



# รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

## เรื่อง อาหารสำหรับวัยรุ่น

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์  
ครูกิตติเทพ นิตिसมบัติกุล



# อาหารสำหรับวัยรุ่น





## จุดประสงค์การเรียนรู้

### ด้านความรู้

นักเรียนบอกความสำคัญของอาหารที่มีต่อวัยรุ่น

ได้ถูกต้อง



## จุดประสงค์การเรียนรู้

### ด้านทักษะและกระบวนการ

นักเรียนสามารถกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการลงในชิ้นงานได้ถูกต้อง



## จุดประสงค์การเรียนรู้

### ด้านคุณลักษณะ

๑. นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต
๒. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้
๓. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน



# คำถามชวนคิด



“นักเรียนรู้สึกอย่างไร  
เมื่อเห็นอาหารในภาพ”





# คำถามชวนคิด



“โดยปกตินักเรียนบริโภคอาหาร  
เหมือนในภาพบ้างหรือไม่  
และบ่อยแค่ไหน”





# คำถามชวนคิด



“นักเรียนคิดว่าอาหารในภาพ  
เหมาะกับความวัยของนักเรียนหรือไม่  
เพราะเหตุใด”





# ความสำคัญของอาหาร





## ความสำคัญของอาหาร

วัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างเต็มที่และรวดเร็ว รวมถึงมีการเปลี่ยนแปลงขนาดโครงสร้าง ดังนั้นการส่งเสริมให้เด็กวัยรุ่นได้รับอาหารที่ถูกหลักโภชนาการเหมาะสมกับความต้องการและมีปริมาณเพียงพอเพื่อใช้สำหรับการเจริญเติบโตและเป็นพลังงานเพื่อการประกอบกิจกรรมในแต่ละวัน





คำถามชวนคิด



“อาหารที่นักเรียนรับประทานในแต่ละวัน  
มีปริมาณและคุณค่าทางโภชนาการเพียงพอ  
ต่อร่างกายของนักเรียนหรือไม่”



