

# รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

## เรื่อง อาหารสำหรับวัยผู้ใหญ่

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์

ครูกิตติเทพ นิตिसมบัติกุล



# อาหารสำหรับ วัยผู้ใหญ่





## จุดประสงค์การเรียนรู้

### ด้านความรู้

นักเรียนระบุข้อปฏิบัติของโภชนบัญญัติ

๙ ประการได้ถูกต้อง



## จุดประสงค์การเรียนรู้

### ด้านทักษะและกระบวนการ

นักเรียนสามารถกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยผู้ใหญ่ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการลงในชั้นงาน  
ได้ถูกต้อง



# จุดประสงค์การเรียนรู้

## ด้านคุณลักษณะ

๑. นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต
๒. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้
๓. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน

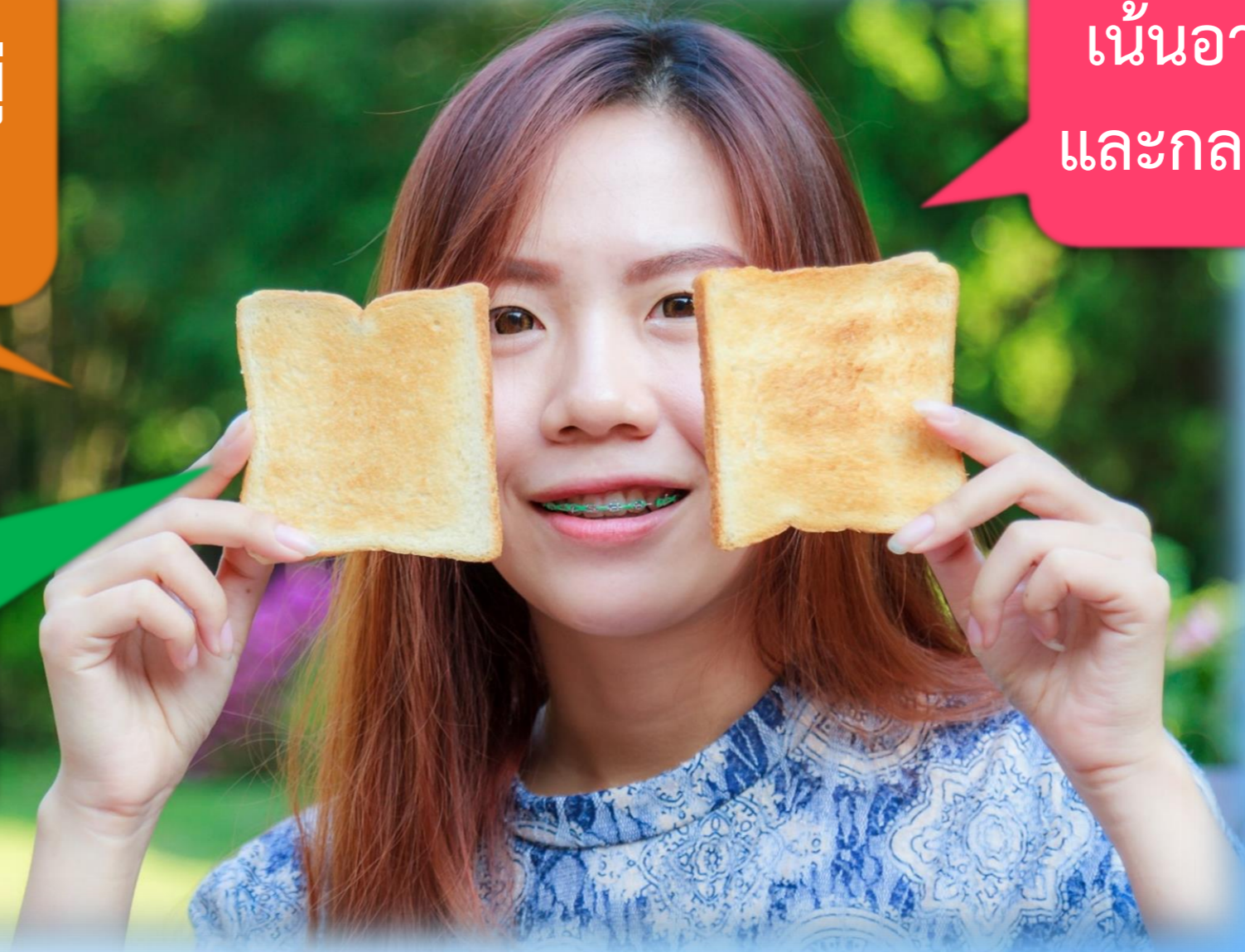
# อาหารสำหรับวัยรุ่น

ข้อเสนอแนะในการจัดอาหารสำหรับวัยรุ่น 

สารอาหารครบ ๕ หมู่  
หลากหลาย เพียงพอ

เน้นอาหารมื้อเช้า  
และกลางวันให้มาก

เน้นอาหารจำพวกผัก  
ให้วัยรุ่นรับประทานมากขึ้น





# คำถามชวนคิด



“นักเรียนคิดว่า  
อาหารในภาพเหมามะกับวัยของผู้ใหญ่หรือไม่ อย่างไร”



## คำถามชวนคิด



นักเรียนสังเกตเห็นหรือไม่ว่า พ่อแม่หรือผู้ปกครอง  
