

รายวิชา กลุ่มบูรณาการ
(แกนหลักสุขศึกษาและพลศึกษา)



ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3
ผู้สอน ครูจุลีพร จรุงพันธ์

เรื่อง การจำแนกอาหารหลัก 5 หมู่

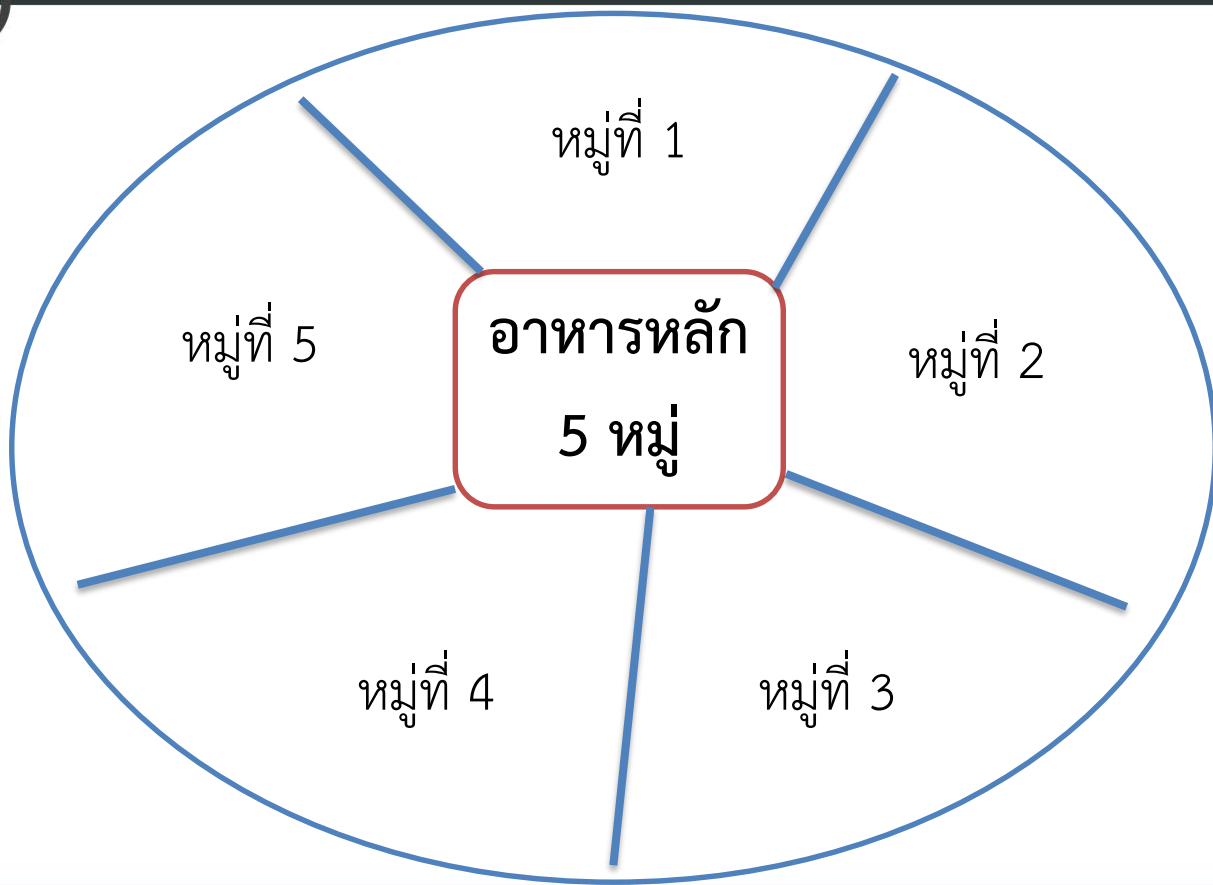




จุดประสงค์การเรียนรู้

1. จำแนกอาหารหลัก 5 หมู่ได้







อาหารหลัก 5 หมู่





อาหาร คือสิ่งที่เรารับประทาน
เข้าไปแล้วทำให้เกิดประโยชน์ต่อ
ร่างกาย ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต
ได้ดี





