

รายวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

รหัสวิชา ว16101

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

เราจะเลือกรับประทานอาหาร  
อย่างไรให้เหมาะกับตนเอง (4)

ครูผู้สอน ครูวิวัฒน์ ศรีเมฆ





การเลือกรับประทานอาหารใน 1 วัน

ต้องพิจารณาสิ่งใดบ้าง

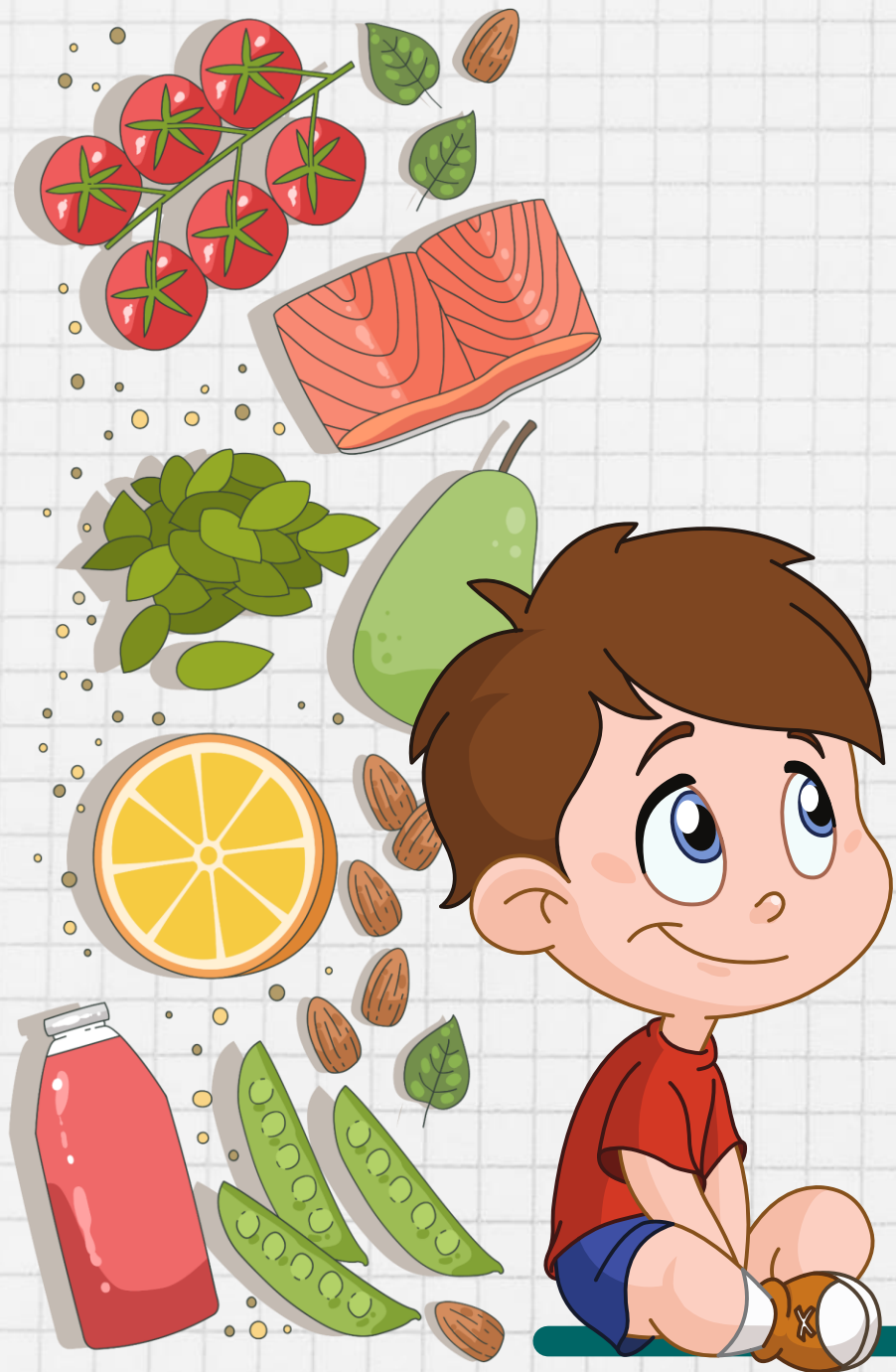
เพื่อให้เหมาะสมกับตนเอง



หากเรารับประทานอาหารได้เหมาะสม  
กับเพศและวัยได้ ร่างกายจะได้  
ประโยชน์อะไรบ้าง



หากเราหรือคนรอบข้างของเรา  
รับประทานอาหารไม่เหมาะสมกับเพศ  
และวัยจะมีผลต่อร่างกายอย่างไรบ้าง