ของนักเรียนเลือกรับประทานหรือหลีกเลี่ยงอาหาร  
ประเภทใดเป็นพิเศษบ้าง



# ความสำคัญของอาหาร





## ความสำคัญของอาหาร

ผู้ใหญ่เป็นช่วงที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตเต็มที่ ดังนั้นสารอาหารที่ได้รับในแต่ละวันจึงนำมาใช้เพื่อการดำรงชีวิต และซ่อมแซมอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละวันจะขึ้นอยู่กับ เพศ และลักษณะงานที่ทำ



# แลกเปลี่ยนเรียนรู้



“นักเรียนเคยกำหนดรายการอาหารหรือไม่  
ว่าจะทานอะไรในแต่ละวัน”



“นักเรียนคิดว่ากำหนดยาอาหาร  
มีประโยชน์อย่างไร”



# การกำหนดอาหาร สำหรับวัยผู้ใหญ่



# แนวทางในการบริโภคอาหารสำหรับผู้ใหญ่

วัยผู้ใหญ่ควรรับประทานอาหารหลักให้ครบ ๕ หมู่เช่นเดียวกับวัยอื่นๆ และรักษาน้ำหนักตัว อยู่ในเกณฑ์ปกติ ตึ้มนมหรือ นมถั่วเหลืองวันละ ๑ - ๒ ถ้วยตวง อาหารทั้ง ๓ มื้อ ควร ประกอบด้วยอาหารดังนี้

(๑) ข้าวหรือแป้ง

๑/๒ - ๒ ถ้วยตวง

(๒) เนื้อสัตว์ ๓ - ๔ ช้อนโต๊ะ

(๓) ผักต่างๆ

๔ ช้อนโต๊ะ

(๔) น้ำมัน หรือ ไขมัน ๑ ช้อนโต๊ะ

(๕) ผลไม้

๑ - ๒ ส่วน





# ตัวอย่างรายการอาหารสำหรับผู้ใหญ่



## คำถามชวนคิด



“นักเรียนคิดว่าวัยผู้ใหญ่มีความต้องการ  
สารอาหารชนิดใดแตกต่างจากวัยอื่น ๆ”



คำถามชวนคิด



“นักเรียนรู้จักโภชนบัญญัติหรือไม่ อย่างไร  
และโภชนบัญญัติ มีกี่ประการ อะไรบ้าง”



