

รายวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

รหัสวิชา ว16101

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

เรื่อง รับประทานอาหารให้เหมาะสม
กับเพศและวัย (2)

ครูผู้สอน ครูวิทวัฒน์ ศรีเมฆ
ครูธิดารัตน์ เมฆหมอก



รับประทานอาหารให้เหมาะสม กับเพศและวัย (2)



ผลการสำรวจและสืบค้นข้อมูล

ตาราง 2 อาหาร ปริมาณพลังงาน ส่วนประกอบของอาหาร ปริมาณและสารอาหาร
ที่พบในส่วนประกอบของอาหารที่ตนเองรับประทานใน 1 วัน

ทำเครื่องหมาย ✓
ในช่องสารอาหารที่พบ

ชื่ออาหาร	ปริมาณพลังงาน (กิโลแคลอรี)	ส่วนประกอบ ของอาหาร	ปริมาณของ ส่วนประกอบ โดยประมาณ (หน่วย)	สารอาหารที่พบ					
				โปรตีน	คาร์โบไฮเดรต	ไขมัน	วิตามิน	เกลือแร่	น้ำ
ข้าวผัดปู	610	ข้าว	2 ทัพพี		/				
ใส่ไข่		ปู	4 ช้อนกินข้าว	/					
1 จาน		ไข่	2 ช้อนกินข้าว	/					
		แคร้งรอต	0.1 ทัพพี				/	/	
		น้ำมัน	1 ช้อนชา			/			
		น้ำตาล	1 ช้อนชา		/				
		น้ำปลา	1 ส่วน					/	/

ผลการสำรวจและสืบค้นข้อมูล

ตาราง 2 อาหาร ปริมาณพลังงาน ส่วนประกอบของอาหาร ปริมาณและสารอาหาร
ที่พบในส่วนประกอบของอาหารที่ตนเองรับประทานใน 1 วัน

ทำเครื่องหมาย ✓
ในช่องสารอาหารที่พบ

[illegible]

อายุ (ปี)	ปริมาณพลังงาน (กิโลแคลอรี)			
	เรียนหรือทำงานปกติ		ออกกำลังกายหรือใช้แรงงาน	
	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย
4 – 5 ปี 	1,300	1,300	1,400-1,800	1,600-2,000
6 – 8 ปี 	1,400	1,400	1,400-1,800	1,600-2,000
9 – 12 ปี 	1,500	1,700	1,800-2,200	2,000-2,600

ข้าว-แป้ง
วันละ 8 ทัพพี



ที่มา : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข. 2558. คู่มือการ
ดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพด้าน
โภชนาการในวัยเรียน สำหรับบุคลากร
สาธารณสุข. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์
สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.

ผัก
วันละ 4 ทัพพี



ผลไม้
วันละ 3 ส่วน

นม
วันละ 3 แก้ว



เนื้อสัตว์
วันละ 6 ช้อนกินข้าว



รูปที่ 1 ธงโภชนาการ

น้ำมัน น้ำตาล เกลือ
วันละน้อย ๆ



กิจกรรมที่ 1

เราจะเลือกรับประทาน อาหารอย่างไร



จุดประสงค์การเรียนรู้



1. รวบรวมข้อมูลและเปรียบเทียบปริมาณพลังงานที่ได้รับจากการรับประทานอาหารใน 1 วัน กับพลังงานที่ร่างกายต้องการที่เหมาะสมกับเพศและวัย
2. ระบุและเปรียบเทียบสัดส่วนของอาหารที่รับประทานใน 1 วัน กับสัดส่วนที่เหมาะสมกับเพศและวัย

วิธีทำกิจกรรม

3. ระบุสารอาหารที่อยู่ในส่วนประกอบต่าง ๆ
ของอาหารจากข้อ 2 บันทึกผล ลงในตาราง 2
เพิ่มเติม



