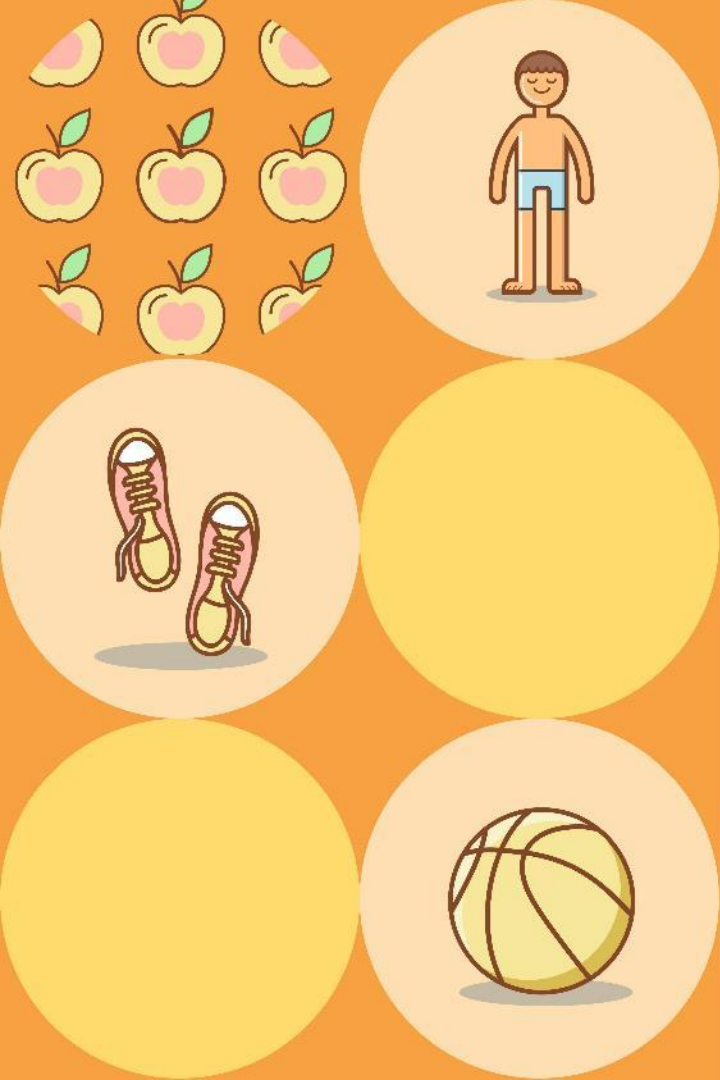


รายวิชา กลุ่มบูรณาการ (แกนหลัก สุขศึกษาและพลศึกษา)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2
ผู้สอน ครูเอื้องฟ้า สุขเมือง

เรื่อง สุขภาพของเรา (2)



สุขภาพของเรา



เพลง โภชนาการ

โภชนาการอาหาร 5 หมู่ ทานให้ครบทุกวัน

ข้าว แป้ง ผักผัก มัน ผลไม้ เนื้อสัตว์ และนม เอ้ (สร้อย)

ข้าว แป้ง ผือก มัน คือ คาร์โบไฮเดรต พวกเราทานทุกวัน

แสนอร่อยมากเลย ผัก ผลไม้ นานา ผักบุ้ง มะละกอ

กล้วย ชมพู ส้มโอ ค่ะ น้ำ แสนอร่อยเสียจริง (สร้อย)

ไก่ หมู ไข่ นานา ทาน อร่อยและมีประโยชน์

เกลือ น้ำมัน น้ำตาล ทานให้น้อยที่สุด

นมก็มีคุณค่า ดื่มน้ำละ 2 แก้ว



สุขภาพ

หมายถึง ความสมบูรณ์ของร่างกาย
และจิตใจ ไม่มีโรคหรือความพิการใดๆ
และสามารถอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้



