

รายวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

รหัสวิชา ว16101

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

เราจะเลือกรับประทานอาหาร  
อย่างไรให้เหมาะกับตนเอง (1)

ครูผู้สอน ครูวิวัฒน์ ศรีเมฆ

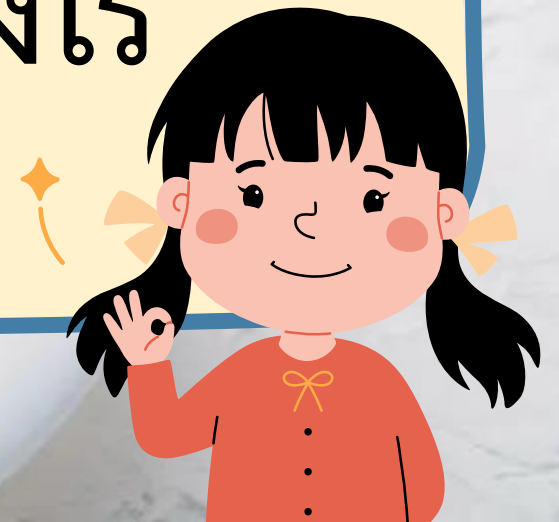




เข้านักเรียน

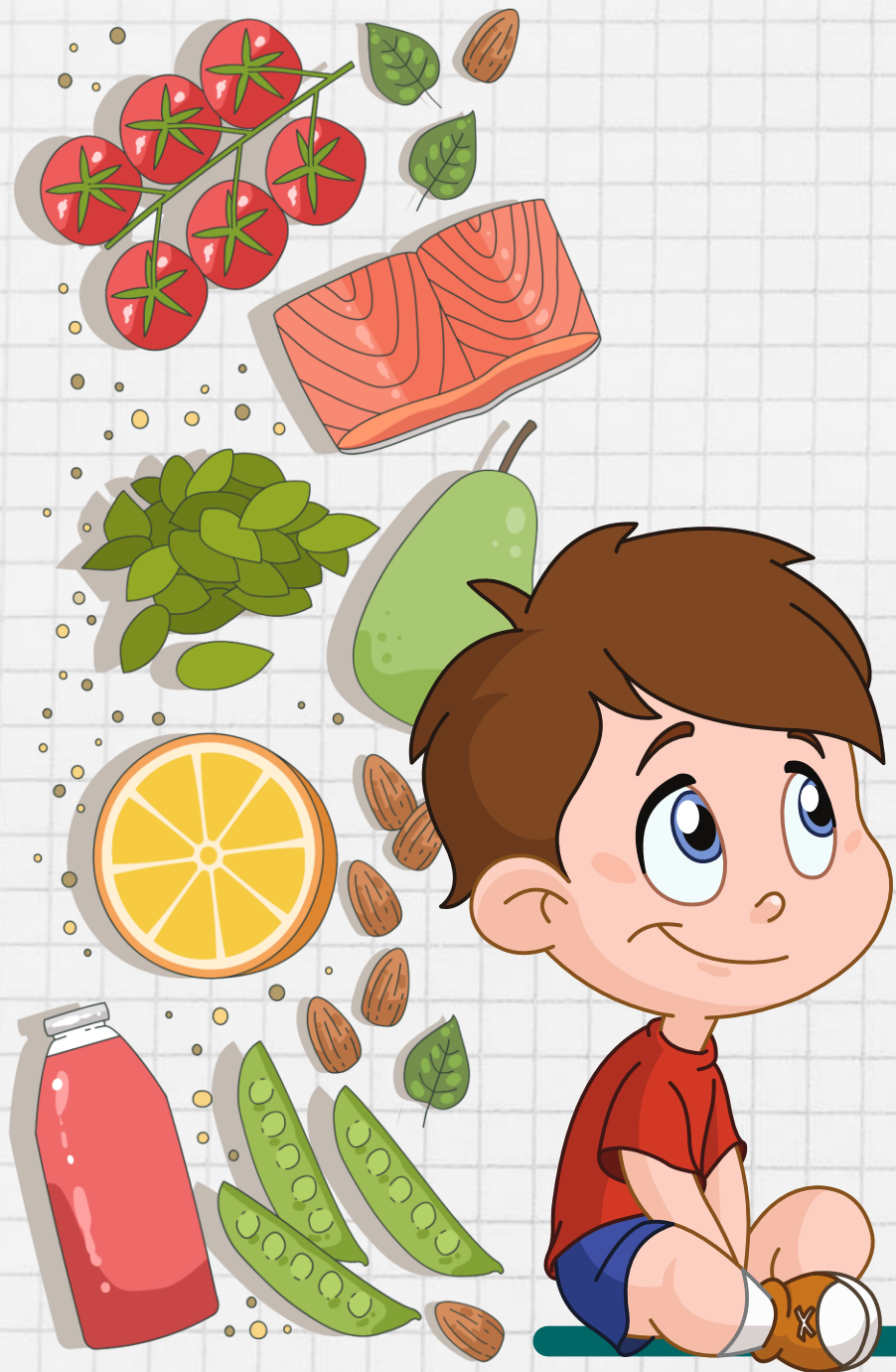
ได้รับประทานอาหารอะไรบ้าง

นักเรียนคิดว่า  
อาหารที่นักเรียนรับประทาน  
มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร



ในแต่ละวันนักเรียน  
รับประทานอาหารเหมาะสม  
กับความต้องการของร่างกาย  
แล้วหรือไม่ อย่างไร





# กิจกรรมที่ 1

เราจะเลือกรับประทาน

อาหารอย่างไร

ให้เหมาะกับตนเอง

## จุดประสงค์ของกิจกรรม

1. ระบุประเภทของสารอาหารและบอกประโยชน์ของสารอาหารแต่ละประเภท
2. อธิบายการรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายและปลอดภัยต่อสุขภาพ

