

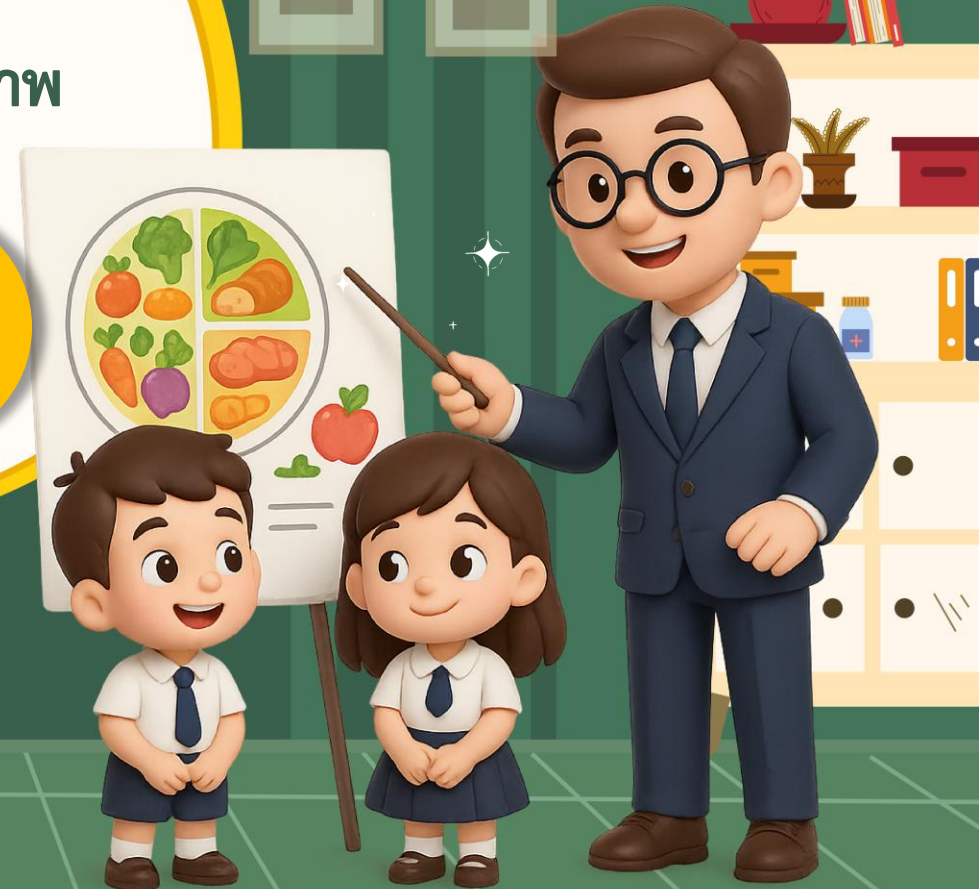
# รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

เรื่อง หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น

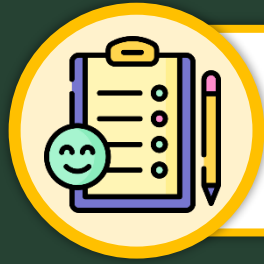
ครูผู้สอน ครูเนติพงษ์ อินทร์สอาด



# เรื่อง

## หลักการเลือกอาหาร ที่เหมาะสมกับวัยรุ่น





## จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายหลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่นได้
๒. ออกแบบเมนูอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่นได้
๓. เห็นคุณค่าของการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น  
และส่งผลดีต่อสุขภาพได้

## คำถามชวนคิด

มีหลักการอย่างไร  
ในการเลือก  
รับประทานอาหาร



## คำถามชวนคิด

อาหารที่เลือกรับประทาน  
แต่ละมื้อมีคุณประโยชน์  
ครบถ้วนหรือไม่



# ใบความรู้ที่ ๑

## เรื่อง หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อเสริมสุขภาพ  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น  
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๐๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

### หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน ซึ่งแต่ละคนต่างก็มีความต้องการอาหารทั้งในด้านปริมาณ และ สารอาหารที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับความต้องการในแต่ละวัย โดยเฉพาะวัยรุ่นซึ่งเป็นผู้ที่มีการเจริญเติบโต เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว จำเป็นต้องได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนทั้ง ๖ ประเภท ในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย หากสามารถเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับวัยของตนเองได้ ก็จะทำให้มีสุขภาพ ภายที่แข็งแรง และส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดีตามไปด้วย

