

รายวิชา การงานอาชีพ

รหัสวิชา ง21101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เรื่อง คุณค่าของอาหาร
กับการดำรงชีวิต

ผู้สอน ครูรุ่งทิพย์ แสงรุ่ง





คุณค่าของอาหารกับการดำรงชีวิต



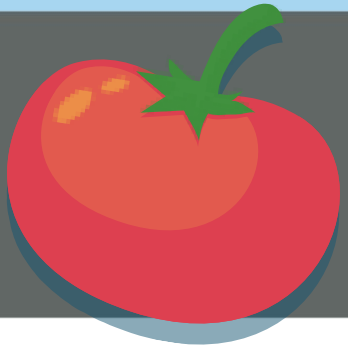








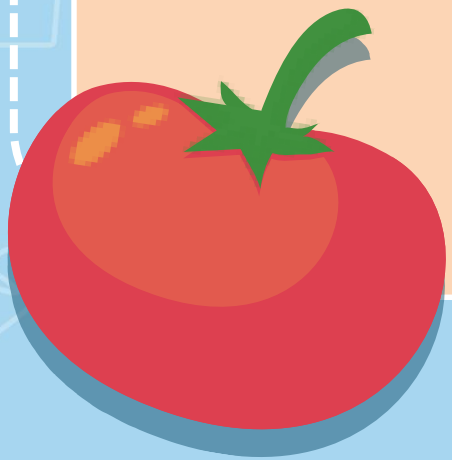




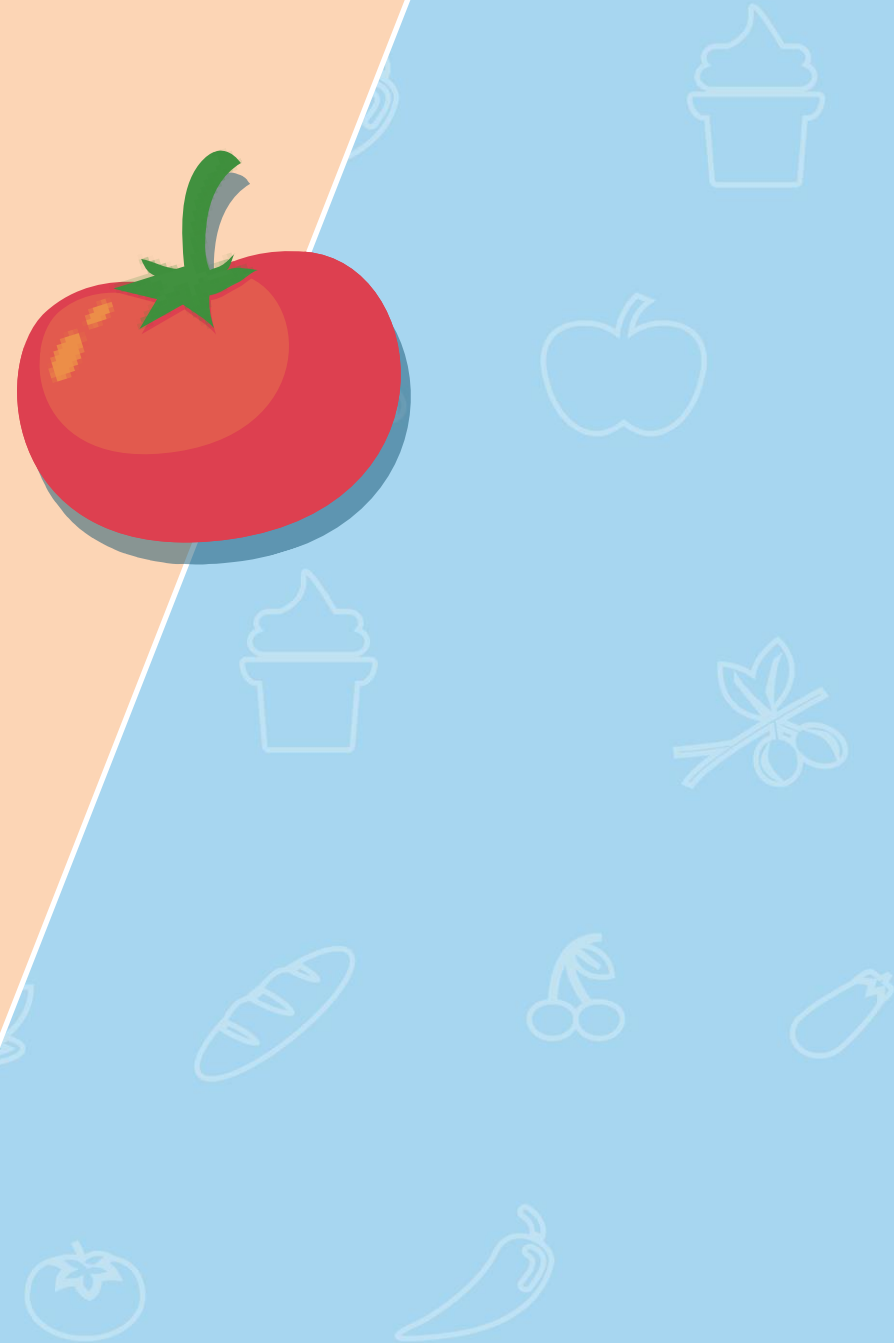
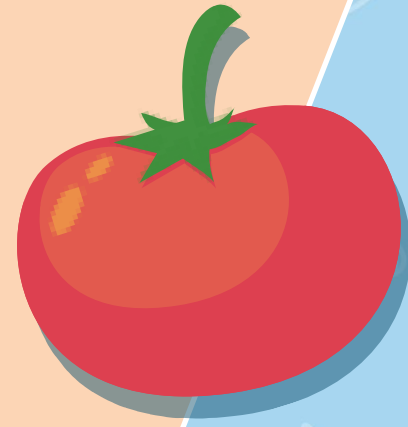
จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกความหมาย ความสำคัญ ของอาหาร
และโภชนาการที่มีผลต่อสุขภาพได้
2. เลือกบริโภค อาหารในชีวิตประจำวันได้

