

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

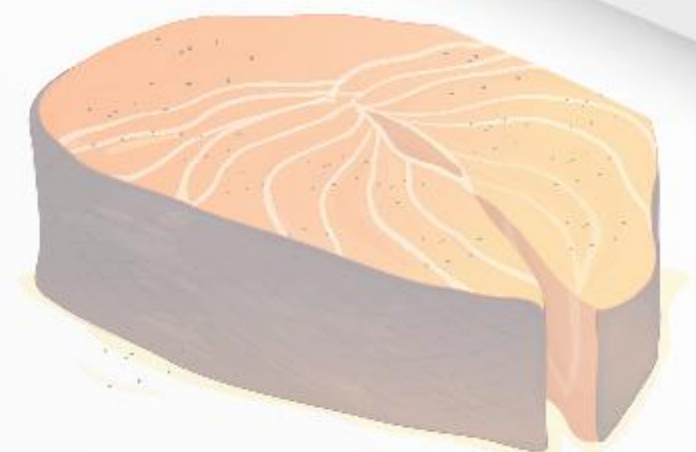
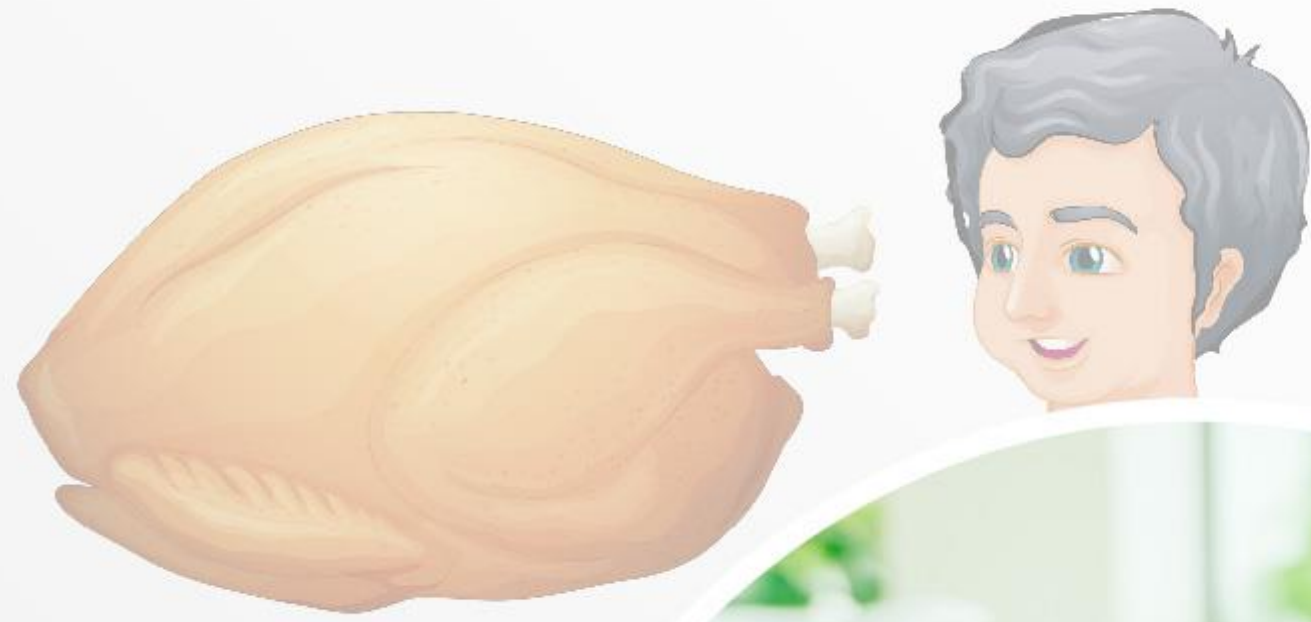
ผู้สอน

ครูสมศักดิ์ ทองเงิน

เรื่อง

นำเสนอรายการอาหาร
ที่เหมาะสมตามวัย

นำเสนอ รายการอาหาร ที่เหมาะสมตามวัย



ทบทวนความรู้เดิม

นำเสนอบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)

