รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เรื่อง กินอย่างไรให้ปลอดภัย

ครูผู้สอน ครูภัทรวรรธน์ เหงี่ยมสุวรรณ

เรื่อง

กินอย่างไรให้ปลอดภัย

จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายลักษณะของอาหารที่ปลอดภัยต่อการเลือกรับประทาน

๒. สังเกตสารปนเปื้อนในอาหารที่ก่ออันตรายต่อร่างกาย

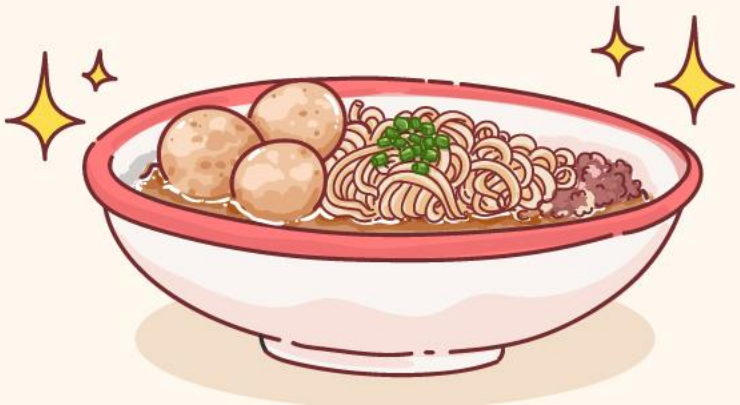
๓. เห็นความสำคัญของการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

นักเรียนคิดว่าอาหารที่ไม่ปลอดภัย

มีลักษณะอย่างไร

อาหารที่ไม่ปลอดภัยอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้อย่างไรบ้าง

กินอย่างไรให้ปลอดภัย



กินอย่างไรให้ปลอดภัย

หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัด

อาหารที่มีรสชาติเผ็ดจัด เปรี้ยวจัด

หวานจัด และเค็มจัด

อาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคต่าง ๆ

ที่มาภาพ https://www.pobpad.com/กินเผ็ด-ผลดี-ผลเสีย-และเ

กินอย่างไรให้ปลอดภัย

หลีกเลี่ยงอาหารประเภทหมักดองและแช่อิ่ม

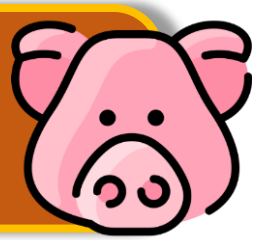
การหมักดองและการแช่อิ่มเป็นวิธีการถนอมอาหาร

อาจทำให้อาหารเป็นพิษหรือโรคอุจจาระร่วง

ที่มาภาพ https://chevronthinkswerestupid.org/โทษของอาหารหมักดอง/

กินอย่างไรให้ปลอดภัย

หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ที่มีสีแดงจัดหรือสีสดจนเกินไป



เนื้อสัตว์ที่มีสีแดงจัดอาจมีส่วนผสมของ

ดินประสิว

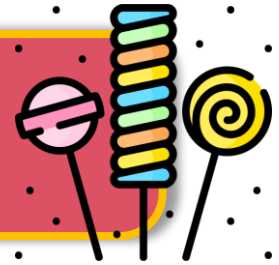
อาจทำให้เกิดอาการปวดท้องอย่างรุนแรง

และเสียชีวิตได้

ที่มาภาพ https://www.thairath.co.th/news/society/1164628

กินอย่างไรให้ปลอดภัย

หลีกเลี่ยงอาหารที่มีสีสันฉูดฉาด



อาหารที่มีสีสันฉูดฉาดเป็นการใส่สีสังเคราะห์ ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพ อาจทำให้เกิดอาการอ่อนเพลีย และโรคโลหิตจาง

ที่มาภาพ https://www.tvpoolonline.com/content/๗๖๒๗๐๐

กินอย่างไรให้ปลอดภัย

หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำอัดลม

น้ำอัดลมมีส่วนผสมของแก๊สและน้ำตาล
ในปริมาณมาก
ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคอ้วนและ
โรคกระเพาะอาหาร

การเลือกซื้ออาหารอย่างปลอดภัย

ตาใส

เกล็ดติดแน่น

ลำตัวแข็ง

เหงือกแดง

ไม่มีกลิ่นเหม็น

ที่มาภาพ http://kitipongcap.blogspot.com/๒๐๑๘/๑๑/๓๒.html

การเลือกซื้ออาหารอย่างปลอดภัย

ใบสด

ไม่เหลือง
ไม่ขึ้นรา

ซื้อตามฤดูกาล

อาจมีรอยแมลง
เล็กน้อย

การเลือกซื้ออาหารอย่างปลอดภัย

สีแดงธรรมชาติ

ไม่ซีด ไม่เขียว

ไม่มีเม็ดสาคู

ไม่มีกลิ่นเหม็น

การเลือกซื้ออาหารอย่างปลอดภัย

ฝากระป๋องเรียบ

ไม่มีรอยบุบ

สังเกตวันหมดอายุ

มีฉลากครบถ้วน

หลีกเลี่ยงอาหารที่ปนเปื้อนสารเคมี

สารฟอกขาว

ใช้ในอาหารเพื่อให้อาหาร
มีสีขาว อวบอิ่ม กรอบ
น่ารับประทาน

สารฟอร์มาลิน

ใช้ในอาหารเพื่อให้อาหาร
สดเสมอ

กิจกรรม

กินอย่างไรให้ปลอดภัย

กิจกรรม
กินอย่างไรให้ปลอดภัย

อันตรายจากสารฟอกขาว

อาจทำให้เกิดการอักเสบในปาก ลำคอ กระเพาะอาหารหายใจขัด ความดันโลหิตต่ำ ปวดท้อง อาเจียน อุจจาระร่วง ในรายที่แพ้อาจเกิดลมพิษ ช็อก หมดสติ และเสียชีวิตได้โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคหอบหืด

ที่มาภาพ https://pstip.cc/b/ผักและผลไม้/ถั่วงอก-สรรพคุณและประโยชน์.html

อันตรายจากสารฟอร์มาลิน

อาจทำให้เกิดการระคายเคืองต่อระบบทางเดินอาหารและหากสัมผัสอยู่เป็นประจำ จะทำให้เกิดการสะสมจนทำให้ร่างกายอ่อนแอได้ และสารฟอร์มาลินยังเป็นสารก่อมะเร็งในสิ่งมีชีวิตได้ด้วย

ที่มาภาพ https://hilight.kapook.com/view/๑๘๘๑๔๙

อาหารที่เรารับประทานในทุก ๆ วัน อาจมีการปนเปื้อนสารเคมีต่าง ๆ ซึ่งก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพของเรา การเลือกซื้ออาหารจำเป็นต้องใส่ใจเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีปราศจากโรคภัยต่าง ๆ

กิจกรรม
ประจำวันนี้

ใบงานที่ ๔ เรื่อง กินอย่างไรให้ปลอดภัย

ตอนที่ ๑ <u>คำชี้แจง</u> ให้นักเรียนบันทึกผลจากการทดสอบสารเคมีปนเปื้อนในอาหาร

<u>ตอนที่ ๑</u> **คำชี้แจง** ให้นักเรียนบันทึกผลจากการทดสอบสารปนเปื้อนในอาหาร

ตัวอย่างอาหาร	ก่อนทดสอบ	หลังทดสอบ
ถั่วงอก		
หมึกสด		

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)

ใบงานที่ ๔ เรื่อง กินอย่างไรให้ปลอดภัย

ตอนที่ ๒ <u>คำชี้แจง</u> ให้นักเรียนบอกวิธีการเลือกอาหารที่ปลอดภัยไม่มีสารปนเปื้อน

<u>ตอนที่ ๒</u> คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกวิธีการเลือกอาหารที่ปลอดภัยไม่มีสารปนเปื้อน

วิธีการเลือกอาหารที่ปลอดภัยไม่มีสารปนเปื้อน

.....

.....

.....

.....

.....

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)

ตัวอย่างสารปนเปื้อนในอาหาร

สารฟอกขาว

อาจทำให้เกิดการอักเสบในปาก ลำคอ กระเพาะอาหาร หายใจขัด ความดันโลหิตต่ำ ปวดท้อง อาเจียน อุจจาระร่วง ในรายที่แพ้อาจเกิดลมพิษ ช็อก หมดสติ และเสียชีวิตได้โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคหอบหืด

สารฟอร์มาลิน

อาจทำให้เกิดการระคายเคืองต่อระบบทางเดินอาหาร และหากสัมผัสอยู่เป็นประจำ จะทำให้เกิดการสะสม จนทำให้ร่างกายอ่อนแอได้ และสารฟอร์มาลินยังเป็นสารก่อมะเร็งในสิ่งมีชีวิตได้ด้วย

ใบความรู้ที่ ๔

เรื่อง กินอย่างไรให้ปลอดภัย

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)

อันตรายจากสารปนเปื้อนในอาหาร

ทำให้เกิดภาวะอาหารเป็นพิษ โดยมีอาการอาเจียน ท้องสีย หรือติดเชื้อพยาธิ และอาจส่งผลให้มีปัญหาสุขภาพเรื้อรัง เช่น มะเร็ง และความผิดปกติของระบบประสาท

หากพบนักเรียนหรือบุคคลที่มีอาการผิดปกติหลังรับประทานอาหาร เช่น อาเจียนเป็นเลือด หรือ อุจจาระเป็นเลือด อาเจียนหรือท้องเสียติดต่อกันเป็นเวลานาน ปวดเกร็งหน้าท้องอย่างรุนแรง กล้ามเนื้ออ่อนแรง วิงเวียนศีรษะคล้ายจะหมดสติ ให้รีบไปพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยอาการโดยด่วน

ใบความรู้สำหรับครูที่ ๔

เรื่อง กินอย่างไรให้ปลอดภัย

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)

กิจกรรมของปลายทางในวันนี้

คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

๑. นักเรียนปฏิบัติใบงานที่ ๔
เรื่อง กินอย่างไรให้ปลอดภัย

๒. นักเรียนสามารถศึกษาเพิ่มเติมได้จาก
ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง กินอย่างไรให้ปลอดภัย

คำชี้แจงกิจกรรมครู

๑. อธิบายคำชี้แจงในการปฏิบัติกิจกรรม

๒. เสนอแนวทางหรือตัวอย่างเพิ่มเติม

๓. ควบคุมดูแลการทำกิจกรรม
ของนักเรียนในห้องเรียน

นักเรียนคิดว่า จะเป็นอย่างไร

หากเราได้รับประทาน

อาหารที่มีสารปนเปื้อน

สรุปบทเรียน ...

กินอย่างไรให้ปลอดภัย

- เลือกอาหารที่ดีมีคุณค่าทางสารอาหาร
- อาหารที่ไม่มีสารปนเปื้อน
- อาหารที่สะอาดถูกสุขลักษณะ

อาหารที่ดีไม่จำเป็นต้องมีราคาแพง

บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง ของเล่นที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ

สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. สมุดบันทึก

๒. อุปกรณ์เครื่องเขียน

๓. ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง ของเล่นที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ

๔. ใบงานที่ ๕ เรื่อง ของเล่นที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)