

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓

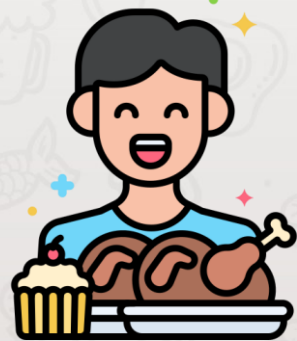
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

เรื่อง โรคจากภาวะทุพโภชนาการ

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์

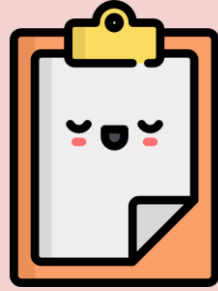
ครูวนิดา เรืองอยู่





โรคจากภาวะทุพโภชนาการ

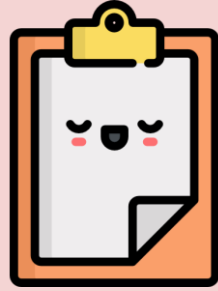




จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

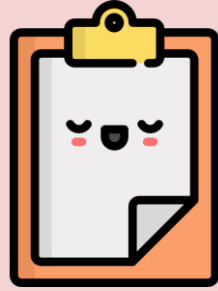
นักเรียนสามารถวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะ
การขาดสารอาหารได้



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะกระบวนการ

นักเรียนสามารถเสนอแนะแนวทางในการป้องกันโรค
จากภาวะการขาดสารอาหารได้



จุดประสงค์การเรียนรู้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนใฝ่เรียนรู้
๒. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน



จุดประกายความคิด





จุดประกายคิด



นักเรียนคิดว่าบุคคลในภาพนั้น

เกิดปัญหาสุขภาพอย่างไร





จุดประกายคิด



“นักเรียนคิดว่ารูปร่างของบุคคลในภาพนี้
มีส่วนเกี่ยวข้องข้องกับการบริโภคอาหาร
อย่างไร ”





คำถามชวนคิด

“นักเรียนรู้หรือไม่ว่า มีโรคใดบ้าง
ที่เกิดจากการขาดสารอาหาร”





ประเภทของภาวะโภชนาการ

ภาวะโภชนาการ แบ่งออกเป็น **ภาวะโภชนาการที่ดี** และ **ภาวะทุพโภชนาการ** ซึ่งมีทั้งภาวะโภชนาการต่ำและภาวะโภชนาการเกิน เนื่องจากได้รับอาหารไม่เพียงพอหรือเกินความต้องการของร่างกาย





ภาวะโภชนาการต่ำ

ภาวะโภชนาการต่ำหรือภาวะขาดสารอาหาร หมายถึง ภาวะที่เกิดจากการบริโภคอาหารไม่เพียงพอหรือได้รับสารอาหารที่ไม่ครบถ้วนตามความต้องการของร่างกายซึ่งมีผลทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่าย





โรคขาดสารอาหาร





โรคขาดสารอาหารโปรตีนและแคลอรี



สาเหตุ

ได้รับสารอาหารโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตไม่เพียงพอ



อาการ

โตช้า ผอม



การป้องกัน

รับประทานอาหารประเภทโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตและป้องกันไม่ให้เกิดพยาธิโดยการรับประทานอาหารที่ปรุงสุก





โรคเหน็บชา



สาเหตุ

ขาดวิตามินบีหนึ่ง



อาการ

ชาตามมือ ปลายเท้า ปวดกล้ามเนื้อบริเวณน่อง
เบื่ออาหารง่าย ชาลิบ ตัวบวมเนื่องจากหัวใจโต



การป้องกัน

รับประทานอาหารที่มีวิตามินบีหนึ่งอย่างเพียงพอ
เช่น ข้าวซ้อมมือเครื่องในสัตว์ประเภทตับ เป็นต้น





โรคโลหิตจาง



สาเหตุ

ขาดธาตุเหล็ก



อาการ

ผิวซีด อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร
หงุดหงิด มึนงง ปวดศีรษะ



การป้องกัน

ทานอาหารที่มีธาตุเหล็กอย่างเพียงพอ
เช่น นม เนื้อสัตว์ ไข่





โรคคอปอก



สาเหตุ

ขาดธาตุเหล็ก ไอโอดีน



อาการ

ต่อมไทรอยด์บวมโต
มีก้อนกลมโตบริเวณคอหอย



การป้องกัน

รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กไอโอดีน อย่างเพียงพอ
เช่น อาหารทะเลและเกลือที่มีสารไอโอดีน