# กิจกรรมที่ 1

เราจะเลือกรับประทาน

อาหารอย่างไร

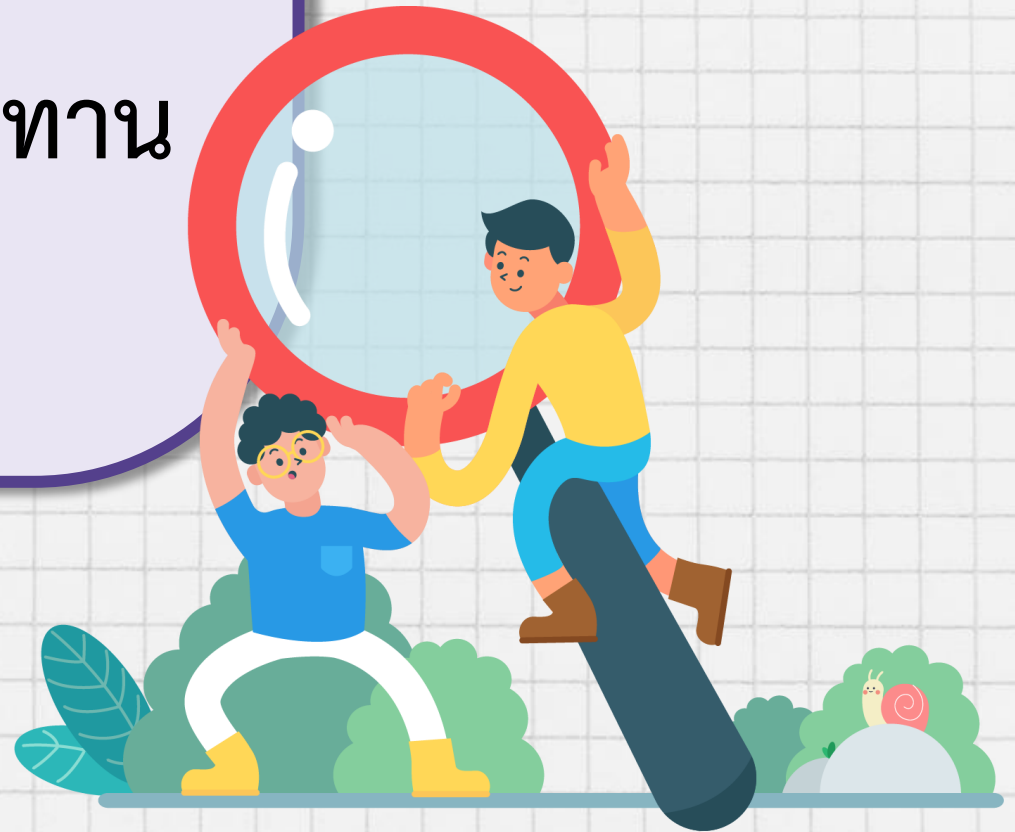
ให้เหมาะกับตนเอง



## จุดประสงค์ของกิจกรรม

1. อธิบายผลที่อาจเกิดขึ้นจากการรับประทาน  
อาหารที่ไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย
2. บอกแนวทางในการเลือกรับประทานอาหารที่  
เหมาะสมกับเพศและวัย รวมทั้งปลอดภัยต่อสุขภาพ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล  
รายการอาหารที่ตนเองรับประทาน  
ในช่วงโมงก่อนหน้า



## วิธีทำกิจกรรม



7. แลกเปลี่ยนผลการลงข้อสรุปจากการรับประทานอาหารของตนเองกับเพื่อนในกลุ่ม และร่วมกันคาดการณ์อย่างมีเหตุผลเกี่ยวกับปัญหาและผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับสมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม ถ้าหากรับประทานอาหารตามรายการอาหารของตนเองบ่อย ๆ หรือติดต่อกันเป็นเวลานาน



## วิธีทำกิจกรรม



8. อภิปรายรับฟังเหตุผลของเพื่อนในกลุ่มที่ยังรับประทาน  
อาหารใน 1 วัน ไม่เหมาะสมกับเพศและวัย และยังไม่  
ปลอดภัยต่อสุขภาพ แล้วร่วมกันคิดหาแนวทางและพูด  
โน้มน้าวให้เพื่อนปรับเปลี่ยนมารับประทานอาหาร  
ให้เหมาะสมอย่างมีเหตุผล โดยใช้ถ้อยคำอย่างเป็นมิตร  
ไม่ละเมิดสิทธิของเพื่อน

# สรุปวิธีทำกิจกรรม

แลกเปลี่ยนข้อมูล

คาดการณ์เกี่ยวกับปัญหาและผลกระทบ  
ที่จะเกิดขึ้นจากการรับประทานอาหาร

อภิปรายและรับฟังเหตุผล

หาแนวทางและพูดโน้มน้าว  
ให้เพื่อนปรับเปลี่ยนมารับประทาน  
อาหารให้เหมาะสมอย่างมีเหตุผล



