

รายวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

รหัสวิชา ว16101

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

เราจะเลือกรับประทานอาหาร  
อย่างไรให้เหมาะกับตนเอง (2)

ครูผู้สอน ครูวิวัฒน์ ศรีเมฆ



# ทบทวนความรู้

ไขมัน



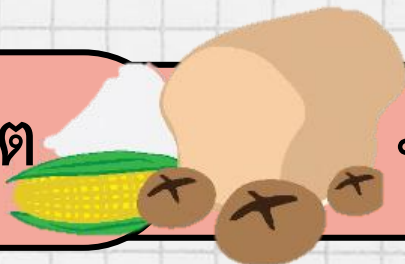
พบในอาหารจำพวก ไขมันสัตว์ ไขมันพืช

โปรตีน



พบในอาหารจำพวก เนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่ว งา

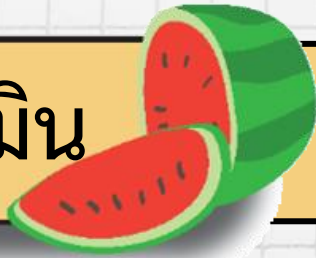
คาร์โบไฮเดรต



พบในอาหารจำพวก ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน

# ทบทวนความรู้

วิตามิน



พบในอาหารจำพวก ผลไม้ ผัก

เกลือแร่



พบในอาหารจำพวก ผัก ผลไม้ อาหารทะเลบางประเภท

น้ำ



พบในอาหารจำพวก เครื่องดื่ม ผัก ผลไม้ ต้ม แกง

# ทบทวนความรู้

## 1. ให้พลังงาน

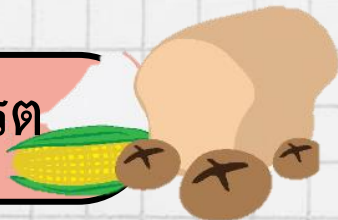
ไขมัน



โปรตีน

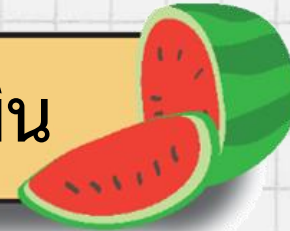


คาร์โบไฮเดรต



## 2. ไม่ให้พลังงาน

วิตามิน



เกลือแร่



น้ำ



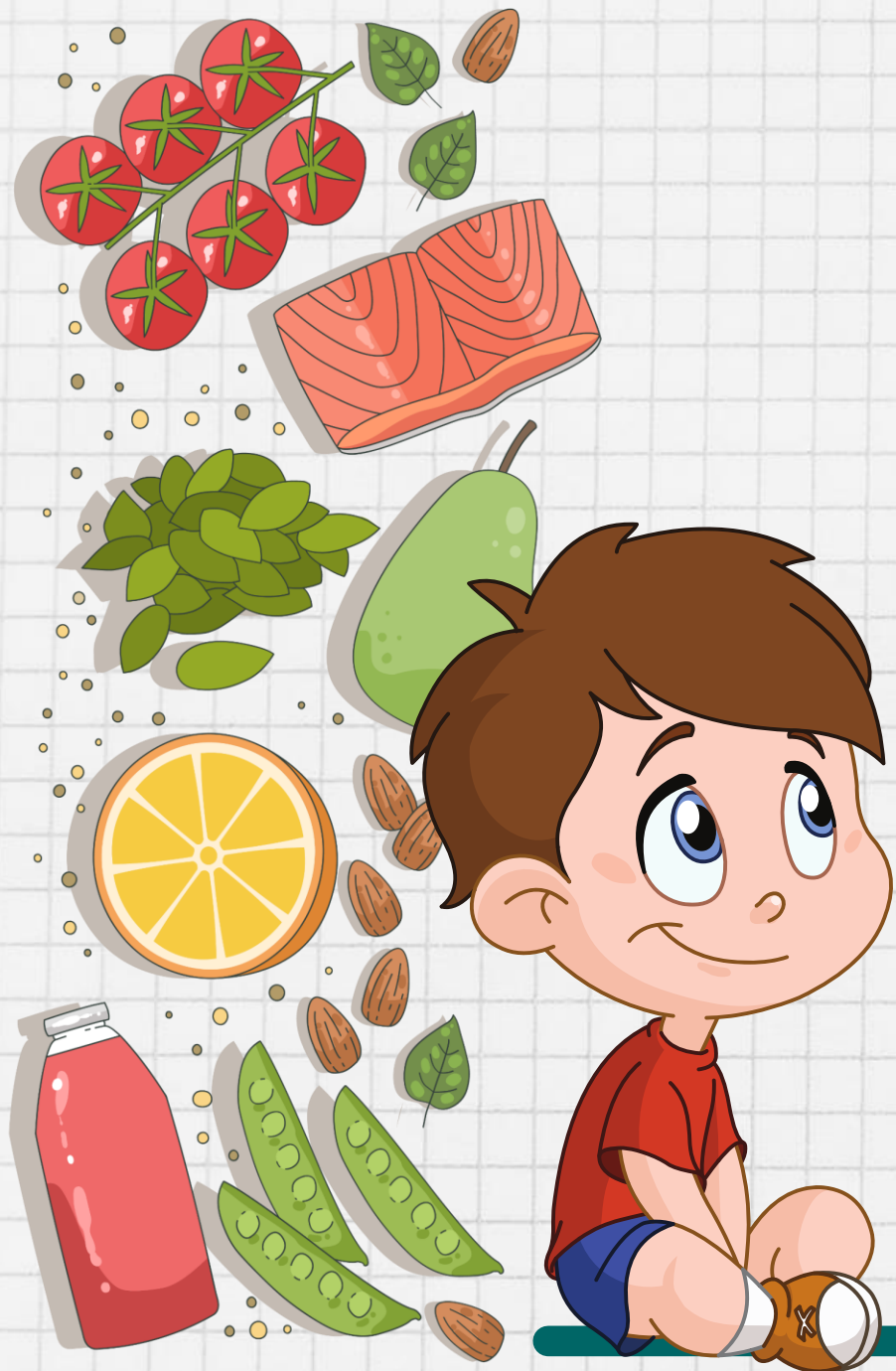


ในอาหาร 1 อย่าง  
จะมีสารอาหารประเภทเดียว  
หรือไม่ อย่างไร





นักเรียนคิดว่า  
อาหารที่ตนเองรับประทาน  
มีสารอาหารอะไรบ้าง  
และมีประโยชน์อย่างไร



# กิจกรรมที่ 1

เราจะเลือกรับประทาน

อาหารอย่างไร

ให้เหมาะกับตนเอง



## จุดประสงค์ของกิจกรรม

- 1) ระบุประเภทของสารอาหารและประโยชน์ของอาหารที่รับประทานในชีวิตประจำวัน
- 2) ลงความเห็นจากข้อมูลเกี่ยวกับประเภทของสารอาหารและประโยชน์ของอาหาร



# ใบงาน เรื่อง การรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับตนเอง

หน้า 12-15

เขียนเติมค่า และขีด ✓  
ในช่องสารอาหาร