โรคตาฟาง



สาเหตุ

ขาดวิตามินเอ



อาการ

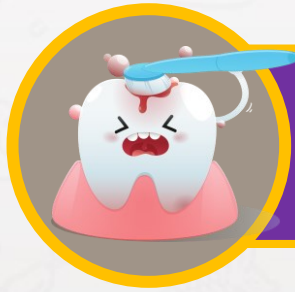
ตาแห้งและย่น เคืองตา น้ำตาไหล ตาไม่สู้แสงจ้า มีจุดสีเทาขาวอยู่บริเวณเยื่อぶตา เรียกว่า เกร็ดกระดี่



การป้องกัน

รับประทานอาหารที่มีวิตามินเออย่างเพียงพอ เช่น น้ำมันตับปลา ตับ ไข่แดง ผักใบเขียว





โรคเลือดออกตามไรฟัน



สาเหตุ

ขาดวิตามินซี



อาการ

เหงือกบวมแดงมีเลือดออกตามไร
ถ้ามีอาการรุนแรงอาจทำให้ฟันโยกได้



การป้องกัน

ทานอาหารที่มีวิตามินซีได้แก่ผักและผลไม้ทั่วไป



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง โรคขาดสารอาหาร
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง โรคจากภาวะทุพโภชนาการ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ภาวะการขาดสารอาหาร

ภาวะการขาดสารอาหาร หรือภาวะโภชนาการต่ำ มีสาเหตุจากการขาดสารอาหาร โดยโรคขาดสารอาหารที่พบได้บ่อยมีดังนี้

โรค	สาเหตุ	อาการ	การป้องกัน
โรคขาดสารอาหารโปรตีนและแคลอรีหรือตานขโมย	ได้รับสารอาหารโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตไม่เพียงพอ	พุงโต หัวโต ก้นปอด และโตช้า มีนงง ซึมและเบื่ออาหาร น้ำหนักน้อย ผอมแห้ง	รับประทานอาหารที่มีสารอาหารโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตอย่างเพียงพอ และป้องกันไม่ให้เกิดโรคพยาธิ
โรคเหน็บชา	ขาดวิตามินบี ๑	ชาตามปลายมือปลายเท้า ปวดกล้ามเนื้อบริเวณน่อง เบื่ออาหาร เหนื่อยง่าย ขาลีบ ตัวบวมเนื่องจากหัวใจโต	รับประทานอาหารที่วิตามินบี ๑ อย่างเพียงพอ เช่น ข้าวซ้อมมือ เครื่องในสัตว์ประเภทตับ เป็นต้น
โรคโลหิตจาง	ขาดธาตุเหล็ก	ผิวซีด อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร หงุดหงิด มีนงง ปวดศีรษะ เล็บเปราะบาง	รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กอย่างเพียงพอ เช่น นม เนื้อสัตว์ ไข่ เป็นต้น



ใบความรู้

เรื่อง โรคขาดสารอาหาร



กิจกรรม

รู้ไหมใครป่วย

รู้ไหมใครป่วย



๑. นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละเท่า ๆ กัน
๒. นักเรียนทำกิจกรรม เกมรู้ไหมใครป่วย (๑๒ คำถาม)
แต่ละกลุ่มเลือกข้อความที่ละ ๑ ข้อ ซึ่งคำถามในแต่ละข้อ
จะมีคะแนนของแต่ละคำถาม เมื่อเลือกคำถามแล้ว
มีเวลาในการตอบคำถามทั้งหมด ๑ นาที



୧ ?

୨ ?

୩ ?

୪ ?

୫ ?

୬ ?

୭ ?

୮ ?

୯ ?

୧୦ ?

୧୧ ?

୧୨ ?



๕ คะแนน



คำถามหมายเลข ๑

นางสาว A อยากทราบถึงแนวทางการป้องกัน

ของโรคโลหิตจาง



เฉลย



รับประทานอาหารที่มี
ธาตุเหล็ก อย่างเพียงพอ
เช่น นม เนื้อสัตว์ ไข่ เป็นต้น





๕ คะแนน

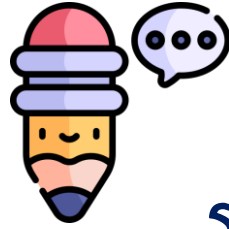


คำถามหมายเลข ๒

ยกตัวอย่างโรคที่เกิดจากภาวะโภชนาการต่ำ
มา ๓ โรค



เฉลย



โรคเหน็บชา

โรคโลหิตจาง

โรคคอตีบ

โรคตาฟาง

โรคปากนกกระจอก

โรคเลือดออกตามไรฟัน





๕ คะแนน



คำถามหมายเลข ๓

เด็กหญิงสวยมีอาการผิวหนังคัน อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร มึนงง
ปวดศีรษะ เล็บบางเปราะ
เป็นอาการของโรคอะไร ?



เฉลย



โรคโลหิตจาง





๕ คะแนน



คำถามหมายเลข ๔

โรคเหน็บชา
เกิดจากสาเหตุใด?



