

รายวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

รหัสวิชา ว16101

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

เราจะเลือกรับประทานอาหาร
อย่างไรให้เหมาะกับตนเอง (3)

ครูผู้สอน ครูวิวัฒน์ ศรีเมฆ

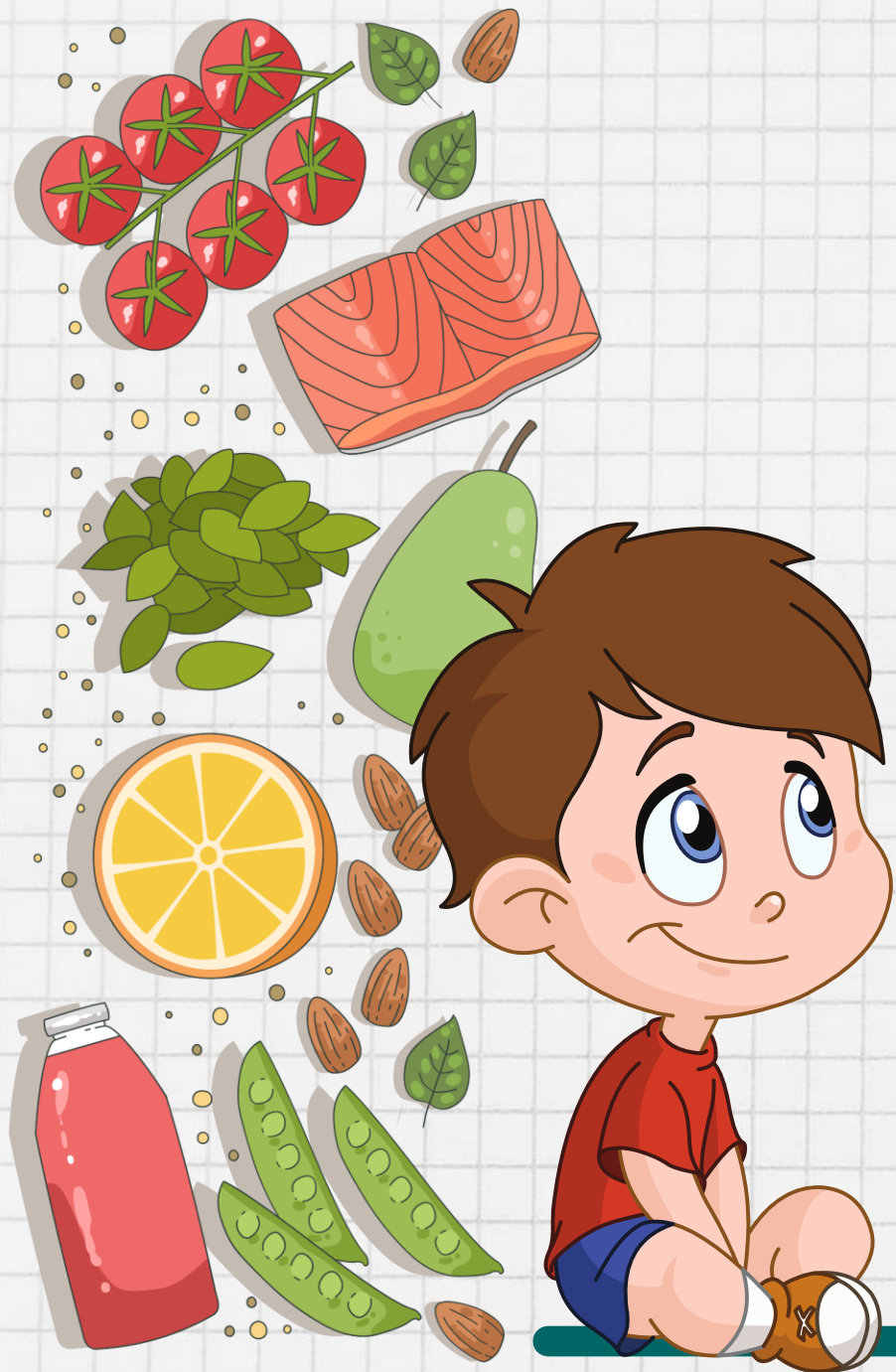


ผลการรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบ ของอาหาร	สัดส่วนของ ส่วนประกอบ (หน่วยตามธง โภชนาการ)	ปริมาณพลังงาน (กิโลแคลอรี)	สารอาหาร						ประโยชน์ของ 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



