

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

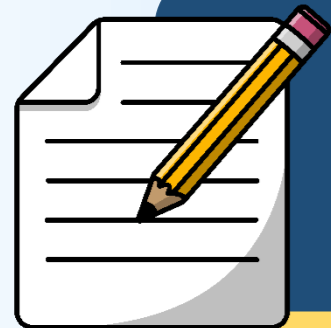
เรื่อง อาหารสำหรับวัยเรียน

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์
ครูกิตติเทพ นิตिसมบัติกุล



อาหารสำหรับ วัยเรียน





จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

นักเรียนบอกความหมายของโภชนาการและ
สารอาหารได้ถูกต้อง



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะและกระบวนการ

นักเรียนสามารถกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยเรียนโดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการลงในชิ้นงานได้ถูกต้อง



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านคุณลักษณะ

๑. นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต
๒. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้
๓. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน

คำถามชวนคิด



นักเรียนคิดว่า **โภชนาการ**
มีความหมายว่าอย่างไร

คำถามชวนคิด



โภชนาการกับสารอาหาร
มีความเกี่ยวข้องกันอย่างไร

มารู้จักโภชนาการขั้นพื้นฐานกัน



โภชนาการ (Nutrition) คือ อาหารที่เข้าสู่ร่างกายคนแล้วสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในด้านการเจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ ที่นำมาประกอบเป็นอาหารเป็นเมนูที่มีประโยชน์

สารอาหาร (Nutrients) คือ สารที่อยู่ในอาหาร ที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันและร่างกายให้แข็งแรง เช่น คาร์โบไฮเดรต ที่มาจากข้าว-แป้ง หรือ วิตามิน ที่มาจาก ผัก-ผลไม้ นั้นเอง

 <p>ข้าว-แป้ง</p>	 <p>เนื้อสัตว์</p>	 <p>ผัก</p>	 <p>ผลไม้</p>	 <p>ไขมัน-น้ำมัน</p>
<p>ให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรตเป็นหลัก ช่วยให้พลังงานแก่ร่างกายเพื่อใช้ในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ</p>	<p>ให้สารอาหารประเภทโปรตีน ช่วยสร้างกล้ามเนื้อ สร้างแอนติบอดีซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค และช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต</p>	<p>ให้วิตามินและแร่ธาตุ ให้ใยอาหารที่จำเป็นต่อระบบขับถ่าย</p>	<p>ให้วิตามินและแร่ธาตุ รวมถึงน้ำตาลจากผลไม้ ช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง ป้องกันท้องผูก และยังมีให้พลังงานอีกด้วย</p>	<p>ให้พลังงานแก่ร่างกาย และช่วยในการดูดซึมของวิตามินที่ละลายในไขมัน A D E และ K</p>



“ใครชอบรับประทานอาหารที่เห็นในภาพบ้าง”



“นักเรียนคิดว่า อาหารในภาพมีประโยชน์
เหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของนักเรียนหรือไม่ อย่างไร”

การกำหนดอาหาร สำหรับวัยรุ่นเรียน



คำถามชวนคิด



“ทำไมเด็กวัยเรียนจึงต้องการ
สารอาหารที่ครบถ้วน”

การกำหนดอาหารสำหรับวัยเรียน (๗ - ๑๒ ปี)

อาหารนับเป็นปัจจัยสำคัญสำหรับเด็กวัยเรียนมาก เนื่องจากเป็นวัยที่มีพัฒนาการของการเจริญเติบโตทุกระบบ เป็นวัยที่มีการเรียนรู้และสั่งสมประสบการณ์ ตลอดจนมีกิจกรรมการเล่นหรือออกกำลังกายสูงกว่าวัยอื่น ๆ ร่างกายจึงมีความต้องการสารอาหารต่าง ๆ ในปริมาณสูง การมีโภชนาการที่ดีเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย จะช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเต็มศักยภาพ และมีสุขภาพแข็งแรง