การจัดรายการอาหาร

ไทยสไตล์อาหารเช้า

อันไหนเปี่ยมประโยชน์

๑ ธาตุเหล็ก
วิตามินซี
คอลาเจน ต้มเลือดหมู

๒ โปรตีนสูง
กระตุ้นการ
เผาผลาญ ขนมปัง
โฮลวีต
ไข่ดาวน้ำ

๓ กระเทียม
ไขมันดี
มีวิตามิน ขนมครก
ชาหรือกาแฟ

๔ ตันหอม
ช่วยลดไขมัน
มีวิตามิน โจ๊กหมู

๕ พลังงาน
สูง อิ่มนาน
อยู่ท้อง หมูปิ้ง
ข้าวเหนียว

๖ น้ำเต้าหู้
อุดมประโยชน์
แต่ต้องระวัง
น้ำตาล น้ำเต้าหู้
ปาท่องโก๋

เรื่อง นำเสนอรายการอาหารที่เหมาะสมตามวัย

จุดประสงค์การเรียนรู้
ด้านความรู้

อธิบายคุณค่าของอาหารในรายการอาหาร
แต่ละสัปดาห์ได้

ด้านทักษะและกระบวนการ

นำเสนอรายการอาหารจำนวน ๑ สัปดาห์ได้
ด้านคุณลักษณะ

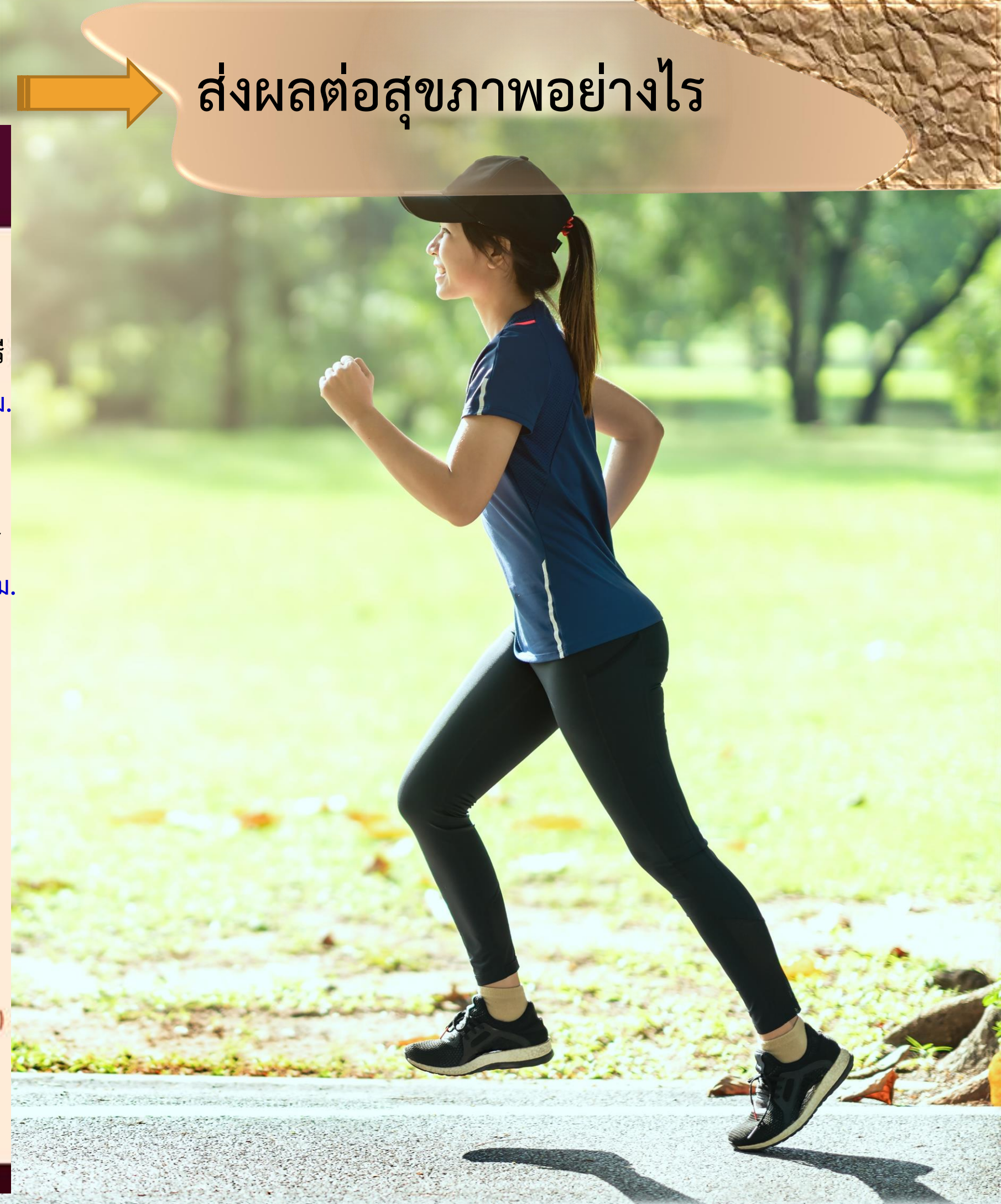
แสดงพฤติกรรมการมีวินัย และมุ่งมั่น
ในการทำงาน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการเรียนรู้ที่ ๕