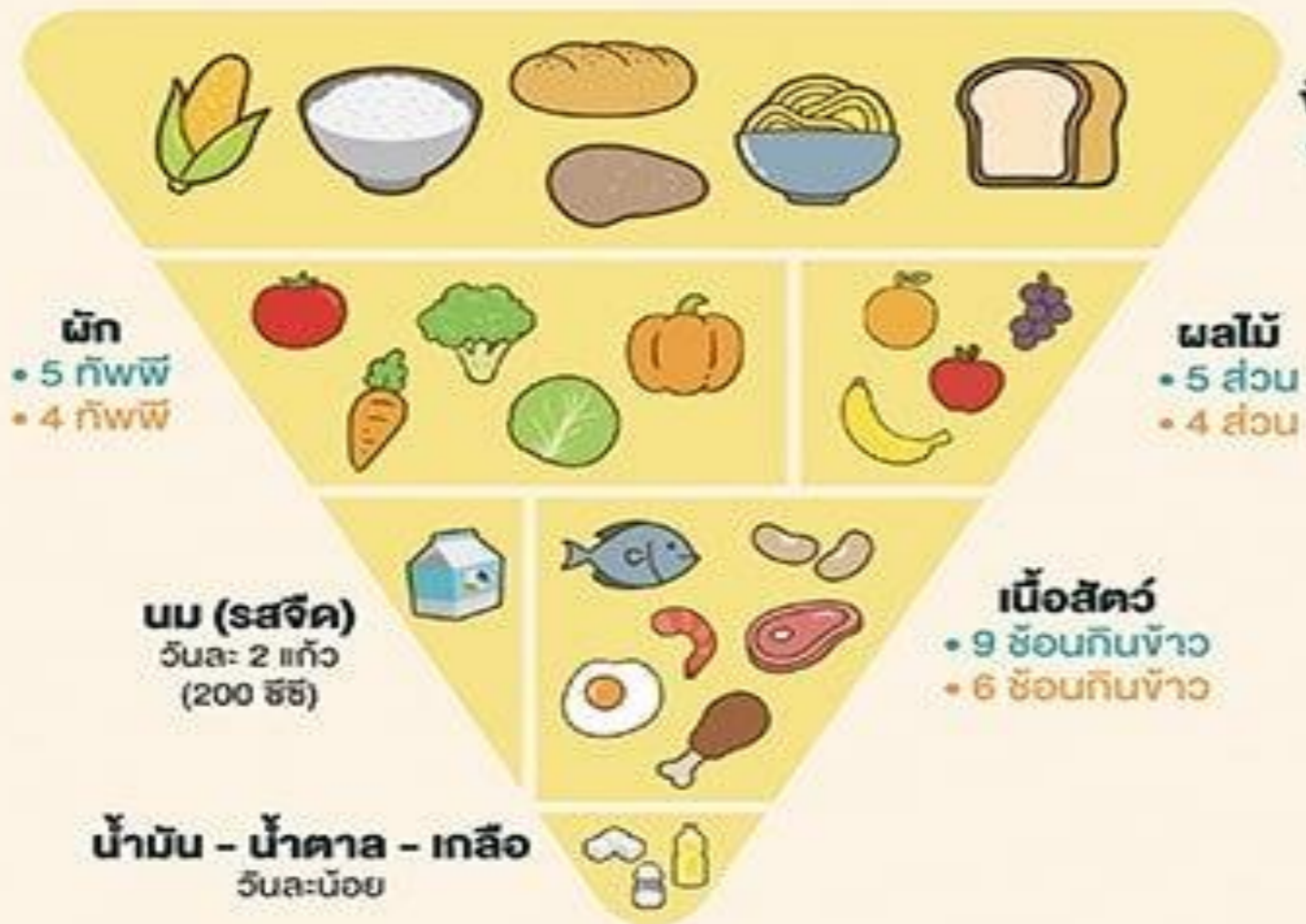


## เด็กระดับมัธยมศึกษา

เด็กอายุ 14-18 ปี มีความต้องการพลังงาน

ผู้ชาย 2,000 กิโลแคลอรีต่อวัน

ผู้หญิง 1,600 กิโลแคลอรีต่อวัน



ดัดแปลงมาจากธงโภชนาการ โดยสำนักโภชนาการกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



