

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง การจัดอาหารตามหลักธงโภชนาการ

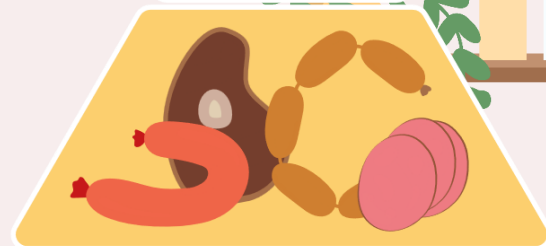
ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม



เรื่อง การจัดอาหาร

ตามหลัก

ธงโภชนาการ



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายการจัดอาหารตามหลักของธงโภชนาการ
๒. จัดอาหารตามหลักของธงโภชนาการ
๓. เห็นความสำคัญของการจัดอาหารตามหลักของธงโภชนาการ





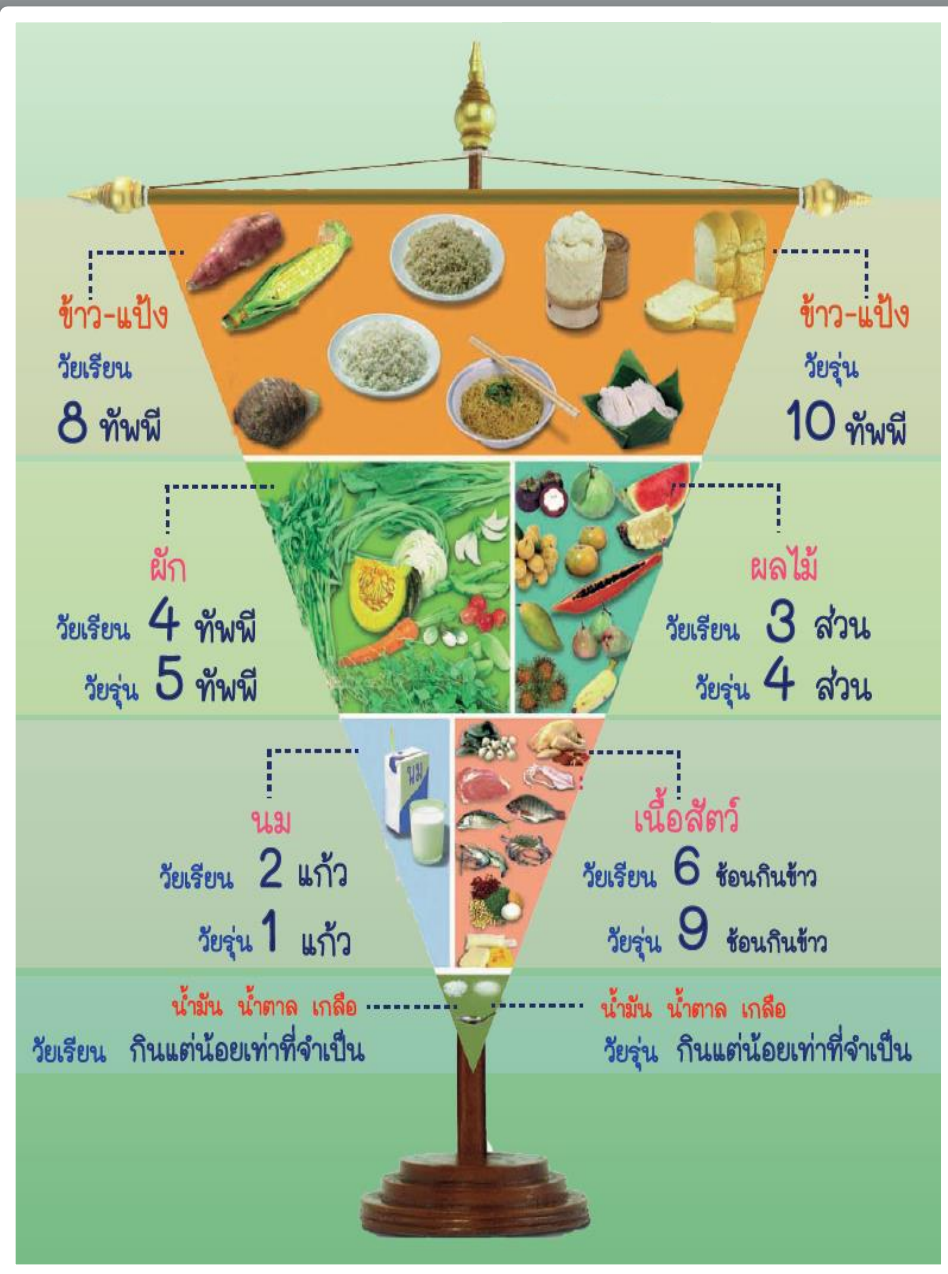
คำถามชวนคิด

นักเรียนคิดว่าในแต่ละวัน
เราควรรับประทานอาหารแต่ละหมู่
ปริมาณเท่าไร



ธงโภชนาการ

คือ ภาพจำลองสัดส่วนอาหาร
ที่ควรรับประทานใน ๑ วัน



