รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ23101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ผู้สอน

ครูเจนจิรา กัลพฤกษ์

เรื่อง

รายการอาหาร ที่เหมาะสมตามวัย

ทบทวนความรู้เดิม

การเปลี่ยนแปลงในแต่ละช่วงวัย

ขอขอบคุณ Age โดย @user5121831
จากเว็บไซต์ https://www.freepik.com/premium-vector/family-characters_5317322.htm
สืบค้นเมื่อ 16/6/2563

รายการอาหาร
ที่เหมาะสมตามวัย

ขอขอบคุณ Stir fried basil โดย @lifeforstock
จากเว็บไซต์ https://www.freepik.com/free-photo/spicy-pork-with-basil-leaf-rice_4201483.htm#page=1&query=Stir%20fried%20basil&position=5
สืบค้นเมื่อ 16/6/2563

เรื่อง รายการอาหารที่เหมาะสมตามวัย

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 แผนการเรียนรู้ที่ 3

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

อธิบายหลักการออกแบบรายการเมนูอาหาร 1 สัปดาห์ได้

ด้านทักษะและกระบวนการ

ออกแบบรายการเมนูอาหาร 1 สัปดาห์ได้

ด้านคุณลักษณะ

แสดงพฤติกรรมการมีวินัย มุ่งมั่นในการทำงาน และมีจิตสาธารณะ

อาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างยิ่งในการดำรงชีวิต
ของมนุษย์ในการสร้างเสริมสุขภาพ
ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตซ่อมแซม
ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
และดำรงสุขภาพ

ขอขอบคุณภาพ โดย OpenClipart-Vectors
จากเว็บไซต์ https://pixabay.com/vectors/fruits-vegetables-artichoke-banana-155616/
สืบค้นเมื่อ 16/6/2563

คำถามชวนคิด

ทำไมบุคคลในแต่ละวัยจึงควรเลือกรับประทานอาหาร ให้เหมาะสมตามวัยของตนเอง

ขอขอบคุณ People eating thai โดย @mkitina4
จากเว็บไซต์ https://www.freepik.com/premium-photo/happy-asian-father-mother-child-standing-smile-kitchen-healthy-parent-prepare-salad_7329593.htm
สืบค้นเมื่อ 16/6/2563

ทำไมบุคคลในแต่ละวัยจึงควรเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมตามวัยของตนเอง

สุขภาพร่างกายและระบบการทำงานในร่างกายของคนเราในแต่ละวัยมีความแตกต่างกัน พลังงานที่ร่างกายต้องการใช้ในแต่ละวันก็แตกต่างกันด้วย

ดังนั้น อาหารที่จะรับประทานเข้าไปจึงควรเป็นอาหารที่ให้พลังงานเพียงพอกับความต้องการของร่างกายและเหมาะสมกับร่างกายของบุคคลในวัยนั้น ๆ เพื่อเสริมสร้างการเจริญเติบโต ช่วยต้านทานโรค และให้มีสุขภาพที่ดี แข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอ

ขอขอบคุณภาพ โดย OpenClipart-Vectors
จากเว็บไซต์ https://pixabay.com/vectors/fruits-vegetables-artichoke-banana-155616/
สืบค้นเมื่อ 16/6/2563

อาหารหลัก5หมู่

ขอขอบคุณภาพ โดย ห้องสื่อครูบาส
จากเว็บไซต์ http://online.fliphtml5.com/cvsrq/pcge/#p=
สืบค้นเมื่อ 24/6/2563

หมู่ที่ ๑ โปรตีน

นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ

ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย

ขอขอบคุณภาพ โดย ห้องสื่อครูบาส
จากเว็บไซต์ https://www.facebook.com/KruBasIT/posts/2261664190712008/
สืบค้นเมื่อ 16/6/2563

หมู่ที่ ๒ คาร์โบไฮเดรต

ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล

ช่วยให้พลังงาน
และความอบอุ่น
แก่ร่างกาย

ขอขอบคุณภาพ โดย ห้องสื่อครูบาส
จากเว็บไซต์ https://www.facebook.com/KruBasIT/posts/2261664190712008/
สืบค้นเมื่อ 16/6/2563

หมู่ที่ ๓ เกลือแร่

ผักใบเขียวและพืชผักชนิดต่าง ๆ

ช่วยเสริมสร้าง
ให้ร่างกายแข็งแรง
ต้านทานเชื้อโรค
และช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ
ทำงานได้อย่างเป็นปกติ