# โภชนบัญญัติ ๙ ประการ



**๑** กินอาหารครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดื่มน้ำหนักตัว

**๒** กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งอื่น ๆ เป็นบางมื้อ

**๓** กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ

**๔** กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ

**๕** ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย

 โภชนบัญญัติ ๙ ประการ

**๖** กินอาหารที่มีไขมันและน้ำมันแต่พอควร

**๗** หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีรสหวานจัดและเค็มจัด

**๘** กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน

**๙** งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



# ธงโภชนาการ

เพื่อสุขภาพกายที่ดี  
ควรกินอาหารครบ 5 หมู่ ให้หลากหลาย ได้สัดส่วน



หน่วยตวง ใช้วัดโดยประมาณ



**ธงโภชนาการ** คือ สื่อที่ช่วยอธิบาย และทำความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนบัญญัติ ๙ ประการ สำหรับนำไปสู่การปฏิบัติ ในการรับประทานอาหารเพื่อให้ได้ รับสารอาหารที่เพียงพอ และเป็นประโยชน์ ต่อร่างกายให้มากที่สุด





## ออกแบบชิ้นงาน

### คำชี้แจง

๑. นักเรียนจับคู่และออกแบบชิ้นงาน ชื่อ “Flag Food” ซึ่งแสดงสัดส่วนอาหารของธงโภชนาการสำหรับวัยผู้ใหญ่ให้เป็นรูปทรงลักษณะต่าง ๆ
๒. ออกแบบชิ้นงานลงในกระดาษ A๔ (ตกแต่งให้สวยงาม)
๓. นำเสนองานหน้าชั้นเรียน

ตัวอย่างสัดส่วนของอาหารในธงโภชนาการแบบเดิม



PPTV Online. (๒๕๖๒, ๑๐ ธันวาคม). กรมอนามัยเปิด ๓ กลุ่มคนทำงาน กินอย่างไรให้เหมาะสม รูปร่างดี สุขภาพแข็งแรง. <https://www.pptvhd๓๖.com/news/>



# ตัวอย่าง

# ชิ้นงาน

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







ที่มา : <https://mobile.twitter.com/hashtag/>



# ตัวอย่าง

# ชิ้นงาน

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





ตัวอย่างสัดส่วนของอาหารในธงโภชนาการแบบประยุกต์



ที่มา : <https://hd.co.th/how-to-eat-good-food-to-balance-for-good-health>



ที่มา : <https://www.thaksinhospital.com/thaksin/hot.php?id=๔๓>

ชิ้นงานธงโภชนาการแบบประยุกต์

ต้นแบบชิ้นงาน (ปิรามิดอาหาร หรือ จานอาหาร) ชื่อชิ้นงานคือ .....

รายชื่อสมาชิกกลุ่ม

๑.ชื่อ - สกุล ..... ชั้น..... เลขที่.....

๒.ชื่อ - สกุล ..... ชั้น..... เลขที่.....



# ตัวอย่าง

# ชิ้นงาน

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



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การกำหนดอาหารผู้ใหญ่  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง อาหารสมวัย  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง อาหารสำหรับผู้ใหญ่  
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

#### การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยผู้ใหญ่

โภชนาการสำหรับผู้ใหญ่ (Nutrition for Adult) ผู้ใหญ่ในที่นี้หมายถึงผู้มีอายุระหว่าง ๒๐-๔๐ ปี คนเราเมื่ออายุล่วงเลย ๒๐ ปีไป ความเจริญเติบโตจะถึงขีดสุด เมื่อเปรียบเทียบกับวัยรุ่นวัยนี้มีความต้องการโปรตีนและแคลเซียมน้อยลงทั้งหญิงและชาย ส่วนความต้องการวิตามิน เอ ซี และ ดี ยังเท่ากับวัยรุ่น

