

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

เรื่อง การเลือกซื้ออาหาร

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม

ครูปณิญา ประจันบาน



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายหลักการและวิธีเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ได้
๒. เลือกซื้ออาหารประเภทต่าง ๆ ได้ถูกวิธี
๓. เห็นความสำคัญของการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ





คำถาม

นักเรียนเคยเลือกซื้อ
อาหารด้วยตนเองหรือไม่

ตัวอย่างอาหารที่นักเรียนเคยเลือกซื้อ



หลักการเลือกซื้ออาหาร

๓ป



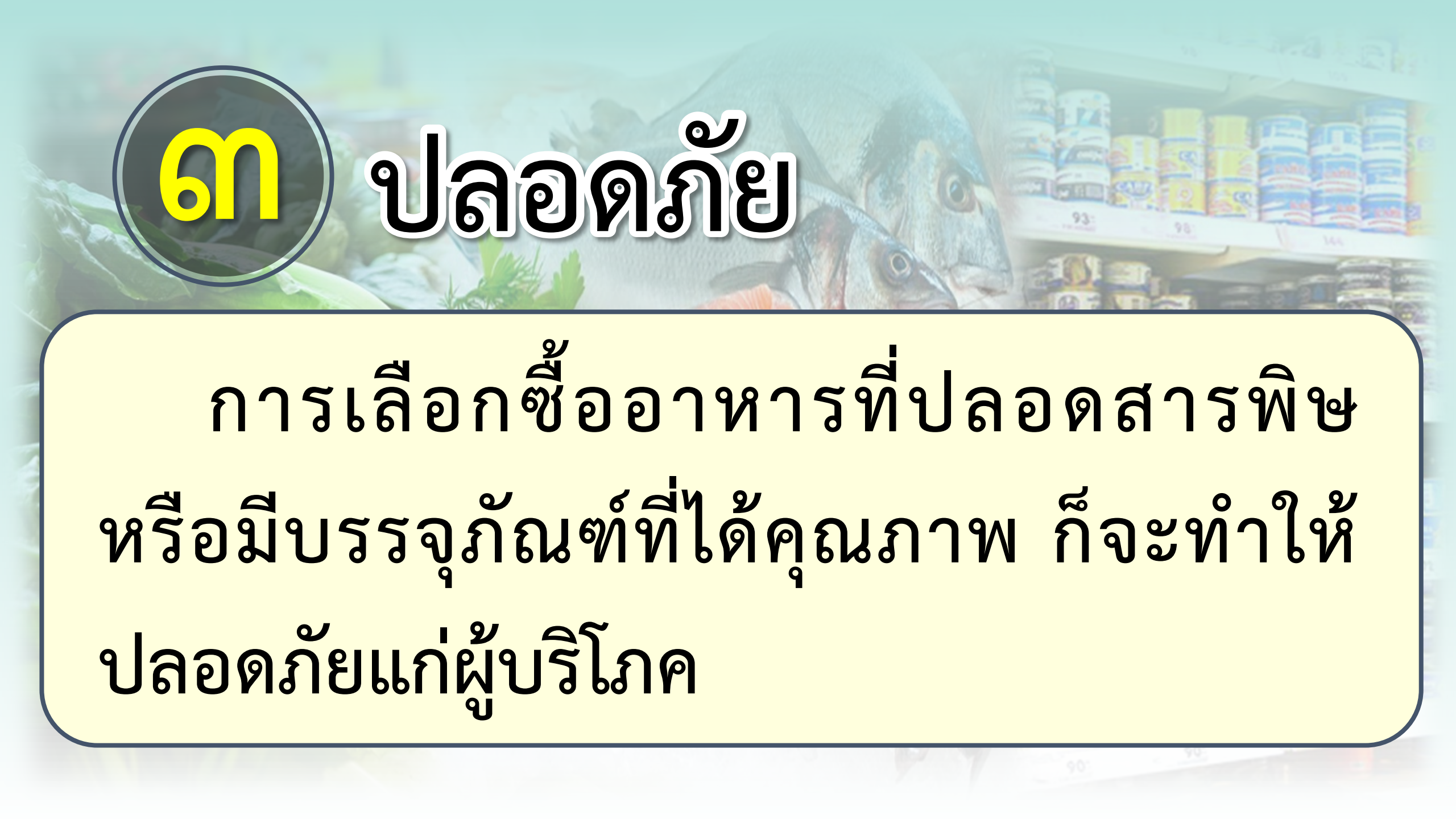
ประหยัด

ควรเลือกซื้ออาหารตามงบประมาณ
ที่มีอยู่ ราคาที่ไม่แพงจนเกินไป หรือซื้อของ
ที่สามารถใช้แทนกันได้



ประโยชน์

ควรเลือกซื้ออาหารที่ดีมีประโยชน์
ตามหลักโภชนาการเพื่อสุขภาพที่ดี



๓

ปลอดภัย

การเลือกซื้ออาหารที่ปลอดภัยพิษ
หรือมีบรรจุภัณฑ์ที่ได้คุณภาพ ก็จะทำให้
ปลอดภัยแก่ผู้บริโภค