## 2. การรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

ตาราง ชื่ออาหาร ส่วนประกอบและสัดส่วนของแต่ละส่วนประกอบ ปริมาณพลังงานจากอาหาร สารอาหาร และประโยชน์ของอาหารที่ตนเองรับประทาน

| ชื่ออาหาร         | ส่วนประกอบของอาหาร | สัดส่วนของส่วนประกอบ (หน่วยตามรงโภชนาการ) | ปริมาณพลังงาน (กิโลแคลอรี) | สารอาหาร |              |       |          |         |     | ประโยชน์ของอาหาร     |
|-------------------|--------------------|---|----------------------------|----------|--------------|-------|----------|---------|-----|----------------------|
|                   |                    |   |                            | โปรตีน   | คาร์โบไฮเดรต | ไขมัน | เกลือแร่ | วิตามิน | น้ำ |                      |
| ตัวอย่างการบันทึก |                    |   |                            |          |              |       |          |         |     |                      |
| ข้าวไข่เจียว      | ไข่                | 2 ช้อนกินข้าว                             | 415                        | ✓        | ✓            | ✓     | ✓        | ✓       | ✓   | ให้พลังงาน และ       |
|                   | น้ำมัน             | 5 ช้อนชา                                  |                            | -        | -            | ✓     | -        | ✓       | -   | ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ |
| ซอสปรุงรส         | 2 ช้อนชา           | -   |                            | -        | -            | ✓     | -        | -       | -   | และทำให้การทำงาน     |
| ข้าว              | 2 ทัพพี            | ✓   |                            | ✓        | ✓            | ✓     | ✓        | -       | -   | ของร่างกายเป็นปกติ   |





