รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เรื่อง การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

ครูผู้สอน ครูภัทรวรรธน์ เหงี่ยมสุวรรณ

จากอาหารที่นักเรียนสังเกตเห็น

นักเรียนคิดว่าอาหารประเภทนี้

มีประโยชน์หรือไม่

เรื่อง

การเลือกรับประทานอาหาร ที่มีประโยชน์

จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายลักษณะของอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

๒. เลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

๓. เห็นความสำคัญของการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

นักเรียนคิดว่าอาหารที่มีประโยชน์

ควรมีลักษณะอย่างไร

หลักการเลือกรับประทานอาหารเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี

๓ ป

๓ ส

หลักการเลือกรับประทานอาหารเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี

๓ ป

ประโยชน์

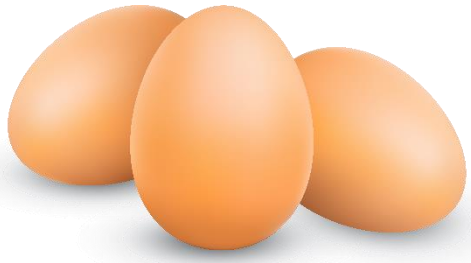
หลักการเลือกรับประทานอาหารเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี

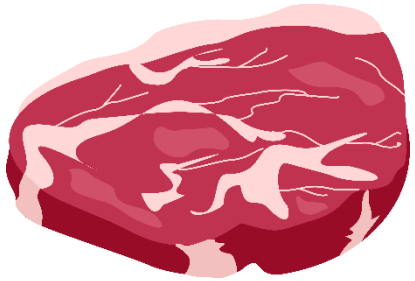
ประโยชน์

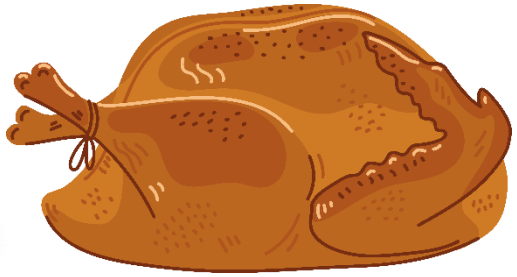
รับประทานอาหารหลัก ๕ หมู่
และมีความสดใหม่เสมอ

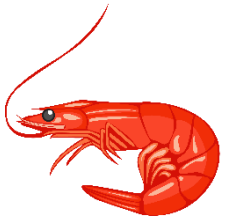
อาหารหลัก ๕ หมู่

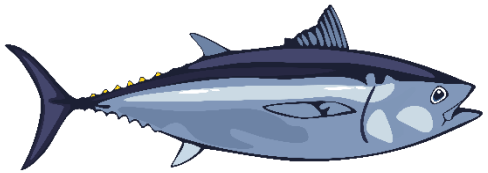
หมู่ที่ ๑











อาหารหลัก ๕ หมู่

หมู่ที่ ๒

อาหารหลัก ๕ หมู่

หมู่ที่ ๓

อาหารหลัก ๕ หมู่

หมู่ที่ ๔

อาหารหลัก ๕ หมู่

หมู่ที่ ๕

หลักการเลือกรับประทานอาหารเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี

๓ ป

ประโยชน์

ปลอดภัย

หลักการเลือกรับประทานอาหารเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี

ปลอดภัย

อาหารที่สะอาด ไม่ปนเปื้อนเชื้อโรค
หรือสารพิษ และไม่มีแมลงวันตอม

อันตรายจากอาหารที่มีแมลงวันตอม

หลักการเลือกรับประทานอาหารเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี

๓ ป

- ประโยชน์
- ปลอดภัย
- ประหยัด

หลักการเลือกรับประทานอาหารเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี

ประหยัด

อาหารตามฤดูกาล มีราคาไม่แพง
และสดใหม่ หาได้ง่ายตามท้องถิ่น

หลักการเลือกรับประทานอาหารเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี

๓ ป

- ประโยชน์
- ปลอดภัย
- ประหยัด

๓ ส

หลักการเลือกรับประทานอาหารเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี

๓ ส

สงวนคุณค่า

หลักการเลือกรับประทานอาหารเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี

สงวนคุณค่า

อาหารที่ปรุงถูกวิธี

รักษาคุณค่าของสารอาหาร

หลักการเลือกรับประทานอาหารเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี

๓ ส

สงวนคุณค่า

สุกเสมอ

หลักการเลือกรับประทานอาหารเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี

สุกเสมอ

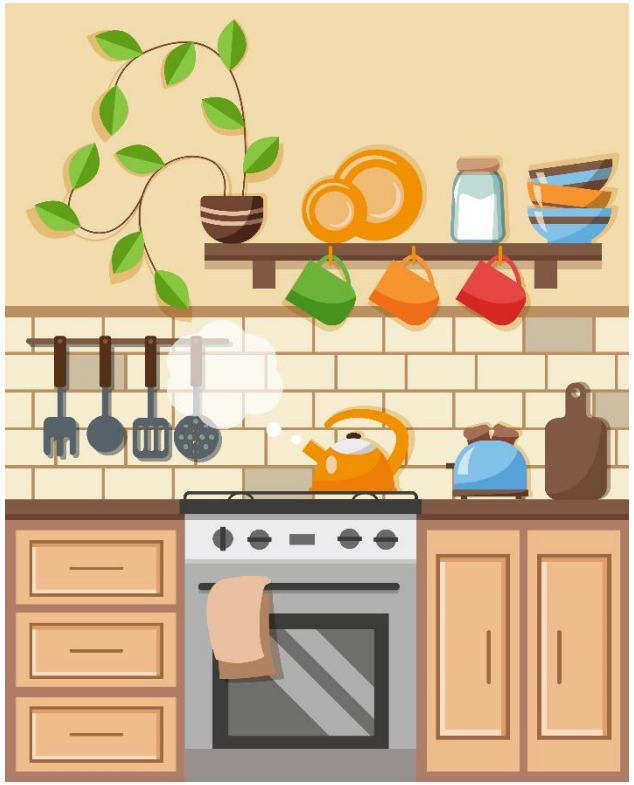
อาหารที่ปรุงสุก สดใหม่
และไม่ทำทิ้งไว้เป็นเวลานาน

หลักการเลือกรับประทานอาหารเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี

๓ ส

- สงวนคุณค่า
- สุกเสมอ
- สะอาดปลอดภัย

หลักการเลือกรับประทานอาหารเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี



สะอาดปลอดภัย

อาหารที่ใส่ในภาชนะที่สะอาด
และอาหารที่นำมาปรุงต้องสดใหม่

หลักการเลือกรับประทานอาหารเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี

๓ ป

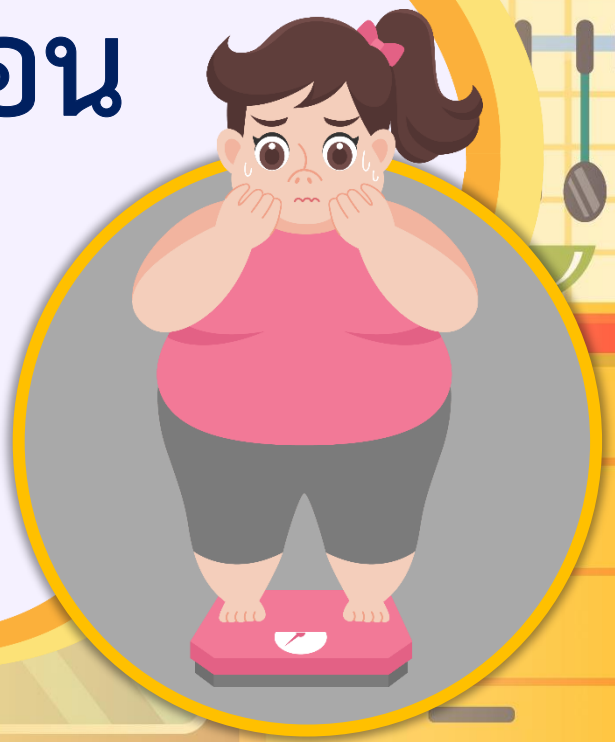
- ประโยชน์
- ปลอดภัย
- ประหยัด

๓ ส

- สงวนคุณค่า
- สุกเสมอ
- สะอาดปลอดภัย

หากนักเรียนเลือกรับประทานอาหาร
ที่ไม่ดีหรือปนเปื้อนจะเป็นอย่างไร

เมื่อรับประทานอาหาร
ที่ไม่มีประโยชน์หรือปนเปื้อน



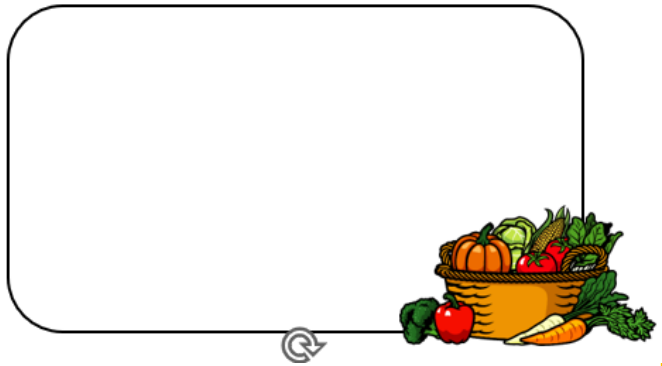
กิจกรรม
ประจำวันนี้

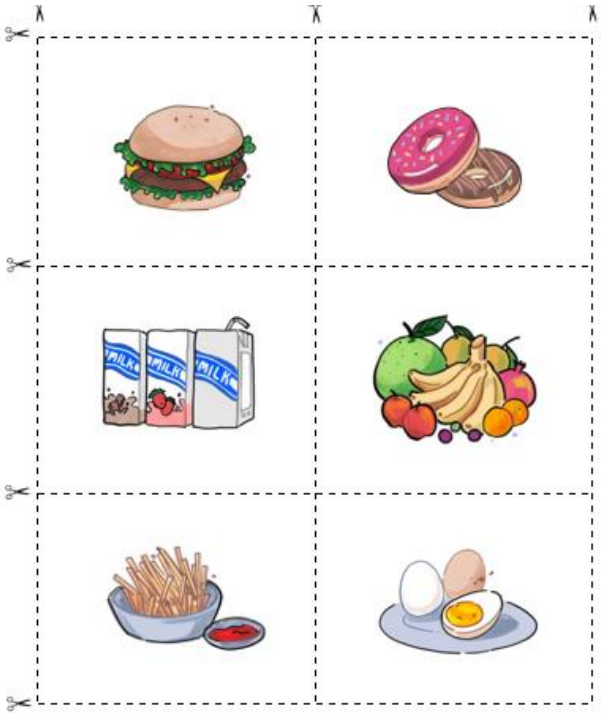
ใบงานที่ ๓ เรื่อง การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

ตอนที่ ๑ คำชี้แจง ให้นักเรียนจำแนกอาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ลงในช่องที่กำหนด จากภาพที่กำหนดให้

อาหารที่มีประโยชน์	อาหารที่ไม่มีประโยชน์

ตอนที่ ๒ คำชี้แจง ให้นักเรียนคิดเมนูอาหารที่มีประโยชน์ ๑ เมนู พร้อมทั้งวาดภาพระบายสี

