

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

เรื่อง การเลือกซื้ออาหารสด

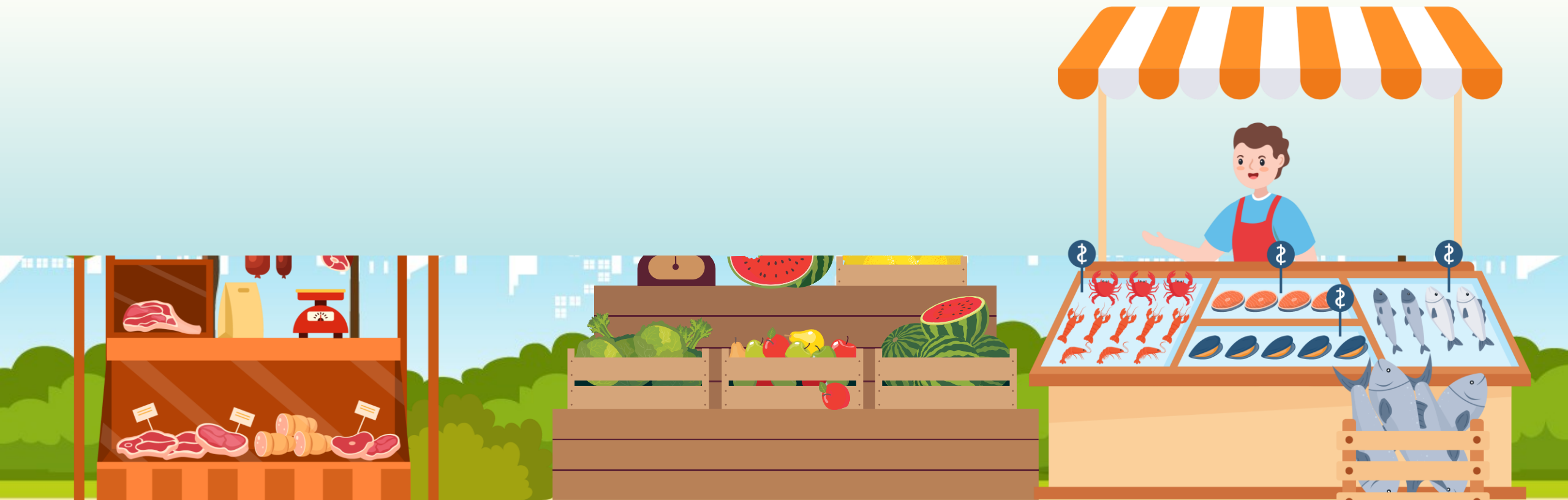
ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม








เรื่อง

การเลือกซื้ออาหารสด





จุดประสงค์การเรียนรู้

-  ๑. อธิบายหลักการและวิธีเลือกซื้ออาหารสด และอาหารประเภทต่าง ๆ
-  ๒. เลือกซื้ออาหารประเภทต่าง ๆ ได้ถูกวิธี
-  ๓. เห็นความสำคัญของการเลือกซื้ออาหาร

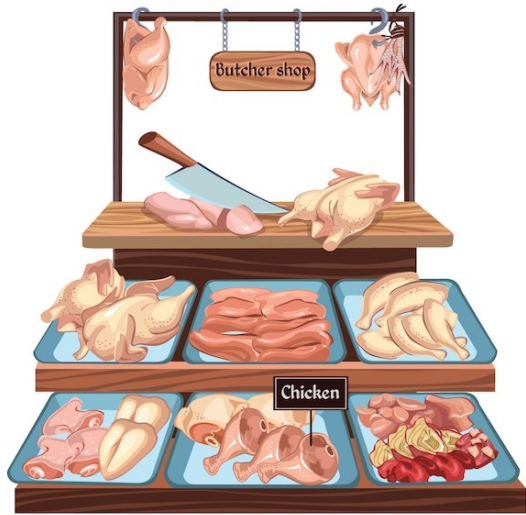


นักเรียนเคยเลือกซื้ออาหาร ด้วยตนเองหรือไม่





อาหารประเภทต่าง ๆ





นักเรียนมีวิธีการ เลือกซื้ออาหารอย่างไร





หลักการเลือกซื้ออาหาร

๓

๒





หลักการเลือกซื้ออาหาร

๑ ประหยัด

การเลือกซื้ออาหารตามงบประมาณที่มีอยู่
ในราคาที่ไม่แพงจนเกินไป หรือสามารถ
ใช้แทนกันได้