# ใบงาน เรื่อง การรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับตนเอง

หน้า 05-06

5

## ใบงาน เรื่อง การรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับตนเอง

### บันทึกผลการทำกิจกรรม

#### 1. การอภิปรายระบุปัญหาและผลกระทบของปัญหาจากบทความ

##### บทความ

ภาวะทุพโภชนาการ หรือสภาวะของร่างกายที่เกิดจากการได้รับอาหารที่ไม่ครบถ้วนหรือมีปริมาณที่ไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายเป็นปัญหาหลักของเด็กในหลาย ๆ ประเทศทั่วโลก รวมถึงประเทศไทย โดยในปี พ.ศ. 2565 สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ร่วมมือกับบริษัทแห่งหนึ่งสำรวจภาวะโภชนาการในเด็ก ได้เปิดเผยผลการสำรวจว่า เด็กไทยมีประเด็นทางสุขภาพที่ยังน่าเป็นห่วง ไม่ว่าจะเป็นการขาดสารอาหาร หรือมีอัตราน้ำหนักเกินและโรคอ้วน โดยเฉพาะในเด็กอายุ 7-12 ปี มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ มากกว่าร้อยละ 30 ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงสู่โรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน ส่วนการขาดสารอาหารส่งผลต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำให้เป็นโรคได้ง่าย

นอกจากภาวะทุพโภชนาการจะส่งผลต่อร่างกายโดยนำไปสู่การเป็นโรคต่าง ๆ แล้ว ยังส่งผลต่อสภาพจิตใจและการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น การขาดสารอาหารอาจทำให้เกิดกิจกรรมต่าง ๆ ช้า หงุดหงิด มีอาการซึมเศร้าหรือรู้สึกท้อใจ การมีน้ำหนักเกินอาจทำให้ฮึดอัด เคลื่อนไหวร่างกายไม่สะดวก ทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ยากลำบาก

6

ปัญหาในบทความ คือ.....

.....

ผลกระทบจากปัญหา คือ.....

.....

.....

.....



# ใบความรู้ เรื่อง การรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับตนเอง



## ใบความรู้ เรื่อง สารอาหารและการรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับตนเอง

7

สารอาหาร คือ สารที่อยู่ในอาหาร ซึ่งร่างกายสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิตได้ ถ้าต้องการจำแนกสารอาหารตามเกณฑ์การได้รับพลังงานจากสารอาหาร สามารถแบ่งสารอาหารเป็น 2 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ

### 1. กลุ่มที่ให้พลังงาน ได้แก่ โขมัน โปรตีน และคาร์โบไฮเดรต



**ไขมัน** ไขมัน พบในน้ำมันและไขมันจากพืชและสัตว์ พลังงานจากไขมันช่วยให้ร่างกายอบอุ่น และควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ ถ้าขาดสารอาหารประเภทไขมัน จะทำให้ร่างกายขุบขอม ผิวหนังแห้ง และอาจทำให้ขาดวิตามินบางชนิดไปด้วย



**โปรตีน** พบในเนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้ง และงา โปรตีนทำให้ร่างกายเจริญเติบโต มีสุขภาพดี เสริมสร้างและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและช่วยควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ ถ้าขาดสารอาหารประเภทโปรตีน จะทำให้ร่างกายขุบขอม ตัวซีดเหลืองง่าย ผมหร่วง อ่อนเพลีย



**คาร์โบไฮเดรต** คาร์โบไฮเดรต พบในข้าว แป้ง เผือก มันและน้ำตาล คาร์โบไฮเดรตให้พลังงานแก่ร่างกาย และช่วยควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ ถ้าขาดสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตจะทำให้ร่างกายอ่อนแอ ไม่มีแรง ขุบขอม ความต้านทานโรคน้อย และอาจเกิดโรคได้ง่าย



8

### 2. กลุ่มที่ไม่ให้พลังงาน ได้แก่ วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ



**วิตามิน** วิตามิน พบในผลไม้ ผัก ช่วยเสริมสร้างการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ



ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต มีสุขภาพดี ถ้าขาดวิตามินอาจทำให้เป็นโรคต่าง ๆ ได้ง่าย เช่น ขาดวิตามินเอ ทำให้เกิดโรคตาฟาง ตาบอดกลางคืน ขาดวิตามินบี 1 ทำให้หอบ เหนื่อย เป็นโรคเหน็บชา ขาดวิตามินซี เป็นลึกลับลักเปิด



**เกลือแร่** เกลือแร่ พบในผลไม้ ผัก ช่วยเสริมสร้างการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ



ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต มีสุขภาพดี ตลอดจนเป็นส่วนประกอบหลักของอวัยวะต่าง ๆ เช่น กระดูกและฟัน ร่างกายต้องการเกลือแร่ในปริมาณน้อย แต่ขาดไม่ได้ ถ้าขาดเกลือแร่ ทำให้ความต้านทานโรคน้อยและเป็นโรคต่าง ๆ ได้ง่าย เช่น ขาดโซเดียม ทำให้อ่อนล้า ปวดศีรษะ อาเจียน ขาดไอโอดีน ทำให้ร่างกายแคระ สติปัญญาเสื่อม ขาดธาตุเหล็ก ทำให้ร่างกายอ่อนแอ



**น้ำ** น้ำ ช่วยลำเลียงอาหารและสารต่าง ๆ ไปทั่วร่างกาย ถ้าร่างกายขาดน้ำ



จะทำให้อุณหภูมิของร่างกายสูง เกิดตะคริว หมดแรง หน้ามืด วิงเวียน จนเสียชีวิตได้

อาหารแต่ละอย่างที่เรารับประทานมีประเภทและปริมาณของสารอาหารแตกต่างกัน อาหารหนึ่งชนิดอาจมีสารอาหารประเภทเดียว เช่น นมวัวที่สกัดได้จากพืช หรือมีหลายประเภท เช่น ไข่ไก่ มีทั้งโปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ

ในแต่ละวันเราควรรับประทานอาหารให้ได้สารอาหารครบทั้ง 6 ประเภท เพื่อให้ร่างกายได้รับประโยชน์จากสารอาหารแต่ละประเภท



## หน้า 07-11

นอกจากนี้เพื่อความปลอดภัยต่อสุขภาพ

ความสะอาด สดใหม่ รวมถึงชนิดและปริมาณของวัตถุเจือปนในอาหารด้วย ซึ่งอาหารบางอย่างในปัจจุบันมีวัตถุเจือปนในอาหาร เช่น วัตถุแต่งสี กลิ่น หรือวัตถุกันเสียต่าง ๆ ปนอยู่ รวมทั้งมีเกลือแร่ประเภทโซเดียมจากเกลือ น้ำปลา ซอสปรุงรส หรือมีคาร์โบไฮเดรตจากน้ำตาลในปริมาณสูง