การแบ่งชั้นของ ธงโภชนาการ



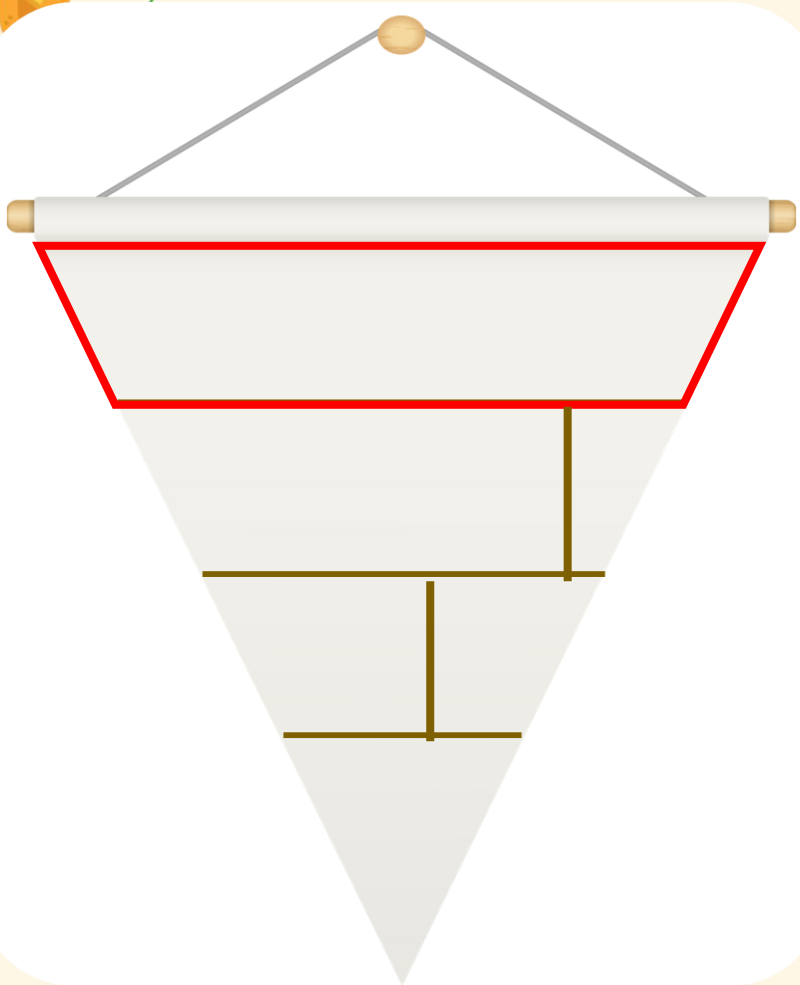
ชั้นที่ ๑

ชั้นที่ ๒

ชั้นที่ ๓

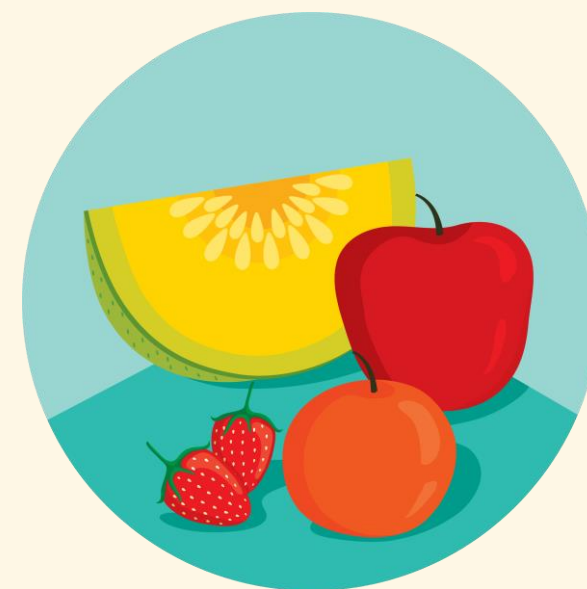
ชั้นที่ ๔

ชั้นที่ ๑



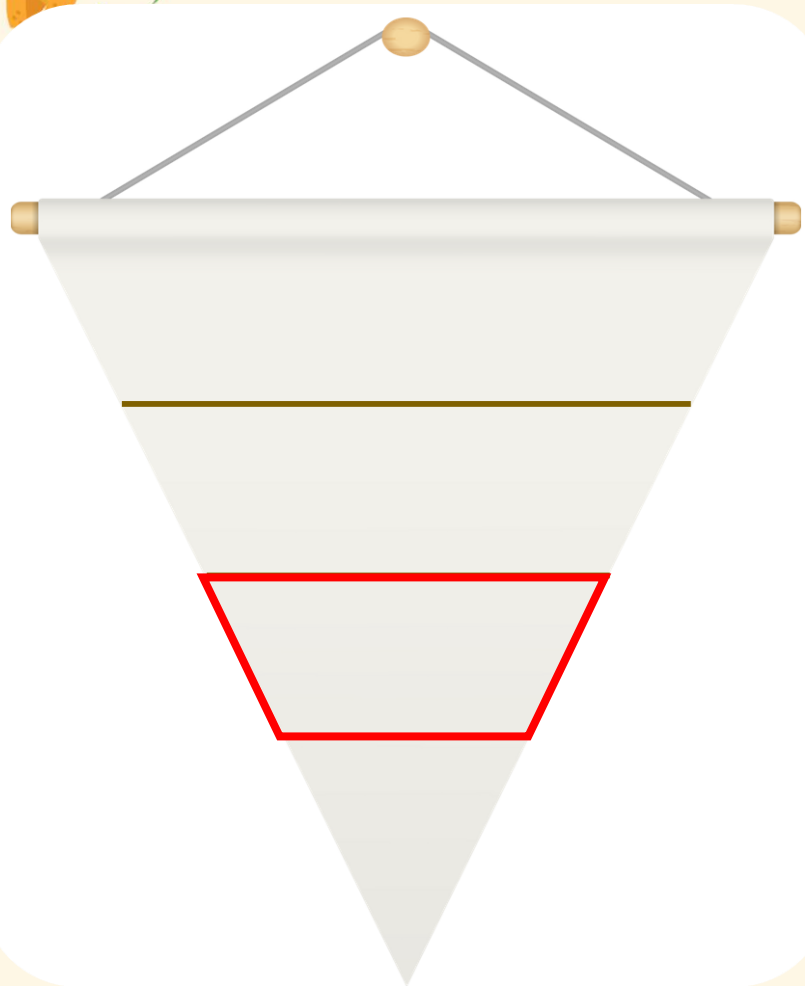
ควรรับประทานในปริมาณมากที่สุด
เพราะให้สารอาหารหลักคือ **คาร์โบไฮเดรต**
ซึ่งเป็นแหล่งพลังงานหลัก