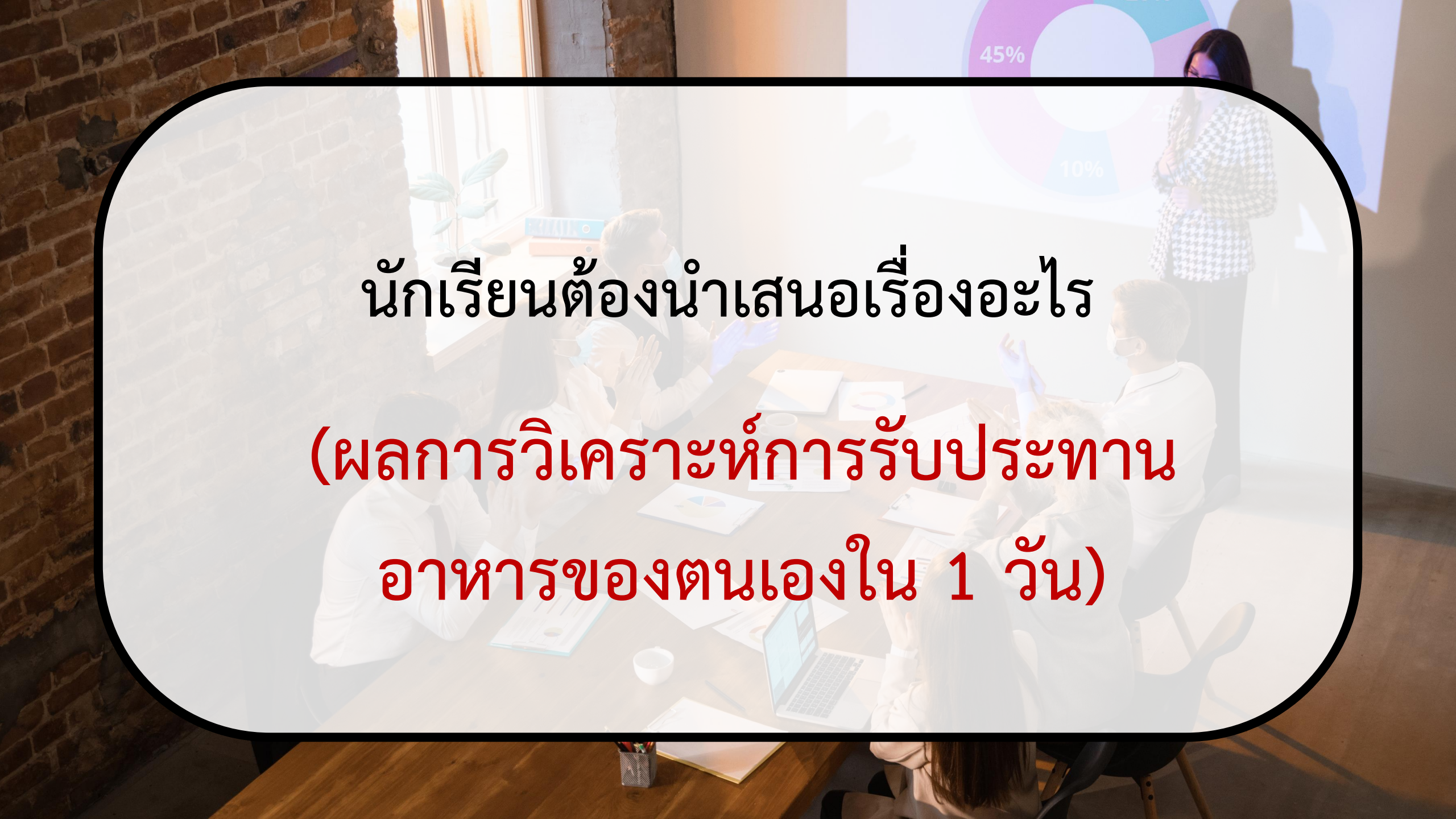
วิธีทำกิจกรรม

4. วิเคราะห์ประเภทของสารอาหาร ปริมาณพลังงานที่ได้รับจากสารอาหารและสัดส่วนของอาหารที่รับประทานใน 1 วัน ว่าเหมาะสมกับเพศและวัยของตนเองหรือไม่ อย่างไร บันทึกผลและนำเสนอ



A group of business professionals are gathered around a large wooden conference table in a modern office setting. They are all wearing face masks and are clapping their hands, suggesting a successful presentation or meeting. On the table are various items including a laptop, papers, and a small potted plant. In the background, a large screen displays a presentation with a prominent pie chart. The pie chart is divided into four segments: a large purple segment labeled '45%', a smaller blue segment labeled '10%', and two other segments in teal and light blue. A woman in a checkered blazer is standing near the screen, possibly the presenter. The room has a brick wall on the left and large windows in the background.

นักเรียนต้องนำเสนอเรื่องอะไร



นักเรียนต้องนำเสนอเรื่องอะไร
(ผลการวิเคราะห์การรับประทานอาหาร
อาหารของตนเองใน 1 วัน)

