

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง อาหารสำหรับวัยสูงอายุ

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์
ครูกิตติเทพ นิตिसมบัติกุล



อาหารสำหรับ วัยสูงอายุ





จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

นักเรียนระบุหลักการบริโภคอาหารตามธรรมชาติ

จำนวน ๓ ข้อ ได้ถูกต้อง



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะและกระบวนการ

นักเรียนสามารถกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยสูงอายุโดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการลงในชิ้นงานได้ถูกต้อง



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านคุณลักษณะ

๑. นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต
๒. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้
๓. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน

คำถามชวนคิด



นักเรียนหรือคุณพ่อคุณแม่เคยซื้ออาหาร
ไปฝากคุณตาคุณยายหรือคุณปู่คุณย่าหรือไม่
และเป็นอาหารประเภทใด



ความสำคัญ ของอาหาร





ความสำคัญของอาหาร

ในวัยผู้สูงอายุ จะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงด้านสรีระร่างกายที่มีผลกับการรับประทานอาหาร การย่อย การดูดซึม รวมไปถึงการรับกลิ่นและรสที่เปลี่ยนไป ส่งผลให้เกิดอาการเบื่ออาหาร กินน้อย ทำให้กินไม่หลากหลาย พอนานวันเข้า สารอาหารที่ได้รับจะไม่ครบถ้วน

ดังนั้นหากอยากให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี ห่างไกลโรค จำเป็นต้องใส่ใจในเรื่องของอาหาร ตั้งแต่การเลือกเมนูอาหารที่เหมาะสม วัตถุดิบที่สด สะอาด และปลอดภัย เพื่อให้พลังงานและสารอาหารอย่างครบถ้วน

คำถามชวนคิด



“นักเรียนคิดว่าบุคคลในแต่ละวัยควรบริโภคอาหาร
แตกต่างกันหรือไม่ เพราะเหตุใด”

การกำหนดอาหาร สำหรับวัยสูงอายุ



ตัวอย่างรายการอาหารสำหรับผู้สูงอายุ

อาหารเช้า

ข้าวสวยหรือข้าวกล้อง ๒ ทัพพี ผัดผักบุ้งไฟแดง ๑ ทัพพี ปลาหนึ่งราดซีอิ้ว (๒ ช้อนกินข้าว) แก้วมังกร ๖ ชิ้น อาหารว่างเช้า นมถั่วเหลืองไม่หวาน หรือนมพร่องมันเนย ๑ แก้ว

อาหารกลางวัน

เกี้ยวน้ำ ๑ ถ้วย เต้าหู้หนึ่ง (เต้าหู้อ่อน ๑/๒ หลอด) มะละกอสุก ๖ ชิ้น

อาหารว่างบ่าย

กล้วยน้ำว้าขนาดกลางปิ้ง ๑ ผล หรือขนาดเล็ก ๒ ผล โยเกิร์ตไขมันต่ำ ๑ ถ้วย

อาหารเย็น

ข้าวสวยหรือข้าวกล้อง ๒ ทัพพี แกงจืดฟักไก่สับเห็ดหอม น้ำพริกหนุ่ม ผักต้ม ปลาตุ๋นย่าง ๑/๒ ตัว แตงโม ๖ ชิ้น



โภชนบัญญัติสำหรับผู้สูงอายุ



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ



ดื่มนมวันละ
1-2 แก้ว



ดูน้ำหนักตัว



ดื่มน้ำวันละ
8 แก้ว



ลด
หวาน มัน เค็ม

งด/ลด
แอลกอฮอล์



แลกเปลี่ยนเรียนรู้



 การบริโภคอาหารตามธรรมชาติ

 บริโภคธัญพืชเต็มรูปโดยไม่ผ่านการขัดสี

 หลีกเลี่ยงอาหารสำเร็จรูปที่ผ่านกระบวนการ

 เลือกบริโภคอาหารอินทรีย์ หรืออาหารชีวจิตที่ไม่ได้ใช้สารเคมี



“นักเรียนคิดว่า การเลือกบริโภคอาหาร
ตามธรรมชาติ นั้นมีข้อดี ข้อเสียอย่างไร ”





แลกเปลี่ยนเรียนรู้





ออกแบบชิ้นงาน

คำชี้แจง

๑. ออกแบบชิ้นงาน เมนูอาหาร เรื่อง “อาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ”
(ทั้งนี้อาหารที่ระบุเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุที่ต้องพึงระวังเกี่ยวกับโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคไขมันในเลือดสูง และโรคไตวาย)
๒. ออกแบบชิ้นงานลงในกระดาษ A๔ (ตกแต่งให้สวยงาม)
๓. นำเสนองานหน้าชั้นเรียน

ตัวอย่างชิ้นงานเมนูอาหาร
เรื่อง อาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

ชื่อร้าน.....