ขอขอบคุณภาพ โดย ห้องสื่อครูบาส
จากเว็บไซต์ https://www.facebook.com/KruBasIT/posts/2261664190712008/
สืบค้นเมื่อ 16/6/2563

หมู่ที่ ๔ วิตามิน

ผลไม้ชนิดต่าง ๆ

ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง ต้านทานโรค และมีกากอาหารช่วยทำให้การขับถ่ายของลำไส้เป็นปกติ

ขอขอบคุณภาพ โดย ห้องสื่อครูบาส
จากเว็บไซต์ https://www.facebook.com/KruBasIT/posts/2261664190712008/
สืบค้นเมื่อ 16/6/2563

หมู่ที่ ๕

ไขมัน

ไขมันจากพืชและสัตว์

ช่วยให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย และให้พลังงานที่สะสมไว้ใช้ในเวลาที่จำเป็นระยะยาว

ขอขอบคุณภาพ โดย ห้องสื่อครูบาส
จากเว็บไซต์ https://www.facebook.com/KruBasIT/posts/2261664190712008/
สืบค้นเมื่อ 16/6/2563

ธงโภชนาการ

ขอขอบคุณ บทที่ 7 โภชนาการกับการกีฬา สัดส่วนของร่างกายและการควบคุมน้ำหนัก
โดย sportscience จากเว็บไซต์ http://sportscienceforhealth.blogspot.com/2018/03/lesson-7.html
สืบค้นเมื่อ 16/6/2563

ขอขอบคุณ ธงโภชนาการ คือ อะไร โดย thaihealthlife
จากเว็บไซต์ https://thaihealthlife.com/%E0%B8%98%E0%B8%87%E0%B9%82%E0%B8%A0%E0%B8%8A%E0%B8%99%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3/
สืบค้นเมื่อ 16/6/2563

ทุกวันนี้เรากินอาหาร
ครบ 5 หมู่แล้วจริงหรือ ?

ขอขอบคุณภาพ โดย OpenClipart-Vectors
จากเว็บไซต์ https://pixabay.com/vectors/fruits-vegetables-artichoke-banana-155616/
สืบค้นเมื่อ 16/6/2563

สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

Thaihealthyfood

ทุกวันนี้เรากินอาหารครบ 5 หมู่แล้วจริงหรือ ?

เผยแพร่โดย : Porsch kuB

เผยแพร่วันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2557

ที่มา : https://www.youtube.com/watch?v=nEDeX-ewgak

อาหารตามวัย

อาหารสำหรับวัยทารก

อาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน

อาหารสำหรับเด็กวัยเรียน

อาหารสำหรับวัยรุ่น

อาหารสำหรับวัยผู้ใหญ่

อาหารสำหรับวัยสูงอายุ

อาหารตามวัย

1. อาหารสำหรับวัยทารก

ข้อแนะนำในการจัดอาหารสำหรับวัยทารก

อาหารเหมาะกับอายุ

รับประทานน้อย ๆ ก่อน แล้วค่อยเพิ่มปริมาณ

อาหารรสไม่จัด

ไม่ให้รับประทาน ของกินเล่นก่อนมื้ออาหารหลัก

เว้นระยะการให้อาหารชนิดใหม่ เพื่อดูอาการแพ้อาหาร

กลับ

ขอขอบคุณ Baby food โดย @freepik จากเว็บไซต์ https://www.freepik.com/free-photo/bowl-with-yougurt-baby_8642902.htm#page=2&query=Baby+food&position=14 สืบค้นเมื่อ 16/6/2563

อาหารตามวัย

2. อาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน

ข้อแนะนำในการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน

มีสารอาหาร
ครบ 5 หมู่ หลากหลาย
ในปริมาณที่เพียงพอ

ในแต่ละมื้อให้มีปริมาณ
พอเหมาะ
(แบ่งเป็นมื้อเล็ก ๆ)

อาหารควรมีชิ้นเล็ก
ตักรับประทานง่าย

อาหารควรมีสี กลิ่น
รส หน้าตา และ
คุณภาพที่ดี จูงใจเด็ก
ให้อยากรับประทาน

ควรฝึกให้เด็กรับประทาน
อาหารด้วยตนเอง

กลับ

ขอขอบคุณ thai Preschool child โดย @yaoinlove
จากเว็บไซต์ https://www.freepik.com/premium-photo/asian-2-3-years-old-toddler-boy-sitting-concentrate-putting-his-black-shoes-sneakers_7586067.htm#page=1&query=thai%20Preschool%20child%20&position=2
สืบค้นเมื่อ 16/6/2563

