

รายวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

รหัสวิชา ว16101

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

เรื่อง สารอาหารและประโยชน์
ของสารอาหาร (2)

ครูผู้สอน ครูวิวัฒน์ ศรีเมฆ
ครูธิดารัตน์ เมฆหมอก



สารอาหารและประโยชน์

ของสารอาหาร (2)



ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบในอาหาร	สารอาหาร						ประโยชน์ที่ได้รับ
		โปรตีน	คาร์โบไฮเดรต	ไขมัน	วิตามิน	เกลือแร่	น้ำ	
โจ๊กหมูใส่ไข่	- ไข่	✓						ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ให้พลังงาน ให้ความอบอุ่น แก่ร่างกาย และช่วยให้ ร่างกายเจริญเติบโต ทำงานเป็นปกติ
	- หมู	✓						
	- ตับ	✓						
	- ข้าว		✓					
	- ชিং ต้นหอม ผักชี				✓	✓		
	- กระเทียมเจียว			✓	✓	✓		
	- น้ำ						✓	

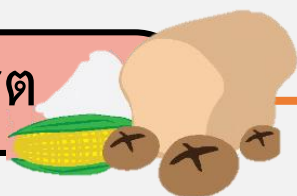
ทบทวนความรู้

1. สารอาหารที่ให้พลังงาน

ไขมัน



คาร์โบไฮเดรต

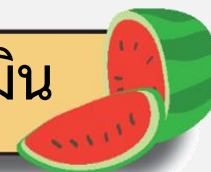


โปรตีน



2. สารอาหารที่ไม่ให้พลังงาน

วิตามิน



เกลือแร่



น้ำ



กิจกรรมที่ 1

สารอาหารคืออะไร



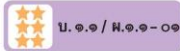
จุดประสงค์การเรียนรู้



1. รวบรวมข้อมูลและบอกความหมายและประโยชน์
ของสารอาหาร
2. ระบุประเภทของสารอาหารที่รับประทาน
ในชีวิตประจำวัน

ใบงาน 01 อาหารกับสารอาหาร หน้า 9-10

ชื่อ-สกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____
วันที่ _____ เดือน _____ พ.ศ. _____



คำถามหลังจากทำกิจกรรม

๑. สารอาหารหมายถึงอะไร



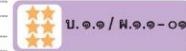
๒. สารอาหารที่ให้พลังงานได้แก่อะไรบ้าง

๓. สารอาหารที่ไม่ให้พลังงานได้แก่อะไรบ้าง

๔. นักเรียนได้รับสารอาหารจากการรับประทานอาหารใน ๑ มื้อ ครบทั้ง ๖ ประเภทหรือไม่ อย่างไร



ชื่อ-สกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____
วันที่ _____ เดือน _____ พ.ศ. _____



๕. ใน ๑ มื้อ นักเรียนได้ประโยชน์จากอาหารที่รับประทานอะไรบ้าง

๖. นักเรียนควรรับประทานอาหารอะไรบ้างในอีก ๒ มื้อ เพื่อให้ได้รับสารอาหารครบทั้ง ๖ ประเภท ใน ๑ วัน ยกตัวอย่าง

๗. จากกิจกรรมนี้ สรุปได้ว่าอย่างไร



คำถามหลังทำกิจกรรม

1. สารอาหารหมายถึงอะไร
2. สารอาหารที่ให้พลังงานได้แก่อะไรบ้าง
3. สารอาหารที่ไม่ให้พลังงานได้แก่อะไรบ้าง



คำถามหลังทำกิจกรรม

4. นักเรียนได้รับสารอาหารจากการรับประทานอาหารใน 1 มื้อ ครบทั้ง 6 ประเภทหรือไม่ อย่างไร
5. ใน 1 มื้อ นักเรียนได้ประโยชน์จากอาหารที่รับประทานอะไรบ้าง



คำถามหลังทำกิจกรรม

6. นักเรียนควรรับประทานอาหารอะไรบ้างในอีก 2 มื้อ เพื่อให้ได้รับสารอาหารครบทั้ง 6 ประเภท ใน 1 วัน ยกตัวอย่าง





