

รายวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

รหัสวิชา ว16101

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

เราจะเลือกรับประทานอาหาร  
อย่างไรให้เหมาะกับตนเอง (5)

ครูผู้สอน ครูวิวัฒน์ ศรีเมฆ





โรงเรียน

โรงเรียน

โรงเรียน

???

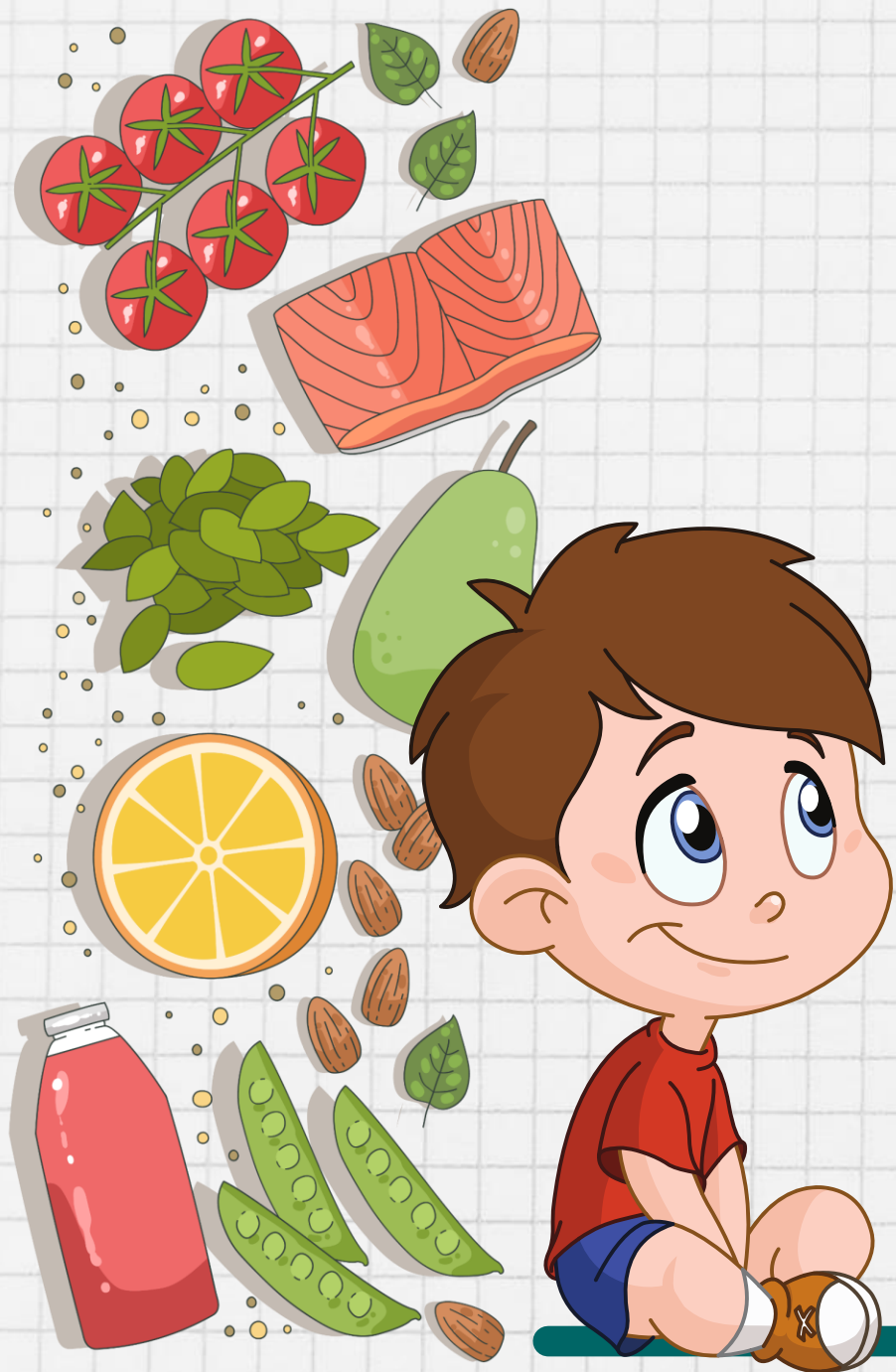
ผู้ที่อยู่ในสถานการณ์  
รับประทานอาหารได้เหมาะสม  
หรือไม่ อย่างไร



???

