

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง ธงโภชนาการ

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา

บุญธรรม

ครูภัทรวรรณ เหงี่ยมสุวรรณ



ธงโภชนาการ

ข้าวหรือแป้ง
คาร์โบไฮเดรต

ผัก
วิตามิน แร่ธาตุ
และใยอาหาร

ผลไม้
วิตามิน แร่ธาตุ
และใยอาหาร

นม
วิตามิน แคลเซียม
และฟอสฟอรัส

เนื้อสัตว์
และเมล็ดถั่ว
โปรตีน และแร่ธาตุที่สำคัญ

น้ำมัน น้ำตาล และเกลือ
ไขมัน คาร์โบไฮเดรต และไอโอดีน

น้ำ



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายประเภทอาหารและปริมาณอาหารตามธงโภชนาการ
๒. จำแนกประเภทอาหารตามหลักของธงโภชนาการ
๓. เห็นความสำคัญของการรับประทานอาหาร
ตามหลักธงโภชนาการ



คำถาม

“ธงโภชนาการคืออะไร”

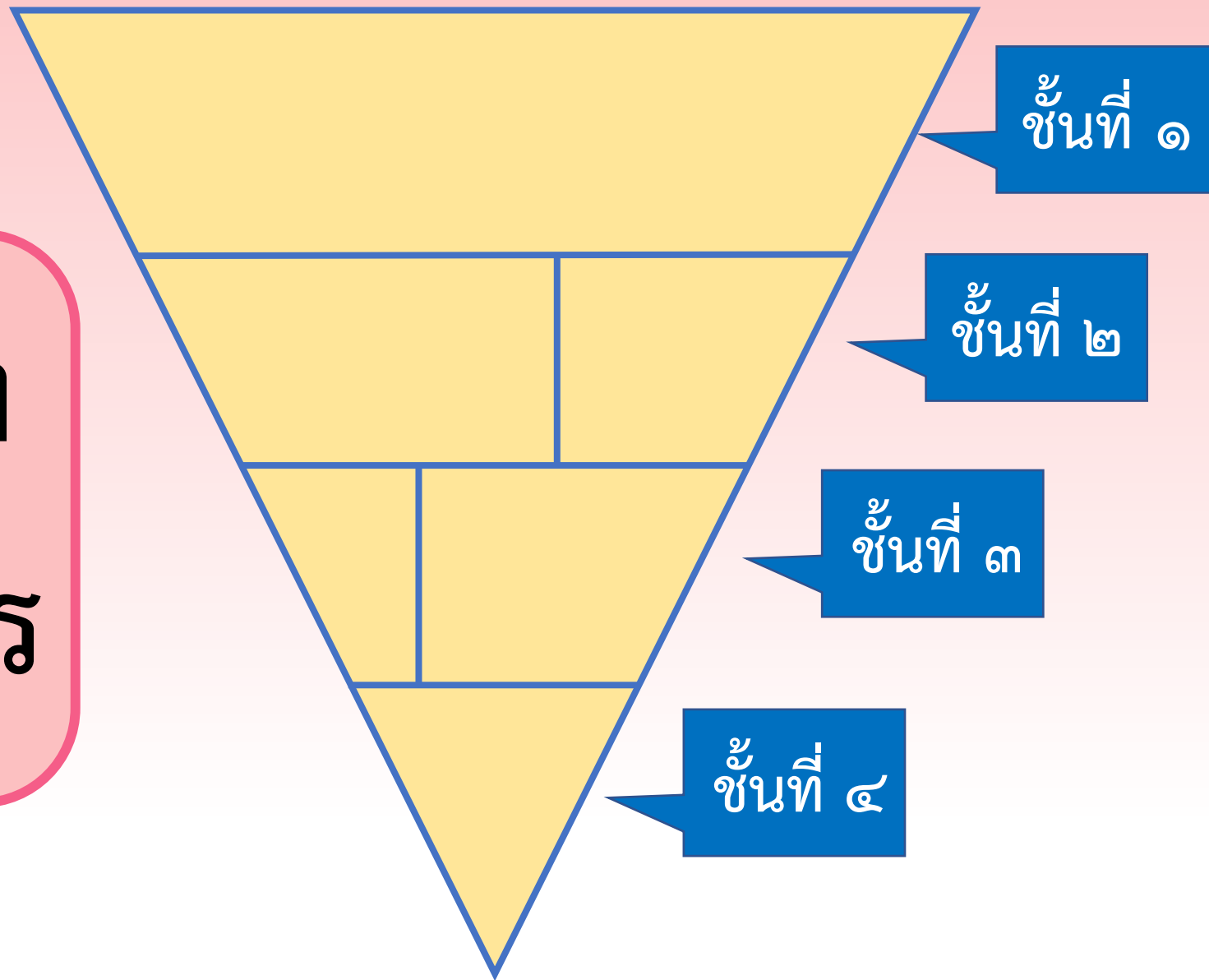


ธงโภชนาการ คือ



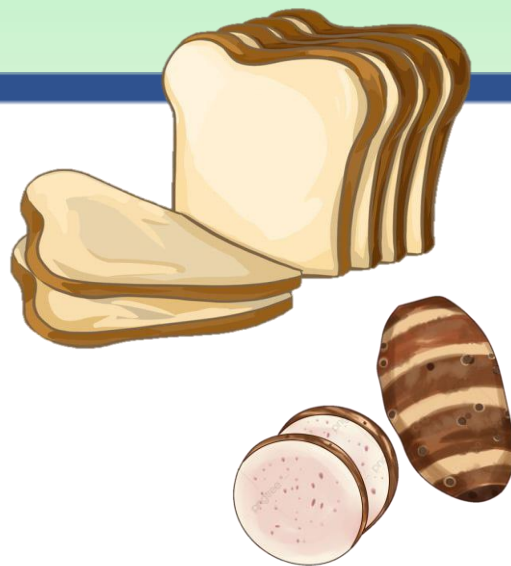
ภาพจำลองสัดส่วนอาหาร
ที่แนะนำให้คนไทย
รับประทานใน ๑ วัน

ลักษณะของ ธงโภชนาการ



ชั้นที่ ๑

ข้าว



แป้ง



มัน

ภาพจากเว็บ

๑. <https://www.pinterest.com/pin/๖๑๙๕๑๖๔๙๒๔๘๐๑๓๖๗๖๓/>
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>