ชั้นที่ ๒



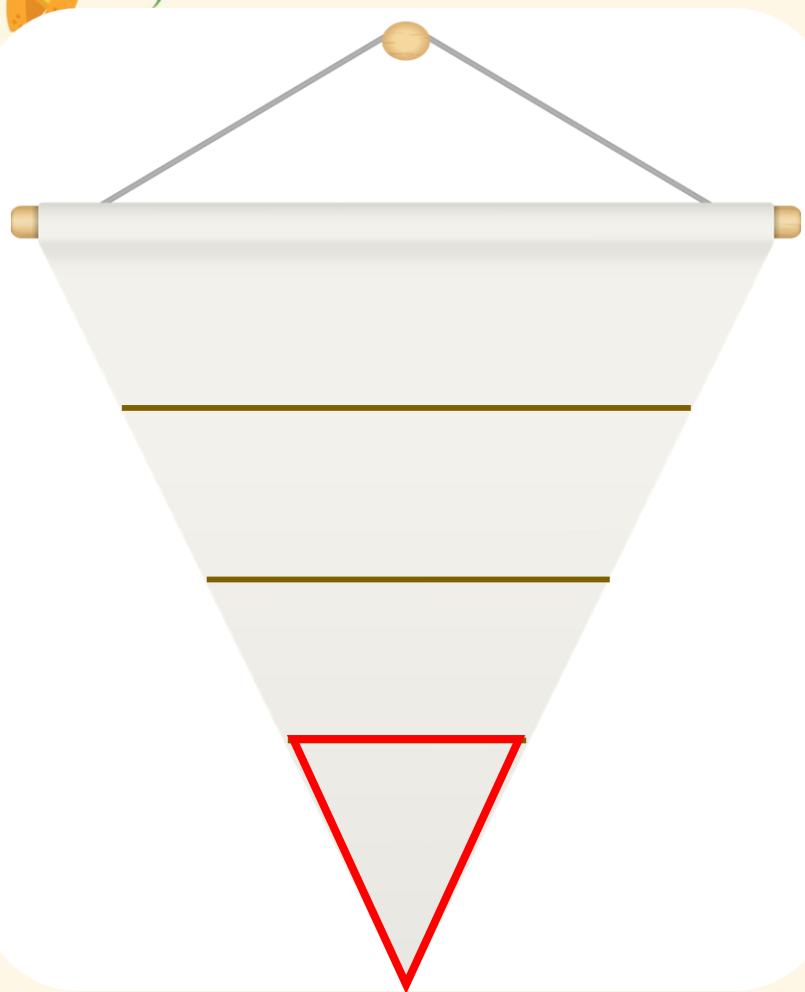
รับประทานปริมาณรองลงมาจาก
ข้าว ซึ่งให้วิตามิน เกลือแร่
และใยอาหารที่ช่วยในการขับถ่าย

