

รายวิชา สุขศึกษา

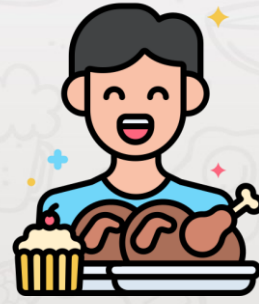
รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

เรื่อง โภชนบัญญัติ ๙ ประการ
และธงโภชนาการ

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์
ครูวนิดา เรืองอยู่

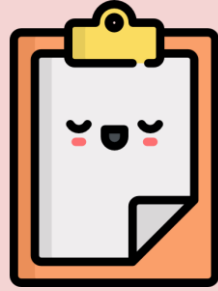




โภชนบัญญัติ ๙ ประการ

และธงโภชนาการ

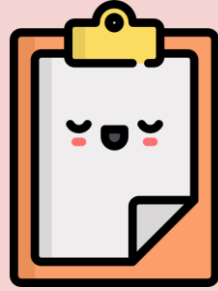




จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

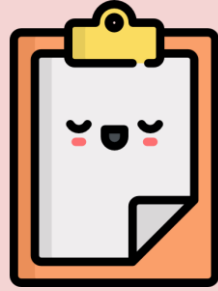
นักเรียนสามารถอธิบายความสำคัญของโภชนบัญญัติ ๙ ประการ และธงโภชนาการ



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะกระบวนการ

นักเรียนสามารถหาความสัมพันธ์ระหว่างอาหาร
กับโภชนบัญญัติ ๙ ประการและธงโภชนาการได้



จุดประสงค์การเรียนรู้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนใฝ่เรียนรู้
๒. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน



คำถามชวนคิด

มือเช้าในวันนี้

นักเรียนรับประทานอาหาร

อะไรกันบ้าง





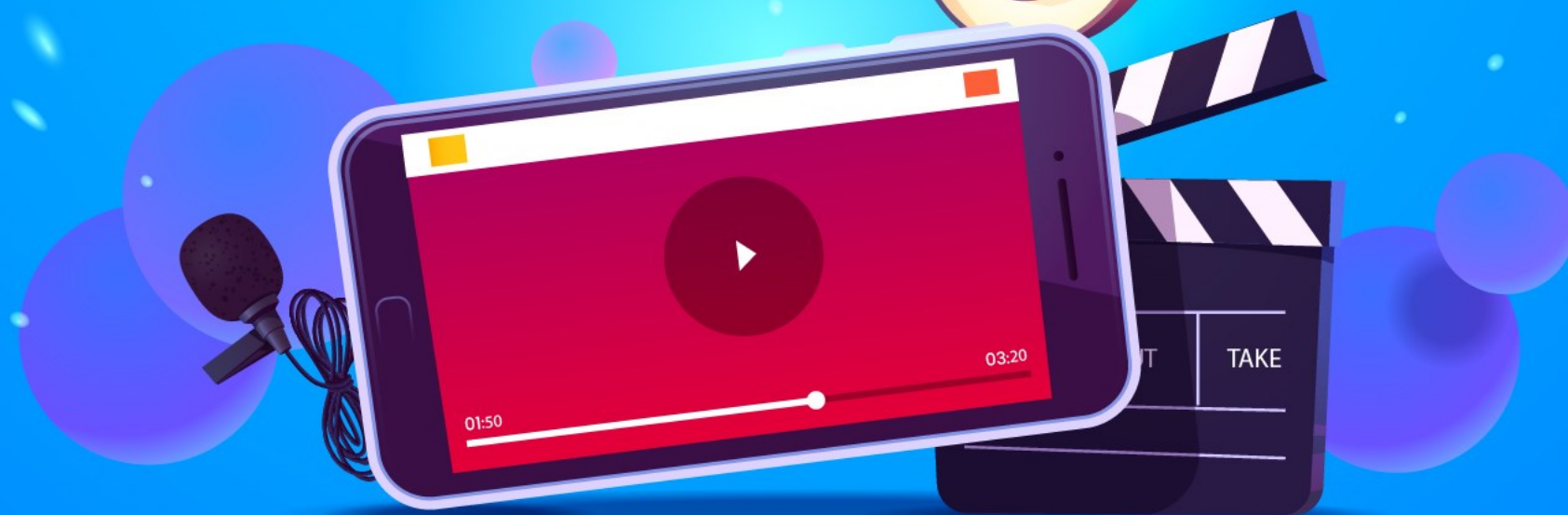
จุดประกายคิด



นักเรียนคิดว่า อาหารในภาพ
มีสารอาหารครบถ้วน หรือไม่ อย่างไร



คลิปสารคดีน่ารู้



โภชนบัญญัติ 9 ประการ



ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย
เป็นแนวทางการกินอาหารที่จะนำไปใช้ประโยชน์ได้สูงสุดกับสุขภาพ

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดื่มน้ำหนักตัวและส่วนสูง
2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด
8. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
9. จดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



เพลง "โภชนบัญญัติ 9 ประการ"

เนื้อร้อง

(สร้อย) เราจะโตขึ้นต่อไป ร่าเริงสดใสก้าวไปเป็นอะไรอย่างทีฝัน
โภชนบัญญัติ 9 ประการทำตามนั้น ฉันจะแข็งแรง

