

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง อาหารหลัก ๕ หมู่

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม



เรื่อง อาหารหลัก ๕ หมู่



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกประโยชน์ของสารอาหารแต่ละหมู่ได้
 ๒. จัดแยกอาหารตรงตามหมู่ได้
 ๓. เห็นความสำคัญของการรับประทานอาหาร
- ให้ครบ ๕ หมู่





คำถามชวนคิด

นักเรียนคิดว่าอาหาร
มีความสำคัญอย่างไร





ชวนดู ชวนคิด



๑



๒

อาหารหลัก ๕ หมู่

คือ อาหารที่รับประทานเข้าไปแล้วมีประโยชน์
ให้สารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของ
ร่างกายโดยให้สารอาหารครบทั้ง ๕ หมู่





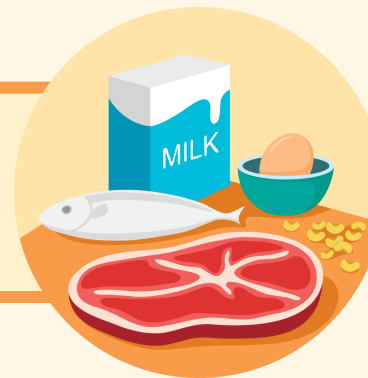
หมู่ที่ ๑

เนื้อสัตว์ นม ไข่
ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ

ให้สารอาหารประเภท

โปรตีน

ประโยชน์ของโปรตีน



ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและซ่อมแซม
ส่วนที่สึกหรอ เสริมสร้างกระดูกและ
กล้ามเนื้อให้แข็งแรง





หมู่ที่ ๒

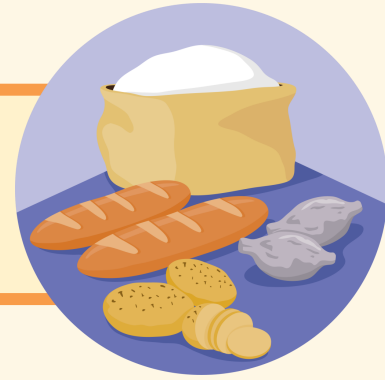
ข้าว แป้ง ผีอก
มัน ขนมนึ่ง ฯลฯ

ให้สารอาหารประเภท

คาร์โบไฮเดรต



ประโยชน์ของคาร์โบไฮเดรต



มีประโยชน์ต่อร่างกายในด้านการ
ให้พลังงาน ช่วยให้ร่างกายเคลื่อนไหว
ทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน





หมู่ที่ ๓

ผักใบเขียวและ
ผักชนิดต่าง ๆ

ให้สารอาหารประเภท

เกลือแร่และแร่ธาตุ



ประโยชน์ของเกลือแร่และแร่ธาตุต่าง ๆ



ทำให้ร่างกายแข็งแรงมีความต้านทานโรค
ช่วยให้ระบบต่าง ๆ ทำงานได้เป็นปกติ
โดยเฉพาะระบบขับถ่าย





หมู่ที่ ๔

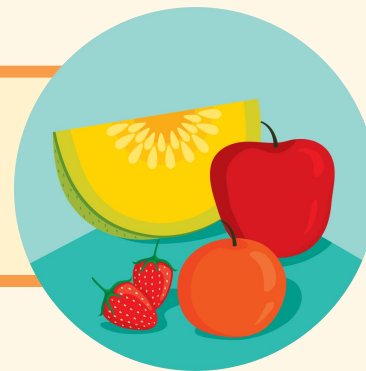
ผลไม้ชนิดต่าง ๆ

ให้สารอาหารประเภท

วิตามิน



ประโยชน์ของวิตามิน



ช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย
ทำงานได้เป็นปกติ มีภูมิคุ้มกันโรคที่ดี
ลำไส้และการขับถ่ายทำงานได้อย่างปกติ



