

ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง ปริมาณแคลอรี
 หน่วยที่ 1 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง รายการอาหารที่เหมาะสมตามวัย
 รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

.....



ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้ว

ให้พลังงานปริมาณ 348 กิโลแคลอรี



ข้าวไข่เจียว 1 จาน

ให้พลังงานปริมาณ 605 กิโลแคลอรี



ก๋วยหนุแดง

ให้พลังงานปริมาณ 390 กิโลแคลอรี

ให้พลังงานปริมาณ 80 กิโลแคลอรี



เส้นต๋ำอีสาน 1 จาน



ก๋วยเตี๋ยวลดหนุขาว

ให้พลังงานปริมาณ 375 กิโลแคลอรี

ให้พลังงานปริมาณ 130 กิโลแคลอรี



บะหมี่น้ำหมูแดง 1 ชาม

ให้พลังงานปริมาณ 342 กิโลแคลอรี



ข้าวมันไก่

ให้พลังงานปริมาณ 587 กิโลแคลอรี



ข้าวหมูกรอบ 1 จาน

ให้พลังงานปริมาณ 433 กิโลแคลอรี



ข้าวผัด

ให้พลังงานปริมาณ 345 กิโลแคลอรี



สุกน้ำ

ใบความรู้ที่ 3 เรื่อง ปริมาณแคลอรีที่เผาผลาญในกิจกรรมต่าง ๆ
หน่วยที่ 1 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง รายการอาหารที่เหมาะสมตามวัย
รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3



วิ่ง

เผาผลาญ 600-750 กิโลแคลอรี



ว่ายน้ำ

เผาผลาญ 270-750 กิโลแคลอรี



แอโรบิก
เทนนิสคู่

เผาผลาญ 600 กิโลแคลอรี



เดิน

เผาผลาญ 157-480 กิโลแคลอรี



ปั่นจักรยาน

เผาผลาญ 250-600 กิโลแคลอรี

ใบความรู้ที่ 4 เรื่อง ธงโภชนาการ
หน่วยที่ 1 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง รายการอาหารที่เหมาะสมตามวัย
รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

.....



http://nutrition.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=496

[สืบค้นวันที่ 8 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2562].

ใบความรู้ที่ 5 เรื่อง การรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย
หน่วยที่ 1 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง รายการอาหารที่เหมาะสมตามวัย
รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

.....

การบริโภคอาหารอย่างมีสัดส่วน

อาหารในแต่ละมื้อควรมีสารอาหารครบทั้ง 5 ประเภทเพื่อการกินดีมีสุข คือประกอบด้วยสารอาหารดังต่อไปนี้

อาหารที่มีสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตและไขมัน จะให้พลังงานและความอบอุ่น

อาหารที่มีสารอาหารประเภทโปรตีนจะช่วยสร้างเสริมและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

อาหารที่มีสารอาหารประเภทเกลือแร่ และวิตามิน จะช่วยควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ

สารอาหาร	ร้อยละโดยน้ำหนัก
คาร์โบไฮเดรต	50
โปรตีน	20
ไขมัน	20
วิตามิน เกลือแร่	10

ความต้องการสารอาหาร

มนุษย์ทุกคนต้องการอาหารหรือสารอาหารในจำนวนที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ซึ่งในแต่ละวัยก็มีความต้องการสารอาหารที่ต่างกันไป

1. วัยทารก (แรกเกิด- 1 ปี) อาหารหลักคือ นมแม่ นมแม่เป็นอาหารที่ดีและเหมาะสมที่สุดสำหรับทารก นอกจากนมแม่แล้ว ทารกยังจำเป็นต้องได้รับอาหารเสริมดังตารางต่อไปนี้

อายุ	อาหาร
อายุ 3 เดือน	ข้าวบดใส่น้ำแกงสลับกับแกงจืดกับกล้วยสุกบด
อายุ 4 เดือน	ข้าวบดกับไข่ต้มสุก ข้าวบดกับตับบดสลับกับข้าวบดกับกล้วยต้มเปื่อยหรือเต้าหู้ขาว
อายุ 5 เดือน	เริ่มให้อาหารหมวดปลาและควรเพิ่มผักทองหรือตับบด
อายุ 6 เดือน	อาหารมื้อหลัก 1 มื้อ ให้กล้วยหรือมะละกอหรืออาหารว่างอีกหนึ่งมื้อ
อายุ 7 เดือน	เริ่มให้เนื้อสัตว์บดผสมข้าวสุกหรือไข่ทั้งฟองได้
อายุ 8-9 เดือน	อาหารมื้อหลัก 2 มื้อ
อายุ 10-12 เดือน	อาหารมื้อหลัก 3 มื้อ

