

# รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

## เรื่อง การจำแนกหมู่อาหาร

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม



# เรื่อง การจำแนกหมู่อาหาร



# จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกหมู่อาหารในอาหารแต่ละชนิดได้
๒. จำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่
๓. เห็นความสำคัญของการจำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่





คำถามชวนคิด

อาหารเช้าที่นักเรียน  
รับประทานวันนี้ คือ...





# ชวนดู ชวนคิด

หมูที่ ๑

หมูที่ ๑

หมูที่ ๓

หมูที่ ๒



โจ๊ก / ข้าวต้ม



หมู่ที่ ๑

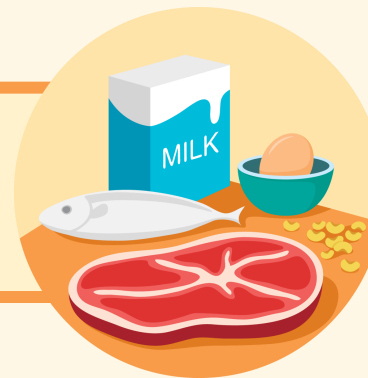
เนื้อสัตว์ นม ไข่  
ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ

ให้สารอาหารประเภท

โปรตีน



# ประโยชน์ของโปรตีน



ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและซ่อมแซม  
ส่วนที่สึกหรอ สร้างกระดูกและกล้ามเนื้อ  
ทำให้ร่างกายทำงานได้เป็นปกติ





หมู่ที่ ๒

ข้าว แป้ง ผีอก  
มัน ขนมนึ่ง ฯลฯ

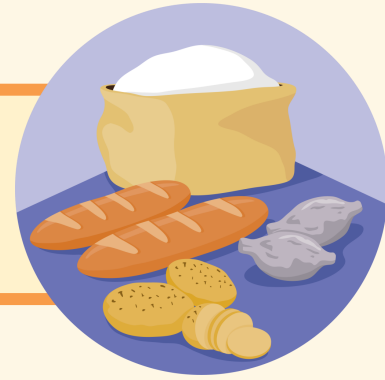
ให้สารอาหารประเภท

คาร์โบไฮเดรต





# ประโยชน์ของคาร์โบไฮเดรต



มีประโยชน์ต่อร่างกายในด้านการ  
ให้พลังงาน ช่วยให้ร่างกายเคลื่อนไหว  
ทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน





หมู่ที่ ๓

ผักใบเขียวและ  
ผักชนิดต่าง ๆ

ให้สารอาหารประเภท

เกลือแร่และแร่ธาตุ



ประโยชน์ของเกลือแร่และแร่ธาตุต่าง ๆ



ทำให้ร่างกายแข็งแรงมีความต้านทานโรค  
ช่วยให้ระบบต่าง ๆ ทำงานได้เป็นปกติ  
โดยเฉพาะระบบขับถ่าย





หมู่ที่ ๑

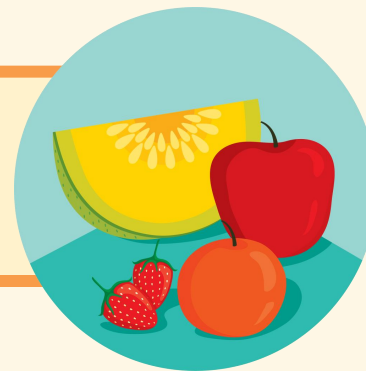
ผลไม้ชนิดต่าง ๆ

ให้สารอาหารประเภท

วิตามิน



# ประโยชน์ของวิตามิน



ช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย  
ทำงานได้เป็นปกติ มีภูมิคุ้มกันโรคที่ดี  
ลำไส้และระบบขับถ่ายทำงานได้อย่างปกติ





หมู่ที่ ๕

น้ำมัน เนย ชีส

ให้สารอาหารประเภท

ไขมัน



# ประโยชน์ของไขมัน



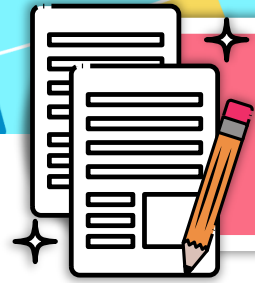
ช่วยให้พลังงาน ความอบอุ่น  
แก่ร่างกาย และดูดซึมวิตามิน  
ที่ละลายในไขมัน



# กิจกรรม เมนูนี้มีกี่หมู่เอ่ย







## คำชี้แจงกิจกรรม



ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์  
และจำแนกหมู่อาหารจากเมนูอาหารที่กลุ่ม  
ตนเองได้รับว่าประกอบด้วยหมู่ใดบ้าง