หากตนเองหรือคนที่นักเรียนรู้จัก  
รับประทานอาหารไม่เหมาะสมกับ  
ตนเองนักเรียนจะทำอย่างไร





# กิจกรรมที่ 1

เราจะเลือกรับประทาน

อาหารอย่างไร

ให้เหมาะกับตนเอง

## จุดประสงค์ของกิจกรรม

บอกความสำคัญ ดีความหมายข้อมูลและ  
ลงข้อสรุปเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร  
ที่เหมาะสมต่อความต้องการของร่างกายและ  
ปลอดภัยต่อสุขภาพ

# ใบงาน เรื่อง การรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับตนเอง

หน้า 18-20

18

## ปริมาณพลังงานจากอาหาร

ปริมาณพลังงานจากอาหารที่ร่างกายของตนเองต้องการต่อวัน เท่ากับ..... กิโลแคลอรี

ปริมาณพลังงานที่ตนเองได้รับจากการรับประทานอาหารใน 1 วัน เท่ากับ..... กิโลแคลอรี

ปริมาณพลังงานที่ตนเองได้รับจากการรับประทานอาหารใน 1 วัน

มากเกินไป     พอดี     น้อยเกินไป

ซึ่ง  เหมาะสมกับเพศและวัย     ไม่เหมาะสมกับเพศและวัย

## ความปลอดภัยต่อสุขภาพ

อาหารที่ตนเองรับประทาน  ปลอดภัยต่อสุขภาพ     ไม่ปลอดภัยต่อสุขภาพ

โดย .....

.....

.....

.....

.....

## 4. เป้าหมายในการรับประทานอาหารของตนเอง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

19

## คำถามหลังจากทำกิจกรรม

1. เพราะเหตุใดเราจึงควรรับประทานอาหารที่หลากหลาย

.....

2. หากในแต่ละวันร่างกายได้รับปริมาณพลังงานจากอาหารมากกว่าและน้อยกว่า

ความต้องการของร่างกายจะเกิดอะไรขึ้น เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

3. ถ้าใน 1 วัน รับประทานอาหารที่เป็นเนื้อสัตว์อย่างเดียว แต่ได้ปริมาณพลังงานเพียงพอต่อ

ความต้องการของร่างกาย เป็นการรับประทานอาหารที่เหมาะสมหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

4. อาหารที่ปลอดภัยต่อสุขภาพเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

5. จากกิจกรรมนี้ สรุปได้ว่าอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## วิธีทำกิจกรรม



9. แต่ละคนเขียนเป้าหมาย เพื่อให้ตนเองรับประทาน  
อาหารให้เหมาะสมและมีสุขภาพที่ดี บันทึกผล
10. ร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับความสำคัญของการ  
รับประทานอาหารให้เหมาะสมกับเพศและวัย และ  
ความปลอดภัยต่อสุขภาพ



# เป้าหมายในการรับประทานอาหารของตนเอง

นักเรียนตอบตามผลการวิเคราะห์ของตนเอง  
โดยอาจคำนึงถึงสิ่งเหล่านี้

- สารอาหาร
- สัดส่วนของอาหารตามธงโภชนาการ
- ปริมาณพลังงานตามที่ร่างกายต้องการ
- ความปลอดภัยต่อสุขภาพ




## คำชี้แจงในการทำกิจกรรมนักเรียน

1. เขียนเป้าหมายการรับประทานอาหารให้เหมาะสมและมีสุขภาพที่ดี
2. ร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับความสำคัญของการรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับเพศและวัย และความปลอดภัยต่อสุขภาพ



## คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง

1. ให้ความช่วยเหลือหากนักเรียนมีปัญหา พร้อมทั้งให้คำแนะนำเกี่ยวกับการเขียนเป้าหมายฯ
2. เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ร่วมกันอภิปรายข้อมูลที่ได้


A decorative header with a dark teal background featuring white line-art icons of various food items including a carrot, a bowl, a pizza, a bowl of soup, a burger, and a drink.