2. เด็กวัยก่อนเรียน (2-5 ปี) เด็กวัยนี้ต้องการอาหารเช่นเดียวกับทารกในระยะ 1 ปีแรก แต่ต้องการปริมาณมากขึ้น เพราะมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโต

3. เด็กวัยเรียน (6-13 ปี) เป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโตช้า ๆ แต่สม่ำเสมอ การที่จะเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์ได้เด็กต้องได้อาหารถูกต้อง ตามหลักโภชนาการในปริมาณที่เหมาะสม และเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ปัญหาโภชนาการของเด็กวัยนี้คือได้รับอาหารโปรตีนและแคลอรีไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ทำให้มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน กลายเป็นโรคขาดสารอาหาร หรือได้รับมากเกินไปทำให้ภาวะโภชนาการเกินหรือเป็นโรคอ้วน ซึ่งอาจเกิดโรคแทรกซ้อน ได้แก่ โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน ความดันโลหิตสูง ไขข้ออักเสบ

4. เด็กวัยรุ่น (14-19 ปี) วัยรุ่นควรได้รับสารอาหารครบทุกประเภท คือ กินข้าว เนื้อสัตว์ ถั่ว ไข่ นมไขมัน ไขมัน ผักและผลไม้ทุกวัน เนื่องจากเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งด้านรูปร่าง หน้าตา จิตใจ อารมณ์ และการอยู่ร่วมสังคมกับคนอื่น ๆ

5. วัยผู้ใหญ่ (20-40 ปี) เป็นวัยที่ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่แล้ว แต่ร่างกายก็ยังต้องการสารอาหารเพื่อนำไปใช้ในการทำงานของร่างกาย และซ่อมแซมส่วนที่ชำรุดทรุดโทรม ผู้ใหญ่ควรกินอาหารให้ครบได้สัดส่วนตามความต้องการของร่างกาย ความต้องการวิตามินยังคงเท่ากับวัยรุ่น สำหรับธาตุเหล็กร่างกายยังต้องการมาก ควรลดปริมาณการกินของหวาน น้ำตาล ไขมัน โดยเฉพาะไขมันจากสัตว์เพิ่ม ปริมาณการกินผักและผลไม้มากขึ้น

6. วัยชรา ไม่ต้องการแคลอรีมากเพราะมีการเคลื่อนไหวน้อย จึงต้องการอาหารประเภทไขมัน และคาร์โบไฮเดรตน้อยแต่ต้องการเหล็กและแคลเซียมมากเพื่อความแข็งแรงของกระดูก ควบคุมการทำงานของประสาท กล้ามเนื้อ และการแข็งตัวของโลหิต

ส่วนที่เป็นนักกีฬา อาหารของนักกีฬาที่ให้พลังงานอย่างมาก จะต้องมีสัดส่วนดังนี้คือ โปรตีน 12 เปอร์เซ็นต์ ไขมัน 33 เปอร์เซ็นต์ และคาร์โบไฮเดรต 55 เปอร์เซ็นต์ แต่ต้องดื่มน้ำให้เพียงพอต่อการดูดซึมอาหารและทำให้กากอาหารไม่จับตัวแข็งและถ่ายสะดวก ก่อนการแข่งขันนักกีฬาต้องกินอาหารน้อย ๆ เพราะถ้ากินมาก เลือดจะถูกดึงจากกล้ามเนื้อไปให้กระเพาะ เพื่อย่อยอาหาร ทำให้เล่นกีฬาได้ไม่เต็มความสามารถ ดังนั้นก่อนการแข่งขันควรดื่มน้ำผลไม้เพื่อป้องกันการเสียน้ำมากเกินไป ซึ่งทำให้เหนื่อยเร็ว

อ้างอิงเว็บไซต์ข้อมูล (ม.3)

เรื่อง รายการอาหารที่เหมาะสมตามวัย

ภาพที่เกี่ยวข้อง : ปริมาณแคลอรีในอาหาร

ภาพที่ 1 : <https://bit.ly/2UC04Xd>

<http://www.lovefitt.com/system/wp-content/uploads/2013/05/food-daily-2.jpg>

ภาพที่ 2 : <https://bit.ly/2Uz8SNv>

<http://maimoo.teenee.com/food/img5/1120.jpg>

ภาพที่ 3 : <https://bit.ly/2ViTjhi>

https://sites.google.com/site/foodfivefood5/_/rsrc/1502366562558/naeana-xahar-taela-mux/20.jpg