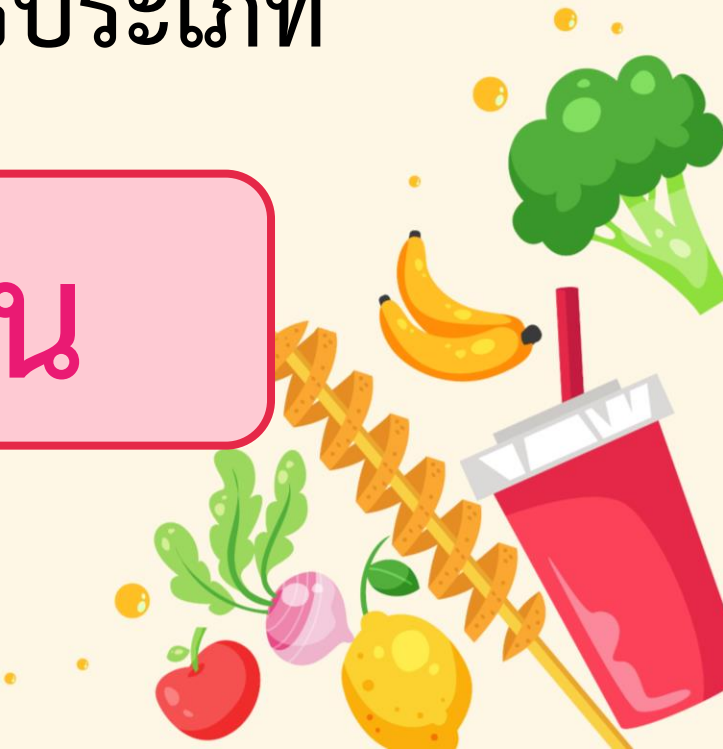


หมู่ที่ ๕

น้ำมัน เนย ชีส

ให้สารอาหารประเภท

ไขมัน



ประโยชน์ของไขมัน



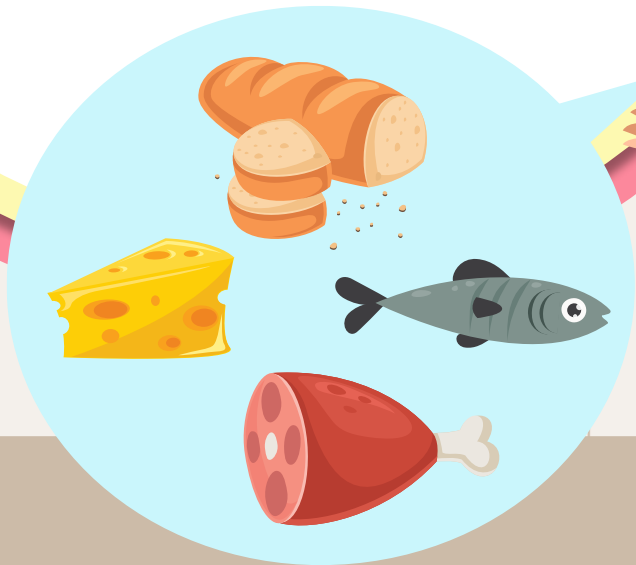
ช่วยให้พลังงาน ความอบอุ่น
แก่ร่างกาย และดูดซึมวิตามิน
ที่ละลายในไขมัน

