

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง การจัดอาหารตามหลักโภชนาการ

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา

บุญธรรม

ครูภัทรวรรณ เหงี่ยมสุวรรณ





การจัดอาหารตาม หลักโภชนาการ

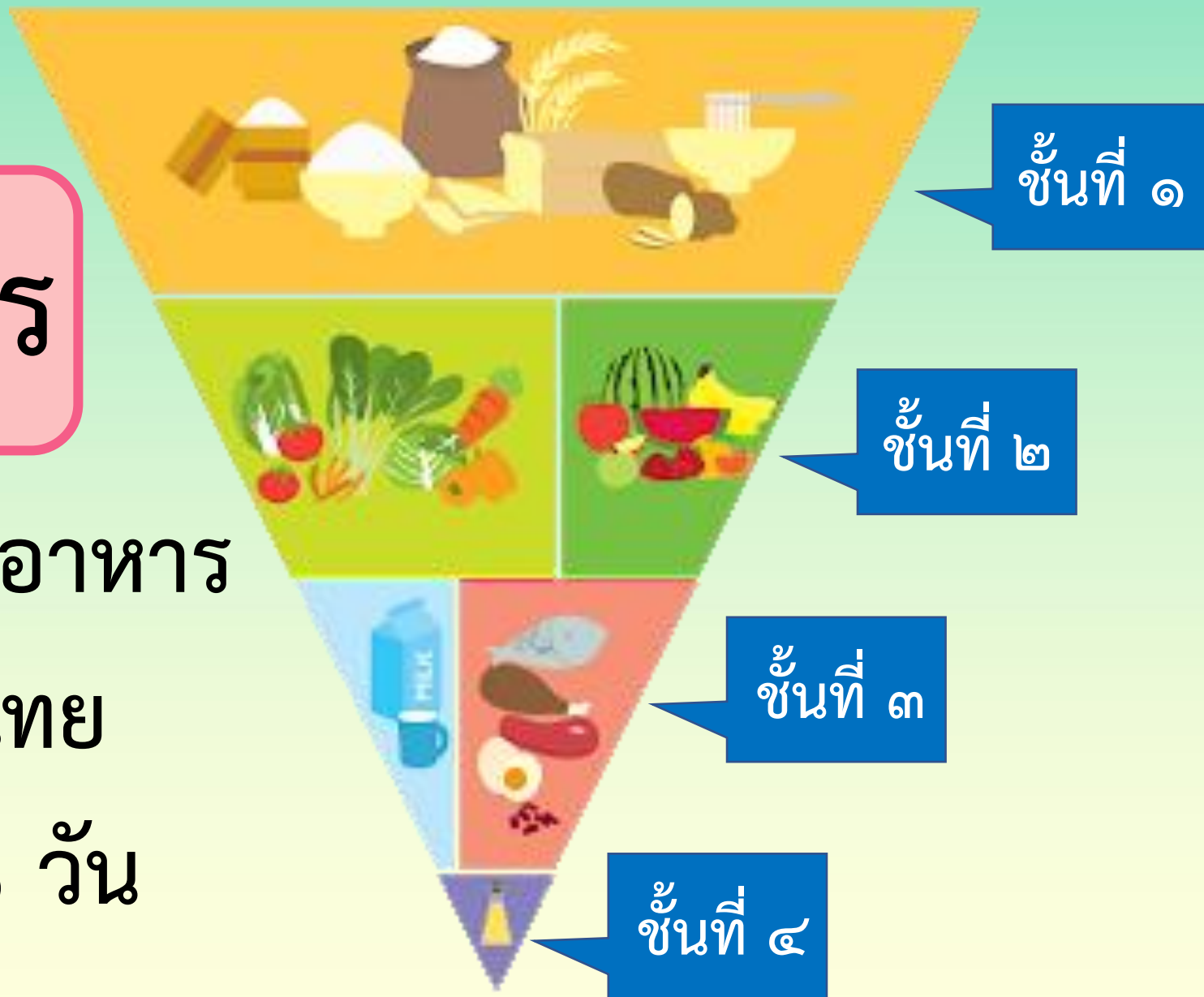
จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายการจัดอาหารตามหลักโภชนาการ
๒. จัดอาหารตามหลักโภชนาการ
๓. เห็นความสำคัญของการจัดอาหารตามหลักโภชนาการ