ใน 1 วัน เด็กวัยเรียนควรกินอาหารครบ 5 หมู่ หลากหลาย ปริมาณเหมาะสมตามคำแนะนำ





# แลกเปลี่ยนเรียนรู้



**“นักเรียนมีหลักการอย่างไร  
ในการเลือกรับประทานอาหาร”**





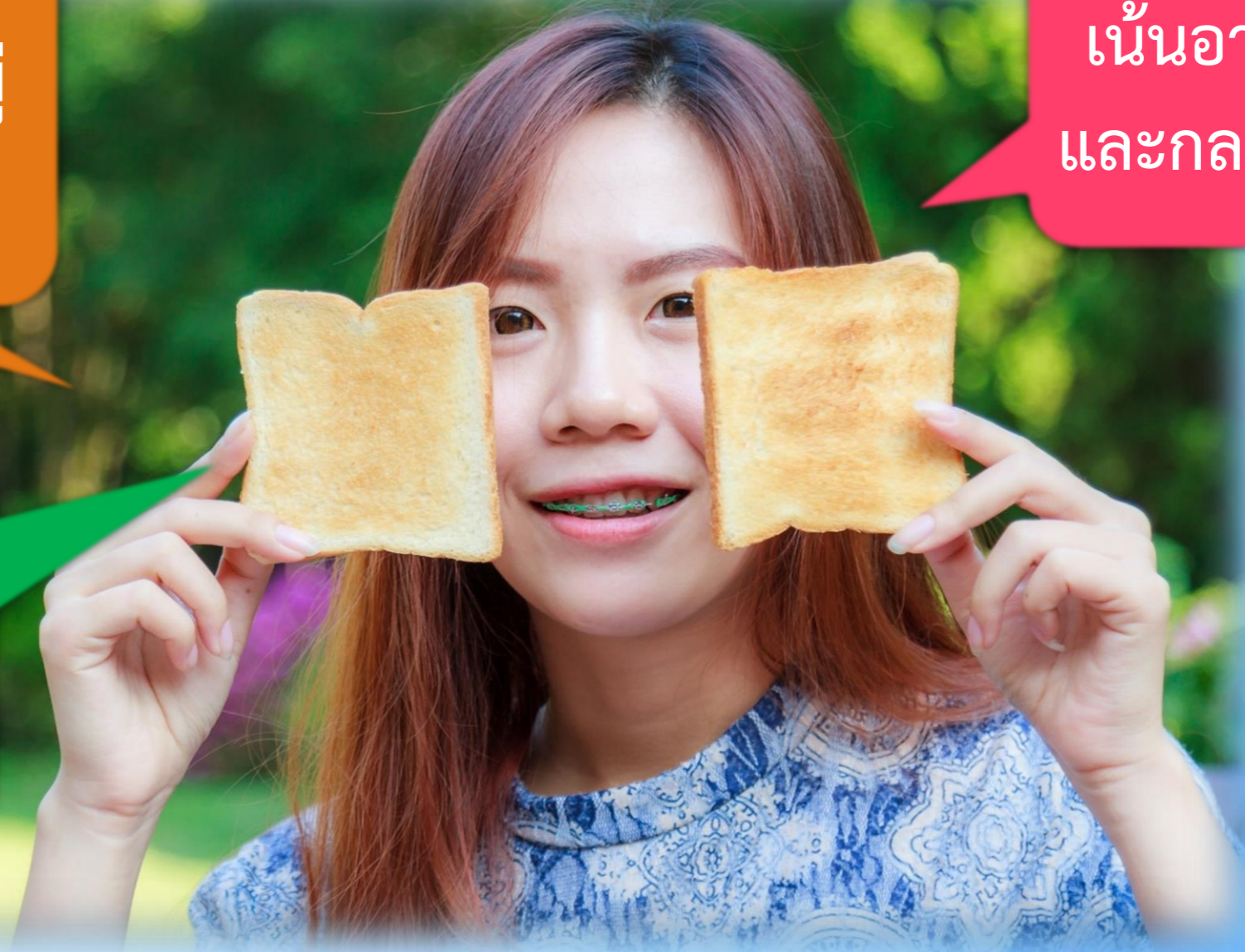
# อาหารสำหรับวัยรุ่น

ข้อเสนอแนะในการจัดอาหารสำหรับวัยรุ่น 🍴 ✨

สารอาหารครบ ๕ หมู่  
หลากหลาย เพียงพอ

เน้นอาหารมื้อเช้า  
และกลางวันให้มาก

เน้นอาหารจำพวกผัก  
ให้วัยรุ่นรับประทานมากขึ้น



คำถามชวนคิด



“อาหารที่นักเรียนเลือกรับประทาน  
ในแต่ละมื้อมีคุณประโยชน์ครบถ้วน  
หรือไม่”





# ความต้องการอาหารของวัยรุ่น

## - พลังงาน



วัยรุ่นชาย

๑,๗๐๐ – ๒,๓๐๐

กิโลแคลอรี



วัยรุ่นหญิง

๑,๖๐๐ – ๑,๘๕๐

กิโลแคลอรี

## ความต้องการอาหารของวัยรุ่น



- คาร์โบไฮเดรต ให้พลังงาน ควรได้รับ ๕๕ - ๖๐ % ของพลังงานทั้งหมด
- โปรตีน เสริมสร้างกล้ามเนื้อ สร้างภูมิคุ้มกันและฮอร์โมนควรได้รับ ๑๐ - ๑๕ % ของพลังงานทั้งหมด
- ไขมัน ให้พลังงานและความอบอุ่น รวมถึงกรดไขมันที่จำเป็นต่อระบบประสาท และช่วยในการละลายและดูดซึมวิตามินที่ละลายได้ในไขมัน ควรได้รับ ๓๐ % ของพลังงานทั้งหมด



