

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เรื่อง การเลือกซื้ออาหาร

ครูผู้สอน ครูปฏิญญา ประจันบาน



การเลือกซื้ออาหาร



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. วิเคราะห์คุณภาพอาหารที่เลือกซื้อได้
๒. สามารถเลือกซื้ออาหารได้อย่างมีคุณภาพ
๓. เห็นประโยชน์ของการเลือกซื้ออาหารอย่างถูกวิธี





คำถามชวนคิด

นักเรียนเคยไปซื้อ
ผัก ผลไม้ด้วยตนเองหรือไม่ ?



ถ้าต้องเลือกซื้อผักคะน้า นักเรียนจะเลือกซื้ออย่างไร ?

ผักคะน้าที่ สีเขียวสดใส
ไม่มีร่องรอยการกัดแทะ
ของแมลง มีคราบดินและ
คราบสีขาวเล็กน้อย



ผักคะน้าที่สดใหม่สะอาด
แต่ใบมีร่องรอยการแทะ
ของแมลงเล็กน้อย

การเลือกซื้ออาหาร





คำถามชวนคิด



นักเรียนคิดว่า
เนื้อหมู
เลือกซื้ออย่างไร

วิธีการเลือกซื้อเนื้อสัตว์ต่าง ๆ



เนื้อหมู

ควรเลือกที่มีสีชมพูธรรมชาติ
ไม่มีกลิ่นเหม็น มันควรมีสีขาว
หนังบางเกลี้ยงไม่มีขนติด



คำถามชวนคิด



นักเรียนคิดว่า
เนื้อวัว
เลือกซื้ออย่างไร

วิธีการเลือกซื้อเนื้อสัตว์ต่าง ๆ



เนื้อวัว

ควรเลือกที่มีสีแดงสด ธรรมชาติ
ไม่มีกลิ่นเหม็น มันควรมีสีเหลือง



คำถามชวนคิด



นักเรียนคิดว่า
เนื้อไก่
เลือกซื้ออย่างไร

วิธีการเลือกซื้อเนื้อสัตว์ต่าง ๆ



เนื้อไก่ / เป็ด

ควรเลือกที่มีเนื้อแน่น หนังไม่ย่น
เนื้อมีสีขาวอมชมพู ไม่มีกลิ่นเหม็น



คำถามชวนคิด



นักเรียนคิดว่า
ปลา
เลือกซื้ออย่างไร

วิธีการเลือกซื้อเนื้อสัตว์ต่าง ๆ



ปลา

ควรเลือกที่มีเหงือกสีแดงสด ตาใส
เกล็ดติดแน่นกับหนัง
เนื้อปลาไม่ยุ่ย กดแล้วคืนตัว
ไม่เป็นรอยยุบ





คำถามชวนคิด



นักเรียนคิดว่า
ผัก/ผลไม้
เลือกซื้ออย่างไร

วิธีการเลือกซื้อผักและผลไม้



ควรเลือกซื้อตามฤดูกาล
เพื่อให้ได้ผักและผลไม้
ที่มีคุณภาพ

วิธีการเลือกซื้อผักและผลไม้



ต้องเลือกที่สด ไม่เหี่ยว

สะอาด ปลอดภัย

*บางครั้งผักอาจมีร่องรอยการกัดแทะ
ของแมลงเพื่อให้รู้ว่าปลอดภัย





คำถามชวนคิด



นักเรียนคิดว่า
ของปิ้งย่าง
เลือกซื้ออย่างไร

วิธีการเลือกซื้ออาหารประเภทแป้งย่าง



ภาชนะที่ใส่อาหาร
ต้องสะอาด

วิธีการเลือกซื้ออาหารประเภทปิ้งย่าง



อาหารที่ปิ้งควรสุกพอดี
ไม่ปิ้งย่างจนไหม้เกรียม

วิธีการเลือกซื้ออาหารประเภทปิ้งย่าง



เตาปิ้งย่างต้องสะอาด
ไม่มีคราบสีดำ ๆ ติดอยู่



คำถามชวนคิด



นักเรียนคิดว่า
ของทอด
เลือกซื้ออย่างไร

วิธีการเลือกซื้ออาหารประเภททอด



ควรมีความสุกที่พอดี
ไม่ทอดจนไหม้เกรียม

วิธีการเลือกซื้ออาหารประเภททอด



อาหารสุกทั่วถึงกัน
ไม่อมน้ำมัน

วิธีการเลือกซื้ออาหารประเภททอด



สังเกตน้ำมันที่ใช้ทอด
หากน้ำมันมีสีดำไม่ควรซื้อ



คำถามชวนคิด

นักเรียนชอบทำอาหาร
หรือไม่ ?