ผู้ชายยังต้องการธาตุเหล็กมาก แต่ผู้หญิงต้องให้ได้มากกว่า ผู้ใหญ่ต้องการแคลอรีน้อยกว่าวัยรุ่น จึงมักจะมีปัญหาเกี่ยวกับการควบคุมน้ำหนัก เพื่อไม่ให้อ้วน เนื่องจากผู้ใหญ่ใช้พลังงานน้อยกว่าพลังงานที่ได้รับ ดังนั้นในวัยนี้จึงควรเลือกจำกัดอาหารขนมหวาน หรืออาหารที่ให้แคลอรีมาก อาหารโปรตีน GUI และผลไม้ยังจำเป็นอยู่ ควรได้เท่าเดิม ของหวานควรเป็นผลไม้ที่ดีที่สุด

ส่วนมากเมื่อจำกัดแคลอรี มักจะไม่ได้สารอาหารครบถ้วนเพียงพอ ปัญหานี้แก้ได้ ด้วยการเลือกบริโภคอาหารที่ให้ประโยชน์ ๒ อย่าง เช่น อาหารที่ให้ทั้งโปรตีนและแคลอรี ได้แก่ นม และ ถั่ว เป็นต้น

#### ปริมาณอาหารของผู้ใหญ่ใน ๑ วัน

อาหารเช้า-กลางวัน-เย็น ใน ๑ วัน ควรรวมอาหารทั้ง ๕ หมู่ให้ครบ โดยให้ได้สัดส่วนตามความต้องการของร่างกาย ตัวอย่างปริมาณอาหารของคนร่างกายขนาดปานกลาง และทำงานออกแรงเล็กน้อย มีดังนี้ ข้าว ๓ จาน ควรหุงไม่เช็ดน้ำหรือนึ่ง

อาหารซึ่งประกอบด้วยไขมัน คือน้ำมันหมู น้ำมันถั่ว น้ำมันรำ หรือกะทิ ประมาณ ๒ ½ -๓ ช้อนโต๊ะ  
น้ำมัน ๑ แก้ว ไข่ ๑ ฟอง หรืออย่างน้อยอาทิตย์ละ ๓ ฟอง เนื้อสัตว์ ปลา ขนาดปลาทุงมาๆ ๑ ตัว ปลาเล็ก ปลาน้อย กุ้งฝอย หรือถั่วเมล็ดแห้ง  
ผักใบเขียวและผักอื่นๆ ชนิดผักหรือหัว ขนาด ๑ ถ้วย หรือชนิดใบปรุงแล้วขนาด ๑ ถ้วย  
ผลไม้ต่างๆ ผลเล็ก ๑ ผล หรือผลใหญ่ ๑ ชิ้น  
น้ำ ๖-๘ แก้ว

สำหรับผู้ใหญ่ซึ่งมีร่างกายเล็กหรือใหญ่ ก็รับประทานอาหารเพิ่มขึ้นหรือลดลงจากปริมาณดังกล่าวนี้

#### อาหาร ที่เหมาะสมกับวัยผู้ใหญ่

วัยผู้ใหญ่ถือเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ถึงจะโตเป็นผู้ใหญ่แล้วแต่ยังงังก็ต้องทานอาหาร ที่เหมาะสมกับวัยผู้ใหญ่เช่นกันเพราะร่างกายของเราจะต้องทำงานต้องนำสารอาหารไปใช้พลังงานอยู่ตลอด ไม่ว่าจะวัยเด็ก วัยเรียนคือวัยผู้ใหญ่ก็ต้องกินอาหารที่เหมาะสมกับวัยของตัวเองเพื่อให้ร่างกายได้นำ



# ใบความรู้ที่ ๑

## เรื่อง การกำหนดอาหารผู้ใหญ่

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



ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ  
แลกเปลี่ยนเรียนรู้



# ธงโภชนาการ

เพื่อสุขภาพกายที่ดี  
ควรกินอาหารครบ 5 หมู่ ให้หลากหลาย ได้สัดส่วน



หน่วยตวง ใช้วัดโดยประมาณ



# บทเรียนครั้งต่อไป

## เรื่อง อาหารสำหรับวัยสูงอายุ

รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

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

