

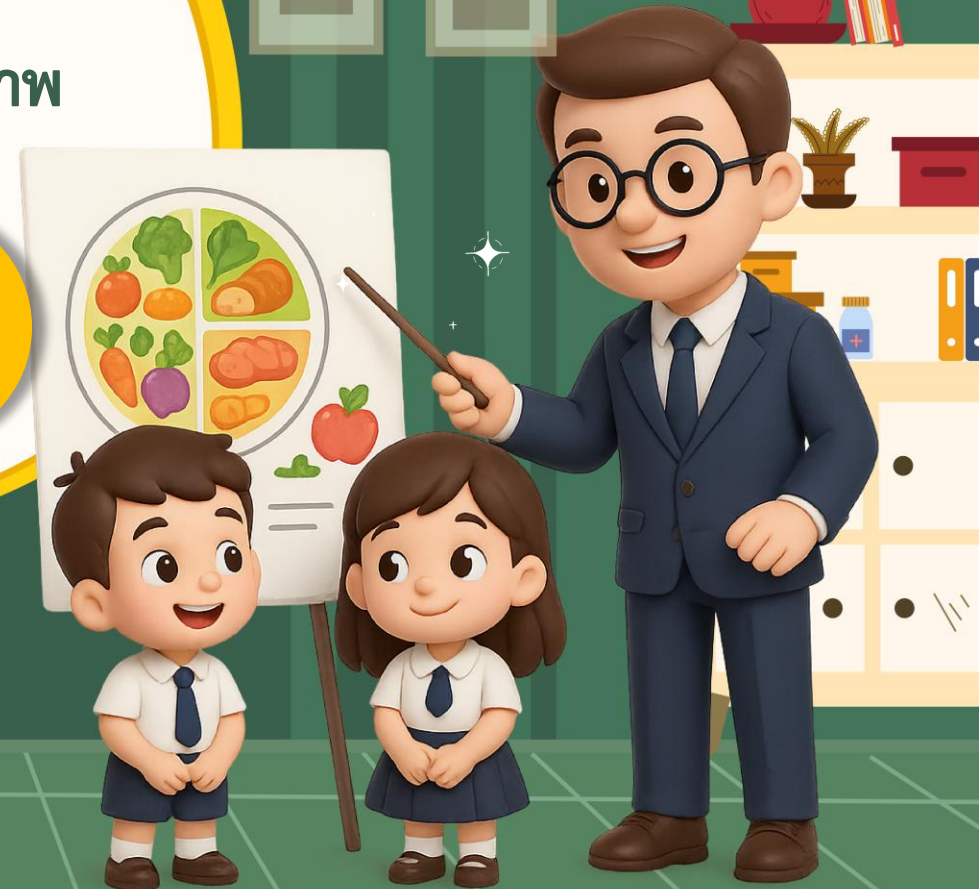
รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

เรื่อง โภชนบัญญัติ ๙ ประการและธงโภชนาการ

ครูผู้สอน ครูเนติพงษ์ อินทร์สอาด



เรื่อง

โภชนบัญญัติ ๙ ประการ
และธงโภชนาการ





จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายความสำคัญของโภชนบัญญัติ ๙ ประการ และธงโภชนาการได้
๒. จัดกลุ่มอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ ๙ ประการ กับธงโภชนาการได้
๓. เห็นคุณค่าของโภชนบัญญัติ ๙ ประการและธงโภชนาการ ที่ทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพได้

คำถามชวนคิด

มือเช้า ใน วันนี้

นักเรียนรับประทานอาหารอะไรกันบ้าง

คำถามชวนคิด



นักเรียนคิดว่าอาหารในภาพ มีสารอาหารครบถ้วน ๕ หมู่หรือไม่

ใบความรู้

เรื่อง โภชนบัญญัติ ๙ ประการ

และธงโภชนาการ

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง โภชนบัญญัติ ๙ ประการและธงโภชนาการ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง โภชนบัญญัติ ๙ ประการและธงโภชนาการ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