เป้าหมายในการรับประทานอาหารของตนเอง

A large, empty rounded rectangle with a dark teal border, intended for writing or drawing. The background of the entire page is a light gray grid pattern.

# อภิปรายข้อมูล



The top of the page features a dark teal background with white line-art icons of various food items including a carrot, a kiwi, a watermelon slice, a slice of pizza, a burger, and a bowl of food.

เป้าหมายในการรับประทานอาหารของตนเอง

A large, empty rounded rectangle with a dark teal border, intended for writing or drawing. The background of the page is a light gray grid pattern.

# คำถามหลังจากทำกิจกรรม





# คำถามหลังจากทำกิจกรรม

1. เพราะเหตุใดเราจึงควรรับประทานอาหารที่หลากหลาย

A large, empty white rounded rectangular box with a blue border, intended for writing an answer to the question above.



## คำถามหลังจากทำกิจกรรม

2. หากในแต่ละวันร่างกายได้รับปริมาณพลังงานจากอาหารมากกว่าและน้อยกว่าความต้องการของร่างกายจะเกิดอะไรขึ้น เพราะเหตุใด





## คำถามหลังจากทำกิจกรรม

3. ถ้าใน 1 วัน รับประทานอาหารที่เป็นเนื้อสัตว์อย่างเดียว แต่ได้ปริมาณพลังงานเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เป็นการรับประทานอาหารที่เหมาะสมหรือไม่ อย่างไร



## คำถามหลังจากทำกิจกรรม

4. อาหารที่ปลอดภัยต่อสุขภาพเป็นอย่างไร

A large, empty rounded rectangular box with a blue border, intended for writing the answer to the question above.



## คำถามหลังจากทำกิจกรรม

5. จากกิจกรรมนี้ สรุปได้ว่าอย่างไร

A large, empty rounded rectangular box with a light blue border, intended for writing the answer to the question above.



## คำชี้แจงในการทำกิจกรรมนักเรียน

---

- ตอบคำถามหลังจากทำกิจกรรมลงในใบงาน

## คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง

---

- ให้ความช่วยเหลือหากนักเรียนมีปัญหา พร้อมทั้งให้คำแนะนำในการตอบคำถาม



เฉลย

คำถามหลังจากทำกิจกรรม





# คำถามหลังจากทำกิจกรรม

## 1. เพราะเหตุใดเราจึงควรรับประทานอาหารที่หลากหลาย

อาหารแต่ละประเภทมีสารอาหารและมีประโยชน์ที่แตกต่างกัน หากเรารับประทานอาหารไม่หลากหลาย อาจทำให้ได้รับสารอาหารบางอย่างไม่เพียงพอ หรือไม่ได้รับสารอาหารบางประเภทหรือได้รับสารอาหารบางประเภทมากเกินไป จะส่งผลเสียต่อการทำงานของร่างกาย



## คำถามหลังจากทำกิจกรรม

2. หากในแต่ละวันร่างกายได้รับปริมาณพลังงานจากอาหารมากกว่าและน้อยกว่าความต้องการของร่างกายจะเกิดอะไรขึ้น เพราะเหตุใด

หากได้รับปริมาณพลังงานจากอาหารมากกว่าจะทำให้เกิดโรคอ้วนและเกิดโรคต่าง ๆ ตามมาได้ง่าย เนื่องจากพลังงานส่วนเกินจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันและนำไปเก็บไว้ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

หากได้รับปริมาณพลังงานจากอาหารน้อยกว่าความต้องการของร่างกายจะทำให้ร่างกายผอมแห้ง และเกิดโรคต่าง ๆ ตามมาได้ง่าย เพราะในการทำงานของร่างกายจำเป็นต้องใช้พลังงาน