หลักการเลือกซื้ออาหาร

๒ ประโยชน์

การเลือกซื้ออาหารที่ดีมีประโยชน์ตามหลักโภชนาการเพื่อสุขภาพที่ดี





หลักการเลือกซื้ออาหาร

๓ ปลอตกัย

การเลือกซื้ออาหารที่ปลอดสารพิษ หรือ
มีบรรจุภัณฑ์ที่ได้คุณภาพ



การเลือกซื้ออาหาร ประเภทเนื้อสัตว์



การเลือกซื้ออาหารประเภทเนื้อสัตว์

เลือกซื้อจากร้านที่ผ่านการ
ตรวจสอบว่าไม่เป็นโรคติดต่อ
หรือโรคที่สามารถแพร่มาสู่คนได้



การเลือกซื้ออาหารประเภทเนื้อสัตว์

การเลือกซื้อเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อวัว
เนื้อหมู หรือเนื้อไก่ ต้องเลือกเนื้อ
ที่เป็นสีธรรมชาติไม่เขียวขำ



การเลือกซื้ออาหารประเภทเนื้อสัตว์

หากเป็นอาหารทะเล
เช่น ปลา กุ้ง หอย ปู
ควรเลือกที่สดใหม่ หรือยังไม่ตาย



การเลือกซื้ออาหาร ประเภทผักผลไม้



การเลือกซื้ออาหารประเภทผักผลไม้

ควรเลือกที่สดใหม่ ไม่เหี่ยวช้ำ
ใบมีรอยแมลงกัดแทะบ้าง



การเลือกซื้ออาหารประเภทผักผลไม้

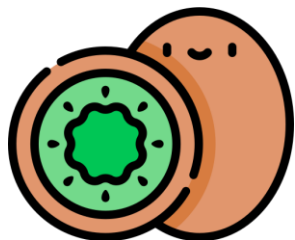
เลือกซื้อผักให้เหมาะสม
กับการประกอบอาหาร



การเลือกซื้ออาหารประเภทผักผลไม้

ควรเลือกซื้อผลไม้

ตามฤดูกาล



การเลือกซื้ออาหาร ประเภทอาหารแห้ง



การเลือกซื้ออาหารประเภทอาหารแห้ง

เลือกซื้อจากแหล่งที่สะอาด
ปลอดภัย น่าเชื่อถือ



การเลือกซื้ออาหารประเภทอาหารแห้ง

ควรเลือกที่ไม่มีราสีดำ
เพราะราชนิดนี้ทนความร้อน
และเป็นอันตรายต่อสุขภาพ



การเลือกซื้ออาหาร ประเภทอาหารสำเร็จรูป



การเลือกซื้ออาหารประเภทอาหารสำเร็จรูป

ควรเลือกบรรจุภัณฑ์
ที่ไม่ได้รับความเสียหาย
เช่น มีรอยบุบ โป่งพอง
ฉีกขาด



การเลือกซื้ออาหารประเภทอาหารสำเร็จรูป

ควรเลือกผลิตภัณฑ์
ที่มีฉลาก บอกรายละเอียด
ของผลิตภัณฑ์อย่างชัดเจน





กิจกรรม

สรุปความรู้สู่การปฏิบัติ





คำชี้แจง

ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มสรุปวิธีการเลือกซื้อ
อาหารประเภทต่าง ๆ ตามกลุ่มของตนเอง
ลงในกระดาษที่ครูแจกให้ จากนั้นตัวแทน
แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอ



บทบาทหน้าที่นักเรียนปลายทาง



นักเรียนฟังคำสั่งชี้แจงในการทำกิจกรรม
และลงมือปฏิบัติกิจกรรมไปพร้อมกัน

บทบาทหน้าที่ครูปลายทาง



ครูชี้แจงการทำกิจกรรม รวมทั้งดูแล
ช่วยเหลือนักเรียนขณะทำกิจกรรม



สรุปบทเรียนประจำวันนี้

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตมี
สุขภาพแข็งแรง ดังนั้นประโยชน์ของวิธีการในการเลือกซื้อ
อาหารที่ถูกต้องจึงเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญอย่างมากเพื่อให้เกิด
ความปลอดภัยในการบริโภค



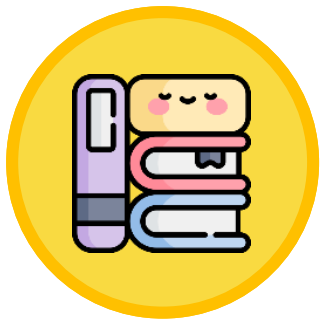


บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพ





สิ่งที่ต้องเตรียม

ฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพ



สามารถดาวน์โหลดได้ที่

www.dltv.ac.th