เฉลย



ขาดวิตามินบี ๑





๕ คะแนน

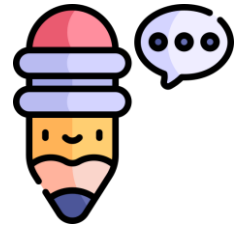


คำถามหมายเลข ๕

เด็กชายพอเพียงไม่ชอบรับประทานผักใบเขียว ตับและไข่แดง
เขามีความเสี่ยง ทำให้เกิดโรคอะไร?



เฉลย



โรคตาฟาง





๕ คะแนน

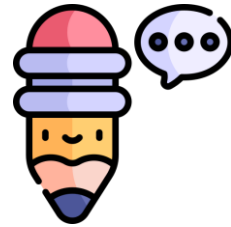


คำถามหมายเลข ๖

นางสาวสัมจุกมีอาการต่อมไทรอยด์บวมโต มีก้อนกลมโต
ที่บริเวณคอหอย คืออาการของโรคอะไร?



เฉลย



โรคคอตีบ





๕ คะแนน



คำถามหมายเลข ๗

เด็กชายไกรสรมีแผลที่มุมปาก ๒ ข้าง ริมฝีปาก บวมตึง

คือ อาการของโรคอะไร?



เฉลย



โรคปากนกกระชอก





๕ คะแนน



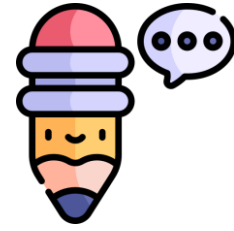
คำถามหมายเลข ๘

แนวทางการป้องกัน

โรคตาฟาง



เฉลย



รับประทานอาหารที่มีวิตามินเอ
เช่น น้ำมันตับปลา ไข่แดง ตับ
ผักใบเขียว เป็นต้น





๕ คะแนน



คำถามหมายเลข ๙



จากภาพนักเรียนคิดว่า
มีสาเหตุมาจากสิ่งใด?

ที่มาภาพ : <https://www.bbc.com/thai/international-๔๖๒๘๕๖๙๔>



เฉลย



ได้รับสารอาหาร โปรตีน
คาร์โบไฮเดรตไม่เพียงพอ





๕ คะแนน



คำถามหมายเลข ๑๐



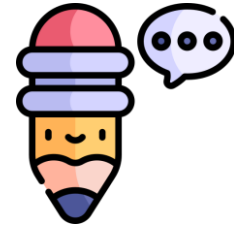
เด็กชายพอดี้ มีอาการตามภาพ

เขาควรรับประทานอาหารอะไรบ้างเพื่อป้องกันโรคนี้อ

ที่มาภาพ : <https://hd.co.th/toothache-scurvy-oral-signs-should-not-be-ignored>



เฉลย



รับประทานที่มีวิตามินซี
ได้แก่ ผักและผลไม้





๕ คะแนน



คำถามหมายเลข ๑๑

ลักษณะอาการ

ของโรคเลือดออกตามไรฟัน?



เฉลย



เหงื่อท่วมแดง เลือดออกตามไรฟัน
ถ้าอาการรุนแรง อาจทำให้ฟันโยก





๕ คะแนน



คำถามหมายเลข ๑๒

แนวทางการป้องกัน

โรคคอตีบ



เฉลย



รับประทานอาหารที่มีธาตุไอโอดีน
เช่น อาหารทะเลและเกลือที่มีสาร
ไอโอดีน





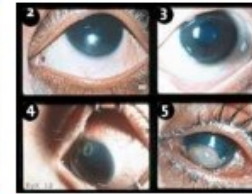
สาเหตุและการป้องกันโรค

.....
.....
.....



สาเหตุและการป้องกันโรค

.....
.....
.....



สาเหตุและการป้องกันโรค

.....
.....
.....



สาเหตุและการป้องกันโรค

.....
.....
.....



สาเหตุและการป้องกันโรค

.....
.....
.....



ใบงาน

เรื่อง โรคขาดสารอาหาร

คำชี้แจง จากภาพที่กำหนด ให้นักเรียน
วิเคราะห์ว่าเป็นอาการของโรคใด
พร้อมทั้งอธิบายสาเหตุและวิธีการ
ป้องกันโรค

ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ

แลกเปลี่ยนเรียนรู้





บทเรียนสะท้อนคิด

โรคขาดสารอาหารส่งผลต่อร่างกายอย่างไรบ้าง
การมีภาวะโภชนาการที่ดีส่งผลต่อร่างกายอย่างไรบ้าง



ป้องกันโรค ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง โภชนบัญญัติ ๙ ประการและธงโภชนาการ



ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ www.dltv.ac.th

รายวิชาสุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