

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

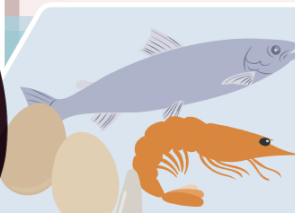
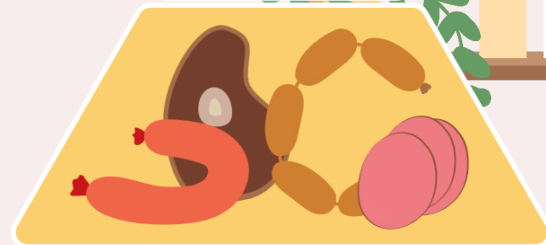
รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง ธงโภชนาการ

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม



เรื่อง ธงโภชนาการ



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายประเภทอาหารและสัดส่วนปริมาณอาหารตามหลักของธงโภชนาการ
๒. จำแนกประเภทอาหารตามหลักของธงโภชนาการ
๓. เห็นความสำคัญของการรับประทานอาหารตามหลักของธงโภชนาการ





คำถามชวนคิด

นักเรียนคิดว่าในแต่ละวัน
เราควรรับประทานอาหารแต่ละหมู่
ปริมาณเท่าไร





คำถามชวนคิด

นักเรียนคิดว่า

ธงโภชนาการ คืออะไร

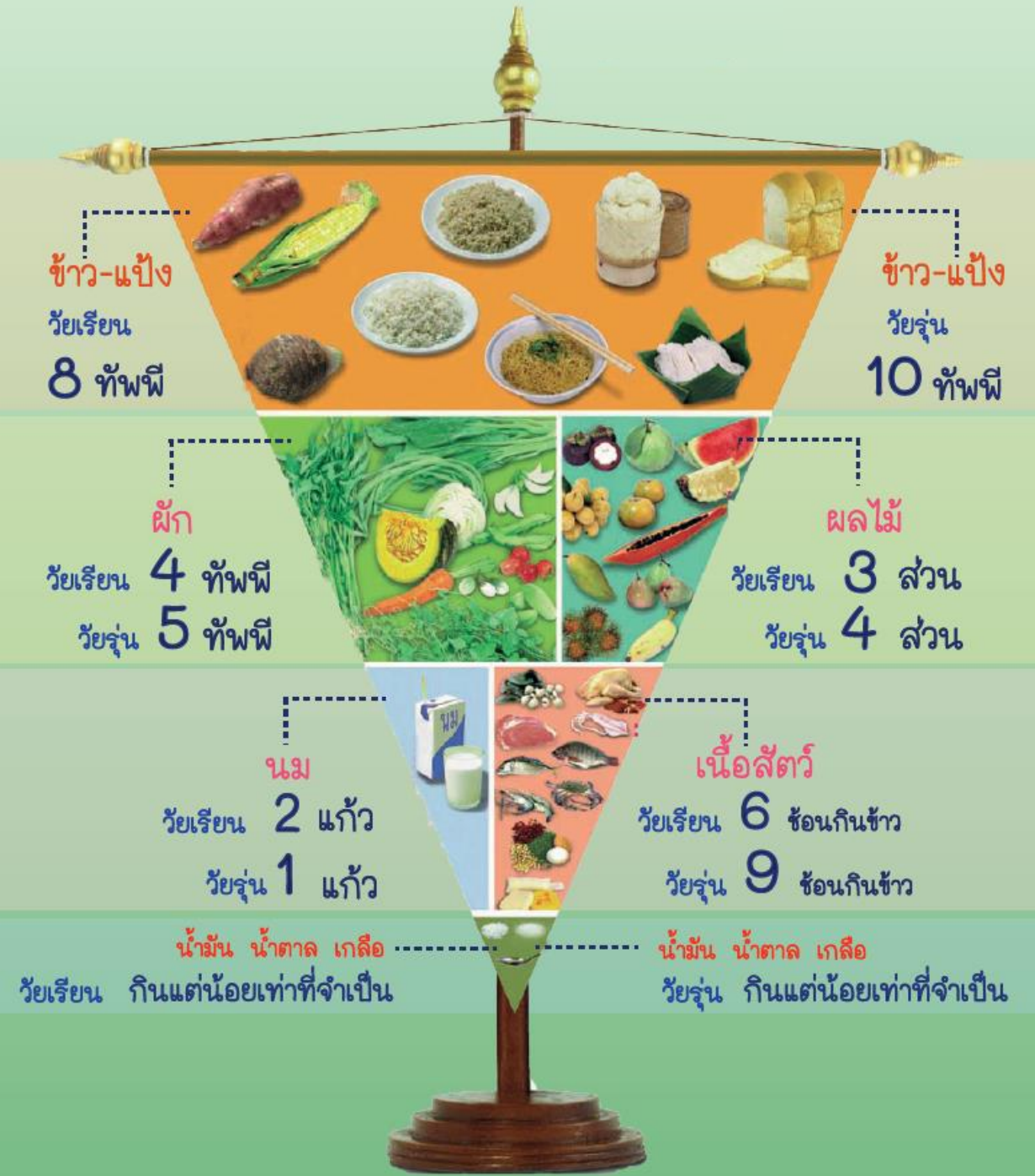


ธงโภชนาการ

คือ สิ่งที่บอกถึงปริมาณอาหารที่ควรรับประทานใน
แต่ละวัน โดยได้กำหนดเป็นภาพธงปลายแหลม แสดงกลุ่ม
อาหารและสัดส่วนการรับประทานอาหารในแต่ละกลุ่ม