ชั้นที่ ๒

ผัก



ผลไม้



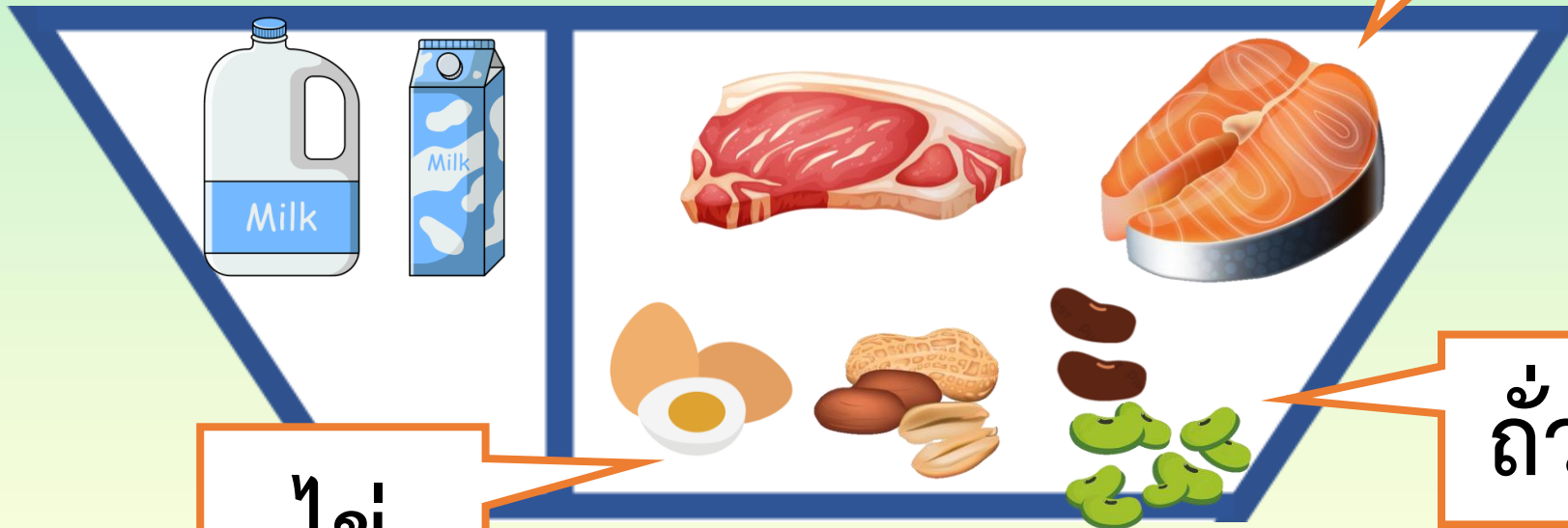
ชั้นที่ ๓

ณ

เนื้อหาสัตว์

ໂປ

ถั่วต่าง ๆ



ภาพจากเว็บ

១. <https://www.pinterest.com/pin/៦៥២៣៨៨៦៧៦០១៨១៤២៥៥៥៧/>

b. [https://www.seesketch.com/%E0%B8%AB%E0%B8%B9%E0%B8%BC%E0%B8%A7%E0%B8%AC%E0%B8%BA%E0%B8%AE%E0%B8%BB%E0%B8%DA-%E0%B8%AC%E0%B8%BB%E0%B8%BC%E0%B8%BA%E0%B8%AE%E0%B8%BB%E0%B8%DA-%E0%B8%AC%E0%B8%BB%E0%B8%BC%E0%B8%BC%E0%B8%AE%E0%B8%BB%E0%B8%DA-pid.html](https://www.seesketch.com/%E0%B8%AB%E0%B8%B9%E0%B8%BC%E0%B8%A7%E0%B8%AC%E0%B8%BA%E0%B8%AE%E0%B8%BB%E0%B8%DA-%E0%B8%AC%E0%B8%BB%E0%B8%BC%E0%B8%BC%E0%B8%AE%E0%B8%BB%E0%B8%DA-%E0%B8%AC%E0%B8%BB%E0%B8%BC%E0%B8%BC%E0%B8%AE%E0%B8%BB%E0%B8%DA-%E0%B8%AC%E0%B8%BB%E0%B8%BC%E0%B8%BC%E0%B8%AE%E0%B8%BB%E0%B8%DA-pid.html)

3. https://th.pikbest.com/png-images/qianku-cartoon-minimalist-pea-decorative-element_200854168.html

၄. https://th.pngtree.com/freepng/mung-bean-raw-materials_၈၆၁၈၈၈၁၆.html

ชั้นที่ ๔

น้ำมัน



เนย

เกลือ



คำถาม

“ในแต่ละวันเราควร
รับประทานอาหาร
ในปริมาณเท่าไร?”



ชั้นที่ ๑

ข้าว แป้ง ผีอก มัน ขนมนึ่ง



รับประทานในปริมาณมากที่สุด
เพราะให้สารอาหารหลักคือ
คาร์โบไฮเดรต ซึ่งเป็นแหล่ง
พลังงานหลัก