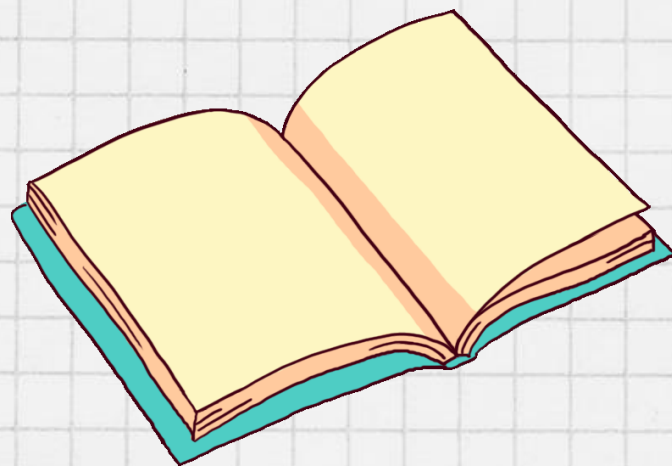
เมื่อเรารับประทานอาหารเหล่านี้ในปริมาณมากหรือติดต่อกันเป็นเวลานาน ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารเหล่านี้มากเกินไปเกินความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน การรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลสูงนอกจากจะทำให้น้ำหนักตัวเกินแล้ว ยังทำให้เป็นโรคอีกด้วย เช่น โรคน้ำตาลในเลือดสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน ในขณะที่เกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่มีโซเดียมสูงเกินกว่า 1 ช้อนชาต่อวัน ทำให้ไตของเราทำงานหนักมากขึ้น และส่งผลให้เป็นโรคไตได้

ปริมาณน้ำตาลในอาหารกลุ่มต่าง ๆ				
นมจืด 135 - 180 มิลลิกรัม	น้ำอัดลม 325 มิลลิกรัม	ชาเขียว 500 มิลลิกรัม	น้ำผลไม้ 125 - 200 มิลลิกรัม	ช็อกโกแลต 100 กรัม
4 - 6 ช้อนชา	8 - 10 ช้อนชา	8 - 12 ช้อนชา	4 - 6 ช้อนชา	12 ช้อนชา
ปริมาณโซเดียมในอาหารกลุ่มต่าง ๆ (มีฉลากที่หน้าบรรจุภัณฑ์)				
ขนมขบเคี้ยว 100 - 200 มิลลิกรัม	ปาท่องโก๋ 300 - 900 มิลลิกรัม	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป 1,000 - 2,000 มิลลิกรัม	สาหร่ายอบกรอบ 30 - 400 มิลลิกรัม	



# วิธีทำกิจกรรม

1. อ่านบทความ และร่วมกันอภิปรายระบุปัญหา และผลกระทบของปัญหาในบทความ บันทึกผล





## คำชี้แจงในการทำกิจกรรมนักเรียน

---

1. อ่านบทความ
2. ระบุปัญหาและผลกระทบ  
ของปัญหาในบทความ

## คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง

---

1. แจกบทความให้แก่นักเรียน
2. เปิดโอกาสให้นักเรียนระบุ  
ปัญหาและผลกระทบของ  
ปัญหาในบทความ



# บทความ



ภาวะทุพโภชนาการ หรือสภาวะของร่างกายที่เกิดจากการได้รับอาหารที่ไม่ครบถ้วนหรือมีปริมาณที่ไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายเป็นปัญหาหลักของเด็กในหลาย ๆ ประเทศทั่วโลก รวมถึงประเทศไทย โดยในปี พ.ศ. 2565 สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ร่วมมือกับบริษัทแห่งหนึ่งสำรวจภาวะโภชนาการในเด็ก ได้เปิดเผยผลการสำรวจว่า



เด็กไทยมีประเด็นทางสุขภาพที่ยังน่าเป็นห่วง ไม่ว่าจะเป็นการขาดสารอาหาร หรือมีอัตราน้ำหนักเกินและโรคอ้วน โดยเฉพาะในเด็กอายุ 7-12 ปี มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ มากกว่าร้อยละ 30 ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงสู่โรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน ส่วนการขาดสารอาหารส่งผลต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำให้เป็นโรคได้ง่าย



นอกจากภาวะทุพโภชนาการจะส่งผลต่อร่างกายโดยนำไปสู่  
การเป็นโรคต่าง ๆ แล้ว ยังส่งผลต่อสภาพจิตใจและการใช้  
ชีวิตประจำวัน เช่น การขาดสารอาหารอาจทำให้ทำกิจกรรม  
ต่าง ๆ ช้า หงุดหงิด มีอาการซึมเศร้าหรือรู้สึกหดหู่ใจ  
การมีน้ำหนักเกินอาจทำให้อึดอัด เคลื่อนไหวร่างกายไม่สะดวก  
ทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ยากลำบาก



# ปัญหาในบทความ



ปัญหาเกี่ยวกับทุพโภชนาการของเด็กไทย ไม่ว่าจะเป็น  
การขาดสารอาหาร หรือมีอัตราน้ำหนักเกินและ  
โรคอ้วน โดยเฉพาะในเด็กอายุ 7-12 ปี มีน้ำหนัก  
เกินเกณฑ์ มากกว่าร้อยละ 30

# ผลกระทบจากปัญหา



เป็นปัจจัยเสี่ยงสู่โรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ และหลอดเลือด โรคเบาหวาน ส่วนการขาดสารอาหารส่งผลต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำให้เป็นโรคได้ง่าย และยังส่งผลต่อสภาพจิตใจและการใช้ชีวิตประจำวันอีกด้วย





# วิธีทำกิจกรรม

- รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับสารอาหาร และแนวทางการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับเพศและวัย และปลอดภัยต่อสุขภาพจากการอ่านใบความรู้เรื่อง สารอาหารและการรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับตนเอง หรือสืบค้นจากแหล่งข้อมูลอื่น ๆ ที่น่าเชื่อถือ

## วิธีทำกิจกรรม

3. ร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับประโยชน์ของสารอาหาร  
สิ่งที่ต้องคำนึงถึงในการรับประทานอาหาร  
ให้เหมาะสมกับตนเอง และปลอดภัยต่อสุขภาพ





## ประเด็นในการร่วมกันอภิปราย

- ประเภทของสารอาหาร
- ประโยชน์ของสารอาหารแต่ละประเภท
- ปริมาณพลังงานที่ร่างกายต้องการใน 1 วัน
- ลัดส่วนในการรับประทานอาหารตามธงโภชนาการ
- ความปลอดภัยต่อสุขภาพของอาหารที่รับประทาน





## คำชี้แจงในการทำกิจกรรมนักเรียน

---

1. อ่านใบความรู้ เรื่อง สารอาหาร และการรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับตนเอง
2. ร่วมกันอภิปรายข้อมูล

## คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง

---


1. แจกใบความรู้ให้แก่นักเรียน
2. เน้นย้ำนักเรียนให้อ่านใบความรู้และเปิดโอกาสให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายข้อมูล





## ใบความรู้ เรื่อง สารอาหารและการรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับตนเอง

สารอาหาร คือสารที่อยู่ในอาหาร ซึ่งร่างกายสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิตได้ ถ้าต้องการจำแนกสารอาหารตามเกณฑ์การได้รับพลังงานจากสารอาหาร สามารถแบ่งสารอาหารเป็น 2 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ

1. กลุ่มที่ให้พลังงาน ได้แก่ ไขมัน โปรตีน และคาร์โบไฮเดรต
  2. กลุ่มที่ไม่ให้พลังงาน ได้แก่ วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ
- 



## ใบความรู้ เรื่อง สารอาหารและการรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับตนเอง

ไขมัน พบในน้ำมันและไขมันจากพืชและสัตว์ พลังงานจาก

ไขมันช่วยให้ร่างกายอบอุ่น และควบคุมการทำงานของร่างกาย

ให้เป็นปกติ ถ้าขาดสารอาหารประเภทไขมัน จะทำให้ร่างกายซูบผอม

ผิวหนังย่น และอาจทำให้ขาดวิตามินบางชนิดไปด้วย






ใบความรู้ เรื่อง สารอาหารและการรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับตนเอง

โปรตีน พบในเนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้ง และงา

โปรตีนทำให้ร่างกายเจริญเติบโตมีสุขภาพดี เสริมสร้างและซ่อมแซม ส่วนที่สึกหรอและช่วยควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ ถ้าขาดสารอาหารประเภทโปรตีน จะทำให้ร่างกายซูบผอม ตัวซีด เหนื่อยง่าย ผมหร่วง อ่อนเพลีย





ใบความรู้ เรื่อง สารอาหารและการรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับตนเอง

คาร์โบไฮเดรต พบในข้าว แป้ง เผือก มัน และน้ำตาล

คาร์โบไฮเดรตให้พลังงานแก่ร่างกาย และช่วยควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ ถ้าขาดสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตจะทำให้ร่างกายอ่อนแอ ไม่มีแรง ซุบซอม ความต้านทานโรคน้อย และอาจเกิด

โรคได้ง่าย








## ใบความรู้ เรื่อง สารอาหารและการรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับตนเอง

วิตามิน พบในผลไม้ ผัก ช่วยเสริมสร้างการทำงานของร่างกาย

ให้เป็นปกติ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตมีสุขภาพดี ถ้าขาดวิตามิน อาจทำให้เป็นโรคต่าง ๆ ได้ง่าย เช่น ขาดวิตามินเอ ทำให้เกิดโรคตาฟาง ตาบอดกลางคืน ขาดวิตามินบี 1 ทำให้หอบ เหนื่อย เป็นโรคเหน็บชา ขาดวิตามินซีเป็นลักรักปิดลักเปิด






ใบความรู้ เรื่อง สารอาหารและการรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับตนเอง

เกลือแร่ พบในผลไม้ ผัก ช่วยเสริมสร้างการทำงานของร่างกาย

ให้เป็นปกติ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต มีสุขภาพดี ตลอดจน

เป็นส่วนประกอบหลัก ของอวัยวะต่าง ๆ เช่น กระดูกและฟัน


ร่างกายต้องการเกลือแร่ ในปริมาณน้อย แต่ขาดไม่ได้





**ใบความรู้ เรื่อง สารอาหารและการรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับตนเอง**

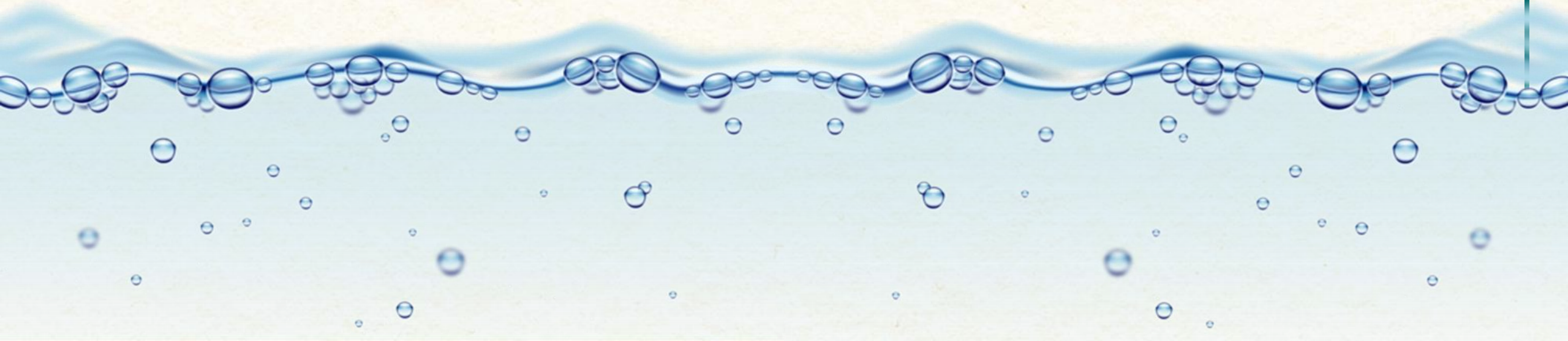
ถ้าขาดเกลือแร่ ทำให้ความต้านทานโรคมีน้อยและเป็นโรคต่าง ๆ ได้ง่าย เช่น ขาดโซเดียม ทำให้อ่อนล้า ปวดศีรษะ อาเจียน ขาดไอโอดีน ทำให้ร่างกายแคระสติปัญญาเสื่อม ขาดธาตุเหล็ก ทำให้ร่างกายอ่อนแอ





## ใบความรู้ เรื่อง สารอาหารและการรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับตนเอง


น้ำ ช่วยลำเลียงอาหารและสารต่าง ๆ ไปทั่วร่างกาย ถ้าร่างกายขาดน้ำจะทำให้อุณหภูมิของร่างกายสูง เกิดตะคริว หมดแรง หน้ามืด วิงเวียน จนเสียชีวิตได้





**ใบความรู้ เรื่อง สารอาหารและการรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับตนเอง**


อาหารแต่ละอย่างที่เรารับประทานมีประเภทและปริมาณของสารอาหารแตกต่างกัน อาหารหนึ่งชนิดอาจมีสารอาหารประเภทเดียว เช่น น้ำมันที่สกัดได้จากพืช หรือมีหลายประเภท เช่น ไข่ไก่ มีทั้งโปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ





**ใบความรู้ เรื่อง สารอาหารและการรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับตนเอง**


ในแต่ละวันเราควรรับประทานอาหารให้ได้รับ  
สารอาหารครบทั้ง 6 ประเภท เพื่อให้ร่างกายได้รับ  
ประโยชน์จากสารอาหารแต่ละประเภท





## ใบความรู้ เรื่อง สารอาหารและการรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับตนเอง

นอกจากนี้ ใน 1 วัน ยังต้องรับประทานอาหารให้ได้ปริมาณพลังงานจากอาหารเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ซึ่งปริมาณพลังงานที่ร่างกายต้องการในแต่ละวันจะแตกต่างกันขึ้นอยู่กับเพศ วัย และกิจกรรมที่ทำ โดยในช่วงอายุ 9-15 ปี มีความต้องการปริมาณพลังงานจากอาหารใน 1 วัน ดังตาราง



# ตาราง ปริมาณพลังงานที่ร่างกายต้องการใน 1 วัน


อายุ (ปี)	ปริมาณพลังงาน (กิโลแคลอรี)			
	เรียนหรือทำงานปกติ		ออกกำลังกายหรือใช้แรงงาน	
	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย
9-12 ปี 	1,500	1,700	1,800-2,200	2,000-2,600
13-15 ปี 	1,800	2,100	2,400	2,800-3,200





## ใบความรู้ เรื่อง สารอาหารและการรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับตนเอง


ถ้าใน 1 วันร่างกายได้รับพลังงานจากอาหารมากเกินไปความต้องการของร่างกาย ร่างกายจะสะสมพลังงานส่วนที่เกินนั้นไว้ในรูปไขมัน ส่งผลให้ร่างกายมีรูปร่างไม่ได้สัดส่วนหรืออ้วน และถ้าร่างกายได้รับพลังงานจากอาหารน้อยเกินไป ส่งผลให้ร่างกายมีรูปร่างไม่ได้สัดส่วนหรือผอมอ่อนเพลีย ซึ่งการได้รับพลังงานมากหรือน้อยเกินกว่าความต้องการ อาจทำให้เป็นโรคต่าง ๆ ได้





## ใบความรู้ เรื่อง สารอาหารและการรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับตนเอง

การรับประทานอาหารในแต่ละวัน นอกจากจะคำนึงถึงการได้รับสารอาหารครบทุกประเภทและปริมาณพลังงานที่เหมาะสมกับเพศและวัยแล้ว เราควรรับประทานอาหารที่หลากหลายตามสัดส่วนในธงโภชนาการ ของกระทรวงสาธารณสุข ที่แบ่งสัดส่วนของอาหารที่ควรรับประทานใน 1 วัน สำหรับเด็กอายุ 6-13 ปี ไว้ดังรูปที่ 1



# รูปที่ 1

## ธงโภชนาการ



ข้าว แป้ง  
วันละ 8 ทัพพี



ผัก  
วันละ 4 ทัพพี



ผลไม้  
วันละ 3 ส่วน

นม  
วันละ 3 แก้ว



เนื้อสัตว์  
วันละ 6 ช้อนกินข้าว


น้ำมัน น้ำตาล เกลือ  
วันละน้อย ๆ





## ใบความรู้ เรื่อง สารอาหารและการรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับตนเอง


จะเห็นได้ว่าถึงแม้คาร์โบไฮเดรตไขมันและโปรตีนจะให้พลังงานแก่ร่างกาย แต่เราควรรับประทานอาหารที่ให้สารอาหารประเภทเกลือแร่ วิตามิน น้ำ ในสัดส่วนที่เหมาะสมเช่นกัน และในวัยนี้ควรแบ่งรับประทานอาหารเป็นมื้อ วันละ 3 มื้อ ควรรับประทานอาหารให้ครบทุกมื้อ ให้แต่ละมื้อได้รับปริมาณพลังงาน และสัดส่วนของอาหารที่ใกล้เคียงกัน และได้สารอาหารครบทุกประเภท โดยเฉพาะมื้อเช้าเป็นมื้อที่สำคัญของเด็กวัยนี้





## ไขความรู้อย่าง เรื่อง สารอาหารและการรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับตนเอง


นอกจากนี้เพื่อความปลอดภัยต่อสุขภาพ ในการเลือกรับประทานอาหารควรคำนึงความสะอาด สดใหม่ รวมถึงชนิดและปริมาณของวัตถุเจือปนในอาหารด้วย ซึ่งอาหารบางอย่างในปัจจุบันมีวัตถุเจือปนในอาหาร เช่น วัตถุแต่งสี กลิ่น หรือวัตถุกันเสียต่าง ๆ ปนอยู่ รวมทั้งมีเกลือแร่ประเภท โซเดียมจากเกลือ น้ำปลา ซอสปรุงรส หรือมีคาร์โบไฮเดรตจากน้ำตาลในปริมาณสูง





## ใบความรู้ เรื่อง สารอาหารและการรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับตนเอง


เมื่อเรารับประทานอาหารเหล่านี้ในปริมาณมากหรือติดต่อกันเป็นเวลานาน ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารเหล่านี้มากเกินไป ความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน การรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลสูงนอกจากจะทำให้น้ำหนักตัวเกินแล้ว ยังทำให้เป็นโรคอีกด้วย เช่น โรคน้ำตาลในเลือดสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน





ใบความรู้ เรื่อง สารอาหารและการรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับตนเอง

ในขณะที่เดียวกันการรับประทานอาหารที่มี  
โซเดียมสูงเกินกว่า 1 ช้อนชาต่อวัน ทำให้ไตของเรา  
ทำงานหนักมากขึ้น และส่งผลให้เป็นโรคไตได้