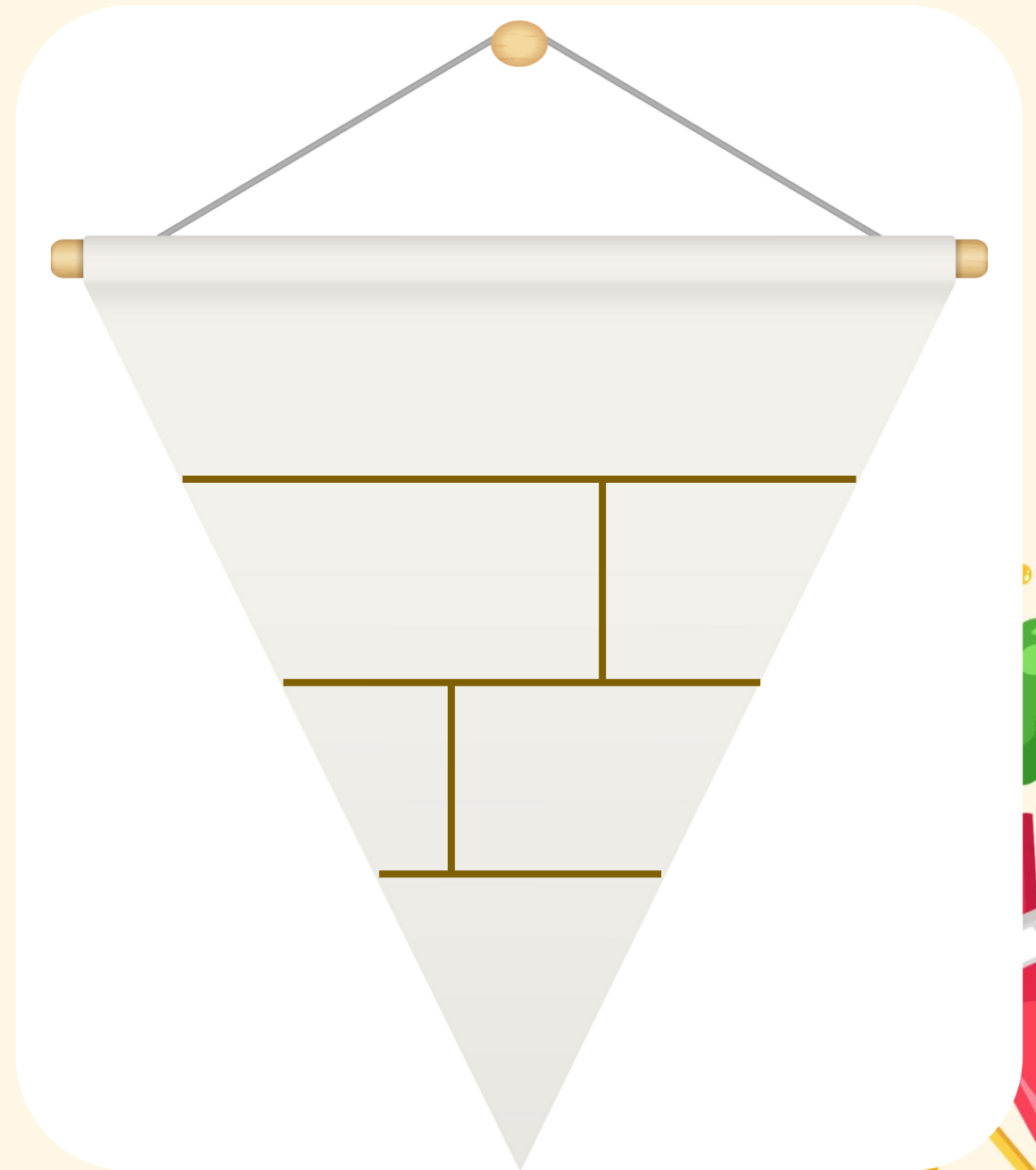


ธงโภชนาการ

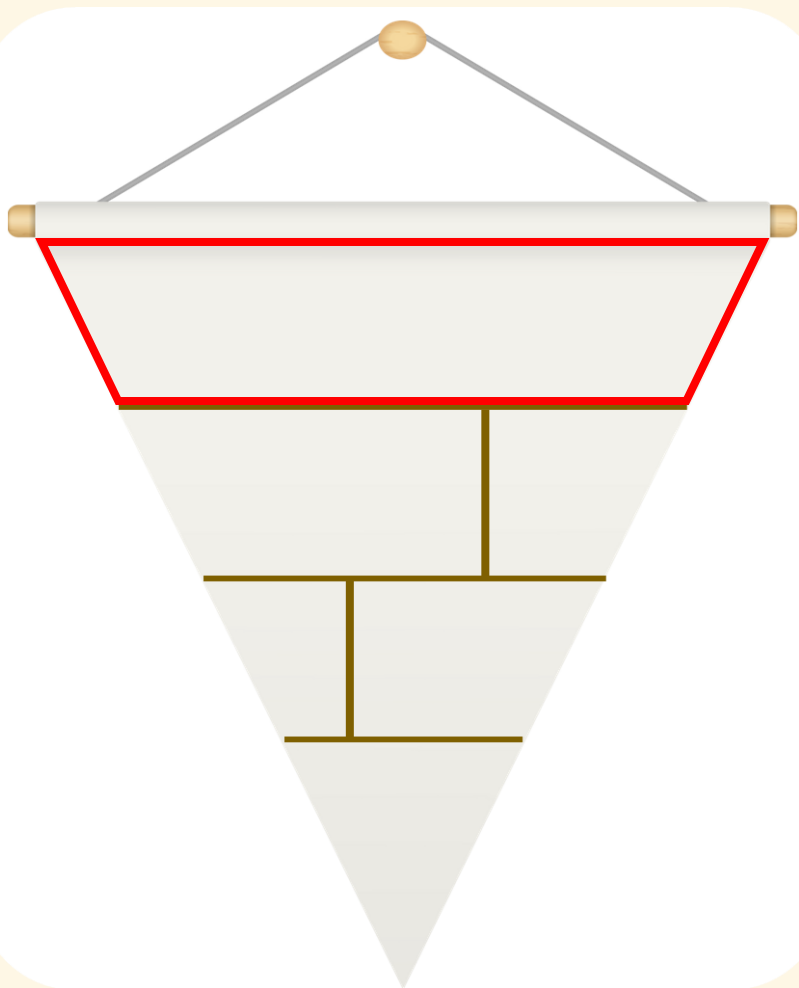


ภาพจาก <https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/book/194473#>

