

# รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓

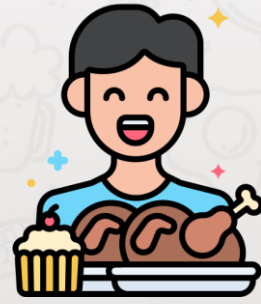
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

เรื่อง หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์

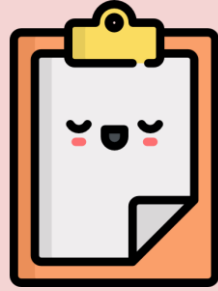
ครูกิตติเทพ นิตिसมบัติกุล





# หลักการเลือกอาหาร ที่เหมาะสมกับวัยรุ่น





## จุดประสงค์การเรียนรู้

### ด้านความรู้

นักเรียนสามารถอธิบายหลักการเลือกอาหาร  
ที่เหมาะสมกับวัยรุ่นได้



## จุดประสงค์การเรียนรู้

### ด้านความรู้

นักเรียนสามารถนำเสนออาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่นได้



## จุดประสงค์การเรียนรู้

### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนใฝ่เรียนรู้
๒. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน



# จุดประกายความคิด





## จุดประกายคิด

“นักเรียนมีหลักการอย่างไร  
ในการเลือกรับประทานอาหาร”





## จุดประกายคิด

“อาหารที่นักเรียนเลือกรับประทานแต่ละมื้อ  
มีคุณประโยชน์ครบถ้วนหรือไม่”





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



# ใบความรู้

## เรื่อง หลักการเลือกอาหาร ที่เหมาะสมกับวัยรุ่น

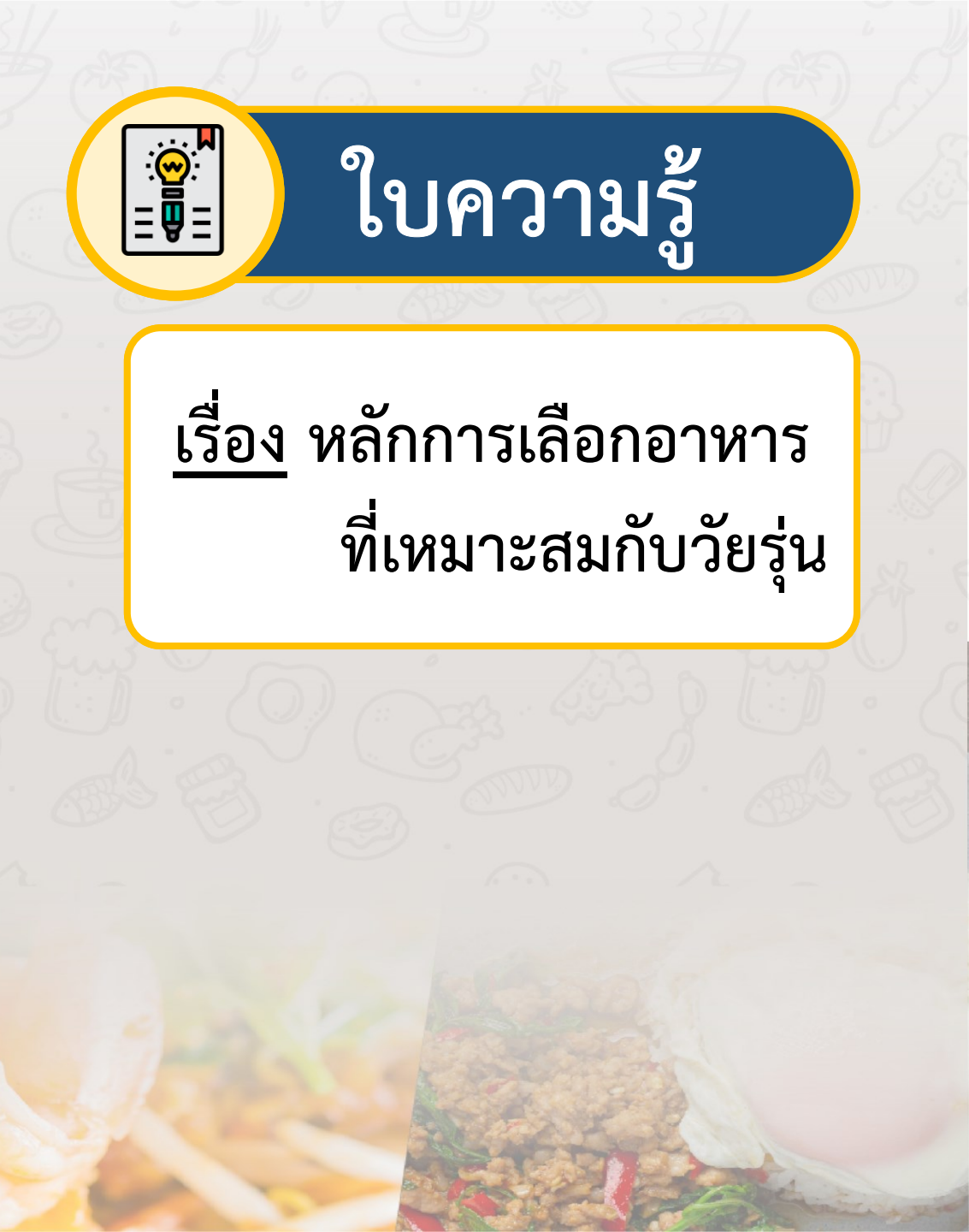
### หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน ซึ่งแต่ละคนต่างก็มีความต้องการอาหารทั้งในด้านปริมาณ และ สารอาหารที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับความต้องการในแต่ละวัย โดยเฉพาะวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโต เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว จำเป็นต้องได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนทั้ง ๖ ประเภท ในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย หากสามารถเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับวัยของตนเองได้ ก็จะทำให้มีสุขภาพ ภายที่แข็งแรง และส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดีตามไปด้วย

