

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เรื่อง การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

ครูผู้สอน ครูภัทรวรรณ เหงี่ยมสุวรรณ

ครูสุจิตรา บุญธรรม





จากอาหารที่นักเรียนสังเกตเห็น
นักเรียนคิดว่าอาหารประเภทนี้
มีประโยชน์หรือไม่



เรื่อง

การเลือกรับประทานอาหาร
ที่มีประโยชน์





จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายลักษณะของอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
๒. เลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
๓. เห็นความสำคัญของการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

นักเรียนคิดว่าอาหารที่มีประโยชน์
ควรมีลักษณะอย่างไร





หลักการเลือกรับประทานอาหารเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี



๓ ป



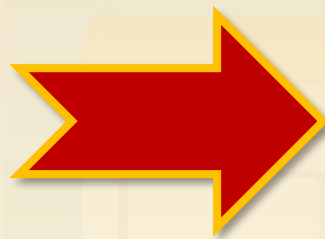
๓ ส



หลักการเลือกรับประทานอาหารเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี



๓ ป



ประโยชน์



หลักการเลือกรับประทานอาหารเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี



ประโยชน์

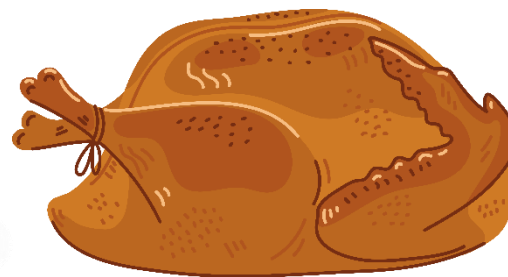
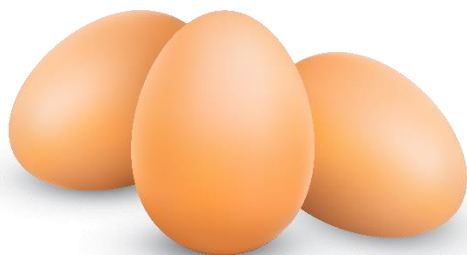
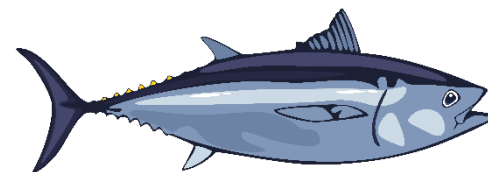
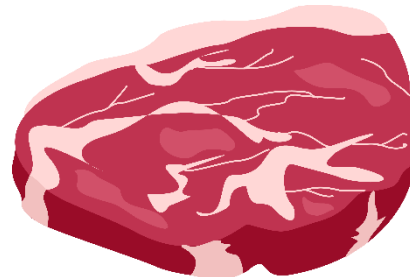
รับประทานอาหารหลัก ๕ หมู่
และมีความสดใหม่เสมอ