อาหารหลัก 5 หมู่ คือ อาหารที่
ร่างกายต้องการในแต่ละวันรวม
5 ชนิด โดยสารอาหารที่เหมือนกัน
จะถูกจัดอยู่ในหมวดหมู่ เดียวกัน





ร่างกายของคนเราก็ต้องการสารอาหารให้
ครบทั้ง 5 หมู่ หรือ 5 ชนิด ในแต่ละวัน
เพราะไม่มีอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งที่ สามารถ
จะให้สารอาหารได้ครบทั้ง 5 หมู่ โดยเรา
สามารถแบ่งอาหารออกเป็นหมู่หลัก ๆ
ได้ 5 หมู่ ได้แก่





หมู่ที่ 2

หมู่ที่ 1

หมู่ที่ 4

หมู่ที่ 3

หมู่ที่ 5





อาหารหมู่ที่ 1

ได้แก่เนื้อสัตว์

ต่าง ๆ นมไข่ ถั่ว





อาหารหมู่ที่ 2

ได้แก่ ข้าว แป้ง
น้ำตาล เผือก มัน





อาหารหมู่ที่ 3 ได้แก่

ผักต่าง ๆ





อาหารหมู่ที่ 4 ได้แก่ ผลไม้ชนิดต่าง ๆ





อาหารหมู่ที่ 5

ได้แก่ ไขมันที่

ได้จากพืชและสัตว์





ให้นักเรียนแต่ละคนนำภาพที่เตรียมมา
คนละ 1 ภาพ ออกมาแสดงความคิดเห็นภาพ
ของนักเรียนแต่ละภาพ
มีอาหารหลัก 5 หมู่ ไตบ้าง



(ขอขอบคุณ : <https://th.pngtree.com>)





จากภาพดังกล่าวของนักเรียนแต่ละคน
นักเรียนควรเลือกรับประทานอาหารชนิดใด
มากที่สุดเพื่อให้ได้สารอาหาร
ครบทั้ง 5 หมู่



(ขอขอบคุณ : <https://th.pngtree.com>)





นักเรียนคิดว่า ใน 1 วัน นักเรียน
รับประทานอาหารครบ 5 หมู่
หรือไม่ เพราะเหตุใด



(ขอขอบคุณ : <https://th.pngtree.com>)





กิจกรรม

คำชี้แจง ให้นักเรียนจำแนก
อาหารที่กำหนดให้ถูกต้องตามหมู่
อาหาร จากคำที่ครูกำหนดให้





เนื้อหมู ขนมนึ่ง แตงโม ผักบุ้ง
นม ปลาหมึก ถั่วเขียว มังคุด
น้ำตาล ถั่วลิสง ข้าวโพด กุ้ง
เนื้อไก่ มันฝรั่ง น้ำมันงา ไข่ไก่





ผักคะน้า แตงกวา มะละกอ ผักตำลึง
น้ำมันหมู เงาะ ทุเรียน มะเขือเทศ
น้ำมันมะพร้าว มันสำปะหลัง
ข้าวเหนียว ฟักทอง ส้มโอ กล้วย





ตัวแทนนักเรียนนำเสนอผลงาน





สรุปความรู้ อาหารแต่ละชนิดมีความ
แตกต่างกัน การรับประทานอาหารให้ครบ
ทั้ง 5 หมู่ จะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหาร
เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย
ซึ่งจะทำให้ร่างกายแข็งแรงและเจริญ
เติบโตสมวัย





การบ้าน

1. แผ่นฟิวเจอร์บอร์ด ขนาด A4 1 แผ่น
2. กาว
3. กรรไกร
4. ภาพอาหารหลัก 5 หมู่ อย่างละ 1 ภาพ