อาหารตามวัย

3. อาหารสำหรับเด็กวัยเรียน

ข้อแนะนำในการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยเรียน

ฝึกให้เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

สารอาหารครบ 5 หมู่ หลากหลาย เพียงพอ

ฝึกให้รับประทานอาหารแต่พอดี ไม่ตามใจปาก

เปิดโอกาสให้เด็กมีส่วนร่วมในการเสนอรายการอาหาร

ฝึกสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร

กลับ

ขอขอบคุณ thai School โดย @jcomp
จากเว็บไซต์ https://www.freepik.com/free-photo/asian-kids-are-studying-globe-white-background_3765202.htm#page=1&query=thai%20School&position=4
สืบค้นเมื่อ 16/6/2563

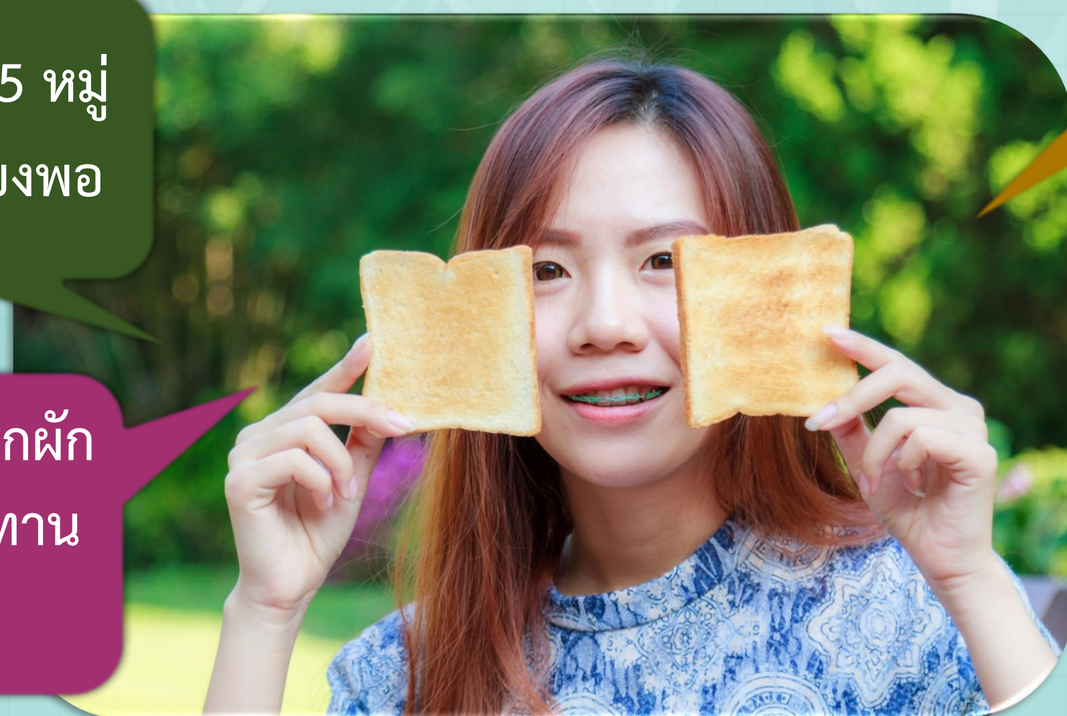
อาหารตามวัย

4. อาหารสำหรับวัยรุ่น

ข้อแนะนำในการจัดอาหารสำหรับวัยรุ่น

สารอาหารครบ 5 หมู่ หลากหลาย เพียงพอ

เน้นอาหารมื้อเช้าและกลางวันให้มาก



เน้นอาหารจำพวกผักให้วัยรุ่นรับประทานมากขึ้น

กลับ

ขอขอบคุณภาพ จากเว็บไซต์ https://www.freepik.com/free-photo/teenage-eating-breakfast_1272983.htm#page=1&query=thai%20Teen%20food&position=39 สืบค้นเมื่อ 16/6/2563