ลักษณะของ
ธงโภชนาการ

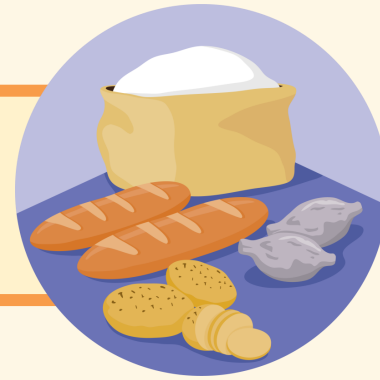


ชั้นที่ ๑



ข้าว แป้ง ผีอก
มัน ขนมนปัง ฯลฯ

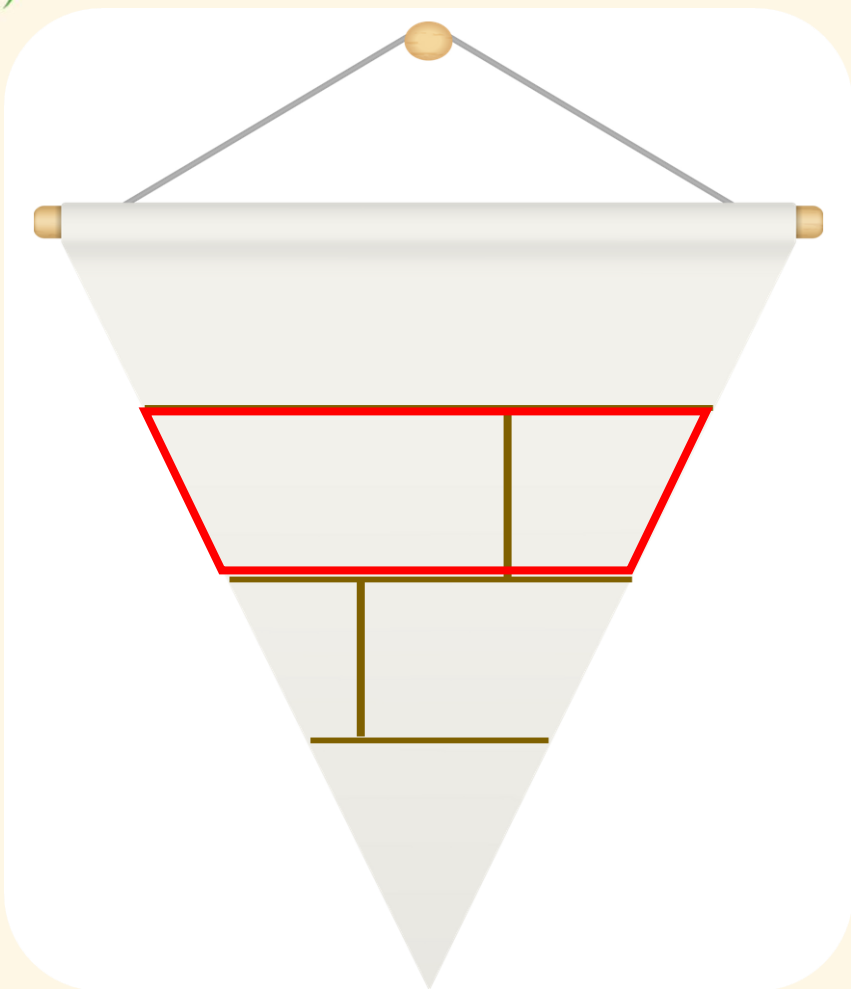
ประโยชน์ของอาหารชั้นที่ ๑



มีประโยชน์ต่อร่างกายในด้านการ
ให้พลังงาน ช่วยให้ร่างกายเคลื่อนไหว
ทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน



