

รายวิชา กลุ่มบูรณาการ (แกนหลักสุขศึกษาและ พลศึกษา)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ผู้สอน ครูจุลีพร จุรุพันธ์

เรื่อง ระบบย่อยอาหาร



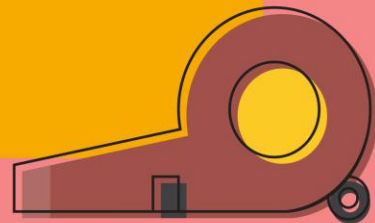
ระบบย่อยอาหาร





วิธีดูแลระบบ

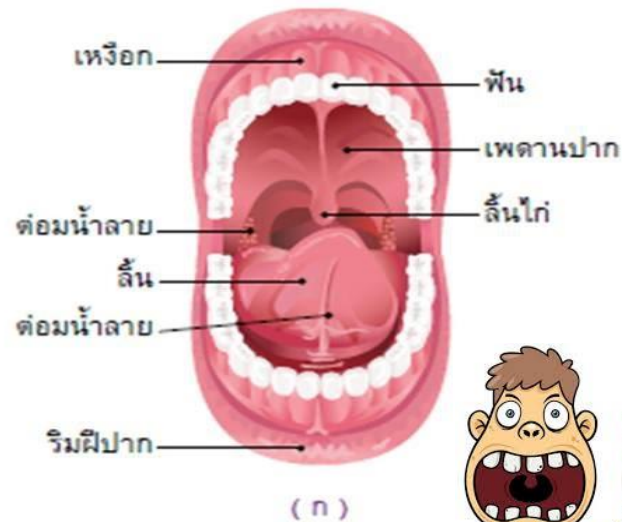
ย่อยอาหาร



1.ดูแลรักษาฟันให้แข็งแรง



- ฟันทำหน้าที่
บดเคี้ยวอาหาร
ให้มีขนาดเล็กกลืน



2. เคี้ยวอาหารให้ละเอียด



- เพราะจะช่วยให้ระบบย่อยอาหาร
ไม่ทำงานหนัก

slowly



3.รับประทานอาหารให้ตรงเวลา



- จะช่วยให้ร่างกายที่หลังออกมาทำงานได้ตรงเวลา



4. ควรรับประทานอาหารที่สุกและสะอาด



- ไม่ควรรับประทานอาหาร
อาหารสุกๆ ดิบๆ



5. ไม่ควรรับประทานอาหารที่มีรสจัดๆ

- เพราะอาจทำให้กระเพาะอาหารอักเสบได้





6. ดื่มน้ำที่สะอาด

- ในปริมาณที่เพียงพอกับความ
ต้องการของร่างกาย



7.รักษาความสะอาดของมือ

- ล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้งหลังขับถ่าย
และก่อนรับประทานอาหาร



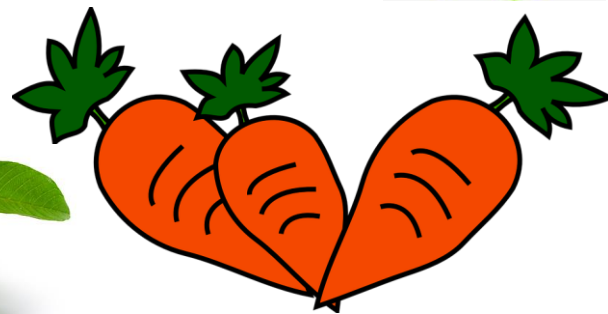
8. รับประทานอาหารที่มีเส้นใยสูง



เช่น ฝรั่ง แครร์รอต กะหล่ำ



และพืชตระกูลถั่ว



กิจกรรม



คำชี้แจง ให้บอกวิธีดูแลระบบย่อยอาหาร
มา 2 ข้อ พร้อมวาดภาพระบายสีให้
สวยงาม





ล้างมือให้สะอาด



รับประทานอาหารสะอาด