ธงโภชนาการ

ภาพจำลองสัดส่วนอาหาร
ที่แนะนำให้คนไทย
รับประทานใน ๑ วัน



ชั้นที่ ๑

รับประทานในปริมาณมากที่สุดเพราะให้
สารอาหารหลักคือคาร์โบไฮเดรต ซึ่งเป็น
แหล่งพลังงานหลัก



ภาพจากเว็บ

๑. [https://www.pinterest.com/pin/๖๑๙๕๖๖๔๙๔๘๐๑๑๖๖๗๖๗๖๗/](https://www.pinterest.com/pin/๖๑๙๕๖๖๔๙๔๘๐๑๑๖๖๗๖๗/)

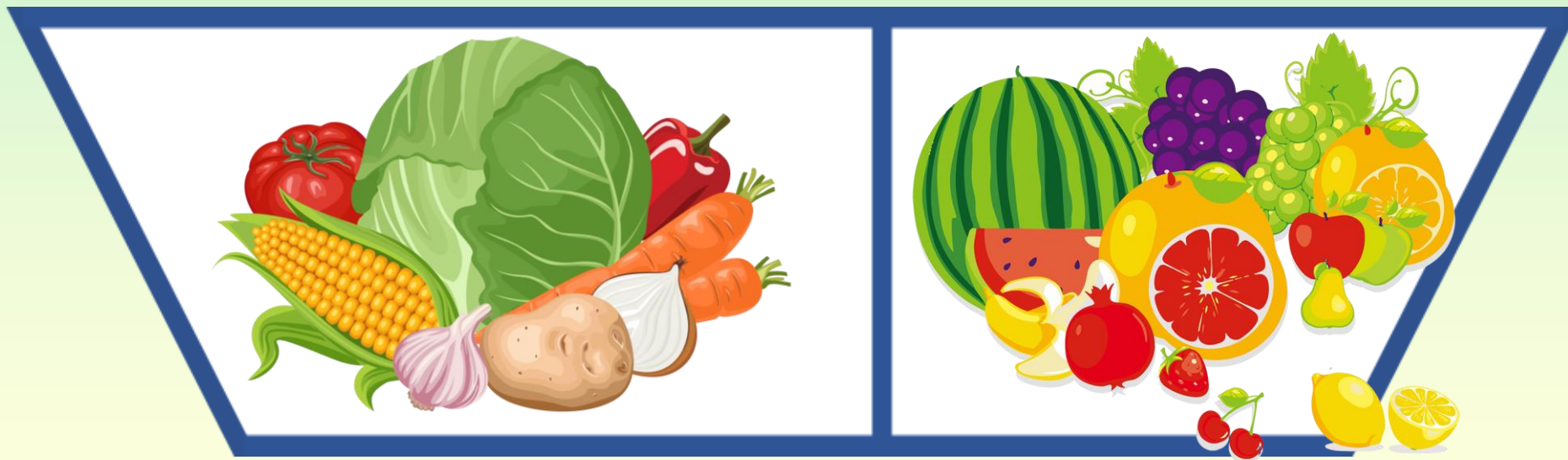
๒. https://th.pngtree.com/freepng/plant-toon-bulb-yam_๓๘๒๕๕๖๘.html