### ๑. ประเภทของสารอาหารที่วัยรุ่นควรได้รับในแต่ละวัน

วัยรุ่นควรได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วนทั้ง ๖ ประเภท และเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน โดยในอาหาร ๑ อย่างนั้น อาจประกอบไปด้วยสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่า ๑ ชนิด ซึ่ง สารอาหารในแต่ละวันที่ควรได้รับ มีดังนี้

| ประเภทของอาหาร | แหล่งอาหาร                                                                                                                                                              | ประโยชน์                                                                                                                                                                                                                                                                      | ปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละวัน                                                                                                                                                        |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| โปรตีน         | เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้ง (โปรตีนที่ได้จากสัตว์จะมีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่าโปรตีนที่ได้จากพืช ยกเว้นโปรตีนที่ได้จากถั่วเหลือง และ ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง) | ๑. สร้างความเจริญเติบโตและซ่อมแซม ส่วนที่สึกหรอให้แก่ร่างกาย<br>๒. ให้พลังงานแก่ร่างกาย<br>๓. สร้างน้ำย่อย ฮอริโมน และภูมิคุ้มกันโรคให้แก่ร่างกาย<br>๔. ช่วยรักษาความสมดุลของน้ำในหลอดเลือด เนื้อเยื่อ และเซลล์<br>๕. ช่วยรักษาความสมดุลของสภาพความเป็นกรดและด่างภายในร่างกาย | วัยรุ่นต้องการโปรตีนวันละ ประมาณ ๑.๒-๒.๑ กรัม ต่อ น้ำหนักตัว ๖ กิโลกรัม ส่วนเด็กทารก หญิงมีครรภ์ หญิงให้นมบุตร ผู้ป่วย นักกีฬา หรือ ผู้ที่ใช้กำลังมาก ควรได้รับโปรตีนในปริมาณที่มากกว่าปกติ |
| ไขมัน          | ไขมันต่างๆ จากพืช และ สัตว์ เช่น น้ำมัน ถั่วเหลือง น้ำมันงา น้ำมันมะพร้าว น้ำมันหมู (ไขมันที่ได้ จากพืชจะมีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่า ไขมัน ที่ได้จากสัตว์)               | ๑. ให้พลังงานแก่ร่างกาย<br>๒. ช่วยให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย<br>๓. ช่วยป้องกันการกระแทกกระเเทือนของอวัยวะภายในร่างกาย<br>๔. ละลายวิตามินเอ ดี อี และเค ร่างกายดูดซึมวิตามินเหล่านี้เข้าสู่ร่างกาย                                                                                | วัยรุ่นต้องการไขมันวันละประมาณ ๑ กรัม ต่อ น้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัม หรือประมาณร้อยละ ๑๕-๒๐ ของพลังงานทั้งหมดที่ได้จากอาหารใน ๑ วันสำหรับผู้ที่ใช้ กำลังมากควรได้รับไขมันในปริมาณที่มากกว่าปกติ  |

ค่าพลังงานที่ต้องใช้ในวัยรุ่น  
- เด็กอายุ ๖ - ๑๓ ปี ผู้หญิงวัยทำงานอายุ ๒๕ - ๖๐ ปีและผู้สูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ควรได้รับพลังงานอาหาร ๑,๖๐๐ กิโลแคลอรี  
- วัยรุ่นหญิง - ชาย อายุ ๑๔- ๒๕ ปี และผู้ชายวัยทำงานอายุ ๒๕ - ๖๐ ปี ควรได้รับพลังงานจากอาหาร ๒,๐๐๐ กิโลแคลอรี  
- ผู้หญิงและผู้ชายที่เข้พลังงานมาก ๆ เช่น นักดนตรี ผู้ใช้แรงงานหรือนักกีฬา ควรได้รับพลังงานจากอาหาร ๒,๕๐๐ กิโลแคลอรี