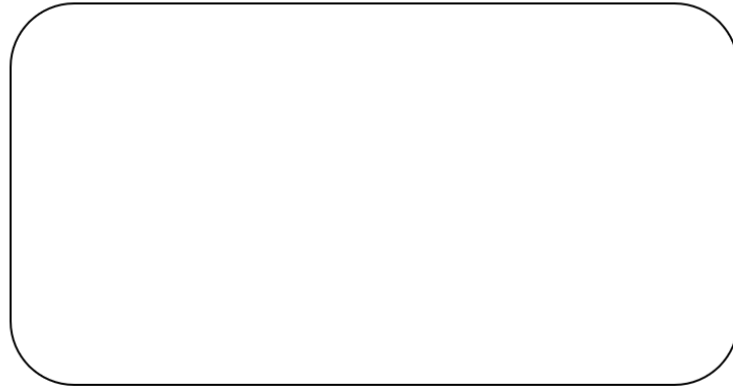
คำถามชวนคิด

ชอบทำเมนูใด ?



ใบงานที่ ๑๐ เรื่อง การเลือกซื้ออาหาร
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ใส่ใจการใช้ชีวิต ใส่ใจอีกซักนิดในการเลือกรับสื่อ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง การเลือกซื้ออาหาร
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเลือกอาหารที่ตนเองชอบ วาดภาพประกอบ พร้อมอธิบายวิธีการเลือกซื้อ
อาหารชนิดนั้นที่ถูกต้อง



๑. อาหารที่ฉันชอบคือ.....

๒. วิธีการเลือกซื้ออาหารที่ถูกต้อง.....

.....
.....
.....
.....
.....

ชื่อ.....
เลขที่..... ชั้น.....



ใบงานที่ ๑๐

เรื่อง การเลือกซื้ออาหาร

๑. ให้นักเรียนเลือกอาหารที่ตนเองชอบ
วาดภาพประกอบ พร้อมอธิบายวิธีการ
เลือกซื้ออาหารชนิดนั้นที่ถูกต้อง

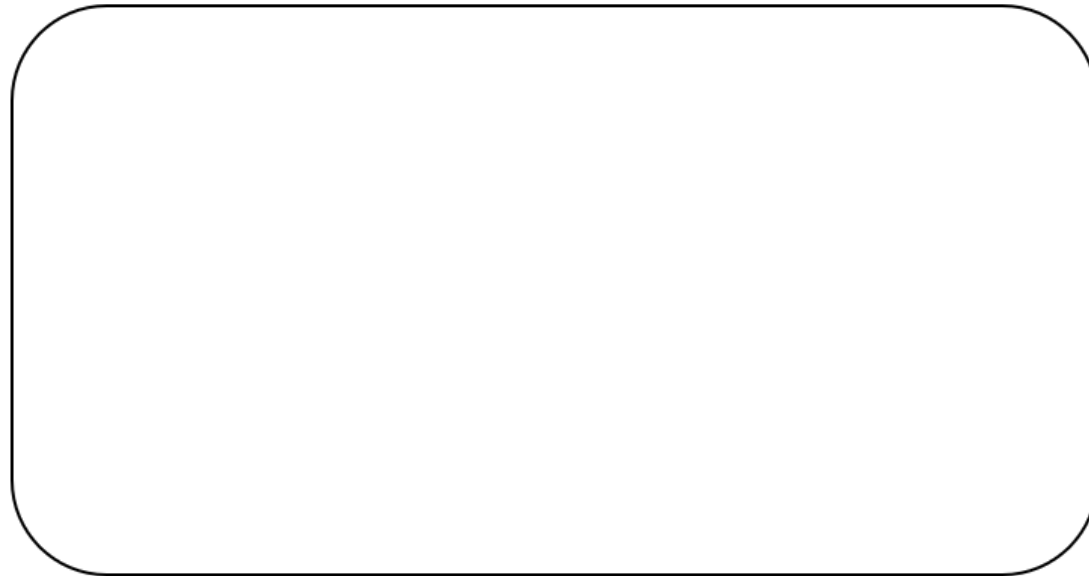
สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



ใบงานที่ ๑๐

เรื่อง การเลือกซื้ออาหาร

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเลือกอาหารที่ตนเองชอบ วาดภาพประกอบ พร้อมอธิบายวิธีการเลือกซื้ออาหารชนิดนั้นที่ถูกต้อง



๑. อาหารที่ฉันชอบคือ.....
๒. วิธีการเลือกซื้ออาหารที่ถูกต้อง.....
.....



คำชี้แจงในการทำกิจกรรมนักเรียน

๑. ให้นักเรียนเลือกอาหารที่ตนเองชอบ วาดภาพประกอบ พร้อมอธิบายวิธีการเลือกซื้ออาหารชนิดนั้นที่ถูกต้อง

คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง

๑. ให้คุณครูอธิบายขั้นตอนการทำกิจกรรมอย่างละเอียดอีกครั้ง
๒. ให้คำแนะนำและควบคุมดูแลนักเรียนตลอดการทำกิจกรรม





สรุปบทเรียน



ผลงานของฉันทัน



วิธีการเลือกซื้ออาหาร



การเลือกซื้อเนื้อสัตว์ต่าง ๆ



การเลือกซื้อผักและผลไม้

การเลือกซื้ออาหาร
ประเภทปิ้งย่าง



การเลือกซื้ออาหาร
ประเภททอด





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์

สุขภาพ





สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงานที่ ๑๑

เรื่อง ผลิตภัณฑ์ของฉันทาน่าซื้อน่าใช้

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th