การเลือกรับประทาน อาหารที่มีประโยชน์





1.ประโยชน์



คือ เป็นอาหารที่ประกอบด้วย
อาหารหลัก 5 หมู่ และมีความสด
ใหม่อยู่เสมอ



2.ปลอดภัย



คือ เป็นอาหารที่สะอาดไม่มีสิ่งที่มี
พิษเจือปน ไม่ปนเปื้อนเชื้อโรค และ
ไม่มีแมลงวันตอม



3. ประหยัด



คือ เป็นอาหารที่มีตามฤดูกาล
มีราคาถูกและมีมากในท้องถิ่น



1. ประโยชน์



2. ปลอดภัย

ยัดหลัก 3 ป

3. ประหยัด



อาหารที่ไม่ควร รับประทาน





1.อาหารที่มีรสจัด



หวานจัด

เค็มจัด

เผ็ดจัด

เปรี้ยวจัด



จะทำให้เป็นโรคต่างๆ เช่น โรคกระเพาะอาหาร
ลำไส้อักเสบ เบาหวาน ไต เป็นต้น



<http://innovationthai.blogspot.com/>



<http://odpc1.ddc.moph.go.th/nana/doc07.html>

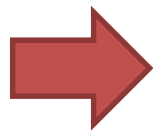


โรคไต

<https://sites.google.com/site/lifevantageprapasara/p8-11>



2.อาหารประเภทหมักดอง



<https://www.riskcomthai.org/>

เพราะอาจทำให้เกิดอาหารเป็นพิษหรือโรคอุจจาระร่วง

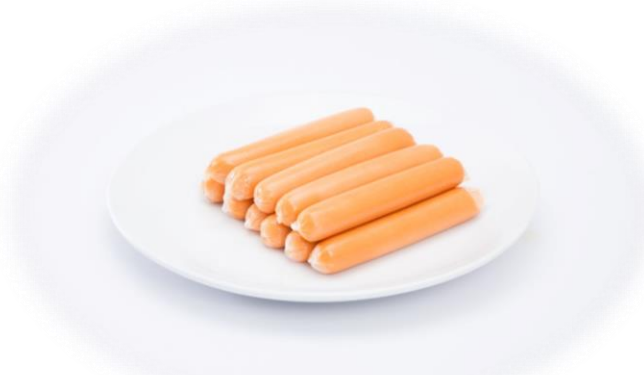
3.อาหารที่มีส่วนผสมของ สารเพิ่มความกรอบ

ลูกชิ้น



TwinBerry_Yuii
<https://pixabay.com/>

ไส้กรอก



http://www.wfsausage.com/product/hot_grill/

ผลไม้ดอง



<https://www.wongnai.com>

เพราะจะทำให้ตับและไตอักเสบ



4.อาหารที่ผ่านการฟอกขาว



ถั่วงอก



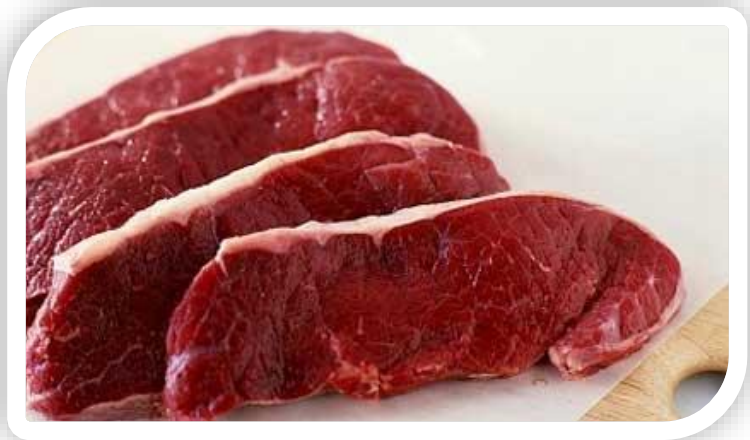
ขิงฝอย



เพราะจะทำให้เกิดการอักเสบในปาก ลำคอ กระเพาะอาหาร



5.เนื้อสัตว์ที่มีสีแดงจัด



<http://www.bejame.com/article/1019>



เพราะอาจมีส่วนผสมของดินประสีว

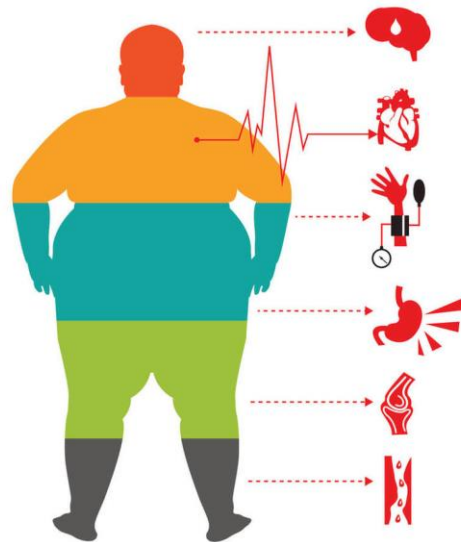
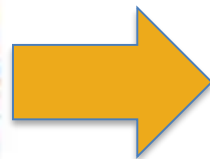
ทำให้เกิดอาการปวดท้องอย่างรุนแรง และทำให้เสียชีวิต



6. ขนมหุ่นกลม



<https://www.amfinegroup.co.th/archives/6040>