กินอาหารให้หลากหลาย ขอให้ดูครบ 5 หมู่ทุกครั้ง
ตัวเราเองน้ำหนักนั้น พอมเกินไปอ้วนไปก็ไม่ได้
กินอะไรต้องจำไว้ ท่องให้ขึ้นใจ กินข้าวเป็นหลักไว้
อย่าลืมกินผักผลไม้ เสริมร่างกายทุกวันให้สมบูรณ์ (สร้อย)

ปลาถ้ากินเข้าไปแล้ว หัวสมองดี กินเนื้อไม่ติดมัน
ธัญพืชถั่วไข่ช่วยกัน เสริมพลังโปรตีนให้ร่างกาย
อาหารที่มีไขมันเยอะ ถ้าเธอกินมากไปจะอ้วนปี
นมนี้ดียิ่งดื่มยิ่งดี ช่วยให้ตัวไอ้โฮโตแข็งแรง (สร้อย)

อาหารที่เราจะกินนั้น หวานมากไปเค็มไปก็ต้องถอย
อะไรที่ดูสะอาดน้อย ร่างกายเราอย่าเอาไปทดลอง
ข้อสุดท้ายต้องจำไว้ เหล้ากินไปทำไมให้ตับแข็ง
เมายังทำให้หมดแรง พวกเราเป็นเด็กดีอย่าสนใจ (สร้อย)





สื่อวีดิทัศน์นี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

เพลง โภชนาการ โภชนบัญญัติ ๙ ประการ (เด็กวัยเรียน)

เผยแพร่โดย : สำนักโภชนาการ Bureau of Nutrition

เผยแพร่วันที่ ๑๐ พ.ค. ๒๕๖๕

ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=bY๗N-DTKKQQ>





จุดประกายความคิด



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง โภชนบัญญัติ ๙ ประการและธงโภชนาการ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง โภชนบัญญัติ ๙ ประการและธงโภชนาการ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

โภชนบัญญัติ ๙ ประการ

๑. รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว

ร่างกายของคนเราต้องการสารอาหารต่าง ๆ อย่างครบถ้วน ซึ่งไม่มีอาหารชนิดใด ชนิดเดียวที่ให้สารอาหารต่าง ๆ ครบในปริมาณที่ร่างกายต้องการได้ จึงจำเป็นต้องรับประทานอาหาร ให้หลากหลายครบทั้ง ๕ หมู่ และเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย ซึ่งต้องคำนึงถึงสัดส่วน ปริมาณของอาหารให้พอดีเหมาะสมกับน้ำหนักตัว เพราะน้ำหนักตัวจะบ่งบอกถึงสุขภาพ จึงควร หมั่นดูแลน้ำหนักตัวเพื่อควบคุมและดูแลภาวะโภชนาการให้เหมาะสม

๒. รับประทานอาหารเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ

ข้าวนับว่าเป็นอาหารหลักของคนไทยที่ให้พลังงาน โดยควรรับประทานข้าวที่ขัดสีแต่น้อยซึ่งคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ข้าวดำหรือข้าวแดง และสลับกับอาหารประเภทแป้งอื่นๆ เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง เผือก มัน เป็นต้น

๓. รับประทานพืชผักให้มากและรับประทานผลไม้เป็นประจำ

พืชผักผลไม้ นอกจากจะให้วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารแล้วยังมีสารอื่นๆ ที่ช่วยป้องกันไม่ให้ไขมันไปเกาะตามผนังหลอดเลือดและทำให้เยื่อของเซลล์ รวมถึง อวัยวะต่างๆ แข็งแรงอีกด้วย



ใบความรู้

เรื่อง โภชนบัญญัติ ๙ ประการ และธงโภชนาการ



จุดประกายคิด

“โภชนบัญญัติ ๙ ประการคืออะไร”





โภชนบัญญัติ ๙ ประการ

แนวทางปฏิบัติในการกินอาหาร

เพื่อป้องกันการขาดสารอาหาร และการรับประทานอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งมากเกินไป

โภชนบัญญัติ
ข้อปฏิบัติเพื่อสุขภาพดี

การกินให้ถูกหลักโภชนาการ ต้องปฏิบัติ ตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ

- 1** กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่หละหลวมให้หลากหลาย และหมั่นดื่มน้ำหนัก ช่วยให้อวัยวะเจริญเติบโต แข็งแรง เพื่อให้ได้สารอาหารที่ร่างกายต้องการ อย่างครบถ้วน และมีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ไม่อ้วนหรือผอมไป
- 2** กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ เลือกกินข้าวกล้องแทนข้าวขาว จะได้คุณค่า วิตามิน และใยอาหารมากกว่า
- 3** กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ กินผัก-ผลไม้ทุกมื้อ ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรค และต้านมะเร็งได้
- 4** กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ ปลาเป็นโปรตีนคุณภาพดี และย่อยง่าย ถั่วเมล็ดแห้งเป็นโปรตีนจากพืชที่ใช้กินแทนเนื้อสัตว์ได้
- 5** ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย นม ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง เด็กควรกินนมวันละ 2-3 แก้ว ผู้ใหญ่ควรดื่มนมพร่องมันเนย วันละ 1-2 แก้ว
- 6** กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร หลีกเลี่ยงอาหารประเภททอด ผัด แกงกะทิ เนกเกอร์ เลือกกินอาหารประเภทต้ม ตูน นึ่ง ย่าง (ที่ไม่ไหม้เกรียม) เป็นประจำ
- 7** หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด กินหวานมากเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และหลอดเลือด กินเค็มมากเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง
- 8** กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน อาหารที่ไม่สุก และปนเปื้อนเชื้อโรค และสารเคมี เช่น สารบอแรกซ์ สารกันรา สารฟอกขาว ฟอรัมาลิน และยาฆ่าแมลง ทำให้เกิดโรคได้
- 9** งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคตับแข็ง โรคมะเร็งหลอดอาหาร และโรคภัยร้ายแรงตามมา

โภชนบัญญัติ...ต้องปฏิบัติตามต่อเนื่องและทำให้ได้ครบทั้ง 9 ข้อ
แต่จะให้ได้กินอาหารให้ได้ในสัดส่วนและปริมาณที่เหมาะสมตามวัยด้วย
กรมอนามัย ส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

<http://nutrition.anamai.moph.go.th/>



โภชนบัญญัติ

ข้อปฏิบัติเพื่อสุขภาพดี

การกินให้ถูกหลักโภชนาการ ต้องปฏิบัติ
ตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ



- 1** กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ลดไขมันให้หลากหลาย และหมั่นดื่มน้ำหนัก ช่วยให้อวัยวะเจริญเติบโต แข็งแรง เพื่อให้ได้สารอาหารที่ร่างกายต้องการ อย่างครบถ้วน และมีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ไม่อ้วนหรือผอมไป
- 2** กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ เลือกกินข้าวกล้องแทนข้าวขาว จะได้คุณค่า วิตามิน และใยอาหารมากกว่า
- 3** กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ กินผัก-ผลไม้ทุกมื้อ ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรค และต้านมะเร็งได้
- 4** กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ ปลาเป็นโปรตีนคุณภาพดี และย่อยง่าย ถั่วเมล็ดแห้งเป็นโปรตีนจากพืชที่ใช้กินแทนเนื้อสัตว์ได้
- 5** ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย นม ช่วยให้การดูดซึมแคลเซียม แข็งแรง เด็กควรกินนมวันละ 2-3 แก้ว ผู้ใหญ่ควรดื่มนมพร่องมันเนย วันละ 1-2 แก้ว
- 6** กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร เลี่ยงกินอาหารประเภททอด ผัด แกงกะทิ เบเกอรี่ เลือกกินอาหารประเภทต้ม ตุ่น นึ่ง ย่าง (ที่ไม่ไหม้เกรียม) เป็นประจำ
- 7** หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด กินหวานมากเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และหลอดเลือด กินเค็มมากเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง
- 8** กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน อาหารที่ไม่สุก และปนเปื้อนเชื้อโรค และสารเคมี เช่น สารบอแรกซ์ สารกันรา สารฟอกขาว ฟอรัมาลิน และยาฆ่าแมลง ทำให้เกิดโรคได้
- 9** งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคตับแข็ง โรคกระเพาะอาหาร และโรคร้ายแรงตามมา



โภชนบัญญัติ...ต้องปฏิบัติตามต่อเนื่องและทำให้ได้ครบทั้ง 9 ข้อ
แต่จะให้ได้ต้องกินอาหารให้ได้ในสัดส่วนและปริมาณที่เหมาะสมตามวัยด้วย
กรมอนามัย ส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

<http://nutrition.anamal.moph.go.th/>





จุดประกายคิด

“โภชนบัญญัติข้อที่ ๙ งดหรือลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
ทำไมการดื่มแอลกอฮอล์ถึงทำให้เป็นโรคตับแข็ง”



ธงโภชนาการ



เพื่อสุขภาพที่ดี
กินอาหารให้หลากหลาย ในสัดส่วนที่เหมาะสม





คำถามชวนคิด

“นักเรียนคิดว่าธงโภชนาการ
มีความสำคัญอย่างไร”





ธงโภชนาการ

แนวทางการรับประทานอาหารที่ให้คุณค่าทางอาหารครบถ้วนกับความต้องการของร่างกาย โดยการนำอาหารหลัก ๕ หมู่ มาจัดแบ่งออกเป็นชั้น ๆ ตามสัดส่วน ปริมาณ และความหลากหลาย ที่ควรรับประทานใน ๑ วัน



แลกเปลี่ยนเรียนรู้

กิจกรรมเกมจับคู่

“โภชนบัญญัติและธงโภชนาการ”

ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ

แลกเปลี่ยนเรียนรู้





บทเรียนสะท้อนคิด

“โภชนบัญญัติ ๙ ประการ

และธงโภชนการมีความสำคัญ

ต่อการเลือกรับประทานอาหารของเราอย่างไรบ้าง”

บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น



ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ www.dltv.ac.th

รายวิชาสุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