นักเรียนคิดว่าอาหารที่ตนเอง
รับประทานนั้นมีความเหมาะสม
ต่อร่างกายหรือไม่ อย่างไร



กิจกรรมที่ 1

เราจะเลือกรับประทาน

อาหารอย่างไร

ให้เหมาะกับตนเอง



จุดประสงค์ของกิจกรรม

1. เปรียบเทียบปริมาณพลังงานที่ได้รับจากการรับประทานอาหารกับพลังงานที่ร่างกายตนเองที่ต้องการใน 1 วัน
2. เปรียบเทียบสัดส่วนของอาหารที่รับประทานกับสัดส่วนของอาหารตามธงโภชนาการที่เหมาะสมกับเพศและวัย
3. บอกการรับประทานอาหารให้ปลอดภัยต่อสุขภาพ

ใบงาน เรื่อง การรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับตนเอง

หน้า 16-18

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและลงข้อสรุปจากอาหารที่ตนเองรับประทาน

มืออาหาร

ตนเองรับประทานอาหาร (ครบ/ไม่ครบ) ทั้ง 3 มือ โดยขาดมือ.....

สารอาหาร

สารอาหารที่ร่างกายได้รับ (ครบ/ไม่ครบ) ทุกประเภท ถ้าไม่ครบ สารอาหารที่ขาด ได้แก่

.....



สัดส่วนของอาหาร

สัดส่วนของอาหารที่ตนเองรับประทานใน 1 วัน เทียบกับธงโภชนาการ



เป็นไปตามธงโภชนาการ ไม่เป็นไปตามธงโภชนาการ โดย

.....

ปริมาณพลังงานจากอาหาร

ปริมาณพลังงานจากอาหารที่ร่างกายของตนเองต้องการต่อวัน เท่ากับ.....กิโลแคลอรี

ปริมาณพลังงานที่ตนเองได้จากการรับประทานอาหารใน 1 วัน เท่ากับ..... กิโลแคลอรี

ปริมาณพลังงานที่ตนเองได้จากการรับประทานอาหารที่ใน 1 วัน

มากเกินไป พอดี น้อยเกินไป

ซึ่ง เหมาะสมกับเพศและวัย ไม่เหมาะสมกับเพศและวัย

ความปลอดภัยต่อสุขภาพ

อาหารที่ตนเองรับประทาน ปลอดภัยต่อสุขภาพ ไม่ปลอดภัยต่อสุขภาพ

โดย

.....

4. เป้าหมายในการรับประทานอาหารของตนเอง

.....

วิธีทำกิจกรรม



- วิเคราะห์ข้อมูลรายการอาหารที่ตนเองรับประทาน จากตาราง รวมทั้งความปลอดภัยต่อสุขภาพ พร้อมให้เหตุผล และลงข้อสรุปเกี่ยวกับความเหมาะสมของการรับประทานอาหารต่อความต้องการของร่างกายของตนเองใน 1 วัน บันทึกผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและลงข้อสรุปจากอาหารที่ตนเองรับประทาน

มืออาหาร

ตนเองรับประทานอาหาร (ครบ / ไม่ครบ) ทั้ง 3 มือ โดยขาดมือ

นักเรียนตอบตามผลการวิเคราะห์ของตนเอง

สารอาหาร

สารอาหารที่ร่างกายได้รับ (ครบ / ไม่ครบ) ทุกประเภท ถ้าไม่ครบ
สารอาหารที่ขาด ได้แก่