### เมนูอาหารในแต่ละประเภท

| รายการอาหาร                        | พลังงาน (กิโลแคลอรี) | รายการอาหาร                | พลังงาน (กิโลแคลอรี) |
|------------------------------------|----------------------|----------------------------|----------------------|
| กับข้าว / กับแกล้ม / อาหารจานเดียว |                      |                            |                      |
| ก๋วยเตี๋ยวเนื้อดิบ                 | ๓๓๒                  | ก๋วยเตี๋ยวผักไทยใส่ไข่     | ๒๗๙                  |
| แกงเขียวหวานหมู                    | ๔๓๓                  | แกงไก่ปลา                  | ๓๙๔                  |
| แกงมัสมั่นเนื้อ                    | ๒๕๒                  | ขนมจีนน้ำยั่ว รวมน้ำ       | ๔๒๖                  |
| ข้าวแกงเขียวหวานไก่                | ๓๕๔                  | ข้าวขาหมู                  | ๓๕๖                  |
| ข้าวผัดกะปิ                        | ๒๐๙                  | ข้าวผัดไก่                 | ๓๕๔                  |
| ข้าวผัดหมูใส่ไข่                   | ๓๗๙                  | ข้าวมันไก่                 | ๓๗๔                  |
| ข้าวต้มไก่                         | ๓๕๔                  | ข้าวหมูแดง                 | ๓๖๙                  |
| สันตปลาร้า                         | ๔๒๖                  | หอยแครงทอด                 | ๒๗๙                  |
| หมูทอด                             | ๓๕๗                  | ไก่ทอดหมูทอด               | ๔๐๙                  |
| ขนมหวาน / ขนมขบเคี้ยว              |                      |                            |                      |
| กล้วยไข่เชื่อม                     | ๒๔๑                  | ขนมขึ้น                    | ๒๗๖                  |
| ขนมหวานกล้วยไข่                    | ๒๐๙                  | ทอดหยอด                    | ๓๔๐                  |
| ทอดหยอด                            | ๓๗๙                  | ผัดทอด                     | ๔๓๓                  |
| ลอดช่องน้ำกะทิ                     | ๓๓๓                  | วันกะทิในเค                | ๓๓๓                  |
| สัซซายไข่                          | ๓๗๙                  | บัวลอยเผือก                | ๔๕๖                  |
| ขนมไข่                             | ๔๒๖                  | ขนมปลา                     | ๓๗๙                  |
| ขนมลูกชุบ                          | ๒๘๔                  | ขนมแบริ่งกับ ฐานน้ำ        | ๔๐๐                  |
| ผลิตภัณฑ์จากนม                     |                      |                            |                      |
| โยเกิร์ต                           | ๑๐๙                  | โยเกิร์ตไขมันต่ำรสผลไม้รวม | ๙๒                   |
| นมสด UHT                           | ๖๕                   | นมสด UHT รสหวาน            | ๖๙                   |
| นมสดพาสเจอร์ไรส์รสจืด              | ๕๙                   | นมสดพาสเจอร์ไรส์รสหวาน     | ๗๗                   |
| นมเปรี้ยว ชนิดปกติ รสชม            | ๕๙                   | นมเปรี้ยว ชนิดกับ รสชมรส   | ๙๒                   |
| นมเปรี้ยว ชาคัสท์                  | ๕๙                   | นมเปรี้ยว รสชมรสผลไม้รวม   | ๙๒                   |





# ประเภทของสารอาหาร ที่วัยรุ่นควรได้รับในแต่ละวัน

# ๑. โปรตีน

สารอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ร่างกายจะใช้โปรตีน  
ในการเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

พบได้ในเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้ง

วัยรุ่นต้องการโปรตีนวันละ ประมาณ ๐.๘ - ๑ กรัม  
ต่อน้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัม





## ๓. ไขมัน

เป็นแหล่งพลังงาน ช่วยในการดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน ช่วยปกป้องและให้ความอบอุ่นแก่อวัยวะภายใน

พบไขมันต่างๆได้จากพืชและสัตว์ เช่น น้ำมันถั่วเหลือง  
น้ำมันงา น้ำมันมะพร้าว น้ำมันหมู

วัยรุ่นต้องการไขมันวันละ ประมาณ ๑ กรัม  
ต่อน้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัม



## ๔. วิตามิน

ช่วยให้ร่างกายทำงานได้ตามปกติ และเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน  
โรคให้แก่ร่างกาย

