

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ21103

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ
(ภาวะโภชนาการเกิน)

ผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์



โรคขาดสารอาหาร



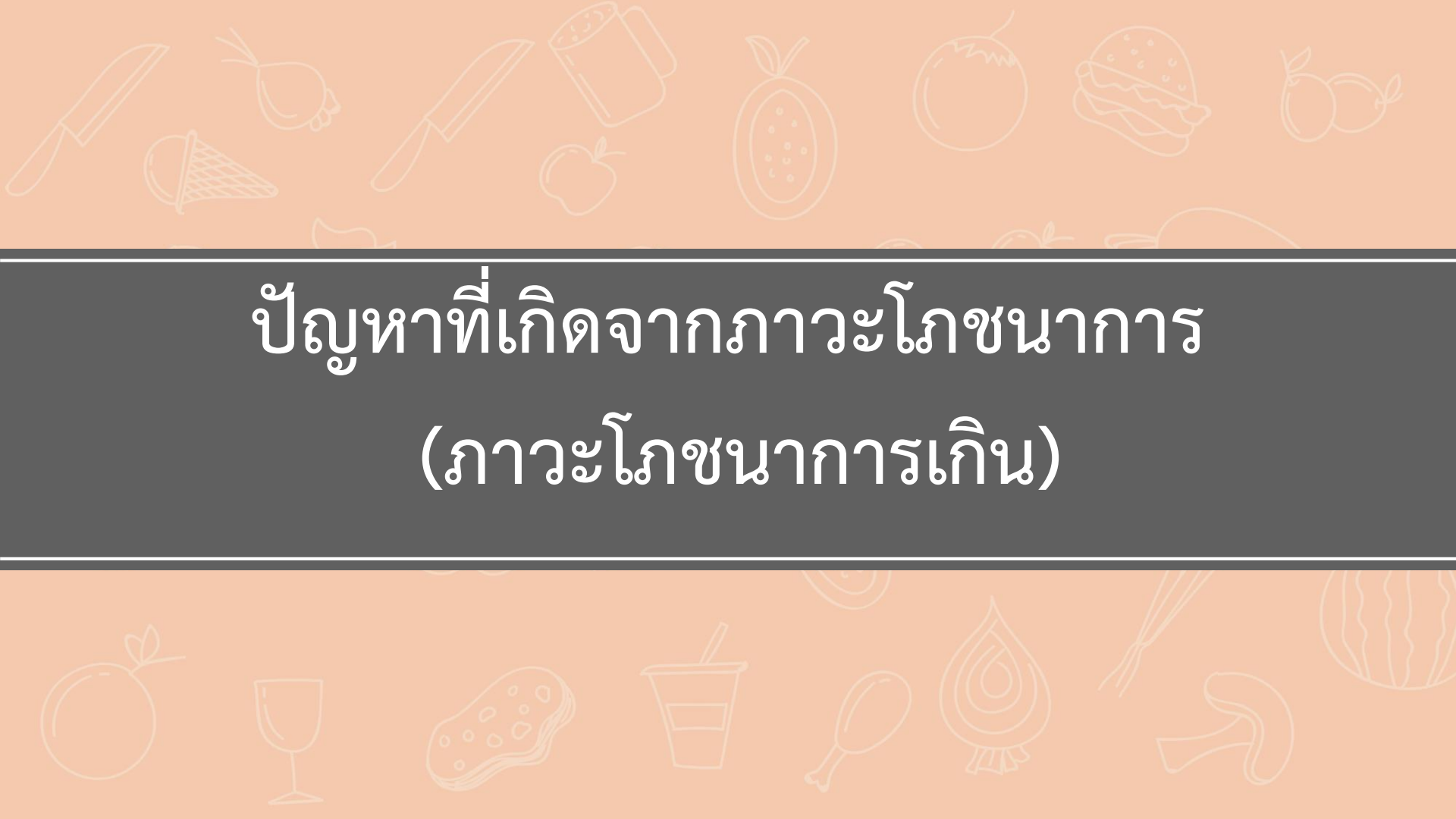
โรคที่เกิดจากภาวะโภชนาการบกพร่องทำให้ร่างกาย
ขาดสารอาหารบางชนิด มีสาเหตุดังนี้

