

ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
วันที่ เดือน พ.ศ.



บ.๑.๑/ พ. ๑.๒-๐๑

กิจกรรมที่ ๑ เราจะเลือกรับประทานอาหารอย่างไร

จุดประสงค์

๑. รวบรวมข้อมูลและเปรียบเทียบปริมาณพลังงานที่ได้รับจากการรับประทานอาหารใน ๑ วัน กับพลังงานที่ร่างกายต้องการที่เหมาะสมกับเพศและวัย
๒. ระบุและเปรียบเทียบสัดส่วนของอาหารที่รับประทานใน ๑ วัน กับสัดส่วนที่เหมาะสมกับเพศและวัย
๓. สืบค้นข้อมูล วิเคราะห์และอธิบายความปลอดภัยของอาหารต่อสุขภาพ
๔. บอกแนวทางในการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับเพศและวัย รวมทั้งปลอดภัยต่อสุขภาพ

วัสดุ-อุปกรณ์

ตารางปริมาณพลังงานและสัดส่วนของอาหาร
ตามธงโภชนาการในอาหาร

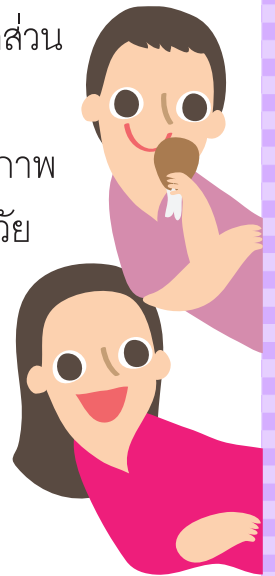


วิธีทำ

<http://ipst.me/10913>

ตอนที่ ๑

๑. อ่านใบความรู้เรื่องพลังงานและสัดส่วนของอาหาร จากนั้นระบุปริมาณพลังงานที่ร่างกายต้องการใน ๑ วัน และหน่วยที่ใช้วัดปริมาณอาหารตามธงโภชนาการบันทึกผลลงในตาราง ๑
๒. สสำรวจอาหาร และสืบค้นข้อมูลส่วนประกอบของอาหารและปริมาณพลังงานในอาหารที่ตนเองรับประทานใน ๑ วัน พร้อมทั้งระบุปริมาณและส่วนประกอบต่าง ๆ บันทึกผลโดยใช้หน่วยของปริมาณอาหารตามธงโภชนาการลงในตาราง ๒
๓. ระบุสารอาหารที่อยู่ในส่วนประกอบต่าง ๆ ของอาหารจากข้อ ๒ บันทึกผลลงในตาราง ๒ เพิ่มเติม



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



บ.๑.๑/ พ. ๑.๒-๐๑

๔. วิเคราะห์ประเภทของสารอาหาร ปริมาณพลังงานที่ได้รับจากสารอาหาร และสัดส่วนของอาหารที่รับประทานใน ๑ วัน ว่าเหมาะสมกับเพศและวัยของตนเองหรือไม่ อย่างไร บันทึกผลและนำเสนอ

ตอนที่ ๒

๑. สืบค้นข้อมูลสาเหตุที่ทำให้อาหารไม่ปลอดภัยต่อสุขภาพซึ่งเกิดจากกระบวนการผลิต การคัดเลือกวัตถุดิบ การขนส่งวัตถุดิบ การประกอบอาหาร การขนส่งอาหาร การเก็บรักษาอาหาร รวมทั้งผลกระทบต่อสุขภาพจากการรับประทานอาหาร ไม่ปลอดภัย บันทึกผล พร้อมระบุแหล่งที่มาของข้อมูล
๒. ร่วมกันอภิปรายแนวทางในการเลือกรับประทานอาหารที่ปลอดภัยต่อสุขภาพ บันทึกผล
๓. วิเคราะห์อาหารที่ตนเองจะรับประทานใน ๑ วัน ในตอนที่ ๑ ว่าปลอดภัยต่อสุขภาพหรือไม่ เพราะเหตุใด อภิปรายและบันทึกผล