คำชี้แจงในการทำ
กิจกรรมนักเรียนตอนที่ 1

ตอบคำถามหลังกิจกรรมลงใน
ใบงาน 01 อาหารกับสารอาหาร



คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง
กิจกรรมตอนที่ 1

1. แจกใบงานให้แก่นักเรียน
2. ให้คำแนะนำและให้ความ
ช่วยเหลือนักเรียนขณะทำ
ใบงาน

? คำถามหลังทำกิจกรรม

1. สารอาหารหมายถึงอะไร



? คำถามหลังทำกิจกรรม

2. สารอาหารที่ให้พลังงานได้แก่อะไรบ้าง



? คำถามหลังทำกิจกรรม

3. สารอาหารที่ไม่ให้พลังงานได้แก่อะไรบ้าง



คำถามหลังทำกิจกรรม

4. นักเรียนได้รับสารอาหารจากการรับประทานอาหารใน 1 มื้อ ครบทั้ง 6 ประเภทหรือไม่ อย่างไร



คำถามหลังทำกิจกรรม

5. ใน 1 มื้อ นักเรียนได้ประโยชน์จากอาหารที่รับประทานอะไรบ้าง



? คำถามหลังทำกิจกรรม

6. นักเรียนควรรับประทานอาหารอะไรบ้างในอีก 2 มื้อ เพื่อให้ได้รับสารอาหารครบทั้ง 6 ประเภท ใน 1 วัน ยกตัวอย่าง



เฉลย

คำถามหลังทำกิจกรรม



? คำถามหลังทำกิจกรรม

1. สารอาหารหมายถึงอะไร

สารอาหาร หมายถึง สารที่มีอยู่ใน
อาหาร ซึ่งเป็นสารที่ร่างกายสามารถ
นำไปใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิตได้



คำถามหลังทำกิจกรรม

2. สารอาหารที่ให้พลังงานได้แก่อะไรบ้าง
ไขมัน โปรตีน และคาร์โบไฮเดรต



คำถามหลังทำกิจกรรม

3. สารอาหารที่ไม่ให้พลังงานได้แก่อะไรบ้าง
วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ



คำถามหลังทำกิจกรรม

4. นักเรียนได้รับสารอาหารจากการรับประทานอาหาร
อาหารใน 1 มื้อ ครบทั้ง 6 ประเภทหรือไม่ อย่างไร

ขึ้นอยู่กับอาหารที่นักเรียนรับประทาน



คำถามหลังทำกิจกรรม

5. ใน 1 มื้อ นักเรียนได้ประโยชน์จากอาหารที่รับประทานอะไรบ้าง

ขึ้นอยู่กับอาหารที่นักเรียนรับประทาน



? คำถามหลังทำกิจกรรม

6. นักเรียนควรรับประทานอาหารอะไรบ้างในอีก 2 มื้อ เพื่อให้ได้รับสารอาหารครบทั้ง 6 ประเภท ใน 1 วัน ยกตัวอย่าง

ขึ้นอยู่กับอาหารที่นักเรียนรับประทาน



ชื่อ-สกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____
วันที่ _____ เดือน _____ พ.ศ. _____



บ.๑.๑ / ม.๑.๑ - ๐๒

ใบงาน ๐๒ : แบบฝึกหัด เรื่อง อาหารและสารอาหาร

ทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย X หน้าข้อความที่ผิด

- _____ ๑. อาหารประเภท แป้ง น้ำตาล ผีอก มัน ส่วนใหญ่จะให้คาร์โบไฮเดรตแก่ร่างกาย
- _____ ๒. ผักและผลไม้ให้สารอาหารประเภทวิตามินและเกลือแร่เท่านั้น
- _____ ๓. อาหารประเภทไขมันพืชและสัตว์จะให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย
- _____ ๔. การรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์เป็นประจำ จะช่วยให้ร่างกายได้รับแต่วิตามินและเกลือแร่เพิ่มมากขึ้น
- _____ ๕. ถ้าร่างกายขาดวิตามินซีจะทำให้เกิดโรคเลือดปิดลักเปิดได้
- _____ ๖. อาหารประเภทเครื่องในสัตว์ ไข่แดง และผักใบเขียว จะให้เกลือแร่แก่ร่างกายได้
- _____ ๗. การรับประทานอาหารให้ได้รับสารอาหารทุกประเภทจะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตและแข็งแรง
- _____ ๘. ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักไม่ควรบริโภคสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตและไขมันมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย
- _____ ๙. การดื่มน้ำน้อยบ่อยครั้งมักนำไปเป็นแต่ละวัน ยังทำให้ร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ
- _____ ๑๐. ในแต่ละวันหากไม่ได้รับประทานอาหารที่มีโปรตีน เราสามารถรับประทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตและไขมันทดแทนได้ในทุกมื้อ