<https://www.honestdocs.co/diagnosing-overweight-and-obesity>

เมื่อรับประทานมาก ทำให้เกิดโรคอ้วน



7. อาหารที่มีสีสังเคราะห์



ส่วนใหญ่ใส่สีสังเคราะห์

ทำให้เกิดอาการอ่อนเพลีย และเกิดโรคโลหิตจาง



8. น้ำอัดลมทุกชนิด



ทำให้เกิดโรคอ้วนและเกิดโรคกระเพาะอาหาร

ธงโภชนาการ

ขั้นที่1

ข้าว-แป้ง
8-12 ถ้วย



ขั้นที่2

ผัก
4-6 ถ้วย



ผลไม้
3-5 ส่วน



ขั้นที่3

นม
1-2 แก้ว



เนื้อสัตว์
6-12 ช้อนโต๊ะ



ขั้นที่4

น้ำมัน น้ำตาล เกลือ
ใช้น้อยๆ



ลักษณะของการมี สุขภาพที่ดี





1. ร่างกายแข็งแรง





รับประทานที่สะอาดและอาหารที่มีประโยชน์



<http://thaihealthy.blogspot.com/>





ดื่มน้ำสะอาด
8-10 แก้ว





ออกกำลังกาย

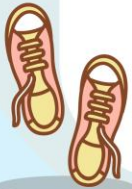




นอนหลับ
พักผ่อนให้เพียงพอ



สัทน





ดูแลรักษาร่างกาย
และของใช้
ให้สะอาดอยู่เสมอ





2. จิตใจ ร่าเริง แจ่มใส





สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น



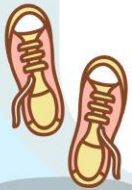


ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ





นั่งสมาธิเป็นประจำ มองโลกแง่ใจดี



ฝึกควบคุมอารมณ์ ของตนเอง





3. ด้านความสุข



มีความเมตตา

มีน้ำใจ

ไม่อิจฉาริษยาผู้อื่น

ไม่เบียดเบียนผู้อื่น

ดูแลและช่วยเหลือสังคมให้มีความสุข



4.ความปลอดภัย



การดูแลตนเองให้ปลอดภัย
ทั้งที่บ้านและโรงเรียน

กิจกรรมกลุ่ม





ด้านร่างกาย

ด้านจิตใจ





ยิ้มแย้มแจ่มใส

มองโลกในแง่ดี

ร่างกายแข็งแรง

ไม่เจ็บป่วยบ่อย

มีความปลอดภัย

ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ





ใบงานที่02

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกทำสัญลักษณ์



ใต้รูปภาพ

อาหารที่ควรรับประทานมาก และทำ สัญลักษณ์



ใต้รูปภาพ

อาหารที่ควรรับประทานเพียงเล็กน้อย