ชั้นที่ ๒



ผักและผลไม้

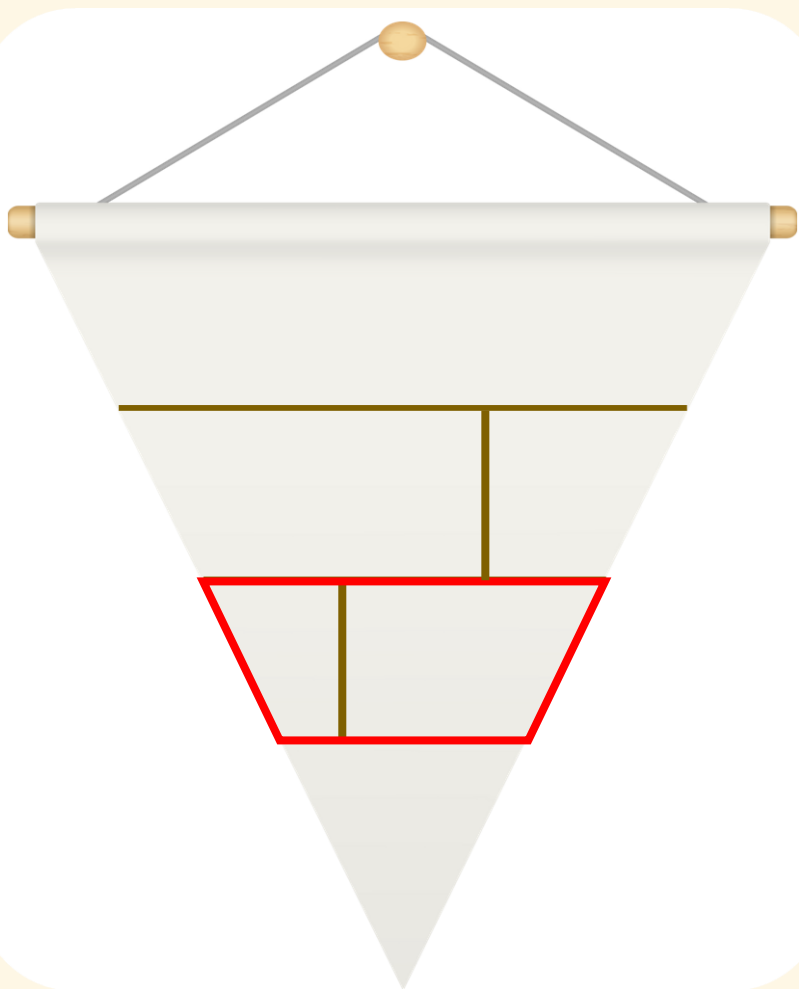
ประโยชน์ของอาหารชั้นที่ ๒



ทำให้ร่างกายมีภูมิต้านทานโรคที่ดีอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายทำงานได้เป็นปกติ โดยเฉพาะลำไส้และการขับถ่ายทำงานได้อย่างปกติ

