รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ

ครูผู้สอน ครูเนติพงษ์ อินทร์สอาด

เรื่อง

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหาร และโภชนาการ

จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายประโยชน์ของสารอาหารที่มีต่อร่างกายได้

๒. จัดตลาดนัดเพื่อสุขภาพโดยคำนึงถึงสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายได้

๓. เห็นคุณค่าในการเลือกอาหารที่ทำให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพตามหลักความพอเพียง

ร่วมด้วยช่วยกันคิด

ภาพที่นักเรียนได้ดูนี้ เรียกว่าอาหารหรือไม่

ร่วมด้วยช่วยกันคิด

ความหมายของอาหาร

คืออะไร

ร่วมด้วยช่วยกันคิด

อาหาร มีความจำเป็นต่อร่างกาย
อย่างไร

ร่วมด้วยช่วยกันคิด

อาหารและโภชนาการ
แตกต่างกันหรือไม่อย่างไร

ใบความรู้ที่ ๑

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ความหมายของอาหารและโภชนาการ

อาหาร หมายถึงสิ่งที่รับประทานแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกายอาจอยู่ในรูปแบบของเหลวหรือของแข็งก็ได้สิ่งใดที่รับประทานเข้าไปแล้วไม่ก่อให้เกิดประโยชน์และจะก่อให้เกิดโทษนั้นไม่จัดเป็นอาหาร.

โภชนาการ หมายถึงเนื้อหาวิชาการที่เป็นข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับอาหาร เรียกว่าวิทยาศาสตร์การอาหารโดยจะเป็นความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและการเจริญเติบโต เช่นการจัดแบ่งประเภทและประโยชน์ของสารอาหาร

คุณค่าของอาหารและโภชนาการ

การรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการจะทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์และคุณค่า ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพดังนี้

๑. ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต
๒. ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย
๓. ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย
๔. ช่วยให้อวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายทำงานได้ตามปกติ
๕. ช่วยเสริมสร้างภูมิต้านทานโรคให้แก่ร่างกาย

อาหารที่เหมาะสำหรับวัยรุ่น

๑. ควรดื่มนมวันละ๑-๒แก้ว อาจเป็นนมวัวหรือนมถั่วเหลืองก็ได้ และควรดื่มนมอุ่นๆมากกว่าที่จะดื่มนมที่มีความเย็น เพราะจะทำให้โปรตีนและแคลเซียมแตกตัวได้ดี ช่วยขยายหลอดเลือดฝอยทำให้สารอาหารถูกลำเลียงเข้าสู่ร่างกายได้ดียิ่งขึ้น

๒. รับประทานเนื้อสัตว์ชนิดต่างๆ ให้เพียงพอ วัยรุ่นควรรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เช่น ไก่ หมู เนื้อ ที่ไม่ติดมันมาก ประมาณ ๖ – ๑๒ ช้อนกินข้าวต่อวัน รวมถึงอาหารทะเลโดยเฉพาะเนื้อปลา เนื่องจากมีไขมันต่ำและย่อยง่าย แต่อาหารทะเลบางชนิด เช่น กุ้ง หอย ปลาหมึก มีคลอเรสเตอรอลสูงมาก จึงควรรับประทานแต่พอควร

๓. รับประทานไข่ได้วันละ ๑ ฟอง แต่วัยรุ่นที่เป็นโรคอ้วน หรือมีน้ำหนักเกิน ควรหลีกเลี่ยงขนมหวานที่ทำจากไข่แดง เช่น ทองหยอด ทองหยิบ ฝอยทอง เพราะทำให้รับคลอเรสเตอรอลสูง

๔. รับประทานพืชผักผลไม้ต่างๆให้พอเพียง ผักสีเขียวมีใยอาหารที่ช่วยในการขับถ่าย ผักยังช่วยในการเจริญเติบโตและเสริมสร้างให้ทุกระบบในร่างกายทำงานได้ตามปกติ ควรรับประทานผักทุกมื้อวันละประมาณ ๔ – ๖ ทัพพี ควรรับประทานผลไม้สดตามฤดูกาลวันละ ๑-๒ ครั้ง หรือประมาณ ๓-๕ ส่วนต่อวัน

ความหมายของอาหารและโภชนาการ

อาหาร หมายถึง สิ่งที่รับประทานแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกาย อาจอยู่ในรูปแบบของเหลวหรือของแข็งก็ได้ สิ่งใดที่รับประทานเข้าไปแล้วไม่ก่อให้เกิดประโยชน์และจะก่อให้เกิดโทษนั้นไม่จัดเป็นอาหาร

ความหมายของอาหารและโภชนาการ

โภชนาการ หมายถึง เนื้อหาวิชาการที่เป็นข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับอาหาร เรียกว่า วิทยาศาสตร์การอาหาร โดยจะเป็นความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและการเจริญเติบโต เช่น การจัดแบ่งประเภทและประโยชน์ของสารอาหาร

