

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง การจำแนกหมู่อาหาร

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา

บุญธรรม

ครูภัทรวรรณ เหงี่ยมสุวรรณ





การจำแนกหมู่อาหาร

จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกสารอาหารและหมู่อาหารในเมนูอาหารได้
๒. สามารถจำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่ได้
๓. เห็นความสำคัญของการจำแนกสารอาหารในเมนูอาหาร



คำถาม

อาหารมือใด สำคัญที่สุด

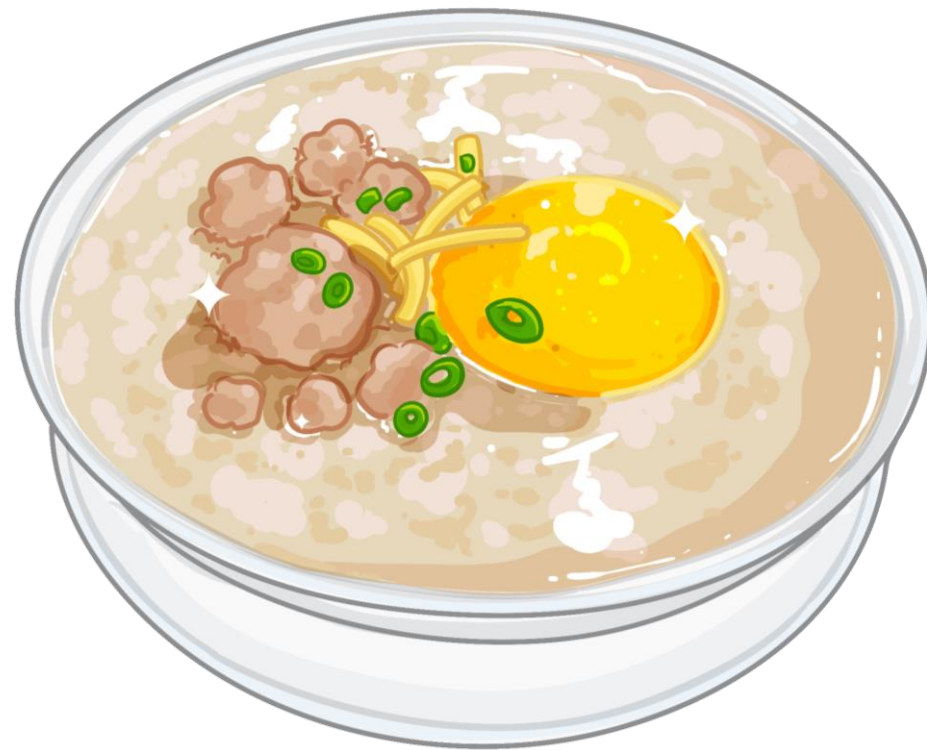


คำถาม

อาหารเช้าที่นักเรียน
รับประทานวันนี้ คือ...