คำถามชวนคิด

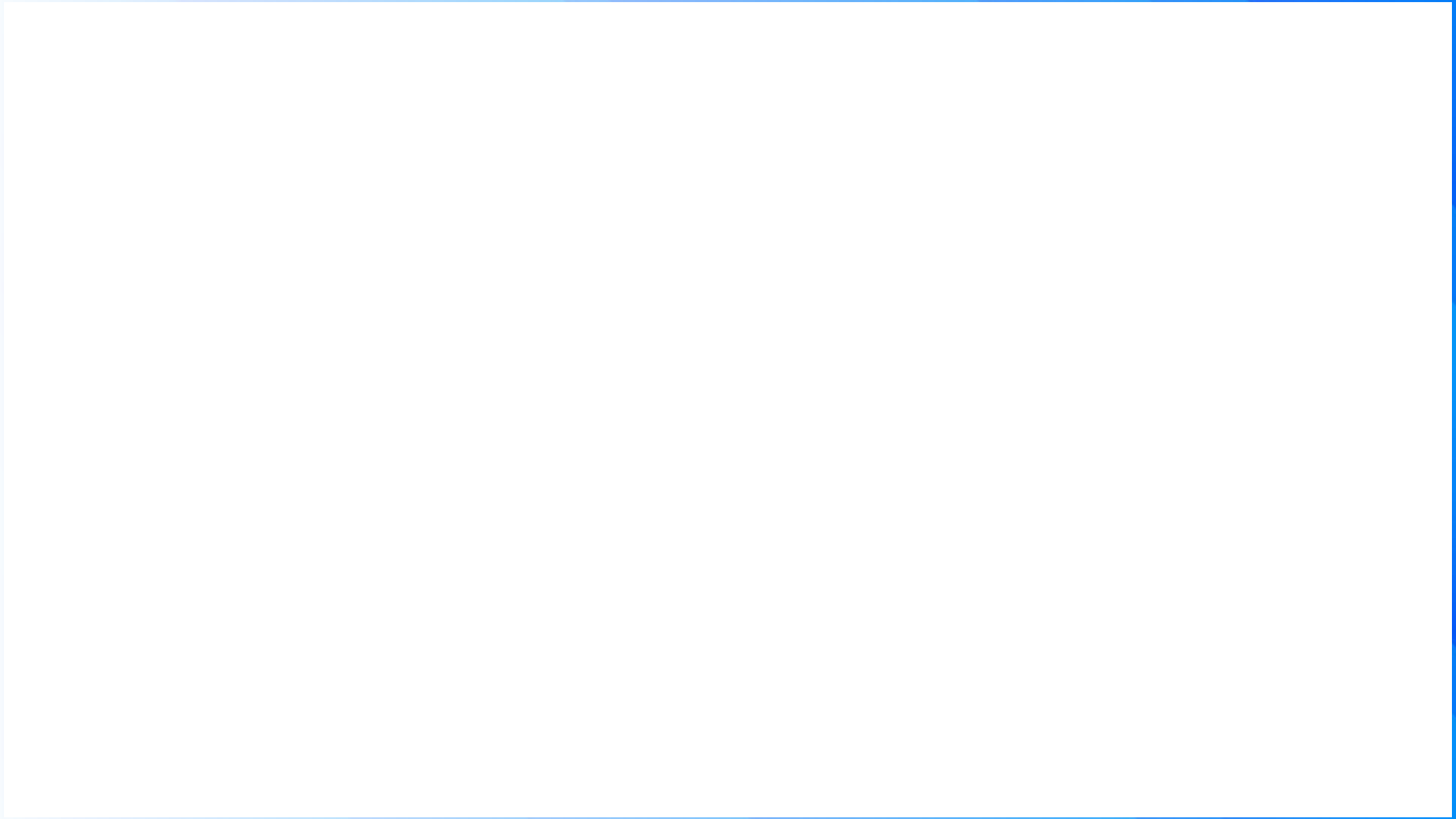


“นักเรียนคิดว่าอาหารและเครื่องดื่ม
ที่เหมาะสมกับวัยเรียนมีอะไรบ้าง”

คลิปสารคดีน่ารู้

การจัดอาหารสำหรับเด็กวัยเรียนใน ๑ วัน





สื่อวีดิทัศน์นี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

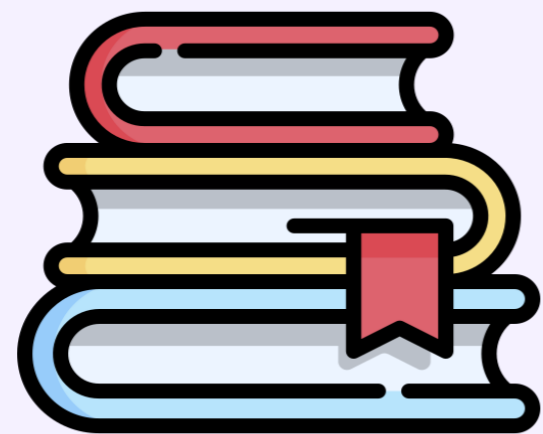
เรื่อง การจัดอาหารสำหรับเด็กวัยเรียนใน ๑ วัน

เผยแพร่โดย NuPETHS THE HEROES

เผยแพร่วันที่ ๕ ต.ค. ๒๕๖๓

ที่มา <https://www.youtube.com/watch?v=XmJSlQou328>





แลกเปลี่ยนเรียนรู้





ออกแบบชิ้นงานโปสเตอร์

คำชี้แจง

๑. ออกแบบชิ้นงานโปสเตอร์ เรื่อง “การกำหนดอาหารสำหรับวัยเรียน” โดยมีหัวข้อให้เลือก ๒ หัวข้อ (เลือกมา ๑ หัวข้อ) ดังนี้

๑.๑ ๑ มื้อ ๕ หมู่ ครบส่วนสำหรับเด็กวัยเรียน

๑.๒ สัมรับอาหาร ๕ หมู่ใน ๑ วัน สำหรับเด็กวัยเรียน

๒. ออกแบบชิ้นงานลงในกระดาษ ฟลิปชาร์ต (ตกแต่งให้สวยงาม)