อาหารตามวัย

5. อาหารสำหรับวัยผู้ใหญ่

ข้อแนะนำในการจัดอาหารสำหรับวัยผู้ใหญ่

คำนึงถึงพลังงานที่ใช้ในการทำงานเป็นหลัก

สารอาหารครบ 5 หมู่ หลากหลาย

เน้นมื้อเช้าและกลางวัน มื้อเย็นรับประทานแต่พอดี

เน้นผักและผลไม้ทุกมื้อ

กลับ

ขอขอบคุณภาพ จากเว็บไซต์ https://www.freepik.com/free-photo/confident-adult-businesswoman-smiling-camera_6766805.htm#page=2&query=thai+adult&position=47สืบค้นเมื่อ 16/6/2563

อาหารตามวัย

6. อาหารสำหรับวัยสูงอายุ

ข้อแนะนำในการจัดอาหารสำหรับวัยสูงอายุ

สารอาหารครบ 5 หมู่ เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

ลดอาหารที่มีไขมันสูง อาหารติดมัน และอาหารรสจัด

เน้นผักและผลไม้ทุกมื้อ

ควรสับอาหารประเภทเนื้อสัตว์เป็นชิ้นเล็ก ๆ ง่ายต่อการเคี้ยว

ขอขอบคุณภาพ จากเว็บไซต์ https://www.freepik.com/premium-photo/portrait-asian-senior-couple-blue-pink-shirt-smiling-standing-park-outdoor_8641879.htm#page=1&query=thai%20elderly&position=26สืบค้นเมื่อ 16/6/2563

เกมเลือกอาหารตามวัย

เกมเลือกอาหารตามวัย

วัยรุ่น	วัยผู้ใหญ่	วัยสูงอายุ
เช้า	เช้า	เช้า
อาหารว่างเช้า	อาหารว่างเช้า	อาหารว่างเช้า
กลางวัน	กลางวัน	กลางวัน
อาหารว่างบ่าย	อาหารว่างบ่าย	อาหารว่างบ่าย
เย็น	เย็น	เย็น