เมนู
อาหารเช้า
ส่วนใหญ่



โจ๊ก / ข้าวต้ม

เมนู อาหารเช้า ส่วนใหญ่



ข้าวเหนียวหมูปิ้ง

โจ๊ก / ข้าวต้ม

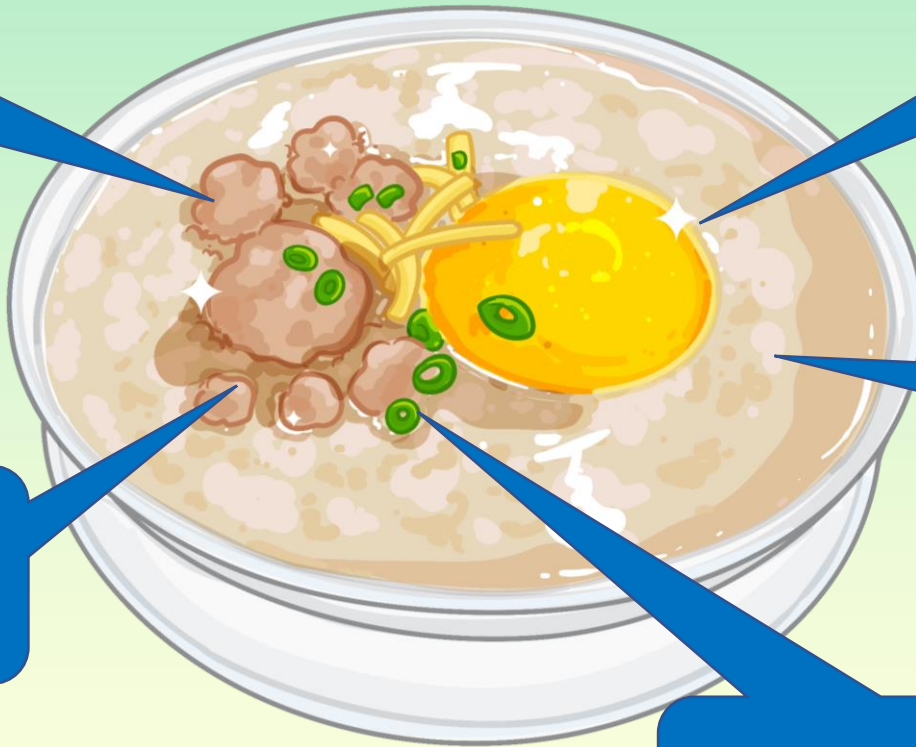
หมูที่ ๑

หมูที่ ๑

หมูที่ ๒

หมูที่ ๔

หมูที่ ๓



ข้าวเหนียวหมูปิ้ง

หมูที่ ๒

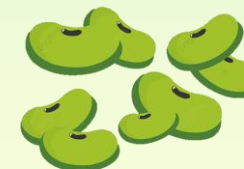
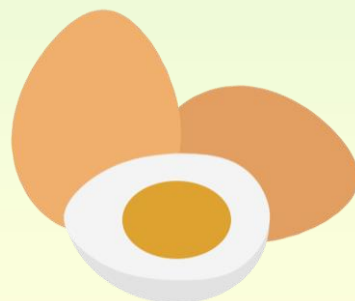
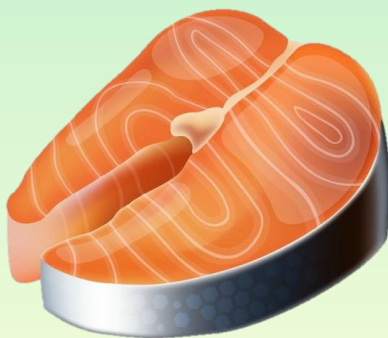
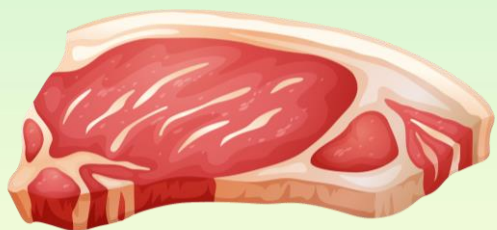
หมูที่ ๔

หมูที่ ๑



หมู่ที่ ๑

ให้สารอาหาร โปรตีน



ภาพจากเว็บ

๑. <https://www.pinterest.com/pin/๖๕๒๓๘๖๙๖๐๑๘๑๔๒๕๕๙/>

๒. <https://www.seesketech.com/%E0%B8%9B%E0%B8%B1%E0%B8%9C%E0%B8%A7%E0%B8%94%E0%B8%B4%E0%B8%94%E0%B8%94%E0%B8%B7%E0%B8%9A-%E0%B8%9C%E0%B8%B1%E0%B8%9C-pid๒๘๗>

๓. https://th.pikbest.com/png-images/qianku-cartoon-minimalist-pea-decorative-element_๒๐๑๘๕๑๘.html

๔. https://th.pngtree.com/freepng/mung-bean-raw-materials_๓๕๒๓๓๗๔.html

ประโยชน์ของสารอาหารในหมู่ที่

๑

ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและซ่อมแซม
ส่วนที่สึกหรอสร้างกระดูกและกล้ามเนื้อ
ทำให้ร่างกายทำงานได้เป็นปกติ



