

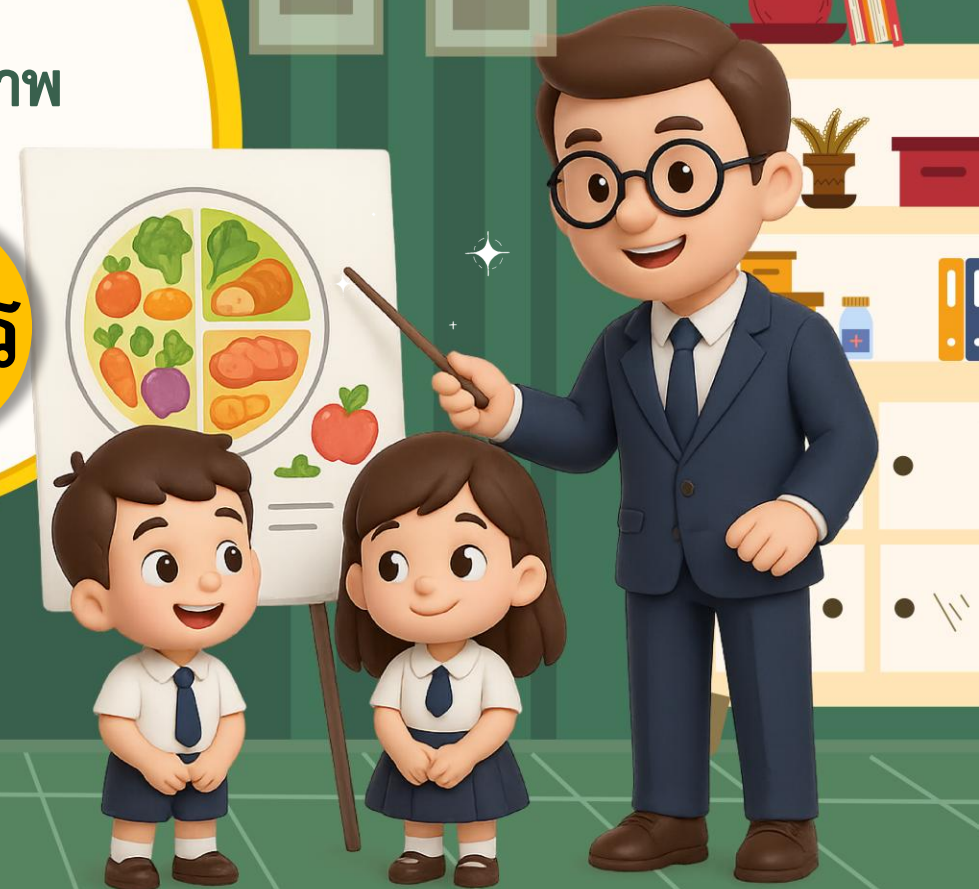
รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

เรื่อง โรคจากภาวะทุพโภชนาการ

ครูผู้สอน ครูเนติพงษ์ อินทร์สอาด



เรื่อง โรคจากภาวะ ทุพโภชนาการ





จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะการขาดสารอาหารได้
๒. เสนอแนะแนวทางในการป้องกันโรคจากภาวะการขาดสารอาหารได้
๓. เห็นความสำคัญของการมีภาวะโภชนาการที่ดี

คำถามชวนคิด



บุคคลในภาพเกิด **ปัญหาสุขภาพ** อย่างไร

คำถามชวนคิด



รูปร่างของบุคคลในภาพ
มีส่วนเกี่ยวข้องกับ การบริโภคอาหาร อย่างไร

คำถามชวนคิด

รู้หรือไม่ว่า **โรคใดบ้าง**
เกิดจากการ ขาดสารอาหาร

ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง โรคขาดสารอาหาร

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง โรคขาดสารอาหาร
หน่วยการเรียนรู้ที่ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง โรคจากภาวะทุพโภชนาการ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

โรคขาดสารอาหาร

ประชากรบางส่วนเป็นโรคขาดสารอาหารอีกจำนวนไม่น้อย โดยเฉพาะทารกและเด็กก่อนวัยเรียน เด็กเหล่านี้อยู่ในสภาพร่างกายไม่เจริญเติบโตเต็มที่มีความต้านทานต่อโรคติดเชื้อต่ำ นอกจากนี้ยังเสี่ยงโดยส่วนตัวของคนไทยเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เป็นโรคขาดสารอาหาร ทั้งนี้เพราะคนไทยเลือกกินอาหารตามรสปาก รับประทานเพื่อให้อิ่มท้องหรือกินตามที่หามาได้ โดยไม่คำนึงถึงว่ามีสารอาหารที่ให้คุณค่าโภชนาการต่อร่างกายครบถ้วนหรือไม่ ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้อาจทำให้เกิดโรคขาดสารอาหารโดยไม่รู้ตัว