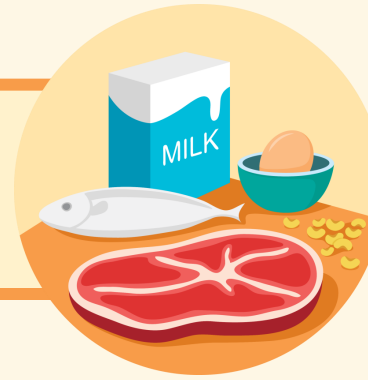


ชั้นที่ ๓



เนื้อสัตว์ นม ไข่
ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ

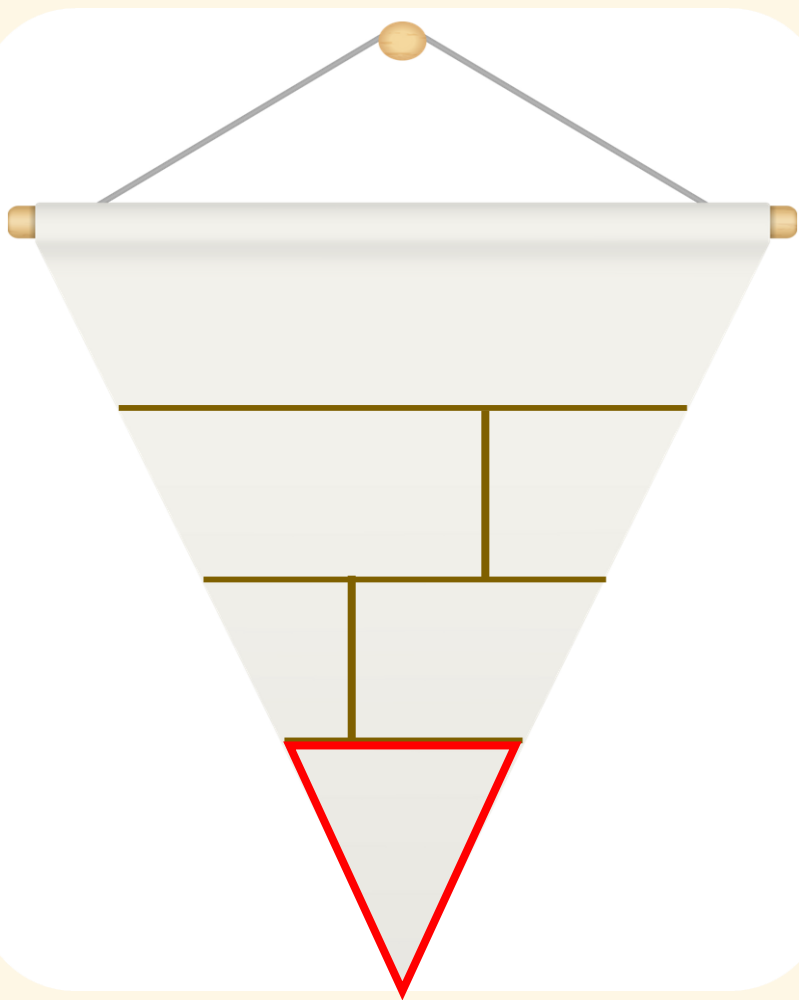
ประโยชน์ของอาหารชั้นที่ ๓



ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและซ่อมแซม
ส่วนที่สึกหรอ สร้างกระดูกและกล้ามเนื้อ
ทำให้ร่างกายทำงานได้เป็นปกติ



ชั้นที่ ๔



น้ำมัน เนย น้ำตาล เกลือ

ข้อระวังของอาหารชั้นที่ ๔

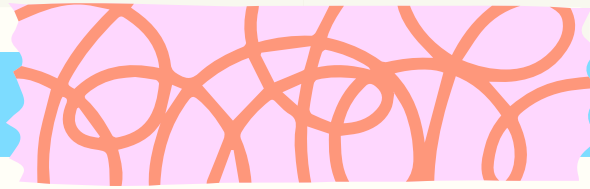


เป็นอาหารที่รับประทานในปริมาณที่น้อยที่สุด
เนื่องจากเป็นอาหารจำพวกไขมัน
เกลือ น้ำตาล หากทานมากเกินไป
จะส่งผลเสียต่อร่างกายได้