สุขภาพชวนคิด

ส่งผลต่อสุขภาพอย่างไร



สุขภาพชวนคิด



ส่งผลต่อสุขภาพอย่างไร

เคล็ดลับ ! ลดน้ำหนัก ๕ กิโลกรัม ภายใน ๑ สัปดาห์



	ตอนเช้า	ตอนเที่ยง	ตอนเย็น
วันที่ ๑	โยเกิร์ตธรรมชาติ ๑ ถ้วย	ไข่ต้ม ๒ ฟอง 	สลัดผักน้ำใส 
วันที่ ๒	น้ำผลไม้คั้น ๑ แก้ว	ไข่ต้ม ๒ ฟอง 	โยเกิร์ตธรรมชาติ ๑ ถ้วย
วันที่ ๓	โยเกิร์ตธรรมชาติ ๑ ถ้วย	เกาเหลาลูกชิ้น ๑ ชาม	สับปะรด ๑ ชิ้น 
วันที่ ๔	น้ำผลไม้คั้น ๑ แก้ว 	ส้มตำ - ไก่ย่าง 	โยเกิร์ตธรรมชาติ ๑ ถ้วย
วันที่ ๕	น้ำผลไม้คั้น ๑ แก้ว	สลัดผักน้ำใส + ไก่ย่าง	สลัดผักน้ำใส 
วันที่ ๖	น้ำผลไม้คั้น ๑ แก้ว	ปลาหนึ่งหรือปลาอย่าง (ไม่จำกัด)	นมสดรสจืด ๑ แก้ว
วันที่ ๗	ข้าว ๑ ทัพพี + ไข่ต้ม ๑ ฟอง	เกาเหลาลูกชิ้น ๑ ชาม 	สับปะรด ๑ ชิ้น

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์



Day ๑

Day ๒

Day ๓

Day ๔

Day ๕

Breakfast



แซนวิชทูน่า
๑๘๐ kcal.



ข้าวเหนียวหมูปิ้ง
๔๘๐ kcal.



ข้าวต้มไก่
๒๒๐ kcal.



กราโนล่า ใส่บมจิ๊ด
๑๕๐ kcal.



ข้าวหมูไก่
๕๘๕ kcal.

Lunch



เส้นหมี่น้ำใส
๒๒๕ kcal.



แซลม่อนสลัด
๔๐๕ kcal.



ยำวุ้นเส้น
๑๘๐ kcal.



ข้าวกระเพราไก่
๖๓๐ kcal.



ส้มตำไทย
๕๕ kcal.