ใบงาน 02

แบบฝึกหัด

เรื่อง อาหารกับสารอาหาร หน้า 11

ใบงาน 02 อาหารกับสารอาหาร หน้า 11

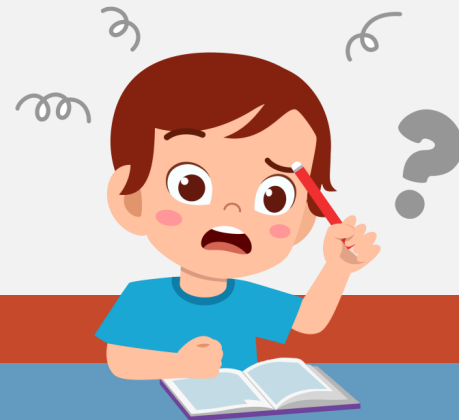
ทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ถูก
และทำเครื่องหมาย X หน้าข้อความที่ผิด



แบบฝึกหัด เรื่อง อาหารกับสารอาหาร

..... 1. อาหารประเภท แป้ง น้ำตาล ไขมัน
ส่วนใหญ่จะให้คาร์โบไฮเดรตแก่ร่างกาย

..... 2. ผักและผลไม้ให้สารอาหารประเภท
วิตามินและเกลือแร่เท่านั้น





คำชี้แจงในการทำ
กิจกรรมนักเรียนตอนที่ 2

ทำใบงาน 02 แบบฝึกหัด
เรื่อง อาหารกับสารอาหาร



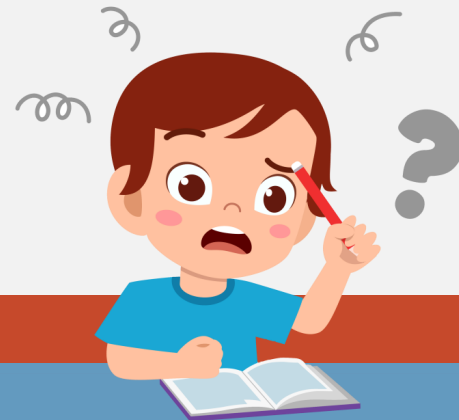
คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง
กิจกรรมตอนที่ 2

ให้คำแนะนำและให้ความ
ช่วยเหลือนักเรียนขณะทำ
ใบงาน

แบบฝึกหัด เรื่อง อาหารกับสารอาหาร

..... 1. อาหารประเภท แป้ง น้ำตาล เผือก มัน
ส่วนใหญ่จะให้คาร์โบไฮเดรตแก่ร่างกาย

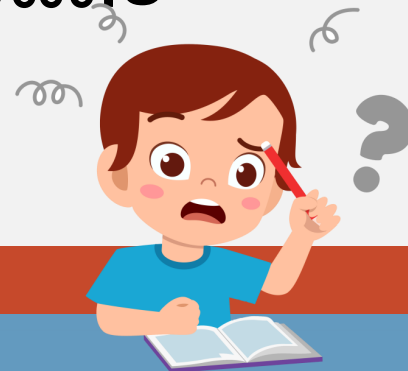
..... 2. ผักและผลไม้ให้สารอาหารประเภท
วิตามินและเกลือแร่เท่านั้น



แบบฝึกหัด เรื่อง อาหารกับสารอาหาร

..... 3. อาหารประเภทไขมันพืชและสัตว์จะให้พลังงาน
และความอบอุ่นแก่ร่างกาย

..... 4. การรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์เป็น
ประจำ จะช่วยให้ร่างกายได้รับแต่วิตามินและ
เกลือแร่เพิ่มมากขึ้น



