

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ21101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เรื่อง การเลือกินอาหาร
ที่เหมาะสมกับตนเอง

ครูผู้สอน ครุภิตติเทพ นิติสมบัติกุล



การเลือกกินอาหาร ที่เหมาะสมกับตนเอง



ทบทวนบทเรียน



การพัฒนาตนเอง คือ การที่บุคคลมุ่งปฏิบัติตน^{ตามแนวทางที่จะนำไปสู่ การปรับเปลี่ยนตนเอง}
ไปสู่^{เกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดไว้}



จุดประสงค์การเรียนรู้

1. กำหนดเป้าหมายในการเลือกินอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง
2. อธิบายความสำคัญของอาหารหลัก 5 หมู่
3. แสดงพฤติกรรมการมีวินัยและใฝ่เรียนรู้

อาหาร

គឺ សិក្សាដែលបានផ្តល់មិនត្រូវជាប្រយោជន៍
ពេររាងកាយ មិនបានធម្មតាទៅទំនើប



ประเภทของอาหาร
แบ่งออกเป็น 5 หมู่
และ ประเภทของสารอาหาร
6 ประเภท มีดังนี้

เนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง^๑
และผลิตภัณฑ์จากถั่วเมล็ดแห้ง
อาหารในกลุ่มนี้จะให้ **สารอาหารโปรตีน**

อาหารหมู่ที่ 1

Protein



ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน นมหรือ
อาหารต่าง ๆ ที่ทำจากแป้ง อาหารในกลุ่มนี้
จะให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรต

อาหารหมูที่ 2



ผักใบเขียว และพืชผักต่าง ๆ

อาหารในกลุ่มนี้จะให้

สารอาหารเกลือแร่หรือแร่ธาตุ



อาหารหมูที่ 3

ผลไม้ต่าง ๆ อาหารในกลุ่มนี้จะให้

สารอาหารวิตามิน



อาหารหมูที่ 4

ไขมันจากพิช และสัตว์
อาหารกลุ่มนี้จะให้
สารอาหารไขมัน

อาหารหมูที่ 5



แร่ธาตุ	แหล่งอาหาร	ความสำคัญ	ผลกระทบ
แคลเซียม	นม เนื้อ ไข่ ผักสีเขียวเข้ม กุ้งแห้ง ปลา	เป็นส่วนประกอบที่สำคัญของกระดูกและฟันช่วยในการแข็งตัวของเลือดช่วยในการทำงานของประสาทและกล้ามเนื้อ	เด็กเจริญเติบโตไม่เต็มที่ ในหญิงมีครรภ์อาจจะทำให้ฟันผุ
ฟอสฟอรัส	นม เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว เห็ด มะเขือเทศ	ช่วยในการสร้างกระดูกและฟัน ดูดซึมคาร์บอโนไฮเดรต การสร้างเซลล์ประสาท	อ่อนเพลีย กระดูกเปราะและแตกง่าย

แร่ธาตุ	แหล่งอาหาร	ความสำคัญ	ผลกระทบ
ฟลูออริน	ชา อาหารทะเล	เป็นส่วนประกอบของสารเคลือบฟันทำให้กระดูกและฟันแข็งแรงป้องกันฟันผุ	ฟันผุง่าย
แมกนีเซียม	อาหารทะเล ถั่ว นม ผักสีเขียว	เป็นส่วนประกอบของเลือดและกระดูกช่วยในการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ	เกิดความผิดปกติของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ

แร่ธาตุ	แหล่งอาหาร	ความสำคัญ	ผลกระทบ
โซเดียม	เกลือแกง ไข่นม	ควบคุมปริมาณน้ำในเซลล์ให้คงที่	คลื่นไส้ เปื้องอาหาร ความดันเลือดต่ำ
เหล็ก	ตับ เนื้อสัตว์ ถั่ว ไข่ผักสีเขียว	เป็นส่วนประกอบของเอนไซม์ บางชนิดและฮีโมโกลบิน ในเม็ดเลือดแดง	โลหิตจาง อ่อนเพลีย
ไอโอดีน	อาหารทะเล เกลือสมุทร	เป็นส่วนประกอบของ索ร์โมน ไทรอกซิน ผลิตจากต่อมไทรอยด์	ในเด็กทำให้สติปัญญาเสื่อมร่างกายแคระแกร็น

ประโยชน์ของอาหาร

1. ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต
2. ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
3. ให้พลังงานและความอบอุ่น
4. ช่วยให้อวัยวะภายในทำงานปกติ
5. ช่วยให้เสริมสร้างภูมิต้านทานโรค