ใบงาน การรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับเพศและวัย

หน้า 23-26

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

บ.๑.๑/ม.๑.๒-๐๑

ผลการคำนวณและการวิเคราะห์

สารอาหารที่ร่างกายได้รับ (ครบ/ไม่ครบ) ทุกประเภท ถ้าไม่ครบ สารอาหารที่ขาดได้แก่

ปริมาณพลังงานที่ได้รับจากอาหารที่รับประทานอาหารใน ๑ วัน เท่ากับ

๑. อาหารเช้า = _____ กิโลแคลอรี

๒. อาหารกลางวัน = _____ กิโลแคลอรี

๓. อาหารเย็น = _____ กิโลแคลอรี

๔. อื่น ๆ = _____ กิโลแคลอรี

รวมปริมาณพลังงานทั้งหมดเท่ากับ _____

สรุป นักเรียนได้รับปริมาณพลังงานที่ได้รับจากอาหารที่รับประทานใน ๑ วัน

☐ มากเกินไป ☐ พอดี ☐ น้อยเกินไป

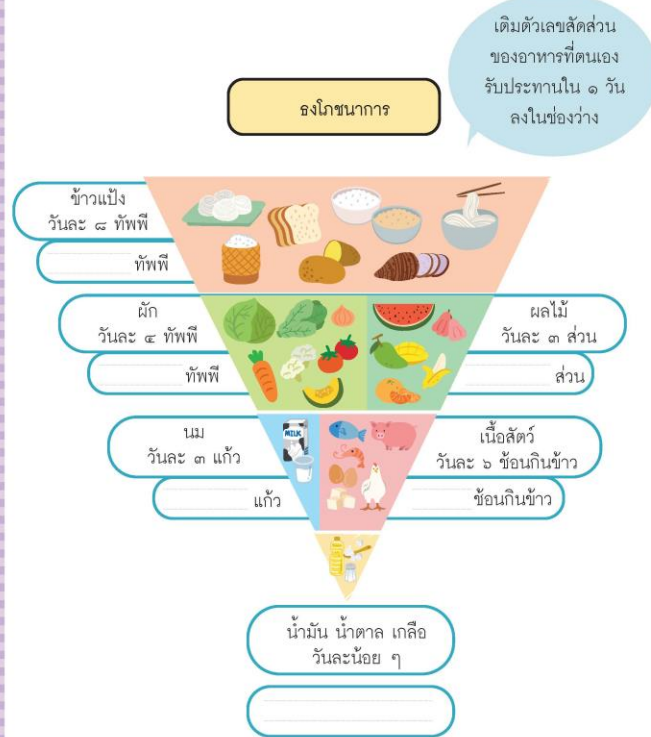
ซึ่ง (เหมาะสม/ไม่เหมาะสม) กับเพศและวัย



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

บ.๑.๑/ม.๑.๒-๐๑

สัดส่วนของอาหารที่รับประทานใน ๑ วัน เทียบกับธงโภชนาการ



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

คำถามหลังจากทำกิจกรรม

๑. การรับประทานอาหารใน ๑ วัน ให้เหมาะสม ต้องคำนึงถึงสิ่งใดบ้าง

๒. จากการสำรวจการรับประทานอาหารใน ๑ วัน เราควรรับประทานอาหารตามที่สำรวจได้นี้ต่อไปหรือไม่ เพราะเหตุใด

๓. ถ้าปริมาณพลังงานที่ได้รับจากอาหารที่รับประทานมากกว่าปริมาณพลังงานที่ร่างกายต้องการใน ๑ วัน จะเกิดอะไรขึ้นกับร่างกายตนเอง

๔. จากกิจกรรมนี้ สรุปได้ว่าอย่างไร

ผลการคำนวณและการวิเคราะห์

สารอาหารที่ร่างกายได้รับ (ครบ/ไม่ครบ) ทุกประเภท
ถ้าไม่ครบ สารอาหารที่ขาดได้แก่

.....

.....

.....



ปริมาณพลังงานที่ได้รับจากอาหารที่รับประทานอาหารใน 1 วัน

1. อาหารเช้า = กิโลแคลอรี
2. อาหารกลางวัน = กิโลแคลอรี
3. อาหารเย็น = กิโลแคลอรี
4. อื่น ๆ = กิโลแคลอรี