ข้าวผัดหมู

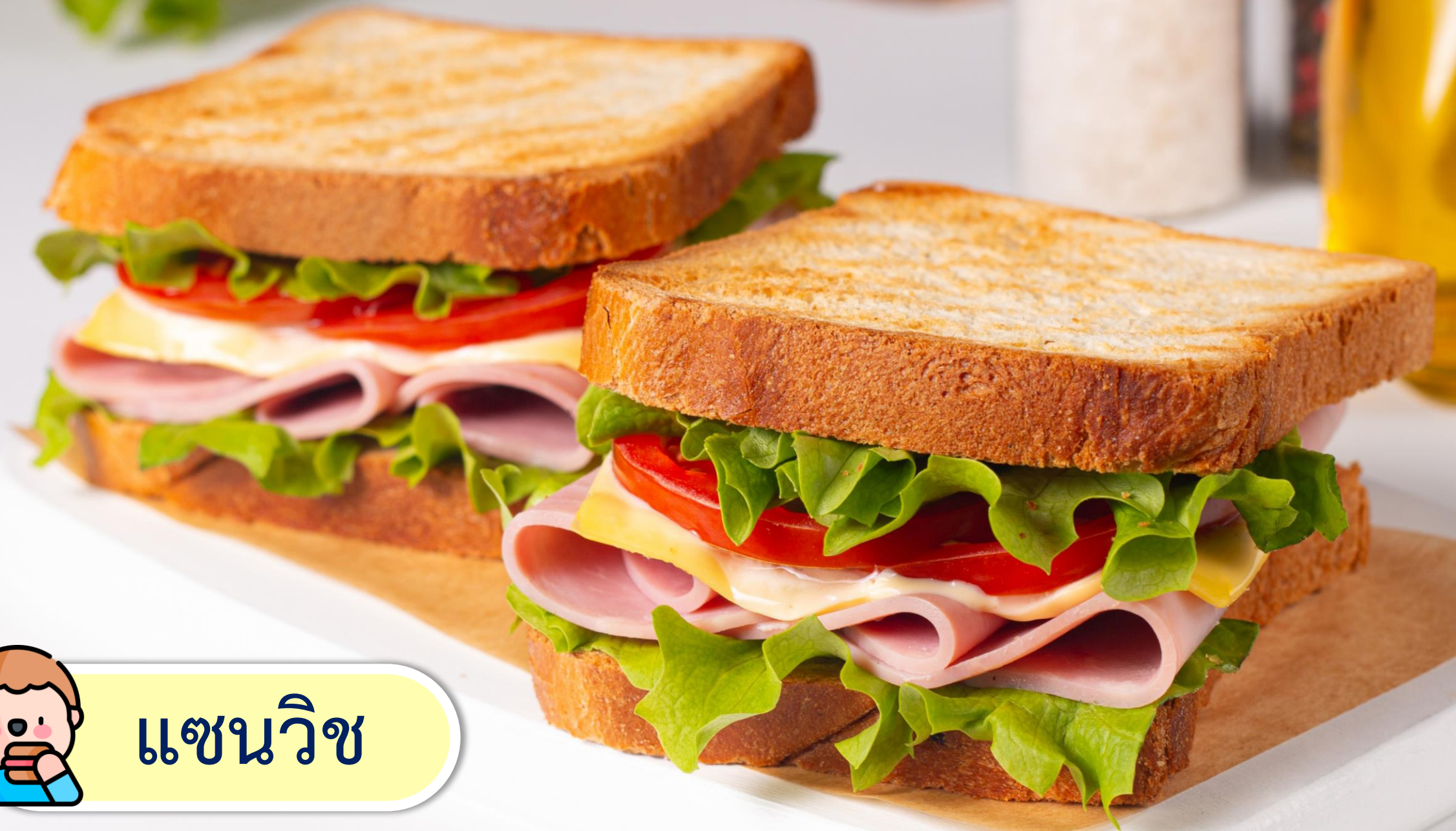


ก๋วยเตี๋ยว





แซนวิช





สลัดผัก

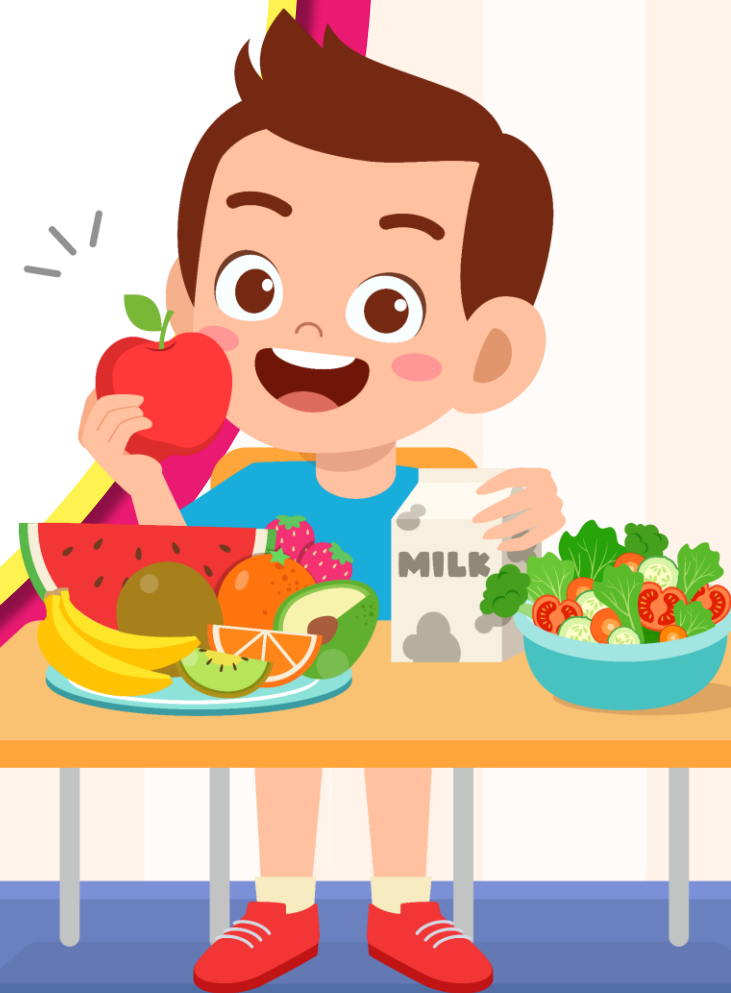


แฮมเบอร์เกอร์  
และเฟรนช์ฟรายส์



คำถามชวนคิด

นักเรียนคิดว่า  
การจําแนกหมู่อาหาร  
มีประโยชน์อย่างไร



ใบงานที่ ๒ เรื่อง การจำแนกหมู่อาหาร  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง กินอย่างไรให้แข็งแรง  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การจำแนกหมู่อาหาร  
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพเมนูอาหาร ๑ มื้อ ที่ประกอบด้วยสารอาหารครบ  
ทุกหมู่ลงในช่องที่กำหนดให้



หมู่ที่ ๑ ในอาหารมื้อนี้คือ .....

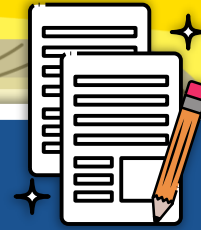
หมู่ที่ ๒ ในอาหารมื้อนี้คือ .....

หมู่ที่ ๓ ในอาหารมื้อนี้คือ .....

หมู่ที่ ๔ ในอาหารมื้อนี้คือ .....

หมู่ที่ ๕ ในอาหารมื้อนี้คือ .....

ชื่อ..... ชั้น ..... เลขที่ .....