- รับประทานอาหารไม่เพียงพอ
- การรับประทานอาหารไม่ถูกต้อง หรือมีความเชื่อผิด ๆ
เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร
- มีความผิดปกติของร่างกาย เช่น มีโรคประจำตัว



นักเรียนนำสิ่งที่เรียนรู้
ไปใช้ในชีวิตประจำวัน
ได้อย่างไร



The background of the slide is a solid light orange color, decorated with a repeating pattern of white line-art icons. These icons represent various food and drink items, including a knife, a lemon, a smoothie cup, a kiwi, an apple, a watermelon, a burger, lemons, an orange, a glass of wine, a slice of pizza, a smoothie cup with a straw, a chicken drumstick, a chili pepper, a banana, and a watermelon.

ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ (ภาวะโภชนาการเกิน)



สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์ : โรคอ้วนในเด็ก

สื่อวีดิทัศน์จาก : เครือข่ายคนไทยไร้พุง

เผยแพร่โดย : เครือข่ายคนไทยไร้พุง

เผยแพร่วันที่ 17 สิงหาคม 2561

ที่มา : https://www.youtube.com/watch?v=31nPL4_wyzs



ทำไม เด็กจึงอ้วนผิดปกติ



นักเรียนคิดว่าเด็กอ้วน

มีวิถีชีวิตอย่างไรบ้าง

สภาวะเช่นนี้จึงเกิดขึ้น



จุดประสงค์การเรียนรู้

1. วิเคราะห์ข้อมูลภาวะโภชนาการเกิน
2. วิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

จุดประสงค์การเรียนรู้

3. เห็นความสำคัญของภาวะโภชนาการ
4. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย
5. แสดงพฤติกรรมไม่เรียนรู้

อาหาร

สิ่งที่มนุษย์กินเข้าไปแล้วเกิดประโยชน์ต่อร่างกาย
ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและทำให้กระบวนการต่างๆ
ในร่างกายดำเนินไปอย่างปกติ ทำให้เกิด
พลังงานช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต
แข็งแรง และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ



การกินอาหารชนิดใดชนิดหนึ่ง
น้อยเกินไป หรือมากเกินไป
ก็อาจทำให้เกิดโทษได้เช่นกัน



ภาวะโภชนาการเกิน

การที่เรากินทุกอย่างมากเกินไป
เกินอย่างละเล็กละน้อย
นานวันเข้าก็กลายเป็น
“อ้วน” ในที่สุด



ทำไมเด็กจึงอ่านผิดปกติ

-

-

-

ใบความรู้ที่

4

พฤติกรรมที่ทำให้อ้วน.....



นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรกับภาพนี้



ขอบคุณภาพจาก : <https://highlight.kapook.com/view/116768/> / 11-11-2079



กิจกรรมחררชษ

เรื่อง ปัญหาภาวะโภชนาการเกิน
หัวข้อ ดังนี้

1. คนอ้วนมีปัญหอะไรบ้าง
2. ควรป้องกันปัญหานั้นอย่างไร
3. แก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างไร

