



รายวิชา ภาษาอังกฤษ

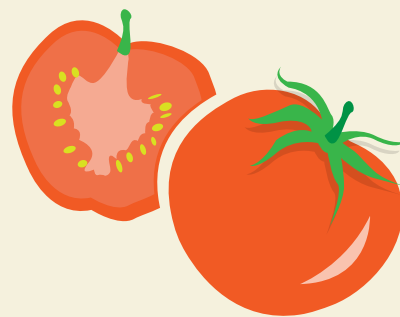
รหัสวิชา **อ23101** ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

หน่วยที่ 2 Health & Wellness

เรื่อง Healthy Diets

ครูผู้สอน ครูศุภณัฐ รักพงษ์

Healthy Diets

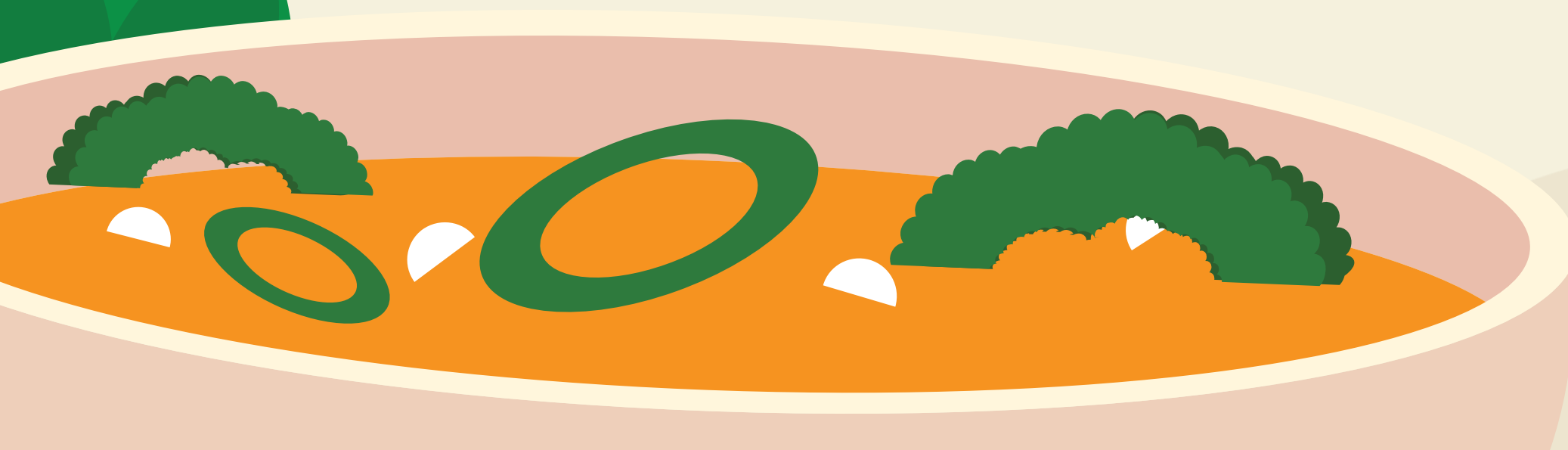
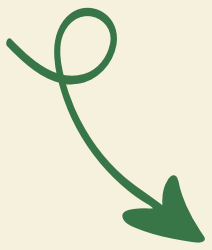




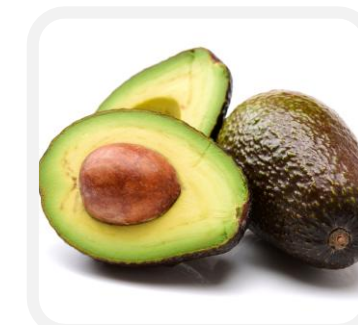
Objective



**Be able to identify the ingredients
and nutrients in foods commonly found
in daily life.**



Carbs



Nutrients

Fats

Vitamins

Minerals



Proteins



Water



A collage of various Thai dishes including rice, curry, and salads. The dishes are arranged around the central text, showing a variety of Thai cuisine. The central text is in a large, bold, yellow font with a black outline, reading "Where are nutrients?".

**Where are
nutrients?**

ใบงาน ที่ 7 เรื่อง Where are nutrients?
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง Health and Wellness
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง Healthy Diets
รายวิชา ภาษาอังกฤษ รหัสวิชา อ23101 ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

Directions: Take a look at different menu and find out the ingredients. Mention all nutrients you find in each dish.