รวมปริมาณพลังงานทั้งหมดเท่ากับ



สรุป

นักเรียนได้รับปริมาณพลังงานที่ได้รับจากอาหาร
ที่รับประทานใน 1 วัน

☐ มากเกินไป

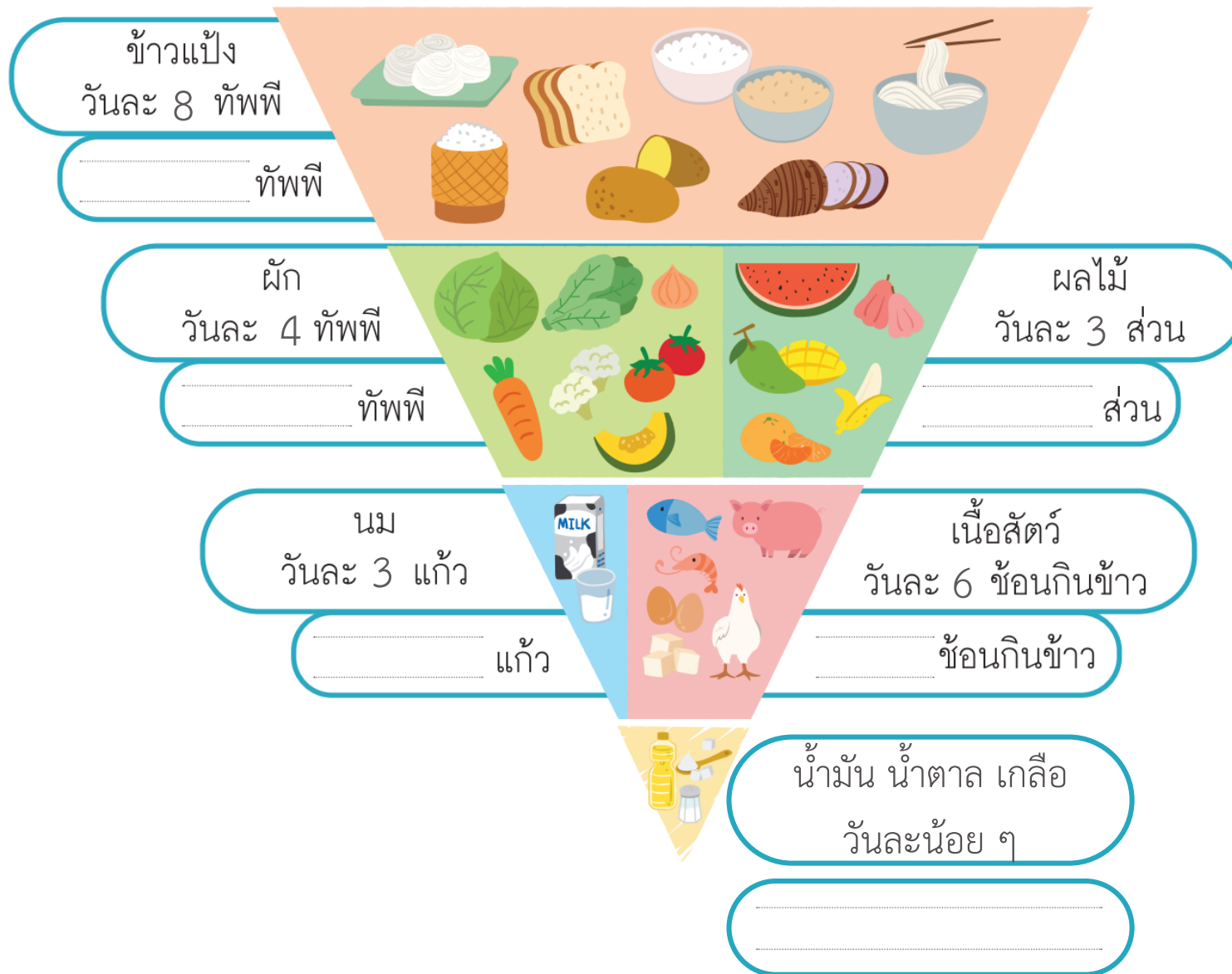
☐ พอดี

☐ น้อยเกินไป

ซึ่ง (เหมาะสม/ไม่เหมาะสม) กับเพศและวัย



สัดส่วนของอาหารที่รับประทานใน 1 วันเทียบกับธงโภชนาการ



เติมตัวเลขสัดส่วน
ของอาหารที่ตนเอง
รับประทานใน 1 วัน
ลงในช่องว่าง





คำชี้แจงในการทำ กิจกรรมนักเรียนตอนที่ 1

1. ทำใบงาน 01 การรับประทาน
อาหารให้เหมาะสมกับเพศและวัย
หน้า 23-25
2. นำเสนอผลการวิเคราะห์การ
รับประทานอาหารของตนเองใน
1 วัน

(10 นาที)



คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง กิจกรรมตอนที่ 1

1. ให้ความช่วยเหลือขณะที่
นักเรียนทำใบงานและ
ตรวจสอบความถูกต้อง
2. สุ่มนักเรียนนำเสนอผลการ
สำรวจข้อมูล

ผลการคำนวณและการวิเคราะห์

สารอาหารที่ร่างกายได้รับ (ครบ/ไม่ครบ) ทุกประเภท
ถ้าไม่ครบ สารอาหารที่ขาดได้แก่

.....

.....

.....