คำถามทวนชวณจำ



กิจกรรม

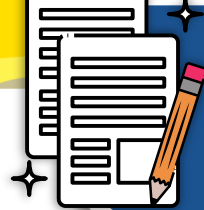
ตัดภาพตามธง



คำชี้แจงกิจกรรม



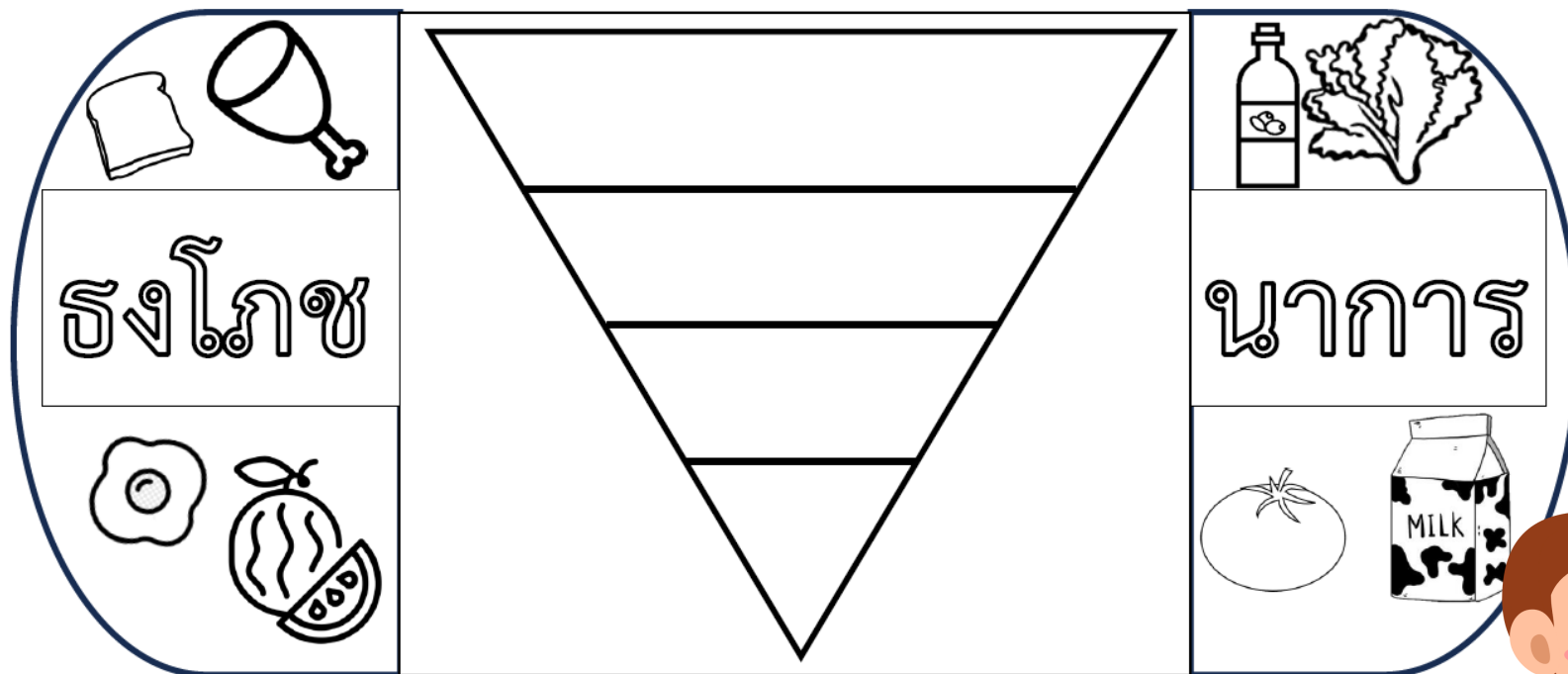
ครูแจกบัตรภาพชนิดอาหารกลุ่มละ ๑ ชุด
ให้นักเรียนช่วยกันนำบัตรภาพไปติด
ให้ถูกต้องตามหลักของธงโภชนาการ



ใบงานที่ ๓ รังโภชนาการ

ใบงานที่ ๓ เรื่อง รังโภชนาการ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง กินอย่างไรให้แข็งแรง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รังโภชนาการ
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนข้อมูลหรือวาดภาพอาหารลงในรังโภชนาการแต่ละชั้นให้ถูกต้อง





คำชี้แจงใบงาน

ให้นักเรียนเขียนข้อมูลหรือวาดภาพ
อาหารลงในธงโภชนาการแต่ละชั้นให้ถูกต้อง





บทบาทของนักเรียนปลายทาง

นักเรียนฟังคำชี้แจง
ในการทำกิจกรรม



บทบาทของครูปลายทาง



ครูชี้แจงการทำกิจกรรมและ
ดูแลความเรียบร้อยของ
นักเรียนระหว่างทำกิจกรรม

สรุปกิจกรรม

ธงโภชนาการ เป็นสิ่งแสดงปริมาณและ
สัดส่วนของอาหารที่ควรรับประทานใน ๑ วัน
การรับประทานที่ได้สัดส่วนที่เหมาะสม
จะทำให้ร่างกายเจริญเติบโต
เหมาะสมกับวัย





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง การจัดอาหาร
ตามหลักธงโภชนาการ



สิ่งที่ต้องเตรียมในชั่วโมงต่อไป

กระดาษ A4

ดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติมได้ที่ www.dltv.ac.th

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

