

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

๑. บัตรภาพอาหารในกิจกรรมตลาดนัดเพื่อสุขภาพ

๑



ยำกุ้งสด ๑๐๐ บาท

ภาพยำกุ้งสดที่มา <https://www.google.com/search?q>



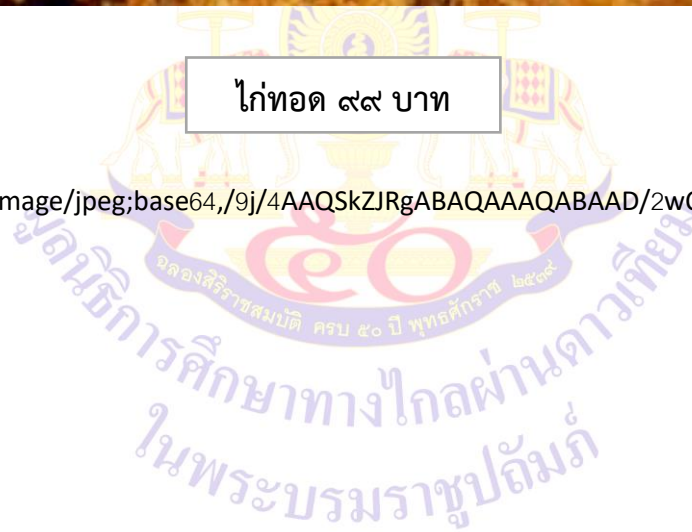
น้ำพริก-ผักลวก ๖๐
ภาพน้ำพริกผักลวก ที่มา <https://i.pinimg.com/originals/bb/c9/b8/bbc9b854080fc1e4e4a7ec009296d42e.jpg>

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุฒวิทยาลัย
ศูนย์บริการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม
ในพระบรมราชูปถัมภ์



ไก่ทอด ๙๙ บาท

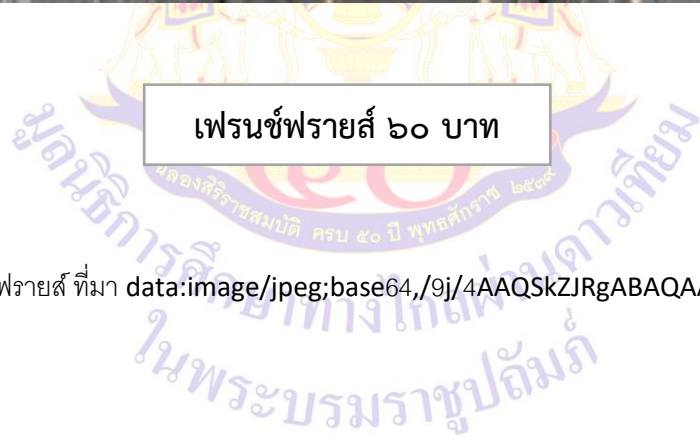
ภาพไก่ทอด ที่มา <data:image/jpeg;base64,/9j/4AAQSkZJRgABAQAAQABAAD/2wCEAAoHCBYWFR>