## ความต้องการอาหารของวัยรุ่น



- **วิตามิน** สำคัญต่อปฏิกิริยาการสลายอาหารให้ได้พลังงานมีมากในธัญพืช ผักและผลไม้ นอกจากนี้ผักและผลไม้ยังช่วยลดการดูดซึมน้ำตาลและคอเลสเตอรอล ช่วยเสริมสร้างระบบขับถ่าย
- **แร่ธาตุ** เป็นองค์ประกอบของเซลล์และกล้ามเนื้อ แร่ธาตุที่สำคัญกับวัยรุ่น คือ แคลเซียม
- **น้ำ** โดยปกติร่างกายต้องการน้ำวันละประมาณ ๘ - ๑๐ แก้ว

เด็กระดับมัธยมศึกษา

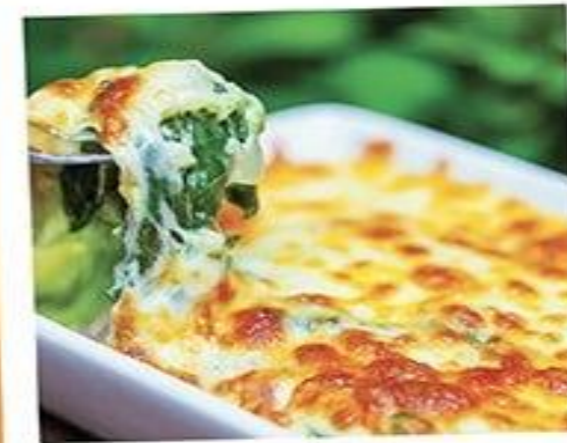
เมนูอาหารแนะนำ



ตับทอดกระเทียม



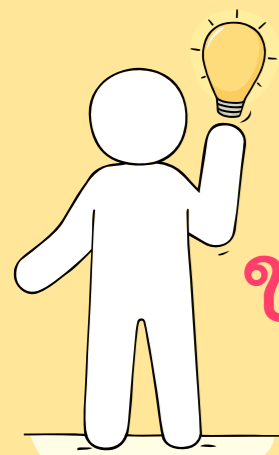
เกาเหลาเลือดหมู



ผักโขมอบชีส



วิตามินซี ตัวช่วยดูดซึมธาตุเหล็กได้ดีขึ้น



ชวนให้รู้

ควรทานอาหารที่มีธาตุเหล็กควบคู่กับอาหารที่เป็นแหล่งวิตามินซี เช่น ผลไม้รสเปรี้ยว ส้ม ฝรั่ง มะละกอ เป็นต้น จะช่วยให้ร่างกายดูดซึมได้อย่างมีประสิทธิภาพ



เด็กระดับมัธยมศึกษา

## เมนูอาหารแนะนำ



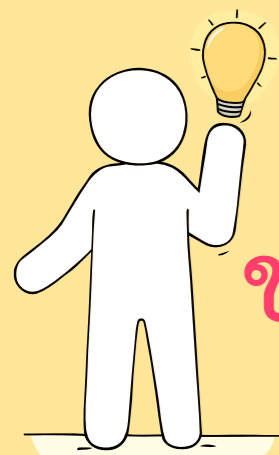
ซุปรักทอง



ผัดผักบุ้งไฟแดง



สปาเก็ตตี้โกสึบ  
ซอสมะเขือเทศ



ชวนให้รู้

วิตามินเอ เป็นวิตามินที่ละลายในไขมัน จะถูกดูดซึมไปใช้ในร่างกายได้ดีที่สุด  
เมื่อกินร่วมกับอาหารที่มีน้ำมัน หรือไขมันเป็นส่วนประกอบ



# แลกเปลี่ยนเรียนรู้







ปัญหาโภชนาการ

ของวัยรุ่น

“เมื่อเข้านี้ ใครไม่ได้

ทานอาหารเข้าบ้าง เพราะอะไร”





