

รายวิชา ภาษาอังกฤษ

รหัสวิชา อ15101 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

เรื่อง Good Food Good Health

ครูผู้สอน ครูนกวรรณ มีศรีผ่อง



Good Food

Good Health

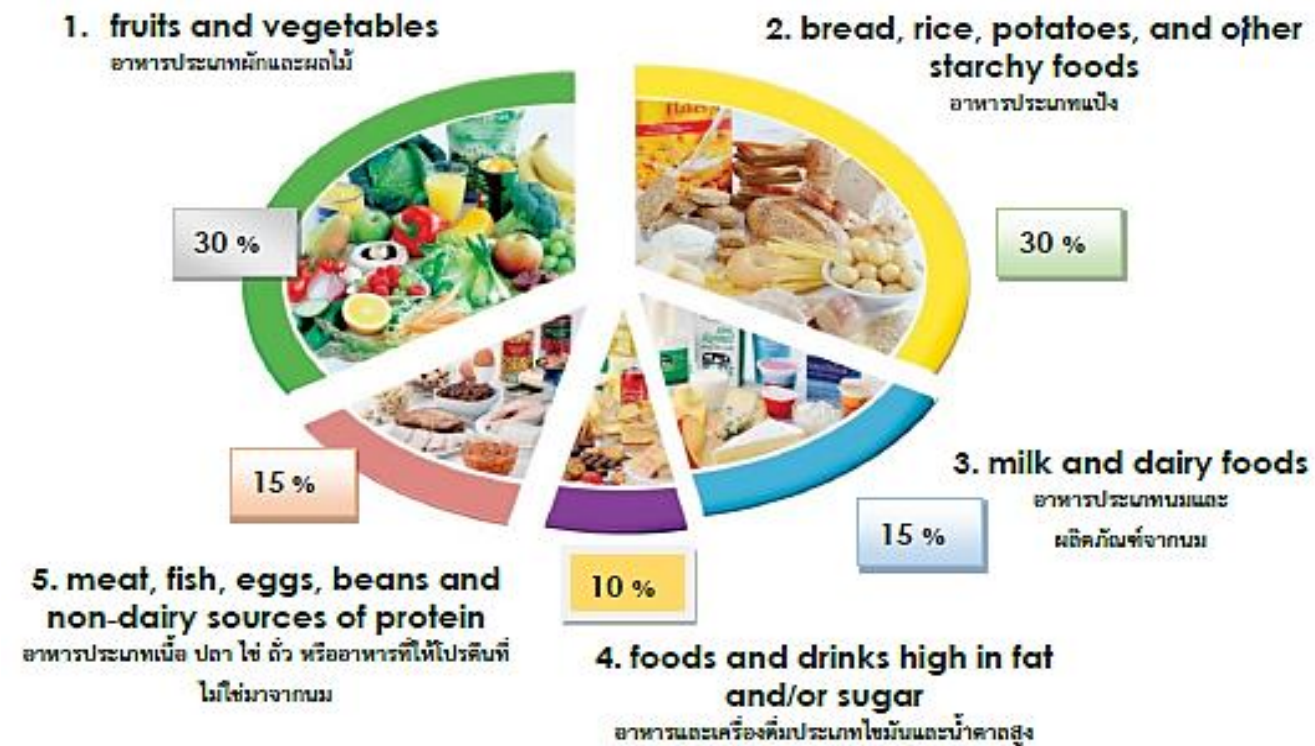


Let's Review: Benefits of Healthy Food



ใบความรู้ที่ 6 เรื่อง Benefits of Healthy Food
หน่วยเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง Healthy Living
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง Good Food Good Health
รายวิชา อ15101 ภาษาอังกฤษ ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

Five Food Groups



There are five food groups that help us stay healthy.

Group 1 is all about fruits and vegetables. They give us vitamins and minerals for a strong body.

Group 2 has foods like bread, rice, and potatoes. They give us the energy to play and have fun.

Group 3 is for milk and dairy foods. They make our bones strong.

Group 4 includes foods and drinks that have a lot of fat and sugar, so we should not eat them a lot.

Group 5 is special protein foods like meat, fish, eggs, and beans. They help our muscles grow big and strong.

ใบความรู้ที่ 6

Benefits of Healthy Food

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



Benefits of Healthy Food

30%

1. fruits and vegetables

They give us **vitamins** and **minerals** for a strong body.





Benefits of Healthy Food



30%

2. bread, rice, potatoes and other **starchy** foods

They give us the **energy** to play and have fun.



Benefits of Healthy Food



3. milk and dairy foods

They make our bones strong.

15%



Benefits of Healthy Food

4. foods and drinks
high in fat and/or sugar

We *should not* eat
them *a lot*.

10%





Benefits of Healthy Food

5. sources of protein

They *help*
our muscles grow
big and strong.