หมู่ที่ ๒

ให้สารอาหาร คาร์โบไฮเดรต



ภาพจากเว็บ

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

๒. https://th.pngtree.com/freepng/plant-toon-bulb-yam_๓๘๒๕๕๒๘.html

๓. <https://www.thaipng.com/png-cd๑๐ax/>

๔. <https://www.pngegg.com/th/png-vtmgr>

ประโยชน์ของสารอาหารในหมู่ที่

๒

มีประโยชน์ต่อร่างกายในด้านการให้พลังงาน ช่วยให้ร่างกายเคลื่อนไหว ทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ในชีวิตประจำวัน



หมู่ที่ ๓

ให้สารอาหาร เกลือแร่และแร่ธาตุ



ประโยชน์ของสารอาหารในหมู่ที่

๓

ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีความต้านทานโรค
ช่วยให้ระบบต่าง ๆ ทำงานได้เป็นปกติ
โดยเฉพาะระบบขับถ่าย



หมู่ที่ ๕

ให้สารอาหาร วิตามิน



ประโยชน์ของสารอาหารในหมู่ที่

๕

ช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย
ทำงานได้เป็นปกติ มีภูมิต้านทานโรค
ลำไส้และระบบขับถ่ายทำงานได้อย่างปกติ



หมู่ที่ ๕

ให้สารอาหาร ไขมัน



ประโยชน์ของสารอาหารในหมู่ที่

๕

ช่วยให้พลังงาน ความอบอุ่นแก่
ร่างกายและดูดซึมวิตามินที่ละลาย
ในไขมัน



กิจกรรมวันนี้

“ใบงานที่ ๒ การจำแนกหมู่อาหาร”



คำชี้แจง

ให้นักเรียนวาดภาพเมนูอาหารที่นักเรียนชอบรับประทาน
พร้อมบอกสารอาหารและหมู่อาหารที่ประกอบอยู่ในเมนูที่วาด



ใบงานที่ ๒ เรื่อง การจำแนกหมู่อาหาร
หน่วยเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง กินอย่างไรให้แข็งแรง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การจำแนกหมู่อาหาร
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัส พ๑๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพเมนูอาหารที่นักเรียนชอบรับประทาน พร้อมบอกสารอาหารและหมู่
อาหารที่ประกอบอยู่ในเมนูที่วาด

เมนูโปรดของฉัน

เมนูโปรดของฉันคือ.....
มีสารอาหาร ดังนี้.....
.....
และอยู่ในหมู่.....

ตัวอย่างใบงาน



สามารถดาวน์โหลดข้อมูลได้ที่ www.dltv.ac.th

บทบาทนักเรียนปลายทาง

๑. นักเรียนฟังคำชี้แจงในการทำกิจกรรม
๒. นักเรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยความเรียบร้อย



บทบาทครูปลายทาง

๑. ครูชี้แจงการทำกิจกรรมอย่างชัดเจน
๒. ให้คำแนะนำหรือเพิ่มเติมเนื้อหาแก่นักเรียน
๓. ดูแลช่วยเหลือนักเรียนขณะทำกิจกรรม





สรุป

สรุป

การจำแนกหมู่อาหาร

ในแต่ละวันเราจะรับประทานอาหารที่หลากหลายโดย
อาหารแต่ละเมนูก็จะให้สารอาหารที่แตกต่างกัน

ดังนั้น การที่จำแนกหมู่อาหารที่รับประทานในแต่ละมื้อ
ก็จะให้ทราบถึงสารอาหารที่เราจะได้รับในแต่ละวัน



สรุป

การจำแนกหมู่อาหาร

หมู่ที่ ๑



หมู่ที่ ๒



หมู่ที่ ๕



หมู่ที่ ๓



หมู่ที่ ๔



เนื้อหาในชั่วโมงต่อไป

เรื่อง ธงโภชนาการ

สิ่งที่ต้องเตรียมในชั่วโมงต่อไป

๑. อุปกรณ์การเรียน

๒. ใบงานที่ ๓ เรื่อง ธงโภชนาการ

สามารถดาวน์โหลดข้อมูลได้ที่ www.dltv.ac.th