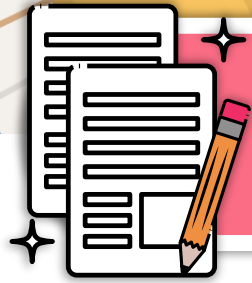




คำถามทวนชว่นจำ

กิจกรรม ฉันอยู่หมู่ไหน





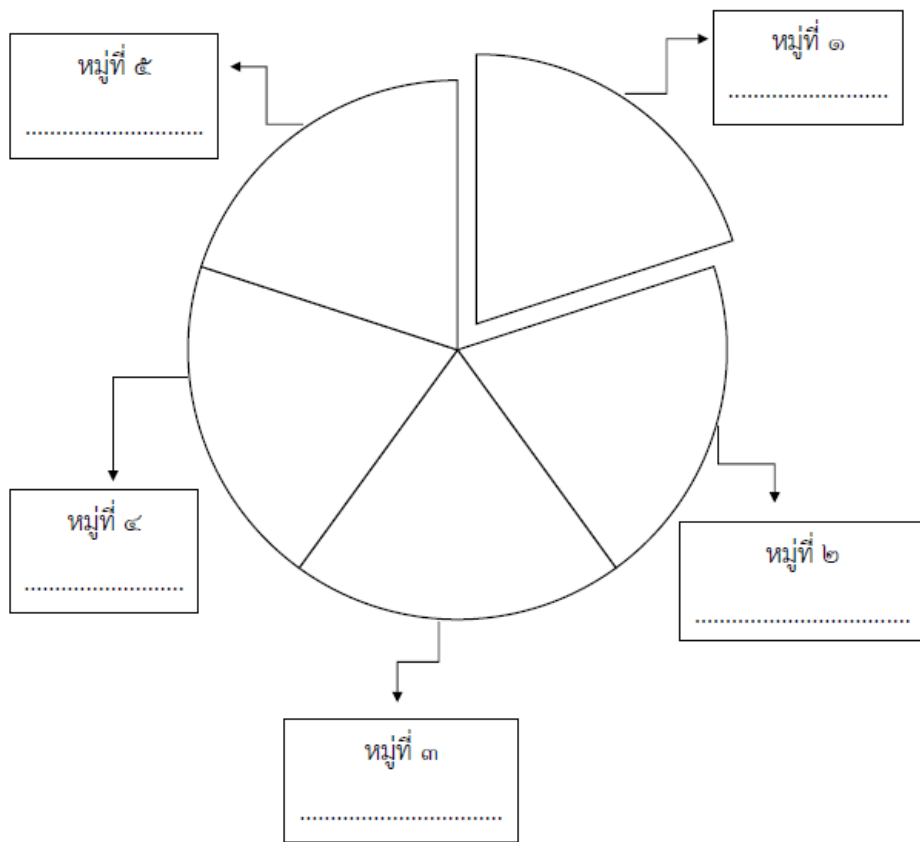
คำชี้แจงกิจกรรม

ให้นักเรียนสุ่มหยิบบัตรภาพอาหาร ๕ หมู่ง
คนละ ๑ ภาพ แล้ววิเคราะห์บัตรภาพที่ตนเอง
หยิบได้ว่าเป็นอาหารในหมู่งใด



ใบงานที่ ๑ เรื่อง อาหารหลัก ๕ หมู่
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง กินอย่างไรให้แข็งแรง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง อาหารหลัก ๕ หมู่
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนสารอาหารตามหมู่พร้อมวาดภาพตัวอย่างอาหารแต่ละ
หมู่ลงในช่องว่างที่กำหนดให้



ชื่อ ชั้น เลขที่

ใบงานที่ ๑

อาหารหลัก ๕ หมู่



คำชี้แจงใบงาน

ให้นักเรียนเขียนอธิบายสารอาหารแต่ละหมู่พร้อมวาดภาพตัวอย่างอาหารแต่ละหมู่ลงในช่องว่างที่กำหนดให้



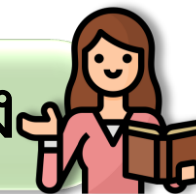


บทบาทของนักเรียนปลายทาง

นักเรียนฟังคำชี้แจง
ในการทำกิจกรรม



บทบาทของครูปลายทาง



ครูชี้แจงการทำกิจกรรมและ
ดูแลความเรียบร้อยของ
นักเรียนระหว่างทำกิจกรรม

สรุปกิจกรรม

อาหารมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต
เพราะอาหารช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตตามวัย
ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอให้เป็นปกติเราจึงควร
รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ เพื่อให้ได้
รับสารอาหารที่มีประโยชน์และเพียงพอ





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง การจำแนกหมู่อาหาร



สิ่งที่ต้องเตรียมในชั่วโมงต่อไป

๑. ใบงานที่ ๒ เรื่อง การจำแนกหมู่อาหาร
๒. ภาพเมนูอาหารต่าง ๆ

ดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติมได้ที่ www.dltv.ac.th

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

