

รายวิชาการงานอาชีพ

รหัสวิชา ง๑๖๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

เรื่อง การจัดอาหารให้สมาชิก ในครอบครัว

ครูผู้สอน ครูวิทยา ปัญญาเย็น





การจัดอาหารให้สมาชิก ในครอบครัว

จุดประสงค์ การเรียนรู้



๑. สามารถยกตัวอย่างการจัดอาหารให้สมาชิกในครอบครัวได้
๒. เขียนการจัดอาหารให้กับสมาชิกในครอบครัวของตนเองที่มีวัยต่างกันได้
๓. เห็นคุณค่าของการจัดอาหารให้สมาชิกในครอบครัว



คำถามชวนคิด





ถ้าครอบครัวของนักเรียนจะไปเที่ยวสถานที่ในภาพ
จะเตรียมอาหารอะไรไปบ้าง ?

อาหารชนิดใดบ้างที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ?

นักเรียนควรเลือกรับประทานอาหารอย่างไร
เพื่อให้เกิดผลดีต่อร่างกาย ?

การจัดอาหารให้สมาชิก
แต่ละคนในครอบครัว
มีหลักการ ดังนี้



๑. จัดอาหารให้ครบทั้ง ๕ หมู่ เพื่อให้ร่างกาย ได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์



หมู่ ๑ โปรตีน



เนื้อสัตว์ นม ไข่

ถั่วเมล็ดแห้ง อาหารทะเล
ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต
ซ่อมแซม ส่วนที่สึกหรอ

หมู่ ๒ คาร์โบไฮเดรต

ข้าว แป้ง น้ำตาล ผีอก
มัน ช่วยให้ร่างกายมี
พลังงานทำกิจกรรม
ต่าง ๆ



หมู่ ๓ เกลือแร่



ผักใบเขียวและผักอื่น ๆ
ให้ใยอาหารและช่วย
ทำให้ร่างกายทำงานเป็น
ปกติและขับถ่ายสะดวก

หมู่ ๔ วิตามิน



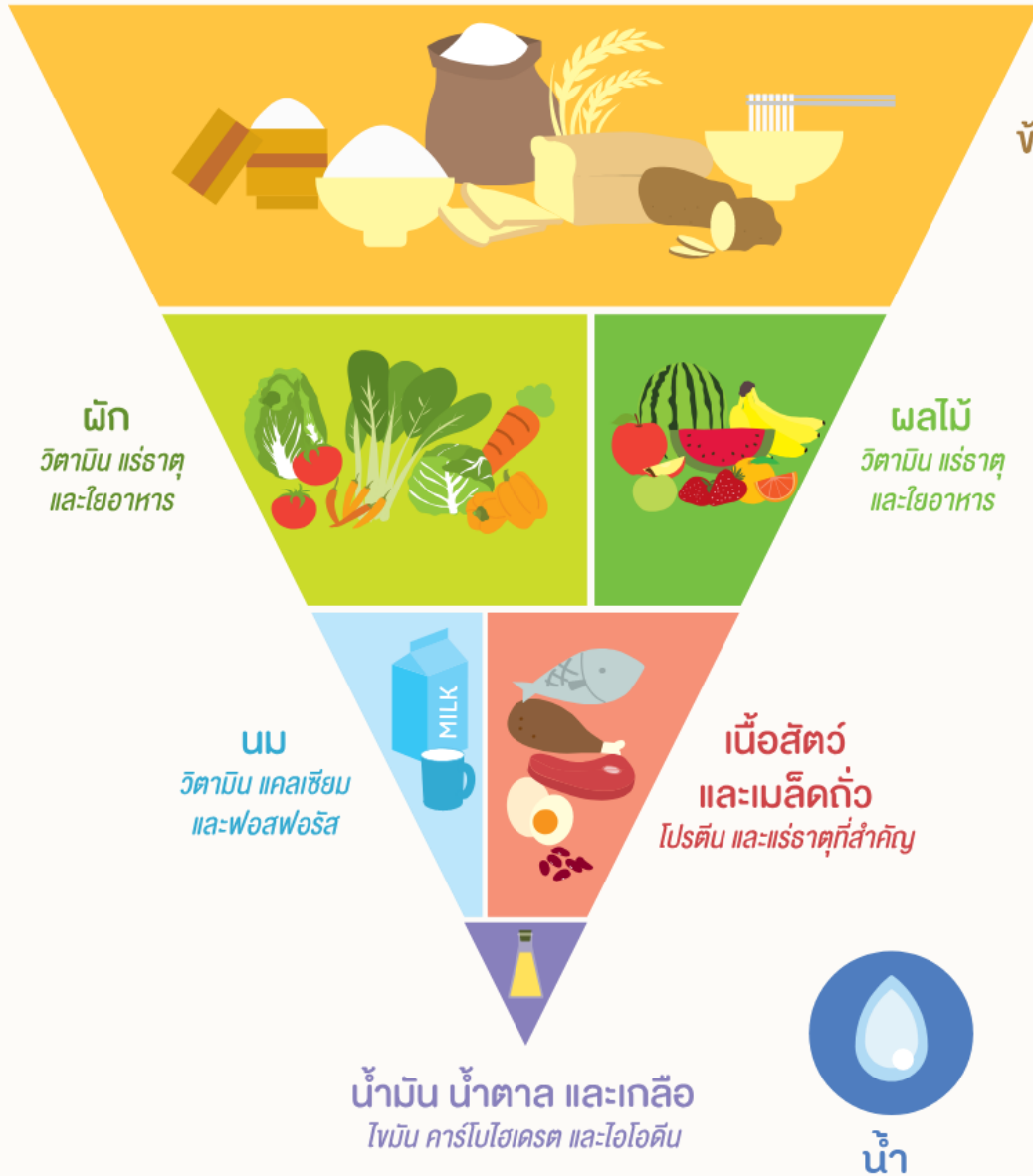
ผลไม้ต่าง ๆ มีวิตามิน
และใยอาหาร ช่วยให้
ร่างกายทำงานเป็นปกติ
และขับถ่ายสะดวก