๑.โรคขาดโปรตีนและพลังงาน

สาเหตุ เกิดจากร่างกายได้รับสารอาหารประเภทโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมันที่มีคุณภาพดีไม่เพียงพอ เป็นโรคที่พบบ่อยในเด็กที่มีอายุต่ำกว่า ๖ ปี โดยเฉพาะทารกและเด็กก่อนวัยเรียน อันเนื่องจากการเลี้ยงดูไม่เอาใจใส่ แรงกระตุ้นอาหารหรือไม่มีความรู้ทางโภชนาการ

อาการ ผอมแห้ง น้ำหนักลดลงมากเส้นผมแห้งเปราะและหลุดง่ายตบโศกกล้ามเนื้อสับ ผิวหนังเหี่ยวย่นเหมือนคนแก่ เพราะไขมันและกล้ามเนื้อจะถูกเผาผลาญเป็นพลังงาน

การป้องกัน รับประทานอาหารที่มีสารอาหารโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตอย่างเพียงพอ และป้องกันไม่ให้เกิดโรคพยาธิ

๒.โรคขาดวิตามิน

๒.๑โรคขาดวิตามินเอ

สาเหตุ เกิดจากการรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำและมีวิตามินเอน้อย

อาการ คนที่ขาดวิตามินเอ ถ้าเป็นเด็กการเจริญเติบโตหยุดชะงัก สุขภาพอ่อนแอ ผิวหนังหยาบแห้งมีตุ่มสากๆ เหมือนหนังคางคกเนื่องจากการอักเสบบริเวณกัน ขน ขา ข้อศอก เข่า และหน้าอก นอกจากนี้จะมีอาการอักเสบในช่องจมูก หู ปาก ต่อม้ำลาย เยื่อปอดและกระจก ตาขาวและตาแดงแห้ง ตาขาวจะเป็นแผลเป็นที่เรียกว่า เกล็ดกระดี่

การป้องกัน รับประทานอาหารที่มีไขมันพอควรและอาหารจำพวกผลไม้ผักใบเขียว ผักใบเหลือง เช่น มะละกอ มะม่วงสุก ผักบุ้ง คะน้า ตำลึง มันเทศ ไข่ นม สำหรับทารกควรได้กินอาหารเสริมที่ผสมกับตับหรือไข่แดงบด

๒.๒โรคขาดวิตามินบี ๑

สาเหตุ เกิดจากการรับประทานอาหารที่มีวิตามินบีต่ำและกินอาหารที่ไปขัดขวางการดูดซึมวิตามินบี๑

อาการ คนที่ขาดวิตามินเอ ถ้าเป็นเด็กการเจริญเติบโตหยุดชะงัก สุขภาพอ่อนแอ ผิวหนังหยาบแห้งมีตุ่มสากๆ เหมือนหนังคางคกเนื่องจากการอักเสบบริเวณกัน ขน ขา ข้อศอก เข่า และหน้าอก นอกจากนี้จะมีอาการอักเสบในช่องจมูก หู ปาก ต่อม้ำลาย เยื่อปอดและกระจก ตาขาวและตาแดงแห้ง ตาขาวจะเป็นแผลเป็นที่เรียกว่า เกล็ดกระดี่



โรคขาดโปรตีนและพลังงาน

สาเหตุ เกิดจากร่างกายได้รับสารอาหารประเภทโปรตีน
คาร์โบไฮเดรต และไขมันที่มีคุณภาพดีไม่เพียงพอ

อาการ ผอมแห้ง น้ำหนักลดลงมาก เส้นผมแห้งเปราะ
และหลุดง่าย กล้ามเนื้อลีบ ผิวหนังเหี่ยวยุ่นเหมือนคนแก่

การป้องกัน รับประทานอาหารที่มีสารอาหารโปรตีน
และคาร์โบไฮเดรตอย่างเพียงพอ เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วเหลือง เป็นต้น



โรคขาดวิตามินเอ

สาเหตุ เกิดจากการรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำและมีวิตามินเอน้อย

อาการ มีปัญหาด้านสายตา มองเห็นไม่ชัดในที่แสงน้อย
ผิวหนังหยาบแห้ง ภูมิคุ้มกันต่ำ

การป้องกัน รับประทานอาหารที่มีไขมันพอควรและอาหาร
จำพวกผลไม้ ผักใบเขียว ตับ ไข่แดง เป็นต้น



โรคขาดวิตามินบี๑

สาเหตุ เกิดจากการรับประทานอาหารที่มีวิตามินบีต่ำและกินอาหารที่ไปขัดขวางการดูดซึมวิตามินบีหนึ่ง

อาการ อ่อนเพลีย ชาตามปลายมือปลายเท้า กล้ามเนื้ออ่อนแรง และอาจมีอาการเกี่ยวกับระบบหัวใจ