คุณค่าของอาหารและโภชนาการ

๑. ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต

๒. ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย

๓. ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย

๔. ช่วยให้อวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายทำงานได้ตามปกติ

๕. ช่วยเสริมสร้างภูมิต้านทานโรคให้แก่ร่างกาย

อาหารที่เหมาะสำหรับวัยรุ่น

๑. ควรดื่มนมวันละ ๑ - ๒ แก้ว อาจเป็นนมวัวหรือนมถั่วเหลืองก็ได้
๒. รับประทานเนื้อสัตว์ชนิดต่าง ๆ ให้เพียงพอ (ประมาณ ๖ - ๑๒ ช้อนกินข้าวต่อวัน)
๓. รับประทานไข่ได้วันละ ๑ ฟอง
๔. รับประทานพืชผักผลไม้ต่าง ๆ ให้เพียงพอ (ประมาณ ๔ - ๖ ทัพพีต่อวัน)
๕. รับประทานอาหารประเภทแป้งให้พอเหมาะกับความต้องการ (วันละ ๘ - ๑๒ ทัพพี)
๖. รับประทานอาหารที่ให้ไขมันจากพืชและไขมันจากสัตว์ให้พอเหมาะ

ตัวแทนนักเรียน
ร่วมจัดรายการอาหาร

(อาหารที่ควรรับประทานใน ๑ วัน)

รายการอาหารที่ควรรับประทานใน ๑ วัน

มื้อเช้า

.....

มื้อกลางวัน

.....

มื้อเย็น

.....

กิจกรรมตลาดนัดเพื่อสุขภาพ

โดยครูสมมติให้นักเรียนมีเงินทั้งหมด ๒๕๐ บาท ให้นักเรียนเลือกซื้ออาหารโดยจัดอาหารให้ครบอย่างน้อย ๓ มื้อหลัก คือ มื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น โดยอาจเพิ่มอาหารว่างได้

ใบงานที่ ๑

ใบงานที่ ๑ เรื่อง กิจกรรมตลาดนัดเพื่อสุขภาพ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมตลาดนัดเพื่อสุขภาพ โดยกำหนดให้นักเรียนมีเงินทั้งหมด ๒๕๐ บาท ให้นักเรียนเลือกซื้ออาหารโดยจัดอาหารให้ครบอย่างน้อย ๓ มื้อหลัก คือ มื้อเช้า มื้อกลางวัน หรือมื้อเย็น โดยอาจเพิ่มอาหารว่างได้

มื้อเช้า	เหตุผลในการเลือกอาหาร
๑.....ราคา.....บาท	๑.....
๒.....ราคา.....บาท	๒.....
๓.....ราคา.....บาท	๓.....

มื้อกลางวัน	เหตุผลในการเลือกอาหาร
๑.....ราคา.....บาท	๑.....
๒.....ราคา.....บาท	๒.....
๓.....ราคา.....บาท	๓.....

มื้อเย็น	เหตุผลในการเลือกอาหาร
๑.....ราคา.....บาท	๑.....
๒.....ราคา.....บาท	๒.....
๓.....ราคา.....บาท	๓.....

มื้อว่าง	เหตุผลในการเลือกอาหาร
๑.....ราคา.....บาท	๑.....
๒.....ราคา.....บาท	๒.....
๓.....ราคา.....บาท	๓.....

ใบงานที่ ๑ เรื่อง กิจกรรมตลาดนัดเพื่อสุขภาพ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจงให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมตลาดนัดเพื่อสุขภาพ โดยกำหนดให้นักเรียนมีเงินทั้งหมด ๒๕๐ บาท ให้นักเรียนเลือกซื้ออาหารโดยจัดอาหารให้ครบอย่างน้อย ๓ มื้อหลัก คือ มื้อเช้า มื้อกลางวัน หรือมื้อเย็น โดยอาจเพิ่มอาหารว่างได้

รวมใช้เงิน (จาก ๒๕๐ บาท)
.....

การเลือกรับประทานอาหารควรคำนึงสิ่งใดบ้าง
_____
_____
_____

ชื่อ - สกุล ..... ชั้น..... เลขที่.....

นำเสนอใบงาน

สรุป

อาหารและโภชนาการมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วของวัยรุ่น เราจึงควรเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับวัยและได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน ทำให้มีภาวะโภชนาการที่ดี ส่งผลให้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

๑. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ภาวะโภชนาการเกิน

๒. กระดาษฟลิบชาร์ท

๓. ชิ้นงาน เรื่อง ปัญหาสุขภาพจากภาวะโภชนาการเกิน

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่

www.dltv.ac.th

บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

ภาวะโภชนาการเกิน

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่

www.dltv.ac.th