## คำถามหลังจากทำกิจกรรม

3. ถ้าใน 1 วัน รับประทานอาหารที่เป็นเนื้อสัตว์อย่างเดียว แต่ได้ปริมาณพลังงานเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เป็นการรับประทานอาหารที่เหมาะสมหรือไม่ อย่างไร

เป็นการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม เพราะไม่ได้สัดส่วนของอาหารตามธงโภชนาการอาจทำให้ได้สารอาหารบางประเภทมากเกินไปและไม่ได้รับสารอาหารบางประเภท





## คำถามหลังจากทำกิจกรรม

### 4. อาหารที่ปลอดภัยต่อสุขภาพเป็นอย่างไร

อาหารสด สะอาด ปรุงสุกใหม่ ไม่มีสิ่งปนเปื้อน ไม่ใช่  
สารต้องห้ามปรุงอาหาร มีปริมาณโซเดียมและน้ำตาล  
ที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย



## คำถามหลังจากทำกิจกรรม

### 5. จากกิจกรรมนี้ สรุปได้ว่าอย่างไร

ในแต่ละวัน ร่างกายควรได้รับสารอาหารทั้ง 6 ประเภท เพราะสารอาหารแต่ละประเภทมีประโยชน์ต่อร่างกายแตกต่างกัน และต้องได้ปริมาณพลังงานที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน รวมทั้งยังต้องได้สัดส่วนตามธงโภชนาการ และคำนึงถึงความปลอดภัย

# การบ้าน

# ทำแบบฝึกหัด เรื่อง สารอาหาร

หน้า 18-20

22

## แบบฝึกหัด เรื่อง สารอาหาร

ตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

1. จากสถานการณ์และข้อความในตาราง นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ ให้เขียนเครื่องหมาย ✓

ในช่อง “เห็นด้วย” หรือ “ไม่เห็นด้วย” ในแต่ละข้อความ

นักเรียนชายอายุ 12 ปี คนหนึ่ง ปกติไม่ได้ออกกำลังกาย และคิดว่าตนเองอ้วนมาก จึงพยายามจะลดน้ำหนัก โดยเลือกรับประทานเนื้อสัตว์ในปริมาณมากทุกมื้อ ซึ่งต้องมีเนื้อสัตว์ทอดหรือเนื้อสัตว์ย่างทุกมื้อ และพยายามลดอาหารพวกแป้งโดยลดปริมาณข้าว หรือในบางวัน จะไม่รับประทานข้าวหรือแป้งชนิดอื่น ๆ รวมทั้งไม่รับประทานผลไม้ เนื่องจากคิดว่าผลไม้จะทำให้หน้าหนักของตนเองเพิ่มขึ้นอีก โดยในระหว่างวันจะดื่มน้ำเปล่า 9-10 แก้ว และดื่มน้ำอัดลม 1-2 แก้ว เด็กคนนี้มีพฤติกรรมนี้เป็นเวลาเดือนกว่า แต่น้ำหนักไม่ลดลงเลย นอกจากนี้เริ่มมีอาการเบื่ออาหาร อิดโรย ไม่มีแรง เป็นเหน็บชาบ่อย ๆ

ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย
1. สาเหตุที่เด็กคนนี้ไม่สามารถลดน้ำหนักได้เพราะอาหารที่รับประทานต่อวันจะให้พลังงานมากกว่า 2,100 กิโลแคลอรี		
2. เด็กคนนี้ทำถูกต้องแล้วที่รับประทานข้าวหรือแป้ง แม้จะไม่เห็นผลในช่วงแรก ๆ แต่ถ้าทำต่อไปเรื่อย ๆ จะลดน้ำหนักได้และมีสุขภาพดี		
3. ถ้าอยากลดอาการเบื่ออาหารหรือไม่อยากมีอาการผิดปกติต่าง ๆ เด็กคนนี้ควรรับประทานผลไม้และผักเพิ่ม		
4. การดื่มน้ำอัดลมเป็นสาเหตุที่ทำให้น้ำหนักไม่ลดลง		
5. เด็กคนนี้ควรปรับสัดส่วนของอาหารโดยลดปริมาณของเนื้อสัตว์ลง		

