

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 การขาดสารอาหารอาจทำให้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ช้า หงุดหงิด มีอาการซึมเศร้าหรือรู้สึกหดหู่ใจ การมีน้ำหนักเกินอาจทำให้อึดอัด เคลื่อนไหวร่างกายไม่สะดวก ทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ยากลำบาก

ปัญหาในบทความ คือ.....

.....

.....

.....

ผลกระทบจากปัญหา คือ.....

.....

.....

.....

.....