แบบฝึกหัด เรื่อง อาหารกับสารอาหาร

..... 5. ถ้าร่างกายขาดวิตามินซีจะทำให้เกิดโรค
ลักปิดลักเปิดได้

..... 6. อาหารประเภทเครื่องในสัตว์ ไข่แดง และ
ผักใบเขียว จะให้เกลือแร่แก่ร่างกายได้



แบบฝึกหัด เรื่อง อาหารกับสารอาหาร

- 7. การรับประทานอาหารให้ได้รับสารอาหารทุก
ประเภทจะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตและแข็งแรง
- 8. ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักไม่ควรบริโภคสารอาหาร
ประเภทคาร์โบไฮเดรตและไขมันมากเกินไปเกินความ
ต้องการของร่างกาย



แบบฝึกหัด เรื่อง อาหารกับสารอาหาร

..... 9. การดื่มน้ำน้อยบ้างมากบ้างสลับไปในแต่ละวัน
ยังทำให้ร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ

..... 10. ในแต่ละวันหากไม่ได้รับประทานอาหารที่มี
โปรตีน เราสามารถรับประทานอาหารที่มี
คาร์โบไฮเดรตและไขมันทดแทนได้ในทุกมื้อ



เฉลย แบบฝึกหัด



แบบฝึกหัด เรื่อง อาหารกับสารอาหาร

..... ✓ 1. อาหารประเภท แป้ง น้ำตาล ไขมัน
ส่วนใหญ่จะให้คาร์โบไฮเดรตแก่ร่างกาย

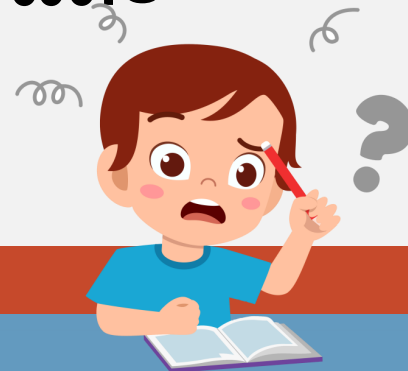
..... ✗ 2. ผักและผลไม้ให้สารอาหารประเภท
วิตามินและเกลือแร่เท่านั้น



แบบฝึกหัด เรื่อง อาหารกับสารอาหาร

..... ✓ 3. อาหารประเภทไขมันพืชและสัตว์จะให้พลังงาน
และความอบอุ่นแก่ร่างกาย

..... ✗ 4. การรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์เป็น
ประจำ จะช่วยให้ร่างกายได้รับแต่วิตามินและ
เกลือแร่เพิ่มมากขึ้น



แบบฝึกหัด เรื่อง อาหารกับสารอาหาร

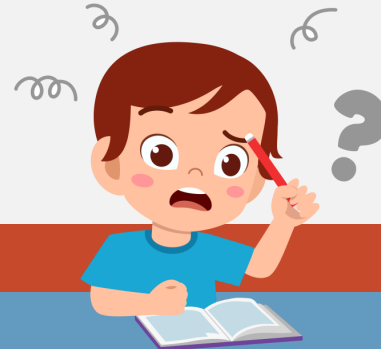
..... 5. ถ้าร่างกายขาดวิตามินซีจะทำให้เกิดโรค
ลักปิดลักเปิดได้

..... 6. อาหารประเภทเครื่องในสัตว์ ไข่แดง และ
ผักใบเขียว จะให้เกลือแร่แก่ร่างกายได้



แบบฝึกหัด เรื่อง อาหารกับสารอาหาร

- ✓ 7. การรับประทานอาหารให้ได้รับสารอาหารทุก
ประเภทจะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตและแข็งแรง
- ✓ 8. ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักไม่ควรบริโภคสารอาหาร
ประเภทคาร์โบไฮเดรตและไขมันมากเกินไป
ต้องการของร่างกาย