นักเรียนตอบตามผลการวิเคราะห์ของตนเอง

สัดส่วนของอาหาร

สัดส่วนของอาหารที่ตนเองรับประทานใน 1 วัน เทียบกับธงโภชนาการ



เป็นไปตามธงโภชนาการ



ไม่เป็นไปตามธงโภชนาการ โดย

นักเรียนตอบตาม

ผลการวิเคราะห์ของตนเอง

ปริมาณพลังงานจากอาหาร

ปริมาณพลังงานจากอาหารที่ร่างกายของตนเองต้องการต่อวัน

เท่ากับ กิโลแคลอรี

ปริมาณพลังงานที่ตนเองได้รับจากการรับประทานอาหารใน 1 วัน

เท่ากับ กิโลแคลอรี

ปริมาณพลังงานที่ตนเองได้รับจากการรับประทานอาหารที่ใน 1 วัน

มากเกินไป พอดี น้อยเกินไป

ซึ่ง เหมาะสมกับเพศและวัย ไม่เหมาะสมกับเพศและวัย

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

ความปลอดภัยต่อสุขภาพ

อาหารที่ตนเองรับประทาน

ปลอดภัยต่อสุขภาพ

ไม่ปลอดภัยต่อสุขภาพ

โดย

นักเรียนตอบตามผลการวิเคราะห์ของตนเอง



คำชี้แจงในการทำกิจกรรมนักเรียน

1. วิเคราะห์รายการอาหารที่ตนเองรับประทานจากข้อมูลในตารางลงในใบงานหน้า 16-18

คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง

1. แจกใบกิจกรรมให้แก่นักเรียน
2. ให้ความช่วยเหลือหากนักเรียนมีปัญหา พร้อมทั้งให้คำแนะนำเกี่ยวกับการวิเคราะห์ข้อมูล



นำเสนอข้อมูล



ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและลงข้อสรุปจากอาหารที่ตนเองรับประทาน

มืออาหาร

ตนเองรับประทานอาหาร (ครบ / ไม่ครบ) ทั้ง 3 มือ โดยขาดมือ

สารอาหาร

สารอาหารที่ร่างกายได้รับ (ครบ / ไม่ครบ) ทุกประเภท ถ้าไม่ครบ
สารอาหารที่ขาด ได้แก่