# อาหารเช้าที่สำคัญ

เพิ่มพลัง สุขภาพดี ห่างโรค



- ปาฐกษัตริย์
- บิดความจำดี มีสมาธิ
- ลดการเกิดโรค
- เส้นเลือดในสมอง
- และโรคเบาหวาน
- ช่วยควบคุม
- น้ำหนัก
- ร่างกายสดชื่น

เวลาที่เหมาะสมสำหรับอาหารเช้า  
7.00 - 9.00 น.  
(ขึ้นอยู่กับกิจวัตรประจำวัน)

\*ควรเลือกกับอาหารที่มีไขมันต่ำ ผักอย่างแต่ให้พลังงานสูง

เด็กอายุ 6-11 ปี  
ไม่กินอาหารเช้า  
ร้อยละ 30  
(ข้อมูลจากสำนักงานสาธารณสุข)



เด็กอายุ 12-14 ปี  
ไม่กินอาหารเช้า  
ร้อยละ 52



\*สำหรับเด็กควร  
ดื่มนม 1 แก้ว หลังมื้ออาหาร  
เพื่อช่วยเสริมสร้างพัฒนาการ

..เมนู..  
ยอดนิยมนิยม



“..ทำมือเช้าของเราให้ดีที่สุด..”

สุขภาพดี เริ่มต้นที่

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH

# อาหารเช้าที่สำคัญ

เพิ่มพลัง สุขภาพดี ห่างโรค



เด็กอายุ 6-11 ปี  
ไม่กินอาหารเช้า  
ร้อยละ 30  
(ข้อมูลจากสำนักงานสาธารณสุข)

กินแล้วดี มีประโยชน์  
หวานจำดี บำรุงสมอง  
สร้างสมาธิ  
และทำให้ร่างกาย  
เจริญเติบโต  
อย่างแข็งแรง

เด็กอายุ 12-14 ปี  
ไม่กินอาหารเช้า  
ร้อยละ 52



\*สำหรับเด็กควร  
ดื่มนม 1 แก้ว หลังมื้ออาหาร  
เพื่อช่วยเสริมสร้างพัฒนาการ



เวลาที่เหมาะสมสำหรับอาหารเช้า  
7.00 - 9.00 น.  
เป็นส่วนเวลาที่กระเพาะอาหารเริ่มทำงาน

{ คุปครองควรให้ความสำคัญโดยเฉพาะช่วงเปิดเทอม }

“..ทำมือเช้าของเราให้ดีที่สุด..”

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

สำนักงานควบคุมและส่งเสริมสุขภาพเป็นต้นไป





# ปัญหาทางด้านโภชนาการของวัยรุ่น

- ❑ การรับประทานอาหารไม่ตรงเวลา
- ❑ การไม่รับประทานอาหารเช้า
- ❑ การอดอาหารบางมื้อ เพราะกังวลเรื่องน้ำหนักและรูปร่าง ส่งผลให้ขาดสารอาหาร
- ❑ การรับประทานอาหารจานด่วน
- ❑ การรับประทานอาหารจุกจิก ขนมกรุบกรอบ หรือ ขนมขบเคี้ยว ก่อให้เกิดโรคอ้วนและฟันผุได้
- ❑ ความเชื่อผิด ๆ เรื่องอาหาร หลงเชื่อคำเชิญชวนของโฆษณา เช่น อาหารเสริมต่าง ๆ
- ❑ เบื่ออาหาร เนื่องจากภาวะทางอารมณ์และจิตใจ เช่น ผิดหวังเรื่องต่างๆ





## ออกแบบชิ้นงาน

### คำชี้แจง

๑. ป้ายประชาสัมพันธ์แบบโรลอัพ (Roll up) เรื่อง “อาหารและเครื่องดื่มสำหรับวัยรุ่น”
๒. ออกแบบชิ้นงานลงในกระดาษฟลิปชาร์ต (ตกแต่งให้สวยงาม)
๓. นำเสนองานหน้าชั้นเรียน

ตัวอย่างชิ้นงานโรลอัพ (Roll up)