## คำชี้แจงในการทำกิจกรรมนักเรียน

1. แลกเปลี่ยนผลการลงข้อสรุปจากการรับประทานอาหารของตนเอง
2. หาแนวทางและพูดโน้มน้าวให้เพื่อนปรับเปลี่ยนมารับประทานอาหารให้เหมาะสมอย่างมีเหตุผล



## คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง

1. จัดบรรยากาศในห้องเรียนให้เอื้อต่อการแลกเปลี่ยนข้อมูล
2. แนะนำการพูดโน้มน้าวให้ใช้ถ้อยคำที่เป็นมิตร และไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น

แลกเปลี่ยนข้อมูล  
&  
หาแนวทางการรับประทานอาหาร  
อย่างเหมาะสม





# สรุปผลการทำกิจกรรม

การเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะกับตนเอง ควรคำนึงถึงสิ่งเหล่านี้

- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- ปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายแต่ละเพศและวัย
- ได้สารอาหารครบถ้วน
- มีสัดส่วนของอาหารตามธงโภชนาการ
- มีปริมาณพลังงานตามที่ร่างกายต้องการ
- คำนึงถึงความปลอดภัยต่อสุขภาพ



# สรุปผลการทำกิจกรรม

หากรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสมเป็นเวลานาน

อาจ

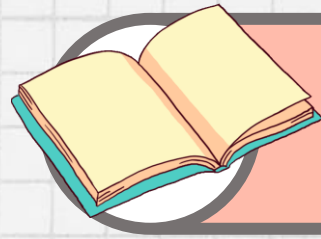
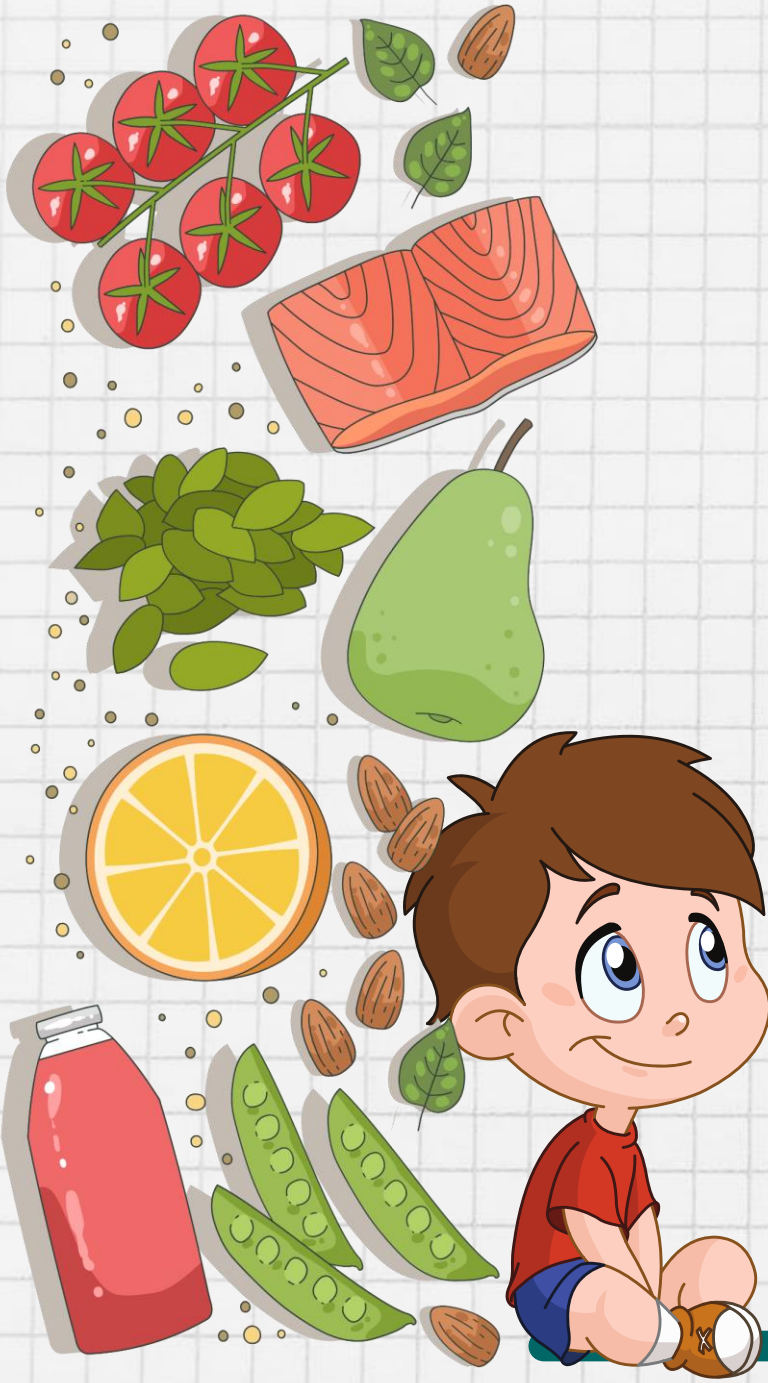
ทำให้