# ปริมาณน้ำตาลในอาหารกลุ่มต่าง ๆ



น้ำตาล 4 กรัม = 1 ช้อนชา

โยเกิร์ต

135 - 180 มิลลิลิตร



4 - 6 ช้อนชา

น้ำอัดลม

325 มิลลิลิตร



8 - 10 ช้อนชา

ชาเขียว

500 มิลลิลิตร



8 - 13 ช้อนชา

น้ำผลไม้

125 - 320 มิลลิลิตร



4 - 6 ช้อนชา

ช็อกโกแลต

100 กรัม



12 ช้อนชา



# ปริมาณโซเดียมในอาหารกลุ่มต่าง ๆ (มิลลิกรัมต่อหน่วยบริโภค)



โซเดียม 2,300 มิลลิกรัม = เกลือ 1 ช้อนชา

ขนมขบเคี้ยว



100 - 200 มิลลิกรัม

ปลาเส้น



300 - 900 มิลลิกรัม

บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป



1,000 - 2,000 มิลลิกรัม

สาหร่ายอบกรอบ



30 - 400 มิลลิกรัม

# อภิปรายข้อมูล



# ประเภทของสารอาหาร

ไขมัน



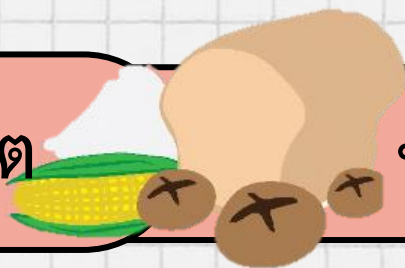
พบในอาหารจำพวก ไขมันสัตว์ ไขมันพืช

โปรตีน



พบในอาหารจำพวก เนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่ว งา

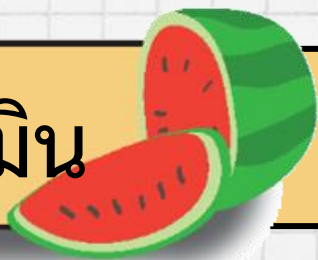
คาร์โบไฮเดรต



พบในอาหารจำพวก ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน

# ประเภทของสารอาหาร

วิตามิน



พบในอาหารจำพวก ผลไม้ ผัก

เกลือแร่



พบในอาหารจำพวก ผัก ผลไม้ อาหารทะเลบางประเภท

น้ำ



พบในอาหารจำพวก เครื่องดื่ม ผัก ผลไม้ ต้ม แกง

# ประเภทของสารอาหาร

## 1. ให้พลังงาน

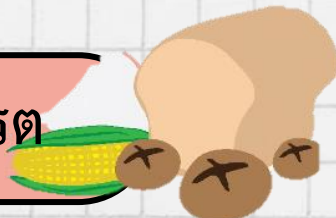
ไขมัน



โปรตีน

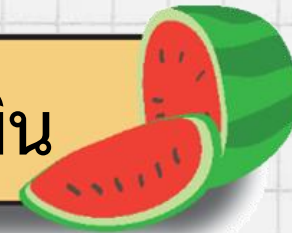


คาร์โบไฮเดรต



## 2. ไม่ให้พลังงาน

วิตามิน



เกลือแร่



น้ำ



# ประโยชน์ของสารอาหารแต่ละประเภท

ไขมัน



ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น ร่างกายทำงานเป็นปกติ  
ถ้าขาดจะทำให้ร่างกายซูบผอม ผิวแห้งย่น

ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตมีสุขภาพดี เสริมสร้างและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ  
ถ้าขาดจะทำให้ร่างกายซูบผอม ตัวซีด เหนื่อยง่ายผมร่วง อ่อนเพลีย เลือดจาง

โปรตีน



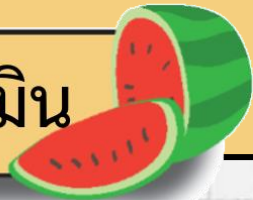
คาร์โบไฮเดรต



ควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ  
ถ้าขาดจะทำให้ร่างกายอ่อนแอ ไม่มีแรง ซูบผอม ความต้านทานโรคน้อย

# ประโยชน์ของสารอาหารแต่ละประเภท

วิตามิน



ช่วยเสริมสร้างการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ  
ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตมีสุขภาพดี

- ขาดวิตามินเอ ทำให้เกิดโรคตาฟาง ตาบอดกลางคืน
- ขาดวิตามินบีหนึ่ง ทำให้ใจสั่น เกิดโรคหัวใจโตและเต้นเร็ว  
หอบเหนื่อยเป็นโรคเหน็บชา
- ขาดวิตามินซี เป็นลักรปิดลักเปิด

# ประโยชน์ของสารอาหารแต่ละประเภท

ช่วยเสริมสร้างการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ  
ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต มีสุขภาพดี

เกลือแร่



- ขาดธาตุโซเดียม ทำให้อ่อนล้า ปวดศีรษะ อาเจียน
- ขาดธาตุเหล็ก ทำให้ร่างกายอ่อนแอ
- ขาดธาตุไอโอดีน อาจจะเป็นโรคคอหอยพอก  
ถ้าขาดธาตุนี้ในเด็ก จะทำให้ร่างกายแคระ  
สติปัญญาเสื่อม