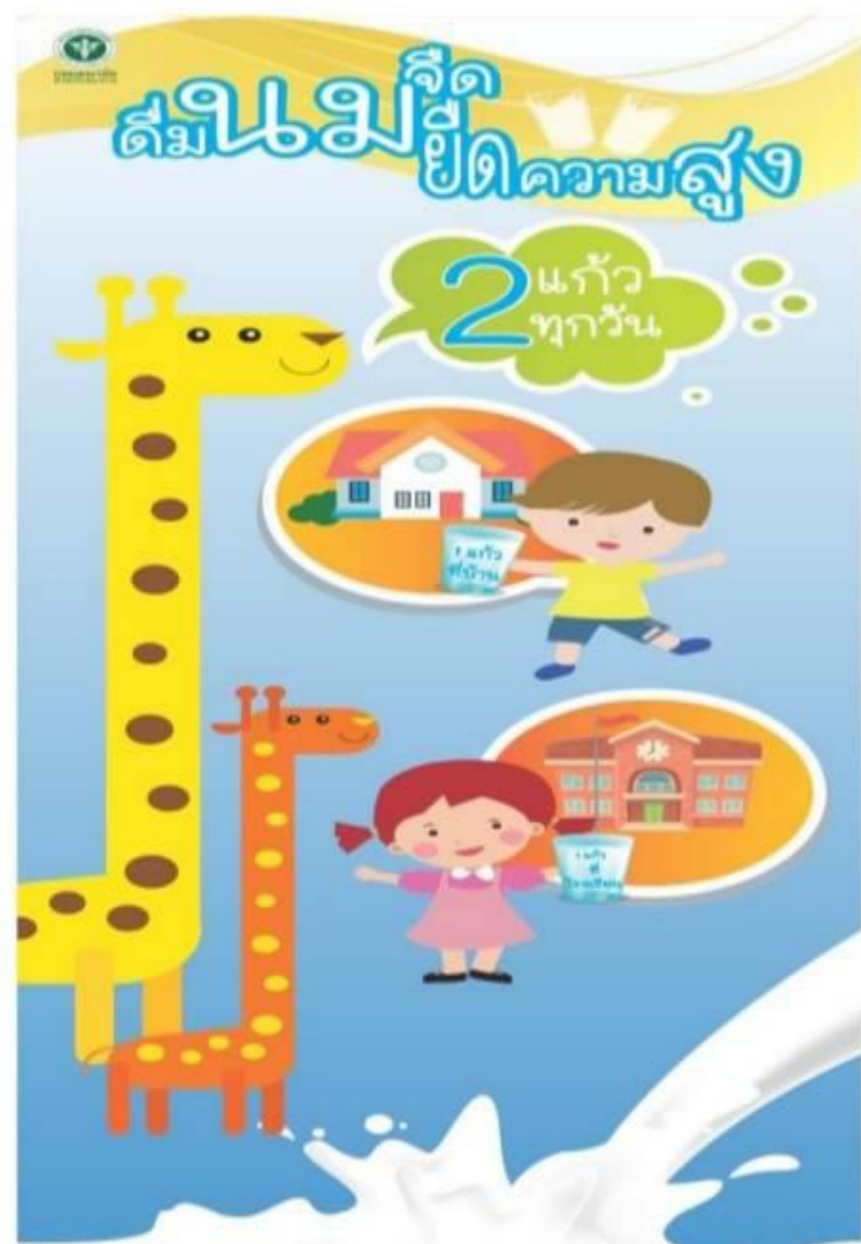
ตัวอย่าง

ชิ้นงาน

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)







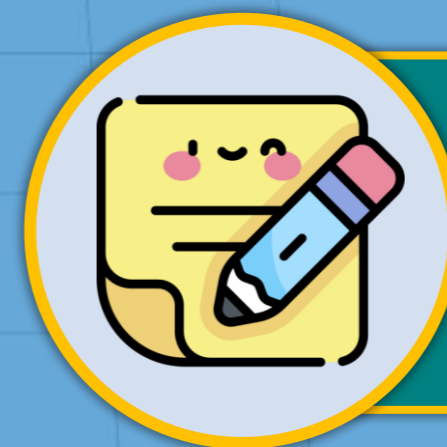
<http://nutrition.anamai.moph.go.th>

ที่มา : เอกสารเผยแพร่ กรมอนามัย. โปสเตอร์ นมจิ๊ดยัดสูง. ๙ มิถุนายน ๒๕๖๓.