# ใบงาน เรื่อง การรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับตนเอง

หน้า 12-15

15

ตาราง ชื่ออาหาร ส่วนประกอบและสัดส่วนของแต่ละส่วนประกอบ ปริมาณพลังงานจากอาหาร สารอาหาร และประโยชน์ของอาหารที่ตนเองรับประทาน (ต่อ)

| ชื่ออาหาร | ส่วนประกอบ<br>ของอาหาร | สัดส่วนของ<br>ส่วนประกอบ<br>(หน่วยตามธง<br>โภชนาการ) | ปริมาณ<br>พลังงาน<br>(กิโล<br>แคลอรี) | สารอาหาร |              |       |          |         |     | ประโยชน์ของอาหาร |
|-----------|------------------------|--|---------------------------------------|----------|--------------|-------|----------|---------|-----|------------------|
|           |                        |  |                                       | โปรตีน   | คาร์โบไฮเดรต | ไขมัน | เกลือแร่ | วิตามิน | น้ำ |                  |
| มื่อเย็น  |                        |  |                                       |          |              |       |          |         |     |                  |
|           |                        |  |                                       |          |              |       |          |         |     |                  |
|           |                        |  |                                       |          |              |       |          |         |     |                  |
|           |                        |  |                                       |          |              |       |          |         |     |                  |
|           |                        |  |                                       |          |              |       |          |         |     |                  |
|           |                        |  |                                       |          |              |       |          |         |     |                  |
|           |                        |  |                                       |          |              |       |          |         |     |                  |
|           |                        |  |                                       |          |              |       |          |         |     |                  |
|           |                        |  |                                       |          |              |       |          |         |     |                  |
| รวม       |                        |  |                                       |          |              |       |          |         |     |                  |



# ตารางปริมาณพลังงานและสัดส่วนของอาหารตามธงโภชนาการ

| ลำดับ | อาหาร                  | ปริมาณ     | พลังงาน<br>(กิโลแคลอรี) | สารอาหาร |              |       |          |         |     | สัดส่วนอาหารตามธงโภชนาการ      |                |                 |              |                             |                                 |
|-------|------------------------|------------|-------------------------|----------|--------------|-------|----------|---------|-----|--------------------------------|----------------|-----------------|--------------|-----------------------------|---------------------------------|
|       |                        |            |                         | โปรตีน   | คาร์โบไฮเดรต | ไขมัน | เกลือแร่ | วิตามิน | น้ำ | ข้าว แป้ง เผือก มัน<br>(ทัพพี) | ผัก<br>(ทัพพี) | ผลไม้<br>(ส่วน) | นม<br>(แก้ว) | เนื้อสัตว์<br>(ช้อนกินข้าว) | น้ำมัน น้ำตาล เกลือ<br>(ช้อนชา) |
| 1     | ผัดไทย                 | 1 จาน      | 500                     | ✓        | ✓            | ✓     | ✓        | ✓       | -   | 3                              | 2              | -               | -            | 3                           | 9                               |
| 2     | หมี่ซั่วผัด            | 1 จาน      | 395                     | -        | ✓            | ✓     | -        | ✓       | -   | 3                              | 1              | -               | -            | -                           | 7                               |
| 3     | เกี๊ยวปลาน้ำ           | 1 ชาม      | 170                     | ✓        | ✓            | -     | -        | ✓       | ✓   | 1                              | 0.2            | -               | -            | 6                           | 0.5                             |
| 4     | น้ำอวดลม               | 1 แก้ว     | 100                     | -        | ✓            | -     | -        | -       | ✓   | -                              | -              | -               | -            | -                           | 8                               |
| 5     | สุกี้น้ำกึ่ง           | 1 ชาม      | 340                     | ✓        | ✓            | -     | ✓        | ✓       | ✓   | 2                              | 3              | -               | -            | 5                           | 6                               |
| 6     | บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปผัด | 1 จาน      | 530                     | ✓        | ✓            | ✓     | ✓        | -       | -   | 2                              | 0.5            | -               | -            | 2                           | 9                               |
| 7     | ชานมไข่มุก             | 1 แก้ว     | 240                     | ✓        | ✓            | ✓     | -        | -       | ✓   | 0.5                            | -              | -               | 0.25         | -                           | 9                               |
| 8     | กระเพาะปลาน้ำแดง       | 1 ชาม      | 225                     | ✓        | ✓            | ✓     | ✓        | ✓       | ✓   | 0.5                            | 2              | -               | -            | -                           | -                               |
| 9     | กล้วยไข่               | 1 ผล       | 40                      | ✓        | ✓            | ✓     | ✓        | ✓       | ✓   | -                              | -              | 1               | -            | -                           | -                               |
| 10    | กล้วยตาก               | 1 ผล       | 30                      | ✓        | ✓            | ✓     | ✓        | ✓       | -   | -                              | -              | 1               | -            | -                           | -                               |
| 11    | กล้วยน้ำว้า            | 1 ผล       | 18                      | ✓        | ✓            | ✓     | ✓        | ✓       | ✓   | -                              | -              | 1               | -            | -                           | -                               |
| 12    | กล้วยแขก               | 1 ชิ้น     | 50                      | ✓        | ✓            | ✓     | -        | -       | ✓   | 0.2                            | -              | 0.2             | -            | -                           | -                               |
| 13    | กล้วยบวชชี             | 1 ถ้วยเล็ก | 152                     | ✓        | ✓            | ✓     | ✓        | ✓       | ✓   | -                              | -              | 2               | -            | -                           | -                               |
| 14    | กล้วยหอม               | 1 ผล       | 77                      | ✓        | ✓            | ✓     | ✓        | ✓       | ✓   | -                              | -              | 2               | -            | -                           | -                               |
| 15    | กล้วยจิ้ม              | ชาม        | 240                     | ✓        | ✓            | ✓     | ✓        | ✓       | ✓   | 2                              | 0.2            | -               | -            | -                           | -                               |