Dinner



กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

แบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม ตามความสนใจ

ศึกษาวิธีการปฏิบัติตนรักษาสุขภาพ และน้ำหนัก

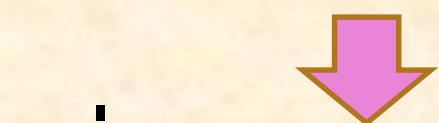
ตามเกณฑ์ คือ



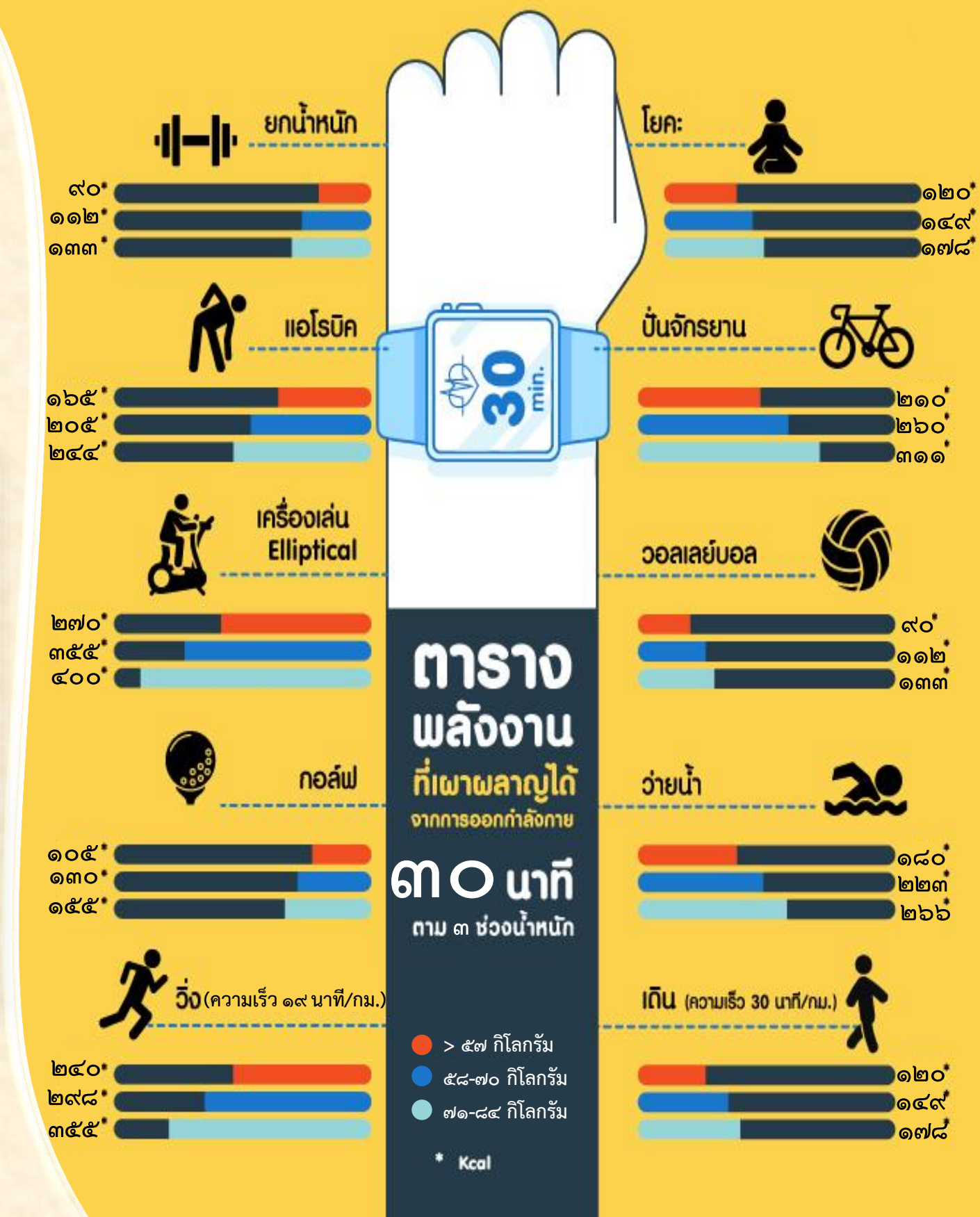
๑. ตามเกณฑ์

๒. ต่ำกว่าเกณฑ์

๓. สูงกว่าเกณฑ์



เพื่อรักษาสุขภาพ เพื่อพัฒนาดูแลสุขภาพ เพื่อให้เป็นไปตามเกณฑ์



ปริมาณสารอาหารที่วัยรุ่นควรได้รับต่อวัน

“ปริมาณอาหารที่วัยรุ่นควรกิน ใน ๑ วัน”
เพื่อให้ได้รับพลังงานวันละ ๒,๐๐๐ กิโลแคลอรี

ปริมาณที่เหมาะสม

ข้าว-แป้ง		ผัก	
	= ๑๐ ทัพพี		= ๕ ทัพพี
(ผักดิบ ๑ ถ้วยตวง หรือผักสุก ๑ ถ้วยตวง)			
ผลไม้ ๓ ส่วน			
ผลไม้ขนาดใหญ่		ผลไม้ขนาดกลาง	
			