พบได้ในพืชผัก ผลไม้ ตับ ไข่แดง ปลา ธัญพืช เป็นต้น

เป็นสารอาหารที่ไม่ให้พลังงานโดยตรง ร่างกายจึงต้องการ  
วิตามินปริมาณน้อย แต่วิตามินก็มีความจำเป็นต่อร่างกายมาก



## ๕. เกลิอแร่

ช่วยรักษาสมดุลของน้ำและแร่ธาตุในร่างกาย ควบคุมการทำงานของระบบต่าง ๆ

พบได้ในผักใบเขียว ถั่ว ธัญพืช เนื้อสัตว์ นม และผลไม้

เป็นสารอาหารที่ไม่ให้พลังงานและความอบอุ่นต่อร่างกาย  
ถึงแม้จะต้องการในปริมาณน้อยแต่ก็ขาดไม่ได้



## ๖. น้ำ

ช่วยให้ร่างกายมีความชุ่มชื้นผิวพรรณเปล่งปลั่ง รักษาสุขภาพ  
ความเป็นกรด - ด่างของเลือด ช่วยในการย่อยและดูดซึมอาหารเข้าสู่  
ร่างกาย ซึ่งควรดื่มน้ำวันละ ๘ - ๑๐ แก้ว



# ค่าพลังงานที่ต้องใช้ในวัยรุ่น

- เด็กอายุ ๖ - ๑๓ ปี  
ควรได้รับพลังงานอาหาร ๑,๖๐๐ กิโลแคลอรีต่อวัน
- วัยรุ่นหญิง - ชาย อายุ ๑๔- ๒๕ ปี  
ควรได้รับพลังงานอาหาร ๒,๐๐๐ กิโลแคลอรีต่อวัน



เพราะเหตุไฉน  
จึงต้องกินให้พอดีและกินให้ครบ



# กิจกรรม

การออกแบบเมนูอาหาร  
ที่เหมาะสมกับวัยรุ่น

กลุ่มละ ๓ คน



ใบงานที่ ๑ เรื่อง การออกแบบเมนูอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น  
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมการออกแบบเมนูอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่นใน ๑ วัน โดยกำหนดให้นักเรียนเลือกเมนูอาหารจากใบความรู้หรือเพิ่มเติมอาหารที่พบเจอในท้องถิ่นของตนเอง มาใส่ในตารางที่กำหนดโดยจะต้องเลือกเมนูอาหารให้ถูกต้องกับประเภทของอาหารและพลังงานรวมที่เหมาะสมกับความต้องการของวัยรุ่น

| กับข้าว /<br>กับแกงส้ม /<br>อาหารจาน<br>เดียว | ขนมหวาน /<br>ขนมขบ<br>เคี้ยว | ผลิตภัณฑ์<br>จากนม | ถั่ว / ธัญพืช | ผักสด | ผลไม้ | ค่าพลังงาน<br>รวม<br>(กิโลแคลอรี) |
|-----------------------------------------------|------------------------------|--------------------|---------------|-------|-------|-----------------------------------|
|                                               |                              |                    |               |       |       |                                   |

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

## ใบงานที่ ๑

### เรื่อง การออกแบบเมนูอาหาร ที่เหมาะสมกับวัยรุ่น



| กับข้าว /<br>กับแก้ม /<br>อาหารจาน<br>เดียว | ขนมหวาน /<br>ขนมขบ<br>เคี้ยว | ผลิตภัณฑ์<br>จากนม | ถั่ว / ธัญพืช | ผักสด | ผลไม้ | ค่าพลังงาน<br>รวม<br>(กิโลแคลอรี) |
|---------------------------------------------|------------------------------|--------------------|---------------|-------|-------|-----------------------------------|
|                                             |                              |                    |               |       |       |                                   |

## ใบงานที่ ๑

เรื่อง การออกแบบเมนูอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น



# นำเสนอ ใบงาน



# พฤติกรรมการรับประทานอาหาร ในชีวิตประจำวันมีความสำคัญอย่างไร



# บทเรียนครั้งต่อไป

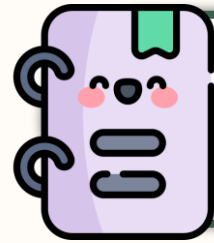
เรื่อง

ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่

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





# สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

๑. ใบความรู้ เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร
๒. ใบงาน เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร
๓. ใบความรู้กิจกรรมศูนย์การเรียนรู้ ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่

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

