

# รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

## เรื่อง เลือktanตามวัย

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม



เรื่อง

เลือกทานตามวัย

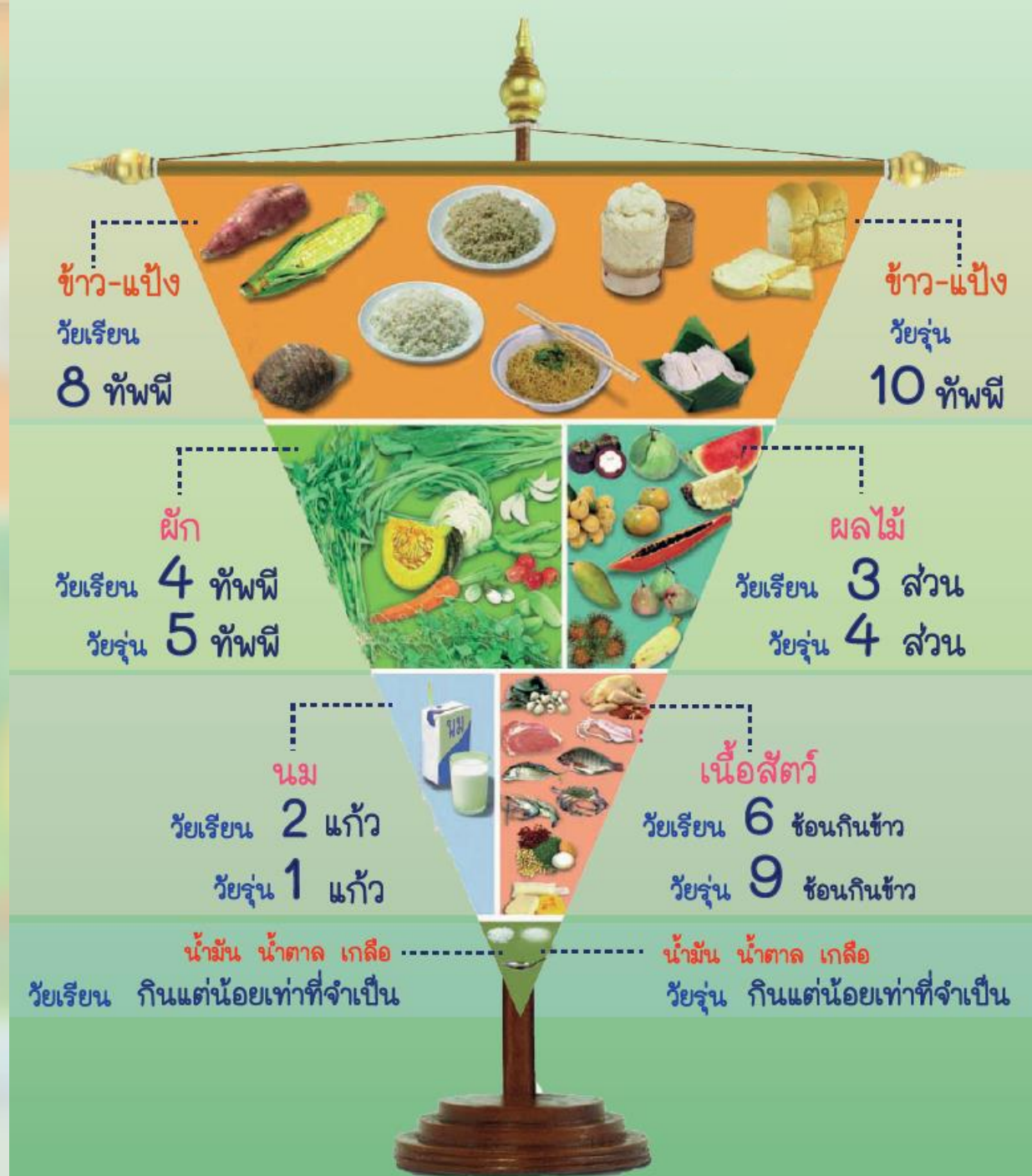


# จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายวิธีการเลือกทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ
๒. เลือกทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยตนเอง
๓. เห็นความสำคัญของการเลือกทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยตนเอง



# ทบทวน



# ช่วงวัยต่าง ๆ





# แบ่งเป็น ๒ ช่วงวัย

๑. วัยทารก

๒. วัยเด็ก

๓. วัยเรียน

๔. วัยรุ่น

๕. วัยผู้ใหญ่

๖. วัยผู้สูงอายุ





## คำถามชวนคิด

นักเรียนคิดว่าแต่ละช่วงวัย  
มีการรับประทานอาหาร  
เหมือนหรือแตกต่างกัน



# การรับประทานอาหาร

## ในแต่ละช่วงเวลา





๑

## วัยทารก

นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดช่วงแรก  
เกิดถึงหกเดือนแรกหลังจากนั้น  
เริ่มให้อาหารบดละเอียดทีละชนิด  
เพื่อให้รู้จักการบดเคี้ยว  
และดูอาการแพ้ของอาหารชนิดต่าง ๆ



๒

วัยเด็ก

จัดเป็นอาหารมือเล็ก ๆ  
ฝึกให้กินผัก ใช้ผักชิ้นเล็ก ๆ  
สอดแทรกในอาหาร เลือกอาหารว่าง  
ที่มีประโยชน์ฝึกหยิบจับอาหาร  
รับประทานให้ครบ ๕ หมู่



๓

วัยเรียน

รับประทานให้ครบ ๕ หมู่  
ให้ความสำคัญ  
กับอาหารเช้า



๑

วัยรุ่น

วัยนี้ต้องการอาหารที่ให้พลังงานสูง  
แต่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน  
เป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับ  
สัดส่วนรูปร่าง  
ซึ่งไม่ควรอดอาหารเพื่อลดน้ำหนัก



๕

## วัยผู้ใหญ่

เลือกข้าวแป้งที่ไม่ขัดสี เช่น  
ข้าวกล้อง ขนมหั้วและธัญพืชต่าง ๆ  
อาหารที่ให้โปรตีนพอประมาณ  
ไขมันและเครื่องปรุงควรทานน้อย ๆ  
ควบคุมน้ำหนักให้เหมาะสมกับส่วนสูง





๖

วัยผู้สูงอายุ

รับประทานอาหารที่ย่อยง่าย  
และให้คุณค่าทางโภชนาการสูง  
เลือกทานโปรตีนจากไข่ ปลา  
และเนื้อสัตว์ไขมันต่ำ





# คำถามทวนชว่นจำ

# กิจกรรม

เลือกทานตามวัย ใส่ใจสุขภาพ





## คำชี้แจงกิจกรรม



ให้แต่ละกลุ่มสุ่มเลือกเปิดแผ่นป้ายช่วงวัย  
จากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันเขียนชื่อ  
อาหารที่เหมาะสมกับวัยที่เปิดได้ให้ได้มากที่สุด  
ภายในเวลาที่กำหนดให้



# แผ่นป้ายช่วงวัย

๑

๒

๓

๔

๕

๖



ใบงานที่ ๔ เรื่อง เลือกทานตามวัย  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง กินอย่างไรให้แข็งแรง  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง เลือกทานตามวัย  
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพและเขียนอธิบายอาหารที่เหมาะสมกับวัยตนเองและ  
วัยอื่น ๆ มา ๑ วัน



← อาหารที่เหมาะสม  
กับวัยของฉัน

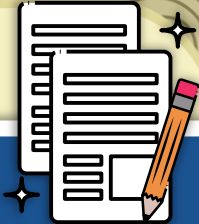
ชื่ออาหาร.....  
.....

อาหารที่เหมาะสม  
กับวัย.....

ชื่ออาหาร.....  
.....



ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....



# ใบงานที่ ๔

## เลือกทานตามวัย





## คำชี้แจงใบงาน

ให้นักเรียนวาดภาพและเขียนอธิบายอาหารที่  
เหมาะสมกับวัยตนเองและวัยอื่น ๆ มา ๑ วัน



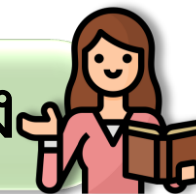


## บทบาทของนักเรียนปลายทาง

นักเรียนฟังคำชี้แจง  
ในการทำกิจกรรม



## บทบาทของครูปลายทาง



ครูชี้แจงการทำกิจกรรมและ  
ดูแลความเรียบร้อยของนักเรียน  
ระหว่างทำกิจกรรม

# สรุปกิจกรรม

การเลือกรับประทานอาหารอาหาร  
ที่เหมาะสมกับวัย ในสัดส่วนและ  
ปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการ  
ของร่างกาย จะทำให้ร่างกาย  
มีการเจริญเติบโตที่ดี มีสุขภาพที่  
สมบูรณ์แข็งแรงตามวัย





บทเรียนครั้งต่อไป

# เรื่อง ฟัน



สิ่งที่ต้องเตรียมในชั่วโมงต่อไป

ใบงานที่ ๕ เรื่อง ประเภทของฟัน

ดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติมได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

