

รายวิชากลุ่มบูรณาการ
(แกนหลักสุขศึกษาและพลศึกษา)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

ผู้สอน ครูจุลีพร จุรุพันธ์

เรื่อง วิธีการเลือกรับประทาน
อาหารที่เหมาะสม





จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายวิธีเลือกรับประทานอาหารที่หลากหลายครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม
2. เขียนแผนผังความคิดวิธีการเลือกรับประทาน
3. ปฏิบัติตนให้มีสุขนิสัยที่ดีในการบริโภคอาหาร





1. ให้นักเรียนฟังเพลงอาหารหลัก 5 หมู่
2. ร่วมกันวิเคราะห์เกี่ยวกับเนื้อหา
ของเพลง มีอะไรบ้าง



ขอขอบคุณ <https://th.pngtree.com>





3. นักเรียนคิดว่านอกจากอาหารหลัก 5 หมู่
มีสิ่งใดอีกบ้างที่มีผลต่อการเจริญเติบโต
ของร่างกาย



ขอขอบคุณ <https://th.pngtree.com>





4. นักเรียนเคยรับประทานอาหารชนิดเดียวกัน ติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ หรือไม่ ถ้าเคยคิดว่าจะส่งผลเสียต่อร่างกายหรือไม่ อย่างไร





กิจกรรม

คำชี้แจง ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม

กลุ่มละ 4 คน ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษา

กรณีตัวอย่าง





มิวเป็นเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3
ตอนเช้ามิวจะชอบกินข้าวเหนียวหมูปิ้งทุกวัน
และจะไม่ยอมกินอาหารอย่างอื่น เพราะไม่ชอบ
และคิดว่าการกินข้าวเหนียวหมูปิ้งอร่อย
และสะดวกมากที่สุด ต่อมามิวไม่สบาย พ่อแม่
พามิวไปหาหมอที่โรงพยาบาล หมอตรวจอาการ
แล้วพบว่ามิวป่วยเป็นโรค.....





1. นักเรียนคิดว่ามีผู้ป่วยโรคใด
เพราะเหตุใด





2. ถ้านักเรียนเป็นมิวจะแก้ไข
ในเรื่องของการรับประทาน
อาหารเข้าอย่างไร





3. อาหารเข้าที่มีรับประทาน
เข้าไปประกอบด้วยอาหาร
หมู่ใดบ้าง





1. มีผู้ป่วยเป็นโรคขาดสารอาหาร
2. สาเหตุของโรคขาดสารอาหาร
เกิดจากพฤติกรรมและนิสัยส่วนตัว
ในการกินอาหาร และด้วยปัจจัยทาง
ด้านเศรษฐกิจ



อาหารหลัก 5 หมู่

หมู่ที่ 1 (โปรตีน)

นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่างๆ

ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต
ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ



หมู่ที่ 2 (คาร์โบไฮเดรต)

ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล

ช่วยให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย



หมู่ที่ 3 (วิตามิน)

พืชผักต่างๆ

ช่วยเสริมการทำงานของร่างกายให้ปกติ
ต้านทานเชื้อโรค



หมู่ที่ 5 (ไขมัน)

ไขมันจากพืชและสัตว์

ช่วยให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย



หมู่ที่ 4 (วิตามิน)

ผลไม้ต่างๆ

ให้สารอาหารและ
ประโยชน์เหมือนหมู่ที่ 3





วิธีการเลือกรับประทาน

อาหารที่เหมาะสม

1. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่
2. ปริมาณและความหลากหลายของอาหาร





3. โดยรับประทานหมูนเวียน
ไม่ซ้ำกัน เพื่อให้ได้รับประทาน
อาหารครบถ้วนในทุกหมู่





4. ไม่ทานอาหารรสจัด เช่น เปรี้ยวจัด
หรือเผ็ดจัด

5. ก่อนและหลัง รับประทานอาหารควร
ล้างมือให้สะอาด





กิจกรรม

ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิดวิธีการ
รับประทานอาหารเช้าที่เหมาะสม
และตกแต่งใบงานให้สวยงาม





สรุปความรู้ การเลือกรับประทาน
อาหารที่หลากหลายครบ 5 หมู่
ในสัดส่วนที่เหมาะสมจะทำให้
ร่างกายเจริญเติบโตและมีสุขภาพดี