แตงโม สับปะรด แคนตาลูป แก้วมังกร ๖-๘ ชิ้นพอคำ		ส้ม ฝรั่ง กล้วยน้ำว้า ชมพู แอปเปิ้ล ๑ ผล	
ผลไม้ขนาดเล็ก			
			
ลำไย องุ่น สตอเบอรี่ ๖-๘ ผล			
เนื้อสัตว์		 อย่าลืมนึกถึงส่วนนี้ด้วยนะ	
			
= ๙ ช้อนกินข้าว (น้ำหนักโดยประมาณ ๑ ช้อน = ๑๕ กรัม)			
นม		ปริมาณน้ำตาลต่อวัน ไม่เกินวันละ ๖ ช้อนชา	
		ปริมาณไขมันต่อวัน ไม่เกินวันละ ๖ ช้อนชา	
		ปริมาณเกลือต่อวัน ไม่เกินวันละ ๑ ช้อนชา	
= ๑ กล่อง		ปริมาณแคลเซียมวันละ ๑,๐๐๐ มิลลิกรัม	
= ๒๕๐ มิลลิลิตร		ธาตุเหล็ก	
			
		เพศชายวันละ ๑๗ มิลลิกรัม	
		เพศหญิงวันละ ๑๖ มิลลิกรัม	

ข้อมูลโดย : สำนักโภชนาการ • การส่งเสริมสุขภาพกลุ่มวัยรุ่น

แลกเปลี่ยนเรียนรู้เดิมสู่ความรู้ใหม่

สรุปองค์ความรู้ที่ได้
และแนวทางในการปฏิบัติตน
ที่มีความเหมาะสมกับวัย



สำนักส่งเสริมสุขภาพ

88/22 ม.4 ต.ตลาดขวัญ ก.ต.อ.เมือง จ.นนทบุรี



0 2590 4540



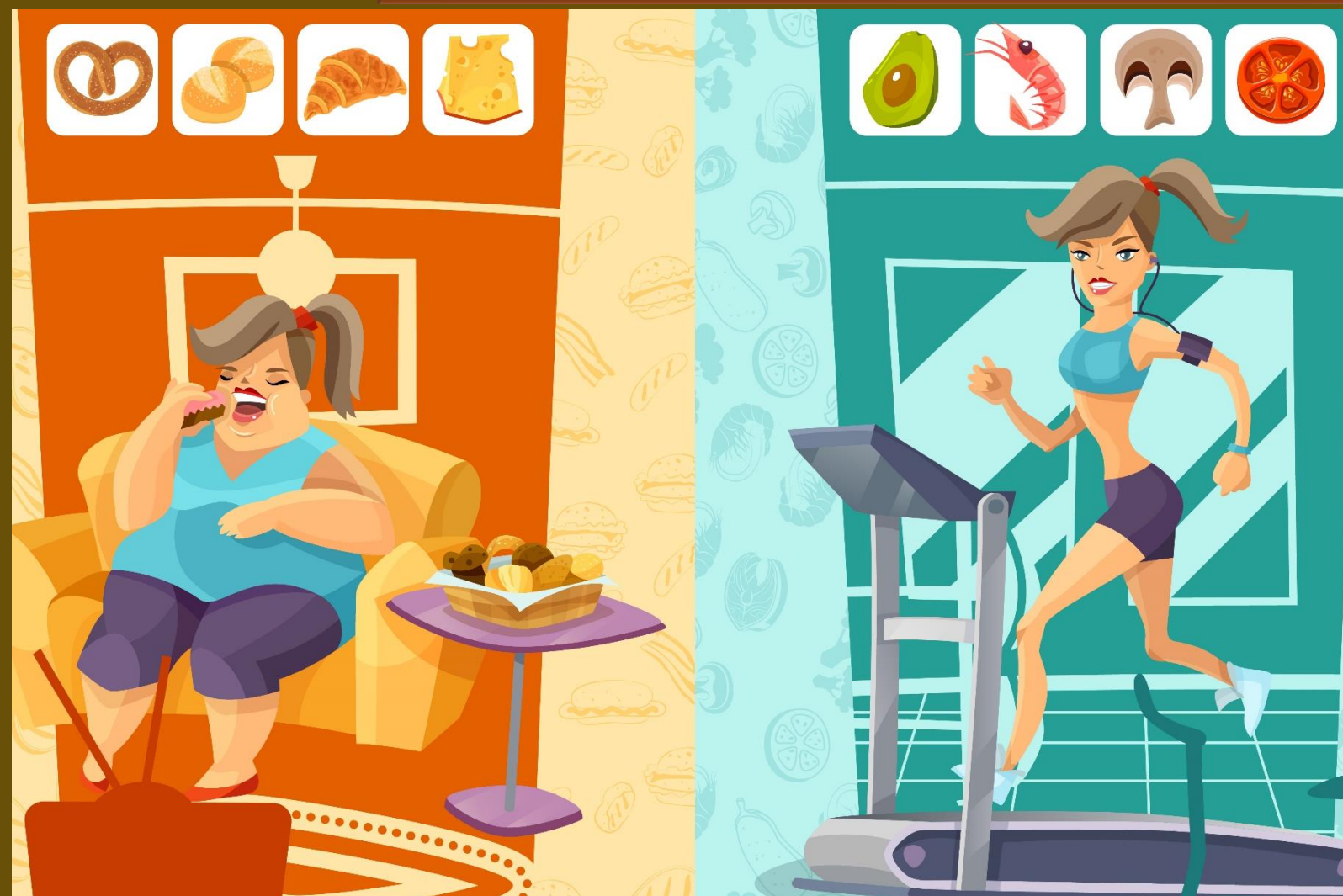
สำนักส่งเสริมสุขภาพ



ขอขอบคุณ <https://bit.ly/2UHpLWo>.

อภิปรายความรู้และตอบคำถาม

ใบงานที่ ๓ “บันทึกโภชนาการในการใช้พลังงานต่อวัน”



ขอขอบคุณภาพจาก <https://bit.ly/2DBfZzk>

ในช่วงเวลาที่ผ่านมา นักเรียนปฏิบัติตน
อย่างไร ในการรักษาน้ำหนักและส่วนสูง

เพิ่มด้วยการออกกำลังกาย



แอโรบิก-คาร์ดิโอ
ยืน เดิน วิ่ง เต้น กระโดด



เวทเทรนนิ่ง-ใช้แรงต้าน
ยกเวท บอร์ดเวท



วันละ 30 นาที