เกมเลือกอาหารตามวัย

วัยรุ่น

เช้า	อาหารว่างเช้า	กลางวัน	อาหารว่างบ่าย	เย็น

เกมเลือกอาหารตามวัย

วัยรุ่น

เช้า	อาหารว่างเช้า	กลางวัน	อาหารว่างบ่าย	เย็น

เกมเลือกอาหารตามวัย

วัยรุ่น

เช้า	อาหารว่างเช้า	กลางวัน	อาหารว่างบ่าย	เย็น

เกมเลือกอาหารตามวัย

วัยรุ่น

เช้า	อาหารว่างเช้า	กลางวัน	อาหารว่างบ่าย	เย็น

เกมเลือกอาหารตามวัย

วัยรุ่น

เช้า	อาหารว่างเช้า	กลางวัน	อาหารว่างบ่าย	เย็น

เกมเลือกอาหารตามวัย

วัยรุ่น

เช้า	อาหารว่างเช้า	กลางวัน	อาหารว่างบ่าย	เย็น

เกมเลือกอาหารตามวัย

วัยผู้ใหญ่

เช้า	อาหารว่างเช้า	กลางวัน	อาหารว่างบ่าย	เย็น

เกมเลือกอาหารตามวัย

วัยผู้ใหญ่

เช้า	อาหารว่างเช้า	กลางวัน	อาหารว่างบ่าย	เย็น

เกมเลือกอาหารตามวัย

วัยผู้ใหญ่

เช้า	อาหารว่างเช้า	กลางวัน	อาหารว่างบ่าย	เย็น

เกมเลือกอาหารตามวัย

วัยผู้ใหญ่

เช้า	อาหารว่างเช้า	กลางวัน	อาหารว่างบ่าย	เย็น

เกมเลือกอาหารตามวัย

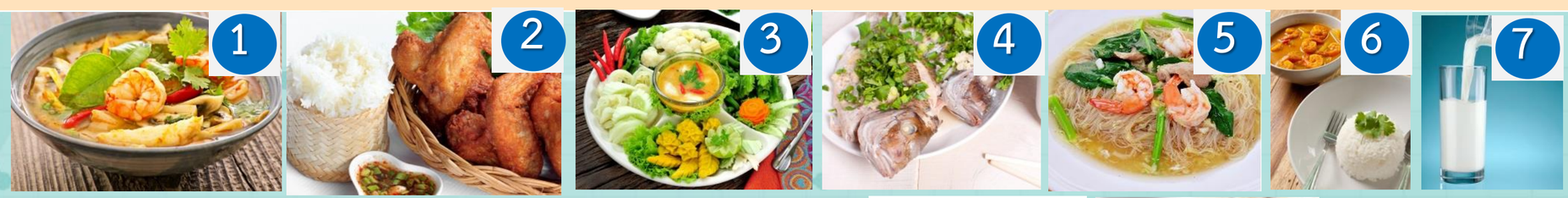
วัยผู้ใหญ่

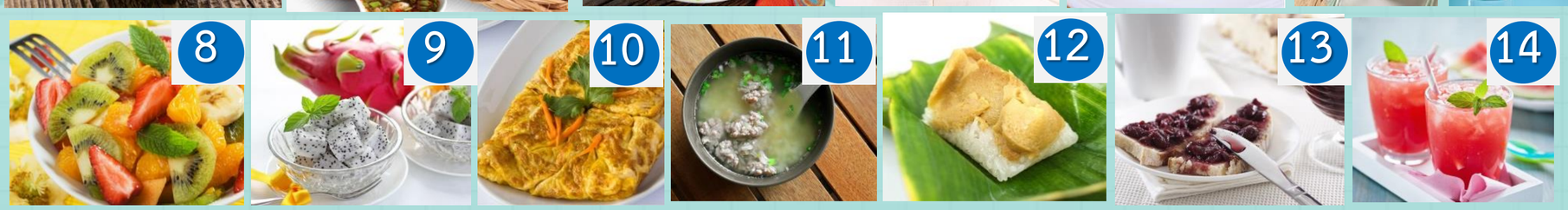
เช้า	อาหารว่างเช้า	กลางวัน	อาหารว่างบ่าย	เย็น

เกมเลือกอาหารตามวัย

วัยผู้ใหญ่

เช้า	อาหารว่างเช้า	กลางวัน	อาหารว่างบ่าย	เย็น





เกมเลือกอาหารตามวัย

วัยสูงอายุ

เช้า	อาหารว่างเช้า	กลางวัน	อาหารว่างบ่าย	เย็น

เกมเลือกอาหารตามวัย

วัยสูงอายุ

เช้า	อาหารว่างเช้า	กลางวัน	อาหารว่างบ่าย	เย็น

เกมเลือกอาหารตามวัย

วัยสูงอายุ

เช้า	อาหารว่างเช้า	กลางวัน	อาหารว่างบ่าย	เย็น
		-		

เกมเลือกอาหารตามวัย

วัยสูงอายุ

เช้า	อาหารว่างเช้า	กลางวัน	อาหารว่างบ่าย	เย็น
	-			

เกมเลือกอาหารตามวัย

วัยสูงอายุ

เช้า	อาหารว่างเช้า	กลางวัน	อาหารว่างบ่าย	เย็น
	-			

เกมเลือกอาหารตามวัย

วัยสูงอายุ

เช้า	อาหารว่างเช้า	กลางวัน	อาหารว่างบ่าย	เย็น
	-			

บทสรุป

บทสรุปอาหารตามวัย

อาหารสำหรับวัยทารก

ทารกอายุแรกเกิดถึง 6 เดือน อาหารที่ได้รับควรเป็นน้ำนมแม่อย่างเดียว ส่วนทารกอายุ 6 เดือนเต็มถึง 12 เดือนเต็ม อาหารที่ได้รับควรเป็นน้ำนมแม่และอาหารเสริมอื่น ๆ เช่น ข้าวบด ผักบด ผลไม้สุก เนื้อสัตว์ หรือไข่ และมีผลไม้เป็นอาหารว่าง

ขอขอบคุณ Baby food โดย @freepik จากเว็บไซต์ https://www.freepik.com/free-photo/bowl-with-yougurt-baby_8642902.htm#page=2&query=Baby+food&position=14 สืบค้นเมื่อ 16/6/2563

บทสรุปอาหารตามวัย

อาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

อาหารที่จัดให้เด็กวัยนี้ควรมีสารอาหารครบ 5 หมู่ หลากหลาย ปริมาณพอเหมาะ โดยควรแบ่งเป็นมื้อเล็ก ๆ และหั่นอาหารให้เป็นชิ้นเล็กเพื่อให้รับประทานง่าย และอาหารควรมีสี กลิ่น รส หน้าตา และมีคุณภาพ จูงใจให้น่ารับประทาน รวมถึง ควรฝึกให้เด็กรับประทานอาหารด้วยตนเองมากขึ้นด้วย