อาหารแนะนำ ***

ชื่ออาหาร (ส่วนประกอบ) ราคา ... บาท



อาหารหลัก (จานเดียว)

๑.ชื่ออาหาร (ส่วนประกอบ) ราคา ... บาท

๒.ชื่ออาหาร (ส่วนประกอบ) ราคา ... บาท

๓.ชื่ออาหาร (ส่วนประกอบ) ราคา ... บาท

อาหารว่าง

๑.ชื่อขนมหรือผลไม้ (ส่วนประกอบ) ราคา ... บาท

๒.ชื่อขนมหรือผลไม้ (ส่วนประกอบ) ราคา ... บาท

เครื่องดื่ม

๑.ชื่อเครื่องดื่ม ราคา ... บาท

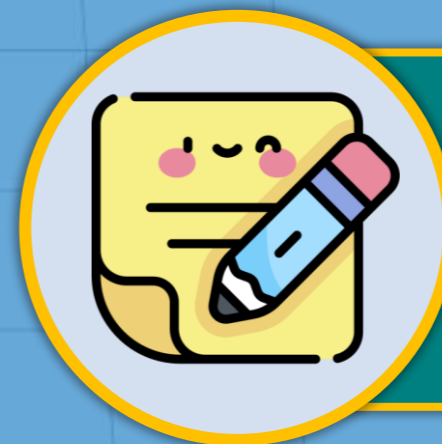
๒.ชื่อเครื่องดื่ม ราคา ... บาท

ชิ้นงานเมนูอาหาร เรื่อง อาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

รายชื่อสมาชิกกลุ่ม

๑.ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

๒.ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....



ตัวอย่าง

ชิ้นงาน

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การกำหนดอาหารวัยสูงอายุ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง อาหารสมวัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง อาหารสำหรับวัยสูงอายุ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยสูงอายุ

ในวัยผู้สูงอายุ จะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงด้านสรีระร่างกายที่มีผลกับการรับประทานอาหาร การย่อย การดูดซึม รวมไปถึงการรับกลืนและรสชาติเปลี่ยนไป ส่งผลให้เกิดอาการเบื่ออาหาร กินน้อย หรือบางคนเลือกกิน ทำให้กินไม่หลากหลาย พอนานวันเข้า สารอาหารที่ได้รับจะไม่ครบถ้วน กลายเป็นปัญหาทางโภชนาการในผู้สูงอายุได้ ดังนั้นหากอยากให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี ห่างไกลโรค จำเป็นต้องใส่ใจในเรื่องของอาหาร ตั้งแต่การเลือกเมนูอาหารที่เหมาะสม วัตถุดิบที่สด สะอาด และปลอดภัย เพื่อให้พลังงานและสารอาหารอย่างครบถ้วน

อาหารและโภชนาการในผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุยังมีความต้องการพลังงานและสารอาหารเหมือนบุคคลวัยอื่นๆ เพียงแต่ต้องการในปริมาณที่ลดน้อยลง และต้องครบถ้วน ๕ หมู่ โดยมีโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน และ เกลือแร่ในปริมาณที่พอเหมาะและครบถ้วนเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ดังนี้