23

2. หากมีคำแนะนำให้นักเรียนว่า “ใส่ถุงชุกรวม ๆ ก็ทำให้อาหารอร่อยแล้ว โดยไม่จำเป็นต้องใส่เครื่องปรุงรสอื่น ๆ และจะทำให้ปลอดภัยต่อร่างกายมากขึ้นด้วย” นักเรียนจะเชื่อหรือไม่ เพราะเหตุใด และควรทำอย่างไรเพื่อให้ได้ข้อมูลที่น่าเชื่อถือ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ในสังคมหนึ่งมีความเชื่อว่าเด็กที่อ้วนคือเด็กที่มีความสมบูรณ์และน่ารัก นักเรียนเห็นด้วยกับความเชื่อนี้หรือไม่ เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

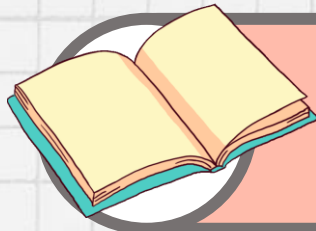
.....

.....

.....

.....

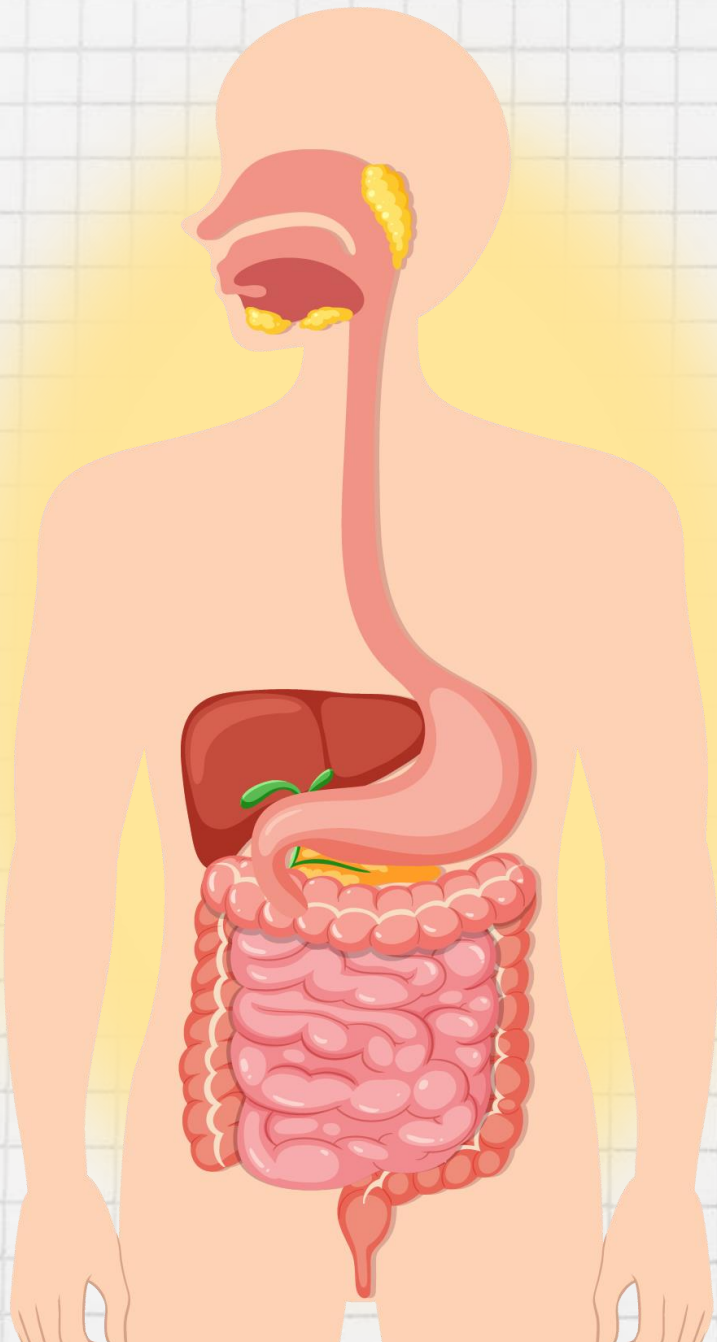


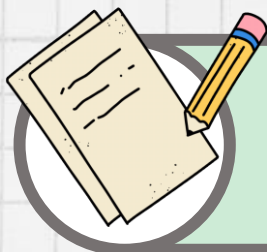
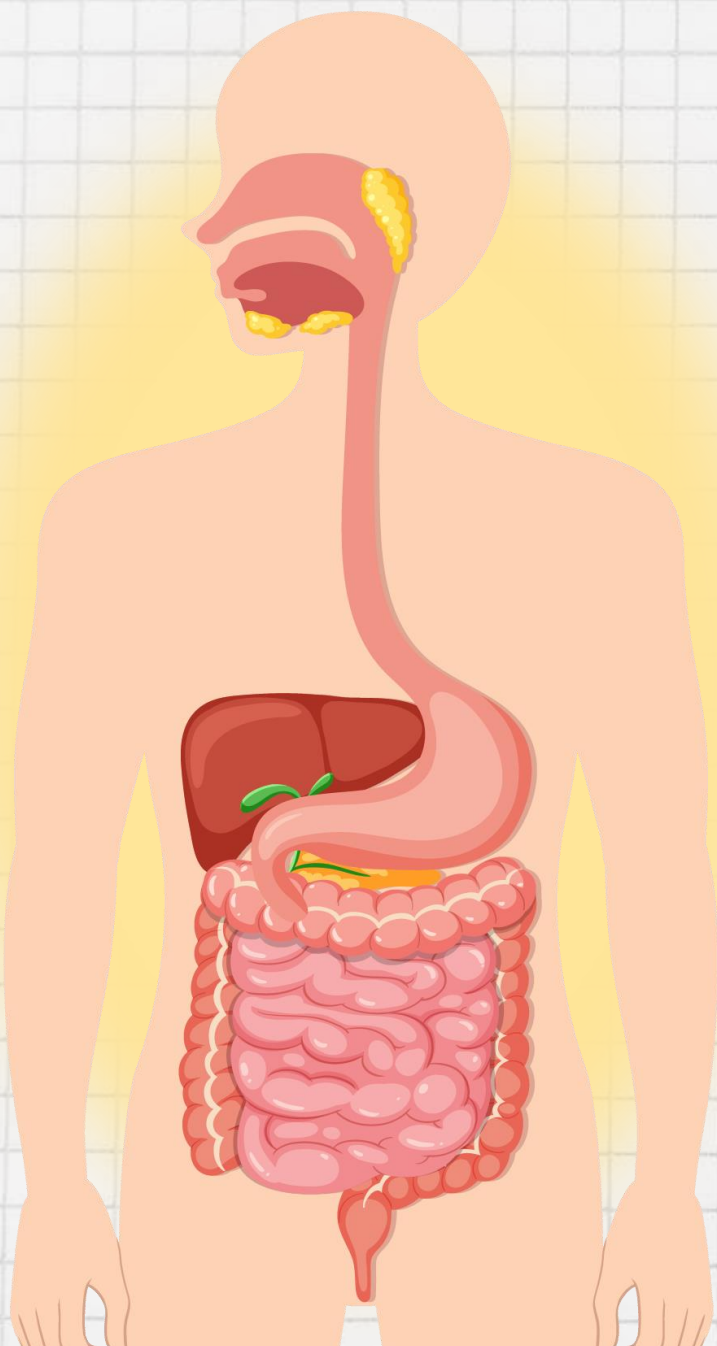


## บทเรียนครั้งต่อไป

อวัยวะในระบบย่อยอาหาร

มีลักษณะและหน้าที่อย่างไร (1)





## สิ่งที่ต้องเตรียม

1. ใ้บทความรู้ เรื่อง การรื้อนลุ่มอนผจญภัย
2. ใ้งาน เรื่อง ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะในระบบย่อยอาหาร

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

---