

ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง การจัดหาอาหารให้สมาชิกในครอบครัว
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง อาหารและโภชนาการ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การจัดหาอาหารให้สมาชิกในครอบครัว
รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๑๖๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

การจัดอาหารให้สมาชิกในครอบครัว

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต เพราะเมื่อรับประทานอาหารเข้าไปจะทำให้ร่างกายแข็งแรง เจริญเติบโตสมวัย และมีพลังงานในการทำกิจกรรมต่างๆ ระหว่างวันทุกคนจึงต้องรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายทั้ง ๓ มื้อ ได้แก่ มื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น ซึ่งนักเรียนสามารถช่วยเหลือผู้ปกครองในการจัดหาอาหารให้สมาชิกแต่ละคนในครอบครัวได้

หลักการจัดหาอาหารให้สมาชิกในครอบครัว

การจัดอาหารให้สมาชิกแต่ละคนในครอบครัวมีหลักการ ดังนี้

๑.) จัดอาหารให้มีคุณค่าทางอาหารครบทั้ง ๕ หมู่ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ เช่น โปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน เกลือแร่ ไขมัน สำหรับนำไปใช้ในการสร้างเสริมร่างกายให้เจริญเติบโต สมบูรณ์ แข็งแรง และปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

หมู่ที่ ๑ เนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง อาหารทะเล มีโปรตีน ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซม ส่วนที่สึกหรอ

หมู่ที่ ๒ ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน มีคาร์โบไฮเดรต ช่วยให้ร่างกายมีพลังงาน ทำกิจกรรมต่างๆ

หมู่ที่ ๓ ผักใบเขียวและผักอื่นๆมีวิตามินและใยอาหารช่วยให้ร่างกายทำงานเป็นปกติและขับถ่ายสะดวก

หมู่ที่ ๔ ผลไม้ต่างๆ มีวิตามิน เกลือแร่ และใยอาหาร ช่วยให้ร่างกายทำงานเป็นปกติและขับถ่ายสะดวก

หมู่ที่ ๕ ไขมันจากพืชและสัตว์ ได้แก่ น้ำมันพืช น้ำมันสัตว์ เนย ช่วยให้ร่างกายอบอุ่นและมีพลังงานทำกิจกรรมต่างๆ

๒) จัดอาหารให้เหมาะสมกับเพศและวัยของสมาชิกแต่ละคนในครอบครัว

๒.๑) วัยเรียน อายุ ๖-๑๒ ปี วัยเรียน เป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโตและมีกิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหวร่างกายเกือบตลอดเวลา จึงต้องการอาหารประเภทโปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง และอาหารที่ให้พลังงาน เช่น ข้าว แป้ง เผือก มัน เป็นหลัก และรับประทานอาหารทะเล เพราะมีสารไอโอดีนป้องกันโรคเอ๋หรือปัญญาอ่อน และรับประทานผัก ผลไม้ เพื่อช่วยให้ร่างกายทำงานเป็นปกติและขับถ่ายสะดวก

๒.๒) วัยรุ่น อายุ ๑๒-๒๐ ปี วัยรุ่น เป็นวัยที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง ต้องใช้พลังงานเพิ่มขึ้นในการเล่นกีฬา และการทำกิจกรรมต่างๆ ในขณะเดียวกัน วัยรุ่นก็มีความต้องการรักษารูปร่างไม่ให้อ้วนหรือผอมมากเกินไป ดังนั้น อาหารที่วัยรุ่นควรรับประทาน ได้แก่ อาหารหลัก ๕ หมู่ที่มีปริมาณมากในมื้อเช้าและมื้อกลางวัน ลดปริมาณอาหารเย็น มีอาหารประเภทเครื่องจิ้ม เพื่อรับประทานกับผักและรับประทานผลไม้ทุกมื้อ

๒.๓) วัยผู้ใหญ่หรือวัยทำงาน อายุ ๒๐-๖๐ ปี วัยผู้ใหญ่หรือวัยทำงานเป็นวัยที่ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่ มีสมรรถภาพทางร่างกายสูงสุดโดยไม่มีการสร้างเสริมเนื้อเยื่อเพื่อการเจริญเติบโตอีก มีความต้องการอาหารน้อยกว่าวัยรุ่น และมักพบปัญหาร่างกายได้รับพลังงานมากเกินไปและใช้ไม่หมด อาหารส่วนเกินจึงถูกสะสมไว้ในรูปของไขมัน ทำให้น้ำหนักตัวเกิน จนเป็นโรคอ้วน ดังนั้นจึงควรลดอาหารที่ให้พลังงานมาก เช่น ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน น้ำมันพืช น้ำมันสัตว์ เนย และรับประทานอาหารให้หลากหลาย ครบทั้ง ๕ หมู่ โดยเฉพาะผักและผลไม้ต้องรับประทานทุกมื้อ รับประทานอาหารมื้อเช้าและกลางวันแค่พออิ่ม และลดปริมาณอาหารมื้อเย็นลง

๔.๔) วัยผู้สูงอายุ อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป วัยผู้สูงอายุเป็นวัยที่ร่างกายเสื่อมสภาพ เช่น ฟัน เสื่อมสภาพ ประสาทสัมผัสกลิ่นและรสเสื่อมลง ระบบการย่อยและดูดซึมอาหารทำงานได้น้อยลง จึงควรลดอาหารประเภทข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน อาหารที่มีไขมันสูง เช่น แกงกะทิ ขนมที่มีส่วนผสมของกะทิ อาหารทอด นมสด เนื้อสัตว์ติดมัน งดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ งดรับประทานอาหารจัด รับประทานอาหารที่ย่อยง่าย ดื่มนมพร่องมันเนยและรับประทานผักและผลไม้สดที่เคี้ยวง่าย ย่อยง่ายทุกมื้อ เช่น มะละกอสุก ส้มเขียวหวาน สับปะรด

๓) จัดอาหารให้มีปริมาณเพียงพอกับจำนวนสมาชิกในครอบครัว เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวทุกคนได้รับประทานอาหารอิ่มท้อง ทั้งข้าว กับข้าว ผักและผลไม้

๔) จัดอาหารให้น่ารับประทาน เพื่อไม่ให้ผู้รับประทานเกิดความเบื่อหน่ายและได้รับสารอาหารต่างๆ โดยจัดให้รายการอาหารแต่ละมื้อแต่ละวันไม่ซ้ำกันทั้งรสชาติและลักษณะของอาหาร รวมถึงมีการจัดตกแต่งอาหาร เช่น การแกะสลักผักทองเป็นภาชนะใส่น้ำพริก การจัดผักเป็นกลุ่มๆ วางรอบถ้วยน้ำพริก แกะสลักแตงกวาและพริกชี้ฟ้าแดงตกแต่งจานข้าวผัด