



# รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ รู้ทันความเสี่ยง หลีกเสี่ยงดีชีวิที่มีสุข

เรื่อง เกล็ด (ไม่) ลับการดูแลสุขภาพดี  
ตามช่วงวัย ตอนที่ ๑

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์





# เคล็ด (ไม่) ลับการดูแลสุขภาพดี ตามช่วงวัย ตอนที่ ๑





## จุดประสงค์การเรียนรู้



๑. วิเคราะห์ความสำคัญของอาหารได้
๒. กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมตามช่วงวัยโดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการลงในชิ้นงานได้ถูกต้องเหมาะสม
๓. แสดงความคิดเห็นและตระหนักถึงความสำคัญของอาหารที่เหมาะสมตามช่วงวัย



# แลกเปลี่ยนเรียนรู้

นักเรียนชอบรับประทานอาหารประเภทใด เพราะเหตุใด



# แลกเปลี่ยนเรียนรู้

นักเรียนชอบรับประทานอาหารประเภทใด เพราะเหตุใด



# ความสำคัญของอาหาร

อาหารนับเป็นปัจจัยพื้นฐานสำคัญที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ทุกเพศทุกวัย เนื่องจากอาหารจะให้พลังงานและสร้างความเจริญเติบโตให้แก่ร่างกาย



ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต  
และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรค  
ให้แก่ร่างกาย

ให้พลังงานและความอบอุ่น  
แก่ร่างกาย

ช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย  
สามารถทำงานได้ตามปกติ



# คำถามชวนคิด

“นักเรียนคิดว่าบุคคลในแต่ละวัยควรบริโภค  
อาหารแตกต่างกันหรือไม่ เพราะเหตุใด”

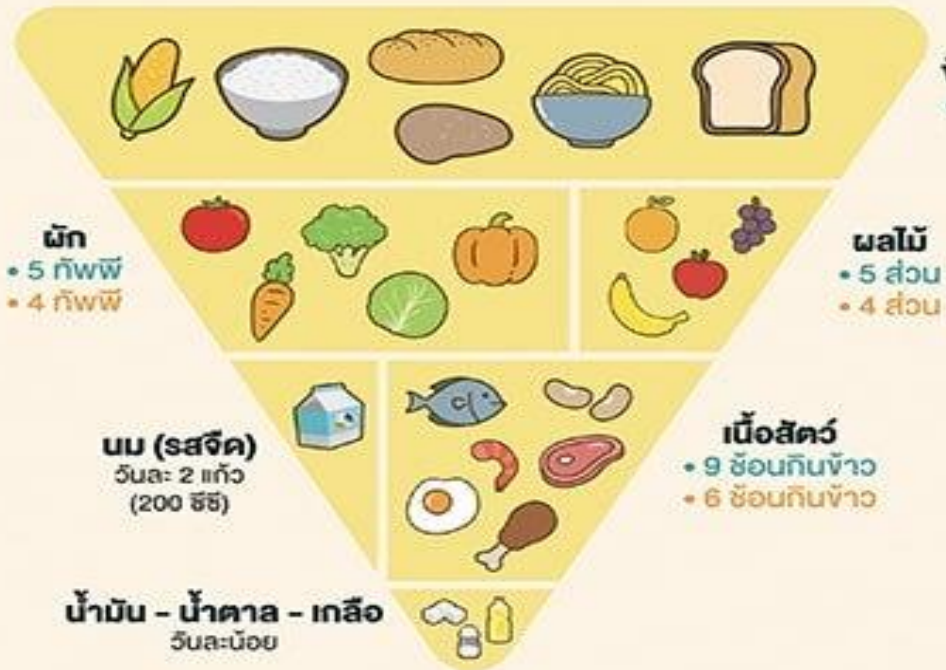


## เด็กระดับมัธยมศึกษา

เด็กอายุ 14-18 ปี มีความต้องการพลังงาน

ผู้ชาย 2,000 กิโลแคลอรีต่อวัน

ผู้หญิง 1,600 กิโลแคลอรีต่อวัน



ข้าว - แป้ง  
• 10 ถ้วย  
• 8 ถ้วย

ผัก  
• 5 ถ้วย  
• 4 ถ้วย

ผลไม้  
• 5 ส่วน  
• 4 ส่วน

นม (รสจืด)  
วันละ 2 แก้ว  
(200 ซีซี)

เนื้อสัตว์  
• 9 ช้อนกินข้าว  
• 6 ช้อนกินข้าว

น้ำมัน - น้ำตาล - เกลือ  
วันละน้อย

คัดลอกมาจากกระทรวงสาธารณสุข โดยสำนักโภชนาการกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



ใน 1 วัน เด็กวัยเรียนควรกินอาหารครบ 5 หมู่ หลากหลาย ปริมาณเหมาะสมตามคำแนะนำ



# คำถามชวนคิด

นักเรียนคิดว่า อาหารมื้อเช้ามีความจำเป็น  
ต่อร่างกายหรือไม่อย่างไร





## แลกเปลี่ยนเรียนรู้

- \*\*ให้นักเรียนเลือกอาหารที่ตนเองชอบรับประทานมากที่สุด ๑ ชนิด
- \*\* จากนั้นให้นักเรียนตอบคำถามที่กำหนด ดังนี้
  - ชื่ออาหาร
  - ประโยชน์ของอาหาร
  - ความเหมาะสมของอาหารกับสุขภาพร่างกายของตนเอง