อาหารหลัก ๕ หมู่

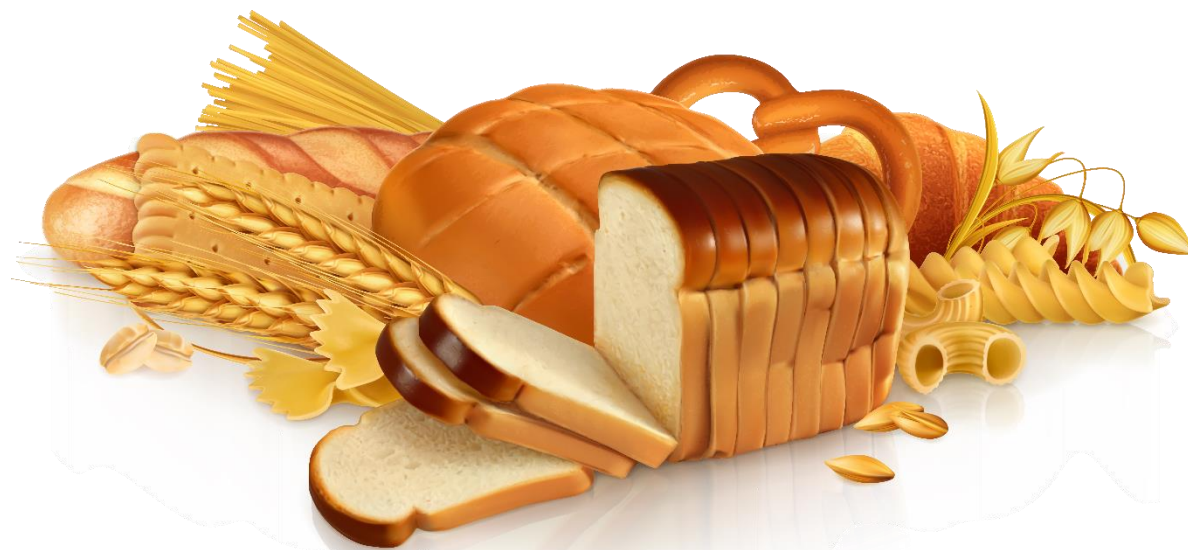
หมู่ที่ ๑





อาหารหลัก ๕ หมู่

หมู่ที่ ๒





อาหารหลัก ๕ หมู่

หมู่ที่ ๓





อาหารหลัก ๕ หมู่

หมู่ที่ ๔





อาหารหลัก ๕ หมู่

หมู่ที่ ๕

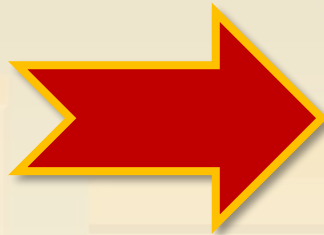




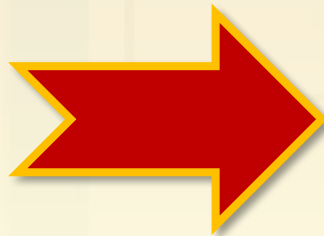
หลักการเลือกรับประทานอาหารเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี



๓ ป



ประโยชน์



ปลอดภัย



หลักการเลือกรับประทานอาหารเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี



ปลอดภัย



อาหารที่สะอาด ไม่ปนเปื้อนเชื้อโรค
หรือสารพิษ และไม่มีแมลงวันตอม



อันตรายจากอาหารที่มีแมลงวันตอม

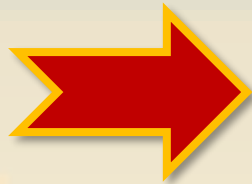




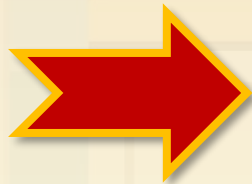
หลักการเลือกรับประทานอาหารเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี



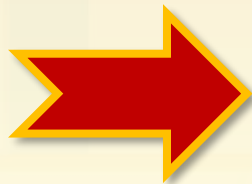
๓ ป



ประโยชน์



ปลอดภัย



ประหยัด



หลักการเลือกรับประทานอาหารเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี



ประหยัด



อาหารตามฤดูกาล มีราคาไม่แพง
และสดใหม่ หาได้ง่ายตามท้องถิ่น



หลักการเลือกรับประทานอาหารเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี



๓ ป

- ประโยชน์
- ปลอดภัย
- ประหยัด



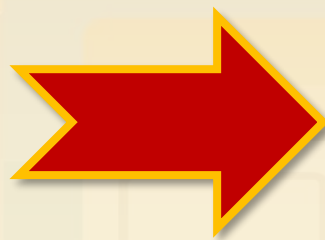
๓ ส



หลักการเลือกรับประทานอาหารเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี



๓ สี่



ส่งวนคุณค่า



หลักการเลือกรับประทานอาหารเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี



สงวนคุณค่า

อาหารที่ปรุงถูกวิธี

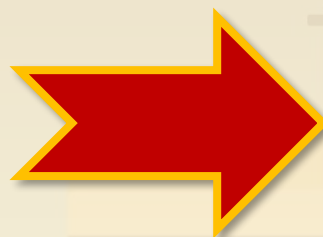
รักษาคุณค่าของสารอาหาร



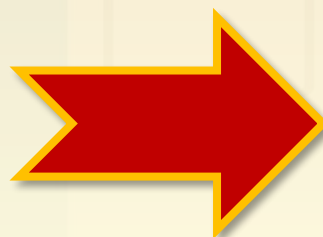
หลักการเลือกรับประทานอาหารเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี



๓ ส



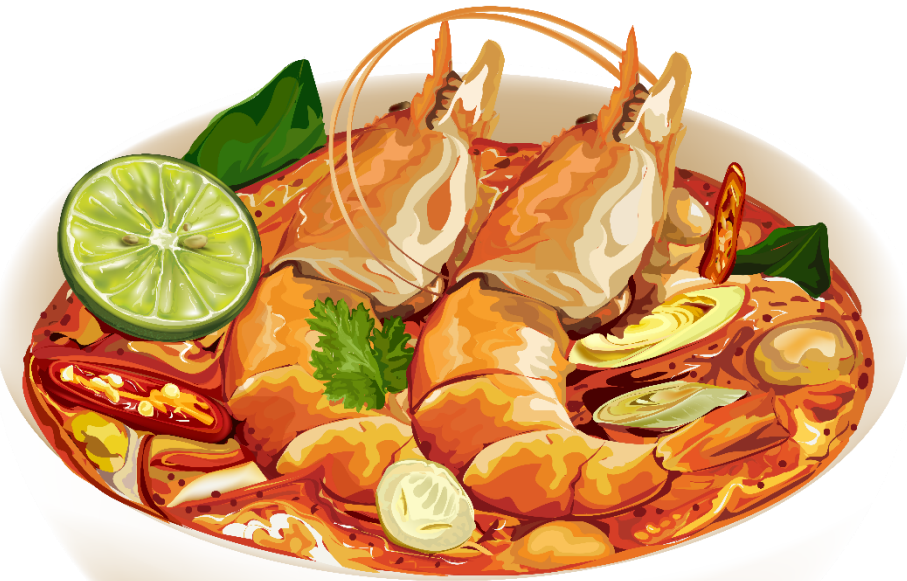
สงวนคุณค่า



สุกเสมอ



หลักการเลือกรับประทานอาหารเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี



สุขเสมอ

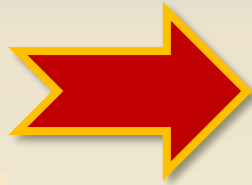
อาหารที่ปรุงสุกอยู่เสมอ



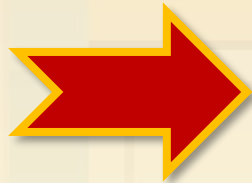
หลักการเลือกรับประทานอาหารเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี



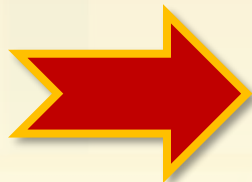
๓ ส



สงวนคุณค่า



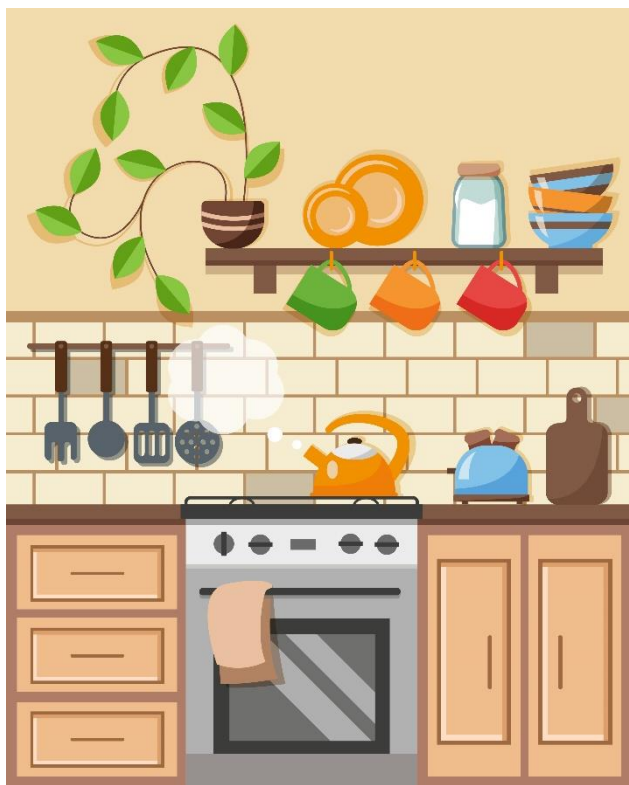
สนุกเสมอ



สะอาดปลอดภัย



หลักการเลือกรับประทานอาหารเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี



สะอาดปลอดภัย

อาหารที่ใส่ในภาชนะที่สะอาด
และอาหารที่นำมาปรุงต้องสดใหม่



หลักการเลือกรับประทานอาหารเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี



๓ ป

- ประโยชน์
- ปลอดภัย
- ประหยัด



๓ ส

- สงวนคุณค่า
- สุขเสมอ
- สะอาดปลอดภัย

หากนักเรียนเลือกรับประทานอาหาร
ที่ไม่ดีหรือปนเปื้อนจะเป็นอย่างไร



เมื่อรับประทานอาหาร ที่ไม่มีประโยชน์หรือปนเปื้อน



กิจกรรม ประจำวันนี้





ใบงานที่ ๓ เรื่อง การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

ใบงานที่ ๓ เรื่อง การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีสุข
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัส พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนจำแนกอาหารที่มีประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์ลงในช่องที่กำหนด
จากภาพที่กำหนดให้

อาหารที่มีประโยชน์

อาหารที่ไม่มีประโยชน์

คำชี้แจง ให้นักเรียนคิดเมนูอาหารที่มีประโยชน์ ๑ เมนู พร้อมทั้งวาดภาพประกอบ

ชื่อ.....ชั้น ป.๒/.....เลขที่.....



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)



ตอนที่ ๑ คำชี้แจง ให้นักเรียนจำแนกอาหารที่มีประโยชน์และ
ไม่มีประโยชน์ลงในช่องที่กำหนด จากภาพที่กำหนดให้

อาหารที่มีประโยชน์

อาหารที่ไม่มีประโยชน์



ตอนที่ ๒ คำชี้แจง ให้นักเรียนคิดเมนูอาหารที่มีประโยชน์

๑ เมนู พร้อมทั้งวาดภาพระบายสี

ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
หน่วยเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีสุข
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัส พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

การเลือกรับประทานอาหาร ที่มีประโยชน์

ประโยชน์ คือ อาหารหลัก ๕ หมู่ สดใหม่

๓ ป

ปลอดภัย คือ อาหารที่สด สะอาด
ปราศจากสารปนเปื้อนและเชื้อโรค

ประหยัด คือ อาหารที่มีตามฤดูกาล
หรืออาจปลูกรับประทานเอง



สงวนคุณค่า คือ การปรุง
อาหารอย่างถูกวิธี รักษา
คุณค่าของสารอาหาร



๓ ส

สุกเสมอ คือ อาหารที่ผ่าน
การปรุงสุก

สะอาดปลอดภัย คือ อาหารสดสะอาด
ภาชนะอาหารสะอาดเสมอ



ใบความรู้ที่ ๓

เรื่อง การเลือกรับประทานอาหาร ที่มีประโยชน์

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)





กิจกรรมของปลายทางในวันนี้

คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

๑. นักเรียนปฏิบัติใบงานที่ ๓ เรื่อง การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
๒. นักเรียนสามารถศึกษาเพิ่มเติมได้จาก ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

คำชี้แจงกิจกรรมครู

๑. อธิบายคำชี้แจงในการปฏิบัติกิจกรรม
๒. เสนอแนวทางหรือตัวอย่างเพิ่มเติม
๓. ควบคุมดูแลการทำกิจกรรม
ของนักเรียนในห้องเรียน



สรุปบทเรียน ...



๓ ป

ประโยชน์

ปลอดภัย

ประหยัด



๓ ส

สงวนคุณค่า

สนุกสนาน

สะอาดปลอดภัย



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง กินอย่างไรให้ปลอดภัย





สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. สมุดบันทึก
๒. อุปกรณ์เครื่องเขียน
๓. ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง กินอย่างไรให้ปลอดภัย
๔. ใบงานที่ ๔ เรื่อง กินอย่างไรให้ปลอดภัย
๕. อุปกรณ์ทดสอบสารปนเปื้อนในอาหาร
(สารทดสอบฟอร์มาลินและสารทดสอบสารฟอกขาว)
๖. ตัวอย่างที่ใช้ในการทดสอบ ๒ ชนิด ได้แก่ ปลาหมึกสดและ
ถั่วงอก

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)