เฟรนช์ฟรายส์ ๖๐ บาท

ภาพเฟรนช์ฟรายส์ ที่มา <data:image/jpeg;base64,/9j/4AAQSkZJRgABAQAAQABAAD/>





ผัดไทย ๕๐ บาท

ภาพผัดไทย ที่มา <data:image/jpeg;base64,/๙j/๔AAQSkZJRgABAQAAAQABAAD/>





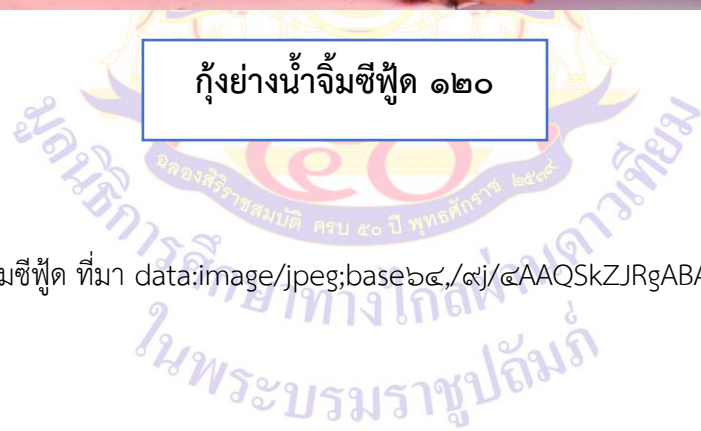
ผักบุ้งไฟแดง ๕๐ บาท

ภาพผักบุ้งไฟแดง ที่มา https://i.ytimg.com/vi/_jpaHhLANao/maxresdefault.jpg



กุ้งย่างน้ำจิ้มซีฟู้ด ๑๒๐

ภาพกุ้งย่างน้ำจิ้มซีฟู้ด ที่มา data:image/jpeg;base64,/๙j/๔AAQSkZJRgABAQAAQABAAD/





สลัดโรล ๔๐ บาท

ภาพสลัดโรล ที่มา <https://mssaradafood.com/wp-content/uploads/๒๐๒๐/๐๓/๘๙๐๓๑๗๘๙>





โจ๊ก ๔๐ บาท

ภาพโจ๊ก ที่มา <https://www.sgethai.com/wp-content/uploads/๒๐๒๑/๐๘/๒๐๑๙๒๐-Content>



สุกี้แห้งทะเล ๖๐ บาท

ภาพสุกี้แห้งทะเล ที่มา <https://files.vogue.co.th/uploads/healthy-food-๒.jpg>

มูลนิธิ
ฉลองสิริราชสมบัติ
๖๐ ปี พุทธศักราช ๒๕๖๕
ศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม
ในพระบรมราชูปถัมภ์



ข้าวผัดไข่ ซาบะย่าง และผักสลัด ๘๐ บาท

ภาพข้าวผัดไข่ ซาบะย่าง และผักสลัด ที่มา <https://files.vogue.co.th/uploads/healthy-food-๔.jpg>



แกงจืดไก่ก่อนเต้าหู้อ่อน ๖๐ บาท

ภาพแกงจืดไก่ก่อนเต้าหู้อ่อน ที่มา <https://files.vogue.co.th/uploads/healthy-food-๑๑.jpg>

๑๓



shutterstock.com · 237780388

ข้าวสวยราคา ๑๐ บาท

ภาพข้าวสวย ที่มา <https://image.shutterstock.com/image-photo/bowl-full-rice-on-white-๒๖๐nw-๒๓๗๗๘๐๓๘๘.jpg>





ข้าวเหนียว ๑๐ บาท

ภาพข้าวเหนียว ที่มา https://www.vichaiyut.com/wp-content/uploads/๒๐๒๐/๑๐/shutterstock_๖๙๖๒๘๙๑๒-๖๙๖๔๖๔.jpg

มูลนิธิโครงการหลวง
ในพระบรมราชูปถัมภ์



ก๋วยเตี๋ยวไก่อ่มะระ ๖๐ บาท
ฉลองสิริราชสมบัติ ๘๐ ปี พระมหากษัตริย์ ๒๕๐๕
มูลนิธิโครงการศึกษาวิจัย
ในพระบรมราชูปถัมภ์

ภาพก๋วยเตี๋ยวไก่อ่มะระ ที่มา <https://food.mthai.com/app/uploads/๒๐๑๗/๐๘/Braised-Chicken-with-Bitter-Gourd-Noodle.jpg>