## วิธีทำกิจกรรม



4. แต่ละคนรวบรวมข้อมูลของอาหารที่ตนเองรับประทานในวันก่อนหน้า โดยระบุชื่ออาหาร ส่วนประกอบของอาหาร สัดส่วนของส่วนประกอบของอาหาร ปริมาณพลังงานจากอาหาร บันทึกผล โดยสามารถใช้ข้อมูลจากตารางชนิดของอาหาร ปริมาณพลังงานและสัดส่วนของอาหารได้



## วิธีทำกิจกรรม



5. วิเคราะห์ข้อมูลรายการอาหารของตนเองเพื่อระบุประเภทของสารอาหารหลักในแต่ละส่วนประกอบและประโยชน์ของอาหารแต่ละอย่าง  
บันทึกผลเพิ่มเติม

# ผลการรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

| ชื่ออาหาร    | ส่วนประกอบ<br>ของอาหาร | สัดส่วนของ<br>ส่วนประกอบ<br>(หน่วยตามธง<br>โภชนาการ) | ปริมาณพลังงาน<br>(กิโลแคลอรี) | สารอาหาร |              |       |         |          |     | ประโยชน์ของ<br>อาหาร |
|--------------|------------------------|--|-------------------------------|----------|--------------|-------|---------|----------|-----|----------------------|
|              |                        |  |                               | โปรตีน   | คาร์โบไฮเดรต | ไขมัน | วิตามิน | เกลือแร่ | น้ำ |                      |
| มื่อเช้า     |                        |  |                               |          |              |       |         |          |     |                      |
| ข้าวไข่เจียว | - ไข่                  | 2 ช้อนกินข้าว  | 415                           | ✓        | ✓            | ✓     | ✓       | ✓        | ✓   | ให้พลังงาน และ       |
|              | - น้ำมัน               | 5 ช้อนชา   |                               |          |              | ✓     |         | ✓        |     | ซ่อมแซมส่วนที่       |
|              | - ซอสปรุงรส            | 2 ช้อนชา   |                               |          |              |       |         | ✓        |     | สึกหรอ และทำให้      |
|              | - ข้าว                 | 2 ทัพพี  |                               |          | ✓            | ✓     | ✓       | ✓        | ✓   | การทำงานของ          |
|              |                        |  |                               |          |              |       |         |          |     | ร่างกายเป็นปกติ      |