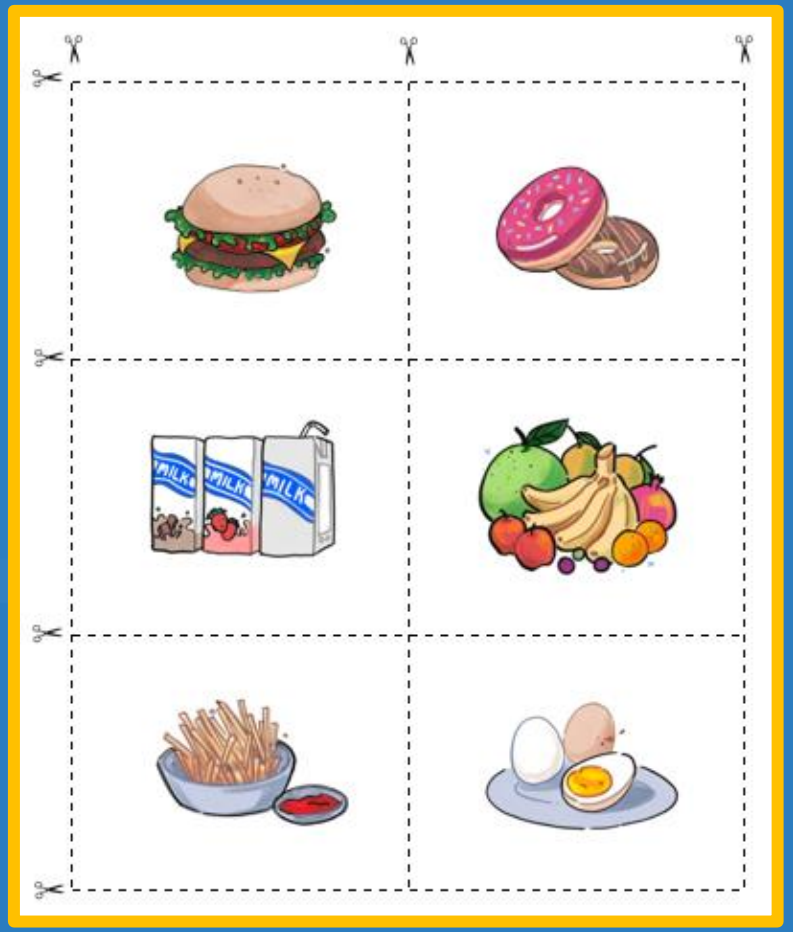




(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)

ตอนที่ ๑ คำชี้แจง ให้นักเรียนจำแนกอาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ลงในช่องที่กำหนด จากภาพที่กำหนดให้

อาหารที่มีประโยชน์	อาหารที่ไม่มีประโยชน์



ตอนที่ ๒ คำชี้แจง ให้นักเรียนคิดเมนูอาหาร
ที่มีประโยชน์ ๑ เมนู พร้อมทั้งวาดภาพระบายสี

ใบความรู้ที่ ๓

เรื่อง การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)

กิจกรรมของปลายทางในวันนี้

คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

๑. นักเรียนปฏิบัติใบงานที่ ๓ เรื่อง การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

๒. นักเรียนสามารถศึกษาเพิ่มเติมได้จากใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

คำชี้แจงกิจกรรมครู

๑. อธิบายคำชี้แจงในการปฏิบัติกิจกรรม

๒. เสนอแนวทางหรือตัวอย่างเพิ่มเติม

๓. ควบคุมดูแลการทำกิจกรรมของนักเรียนในห้องเรียน

นักเรียนคิดว่า ลูกชิ้นทอดที่ครูนำเสนอ

ในต้นชั่วโมงมีประโยชน์หรือไม่

สรุปบทเรียน ...

๓ ป

- ประโยชน์
- ปลอดภัย
- ประหยัด

๓ ส

- สงวนคุณค่า
- สุกเสมอ
- สะอาดปลอดภัย

บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง กินอย่างไรให้ปลอดภัย

สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. สมุดบันทึก

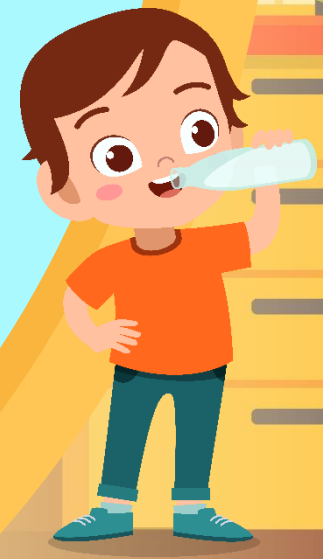
๒. อุปกรณ์เครื่องเขียน

๓. ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง กินอย่างไรให้ปลอดภัย

๔. ใบงานที่ ๔ เรื่อง กินอย่างไรให้ปลอดภัย

๕. อุปกรณ์ทดสอบสารปนเปื้อนในอาหาร
(สารทดสอบฟอร์มาลินและสารทดสอบสารฟอกขาว)

๖. ตัวอย่างที่ใช้ในการทดสอบ ๒ ชนิด ได้แก่
หมึกสดและถั่วงอก



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)