แบบฝึกหัด เรื่อง อาหารกับสารอาหาร

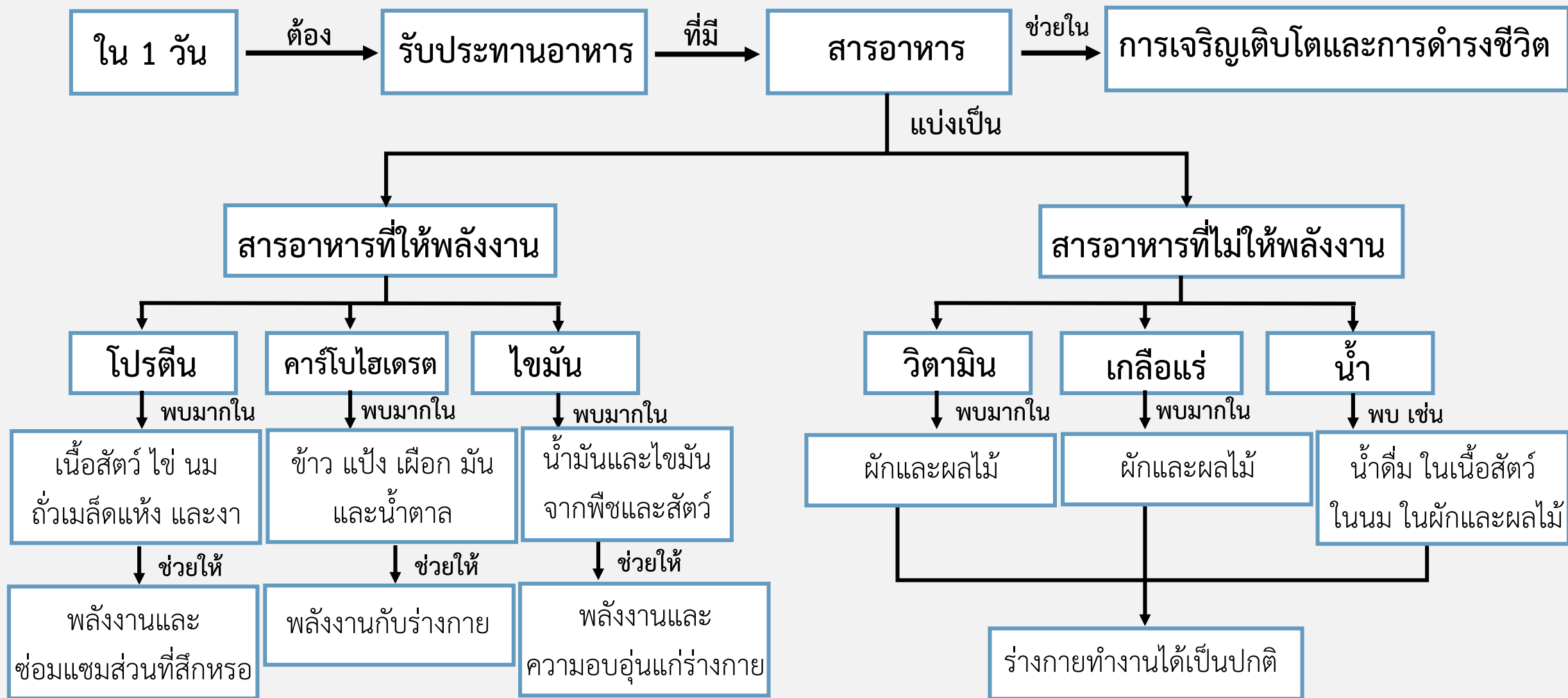
..... **X** 9. การดื่มน้ำน้อยบ้างมากบ้างสลับไปในแต่ละวัน
ยังทำให้ร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ

..... **X** 10. ในแต่ละวันหากไม่ได้รับประทานอาหารที่มี
โปรตีน เราสามารถรับประทานอาหารที่มี
คาร์โบไฮเดรตและไขมันทดแทนได้ในทุกมื้อ





สรุปผลการทำกิจกรรม





บทเรียนครั้งต่อไป

รับประทานอาหารให้เหมาะสม กับเพศและวัย (1)



สิ่งที่ต้องเตรียม

1. ใบความรู้ เรื่อง พลังงานและสัดส่วนของอาหาร
2. ใบงาน 01 การรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับเพศและวัย
3. ตารางปริมาณพลังงานและสัดส่วนของอาหารตารางธงโภชนาการในอาหาร

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th