ปริมาณพลังงานจากอาหาร

ปริมาณพลังงานจากอาหารที่ร่างกายของตนเองต้องการต่อวัน

เท่ากับ กิโลแคลอรี

ปริมาณพลังงานที่ตนเองได้รับจากการรับประทานอาหารใน 1 วัน

เท่ากับ กิโลแคลอรี

ปริมาณพลังงานที่ตนเองได้รับจากการรับประทานอาหารที่ใน 1 วัน

มากเกินไป พอดี น้อยเกินไป

ซึ่ง เหมาะสมกับเพศและวัย ไม่เหมาะสมกับเพศและวัย

ความปลอดภัยต่อสุขภาพ

อาหารที่ตนเองรับประทาน

ปลอดภัยต่อสุขภาพ ไม่ปลอดภัยต่อสุขภาพ

โดย



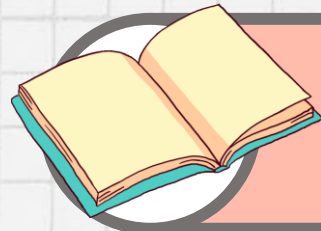
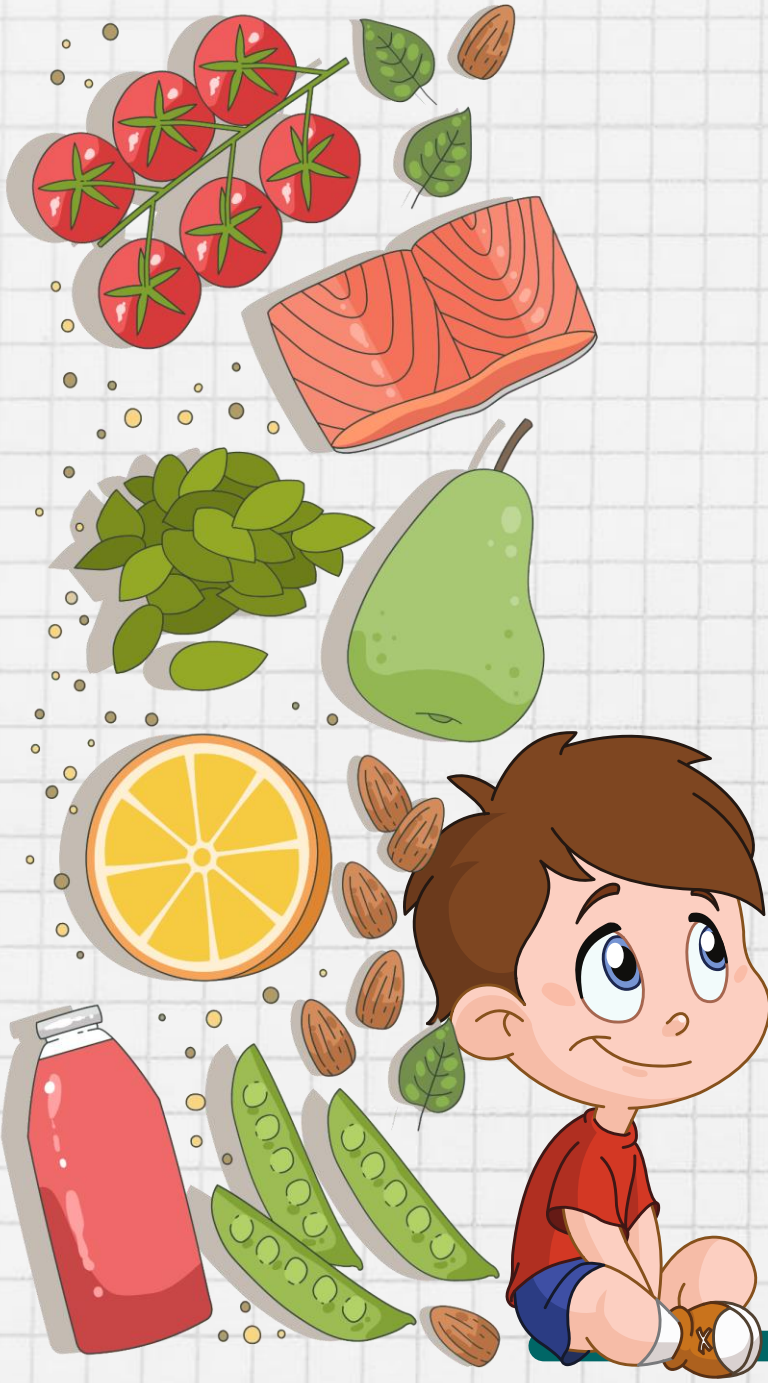


สรุปผลการทำกิจกรรม

อาหารแต่ละอย่างมีส่วนประกอบ
สัดส่วนของแต่ละส่วนประกอบ
ประเภทของสารอาหาร ประโยชน์
และปริมาณพลังงานแตกต่างกัน
รวมทั้งมีความปลอดภัยต่อสุขภาพ
แตกต่างกัน

