

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหาร
และโภชนาการ

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์
ครูวนิดา เรืองอยู่





จุดประกายความคิด





จุดประกายคิด



ภาพที่นักเรียนได้ดูนี้
เรียกว่าอาหารหรือไม่





จุดประกายคิด



ความหมายของอาหาร





จุดประกายคิด

นักเรียนคิดว่าอาหารนั้นมีความจำเป็น
ต่อร่างกายอย่างไร





ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหาร และโภชนาการ

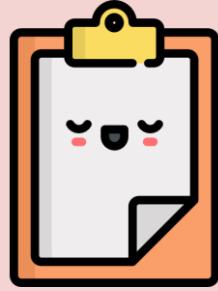




จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

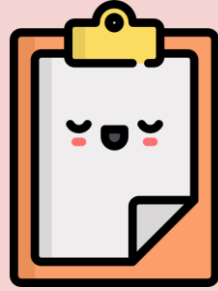
นักเรียนสามารถอธิบายประโยชน์ของสารอาหาร
ที่มีต่อร่างกายได้



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะกระบวนการ

นักเรียนสามารถเลือกรับประทานอาหาร
โดยคำนึงถึงสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายได้



จุดประสงค์การเรียนรู้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนใฝ่เรียนรู้
๒. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน



คำถามชวนคิด

นักเรียนคิดว่าอาหารและโภชนาการนั้น
แตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร





ความหมายของอาหารและโภชนาการ

อาหาร หมายถึง สิ่งที่รับประทานแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกายอาจอยู่ในรูปแบบของเหลวหรือของแข็งก็ได้ สิ่งใดที่รับประทานเข้าไปแล้วไม่ก่อให้เกิดประโยชน์และจะก่อให้เกิดโทษนั้นไม่จัดเป็นอาหาร



โภชนาการ หมายถึง เนื้อหาวิชาการที่เป็นข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับอาหาร เรียกว่า วิทยาศาสตร์การอาหาร โดยจะเป็นความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและการเจริญเติบโต





คำถามชวนคิด

นักเรียนคิดว่าอาหารนั้น
มีความจำเป็นต่อร่างกายอย่างไร



คุณค่าของอาหารและโภชนาการ

๑. ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต
๒. ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
๓. ให้พลังงานและความอบอุ่น
๔. ช่วยให้อวัยวะภายในทำงานปกติ
๕. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรค



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ความหมายของอาหารและโภชนาการ

อาหาร หมายถึงสิ่งที่ได้รับประทานแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกายอาจอยู่ในรูปแบบของเหลวหรือของแข็งก็ได้สิ่งใดที่รับประทานเข้าไปแล้วไม่ก่อให้เกิดประโยชน์และจะก่อให้เกิดโทษนั้นไม่จัดเป็นอาหาร.

โภชนาการ หมายถึงเนื้อหาวิชาการศึกษาที่เป็นข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับอาหาร เรียกว่า วิทยาศาสตร์การอาหารโดยจะเป็นความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและการเจริญเติบโต เช่น การจัดแบ่งประเภทและประโยชน์ของสารอาหาร

คุณค่าของอาหารและโภชนาการ

การรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการจะทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์และคุณค่า ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพดังนี้

๑. ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต
๒. ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย
๓. ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย
๔. ช่วยให้อวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายทำงานได้ตามปกติ
๕. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้แก่ร่างกาย

อาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น

๑. ควรดื่มนมวันละ ๑-๒ แก้ว อาจเป็นนมวัวหรือนมถั่วเหลืองก็ได้ และควรดื่มนมอุ่นๆมากกว่าที่จะดื่มนมที่มีความเย็น เพราะจะทำให้โปรตีนและแคลเซียมแตกตัวได้ดี ช่วยขยายหลอดเลือดฝอยทำให้สารอาหารถูกลำเลียงเข้าสู่ร่างกายได้ดียิ่งขึ้น

๒. รับประทานเนื้อสัตว์ชนิดต่างๆ ให้เพียงพอ วัยรุ่นควรรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เช่น ไข่ เนื้อ ที่ไม่ติดมันมาก ประมาณ ๖ - ๑๒ ช้อนกินข้าวต่อวัน รวมถึงอาหารทะเลโดยเฉพาะเนื้อปลา เนื่องจากมีไขมันต่ำและย่อยง่าย แต่อาหารทะเลบางชนิด เช่น กุ้ง หอย ปลาหมึก มีคอเลสเตอรอลสูงมาก จึงควรรับประทานแต่พอควร



ใบความรู้

เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหาร และโภชนาการ





สารอาหาร.....

ประเภท



อาหารหมู่ที่ ๑

Protein



อาหารหมู่ที่ ๒



A close-up photograph of a variety of fresh vegetables. In the foreground, there are several bright orange carrots with green tops, a large head of green broccoli, and a yellow corn cob. Behind them are red tomatoes, a green bell pepper, and several white mushrooms. To the left, there are green cucumbers and red radishes. The background is filled with more green leafy vegetables like spinach. The overall scene is colorful and fresh.

อาหารหมู่ที่ ๓

อาหารหมักที่ ๕



แลกเปลี่ยนเรียนรู้

๑. ครูสุ่มนักเรียน ๒ คน ขึ้นมาร่วมกันจัดรายการอาหาร (ได้รับสารอาหารครบถ้วนใน ๑ วัน)
๒. เพื่อน ๆ ในชั้นเรียนช่วยพิจารณา (คุณประโยชน์ที่ได้รับจากรายการอาหาร)



ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ

แลกเปลี่ยนเรียนรู้





กิจกรรมตลาดนัดเพื่อสุขภาพ

๑. บัตรภาพอาหารราคาของอาหารแต่ละรายการ
๒. ครูสมมติให้นักเรียนมีเงินทั้งหมด ๒๕๐ บาท
ให้นักเรียนเลือกซื้ออาหารโดยจัดอาหารให้ครบ
อย่างน้อย ๓ มือหลัก



ใบงานที่ ๑ เรื่อง กิจกรรมตลาดนัดเพื่อสุขภาพ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมตลาดนัดเพื่อสุขภาพ โดยกำหนดให้นักเรียนมีเงินทั้งหมด ๒๕๐ บาท ให้นักเรียนเลือกซื้ออาหารโดยจัดอาหารให้ครบอย่างน้อย ๓ มื้อหลัก คือ มื้อเช้า มื้อกลางวัน หรือมื้อเย็น โดยอาจเพิ่มอาหารว่างได้

มื้อเช้า

๑ราคา.....บาท
๒ราคา.....บาท
๓ราคา.....บาท

เหตุผลในการเลือกอาหาร

๑.....
๒.....
๓.....

มื้อกลางวัน

๑.....ราคา.....บาท
๒.....ราคา.....บาท
๓.....ราคา.....บาท

เหตุผลในการเลือกอาหาร

๑.....
๒.....
๓.....



ใบงาน

เรื่อง กิจกรรมตลาดนัดเพื่อสุขภาพ



ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ

แลกเปลี่ยนเรียนรู้





บทเรียนสะท้อนคิด

เหตุผลในการเลือกซื้ออาหารจากกิจกรรมตลาดนัด
เพื่อสุขภาพควรคำนึงถึงสิ่งใดบ้าง

อาหารและโภชนาการมีความสำคัญต่อร่างกายของเรา
อย่างไรบ้าง



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง ภาวะโภชนาการเกิน



ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ www.dltv.ac.th

รายวิชา สุขศึกษา พ๒๑๑๐๓

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