ปริมาณพลังงานที่ได้รับจากอาหารที่รับประทานอาหารใน 1 วัน

1. อาหารเช้า = กิโลแคลอรี
2. อาหารกลางวัน = กิโลแคลอรี
3. อาหารเย็น = กิโลแคลอรี
4. อื่น ๆ = กิโลแคลอรี

รวมปริมาณพลังงานทั้งหมดเท่ากับ



สรุป

นักเรียนได้รับปริมาณพลังงานที่ได้รับจากอาหาร
ที่รับประทานใน 1 วัน

☐ มากเกินไป

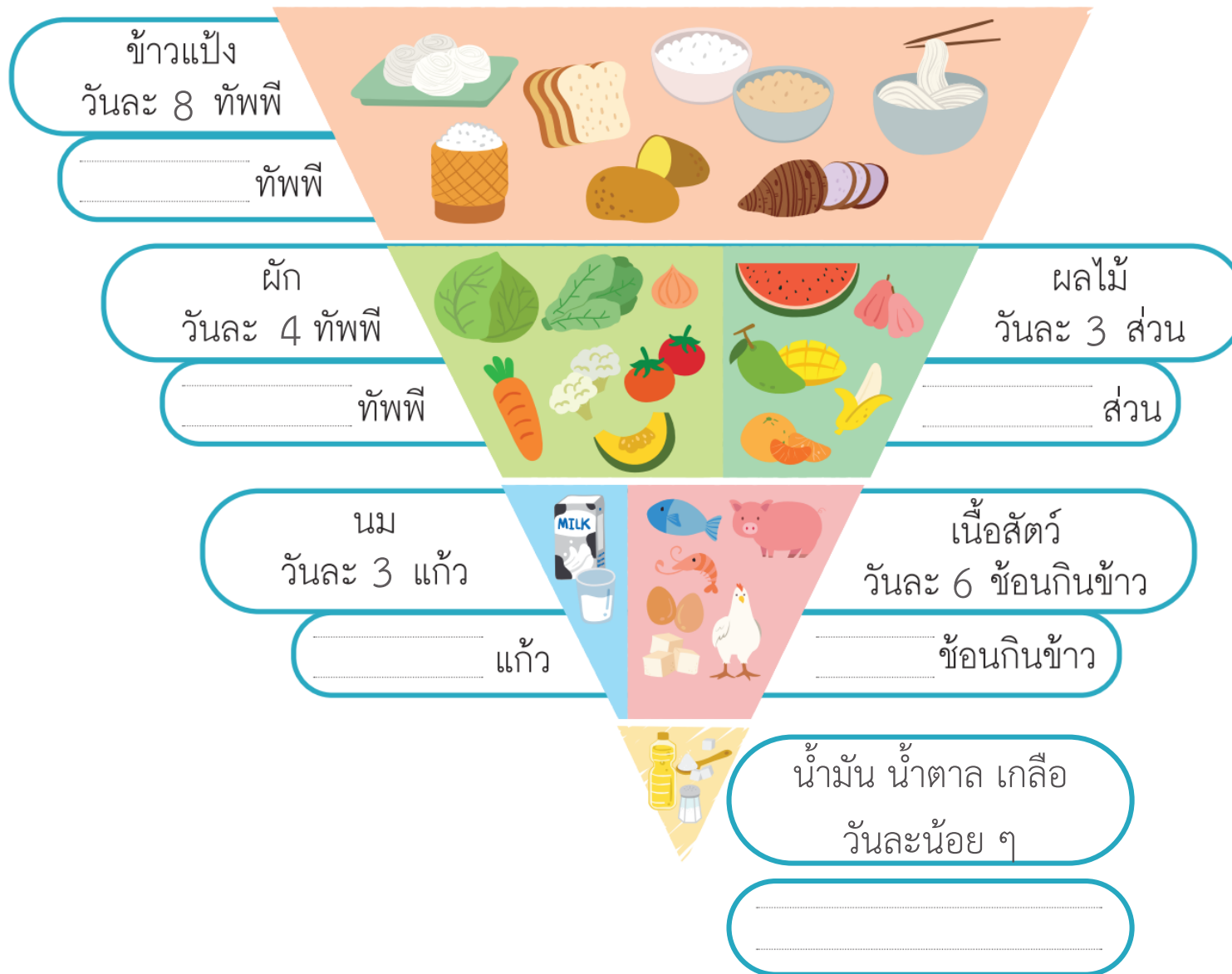
☐ พอดี

☐ น้อยเกินไป

ซึ่ง (เหมาะสม/ไม่เหมาะสม) กับเพศและวัย



สัดส่วนของอาหารที่รับประทานใน 1 วันเทียบกับธงโภชนาการ



เติมตัวเลขสัดส่วน
ของอาหารที่ตนเอง
รับประทานใน 1 วัน
ลงในช่องว่าง



อภิปราย ผลการทำกิจกรรม



ผลการวิเคราะห์สัดส่วนของอาหารที่รับประทานอาหารใน 1 วัน

ข้าว-แป้ง	☐ เหมาะสม	☐ มากเกินไป	☐ น้อยเกินไป
ผัก	☐ เหมาะสม	☐ มากเกินไป	☐ น้อยเกินไป
ผลไม้	☐ เหมาะสม	☐ มากเกินไป	
เนื้อสัตว์	☐ เหมาะสม	☐ มากเกินไป	

