

ชิ้นงาน เรื่อง “Flag Food”
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง อาหารสมวัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง อาหารสำหรับผู้ใหญ่
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

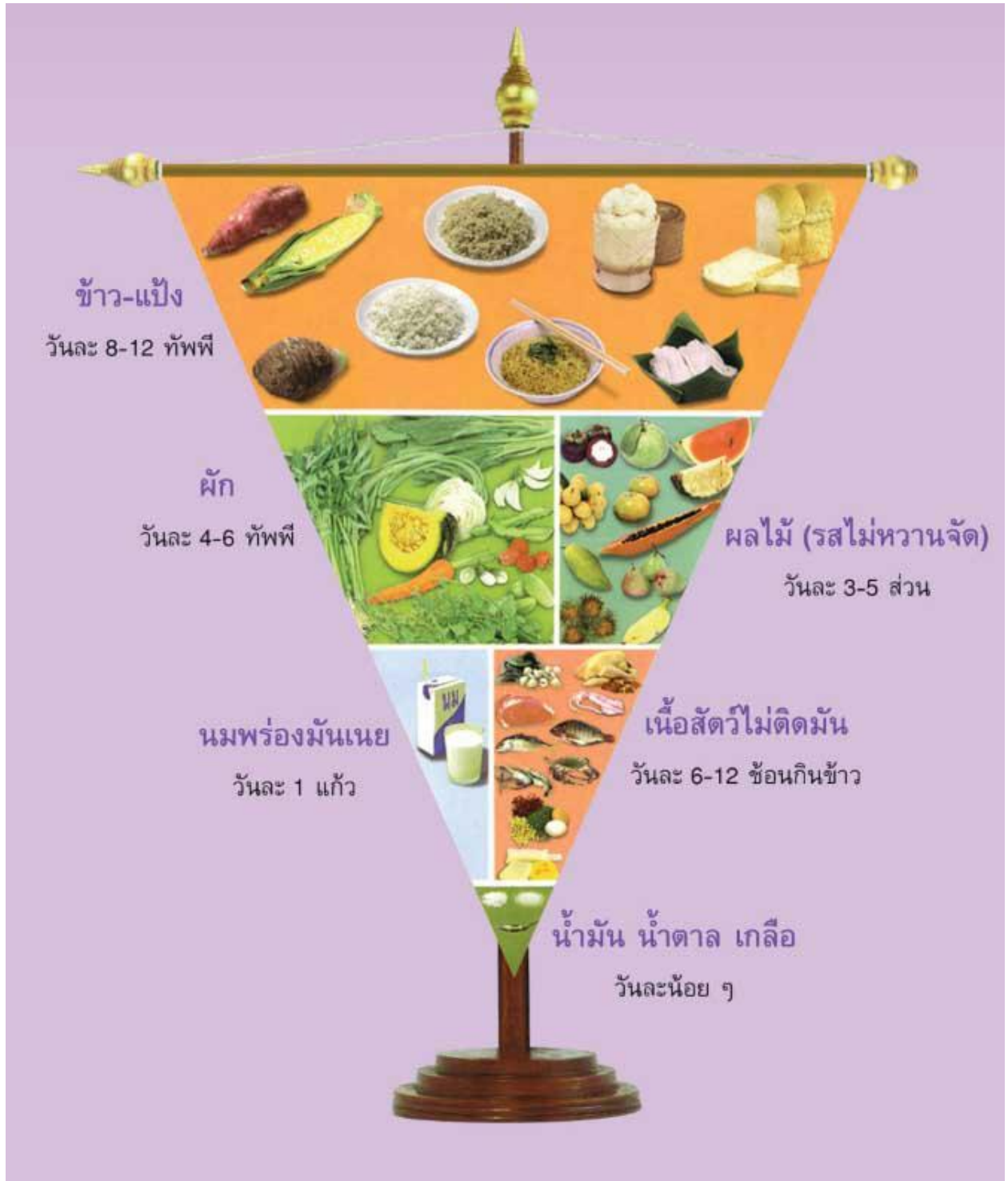
ใบมอบหมายงาน (การจัดทำชิ้นงาน)