### ๑.๑ ประเภทของสารอาหารที่วัยรุ่นควรได้รับในแต่ละวัน

วัยรุ่นควรได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วนทั้ง ๖ ประเภท และเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายใน แต่ละวัน โดยในอาหาร ๑ อย่างนั้น อาจประกอบไปด้วยสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่า ๑ ชนิด ซึ่งสารอาหารในแต่ละวันที่ควรได้รับ มีดังนี้

ประเภทของ สารอาหาร	แหล่งอาหาร	ประโยชน์	ปริมาณสารอาหารที่ ควรได้รับในแต่ละวัน
คาร์โบไฮเดรต	ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก และมัน	๑. ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย วัยรุ่นต้องใช้พลังงานโดย ๒. ช่วยให้ร่างกายสามารถนำ โปรตีนไปใช้ประโยชน์ได้โดยการ สลายโปรตีนเพื่อทำให้เกิดพลังงาน เมื่อร่างกายได้รับคาร์โบไฮเดรต น้อย ๓. ใช้เป็นพลังงานสำรองของ ร่างกาย ๔. เป็นองค์ประกอบที่ สำคัญของตับ ซึ่งตับ เป็นอวัยวะที่ กำจัดสารพิษในเลือด	เด็กอายุ ๖-๑๓ ปีควร ได้รับพลังงานโดยเฉลี่ย วันละ ๑,๖๐๐ กิโล แคลอรี ถ้าใช้กำลังมาก ก็จะต้องใช้พลังงานมาก ขึ้นด้วย ซึ่งวัยรุ่นควรจะ ได้รับ คาร์โบไฮเดรตวัน ละประมาณ ๔-๖ กรัม ต่อน้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัม



# ธงโภชนาการ



เพื่อสุขภาพที่ดี  
กินอาหารให้หลากหลาย ในสัดส่วนที่เหมาะสม





สารอาหาร.....