ชั้นที่ ๓



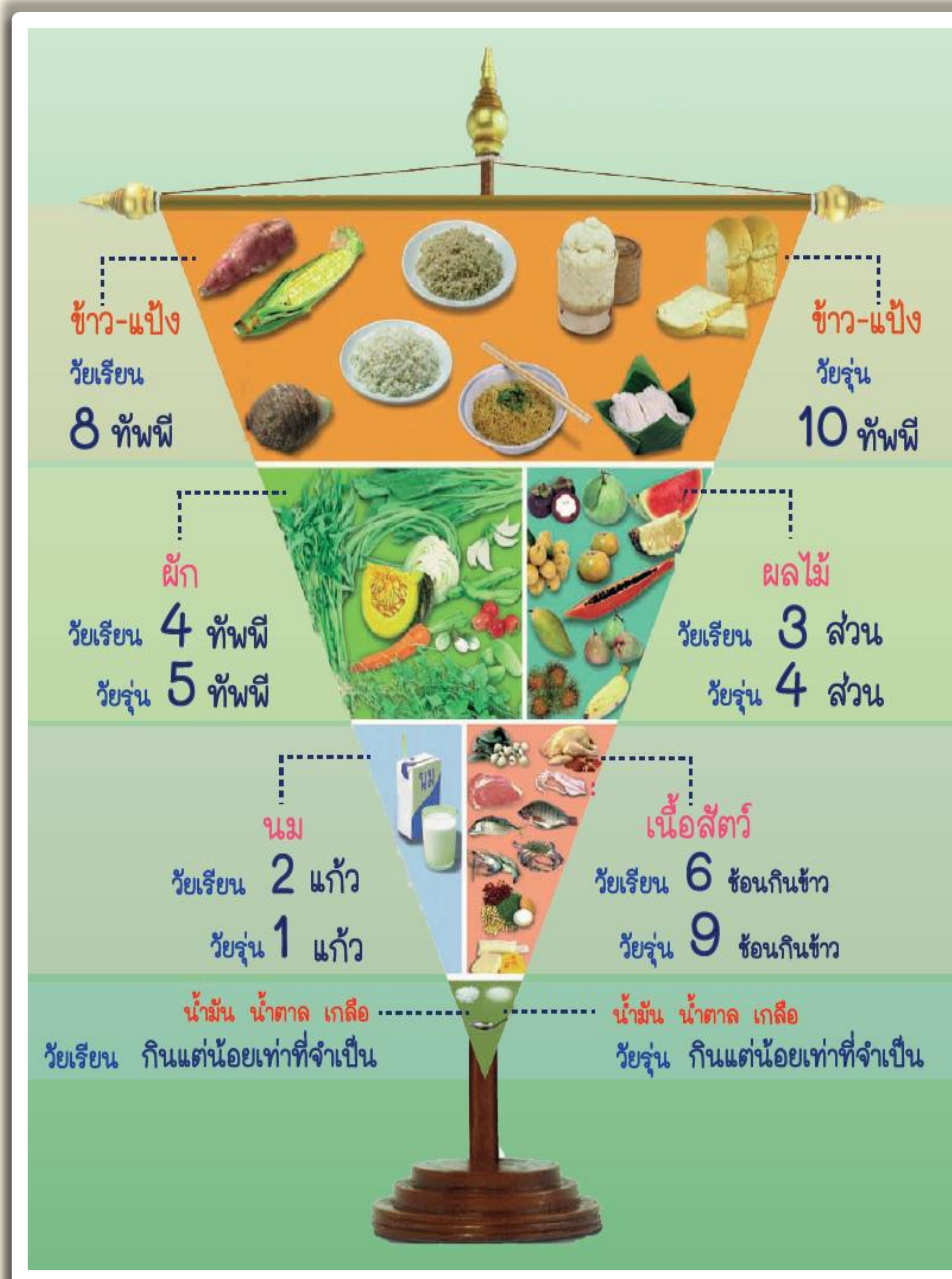
รับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ
รองลงมาจากผักผลไม้เพื่อให้ได้โปรตีน
มาซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย

ชั้นที่ ๔

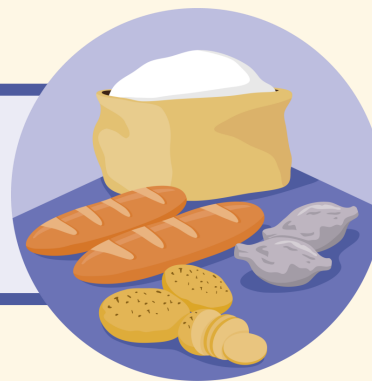


ควรรับประทานในปริมาณ
ที่น้อยที่สุด

การกำหนด ปริมาณอาหาร

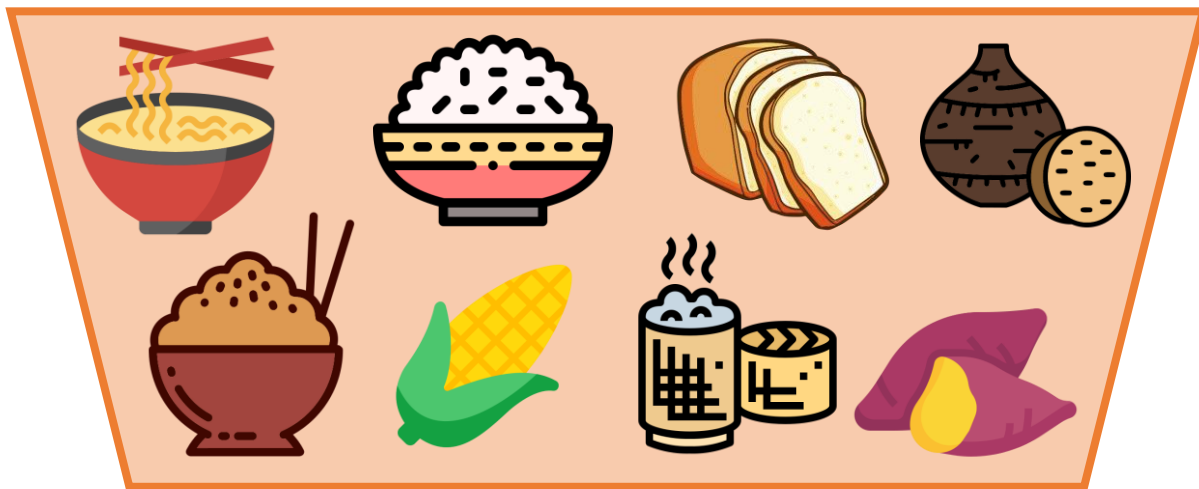


ปริมาณอาหารชั้นที่ ๑ (ข้าว, แป้ง)



วัยเรียน ๘ ทัฟพี

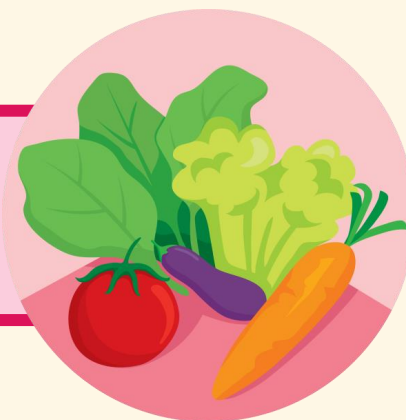
วัยรุ่น ๑๐ ทัฟพี



ควรรับประทานวันละ

๖ - ๘ ทัฟพี

ปริมาณอาหารชั้นที่ ๒ (ผัก, ผลไม้)