๓. นำเสนองานหน้าชั้นเรียน



ตัวอย่าง

ชิ้นงานโปสเตอร์

1 มือ 5 เมนู ครบถ้วน
สำหรับ เด็กวัยเรียน

เมนู 1 เนื้อสัตว์ต่างๆ, ไข่, นม, ปลาสด

เมนู 2 ข้าว-แป้งต่างๆ, เผือก, มัน, ธัญพืชโฮลเกรน

เมนู 3 ผัก: เก๊กฮวยหรือธัญพืช

เมนู 4 ผลไม้: กล้วย

เมนู 5 ไขมัน: ไขมัน

สารอาหาร ที่มีในอาหาร 5 เมนู

<http://nutrition.anamai.moph.go.th>



สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



ตัวอย่าง

ชิ้นงานโปสเตอร์



สำหรับอาหาร 5 หมู่ 1 วัน
สำหรับ เด็กวัยเรียน

มือเช้า
โจ๊กหมู

มือว่าง เช้า

มือกลางวัน
ข้าวมันไก่

มือว่าง ปาย

มือเย็น
เย็นตาโฟ

อาหารหลัก 5 หมู่ **สารอาหารและประโยชน์**

หมู่ 1 เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ ถั่ว นม
หมู่ 2 ข้าว-แป้ง น้ำตาล เผือก มัน
หมู่ 3 ผัก
หมู่ 4 ผลไม้
หมู่ 5 ไขมัน

โปรตีน : เสริมสร้างกระดูกและกล้ามเนื้อ และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
คาร์โบไฮเดรต : ใช้พลังงานในร่างกาย
เกลือแร่หรือแร่ธาตุ : เสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านโรค อวัยวะต่างๆ ในร่างกายทำงานได้ตามปกติ
วิตามิน : มีความต้านทานเชื้อโรคได้ดี ระบบการย่อย และขับถ่ายเป็นปกติ
ไขมัน : ใช้พลังงานและความอบอุ่นในร่างกาย

<http://nutrition.anamai.moph.go.th>





ใบความรู้ที่ ๑

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การกำหนดอาหารวัยเรียน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง อาหารสมวัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อาหารสำหรับวัยเรียน
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยเรียน

๑. หลักโภชนาการอาหารกลางวันนักเรียนของวัยประถมศึกษา

เด็กอายุ 6-8 ปี มีความต้องการพลังงาน 1,400 กิโลแคลอรีต่อวัน
เด็กอายุ 9-12 ปี มีความต้องการพลังงาน 1,700 กิโลแคลอรีต่อวัน



ใน 1 วัน เด็กวัยเรียนควรกินอาหารครบ 5 หมู่ หลากหลาย ปริมาณเหมาะสมตามคำแนะนำ

ใน ๑ วันเด็กวัยประถมศึกษาควรทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และปริมาณเหมาะสมดังนี้

- อายุ ๖ - ๘ ปี มีความต้องการพลังงาน ๑,๔๐๐ กิโลแคลอรีต่อวัน
คำแนะนำ : ใน ๑ วัน ควรทานอาหารปริมาณดังนี้ (ข้าว-แป้ง ๗ ทัพพี / ผัก ๔ ทัพพี / ผลไม้ ๓ ทัพพี / นมจืด วันละ ๒-๓ แก้ว / เนื้อสัตว์ ๔ ช้อนกินข้าว และน้ำมัน-น้ำตาล-เกลือ วันละเล็กน้อย)
- อายุ ๙ - ๑๒ ปี มีความต้องการพลังงาน ๑,๗๐๐ กิโลแคลอรีต่อวัน
คำแนะนำ : ใน ๑ วัน ควรทานอาหารปริมาณดังนี้ (ข้าว-แป้ง ๘ ทัพพี / ผัก ๔ ทัพพี / ผลไม้ ๓ ทัพพี / นมจืด วันละ ๒-๓ แก้ว / เนื้อสัตว์ ๖ ช้อนกินข้าว และน้ำมัน-น้ำตาล-เกลือ วันละเล็กน้อย)

เรื่อง การกำหนดอาหารวัยเรียน



ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ
แลกเปลี่ยนเรียนรู้



อาหารสำหรับเด็กวัยเรียน

ข้อเสนอแนะในการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยเรียน 🍴



สรุปบทเรียน

ฝึกให้เลือกรับประทาน
อาหารที่มีประโยชน์

สารอาหารครบ ๕ หมู่
หลากหลาย เพียงพอ

ฝึกให้รับประทานอาหาร
แต่พอดี ไม่ตามใจปาก

ฝึกสุขนิสัยที่ดี
ในการรับประทาน
อาหาร

เปิดโอกาสให้เด็ก
มีส่วนร่วมในการเสนอ
รายการอาหาร



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง อาหารสำหรับวัยรุ่น

รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ www.dltv.ac.th