ภาพที่ 4 : <https://bit.ly/2VwfmBn>

<http://maimoo.teenee.com/food/img5/1121.jpg>

ภาพที่ 5 : <https://bit.ly/2IWYkKv>

<http://www.lovefitt.com/system/wp-content/uploads/2013/02/noodle-calories.jpg>

ภาพที่ 6 : <https://bit.ly/2XMprHP>

<https://i.pinimg.com/originals/3a/44/2d/3a442d3d36b6ce7f23a96ad4d4ace982.jpg>

ภาพที่ 7 : <https://bit.ly/2DsxnGn>

<http://maimoo.teenee.com/food/img5/1118.jpg>

ภาพที่เกี่ยวข้อง : ปริมาณแคลอรีที่เผาผลาญในการทำกิจกรรมต่าง ๆ

ภาพที่ 1 : <https://bit.ly/2L122AP>

https://img.kapook.com/u/2015/supparat/Infographic_2015/running-eating3-600.jpg

ภาพที่ 2 : <https://bit.ly/2USgcsx>

<https://talk.mthai.com/uploads/2013/06/24/118265-exta.jpg>

ภาพที่ 3 : <https://bit.ly/2DBfZzk>

[http://www.ibikeiwalk.org/wp-](http://www.ibikeiwalk.org/wp-content/uploads/2017/04/%E0%B9%80%E0%B8%94%E0%B8%B4%E0%B8%991.jpg)

<content/uploads/2017/04/%E0%B9%80%E0%B8%94%E0%B8%B4%E0%B8%991.jpg>

ภาพที่ 4 : <https://s.isanook.com/he/0/ud/2/12649/exercise2.jpg>

ภาพที่ 5 : <https://bit.ly/2UHp932>

<https://dol.thaihealth.or.th/File/media/30ad2b9d-bffd-43fd-8d3b-51d56a4b3869.jpg>

ภาพที่เกี่ยวข้อง : ธงโภชนาการ

ภาพที่ 1 : <https://bit.ly/2W6l6h0>

http://files.thaischool1.in.th/uppic/81102276/news/81102276_0_20171215-114842.jpg

ภาพที่ 2 : <https://bit.ly/2Ztnwtj>

<https://encryptedtbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcScZr5FqsjQaF3l8HXcu9BVikhzAXl5ZmrQz8iqVEfjWgOKMKAv>

ภาพที่ 3 : <https://bit.ly/2PsvPAS>

<http://www.bloggang.com/data/w/wonderwall/picture/1242738754.jpg>

ภาพที่ 4 : <http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/files/tong1.jpg>

ภาพที่เกี่ยวข้อง : เกร็ดความรู้

เกร็ดความรู้ 1 : <https://bit.ly/2UHpLWo>

<https://www.moph.go.th/uploads/news/image/cb8da967d193db035ed007666c5467b2.jpg>

เกร็ดความรู้ 2 : <https://bit.ly/2IFscXU>

<http://www.lovefitt.com/system/wp-content/uploads/2013/11/6-best-breakfast-1.jpg>

เกร็ดความรู้ 3 : <https://bit.ly/2IGlgbE>

<http://kudson4u.ran4u.com/userfiles/fckeditor/81146/image/boot-up-metabolisium.jpg>

เกร็ดความรู้ 4 : <https://bit.ly/2XLKZEp>

<http://www.lovefitt.com/system/wp-content/uploads/2013/08/low-sodium-diet.jpg>

ภาพที่ 01 <https://bit.ly/2VqqclQ>

https://www.google.com/search?q=%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E%E0%B8%84%E0%B8%99%E0%B8%AD%E0%B9%89%E0%B8%A7%E0%B8%99+%E0%B8%84%E0%B8%99%E0%B8%9C%E0%B8%AD%E0%B8%A1+%E0%B8%AA%E0%B8%A1%E0%B8%AA%E0%B9%88%E0%B8%A7%E0%B8%99&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjG07PrhAhUKv48KHcivCZlQ_AUIDigB&biw=603&bih=465#imgdii=G8ZgTtn1avfJiM:&imgsrc=Lxtj4Orj8oRVnM:

ภาพ 02 <https://bit.ly/2IWRCzp>

<http://www.mamaexpert.com/posts/content-5049>

ภาพที่ 03 <https://bit.ly/2GxBVfb>

<http://oknation.nationtv.tv/blog/DIVING/2014/04/05/entry-2/comment>