ประเภท



# หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น

## อาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น

วัยรุ่นนอกจากจะต้องรับประทานอาหารที่มีคุณค่าให้ครบ ๕ หมู่ หรือได้รับสารอาหารครบ ๖ ประเภทในแต่ละวัน ในปริมาณที่เพียงพอ กับความต้องการของร่างกายแล้ว สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่ง คือ จะต้องรับประทานอาหารให้หลากหลาย หรือที่เรียกกันว่า “กินให้พอดี” และ “กินให้ครบ”



## คำถามชวนคิด

“สารอาหารในแต่ละประเภท  
ที่จะต้องได้รับในแต่ละวัน  
ควรได้รับในปริมาณเท่าไร?”



“สารอาหารในแต่ละประเภทที่จะต้องได้รับในแต่ละวัน

ควรได้รับในปริมาณเท่าไร” 



วัยรุ่นต้องการโปรตีนวันละประมาณ  
๑.๒ - ๒.๑ กรัม ต่อน้ำหนักตัว ๖ กิโลกรัม

\*\* ส่วนเด็กทารก หญิงมีครรภ์ หญิงให้นมบุตร  
ผู้ป่วย นักกีฬา หรือผู้ใช้กำลังมาก ควรได้รับ  
โปรตีนในปริมาณที่มากกว่าปกติ \*\*



“สารอาหารในแต่ละประเภทที่จะต้องได้รับในแต่ละวัน

ควรได้รับในปริมาณเท่าไร” 



เด็กอายุ ๖ - ๑๓ ปี ควรได้รับพลังงาน โดยเฉลี่ยวันละ ๑,๖๐๐ กิโลแคลอรี ถ้าใช้ กำลังมาก ก็จะต้องใช้พลังงานมากขึ้นด้วย ซึ่งวัยรุ่นควรจะได้รับ คาร์โบไฮเดรตวันละ ประมาณ ๔ - ๖ กรัมต่อน้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัม

“สารอาหารในแต่ละประเภทที่จะต้องได้รับในแต่ละวัน  
ควรได้รับในปริมาณเท่าไร” 

## วิตามิน แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท

### ๑. วิตามินที่ละลายในไขมัน

- วิตามินเอ พบมากในตับ ไข่แดง ปลา พืชผัก
- วิตามินดี พบมากในปลา ไข่แดง นมเปรี้ยว และร่างกายสามารถสร้างวิตามินดีขึ้นเองได้
- วิตามินอีพบมากในเนยเทียม น้ำมันพืช เมล็ดพืชเปลือกแข็ง ไข่แดง ผักสีเขียว
- วิตามินเค พบมากในผักสีเขียว ไข่แดง เนยแข็ง เนื้อหมู ตับ



“สารอาหารในแต่ละประเภทที่จะต้องได้รับในแต่ละวัน

ควรได้รับในปริมาณเท่าไร” 

วิตามิน แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท

๒. วิตามินที่ละลายในน้ำ ได้แก่

- วิตามินบี พบมากในถั่วชนิดต่าง ๆ ธัญพืช เนื้อสัตว์
- วิตามินซี มีอยู่ในผลไม้ และผักชนิดต่าง ๆ



“สารอาหารในแต่ละประเภทที่จะต้องได้รับในแต่ละวัน

ควรได้รับในปริมาณเท่าไร” 

ปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละวัน

เป็นสารอาหารที่ไม่ให้พลังงาน และไม่ช่วยสร้างเนื้อเยื่อของร่างกายโดยตรง  
ร่างกายจึงต้องการวิตามินปริมาณน้อย แต่วิตามินก็มีความจำเป็นต่อร่างกายมาก  
เพราะถ้าขาดวิตามินชนิดใดชนิดหนึ่ง อาจทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้



“สารอาหารในแต่ละประเภทที่จะต้องได้รับในแต่ละวัน

ควรได้รับในปริมาณเท่าไร” 

## เกลือแร่

- แคลเซียม เป็นสารอาหารที่มีอยู่ในนม ไข่แดง ถั่วเมล็ดแห้ง ผักใบเขียว ปลาเล็ก ปลาน้อย
- ฟอสฟอรัส เป็นสารอาหารที่มีอยู่ในนม ถั่วเมล็ดแห้ง
- เหล็ก มีอยู่ในตับ หัวใจ เลือด เนื้อวัว ไข่แดง ถั่วเมล็ดแห้ง ผักใบเขียว
- ไอโอดีน มีอยู่ในเกลือ ทะเล และสัตว์ทะเล
- โซเดียม มีอยู่ในเกลือ และส่วนผสมของเกลือ นอกจากนี้ ยังมีอยู่ตามธรรมชาติในนม เนยแข็ง และไข่ เป็นสารอาหารที่ไม่ให้พลังงานและความอบอุ่นต่อร่างกาย