การป้องกัน รับประทานอาหารที่มีวิตามินบีหนึ่งให้เพียงพอ และเป็นประจำ เช่น ข้าวซ้อมมือ ตับ ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นต้น



โรคขาดวิตามินบี๒

สาเหตุ เกิดจากการกินอาหารที่มีวิตามินบีสองไม่เพียงพอ

อาการ เป็นแผลหรือรอยแตกที่มุมปากทั้งสองข้างหรือซอก
จมูกมีเกล็ดสีแดงๆ หรือมีแผลที่ผนังภายในปาก

การป้องกัน รับประทานอาหารที่มีวิตามินบีสองให้เพียงพอ
และเป็นประจำ เช่น นมสด นมปรุงแต่ง นมถั่วเหลือง เป็นต้น



โรคขาดวิตามินซี

สาเหตุ เกิดจากการกินอาหารที่มีวิตามินซีไม่เพียงพอ

อาการ เหงือกบวมแดง เลือดออกง่าย และมีเลือดออกตามไรฟัน

การป้องกัน รับประทานอาหารที่มีวิตามินซีให้เพียงพอ

และเป็นประจำ เช่น ส้ม มะนาว ฝรั่ง เป็นต้น



โรคขาดธาตุแคลเซียมและฟอสฟอรัส

สาเหตุ เกิดจากการกินอาหารที่มีแคลเซียมและฟอสฟอรัส
ไม่เพียงพอ

อาการ กล้ามเนื้ออ่อนแรง เป็นตะคริว ปวดกระดูกและข้อ
ผิวแห้ง เล็บเปราะ และผมหยิก

การป้องกัน รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมและฟอสฟอรัส
ให้มากและเป็นประจำ เช่น นมสด ปลาที่กินได้ทั้งกระดูก เป็นต้น



โรคขาดธาตุเหล็ก

สาเหตุ เกิดจากการกินอาหารที่มีธาตุเหล็กไม่เพียงพอ
หรือเกิดจากความผิดปกติในระบบการย่อยและการดูดซึม

อาการ คนที่ขาดธาตุเหล็กจะเป็นโรคโลหิตจาง ทำให้ร่างกาย
อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร มีความต้านทานโรคต่ำ

การป้องกัน รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กและโปรตีนสูง
เป็นประจำ เช่น ตับ เครื่องในสัตว์ เนื้อสัตว์ ผักสีเขียว เป็นต้น



โรคขาดธาตุไอโอดีน

สาเหตุ เกิดจากการกินอาหารที่มีไอโอดีนต่ำหรืออาหารที่มีสารขัดขวางการใช้ไอโอดีนในร่างกาย

อาการ คนที่ขาดธาตุไอโอดีนจะเป็นโรคคอหอยพอก และต่อมไทรอยด์บวมโต ร่างกายเจริญเติบโตช้า เตี้ย แคระแกร็น

การป้องกัน ทำได้โดยการกินอาหารทะเลให้มาก เช่น กุ้ง หอย ปู ปลา เป็นต้น



กิจกรรมใครทำอะไรเอ่ย?

(ตามความเหมาะสมกลุ่มละ ๔ - ๕ คน)

๑. แนวทางการป้องกันของโรคโลหิตจาง ต้องรับประทานอาหารประเภทใด



๑. แนวทางการป้องกันของโรคโลหิตจาง
ต้องรับประทานอาหารประเภทใด

เฉลย รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็ก
อย่างเพียงพอ เช่น นม เนื้อสัตว์ ไข่ เป็นต้น

๒. เด็กหญิงสวยมีอาการผิวซีด อ่อนเพลีย
เบื่ออาหาร มึนงง ปวดศีรษะ เล็บบางเปราะ
เป็นอาการของโรคอะไร



๒. เด็กหญิงสวยมีอาการผิวซีด อ่อนเพลีย เบื่อ
อาหาร มึนงง ปวดศีรษะ เล็บบางเปราะ
เป็นอาการของโรคอะไร

เฉลย โรคโลหิตจาง

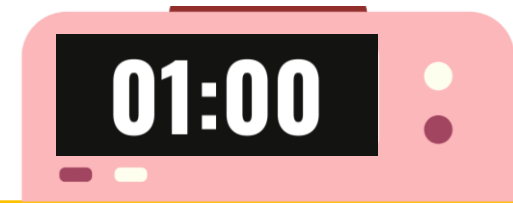
๓. นางสาวส้มจุกมีอาการต่อมไทรอยด์บวมโต
มีก้อนกลมโตที่บริเวณคอหอย คืออาการของ
โรคอะไร



๓. นางสาวส้มจุกมีอาการต่อมไทรอยด์บวมโต
มีก้อนกลมโตที่บริเวณคอหอย คืออาการของ
โรคอะไร

