



วิชา บุรณการ



(สุขศึกษาและพลศึกษา)

รหัส พ15101

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

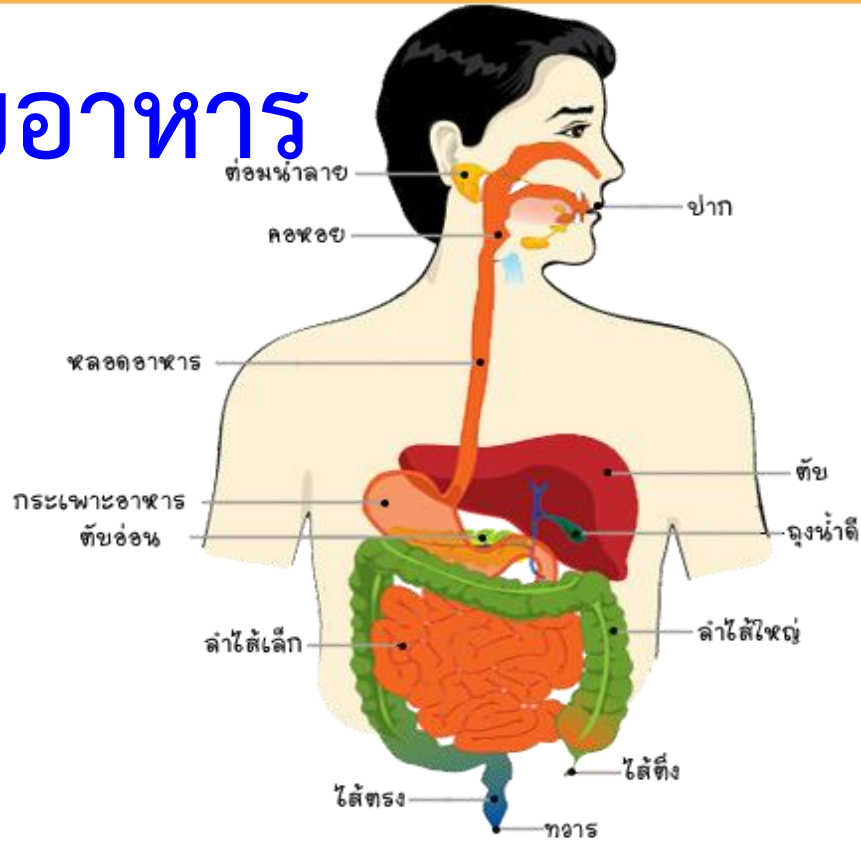
ผู้สอน ครูกรรณิกา เพชรศรี

เรื่อง ระบบย่อยอาหาร





ระบบย่อยอาหาร



อวัยวะที่สำคัญในระบบย่อยอาหาร



ปาก

ส่งอาหารให้ฟันได้
บดเคี้ยว

หลอดอาหาร

บีบตัวให้หลอดอาหารปิด

ตับ

ย่อยไขมันให้แตก

ลำไส้ใหญ่

รับกากอาหารที่ย่อย
เสร็จแล้วจากลำไส้เล็ก



ลิ้น สัมผัสรสชาติอาหาร

ฟัน เคี้ยวอาหาร

กระเพาะอาหาร

ผลิตน้ำย่อยออกมา

ลำไส้เล็ก

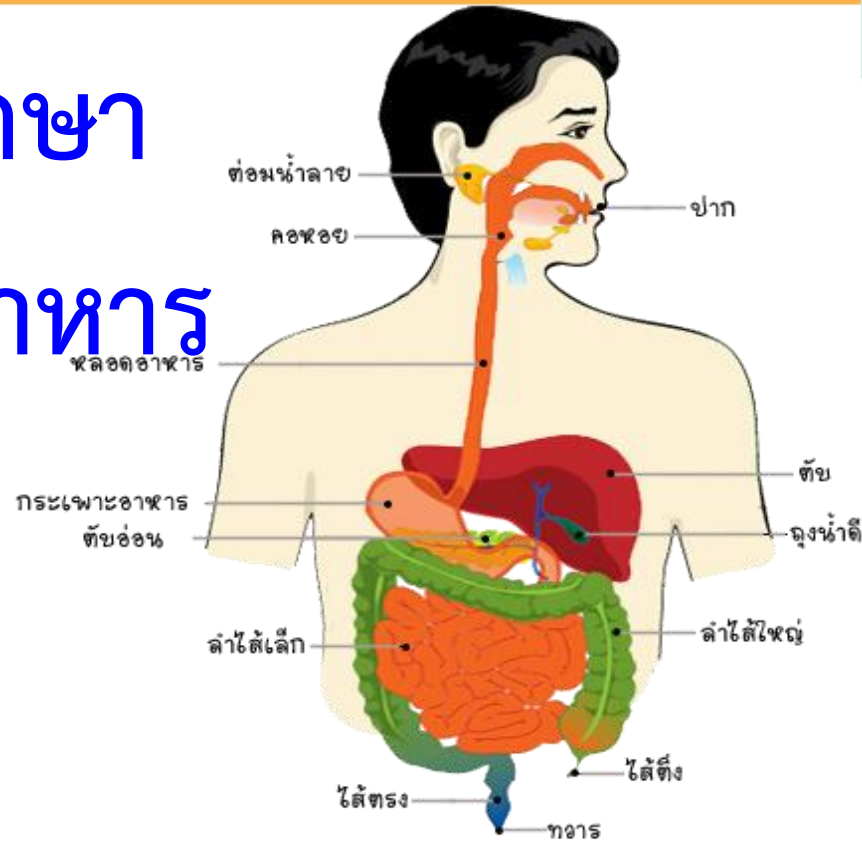
ย่อยอาหารทุกประเภท และ

ดูดซึมสารอาหาร





การดูแลรักษา ระบบย่อยอาหาร





ใบกิจกรรม

แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน ระดมความคิด

การดูแลรักษาของระบบย่อยอาหาร





การดูแลรักษา

1. รับประทานอาหารให้ตรง
เวลาและครบทั้ง3มื้อ

2. รับประทานอาหารให้หลากหลาย





การดูแลรักษา

3. กินอาหารที่ปรุงสุก สะอาดและ
ย่อยง่าย

4. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ





การดูแลรักษา

4. ไม่เครียด

5. เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน

6. ไม่กินอาหารที่มีรสจัดหรือมีกรดมาก





การดูแลรักษา

7. ควรดื่มน้ำที่สะอาดในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

8. รักษาฟันให้แข็งแรง