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-vtrngr>

ชั้นที่ ๒

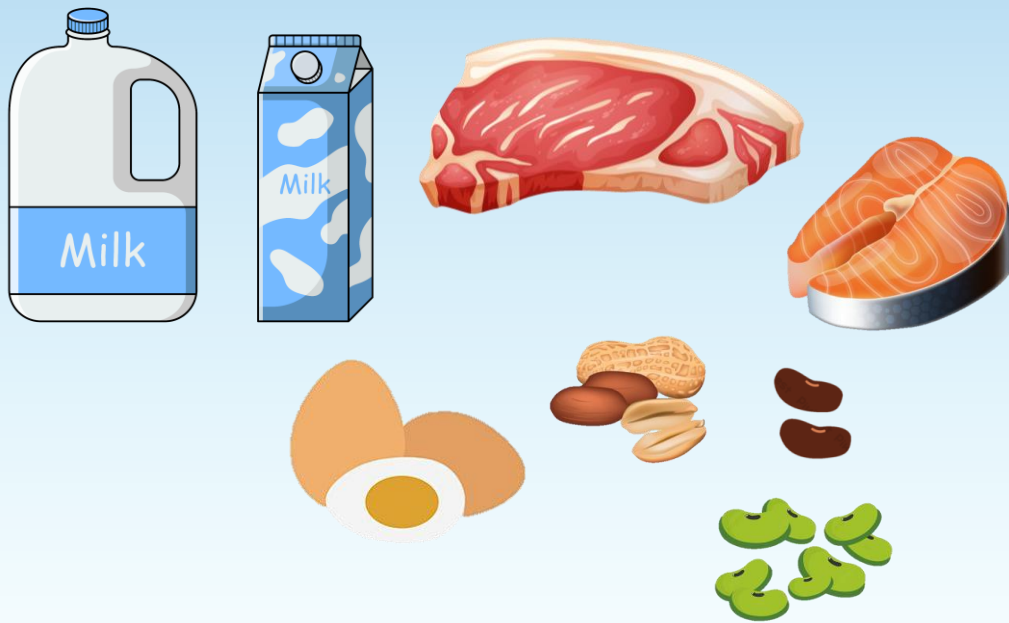
ผักและผลไม้



รับประทานปริมาณรองลงมาจากข้าว
ซึ่งให้วิตามิน เกลือแร่ และใยอาหาร
ที่ช่วยในการขับถ่าย

ชั้นที่ ๓

เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้ง



รับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ
เพื่อให้ได้โปรตีนมาซ่อมแซม
ส่วนที่สึกหรอของร่างกาย

ภาพจากเว็บ

១. <https://www.pinterest.com/pin/៦៩២៣៨៨៦៧៦០១៨១៤២៩៩៩៧/>

೭. <https://www.seesketch.com/%E0%B8%a5%E0%B8%B0%E0%B8%aa%E0%B8%A7%E0%B8%ac%E0%B8%B4%E0%B8%af%E0%B8%ae%E0%B8%B7%E0%B8%aA-%E0%B8%ac%E0%B8%B0%E0%B8%a8-pid%a8>

୩. <https://th.pikbest.com/png-images/qianku-cartoon-minimalist-pea-decorative-element> ୨୦୧୯.୧୧.୧୯.html

၄. <https://th.pngtree.com/freepng/mung-bean-raw-materials> ကံဇီမကုစာရင်း.html

ชั้นที่ ๕

น้ำมัน เนย เกลือ น้ำตาล



รับประทานในปริมาณที่น้อย
เท่าที่จำเป็น

กิจกรรมวันนี้

“ใบงานที่ ๓ เรื่อง ธงโภชนาการ”



