



รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ รู้ทันความเสี่ยง หลีกเสี่ยงดีชีวิที่มีสุข

เรื่อง เกล็ด (ไม่) ลับการดูแลสุขภาพดี
ตามช่วงวัย ตอนที่ ๒

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์





เคล็ด (ไม่) ลับการดูแลสุขภาพดี ตามช่วงวัย ตอนที่ ๒





จุดประสงค์การเรียนรู้



๑. วิเคราะห์ความสำคัญของอาหารได้
๒. กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมตามช่วงวัยโดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการลงในชิ้นงานได้ถูกต้องเหมาะสม
๓. แสดงความคิดเห็นและตระหนักถึงความสำคัญของอาหารที่เหมาะสมตามช่วงวัย



แลกเปลี่ยนเรียนรู้อะไร



เหมาะสมกับบุคคลวัย...?

แลกเปลี่ยนเรียนรู้



อาหารชนิดเดียวกัน
สามารถจะรับประทานได้ทุกวัยหรือไม่ เพราะเหตุใด

**“นักเรียนมีหลักการอย่างไร
ในการเลือกรับประทานอาหาร”**





คำถามชวนคิด

เพราะเหตุใด เราจึงต้องรับประทานอาหาร
ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย



คลิปสารคดีน่ารู้



สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

EP๑.๑ อาหารและโภชนาการสำหรับ

ผู้รับผิดชอบงานอาหารและโภชนาการความสำคัญของอาหารต่อสุขภาพ

เผยแพร่โดย : สำนักโภชนาการ Bureau of Nutrition

เผยแพร่วันที่ ๒๕ มกราคม ๒๕๖๔

ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v>

=๙_APQVCviVk&ab_channel

แลกเปลี่ยนเรียนรู้

การบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาด คือ...?



ความสำคัญของอาหาร

อาหารนับเป็นปัจจัยพื้นฐานสำคัญ
ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และมีความสำคัญ
ต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ทุกเพศทุกวัย
เนื่องจากอาหารจะให้พลังงาน
และสร้างความเจริญเติบโตให้แก่ร่างกาย



ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต
และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรค
ให้แก่ร่างกาย

ให้พลังงานและความอบอุ่น
แก่ร่างกาย

ช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย
สามารถทำงานได้ตามปกติ



กิจกรรมกลุ่ม

คำชี้แจง

- จับสลากเลือกหัวข้อ
- แต่ละกลุ่มศึกษาการกำหนดรายการอาหารตามช่วงวัยที่กลุ่มได้รับมอบหมาย แล้วร่วมกันวิเคราะห์รายการอาหารตามประเด็นที่ได้รับ
- จัดทำชิ้นงานโปสเตอร์ เรื่อง “การกำหนดอาหารสำหรับวัย.....”
โดย ๑ มื้อ ๕ หมู่ ครอบคลุมตัวแทนนำเสนอ



ชิ้นงานโปสเตอร์ เรื่อง “การกำหนดอาหารสำหรับวัย.....” โดย ๑ มือ ๕ หมู่ ครบส่วน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยงนิสัยที่มีสุข
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง เคล็ด (ไม่) ลับการดูแลสุขภาพพิถีพิถันตามช่วงวัย ตอนที่ ๒
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ใบมอบหมายงาน (การจัดทำชิ้นงาน)

คำชี้แจง - ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม และจัดทำชิ้นงานโปสเตอร์ เรื่อง
“การกำหนดอาหารสำหรับวัย.....” โดย ๑ มือ ๕ หมู่ ครบส่วน

หมายเหตุ :

๑. หากนักเรียนไม่สะดวกหรือค้นหาแหล่งข้อมูลจากหนังสือเรียนหรือค้นหาทางอินเทอร์เน็ตไม่ได้ นักเรียนสามารถนำข้อมูลในใบความรู้จาก ชม.ที่ผ่านมาศึกษาทดแทนได้
๒. ครูคัดเลือกชิ้นงานชิ้นงานโปสเตอร์ เรื่อง “การกำหนดอาหารสำหรับวัย.....” ที่มีความถูกต้องเหมาะสมตามหลักวิชาการ มีความเรียบร้อย สวยงาม ไปเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ที่โรงอาหาร หรือ บริจาคเป็นสื่อการเรียนการสอนแก่โรงเรียนอื่นๆในชุมชนที่ขาดแคลนต่อไป



ชิ้นงานโปสเตอร์

เรื่อง การกำหนดอาหารสำหรับวัย
โดย ๑ มือ ๕ หมู่ ครบส่วน



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่
www.dltv.ac.th)



ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ
แลกเปลี่ยนเรียนรู้





สรุปบทเรียน

ธงโภชนาการ



เพื่อสุขภาพที่ดี
กินอาหารให้หลากหลาย ในสัดส่วนที่เหมาะสม