คำชี้แจง - ครูให้นักเรียนออกแบบชิ้นงาน เรื่อง “Flag Food” ซึ่งแสดงสัดส่วนอาหารของธงโภชนาการสำหรับวัยผู้ใหญ่ให้เป็นรูปทรงลักษณะต่างๆ โดยที่ไม่ใช่ออกแบบเป็นรูปธงสามเหลี่ยม เช่น พีระมิดอาหาร หรือ จานอาหาร (เลือกมาจัดทำเพียง ๑ เรื่อง)
ครูให้เวลาจัดทำชิ้นงานในคาบ ๑๐ นาที ซึ่งหากทำในคาบไม่ทัน สามารถนำไปทำเป็นการบ้านและมาส่งในคาบถัดไป (อาทิตย์หน้า)

หมายเหตุ :

- ๑.นักเรียนจัดทำชิ้นงานลงในกระดาษ A๔
- ๒.หากนักเรียนไม่สะดวกหรือค้นหาแหล่งข้อมูลจากหนังสือเรียนหรือค้นหาทางอินเทอร์เน็ตไม่ได้ นักเรียนสามารถนำข้อมูลในใบความรู้ เรื่อง การกำหนดอาหารวัยผู้ใหญ่มาศึกษาทดแทนได้
- ๓.ครูคัดเลือกชิ้นงาน เรื่อง “Flag Food” ที่มีความถูกต้องเหมาะสมตามหลักวิชาการ มีความเรียบร้อย สวยงาม ไปเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ที่โรงอาหารหรือบริจาคเป็นสื่อการเรียนการสอนแก่โรงเรียนอื่นๆในชุมชนที่ขาดแคลนต่อไป

