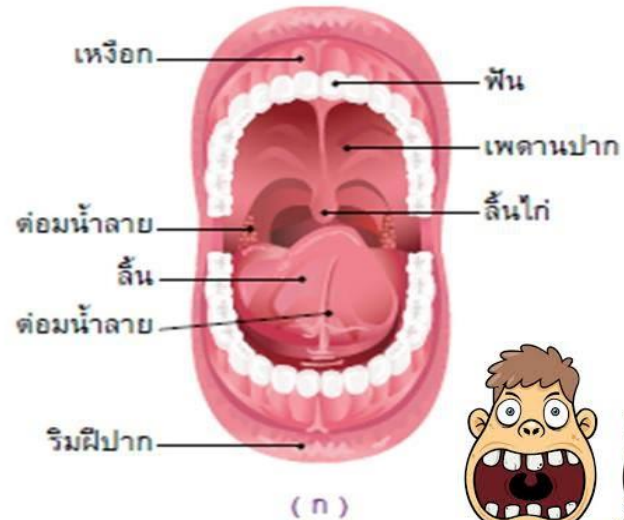
ย่อยอาหาร



# 1. ดูแลรักษาฟันให้แข็งแรง



- ฟันทำหน้าที่  
บดเคี้ยวอาหาร  
ให้มีขนาดเล็กลง



## 2. เคี้ยวอาหารให้ละเอียด



- เพราะจะช่วยให้ระบบย่อยอาหาร  
ไม่ทำงานหนัก

*slowly*



# 3. รับประทานอาหารให้ตรงเวลา

- จะช่วยให้เหนื่อยที่หลังออกมาทำงานได้ตรงเวลา



# 4. ควรรับประทานอาหารที่สุกและสะอาด



- ไม่ควรรับประทานอาหาร  
อาหารสุกๆ ดิบๆ





# 5. ไม่ควรรับประทานอาหารที่มีรสจัดๆ

- เพราะอาจทำให้กระเพาะ

อาหารอักเสบได้





# 6. ดื่มน้ำที่สะอาด

- ในปริมาณที่เพียงพอกับความ  
ต้องการของร่างกาย



# 7. รักษาความสะอาดของมือ

- ล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้งหลังจับถ่าย  
และก่อนรับประทานอาหาร



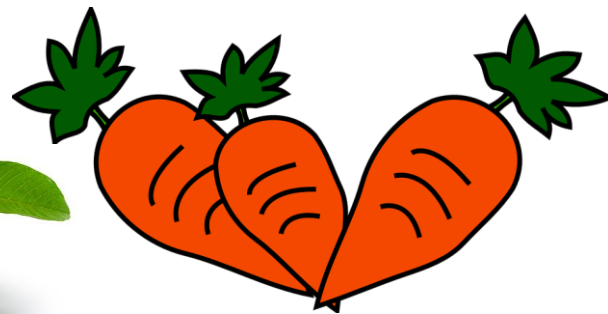
# 8. รับประทานอาหารที่มีเส้นใยสูง



เช่น ฝรั่ง แครอท กะหล่ำ



และพืชตระกูลถั่ว



# กิจกรรม



คำชี้แจง ให้บอกวิธีดูแลระบบย่อยอาหาร

มา 2 ข้อ พร้อมวาดภาพระบายสีให้

สวยงาม





# ล้างมือให้สะอาด



# รับประทานอาหารสะอาด