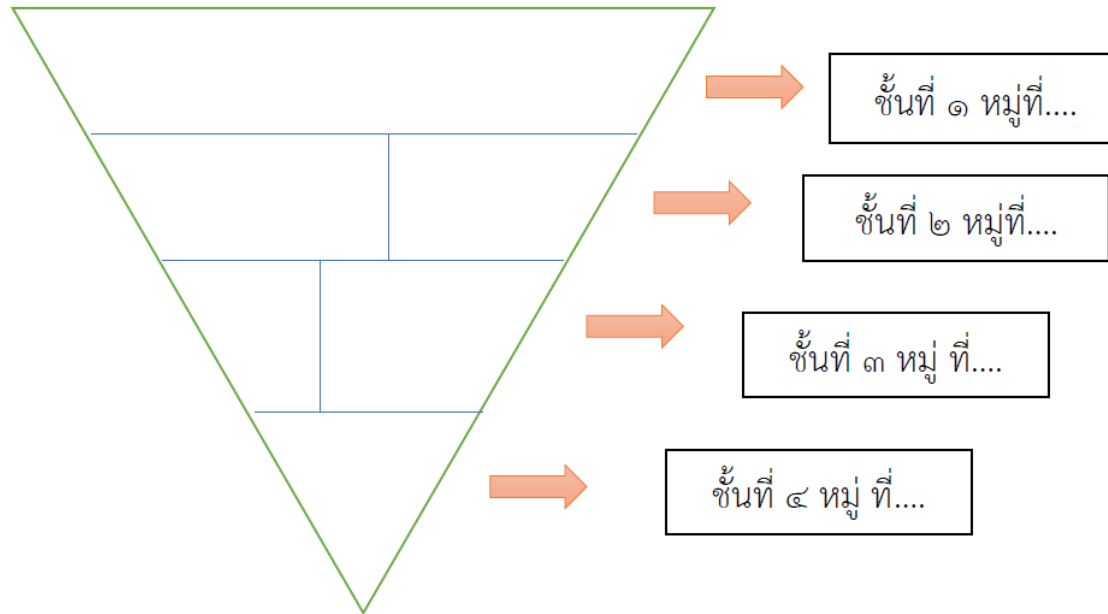
คำชี้แจง

ตอนที่ ๑ ให้นักเรียนเติมข้อมูลหรือวาดภาพลงในช่องว่าง
ตอนที่ ๒ เลือกอักษรให้สัมพันธ์กับข้อความที่กำหนดให้



ตัวอย่างใบงาน

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนข้อมูลหรือวาดภาพอาหารลงในธงโภชนาการแต่ละชั้น พร้อมทั้งบอกหมู่อาหาร



สามารถดาวน์โหลดข้อมูลได้ที่ www.dltv.ac.th

ตัวอย่างใบงาน

คำชี้แจง ให้นักเรียนนำตัวอักษรข้อความทางขวามือเติมลงใน ○ ให้สัมพันธ์กับข้อความทางซ้าย

ข้าวและแป้ง

☐

ก. ต้ม ๒ แก้วใน ๑ วัน

ผักและผลไม้

☐

ข. รับประทานในปริมาณรองลงมาจากผักและผลไม้

เนื้อสัตว์

☐

ค. รับประทานในปริมาณที่มากที่สุด

นม

☐

ง. รับประทานในปริมาณรองลงมาจากแป้ง

น้ำมัน น้ำตาล เกลือ

☐

จ. รับประทานเพียงเล็กน้อยเท่านั้น



สามารถดาวน์โหลดข้อมูลได้ที่ www.dltv.ac.th

บทบาทครูปลายทาง

๑. ครูชี้แจงการทำกิจกรรมอย่างชัดเจน
๒. ให้คำแนะนำหรือเพิ่มเติมเนื้อหาแก่นักเรียน
๓. ดูแลช่วยเหลือนักเรียนขณะทำกิจกรรม



บทบาทนักเรียน

๑. นักเรียนฟังคำชี้แจงในการทำกิจกรรม
๒. นักเรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยความเรียบร้อย





สรุป

สรุป

ธงโภชนาการ



คือ ภาพจำลองสัดส่วน
อาหารที่แนะนำให้คนไทย
รับประทานใน ๑ วัน



สรุป

ธงโภชนาการ

ข้าว แป้ง เผือก มัน ขนมนึ่ง

ผัก

ผลไม้

นม

น้ำมัน เนย เกลือ

เนื้อสัตว์ ไข่
ถั่วเมล็ดแห้ง



เนื้อหาในชั่วโมงต่อไป

เรื่อง การจัดอาหารตามหลักธงโภชนาการ

สิ่งที่ต้องเตรียมในชั่วโมงต่อไป

๑. อุปกรณ์การเรียน

๒. สมุดบันทึก

สามารถดาวน์โหลดข้อมูลได้ที่ www.dltv.ac.th