โภชนบัญญัติ ๙ ประการ

๑. รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดื่มน้ำหนักตัว
ร่างกายของเราต้องการสารอาหารต่าง ๆ อย่างครบถ้วน ซึ่งไม่มีอาหารชนิดใด ชนิดเดียวที่ให้
สารอาหารต่าง ๆ ครบในปริมาณที่ร่างกายต้องการได้ จึงจำเป็นต้องรับประทานอาหาร ให้หลากหลายครบทั้ง
๕ หมู่ และเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย ซึ่งต้องคำนึงถึงสัดส่วน ปริมาณของอาหารให้พอดีเหมาะสม
กับน้ำหนักตัว เพราะน้ำหนักตัวจะบ่งบอกถึงสุขภาพ จึงควร หมั่นดื่มน้ำหนักตัวเพื่อควบคุมและดูแลภาวะ
โภชนาการให้เหมาะสม
๒. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
ข้าวนับว่าเป็นอาหารหลักของคนไทยที่ให้พลังงาน โดยควรรับประทานข้าวที่ขัดสีแต่น้อยซึ่ง
คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ข้าวดำหรือข้าวแดง และสลับกับอาหารประเภทแป้งอื่นๆ
เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง เผือก มัน เป็นต้น
๓. รับประทานพืชผักให้มากและรับประทานผลไม้เป็นประจำ
พืชผักผลไม้ นอกจากจะให้วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารแล้วยังมีสารอื่นๆ ที่ช่วยป้องกันไม่ให้ไขมันไป
เกาะตามผนังหลอดเลือดและทำให้เยื่อของเซลล์ รวมถึง อวัยวะต่างๆ แข็งแรงอีกด้วย
๔. รับประทานปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
- เนื้อสัตว์ทุกชนิดมีสารอาหารโปรตีน แต่ควรรับประทานชนิดไม่ติดมัน เพื่อลดการสะสมของไขมันใน
ร่างกาย และควรรับประทานปลาอย่างสม่ำเสมอ
- ไขมันี่มีสารอาหารโปรตีนและหาซื้อได้ง่าย ซึ่งในช่วงวัยรุ่นควร รับประทานเป็นประจำ
- ถั่วเมล็ดแห้งเป็นแหล่งสารอาหารโปรตีนที่ดี สามารถทดแทนการรับประทานเนื้อสัตว์ได้ และควร
รับประทานสลับกับเนื้อสัตว์เป็นประจำ
๕. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
นมเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับบุคคลทุกเพศทุกวัย โดยนมจะมีสารอาหารโปรตีน วิตามินบี และ
แคลเซียม ซึ่งสำคัญต่อการเจริญเติบโต และเสริมสร้างความแข็งแรงให้กระดูกและฟัน แต่สำหรับคนอ้วนควร
ดื่มนมพร่องมันเนยโดยจะต้องเป็นธรรมชาติหรือรสจืด นอกจากนี้สำหรับผู้ที่มีแพ้อาหารไม่ชอบดื่มนมวัว
สามารถดื่มนมจาก นมถั่วเหลือง นมธัญพืช และนมถั่วเหลืองแทนได้



เพลงโภชนาการ "โภชนบัญญัติ 9 ประการ (เด็กวัยเรียน)"

โภชนบัญญัติ 9 ประการ



ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย
เป็นแนวทางการกินอาหารที่จะนำไปใช้ประโยชน์ได้สูงสุดกับสุขภาพ

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัวและส่วนสูง
2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด
8. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
9. จดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



เพลง "โภชนบัญญัติ 9 ประการ"

เนื้อร้อง

(สร้อย) เราจะโตขึ้นต่อไป ร่างกายแข็งแรงไปเป็นอะไรอย่างทีฝัน
โภชนบัญญัติ 9 ประการทำตามนั้น จันจะแข็งแรง

กินอาหารให้หลากหลาย ขอให้อาหาร 5 หมู่ทุกครึ่ง
ตัวเราเองน้ำหนักขึ้น พอมเกินไปอ้วนไปก็ไม่ดี
กินอะไรต้องจำไว้ ท้องให้ขึ้นใจ กินข้าวเป็นหลักไว้
อย่าลืมกินผักผลไม้ เสริมร่างกายทุกวันให้สมบูรณ์ (สร้อย)