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

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

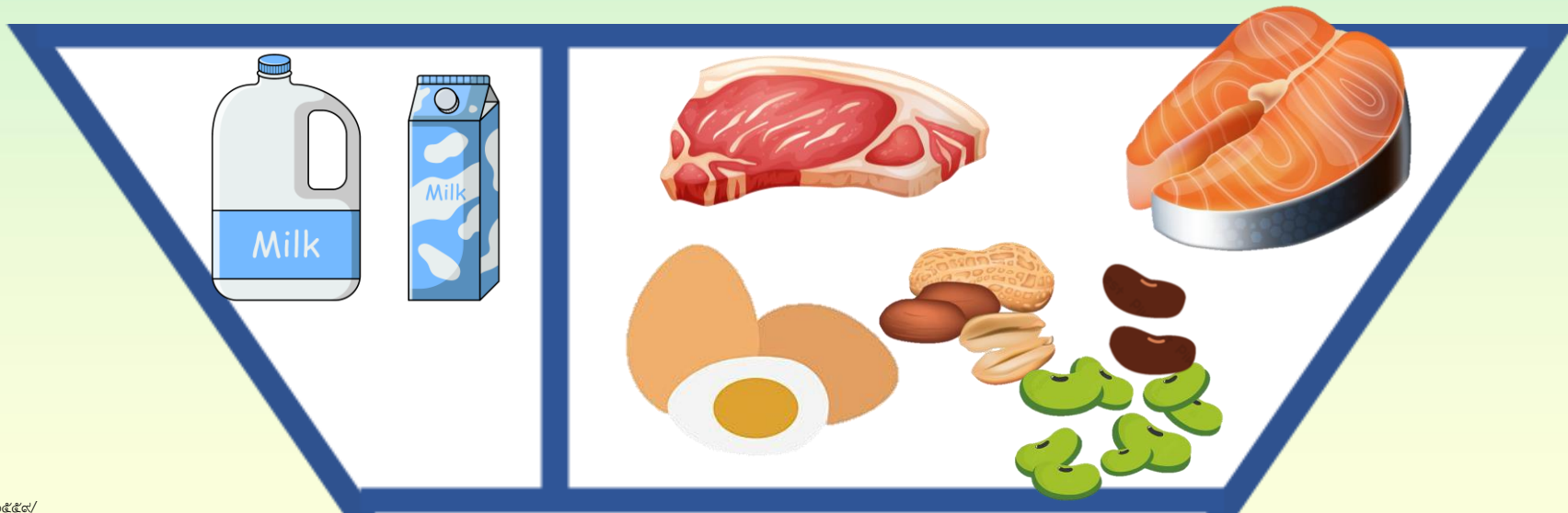
ชั้นที่ ๒

รับประทานปริมาณรองลงมาจากข้าว
ซึ่งให้วิตามิน เกลือแร่ และใยอาหาร
ที่ช่วยในการขับถ่าย



ขั้นที่ ๓

รับประทานในปริมาณที่เหมาะสม
เพื่อให้ได้โปรตีนมาซ่อมแซม
ส่วนที่สึกหรอของร่างกาย



ภาพจากเว็บ

๑. <https://www.pinterest.com/pin/๖๕๒๓๘๘๖๙๖๐๑๑๘๑๔๒๕๕๙/>

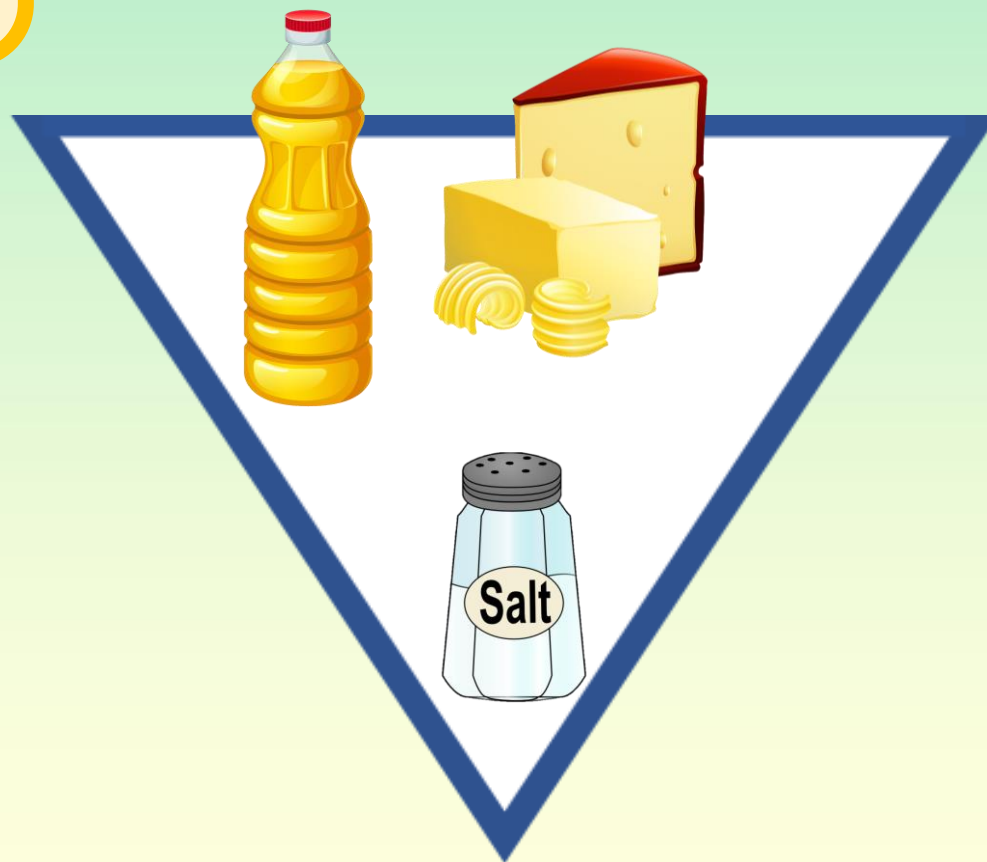
๒. <https://www.seesketech.com/%E0%B8%9B%E0%B8%B1%E0%B8%9C%E0%B8%A7%E0%B8%94%E0%B8%B4%E0%B8%99%E0%B8%9E%E0%B8%B7%E0%B8%9A-%E0%B8%9C%E0%B8%B1%E0%B8%9D-pid๒๘๗>