“สารอาหารในแต่ละประเภทที่จะต้องได้รับในแต่ละวัน

ควรได้รับในปริมาณเท่าไร” 



วัยรุ่นต้องการไขมันวันละ ประมาณ ๑ กรัม  
ต่อน้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัม หรือประมาณร้อยละ  
๑๕ - ๒๐ ของพลังงานทั้งหมดที่ได้จากอาหาร  
ใน ๑ วันสำหรับ ผู้ที่ใช้กำลังมากควรได้รับไขมัน  
ในปริมาณที่มากกว่าปกติ

“สารอาหารในแต่ละประเภทที่จะต้องได้รับในแต่ละวัน

ควรได้รับในปริมาณเท่าไร” 

น้ำ

เนื่องจากร่างกายสูญเสียน้ำ อยู่ตลอดเวลาจากการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย เช่น เหงื่อ ปัสสาวะ อุจจาระ เป็นต้น ร่างกายจึงต้องการน้ำเพื่อชดเชยส่วนที่สูญเสีย ปกติคนเราควรจะดื่มน้ำ วันละ ๘ - ๑๐ แก้ว ซึ่งถ้าร่างกายขาดน้ำหรือสูญเสียน้ำ ประมาณร้อยละ ๒๐ ของน้ำที่มีอยู่ในร่างกาย จะก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้



## คำถามชวนคิด

“เพราะเหตุใดวัยรุ่นจึงต้องกินให้พอดี  
และกินให้ครบ”



## ค่าพลังงานที่ต้องใช้ในวัยรุ่น

- เด็กอายุ ๖ - ๑๓ ปี ผู้หญิงวัยทำงานอายุ ๒๕ - ๖๐ ปีและผู้สูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ควรได้รับพลังงานอาหาร ๑,๖๐๐ กิโลแคลอรี
- วัยรุ่นหญิง - ชาย อายุ ๑๔- ๒๕ ปี และผู้ชายวัยทำงานอายุ ๒๕ - ๖๐ ปี ควรได้รับพลังงานจากอาหาร ๒,๐๐๐ กิโลแคลอรี
- ผู้หญิงและผู้ชายที่ใช้พลังงานมาก ๆ เช่น เกษตรกร ผู้ใช้แรงงานหรือนักกีฬา ควรได้รับพลังงานจากอาหาร ๒,๔๐๐ กิโลแคลอรี

# แลกเปลี่ยนเรียนรู้

กิจกรรมการออกแบบ

เมนูอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น



คำชี้แจง ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมการออกแบบเมนูอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่นใน ๑ วัน โดยกำหนดให้นักเรียนเลือกเมนูอาหารจากใบความรู้หรือเพิ่มเติมอาหารที่พบเจอในท้องถิ่นของตนเอง มาใส่ในตารางที่กำหนดโดยจะต้องเลือกเมนูอาหารให้ถูกต้องกับประเภทของอาหารและพลังงานรวมที่เหมาะสมกับความต้องการของวัยรุ่น

กับข้าว / กับแก้ม / อาหารจานเดียว	ขนมหวาน / ขนมขบเคี้ยว	ผลิตภัณฑ์จากนม	ถั่ว / ธัญพืช	ผักสด	ผลไม้	ค่าพลังงานรวม (กิโลแคลอรี)



## ใบงาน

### เรื่อง การออกแบบเมนูอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น

ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ

แลกเปลี่ยนเรียนรู้





## บทเรียนสะท้อนคิด

“นักเรียนคิดว่าจะมีผลอย่างไร

หากเรารับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสมกับวัย

และไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย”

# บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร



ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)

รายวิชาสุขศึกษา  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