ส่งผลกระทบต่อร่างกาย

เป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับการขาดสารอาหารหรือโรคที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหารที่เกินความต้องการของร่างกาย เช่น โรคอ้วน

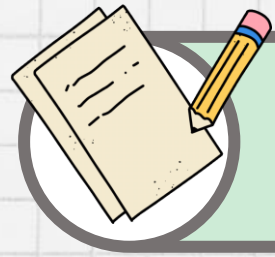
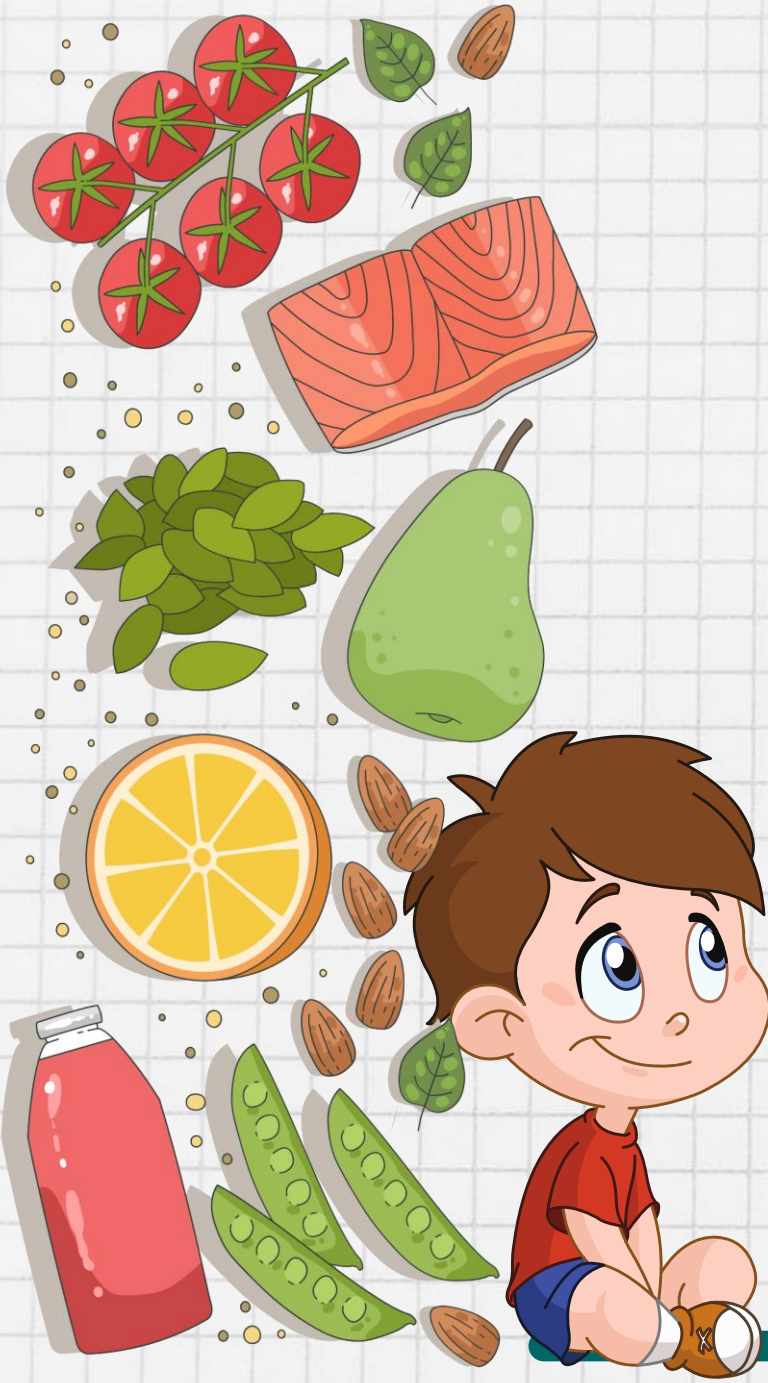
รับประทานอาหารให้เหมาะสมกับตนเอง

จึงควร



## บทเรียนครั้งต่อไป

เราจะเลือกรับประทานอาหาร  
อย่างไรให้เหมาะกับตนเอง (5)



## สิ่งที่ต้องเตรียม

1. ใบงานที่ 01

เรื่อง การรับประทานอาหาร

ให้เหมาะสมกับตนเอง

2. แบบฝึกหัด เรื่อง สารอาหาร

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