ขอขอบคุณ Baby food โดย @freepik จากเว็บไซต์ https://www.freepik.com/free-photo/bowl-with-yougurt-baby_8642902.htm#page=2&query=Baby+food&position=14 สืบค้นเมื่อ 16/6/2563

บทสรุปอาหารตามวัย

อาหารสำหรับเด็กวัยเรียน

อาหารที่จัดให้เด็กวัยนี้ควรมีสารอาหารครบ 5 หมู่ เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย และเด็กในวัยนี้ควรฝึกให้มีสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหารด้วย เช่น รับประทานตรงเวลา ไม่จุบจิบ

ขอขอบคุณ Baby food โดย @freepik จากเว็บไซต์ https://www.freepik.com/free-photo/bowl-with-yougurt-baby_8642902.htm#page=2&query=Baby+food&position=14 สืบค้นเมื่อ 16/6/2563

บทสรุปอาหารตามวัย

อาหารสำหรับวัยรุ่น

อาหารที่จัดให้วัยผู้ใหญ่ควรคำนึงถึงพลังงานที่ใช้ในการทำงานเป็นหลัก และมีสารอาหารครบ 5 หมู่ เน้นผักและผลไม้ทุกมื้อ และเน้นมื้อเช้าและกลางวันให้มากกว่ามื้อเย็น

ขอขอบคุณ Baby food โดย @freepik จากเว็บไซต์ https://www.freepik.com/free-photo/bowl-with-yougurt-baby_8642902.htm#page=2&query=Baby+food&position=14 สืบค้นเมื่อ 16/6/2563

บทสรุปอาหารตามวัย

อาหารสำหรับวัยผู้ใหญ่

อาหารที่จัดให้วัยรุ่นควรมีสารอาหารครบ 5 หมู่ ปริมาณเพียงพอ โดยเน้นอาหารเช้าและกลางวันให้มาก เนื่องจากต้องใช้พลังงานในการทำกิจกรรม และควรฝึกให้รับประทานผักผลไม้ให้มากขึ้นด้วย

ขอขอบคุณ Baby food โดย @freepik จากเว็บไซต์ https://www.freepik.com/free-photo/bowl-with-yougurt-baby_8642902.htm#page=2&query=Baby+food&position=14 สืบค้นเมื่อ 16/6/2563

บทสรุปอาหารตามวัย

อาหารสำหรับวัยสูงอายุ

อาหารที่จัดให้วัยสูงอายุควรมีสารอาหารครบ 5 หมู่ ปริมาณเพียงพอ โดยลดอาหารที่มีไขมันสูง เน้นผักและผลไม้ทุกมื้อ และงดอาหารรสจัด

ขอขอบคุณ Baby food โดย @freepik จากเว็บไซต์ https://www.freepik.com/free-photo/bowl-with-yougurt-baby_8642902.htm#page=2&query=Baby+food&position=14 สืบค้นเมื่อ 16/6/2563

ใบงานที่ 2
เรื่อง บันทึกโภชนาการ
ในการใช้พลังงานต่อวัน

ใบงานที่ 2 เรื่อง บันทึกโภชนาการในการใช้พลังงานต่อวัน
หน่วยที่ 1 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง นำเสนอรายการอาหารที่เหมาะสมตามวัย
รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

วัน/เดือน/ปี	อาหารที่รับประทาน	ปริมาณแคลอรี	กิจกรรมเผาผลาญ	ปริมาณแคลอรี	แคลอรีคงเหลือ	หมายเหตุ

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

ใบงานที่ 2 เรื่อง บันทึกโภชนาการในการใช้พลังงานต่อวัน

หน่วยที่ 1 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง นำเสนอรายการอาหารที่เหมาะสมตามวัย

รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

วัน/เดือน/ปี	อาหารที่รับประทาน	ปริมาณแคลอรี	กิจกรรมเผาผลาญ	ปริมาณแคลอรี	แคลอรีคงเหลือ	หมายเหตุ

มอบหมายงานสืบค้นแหล่งเรียนรู้

รายการอาหาร

ที่เหมาะสมตามวัยตนเอง

บทเรียนครั้งต่อไป

นำเสนอรายการอาหาร
ที่เหมาะสมตามวัย

สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงานที่ 2

เรื่อง บันทึกโภชนาการ ในการใช้พลังงานต่อวัน

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th