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

ชั้นที่ ๔

รับประทานในปริมาณที่น้อย
เท่าที่จำเป็น



การกำหนดปริมาณอาหาร





ปริมาณอาหารที่ควร
รับประทานใน ๑ วัน
สำหรับเด็กอายุ ๖ - ๑๓ ปี



ข้าว แป้ง

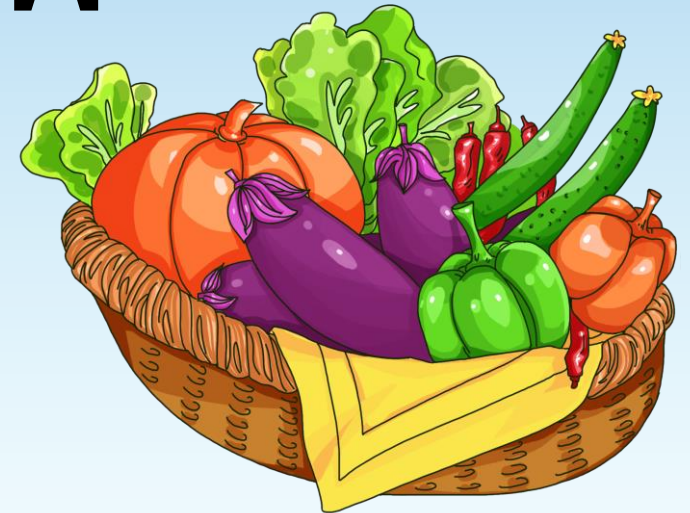
๖ - ๘ ทักพี



๒

ผักต่าง ๆ

๔ - ๖ ทักพี



๓

ผลไม้



๓ - ๔ ส่วน

๑ ส่วน

ผลไม้ขนาดเล็ก เช่น กัลล้วยน้ำว้า
๑ ผล ส้มเขียวหวาน ๑ ผลใหญ่
ฝรั่ง ๑/๒ ผล เงาะ ๔ ผล