ทำเครื่องหมาย ✓
ใน ☐ ให้ถูกต้อง

นม

☐

เหมาะสม

☐

มากเกินไป

☐

น้อยเกินไป

น้ำมัน
น้ำตาล
เกลือ

☐

เหมาะสม

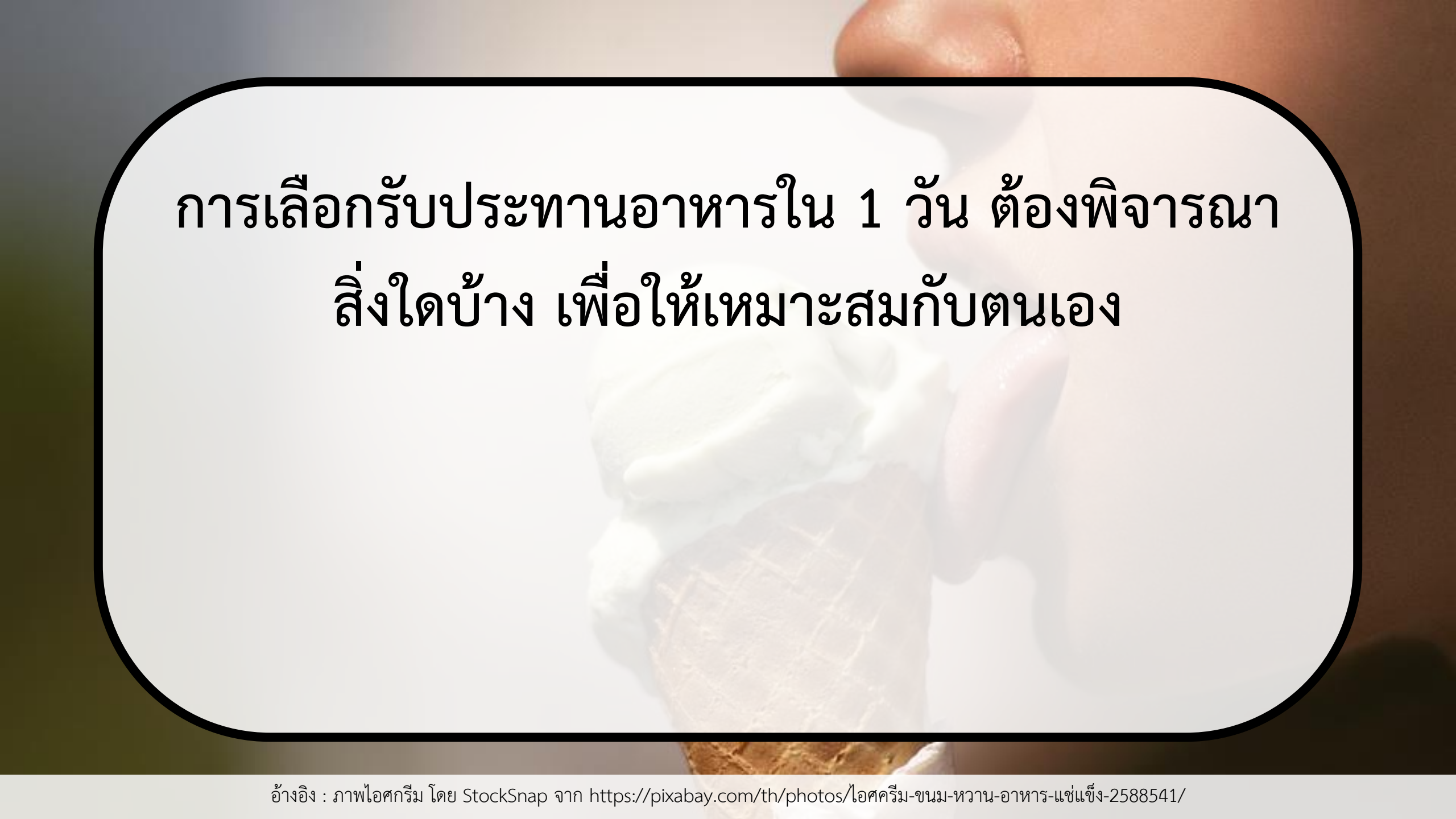
☐

มากเกินไป

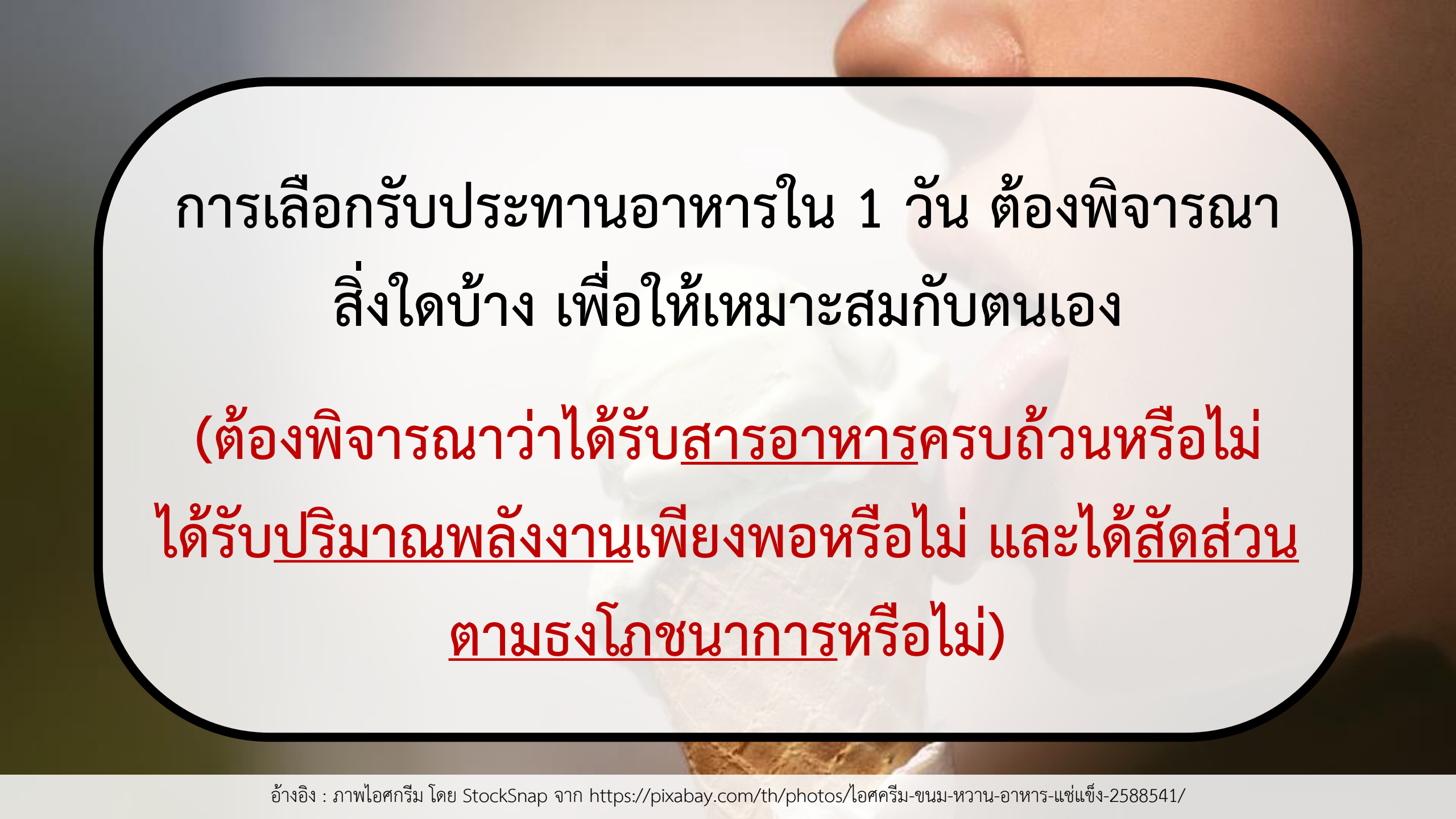
☐

น้อยเกินไป



A close-up photograph of a person's nose and tongue as they lick a vanilla ice cream cone. The ice cream is a soft-serve swirl on a waffle cone. The background is blurred, focusing attention on the action of eating the ice cream.