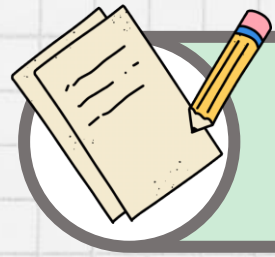
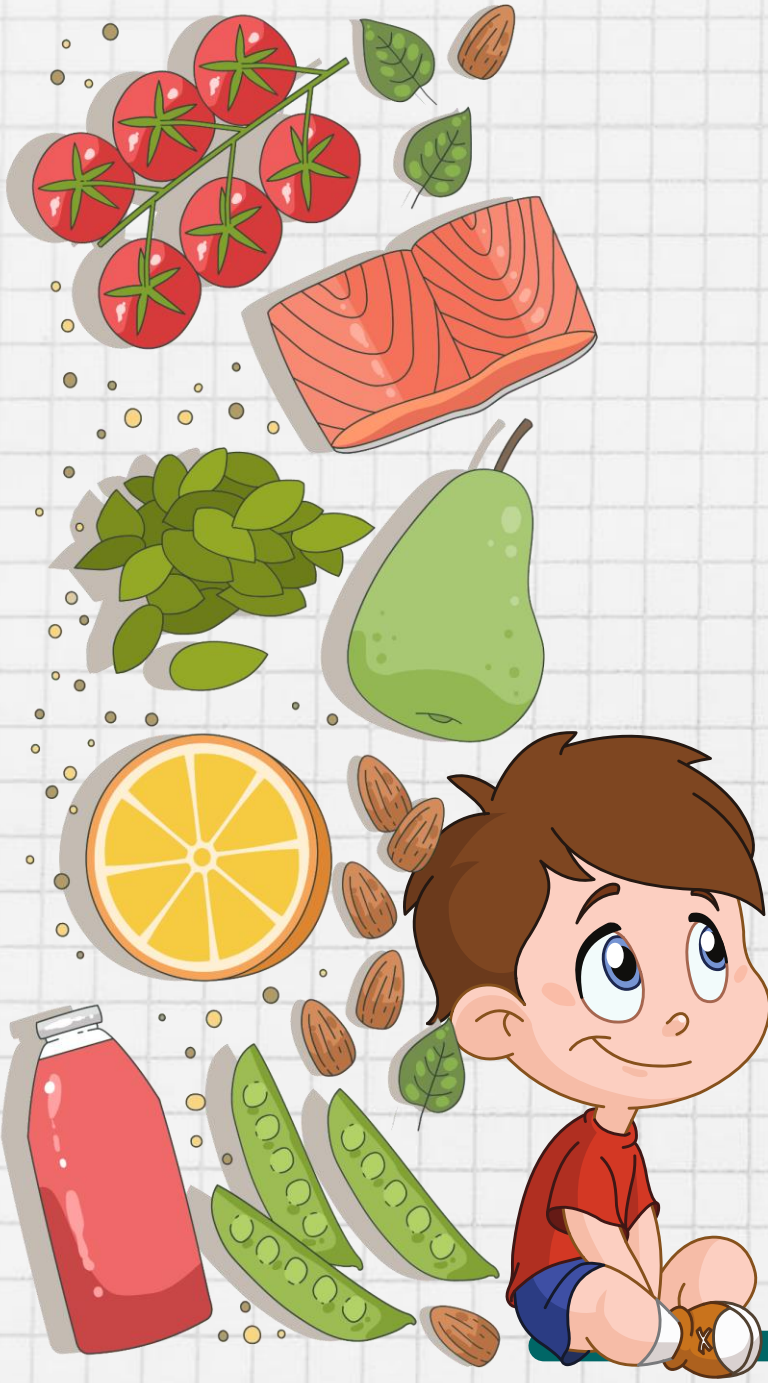
นำข้อมูลที่ได้จากการสำรวจ
รายการอาหารที่ตนเองรับประทาน
มาวิเคราะห์สามารถบอกความ
เหมาะสมของการรับประทานอาหาร
ของตนเองได้





บทเรียนครั้งต่อไป

เราจะเลือกรับประทานอาหาร
อย่างไรให้เหมาะกับตนเอง (4)



สิ่งที่ต้องเตรียม

1. ใบงานที่ 01

เรื่อง การรับประทานอาหาร

ให้เหมาะสมกับตนเอง

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th