ต่อเนื่อง
ช่วยเผาผลาญ
ไขมัน



ทำกระจาย
ทุกส่วน
กล้ามเนื้อแข็งแรง
เผาผลาญ
ได้มากขึ้น

เพิ่มด้วยการรับประทานอาหาร

ทานมื้อเย็นให้ไวขึ้น หรือ พยายามควบคุมปริมาณในมื้อเย็น



กลไกตาม
ธรรมชาติ
ร่างกายจะลด
ระดับการเผาผลาญ
ในช่วงบ่ายและ
ค่ำของทุกวัน

สะท้อนภาพ ความคิด

๑. นักเรียนรู้อะไรเกี่ยวกับน้ำหนัก และส่วนสูงในปัจจุบัน

๒. นักเรียนมีแนวทางในการปฏิบัติตน เพื่อดูแลน้ำหนักและส่วนสูงให้เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานอย่างสม่ำเสมออย่างไร

๓. บันทึกการโภชนาการ กิจกรรมประจำวัน ระยะเวลา ๑ สัปดาห์ ตามใบงานที่ ๓



บันทึกการเรียนรู้
(Learning Log)

สัปดาห์ต่อไปเรียนเรื่อง

อิทธิพลของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

วิชาสุขศึกษา พ๒๓๑๐๑ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ครูสมศักดิ์ ทองเงิน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์

Email somsak.thongngern@gmail.com

สุขภาพดีอย่าง ยั่งยืน

“กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพใจ”

ภาพและเรื่อง / เด็กชายชยุตม์ รัศมีเกียรติศักดิ์

“

เงินตรา

ให้ความสะดวกทางกาย
ครอบคร้ว
แบ่งปันความสุขทางใจ

”

04

เด็กชายชยุตม์ รัศมีเกียรติศักดิ์
ชั้นมัธยมศึกษา 3/1

โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์

เพื่อไปต่อ
มุมมองสร้างกำลังใจ