หมู่ ๕ ไขมัน



ไขมันจากพืชและสัตว์
ได้แก่ น้ำมันพืช น้ำมันสัตว์
เนย ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น
และมีพลังงานทำกิจกรรม
ต่าง ๆ

ธงโภชนาการ



๒. จัดอาหารให้เหมาะสมกับเพศและวัยของสมาชิกแต่ละคนในครอบครัว



วัยเรียน

อายุ ๖ - ๑๒ ปี



เป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต และมีกิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหวร่างกายเกือบตลอดเวลา จึงต้องการอาหารประเภทโปรตีน และรับประทานอาหารทะเล เพราะ มีสารไอโอดีนป้องกันการบกพร่องทางสติปัญญา

วัยรุ่น อายุ ๑๒ - ๒๐ ปี



เป็นวัยที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง
หลายอย่าง ดังนั้น ต้องการ
อาหารหลัก ๕ หมู่ที่มีปริมาณมาก
ในมือเช้าและมือกลางวัน
ลดปริมาณอาหารเย็น มีอาหาร
ประเภทเครื่องจิ้ม เพื่อรับประทาน
กับผักและผลไม้ทุกมื้อ

วัยผู้ใหญ่หรือวัยทำงาน

อายุ ๒๐-๖๐ ปี



เป็นวัยที่ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่
มีสมรรถภาพทางร่างกายสูงสุด
ความต้องการอาหารน้อยกว่าวัยรุ่น
และมักพบปัญหาร่างกายได้รับ
พลังงานมากเกินไป ควรลดอาหาร
ที่ให้พลังงานมาก เช่น ข้าว แป้ง
น้ำตาล ผีอก มัน น้ำมันพืช น้ำมัน
สัตว์ เนย

วัยผู้สูงอายุ อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป



เป็นวัยที่ร่างกายเสื่อมสภาพ เช่น
ฟันเสื่อมสภาพ ประสาทสัมผัสกลิ่น
และรสเสื่อมลง ระบบการย่อยและ
ดูดซึมอาหารทำงานได้น้อยลง
ลดอาหารที่มีไขมันสูง อาหารรสจัด
รับประทานอาหารที่ย่อยง่าย ดื่มนม
พร่องมันเนยและรับประทานผักและ
ผลไม้สดที่เคี้ยวง่าย

๓. จัดอาหารให้มีปริมาณเพียงพอกับจำนวนสมาชิกในครอบครัว



๔. จัดอาหารให้น่ารับประทาน
เพื่อไม่ให้ผู้รับประทาน
เกิดความเบื่อหน่าย



ช่วงกิจกรรม





บทบาทนักเรียน

นักเรียนทำใบงานที่ ๑
การจัดอาหารให้สมาชิก
ในครอบครัว



บทบาทครูปลายทาง

๑. ครูแจกใบงานที่ ๑ และ
ควบคุมดูแลนักเรียนขณะ
ทำกิจกรรม
๒. สุ่มตัวแทนนักเรียนออกมา
นำเสนอหน้าชั้นเรียน

กิจกรรม

การจัดอาหารให้สมาชิก ในครอบครัว

คำชี้แจง :ให้นักเรียนจัดอาหารให้
เหมาะสมกับสมาชิกในครอบครัวของ
ตนเอง ที่มีวัยแตกต่างกันอย่างน้อย
๒ คน แล้วบันทึกลงในตาราง

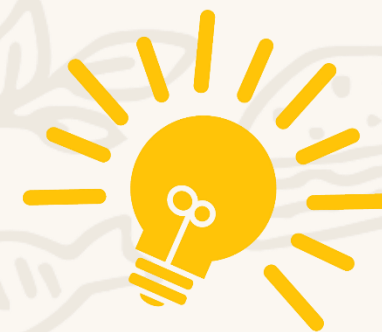
ชื่อสมาชิก	ช่วงวัย	รายการอาหาร		
		มื้อเช้า	มื้อกลางวัน	มื้อเย็น
๑.....				
๒.....				
๓.....				
๔.....				
๕.....				
๖.....				

ตัวอย่างกิจกรรม

ชื่อสมาชิก	ช่วงวัย	รายการอาหาร		
		มือเช้า	มือกลางวัน	มือเย็น
น้องแอน	วัยเรียน อายุ ๖ - ๑๒ ปี	ข้าวต้มกุ้ง	ก๋วยเตี๋ยว ราดหน้าหมูสับ	ข้าวสวย ไข่เจียว
		นมสด	แตงไทยน้ำกะทิ	ผัดคะน้า น้ำมันหอย
		มะม่วงสุก		ส้มเขียวหวาน



สรุปบทเรียน



การจัดอาหารให้สมาชิกในครอบครัวควร
คำนึงถึงเพศและช่วงวัยของสมาชิก เพื่อให้
สมาชิกในครอบครัวได้รับประทานอาหารที่มี
ประโยชน์ และมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง





บทเรียนครั้งต่อไป

การเตรียม การประกอบอาหาร
และเครื่องดื่มให้สมาชิกในครอบครัว



สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงานที่ ๒ และ เขียง มีด กระทียม

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