- **หมู่ที่ ๑ โปรตีน ประเภทเนื้อสัตว์ นม ไข่** ผู้สูงอายุต้องการสารอาหารกลุ่มนี้มากกว่ากลุ่มอื่น เพราะอาหารกลุ่มนี้จำเป็นในการซ่อมแซม ทดแทนส่วนต่างๆ ของร่างกาย ได้แก่ เนื้อสัตว์ ไข่ นม เนื้อ ควรได้รับ ๑๒๐-๑๖๐ กรัมต่อวัน ถ้าจะให้ดีควรเป็นเนื้อปลา เพราะย่อยง่าย มีไขมันต่ำ ต้มจนอย่างน้อยวันละ ๒๕๐ มล. หรือ ๑ แก้ว และเป็นนมพร่องมันเนย บริโภคไข่ไก่ อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓-๔ ฟอง สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัวไขมันในเลือดสูง ควรลดจำนวนหรือเลือกทานเฉพาะไข่ขาวเท่านั้น
- **หมู่ที่ ๒ คาร์โบไฮเดรต ประเภทแป้งและน้ำตาล** ควรเลือกรับประทาน ข้าวกล้อง เผือก มัน ธัญพืช และผลิตภัณฑ์จากแป้งที่ผ่านการขัดสีน้อย เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน บะหมี่ มักกะโรนี ฯลฯ
- **หมู่ที่ ๓ ผักต่างๆ** โดยรับประทานผักหลากหลายสี ด้วยวิธีนำไปต้มหรือนึ่งให้สุกหั่นชิ้นเล็กๆ เพื่อให้เคี้ยวง่าย อาทิ ผักใบเขียวปริมาณ ๒ ทัพพีต่อวัน เช่น คะน้า ตำลึง ผักบุ้ง ฯลฯ ผักสีเหลือง สีส้ม ปริมาณ ๑ ทัพพีต่อวัน เช่น ฟักทอง แครอท มะเขือเทศ เป็นต้น
- **หมู่ที่ ๔ ผลไม้ต่างๆ** ผู้สูงอายุสามารถรับประทานผลไม้ได้ทุกชนิด และควรรับประทานผลไม้ทุกวัน เพื่อให้ได้รับวิตามินซีและเส้นใยอาหาร เลือกรับประทานผลไม้ที่เคี้ยวง่าย เนื้อนุ่ม เช่น มะละกอ กล้วย สุก ส้ม วันละไม่เกิน ๓ กำมือ
- **หมู่ที่ ๕ ไขมัน** ควรบริโภคไม่เกินวันละ ๒ ช้อนโต๊ะ และเลือกกินไขมันที่มาจากพืช เลือกใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหารแทนน้ำมันจากไขมันสัตว์และน้ำมันมะพร้าว



ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง

การกำหนดอาหารวัยสูงอายุ

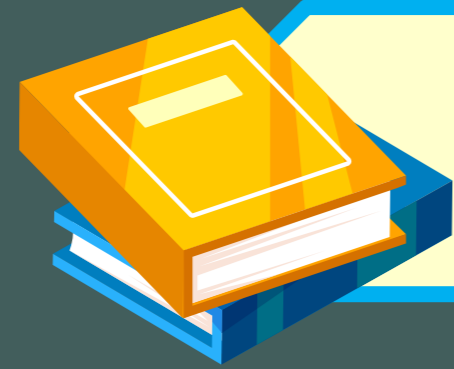
สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ

แลกเปลี่ยนเรียนรู้





บทเรียนสะท้อนคิด

“โรคไตบ้างที่มักเกิดขึ้นในวัยสูงอายุ
และควรระมัดระวัง
เรื่องการรับประทานอาหารอย่างไร”





กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

12^{วิธี} จัดอาหาร

ให้เหมาะ: สมสำหรับผู้สูงอายุ



1 จัดอาหารให้ครบ 5 กลุ่ม
กินหลากหลายในปริมาณ
ที่เหมาะสม



2 เลือกกินข้าวไม่ขัดสีเป็นหลัก
สลับกับอาหารประเภทแป้ง
เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน เป็นต้น



3 เลือกกินปลา ไข่
เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่วเมล็ดแห้ง
มาปรุงอาหารเป็นประจำ



4 กินผักให้หลากหลายสี
และสลับชนิดกันไป



5 กินผลไม้ไม่หวานจัด
วันละ 1-3 ส่วน
(ผลไม้ 1 ส่วน ประมาณ 6-8 ชิ้นพอดีคำ)



6 กินนมรสจืด วันละ 1-2 แก้ว
และกินอาหารแหล่งแคลเซียม
เช่น ปลาเล็กปลาน้อย เต้าหู้แข็ง



7 หั่นอาหารเป็นชิ้นเล็กๆ
ทำให้นิ่มด้วยการต้ม นึ่ง ลวก
เพื่อช่วยการเคี้ยวและย่อย



8 กรณีกินมือหลักไม่เพียงพอ
จัดให้กินครั้งละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง
แบ่งเป็นมื้อย่อยๆ วันละ 5-6 มื้อ



9 ลดการปรุงรสจัด ทหวาน มัน เค็ม
ใช้สมุนไพรเพิ่มรสชาติ
เลี่ยงอาหารหมักดอง อาหารแปรรูป



10 ปรุงสุกใหม่
เน้นลวก ต้ม นึ่ง อบ
เลี่ยงแกงกะทิและอาหารทอด



11 ดื่มน้ำสะอาดวันละ 8 แก้ว
เลี่ยงเครื่องดื่มชา กาแฟ
ในช่วงเย็นถึงค่ำ



12 งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
เครื่องดื่มชูกำลัง

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : ศูนย์สื่อสารสาธารณะ

เผยแพร่ : 17 มิถุนายน 2564