# ตารางปริมาณพลังงานและสัดส่วนของอาหารตามธงโภชนาการ

| ลำดับ | อาหาร                  | ปริมาณ     | พลังงาน<br>(กิโลแคลอรี) | สารอาหาร |              |       |          |         |     | สัดส่วนอาหารตามธงโภชนาการ |      |            |      |       |       |        |       |
|-------|------------------------|------------|-------------------------|----------|--------------|-------|----------|---------|-----|---------------------------|------|------------|------|-------|-------|--------|-------|
|       |                        |            |                         | โปรตีน   | คาร์โบไฮเดรต | ไขมัน | เกลือแร่ | วิตามิน | น้ำ | ข้าว                      | แป้ง | เนื้อสัตว์ | นม   | ผลไม้ | ไขมัน | น้ำตาล | เกลือ |
|       |                        |            |                         |          |              |       |          |         |     |                           |      |            |      |       |       |        |       |
| 1     | ผัดไทย                 | 1 จาน      | 500                     | ✓        | ✓            | ✓     | ✓        | ✓       | -   | 3                         | 2    | -          | -    | 3     | 9     |        |       |
| 2     | หมี่ซั่วผัด            | 1 จาน      | 395                     | -        | ✓            | ✓     | -        | ✓       | -   | 3                         | 1    | -          | -    | -     | 7     |        |       |
| 3     | เกี้ยวปลาหมึก          | 1 ชาม      | 170                     | ✓        | ✓            | -     | -        | ✓       | ✓   | 1                         | 0.2  | -          | -    | 6     | 0.5   |        |       |
| 4     | น้ำอิตลอม              | 1 แก้ว     | 100                     | -        | ✓            | -     | -        | -       | ✓   | -                         | -    | -          | -    | -     | 8     |        |       |
| 5     | สุกี้น้ำก๊วย           | 1 ชาม      | 340                     | ✓        | ✓            | -     | ✓        | ✓       | ✓   | 2                         | 3    | -          | -    | 5     | 6     |        |       |
| 6     | บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปผัด | 1 จาน      | 530                     | ✓        | ✓            | ✓     | ✓        | -       | -   | 2                         | 0.5  | -          | -    | 2     | 9     |        |       |
| 7     | ชานมไข่มุก             | 1 แก้ว     | 240                     | ✓        | ✓            | ✓     | -        | -       | ✓   | 0.5                       | -    | -          | 0.25 | -     | 9     |        |       |
| 8     | กระเพาะปลาแดง          | 1 ชาม      | 225                     | ✓        | ✓            | ✓     | ✓        | ✓       | ✓   | 0.5                       | 2    | -          | -    | 15    | 8     |        |       |
| 9     | กล้วยไข่               | 1 ผล       | 40                      | ✓        | ✓            | ✓     | ✓        | ✓       | ✓   | -                         | -    | 1          | -    | -     | -     |        |       |
| 10    | กล้วยตาก               | 1 ผล       | 30                      | ✓        | ✓            | ✓     | ✓        | ✓       | -   | -                         | -    | 1          | -    | -     | -     |        |       |
| 11    | กล้วยน้ำว้า            | 1 ผล       | 18                      | ✓        | ✓            | ✓     | ✓        | ✓       | ✓   | -                         | -    | 1          | -    | -     | -     |        |       |
| 12    | กล้วยแขก               | 1 ชิ้น     | 50                      | ✓        | ✓            | ✓     | -        | -       | ✓   | 0.2                       | -    | 0.2        | -    | -     | 2     |        |       |
| 13    | กล้วยบวชชี             | 1 ถ้วยเล็ก | 152                     | ✓        | ✓            | ✓     | ✓        | ✓       | ✓   | -                         | -    | 2          | -    | -     | -     |        |       |
| 14    | กล้วยหอม               | 1 ผล       | 77                      | ✓        | ✓            | ✓     | ✓        | ✓       | ✓   | -                         | -    | 2          | -    | -     | -     |        |       |
| 15    | กล้วยจิ้ม              | ชาม        | 240                     | ✓        | ✓            | ✓     | ✓        | ✓       | ✓   | 2                         | 0.2  | -          | -    | 12    | 6     |        |       |









## คำชี้แจงในการทำกิจกรรมนักเรียน

---

1. รวบรวมข้อมูลของอาหาร  
ที่ตนเองรับประทานในวัน  
ก่อนหน้า
2. วิเคราะห์ข้อมูลรายการ  
อาหารของตนเอง

## คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง

---

1. แจกใบกิจกรรมให้แก่นักเรียน
2. ดูแลและให้ความช่วยเหลือ  
นักเรียนตามความเหมาะสม