Menu	Nutrients	Ingredients
1.....	Proteins	
	Carbs	
	Fats	
	Vitamins	
	Minerals	
	Water	
2.....	Proteins	
	Carbs	
	Fats	
	Vitamins	
	Minerals	
	Water	

Worksheet 7

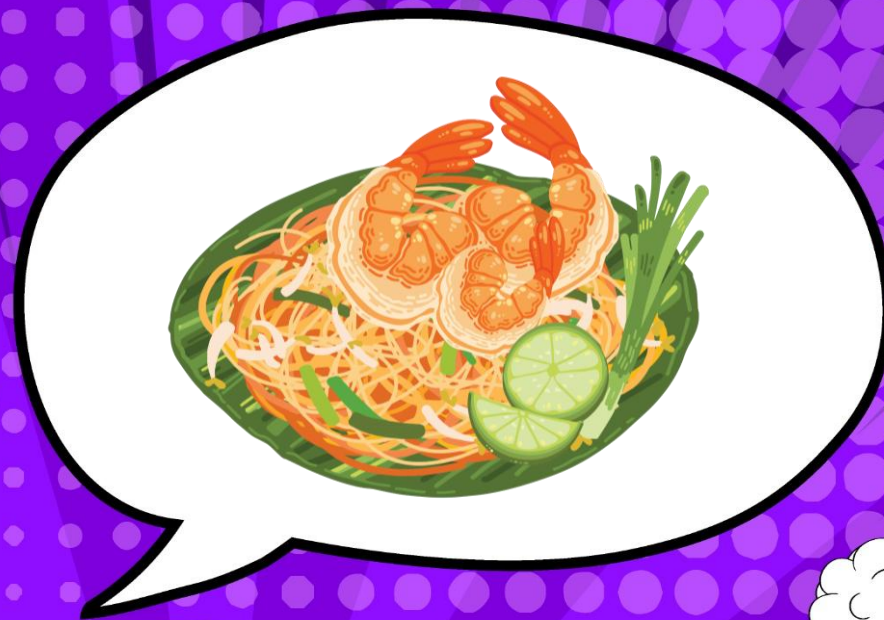
Where are nutrients?

Directions:

**Take a look at
different menu and
mention all nutrients
you find in each dish.**

Nutrient Battle

VS



ใบความรู้ที่ 5 เรื่อง Presentation Guideline
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง Health & Wellness
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง Healthy Diets
รายวิชา ภาษาอังกฤษ รหัสวิชา อ23101 ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

Part A: Guideline for presentation (Nutrient Battle)

We are from Group

I chose two dishes. They are and

* The first dish is It has

There are many nutrients such protein from.....

carbs from....., fats from.....

vitamins from....., minerals from.....

and water from

* The second dish is It has

There are many nutrients such protein from.....

carbs from....., fats from.....

vitamins from....., minerals from.....

and water from

Between these two dishes, I think Is better for your help because

Handout 5

Presentation Guideline

Part A



Presentation Guideline

We are from Group**1**.....

I chose two dishes. They are ...**green curry**... and**Pad Thai**.....

* The first dish is ..**green curry**...

It has.....**chicken, chilies, basils, coconut milk, and rice**.....

There are many nutrients such protein from.....**chicken**.....

carbs from.....**rice**.....,

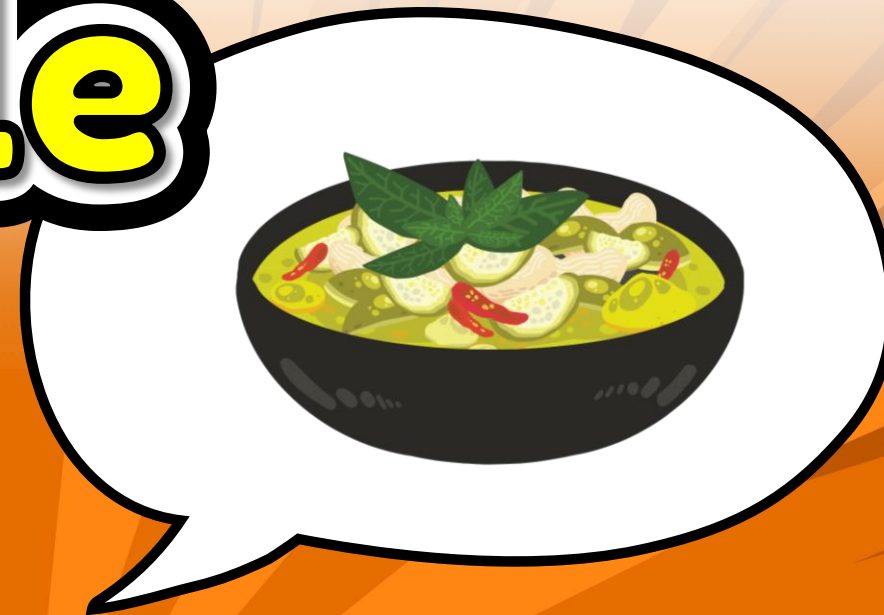
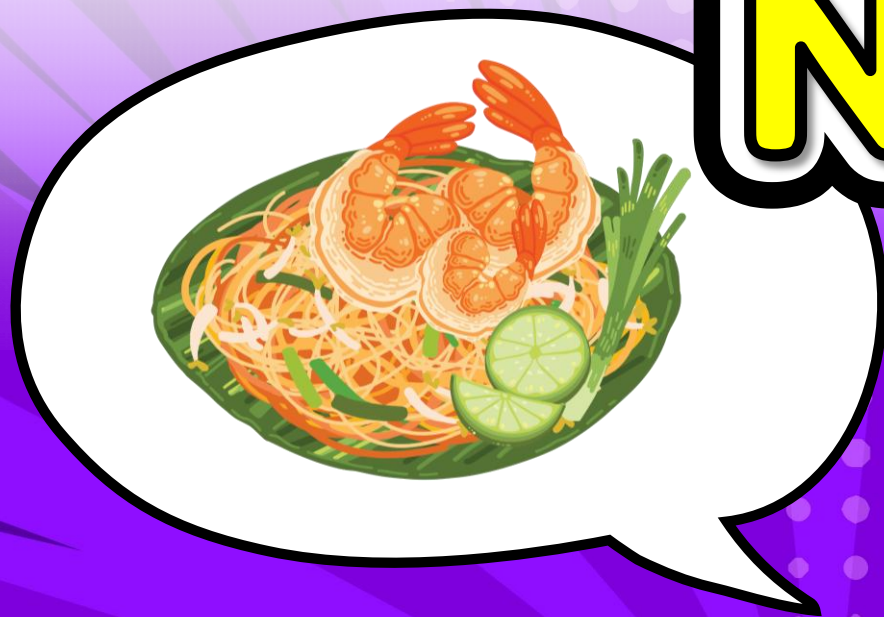
fats from.....**coconut milk**.....,