ส้มตำไทย ๔๐ บาท

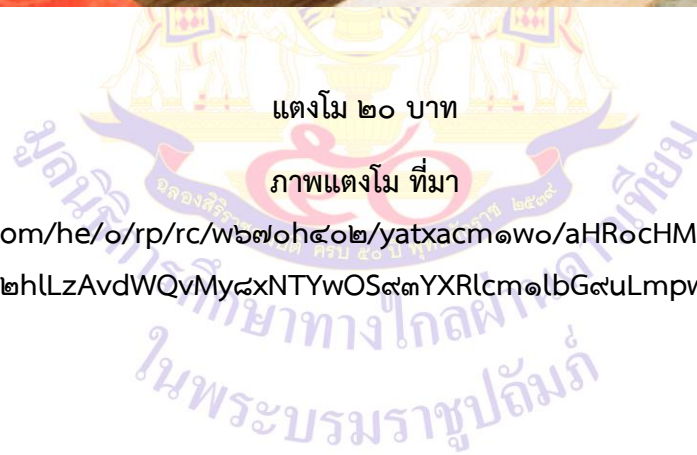
ภาพส้มตำไทย ที่มา https://cdn.pixabay.com/photo/2015/04/07/07/51/papaya-salad-710613_480.jpg



แตงโม ๒๐ บาท

ภาพแตงโม ที่มา

<https://s.isanook.com/he/o/rp/rc/w๒๗๐h๔๐๒/yatxacm๑wo/aHRocHM๒Ly๙zLmlzYW๕vb๒s uY๒๙tL๒hLLzAvdWQyMy๘xNTYwOS๙๓YXRlcm๑lbG๙uLmpwZW==.jpg>





นมกล่อง ๑๕ บาท

ภาพนมกล่อง ที่มา

[https://backend.tops.co.th/media/catalog/product/๘/๘/๘๘๕๐๑๘๘๒๗๑๑๐๓_๐๕-๐๕-](https://backend.tops.co.th/media/catalog/product/๘/๘/๘๘๕๐๑๘๘๒๗๑๑๐๓_๐๕-๐๕-๒๐๒๑.jpg)

๒๐๒๑.jpg



น้ำปั่น ๒๕ บาท

ภาพน้ำปั่น ที่มา https://img.lovepik.com/photo/๕๐๐๕๙/๖๓๓๔.jpg_wh๘๖๐.jpg

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม
ฉลองสิริราชสมบัติครบ ๗๐ ปี ในพระศักราช ๒๕๖๔
ในพระบรมราชูปถัมภ์



ซูชิชุดละ ๓๐ บาท

ภาพซูชิ ที่มา https://th.angkle.org/wp-content/uploads/๒๐๑๖/๑๒/๕๐๐๕๔๙๖_s.jpg



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

สื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ
หน้าที่ ๑ หน้าปก ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ
หน้าที่ ๒ ภาพอาหาร



(แหล่งที่มา: <https://www.google.com/search?q>)

คำถาม ภาพที่นักเรียนได้ดูนี้ เรียกว่าอาหารหรือไม่

หน้าที่ ๓ คำถาม “ความหมายของอาหารคืออะไร”

หน้าที่ ๔ คำถาม “นักเรียนคิดว่าอาหารนั้นมีความจำเป็นต่อร่างกายอย่างไร”

หน้าที่ ๕ คำถาม นักเรียนคิดว่าอาหารและโภชนาการนั้นแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร

หน้าที่ ๖ – ๑๒ เนื้อหา ความหมายของอาหารและโภชนาการ

เนื้อหา คุณค่าของอาหารและโภชนาการ

เนื้อหา อาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น

หน้าที่ ๑๓ คำถาม “ตัวอย่างการจัดรายการอาหาร”

หน้าที่ ๑๔ กิจกรรมตลาดนัดเพื่อสุขภาพ โดยนำคำชี้แจงมาใส่ ในหน้านี้

หน้าที่ ๑๕ นำเสนอใบงานกิจกรรมตลาดนัดเพื่อสุขภาพ

หน้าที่ ๑๖ คำถาม “เหตุผลในการเลือกซื้ออาหารจากกิจกรรมตลาดนัดเพื่อสุขภาพว่าควรคำนึงถึงสิ่งใดบ้าง”

หน้าที่ ๑๗ คำถาม “อาหารและโภชนาการมีความสำคัญต่อร่างกายของเราอย่างไรบ้าง”