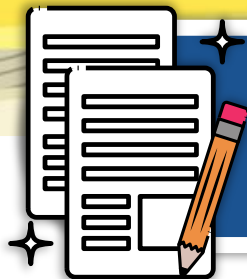


## ใบงานที่ ๒

### การจำแนกหมู่อาหาร







## คำชี้แจงใบงาน

ให้นักเรียนวาดภาพเมนูอาหาร ๑ มื้อ  
ที่ประกอบด้วยสารอาหารครบทุกหมู่  
ลงในช่องว่างที่กำหนดให้



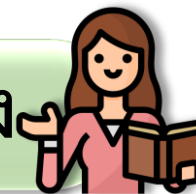


## บทบาทของนักเรียนปลายทาง

นักเรียนฟังคำชี้แจง  
ในการทำกิจกรรม



## บทบาทของครูปลายทาง



ครูชี้แจงการทำกิจกรรมและ  
ดูแลความเรียบร้อยของ  
นักเรียนระหว่างทำกิจกรรม

# สรุปกิจกรรม

ในแต่ละวันเราจะรับประทานอาหารที่หลากหลายโดยอาหารแต่ละเมนูจะให้สารอาหารที่แตกต่างกัน ดังนั้น การที่จำแนกหมู่อาหารที่รับประทานในแต่ละมื้อก็จะให้ทราบถึงสารอาหารที่เราจะได้รับในแต่ละวัน





บทเรียนครั้งต่อไป

# เรื่อง ธงโภชนาการ



สิ่งที่ต้องเตรียมในชั่วโมงต่อไป

## ใบงานที่ ๓ เรื่อง ธงโภชนาการ

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

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