ตัวอย่างสัดส่วนของอาหารในธงโภชนาการแบบเดิม

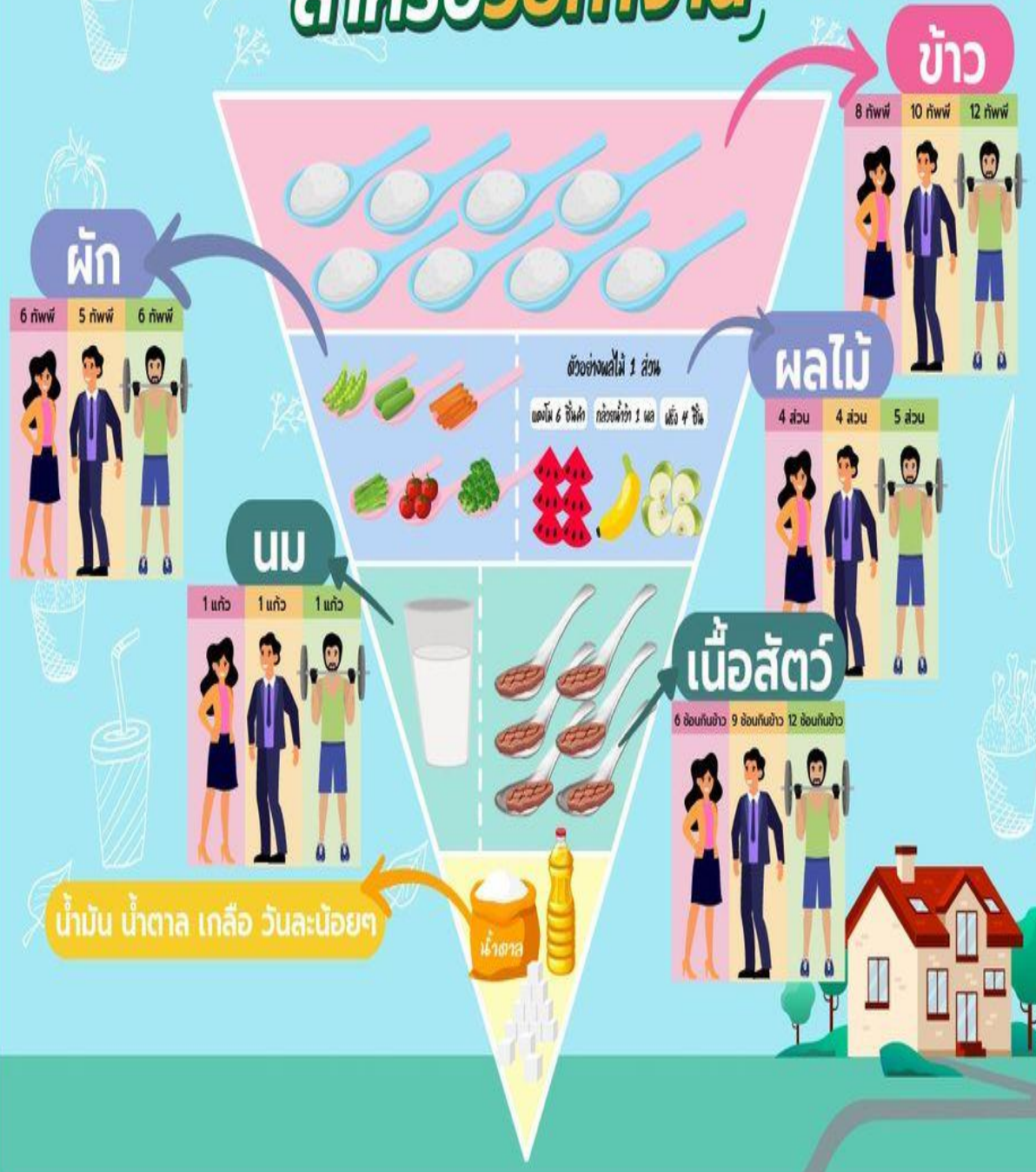


PPTV Online. (๒๕๖๒, ๑๐ ธันวาคม). กรมอนามัยเปิด ๓ กลุ่มคนทำงาน กินอย่างไรให้เหมาะสม รูปร่างดี สุขภาพแข็งแรง. <https://www.pptvhd๓๖.com/news/>



ธงโภชนาการ (สำหรับวัยทำงาน)

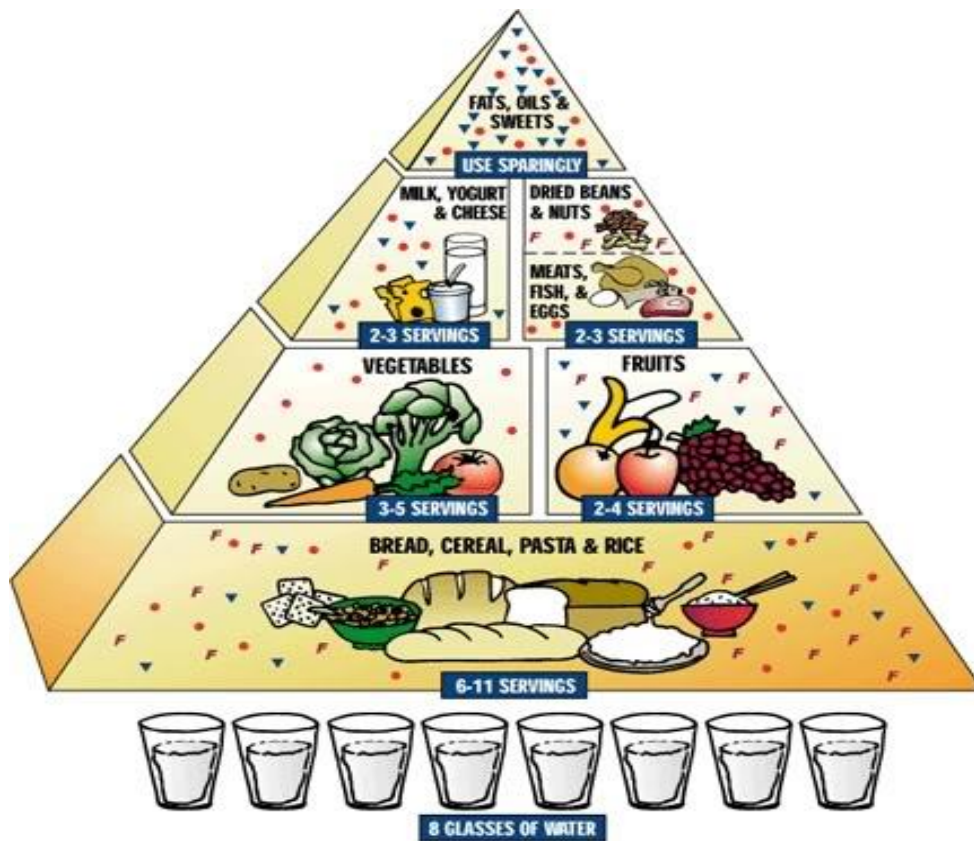
- ผู้หญิงวัยทำงาน
- ผู้ชายวัยทำงาน
- นักกีฬา หรือผู้ที่ต้องออกแรงมาก