# นำเสนอข้อมูล







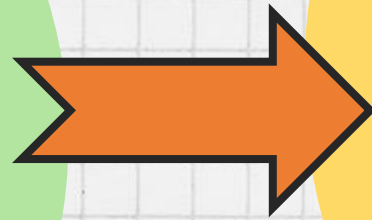




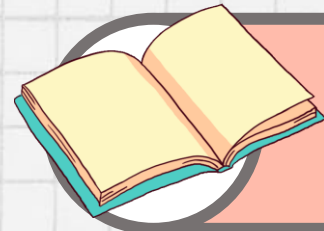


## สรุปผลการทำกิจกรรม

อาหารแต่ละอย่าง  
มีส่วนประกอบ สัดส่วนของ  
แต่ละส่วนประกอบประเภท  
ของสารอาหาร ปริมาณ  
พลังงาน และมีประโยชน์  
แตกต่างกัน

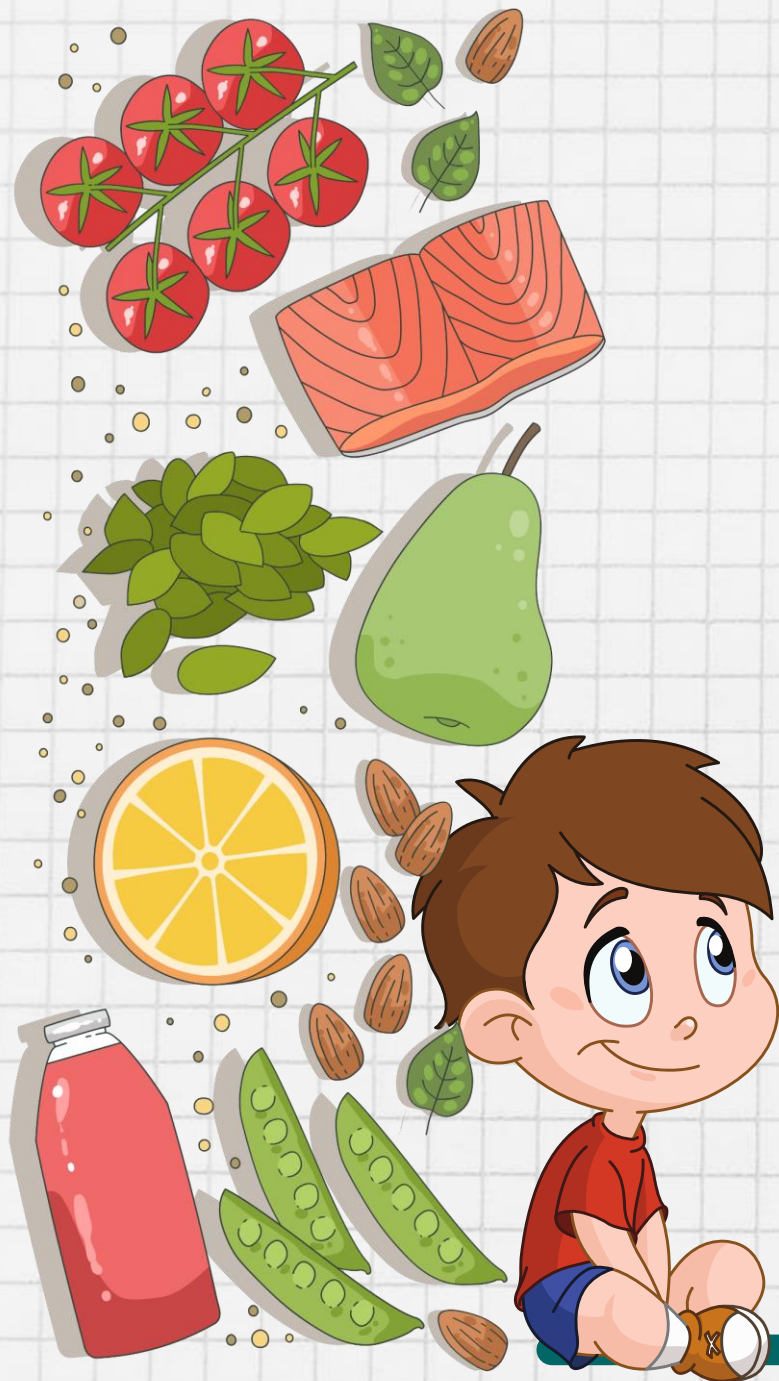


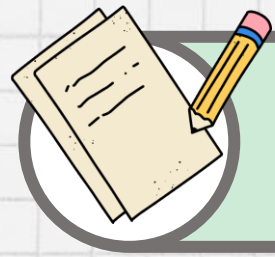
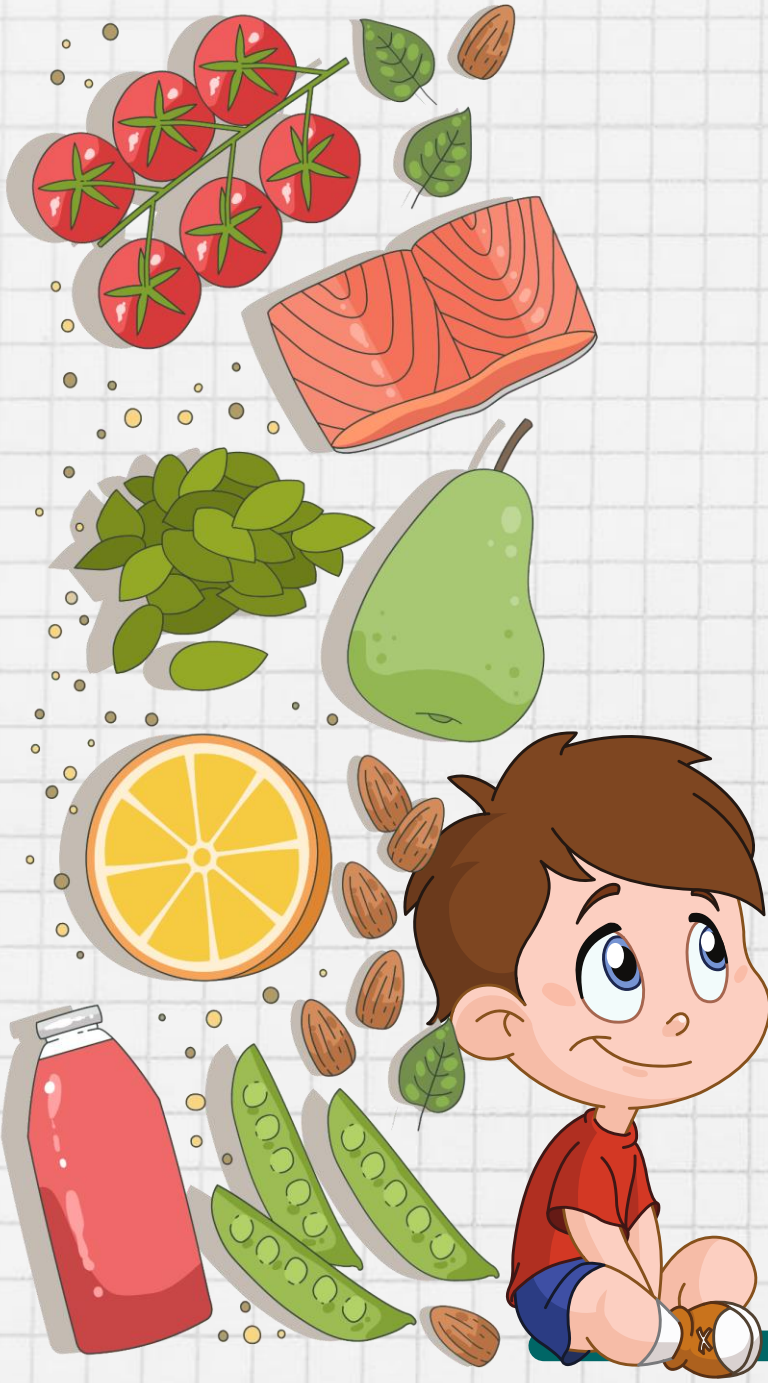
การนำข้อมูลที่ได้จาก  
การสำรวจรายการอาหาร  
ที่ตนเองรับประทานมา  
วิเคราะห์ทำให้ทราบถึง  
สารอาหารและประโยชน์ของ  
อาหารที่ตนเองรับประทาน



บทเรียนครั้งต่อไป

เราจะเลือกรับประทานอาหาร  
อย่างไรให้เหมาะกับตนเอง (3)





## สิ่งที่ต้องเตรียม

### 1. ใบงานที่ 01

### เรื่อง การรับประทานอาหาร

### ให้เหมาะสมกับตนเอง

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