เฉลย โรคคอพอก

๔. เด็กมีการเจริญเติบโตหยุดชะงัก ไม่มีไขมันใต้
ผิวหนัง ผอมมากจนหนังหุ้มกระดูก ผิวหนังแห้ง
และเหยี่ยวุ่นมีสาเหตุเกิดจากอะไร



๔. เด็กมีการเจริญเติบโตหยุดชะงัก ไม่มีไขมันใต้ผิวหนัง ผอมมากจนหนังหุ้มกระดูก ผิวหนังแห้ง และเหยี่ยวุ่นมีสาเหตุเกิดจากอะไร

เฉลย ได้รับสารอาหาร โปรตีน คาร์โบไฮเดรต
ไม่เพียงพอ

๕. เด็กชายพอดี มีอาการตามภาพ เขาควร
รับประทานอาหารอะไรบ้างเพื่อป้องกันโรคนี้



๕. เด็กชายพอดี มีอาการตามภาพ เขาควรรับประทาน
อาหารอะไรบ้างเพื่อป้องกันโรคนี้



เฉลย

รับประทานที่มีวิตามินซี ได้แก่ ผักและผลไม้

ใบงาน

เรื่อง โรคขาดสารอาหาร

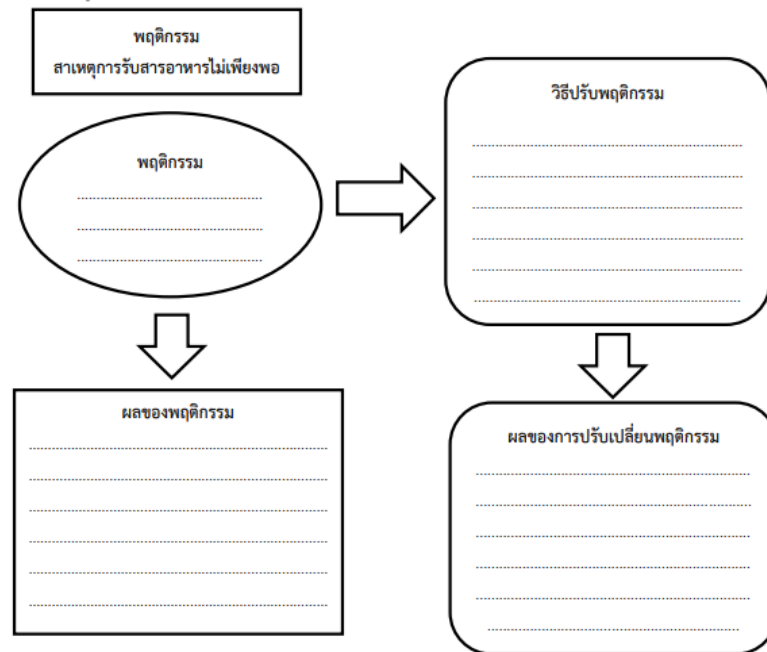
ใบงาน เรื่อง โรคขาดสารอาหาร
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ภัยกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง โรคจากภาวะทุพโภชนาการ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง

จากการเรียนรู้การขาดสารอาหารตามที่นักเรียนเข้าใจให้นักเรียนออกแบบแผนความคิดวิเคราะห์พฤติกรรมในชีวิตประจำวันและแสดงความเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน โดยมีประเด็นต่อไปนี้

๑. พฤติกรรมของคนที่ขาดสารอาหาร
๒. มีวิธีปรับพฤติกรรมอย่างไร
๓. ถ้าปรับพฤติกรรมแล้วคาดว่าจะเกิดผลภาพรวมของสุขภาพอย่างไร

ตัวอย่างรูปแบบแผนการคิด



ตัวอย่างรูปแบบแผนการคิด

พฤติกรรม
สาเหตุการรับสารอาหารไม่เพียงพอ

พฤติกรรม

วิธีปรับพฤติกรรม

ผลของพฤติกรรม

ผลของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ใบงาน

เรื่อง โรคขาดสารอาหาร



นำเสนอ ใบงาน



โรคขาดสารอาหาร

ส่งผลกระทบต่อร่างกายอย่างไร



ภาวะโภชนาการที่ดี ส่งผลต่อร่างกายอย่างไร



บทเรียนครั้งต่อไป

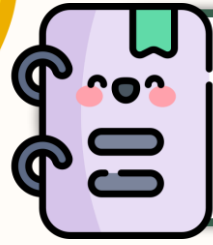
เรื่อง

โภชนบัญญัติ ๙ ประการและธงโภชนาการ

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่

www.dltv.ac.th





สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

๑. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง โภชนบัญญัติ ๙ ประการและธงโภชนาการ
๒. ใบงาน เรื่อง เกมจับคู่ “โภชนบัญญัติและธง โภชนาการ”

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่

www.dltv.ac.th

