

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง อาหารหลัก ๕ หมู่

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา

บุญธรรม

ครูภัทรวรรณ เหงี่ยมสุวรรณ





อาหารหลัก

๕

หมู่

จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกประโยชน์และสารอาหารแต่ละหมู่
๒. จัดประเภทของอาหารหลัก ๕ หมู่
๓. เห็นความสำคัญของการรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่



คำถาม

นักเรียนคิดว่าอาหาร
มีความสำคัญอย่างไร



A



B



นักเรียนจะเลือกรับประทานอาหารในภาพใด

อาหารหลัก ๕ หมู่

คือ อาหารที่รับประทานเข้าไปแล้วมีประโยชน์
ให้สารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย
โดยให้สารอาหารครบทั้ง ๕ หมู่





หมู่ที่ ๑

เนื้อสัตว์ นม ไข่
ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ

ให้สารอาหารประเภท

โปรตีน

ประโยชน์ของโปรตีน



ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและซ่อมแซม
ส่วนที่สึกหรอ สร้างกระดูกและกล้ามเนื้อ
ทำให้ร่างกายทำงานได้เป็นปกติ



หมู่ที่ ๒

ข้าว แป้ง ผีอก
มัน ขนมนึ่ง ฯลฯ

ให้สารอาหารประเภท

คาร์โบไฮเดรต

ประโยชน์ของคาร์โบไฮเดรต



มีประโยชน์ต่อร่างกายในด้านการให้พลังงาน
ช่วยให้ร่างกายเคลื่อนไหว ทำกิจกรรมต่าง ๆ
ในชีวิตประจำวัน



หมู่ที่ ๓

ผักใบเขียวและ
ผักชนิดต่าง ๆ

ให้สารอาหารประเภท

เกลือแร่และแร่ธาตุ

ประโยชน์ของเกลือแร่และแร่ธาตุต่าง ๆ



ทำให้ร่างกายแข็งแรงมีความต้านทานโรค
ช่วยให้ระบบต่าง ๆ ทำงานได้เป็นปกติ
โดยเฉพาะระบบขับถ่าย



หมู่ที่ ๕

ผลไม้ชนิดต่าง ๆ

ให้สารอาหารประเภท

วิตามิน

ประโยชน์ของวิตามิน



ช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย
ทำงานได้เป็นปกติ มีภูมิคุ้มกันโรคที่ดี
ลำไส้และระบบขับถ่ายทำงานได้อย่างปกติ



หมู่ที่ ๕

น้ำมัน เนย ชีส

ให้สารอาหารประเภท

ไขมัน

ประโยชน์ของไขมัน



ช่วยให้พลังงาน ความอบอุ่นแก่ร่างกาย
และดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน
(วิตามิน A D E K)

กิจกรรม

ฉันอยู่หมูไหน





หน่วยที่ ๑



๒



หมู่ที่ ๓

<https://www.thaipng.com/png-zkocb/>

๓



เมนูที่ ๑



https://th.pngtree.com/freepng/salmon-fillet-fish-meat-cartoon-sashimi_๓๙๕๕๕๓๒๐.html