15%





Let's Play: Food Group





Let's Play: Food Group



cake



orange



chocolate



apple



cheese



fish



milk



grapes



cornflakes



potato



egg



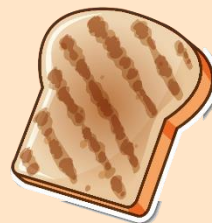
chicken



beef



yogurt



bread



rice



pineapple



pork



tomato



banana



candy



beans



cupcake



butter



strawberry

fruits and vegetables	starchy foods	dairy foods	foods and drinks high in fat and/or sugar	sources of protein



Let's Play: Food Group



cake



orange



chocolate



apple



cheese



fish



milk



grapes



cornflakes



potato



egg



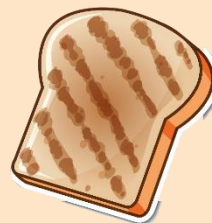
chicken



beef



yogurt



bread



rice



pineapple



pork



tomato



banana



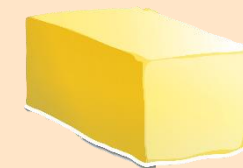
candy



beans



cupcake



butter

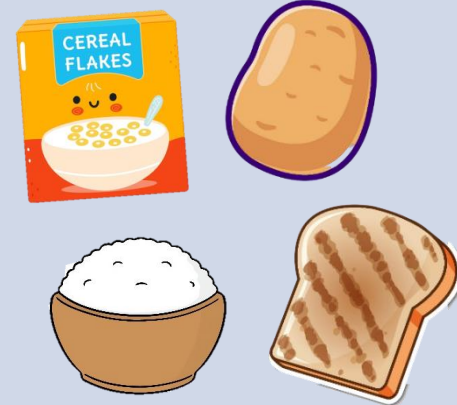


strawberry

fruits and
vegetables



starchy foods



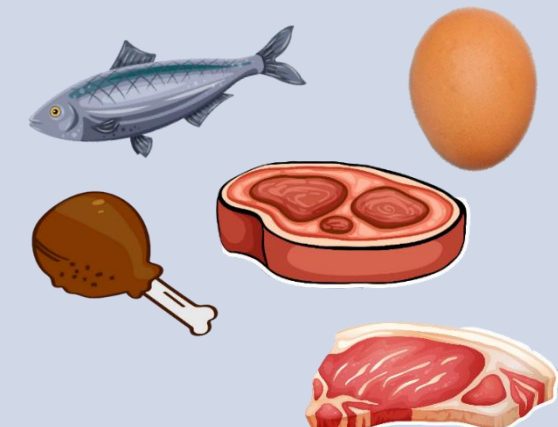
dairy foods



foods and drinks
high in fat and/or
sugar



sources of
protein





Objectives

The students are able to

1. explain the sentence structure used to provide information about food and eating.
2. speak and write to give information about their eating.





Let's Learn



vegetables


tuna

egg

salad




Let's Learn

Food/Menu	Ingredients	Food Group	Benefits
 salad	<ul style="list-style-type: none">- vegetables- eggs- tuna	<ul style="list-style-type: none">- fruits and vegetables- sources of protein- sources of protein	<ul style="list-style-type: none">- give vitamins and minerals- help muscles grow big and strong



Let's Learn

Food/Menu	Ingredients	Food Group	Benefits
 fried rice	<ul style="list-style-type: none">- rice- shrimp- vegetables	<ul style="list-style-type: none">- starchy foods- sources of protein- fruits and vegetables	<ul style="list-style-type: none">- give the energy- help muscles grow big and strong- give vitamins and minerals

ใบงานที่ 12 เรื่อง Meals in a day
 หน่วยเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง Healthy Living
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง Good Food Good Health
 รายวิชา อ15101 ภาษาอังกฤษ ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

Instructions: Fill in the table with what you ate yesterday. Then, explain the benefits of the foods you ate by completing the paragraph that follows.

คำสั่ง: เติมตารางด้วยสิ่งที่นักเรียนรับประทานเมื่อวาน จากนั้น อธิบายประโยชน์ของอาหารที่รับประทานโดยเติมข้อความลงในย่อหน้าที่ตามมาให้สมบูรณ์ (ดูจุดแข็งเป็นตัวอย่าง)

Meal	Food/Menu	Ingredients	Food Group
Breakfast			
Lunch			
Dinner			

I had for breakfast. For lunch, I ate In the evening, I ate...
 for dinner.

One kind of food that I like and is good for my health is
 because



I had rice and pork for breakfast. For lunch, I ate noodles with meatballs and vegetables. In the evening, I ate rice with curry and an omelet for dinner.
 One kind of food that I like and is good for my health is meatballs because they help my muscles grow big and strong.



Worksheet 12

Meals in a day




Instructions: Fill in the table with what you ate yesterday. Then, explain the benefits of the foods you ate by completing the paragraph that follows.
 (เติมตารางด้วยสิ่งที่นักเรียนรับประทานเมื่อวาน จากนั้น อธิบายประโยชน์ของอาหารที่รับประทานโดยเติมข้อความลงในย่อหน้าที่ตามมาให้สมบูรณ์)

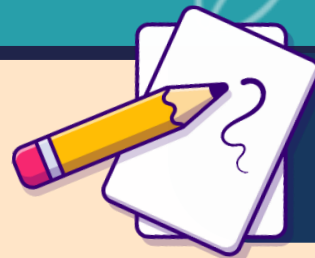
สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



Worksheet 12: Meals in a day




Instructions: Fill in the table with what you ate yesterday. Then, explain the benefits of the foods you ate by completing the paragraph that follows.