ตัวอย่างสัดส่วนของอาหารในธงโภชนาการแบบประยุกต์

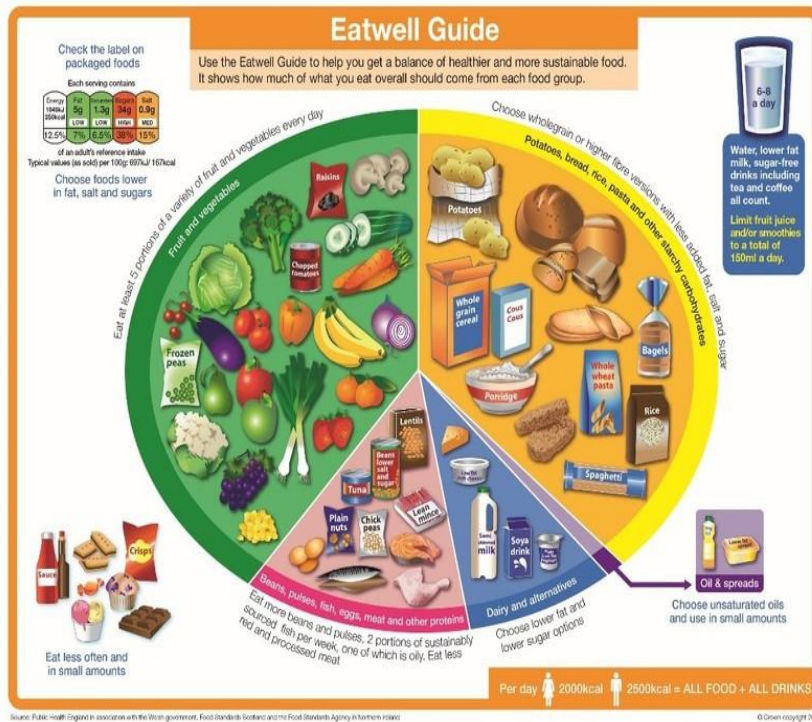


ที่มา: http://m๑๕๕๕๑๘๘๐๐๙๕๕๕๑๘๘๐๑๐edu.blogspot.com/๒๐๑๓/๐๘/๒_๒๕.html



ที่มา: http://healthydetailed.blogspot.com/๒๐๑๐/๐๓/blog-post_๑๔.html

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=๙๓>

ชิ้นงานธงโภชนาการแบบประยุกต์

ต้นแบบชิ้นงาน (ปิรามิดอาหาร หรือ จานอาหาร) ชื่อชิ้นงานคือ

รายชื่อสมาชิกกลุ่ม

๑. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

๒. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....