# ประโยชน์ของสารอาหารแต่ละประเภท

ช่วยลำเลียงอาหารและสารต่าง ๆ ไปทั่วร่างกาย

น้ำ

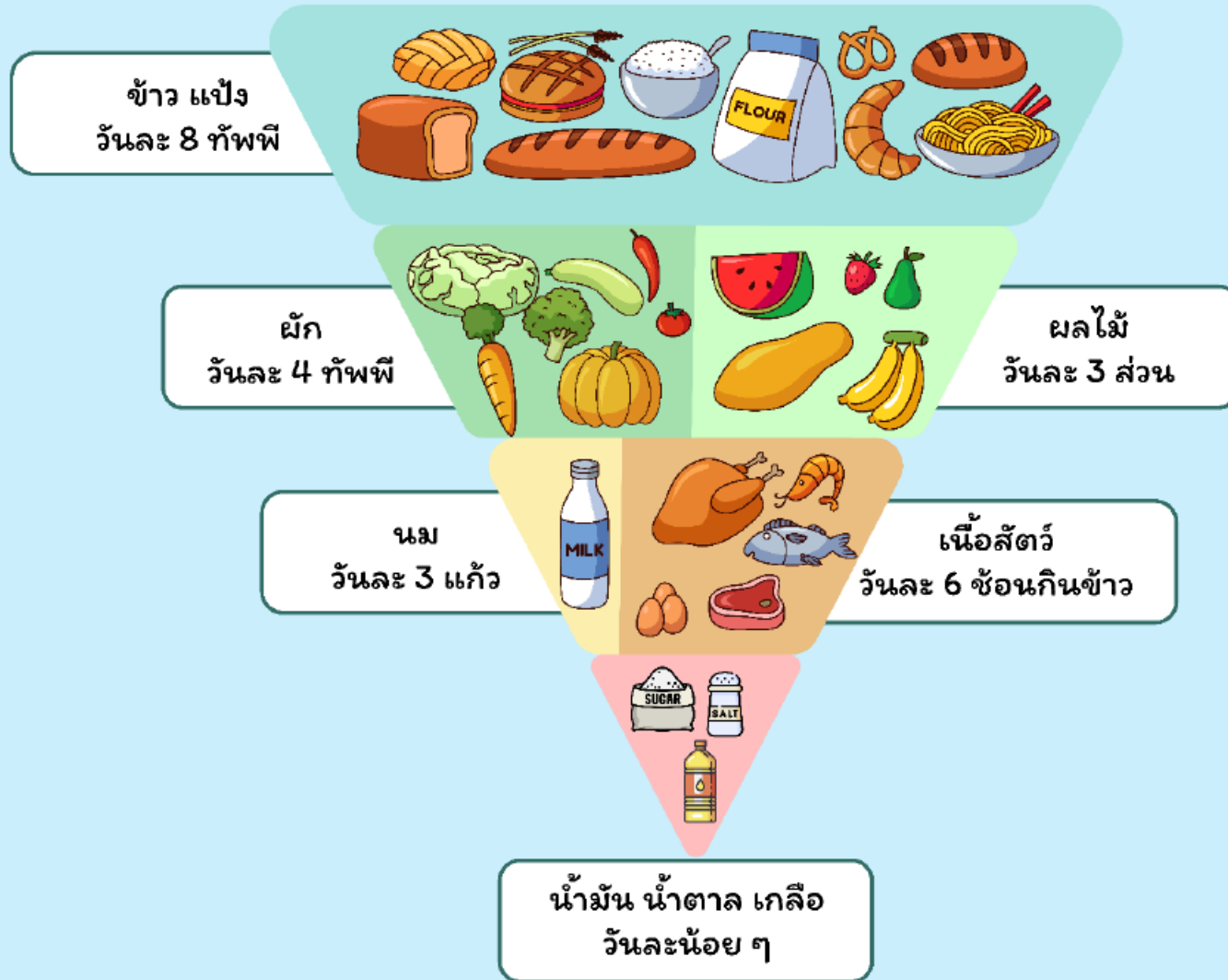


- ขาดน้ำจะทำให้อุณหภูมิของร่างกายสูง  
เกิดตะคริว หมดแรง หน้ามืด วิงเวียน  
จนเสียชีวิตได้

# ปริมาณพลังงานที่ร่างกายต้องการใน 1 วัน

อายุ (ปี)	ปริมาณพลังงาน (กิโลแคลอรี)			
	เรียนหรือทำงานปกติ		ออกกำลังกายหรือใช้แรงงาน	
	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย
9-12 ปี 	1,500	1,700	1,800-2,200	2,000-2,600
13-15 ปี 	1,800	2,100	2,400	2,800-3,200

# สัดส่วนในการรับประทานอาหารตามธงโภชนาการ





## ความปลอดภัยต่อสุขภาพของอาหารที่รับประทาน

ในการเลือกรับประทานอาหารควรคำนึงถึง  
สิ่งต่าง ๆ ดังนี้

- ความสะอาด
- ความสดใหม่
- ชนิดและปริมาณของวัตถุเจือปนในอาหาร



# ปริมาณน้ำตาลในอาหารกลุ่มต่าง ๆ



น้ำตาล 4 กรัม = 1 ช้อนชา

โยเกิร์ต

135 - 180 มิลลิลิตร



4 - 6 ช้อนชา

น้ำอัดลม

325 มิลลิลิตร



8 - 10 ช้อนชา

ชาเขียว

500 มิลลิลิตร



8 - 13 ช้อนชา

น้ำผลไม้

125 - 320 มิลลิลิตร



4 - 6 ช้อนชา

ช็อกโกแลต

100 กรัม



12 ช้อนชา

# ปริมาณโซเดียมในอาหารกลุ่มต่าง ๆ (มิลลิกรัมต่อหน่วยบริโภค)



โซเดียม 2,300 มิลลิกรัม = เกลือ 1 ช้อนชา

ขนมขบเคี้ยว



100 - 200 มิลลิกรัม

ปลาเส้น



300 - 900 มิลลิกรัม

บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป



1,000 - 2,000 มิลลิกรัม

สาหร่ายอบกรอบ



30 - 400 มิลลิกรัม



# สรุปผลการทำกิจกรรม

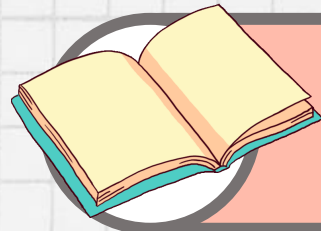
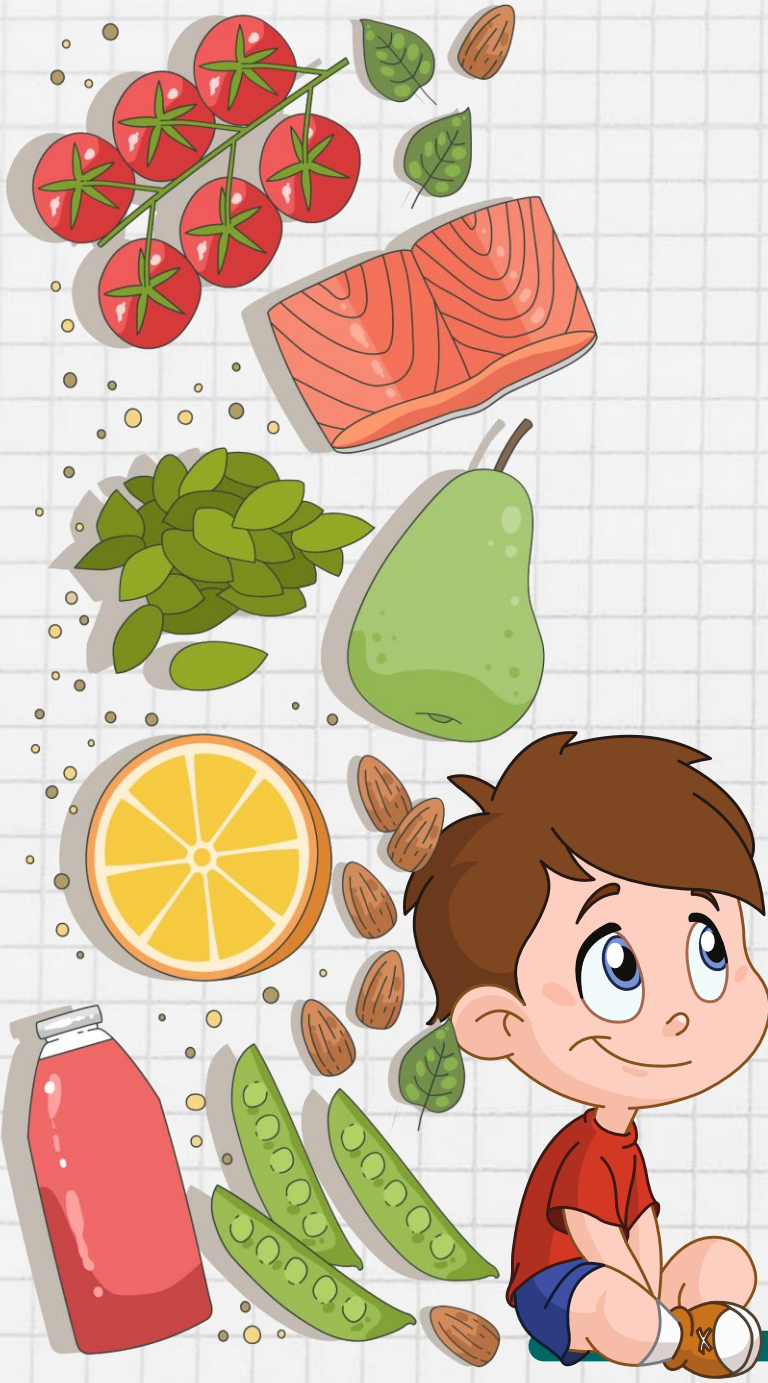
ปริมาณพลังงานที่ร่างกายต้องการใน 1 วัน