บทเรียนสะท้อนภาพความคิด

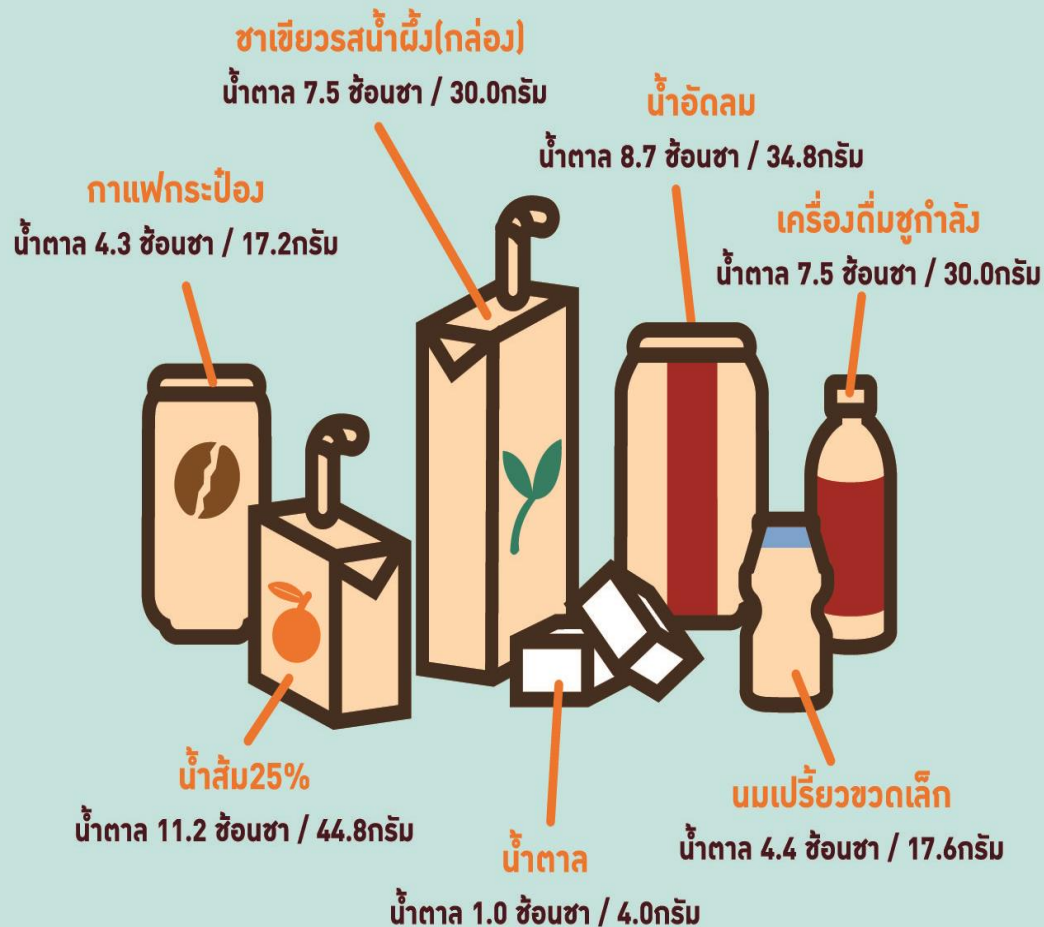
นักเรียนมีแนวทางในการ
ดูแลสุขภาพตนเองอย่างไร

ป้องกันโรคอ้วน

ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน

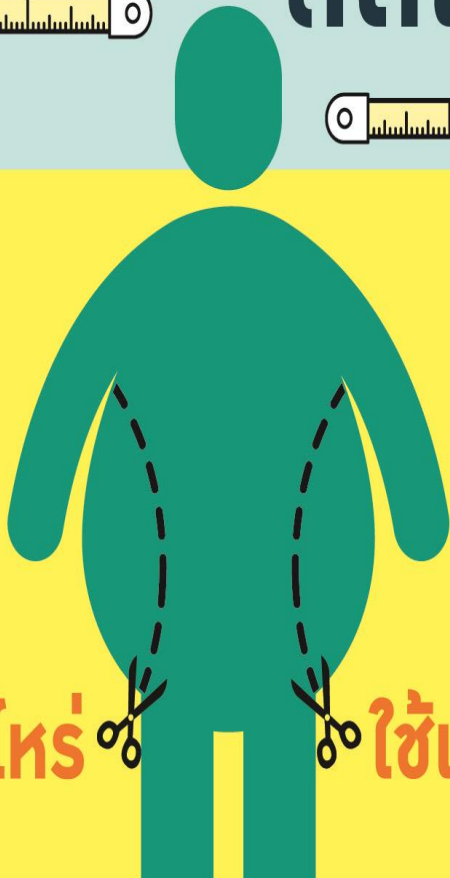
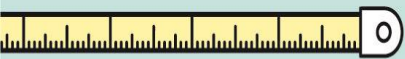