Meal	Food/Menu	Ingredients	Food Group
Breakfast	<p>fried rice</p> 	<ul style="list-style-type: none">- rice- pork- vegetables	<ul style="list-style-type: none">- starchy foods- protein- fruits and vegetables
Lunch	<p>rice and green curry</p> 	<ul style="list-style-type: none">- rice- chicken- vegetables- coconut milk	<ul style="list-style-type: none">- starchy foods- protein- fruits and vegetables- fat
Dinner	<p>omelet</p> 	<ul style="list-style-type: none">- eggs- vegetables	<ul style="list-style-type: none">- protein- fruits and vegetables



Worksheet 12: Meals in a day

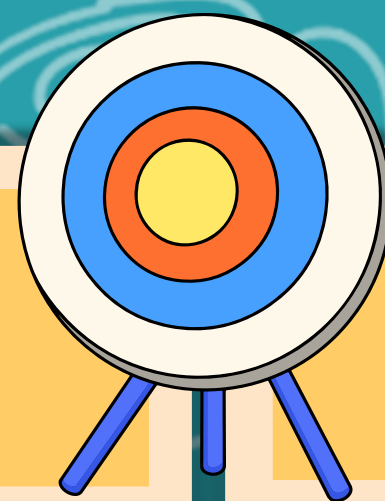
Instructions: Fill in the table with what you ate yesterday. Then, explain the benefits of the foods you ate by completing the paragraph that follows.

Meal	Food/Menu
Breakfast	<div>fried rice</div> 
Lunch	<div>rice and green curry</div> 
Dinner	<div>omelet</div> 

I had fried rice for breakfast.
For lunch, I ate rice and green curry.
In the evening, I ate an omelet
for dinner.

One kind of food that I like and is good
for my health is fried rice
because it gives the energy and
helps muscles grow big and strong.

กิจกรรมนักเรียนปลายทาง



กิจกรรมครูปลายทาง

1. นักเรียนทำใบงานที่ 12 เรื่อง

Meals in a day

2. นักเรียนเติมตารางด้วยสิ่งที่นักเรียน
รับประทานเมื่อวาน จากนั้น อธิบายประโยชน์
ของอาหารที่รับประทานโดยเติมข้อความลง
ในย่อหน้าที่ตามมาให้สมบูรณ์

3. จากนั้นฝึกอ่านย่อหน้าที่ตัวเองเขียน

1. ครูคอยให้ความช่วยเหลือนักเรียน
ในขณะที่นักเรียนทำกิจกรรม

2. ครูตรวจสอบความถูกต้องในการทำใบงาน
ของนักเรียน




3. ครูใช้แบบประเมินที่ 4 ประเมินการพูด
ของนักเรียน

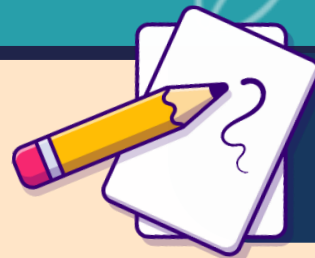




Worksheet 12: Meals in a day




Instructions: Fill in the table with what you ate yesterday. Then, explain the benefits of the foods you ate by completing the paragraph that follows.

Meal	Food/Menu	Ingredients	Food Group
Breakfast	<p>fried rice</p> 	<ul style="list-style-type: none">- rice- pork- vegetables	<ul style="list-style-type: none">- starchy foods- protein- fruits and vegetables
Lunch	<p>rice and green curry</p> 	<ul style="list-style-type: none">- rice- chicken- vegetables- coconut milk	<ul style="list-style-type: none">- starchy foods- protein- fruits and vegetables- fat
Dinner	<p>omelet</p> 	<ul style="list-style-type: none">- eggs- vegetables	<ul style="list-style-type: none">- protein- fruits and vegetables



Worksheet 12: Meals in a day

Instructions: Fill in the table with what you ate yesterday. Then, explain the benefits of the foods you ate by completing the paragraph that follows.

Meal	Food/Menu
Breakfast	<div>fried rice</div> 
Lunch	<div>rice and green curry</div> 
Dinner	<div>omelet</div> 

I had fried rice for breakfast.
For lunch, I ate rice and green curry.
In the evening, I ate an omelet
for dinner.

One kind of food that I like and is good
for my health is fried rice
because it gives the energy and
helps muscles grow big and strong.



Worksheet 12: Meals in a day



spicy shrimp soup



spicy minced pork salad



green curry



fried rice



Hainanese chicken rice



omelet



fried chicken



fried egg



Worksheet 12: Meals in a day



noodles



garlic fried pork



grilled chicken



grilled bread



grilled pork with
sticky rice



sandwich



stir-fried basil
with meat



rice porridge with pork

Let's Check
the Answers!





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

Food Survey



สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงานที่ 13

เรื่อง Food Survey

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



ฝึกไว้ให้คิด

Let's Think and Talk

Health requires healthy food.

Roger Williams