๕



เมนูที่ ๕





หมู่ที่ ๕

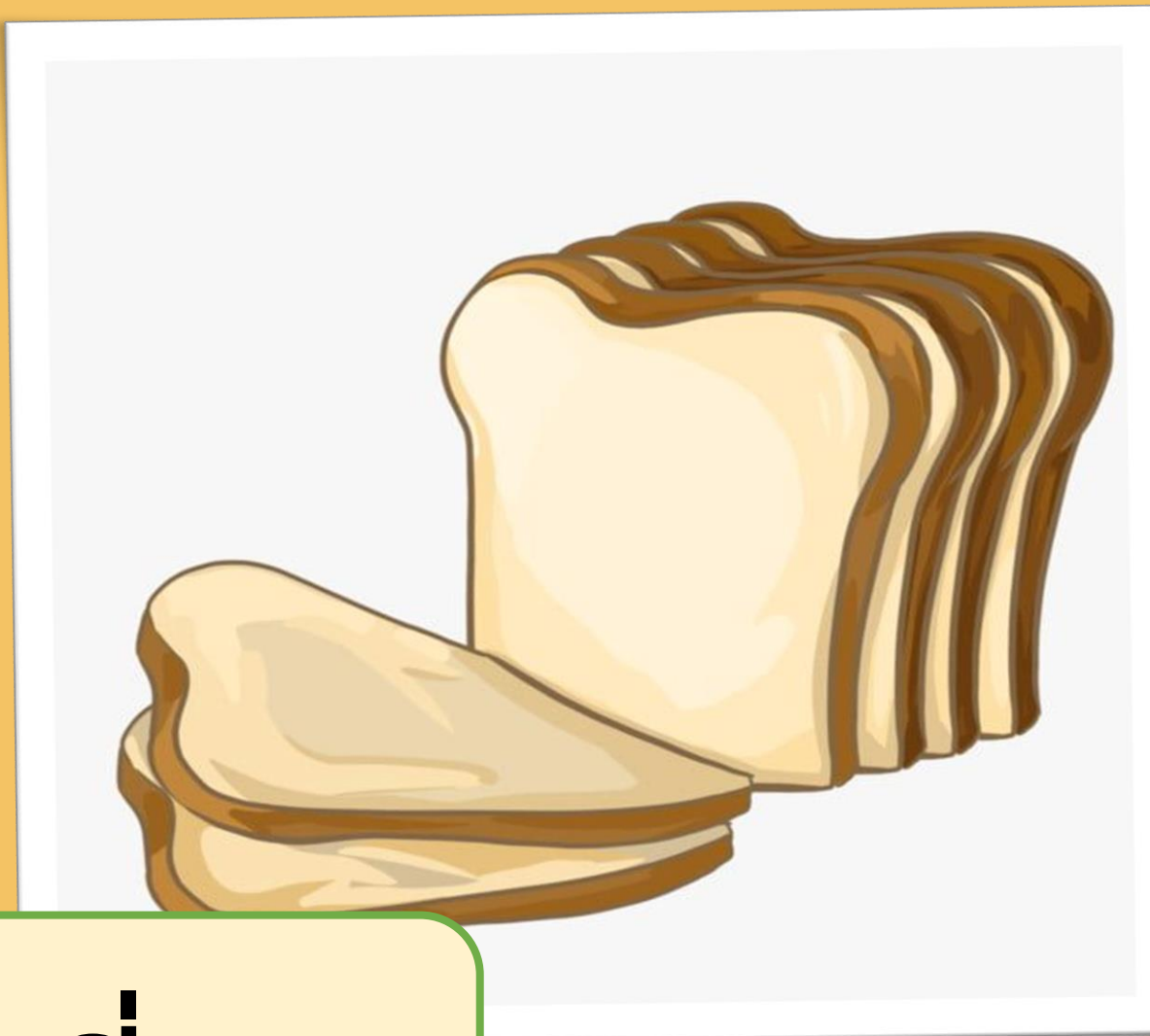


https://th.pngtree.com/freepng/cartoon-fruits-album_๙๕๔๗๔๘.html

๖



เมนูที่ ๒



<https://www.pinterest.com/pin/๖๑๙๕๒๖๔๙๒๔๘๐๑๓๖๗๖๓/>

กิจกรรมวันนี้

“ใบงานที่ ๑ อาหารหลัก ๕ หมู่”



คำชี้แจง

ให้นักเรียนวาดภาพอาหารแต่ละหมู่ลงในช่องว่าง
พร้อมระบายสีให้สวยงาม



หมู่ที่ ๑

หมู่ที่ ๒

หมู่ที่ ๓

หมู่ที่ ๔

หมู่ที่ ๕

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....

ตัวอย่างใบงาน



บทบาทนักเรียนปลายทาง

๑. นักเรียนฟังคำชี้แจงในการทำกิจกรรม
๒. นักเรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยความเรียบร้อย



บทบาทครูปลายทาง

๑. ครูชี้แจงการทำกิจกรรมอย่างชัดเจน
๒. ให้คำแนะนำหรือเพิ่มเติมเนื้อหาแก่นักเรียน
๓. ดูแลช่วยเหลือนักเรียนขณะทำกิจกรรม