หวานซ่อน “พิษ”



ปริมาณน้ำตาลนอกมื้ออาหาร ไม่ควรเกิน 6 ช้อนชาต่อวัน

ลดพุง ลดโรค



กินเท่าไร ใช้เท่านั้น

พลังงานที่ได้รับ
จากการบริโภคอาหาร

พลังงานที่ใช้ไปขณะพัก
หรือเคลื่อนไหวร่างกาย

ผลที่ได้รับ

1100 1600

ใช้พลังงานเกินวันละ 500 กิโลแคลอรี
เป็นเวลา 1 สัปดาห์ จะทำให้น้ำหนักลดลงครึ่งกิโลกรัม

2100 1600

รับพลังงานสะสมเพิ่มวันละ 500 กิโลแคลอรี
เป็นเวลา 1 สัปดาห์ จะทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นครึ่งกิโลกรัม

1600 1600

น้ำหนักตัวคงที่

ภาวะความสมดุลของพลังงาน คือความสมดุลระหว่างพลังงานเข้าจากการบริโภคอาหาร และพลังงานออกจากการที่มีกิจกรรมทางกาย ดังนั้นเราจะมีน้ำหนักเกินก็เนื่องจากการใช้พลังงานน้อยกว่าพลังงานที่บริโภคเข้าไป ทำให้พลังงานส่วนที่เกิน เปลี่ยนเป็นไขมันไปสะสมอยู่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย

เลือกกิน ลดพุง ลดโรค



มือเข้าอย่าให้ขาด

อาหารเข้าเป็นมือที่สำคัญที่สุด ถ้าไม่กินอาหารเข้า
น้ำตาลในเลือดจะต่ำลง สมอจึงสั่งให้กินมือกลางวัน
และมือเย็น ชดเชยในปริมาณมากกว่าปกติ
จึงมีโอกาส "อ้วนลงพุง" ได้ง่าย

ควรทานมือเข้าให้มาก
มือกลางวันและเย็น
ในปริมาณที่ลดลง



เช้า



กลางวัน



เย็น

ใน 1 จาน
ทานทุกส่วน
ต้องตามสูตร
2 : 1 : 1



2

ใยอาหาร เกลือแร่
วิตามิน
ผัก ผลไม้

รู้หรือไม่?

การกิน ผัก ผลไม้
ช่วยให้อิ่มเร็ว และมีกากใย
ที่ช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น



1

โปรตีน
เนื้อปลา, ไข่ขาว,
เนื้อไก่, เต้าหู้ขาว,
ถั่วแดง, นมจืด,
นมถั่วเหลือง



1

คาร์โบไฮเดรต
ขนมปังโฮลวีท,
ข้าวกล้อง,
ข้าวโอ๊ต

ลดพัต ลดทอด ลดไขมัน เลือก



ไก่ต้ม



ไก่ทอด

“ต้ม ยำ อบ
นึ่ง ลวก ตุ่น”

ไข่ไก่หนึ่งฟอง ปรุงต่างกัน
พลังงานที่ได้รับต่างกันถึง **3.5** เท่า



ไข่ต้ม
70 กิโลแคลอรี



ไข่ดาว
160 กิโลแคลอรี



ไข่เจียว
250 กิโลแคลอรี

“ดื่มน้ำเปล่า” ดีที่สุด



ปริมาณน้ำตาลนอกมื้ออาหาร ไม่ควรเกิน 6 ช้อนชา/วัน



น้ำผลไม้
200 มล.
6.25 ช้อนชา



กาแฟสด
475 มล.
10.5 ช้อนชา



น้ำอัดลม
450 มล.
10.75 ช้อนชา



ชานมไข่มุก
350 มล.
11.25 ช้อนชา



ชาเขียว
500 มล.
14.5 ช้อนชา



นมเปรี้ยว
400 มล.
19 ช้อนชา



สัปดาห์ต่อไป

เรื่อง ปัญหาที่เกิดจาก ภาวะโภชนาการ (ฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร)

(ดาวน์โหลดใบงานได้ที่ www.dltv.ac.th รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1)