อาหาร ?



สิ่งที่มีมนุษย์กิน ดื่มน้ำ หรือ
รับเข้าร่างกายโดยไม่มีพิษ
แต่มีประโยชน์แก่ร่างกาย
ช่วยซ่อมแซมอวัยวะที่สึกหรอ
ทำให้กระบวนการต่าง ๆ
ในร่างกายทำงานได้ตามปกติ



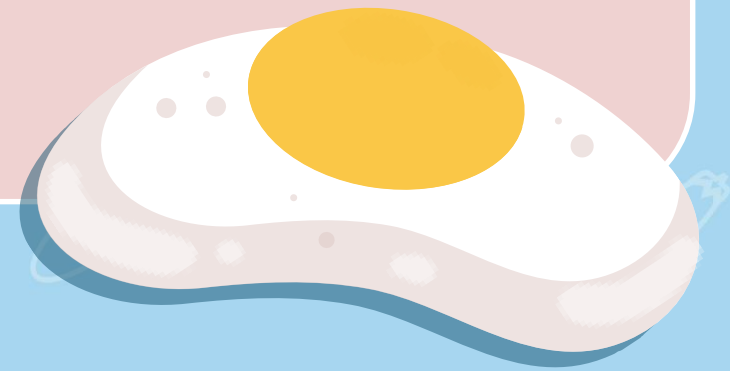


โภชนาการ ?

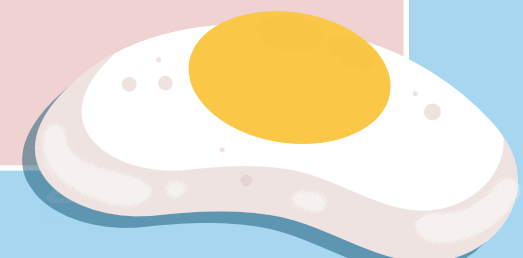
ความต้องการสารอาหาร
การเปลี่ยนแปลงของอาหาร
ในร่างกาย และร่างกายนำ
สารอาหารไปใช้อะไรบ้าง
ตลอดจนถึงการย่อย ดูดซึม
และการถ่าย



**ความสำคัญของอาหารและโภชนาการ
ที่มีผลต่อสุขภาพ**



สุขภาพ หมายถึง ความสมบูรณ์ของร่างกาย
และจิตใจที่ปราศจากโรค
ภาวะโภชนาการที่ดี คือ สภาวะร่างกายและ
จิตใจอันเป็นผลมาจากการรับประทานอาหาร
อย่างครบถ้วน





กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่
ให้หลากหลาย และหมั่นดื่มน้ำหนักตัว



อาหารหลัก 5 หมู่



อาหารหลักหมู่ที่ 1 คือ
อาหารประเภทเนื้อสัตว์ นม ไข่
และ ถั่วเมล็ดแห้ง
- ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต
แข็งแรง และช่วยซ่อมแซม
ส่วนที่สึกหรอ



อาหารหลักหมู่ที่ 2 คือ
ข้าว แป้ง ผัก ผลไม้ น้ำมัน น้ำตาล
- ช่วยให้พลังงานแก่ร่างกาย

ที่มาภาพ <https://sites.google.com/site/krummmay/xahar-hlak-5-hmu/xahar-hmu-thi-2-kharbohider/11/12/62>



อาหารหลักหมู่ที่ 3

คือ ผักผลไม้ต่าง ๆ

- ช่วยเสริมสร้างการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ



อาหารหลักหมู่ที่ 4

คือ ผลไม้ต่าง ๆ

- ช่วยเสริมสร้างการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ



อาหารหลักหมู่ที่ 5
คือ น้ำมันและไขมันจาก
พืชและสัตว์
- ช่วยให้พลังงานและ
ความอบอุ่นแก่ร่างกาย

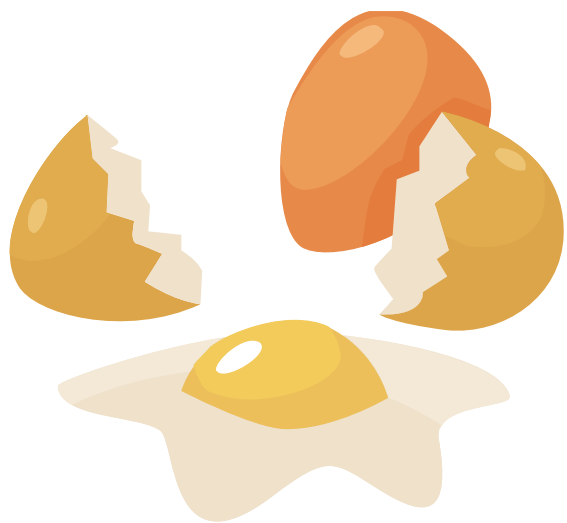
กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับ
อาหารประเภทแป้ง เป็นบางมื้อ



กินพืชผักให้มาก
และกินผลไม้เป็นประจำ



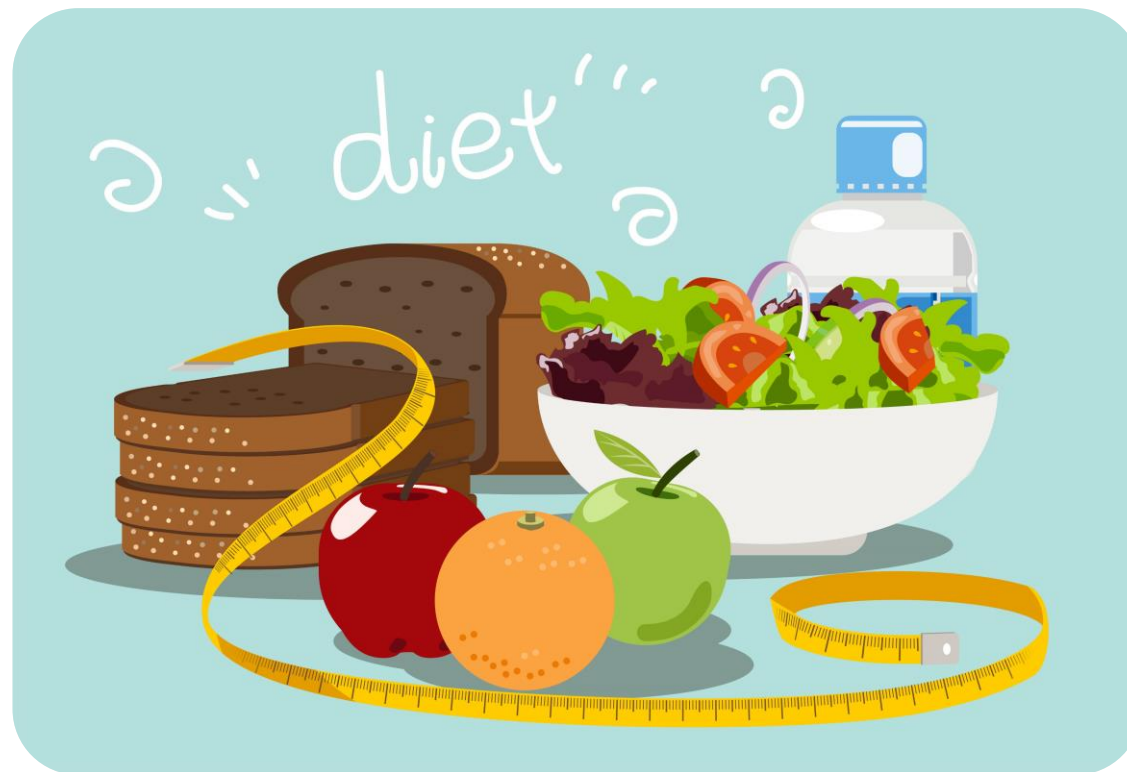
กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน
ไข่และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ



ดื่มนมให้เหมาะจะส่งผลตามวัย

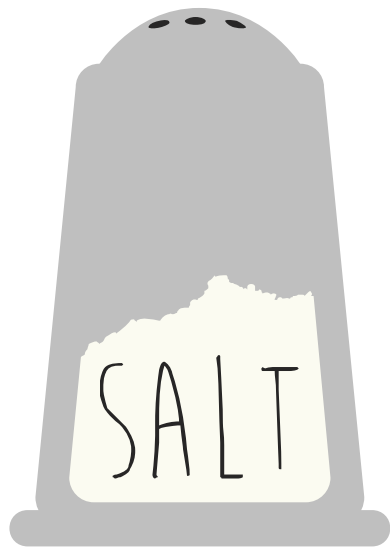


กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร



หลีกเลี่ยงการกินอาหาร

รสหวานจัดและเค็มจัด



กินอาหารที่สะอาดปราศจาก

การปนเปื้อน



หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์





1. สิ่งที่มีมนุษย์รับประทาน ดื่ม หรือรับเข้าสู่ร่างกาย
แล้วก่อให้เกิดประโยชน์ ไม่ก่อโทษ คือ อาหาร

2. เครื่องดื่ม น้ำอัดลม จัดเป็นอาหารที่มีประโยชน์
เพราะช่วยให้ร่างกายมีพลังงาน

3. น้ำเกลือ ไม่จัดว่าเป็นอาหาร

4. โภชนาการ หมายถึง ความต้องการสารอาหาร
ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงของอาหารในร่างกาย

5. สภาวะความสมบูรณ์ของร่างกายเกิดจาก
การรับประทานอาหารในปริมาณที่เพียงพอ

6. ผู้ที่มีร่างกายแข็งแรง ผิวพรรณดี อารมณ์แจ่มใส
เกิดจากการรับประทานอาหารในปริมาณที่มาก

คำชี้แจง

ให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์อาหารที่นักเรียน
ได้รับในแต่ละกลุ่มว่ามีความเหมาะสมเพียงใด
มีประโยชน์ต่อสุขภาพหรือไม่ เพราะเหตุใด



ที่มาภาพ <https://www.pinterest.com/pin/21392166962250384/?lp=true/12/12/62>

เหมาะสมกับการรับประทาน

เนื่องจาก ได้คุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน

เช่น เนื้อหมู อยู่ในหมู่ที่ 1

มีสารอาหารคือ โปรตีน เส้นก๋วยเตี๋ยว

อยู่ในหมู่ที่ 2 มีสารอาหารคือ คาร์โบไฮเดรต

ผักคะน้า อยู่ในหมู่ที่ 3 มีสารอาหาร คือ

วิตามินและเกลือแร่ น้ำมันพืชอยู่ในหมู่ที่ 5

มีสารอาหารคือ ไขมัน นอกจากนี้ยังมีน้ำ

เป็นส่วนประกอบ มีสารอาหารคือน้ำ



สรุปบทเรียน

คุณค่าของอาหารกับ
การดำรงชีวิต





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

วิธีการเลือกซื้ออาหารสด



สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบความรู้

เรื่อง การเลือกซื้ออาหารสด

(ดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 รายวิชาการงานอาชีพ)