สรุป

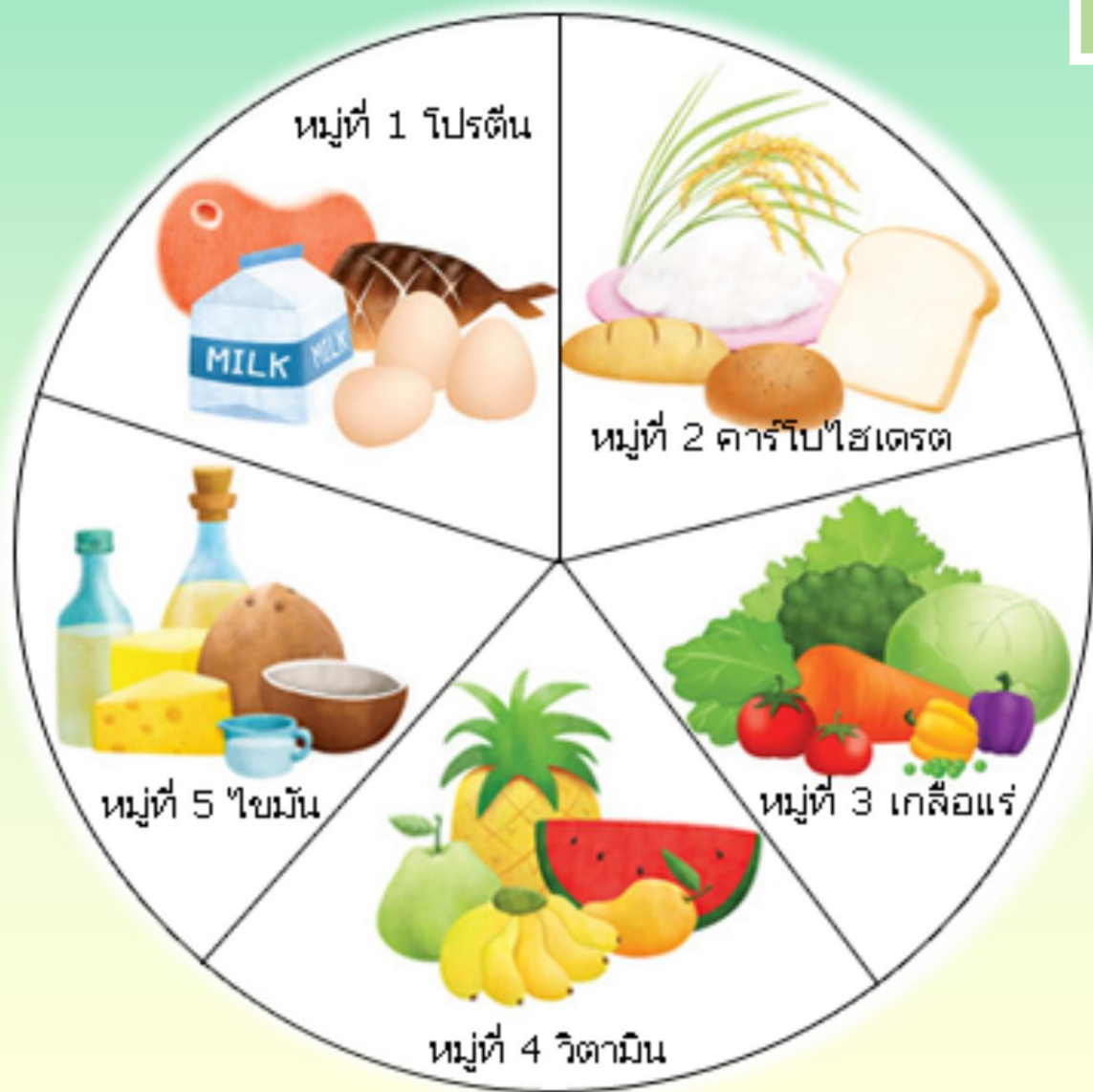
สรุป

อาหารหลัก ๕ หมู่

คือ อาหารที่มีประโยชน์แก่ร่างกาย
ช่วยในการเจริญเติบโต ประกอบด้วย
สารอาหาร ๕ หมู่



สรุป



เนื้อหาในชั่วโมงต่อไป

เรื่อง การจำแนกหมู่อาหาร

สิ่งที่ต้องเตรียมในชั่วโมงต่อไป

๑. อุปกรณ์การเรียน
๒. สมุดบันทึก
๓. ใบงานที่ ๒ เรื่อง การจำแนกหมู่อาหาร

สามารถดาวน์โหลดข้อมูลได้ที่ www.dltv.ac.th