## กิจกรรมกลุ่ม

### คำชี้แจง

- ให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าความรู้เกี่ยวกับความสำคัญของอาหาร และหลักการเลือกบริโภคอาหาร จากใบความรู้ที่ ๑
- ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ลงในใบงานที่ ๑
- ตัวแทนนำเสนอ



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความสำคัญของอาหาร  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รุ้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยงสิ่งที่มีสุข  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เคส (ไม่) สบายดูแลสุขภาพดีตามช่วงวัย ตอนที่ ๑  
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

#### ความสำคัญของอาหาร

อาหารนับเป็นปัจจัยพื้นฐานสำคัญที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ทุกเพศทุกวัย เนื่องจากอาหารจะให้พลังงานและสร้างความเจริญเติบโตให้แก่ร่างกาย อีกทั้ง ยังช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย ซึ่งคนเราจะมีสุขภาพดีนั้นการรับประทานอาหารนั้นเป็นสิ่งสำคัญที่จำเป็นต้องเรียนรู้เพื่อจะได้เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เหมาะสมกับความต้องการในแต่ละวัย อันเป็นการช่วยเสริมสร้างสุขภาพที่ดีห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ โดยอาหารนั้นมีความสำคัญที่สามารถสรุปได้ดังนี้

๑. ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอนับตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาจนกระทั่งคลอดออกมา และมีกรเจริญเติบโตขึ้นเรื่อย ๆ หากได้รับอาหารที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายไปกระทั่งจนถึงวัยผู้ใหญ่

๒. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรคให้แก่ร่างกาย ซึ่งคนที่รับประทานอาหารอย่างเหมาะสมและถูกหลักโภชนาการนั้น ร่างกายจะสามารถต้านทานโรคได้ดีเพราะมีภูมิคุ้มกันที่รับจากอาหารและถ้ามีอาการเจ็บป่วยเล็กน้อยไม่รุนแรงร่างกายก็จะสามารถรักษาตัวเองได้โดยไม่ต้องพบแพทย์

๓. ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ซึ่งมีอวัยวะอาหารเข้าไปจะเกิดการเผาผลาญ ทำให้มีพลังงานความร้อนเกิดขึ้น โดยพลังงานความร้อนนี้จะทำหน้าที่ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย

๔. ช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายสามารถทำงานได้ตามปกติ เนื่องจากแหล่งพลังงานของร่างกายมาจากอาหาร หากได้รับอาหารที่เหมาะสมก็จะทำให้อวัยวะต่าง ๆ สามารถทำงานได้ตามปกติ

#### อาหารและสารอาหาร

**อาหาร ( food )** คือ สิ่งที่มีโลกเข้าไปแล้วให้ประโยชน์แก่ร่างกาย เช่น ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ให้พลังงานแก่ร่างกาย โดยไม่มีพิษภัยหรือให้โทษแก่ร่างกาย

**สารอาหาร ( nutrients )** คือ สารเคมีที่ประกอบอยู่ในอาหารที่ให้คุณค่าต่อร่างกายในด้านต่างๆ ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน แร่ธาตุ และน้ำ

#### การจำแนกสารอาหารสามารถทำได้ดังนี้

๑. จำแนกโดยใช้เกณฑ์การให้พลังงานและไม่ให้พลังงาน
  - พวกที่ให้พลังงาน ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน
  - พวกที่ไม่ให้พลังงาน ได้แก่ วิตามิน แร่ธาตุ น้ำ
๒. จำแนกตามประเภทของสารเคมี
  - พวกที่เป็นอินทรีย์ ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน
  - พวกที่เป็นอนินทรีย์สาร ได้แก่ วิตามิน แร่ธาตุ น้ำ

ประเภทของอาหาร แบ่งตามองค์ประกอบทางเคมี ที่มีอยู่ในอาหารได้ ๖ ประเภทคือ

๑. คาร์โบไฮเดรต ( carbohydrate )
๒. โปรตีน ( protein )
๓. ไขมัน ( lipid )
๔. วิตามิน ( vitamin )



## ใบความรู้ที่ ๑

### เรื่อง ความสำคัญของอาหาร



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



ใบงานที่ ๑ เรื่อง หลักการเลือกบริโภคอาหาร  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยงชีวิตมีสุข  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เคลลี (ไม่) ลับการดูแลสุขภาพดีตามช่วงวัย ตอนที่ ๑  
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามที่กำหนดให้ต่อไปนี้

๑. ให้นักเรียนบอกความสำคัญของอาหาร

.....  
.....  
.....

๒. ให้นักเรียนยกตัวอย่างหลักการเลือกบริโภคอาหาร ในหัวข้อต่อไปนี้

๒.๑ การเลือกบริโภคอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ

.....  
.....  
.....

๒.๒ การเลือกบริโภคอาหารตามธรรมชาติ

.....  
.....  
.....

๒.๓ สร้างพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง

.....  
.....  
.....

๓. ให้นักเรียนบอกหลักการกำหนดรายการอาหาร ที่เหมาะสมกับวัย

.....  
.....  
.....

ชื่อกลุ่ม.....เลขที่.....



# ใบงาน

## เรื่อง หลักการเลือกบริโภคอาหาร



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



ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ  
แลกเปลี่ยนเรียนรู้





# บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

เคล็ด (ไม่) ลับการดูแลสุขภาพดี  
ตามช่วงวัย ตอนที่ ๒



ดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติมได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)  
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓





## สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. บัตรภาพ

๒. กระดาษฟลิปชาร์ต



ดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติมได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)  
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