ปลาถ้ากินเข้าไปแล้ว หัวสมองดี กินเนื้อไม่ติดมัน
ธัญพืชถั่วช่วยกัน เสริมพลังโปรตีนให้ร่างกาย
อาหารที่มีไขมันเยอะ ถ้าเธอกินมากไปจะอ้วนปี
นมนี้ดียิ่งดื่มยิ่งดี ช่วยให้อ้วนโตแข็งแรง (สร้อย)

อาหารที่เราจะกินนั้น หวานมากไปเค็มไปก็ต้องถอย
อะไรที่ดูสะอาดน้อย ร่างกายเราอย่าเอาไปทดลอง
ข้อสุดท้ายต้องจำไว้ เหล้ากินไปทำไมให้ตับแข็ง
เมายังทำให้หมดแรง พวกเราเป็นเด็กดีอย่าสนใจ (สร้อย)



โภชนบัญญัติ ๙ ประการ คืออะไร



จากโภชนบัญญัติข้อที่ ๒
ทำไมการรับประทานข้าวขัดสี
จึงมีโอกาสดำวน



ในโภชนบัญญัติข้อที่ ๙ งดหรือลด
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทำไมการดื่มแอลกอฮอล์
ถึงทำให้เป็นโรคตับแข็ง



จากภาพธง
ที่นักเรียนเห็น
คือ ธงอะไร



ธงโภชนาการ มีความสำคัญอย่างไร



ธงโภชนาการในชั้นที่ ๒
ผักและผลไม้เกี่ยวข้องกับ
กากใยอาหารอย่างไร

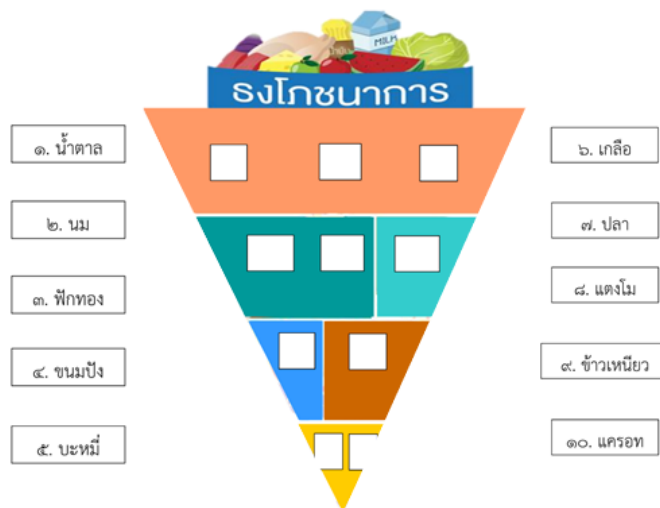


ใบงาน

เรื่อง เกมจับคู่ “โภชนบัญญัติ และธงโภชนาการ”

ใบงานที่ ๑ เรื่อง เกมจับคู่ “โภชนบัญญัติและธงโภชนาการ”
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง โภชนบัญญัติ ๙ ประการและธงโภชนาการ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนปฏิบัติตามกิจกรรมเกมจับคู่ “โภชนบัญญัติและธง โภชนาการ” โดยกำหนดให้นักเรียนเลือกหมายเลขของอาหาร มาใส่ในชั้นของธงโภชนาการให้ถูกต้อง และตอบคำถามด้านล่างของใบงาน



ความสำคัญของโภชนบัญญัติ ๙ ประการ	ความสำคัญของธงโภชนาการ

นำเสนอ ใบงาน



โภชนบัญญัติ ๙ ประการและธงโภชนาการ
มีความสำคัญต่อการเลือกรับประทานอาหาร
ของเราอย่างไรบ้าง



บทเรียนครั้งต่อไป

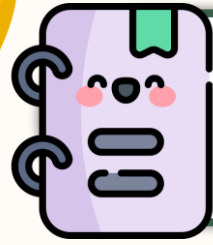
เรื่อง

หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่

www.dltv.ac.th





สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

๑. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น
๒. ใบงานที่ ๑ เรื่อง การออกแบบเมนูอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่

www.dltv.ac.th