สัดส่วนในการรับประทานอาหารตามธงโภชนาการ

การเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะกับตนเอง  
ต้องคำนึงถึงสิ่งต่าง ๆ ดังนี้

ความปลอดภัยของอาหารที่รับประทาน

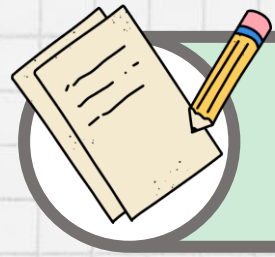
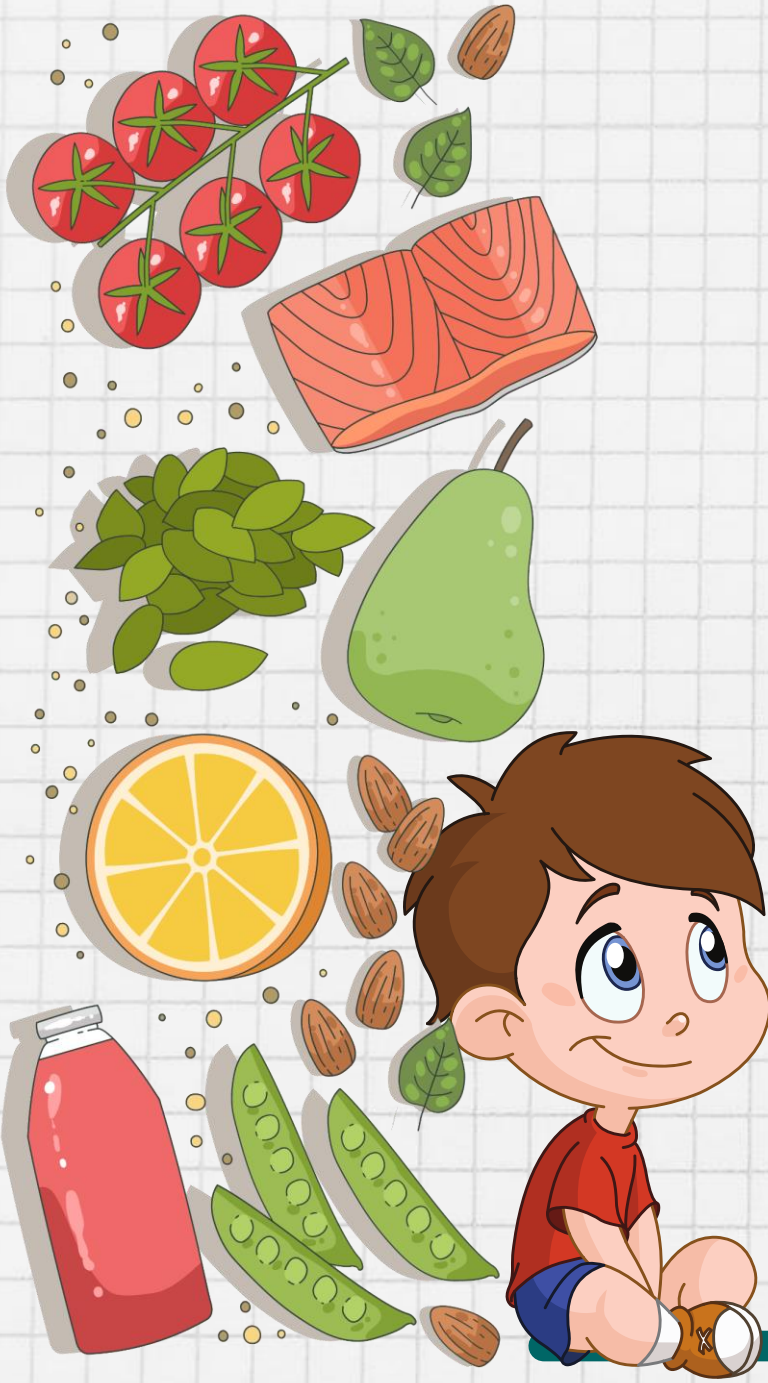
สารอาหารแต่ละประเภทมีประโยชน์เหมือนและแตกต่างกัน  
เช่น โปรตีนไขมันคาร์โบไฮเดรตให้พลังงานแก่ร่างกาย วิตามิน  
เกลือแร่ น้ำไม่ให้พลังงานแก่ร่างกาย แต่ช่วยให้ร่างกาย  
ทำงานปกติ



## บทเรียนครั้งต่อไป

เราจะเลือกรับประทานอาหาร  
อย่างไรให้เหมาะกับตนเอง (2)





## สิ่งที่ต้องเตรียม

1. ใบงาน เรื่อง การรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับตนเอง
2. ตารางปริมาณพลังงานและสัดส่วนของอาหารตามธงโภชนาการ

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