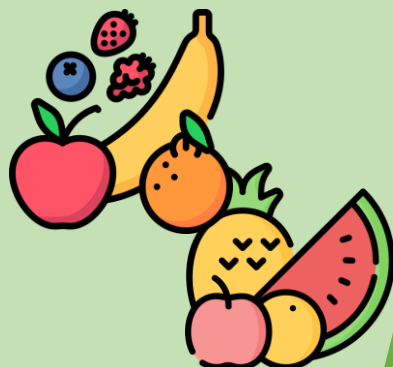
ผัก

วัยเรียน ๔ ท้าพี
วัยรุ่น ๕ ท้าพี



ผลไม้

วัยเรียน ๓ ส่วน
วัยรุ่น ๔ ส่วน

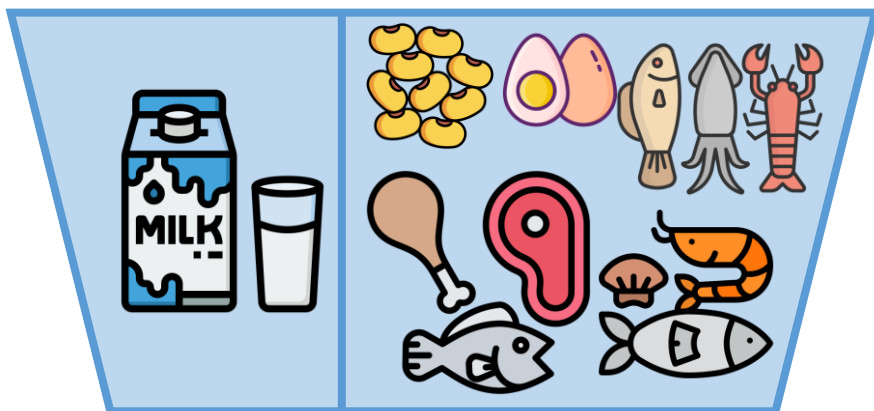
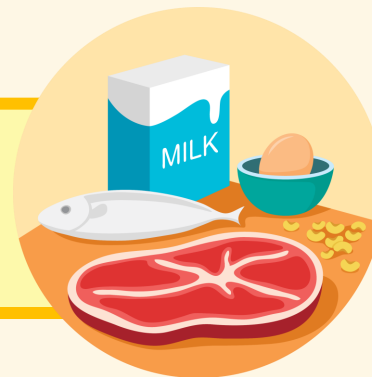


ควรรับประทานวันละ

ผัก ๔ - ๕ ท้าพี

ส่วนผลไม้ ๓-๔ ส่วน

ปริมาณของอาหารชั้นที่ ๓ (นม, เนื้อสัตว์)



นม

วัยเรียน ๒ แก้ว

วัยรุ่น ๑ แก้ว

เนื้อสัตว์

วัยเรียน ๖ ช้อนโต๊ะ

วัยรุ่น ๙ ช้อนโต๊ะ

ควรรับประทานวันละ

นม ๑ - ๒ แก้ว

เนื้อสัตว์ ๖ - ๙ ช้อนโต๊ะ

ปริมาณของอาหารชั้นที่ ๔ (น้ำมัน, เกลือ, น้ำตาล)



ควรรับประทาน
ให้น้อยที่สุดหรือ
ทานเท่าที่จำเป็น



คำถามชวนคิด

นักเรียนคิดว่าการจัดอาหาร
ตามหลักธงโภชนาการ
มีประโยชน์อย่างไร





กิจกรรม

จัดตามหลัก

ร่างกายแข็งแรง



คำชี้แจงกิจกรรม

ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มจัดเมนูอาหารตามหลัก
ธงโภชนาการ ที่นักเรียนควรรับประทานใน ๑ วัน
จำนวน ๓ มื้อ โดยวาดภาพเมนูอาหารประกอบ
เสร็จแล้วนำเสนอหน้าชั้นเรียน



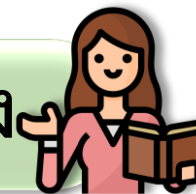


บทบาทของนักเรียนปลายทาง

นักเรียนฟังคำชี้แจง
ในการทำกิจกรรม



บทบาทของครูปลายทาง



ครูชี้แจงการทำกิจกรรมและ
ดูแลความเรียบร้อยของ
นักเรียนระหว่างทำกิจกรรม

สรุปกิจกรรม

การจัดอาหารตามหลักโภชนาการ
ที่เราควรรับประทานใน ๑ วัน ใน
สัดส่วนและปริมาณที่เหมาะสมกับความ
ต้องการในร่างกาย จะทำให้ร่างกายมี
การเจริญเติบโตที่ดี มีสุขภาพที่สมบูรณ์
แข็งแรง





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง เลอกทานตามวัย



สิ่งที่ต้องเตรียมในชั่วโมงต่อไป

ใบงานที่ ๔ เรื่อง เลอกทานตามวัย

ดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติมได้ที่ www.dltv.ac.th

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