<https://multimedia.anamai.moph.go.th/infographics/advice-on-drinking-milk/>

ป้ายประชาสัมพันธ์แบบโรลอัพ (Roll up)

หัวข้อ (อาหาร หรือ เครื่องดื่ม) ชื่อผลิตภัณฑ์คือ .....



# ตัวอย่าง

# ชิ้นงาน

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)





ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การกำหนดอาหารวัยรุ่น  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง อาหารสมวัย  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง อาหารสำหรับวัยรุ่น  
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น

หลักโภชนาการอาหารกลางวันนักเรียนของวัยมัธยมศึกษา



- เพศชาย อายุ ๑๔-๑๘ ปี มีความต้องการพลังงาน ๑,๖๐๐ กิโลแคลอรีต่อวัน  
คำแนะนำ : ใน ๑ วัน ควรทานอาหารปริมาณดังนี้ (ข้าว-แป้ง ๑๐ ทัพพี / ผัก ๕ ทัพพี / ผลไม้ ๕ ทัพพี / นมจืด วันละ ๒-๓ แก้ว / เนื้อสัตว์ ๙ ช้อนกินข้าว และน้ำมัน-น้ำตาล-เกลือ วันละเล็กน้อย)
- เพศหญิง อายุ ๑๔-๑๘ ปี มีความต้องการพลังงาน ๑,๗๐๐ กิโลแคลอรีต่อวัน  
คำแนะนำ : ใน ๑ วัน ควรทานอาหารปริมาณดังนี้ (ข้าว-แป้ง ๘ ทัพพี / ผัก ๔ ทัพพี / ผลไม้ ๔ ทัพพี / นมจืด วันละ ๒-๓ แก้ว / เนื้อสัตว์ ๖ ช้อนกินข้าว และน้ำมัน-น้ำตาล-เกลือ วันละเล็กน้อย)

๒. เมนูแนะนำสำหรับอาหารกลางวันนักเรียน

ด้วยปัจจุบันเด็กไทยวัย ๖ - ๑๔ ปี เสี่ยงต่อภาวะโภชนาการขาดและเกินอยู่จำนวนมาก ดังนั้นการส่งเสริมให้เด็กมีสุขภาพดีในระยะยาว ต้องอาศัยการร่วมมือจากผู้ปกครอง และโรงเรียนที่มีส่วนเกี่ยวข้องด้านโภชนาการ



# ใบความรู้ที่ ๑

## เรื่อง การกำหนดอาหารวัยรุ่น

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)





ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ  
แลกเปลี่ยนเรียนรู้



ข้าว-แป้ง  
วัยเรียน  
8 ทัพพี

ข้าว-แป้ง  
วัยรุ่น  
10 ทัพพี

ผัก  
วัยเรียน 4 ทัพพี  
วัยรุ่น 5 ทัพพี

ผลไม้  
วัยเรียน 3 ส่วน  
วัยรุ่น 4 ส่วน

นม  
วัยเรียน 2 แก้ว  
วัยรุ่น 1 แก้ว

เนื้อสัตว์  
วัยเรียน 6 ช้อนกินข้าว  
วัยรุ่น 9 ช้อนกินข้าว

น้ำมัน น้ำตาล เกลือ  
วัยเรียน กินแต่น้อยเท่าที่จำเป็น

น้ำมัน น้ำตาล เกลือ  
วัยรุ่น กินแต่น้อยเท่าที่จำเป็น



# บทเรียนครั้งต่อไป

## เรื่อง อาหารสำหรับวัยผู้ใหญ่

รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)