vitamins from.....**basils**.....,

minerals from.....**rice and coconut milk**.....,

and water from**soup**.....

Nutrient Battle



A vibrant, stylized illustration of a Japanese hot pot (nabe) meal. The central pot is filled with various ingredients including large shrimp, meatballs, tofu, and vegetables. Surrounding the pot are several plates and bowls containing side dishes: green noodles, dumplings, sliced meat, and various dipping sauces. Two hands are shown using chopsticks to pick up a shrimp from the pot. The background is a warm, wooden-textured surface.





ใบความรู้ที่ 5 เรื่อง Presentation Guideline
 หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง Health & Wellness
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง Healthy Diets
 รายวิชา ภาษาอังกฤษ รหัสวิชา อ23101 ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

Part B: Guideline for presentation (Healthy BBQ)

Hello everyone.

I am.....

I love Thai-style barbeque.

I choose(ingredient)..... to get(nutrients).....

Ex. I choosepork..... to getprotein and fat.....

I choose to get

I choose to get

I choose to get

and I choose to get

Do you want to have BBQ with me?

Ingredients

	pork		cheese		seaweed
	beef		glass noodles		mushroom
	chicken		egg		vegetables
	pork fat cube		egg tofu		carrots & pumpkins

Handout 5

Presentation Guideline

Part B



Presentation Guideline

Hello everyone.

I am.....(name).....

I love Thai-style barbeque.

I choose(ingredient)..... to get.....(nutrients).....

Ex. I choose **pork to get **protein and fat**.**

I choose to get

I choose to get

and I choose to get

Do you want to have BBQ with me?

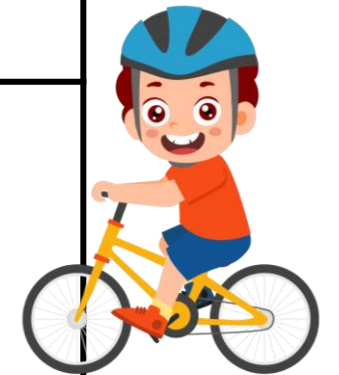




**Let's
Review!**

Irregular Verb List

Base Form	Past Simple	Past Participle
rise	rose	risen
ride	rode	ridden
write	wrote	written
drive	drove	driven





บทเรียนครั้งต่อไป

Food Ingredients 1

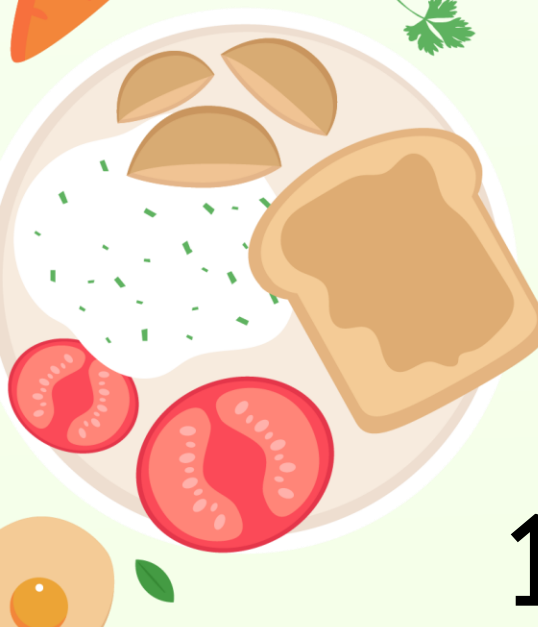


ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ www.dltv.ac.th

รายวิชาภาษาอังกฤษ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3



สิ่งที่ต้องเตรียม

- 
1. สื่อสำหรับครูที่ 9
เรื่อง บัตรคำศัพท์นำเข้าสู่บทเรียน
 2. ใบความรู้ที่ 6
เรื่อง Lisa's Special Day

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ www.dltv.ac.th
รายวิชาภาษาอังกฤษ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3



***“Your diet is a bank account.
✕ Good food choices are good
investments.”***

---- Bethenny Frankel ----

(an American entrepreneur and author)