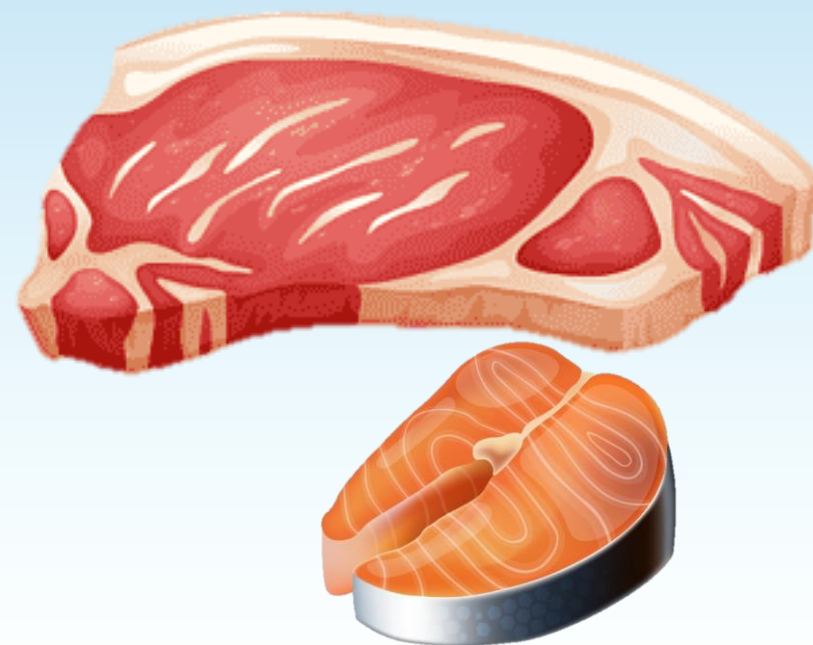
๑ ส่วน

ผลไม้ผลใหญ่ เช่น มะละกอ
สับปะรด แตงโม
คือ ๖ - ๑๐ คำ

๑

เนื้อสัตว์

๒ ช้อนโต๊ะ

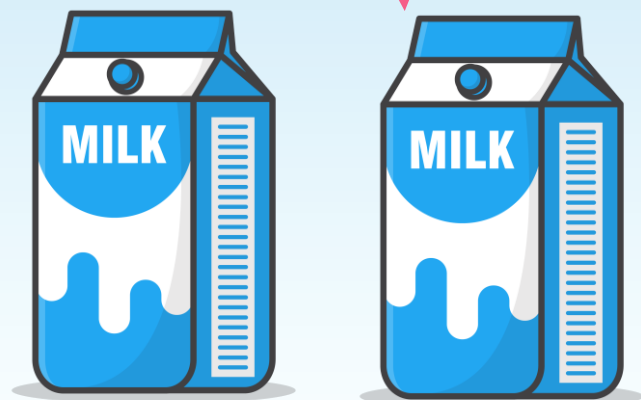


๕

นม น้ำ

๘ แก้ว

๒ กล่อง
หรือ ๒ แก้ว



กิจกรรมวันนี้

“จัดตามหลัก ร่างกายแข็งแรง”



คำชี้แจง

ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๓ - ๔ คน แต่ละกลุ่มช่วยกันจัดอาหาร
ตามหลักธงโภชนาการ ที่นักเรียนควรรับประทานใน ๑ วัน
จำนวน ๓ มื้อ โดยวาดภาพเมนูอาหารประกอบ



บทบาทครูปลายทาง

๑. ครูชี้แจงการทำกิจกรรมอย่างชัดเจน
๒. ให้คำแนะนำหรือเพิ่มเติมเนื้อหาแก่นักเรียน
๓. ดูแลช่วยเหลือนักเรียนขณะทำกิจกรรม



บทบาทนักเรียน

๑. นักเรียนฟังคำชี้แจงในการทำกิจกรรม
๒. นักเรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยความเรียบร้อย





สรุป

สรุป

การจัดอาหารตามหลักโภชนาการ

โดยจัดตามหลักธงโภชนาการใน
ปริมาณที่ควรรับประทานใน ๑ วัน
สำหรับเด็กอายุ ๖ - ๑๓ ปี



สรุป

การกำหนดปริมาณอาหาร

อาหาร	ปริมาณ
ข้าว แป้ง	๖ - ๘ ทัพพี
ผัก	๔ - ๖ ทัพพี
ผลไม้	๓ - ๔ ส่วน
เนื้อสัตว์	๖ ช้อนโต๊ะ
นม น้ำ	๑ - ๒ แก้ว ๘ แก้ว



เนื้อหาในชั่วโมงต่อไป

เรื่อง เลือกทานตามวัย

สิ่งที่ต้องเตรียมในชั่วโมงต่อไป

๑. อุปกรณ์การเรียน
๒. สมุดบันทึก
๓. ใบงานที่ ๔ เรื่อง เลือกทานตามวัย

สามารถดาวน์โหลดข้อมูลได้ที่ www.dltv.ac.th