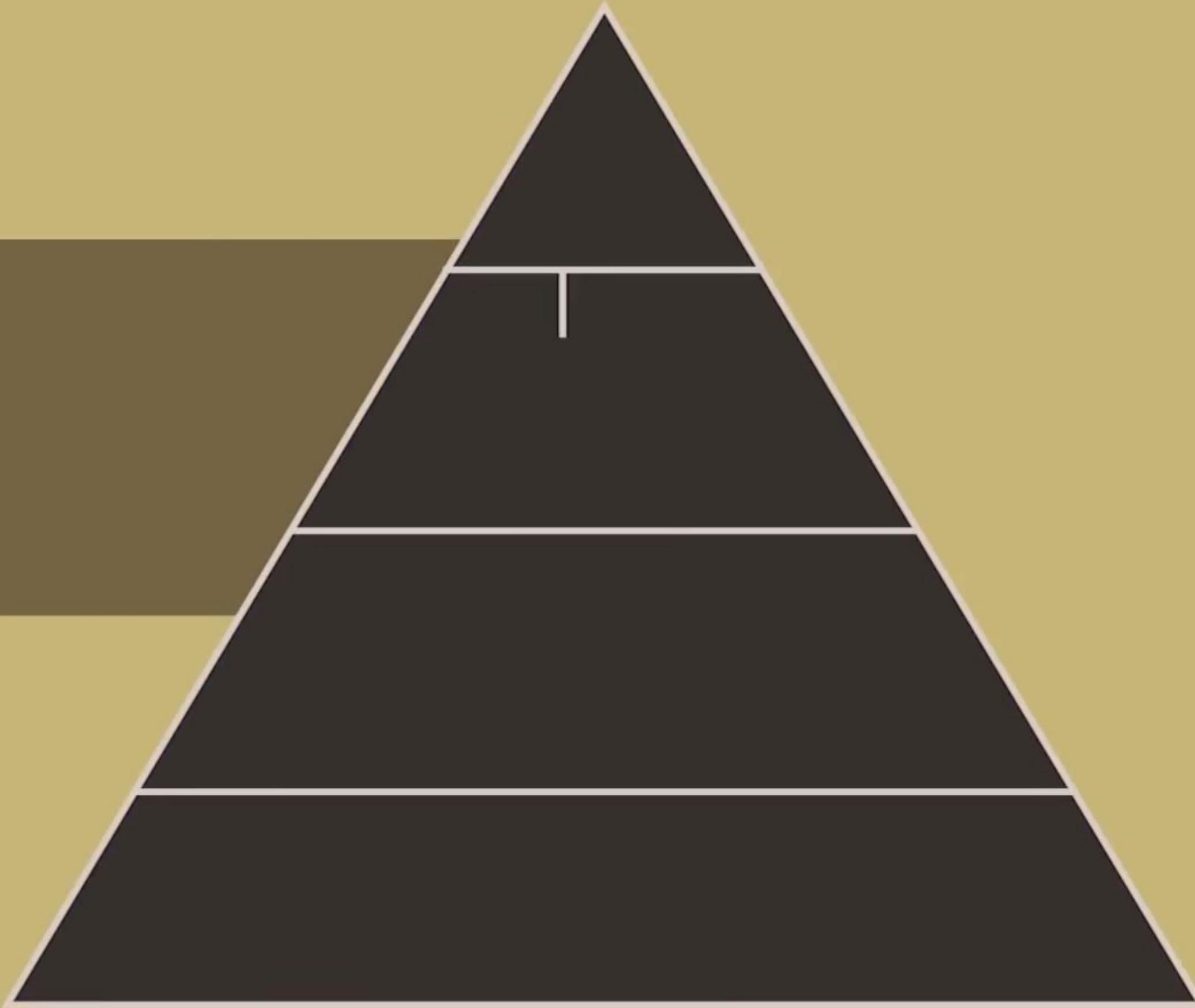




อาหารในวัยเรียนตามช่วงอายุ

กลุ่มอาหาร	ปริมาณอาหารสำหรับวัยเรียนต่อ 1 วัน	
	6-8 ปี	9-12 ปี
ข้าว-แป้ง(หัวพพี)	7	8
ผัก(หัวพพี)	4	4
ผลไม้(ส่วน)	3	3
เนื้อสัตว์(ช้อนกินข้าว)	4	6
นม(แก้ว)	2-3	3

ที่มา: ประยุกต์ข้อมูลจาก DRI คู่มือองโภชนาการ หนังสือแคลเซียมและสุขภาพ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย



สื่อวิดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวิดิทัศน์ : You are what you eat! ปรามิตของอาหาร

เผยแพร่โดย : Bumrungrad International Hospital

เผยแพร่วันที่ 9 พฤษภาคม 2560

ที่มา : https://www.youtube.com/watch?v=00_aK-DCWVE





ใบงานที่ 8

เรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่

คำชี้แจง นักเรียนบันทึกรายการอาหารที่รับประทานใน 1 วัน
พร้อมบอกชื่อสารอาหารที่มีในอาหารหลัก 5 หมู่

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

อาหารมื้อเช้า	อาหารมื้อกลางวัน	อาหารมื้อยืน
.....
อาหารมื้อเช้า ประกอบด้วย อาหารหมูที่	อาหารมื้อกลางวัน ประกอบด้วย อาหารหมูที่	อาหารมื้อยืน ประกอบด้วย อาหารหมูที่
.....

หมุนที่ 1.....ให้สารอาหาร.....

หมุนที่ 2.....ให้สารอาหาร.....

หมุนที่ 3.....ให้สารอาหาร.....

หมุนที่ 4.....ให้สารอาหาร.....

หมุนที่ 5.....ให้สารอาหาร.....





สรุปบทเรียน

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นต่อ

การดำเนินชีวิต และช่วย

เสริมสร้างร่างกายให้

เจริญเตบโตแข็งแรง



ชั่วโมงต่อไป

เรื่อง ทบทวนสิ่งที่เรียนรู้

จากการพัฒนาตนเอง

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