คำถาม

นักเรียนมีวิธีการ
เลือกซื้ออาหารอย่างไร

วิธีการเลือกซื้อเนื้อสัตว์





วิธีการเลือกซื้อเนื้อสัตว์

ควรเลือกซื้อจากร้านที่ผ่านการ
ตรวจสอบว่าไม่เป็นโรคติดต่อ
หรือโรคที่สามารถแพร่มาสู่คนได้



๒

วิธีการเลือกซื้อเนื้อสัตว์

การเลือกซื้อเนื้อสัตว์ เช่น
เนื้อวัว เนื้อหมู หรือเนื้อไก่
ต้องเลือกเนื้อ ที่เป็นสีธรรมชาติ
ไม่เขียวช้ำ



๓

วิธีการเลือกซื้อเนื้อสัตว์

หากเป็นอาหารทะเล

เช่น ปลา กุ้ง หอย ปู

ควรเลือกที่สดใหม่ หรือยังไม่ตาย





วิธีการเลือกซื้อปลา

เลือกปลาที่ตาใส เหงือกแดง
เนื้อไม่เละ ท้องไม่แตก





วิธีการเลือกซื้อกุ้ง

เลือกกุ้งที่ตัวติดกับหัวไม่หลุด
ออกจากกัน หางไม่แดงหรือ
มีรอยคล้ำ ไม่มีกลิ่นเหม็น





วิธีการเลือกซื้อหอย

ควรเลือกหอยที่ยังไม่ตาย
เปลือกยังสามารถขยับได้



วิธีการเลือกซื้อ

ผัก ผลไม้





วิธีการเลือกซื้อผัก ผลไม้

ควรเลือกที่สดใหม่ ไม่เหี่ยวช้ำ
ใบมีรอยแมลงกัดแทะบ้าง



๒

วิธีการเลือกซื้อผัก ผลไม้

เลือกซื้อผักให้เหมาะสม
กับการประกอบอาหาร



๓

วิธีการเลือกซื้อผัก ผลไม้

ควรเลือกซื้อผลไม้ตามฤดูกาล
ผลสดใหม่ ไม่เหี่ยวช้ำ



วิธีการเลือกซื้อ อาหารแห้ง



วิธีการเลือกซื้อ

อาหารแห้ง

ควรเลือกที่ไม่มีราสีดำ
เพราะราชนิดนี้ทนความร้อน
และเป็นอันตรายต่อสุขภาพ





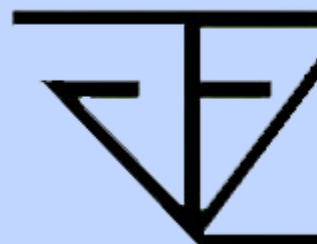
วิธีการเลือกซื้อ อาหารกระป๋อง





วิธีการเลือกซื้อ อาหารกระป๋อง หรืออาหารสำเร็จรูป

ควรเลือกที่มีฉลาก บอกรายละเอียด ชื่อผลิตภัณฑ์
วันเดือนปีที่ผลิตและหมดอายุ และเครื่องหมาย อย.



10-1-6010047676

อัย. ย่อมาจาก....

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข





วิธีการเลือกซื้อ อาหารกระป๋อง หรืออาหารสำเร็จรูป

ควรเลือกบรรจุภัณฑ์ที่ไม่มี
รอยบุบ โป่งพองหรือเสียหาย



กิจกรรมวันนี้

เลือกซื้ออย่างไรให้ปลอดภัย



คำชี้แจง

ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มกลุ่มละ ๓-๔ คน
แสดงบทบาทสมมติในการเลือกซื้อ
อาหารประเภทต่าง ๆ อย่างถูกวิธี



อาหารประเภทเนื้อสัตว์

อาหารประเภทผักและผลไม้

อาหารแห้ง

อาหารกระป๋อง



บทบาทหน้าที่ นักเรียนปลายทาง

๑. นักเรียนฟังคำชี้แจงในการทำกิจกรรม
๒. นักเรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยความเรียบร้อย



บทบาทหน้าที่ ครูปลายทาง

๑. ครูชี้แจงการทำกิจกรรมอย่างชัดเจน
๒. ให้คำแนะนำหรือเพิ่มเติมเนื้อหาแก่นักเรียน
๓. ดูแลช่วยเหลือนักเรียนขณะทำกิจกรรม

สรุป

การเลือกซื้ออาหาร



อาหารเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญในการดำรงชีวิต
ดังนั้น การเลือกซื้ออาหารที่มีคุณภาพและ
มีประโยชน์ต่อร่างกายจะทำให้เรามีสุขภาพที่ดี
ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข



สรุป



หลักการเลือกซื้ออาหาร

๓

ป

ประหยัด

ประโยชน์

ปลอดภัย

เนื้อหาในชั่วโมงต่อไป

เรื่อง การเลือกซื้อ

ผลิตภัณฑ์สุขภาพ



สิ่งที่ต้องเตรียมในชั่วโมงต่อไป

๑. อุปกรณ์การเรียน
๒. สมุดจดบันทึก

สามารถดาวน์โหลดข้อมูลได้ที่ www.dltv.ac.th