การเลือกรับประทานอาหารใน 1 วัน ต้องพิจารณา
สิ่งใดบ้าง เพื่อให้เหมาะสมกับตนเอง



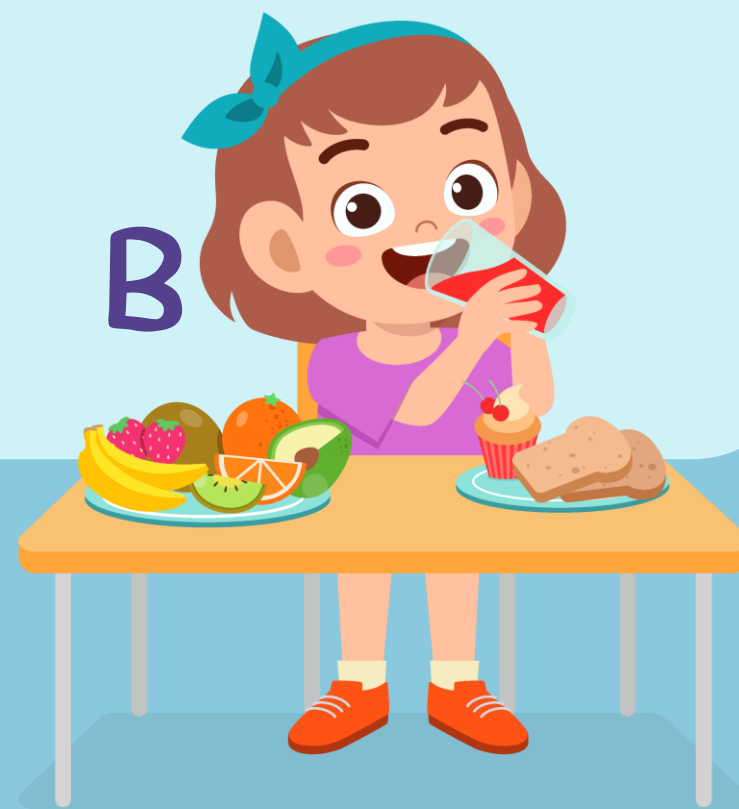
การเลือกรับประทานอาหารใน 1 วัน ต้องพิจารณา
สิ่งใดบ้าง เพื่อให้เหมาะสมกับตนเอง

(ต้องพิจารณาว่าได้รับสารอาหารครบถ้วนหรือไม่
ได้รับปริมาณพลังงานเพียงพอหรือไม่ และได้สัดส่วน
ตามธงโภชนาการหรือไม่)

นักเรียนคิดว่าใน 1 วัน เด็กชาย A กับเด็กหญิง B
จำเป็นต้องได้รับปริมาณพลังงานจากอาหารเท่ากันหรือไม่
เพราะเหตุใด



>



คำถามหลังกิจกรรม

หน้า 26

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



ป.๑.๑/ผ.๑.๒-๐๑

คำถามหลังจากทำกิจกรรม

๑. การรับประทานอาหารใน ๑ วัน ให้เหมาะสม ต้องคำนึงถึงสิ่งใดบ้าง

๒. จากการสำรวจการรับประทานอาหารใน ๑ วัน เราควรรับประทานอาหารตามที่
สำรวจได้นั้นต่อไปหรือไม่ เพราะเหตุใด

๓. ถ้าปริมาณพลังงานที่ได้รับจากอาหารที่รับประทานมากกว่าปริมาณพลังงานที่ร่างกาย
ต้องการใน ๑ วัน จะเกิดอะไรขึ้นกับร่างกายตนเอง

๔. จากกิจกรรมนี้ สรุปได้ว่าอย่างไร



คำถามหลังจากทำกิจกรรม

1. การรับประทานอาหารใน 1 วัน ให้เหมาะสม
ต้องคำนึงถึงสิ่งใดบ้าง



คำถามหลังจากทำกิจกรรม

2. จากการสำรวจการรับประทานอาหารใน 1 วัน เราควร
รับประทานอาหารตามที่สามารถได้นี้ต่อไปหรือไม่ เพราะ
เหตุใด



คำถามหลังจากทำกิจกรรม

3. ถ้าปริมาณพลังงานที่ได้รับจากอาหารที่รับประทานมากกว่าปริมาณพลังงานที่ร่างกาย ต้องการใน 1 วัน จะเกิดอะไรขึ้นกับร่างกายตนเอง



คำถามหลังจากทำกิจกรรม

1. การรับประทานอาหารใน 1 วัน ให้เหมาะสม
ต้องคำนึงถึงสิ่งใดบ้าง

(ควรรับประทานอาหารให้ได้สารอาหารทั้ง 6 ประเภท ได้ปริมาณ
พลังงานเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ได้สัดส่วนตาม
ธงโภชนาการ และต้องคำนึงถึงความปลอดภัยของอาหารที่มีต่อสุขภาพ)



คำถามหลังจากทำกิจกรรม

2. จากการสำรวจการรับประทานอาหารใน 1 วัน เราควรรับประทานอาหารตามที่เราสำรวจได้นี้ต่อไปหรือไม่ เพราะเหตุใด

(คำตอบขึ้นอยู่กับผลการเขียนรายการอาหารของนักเรียน)



คำถามหลังจากทำกิจกรรม

3. ถ้าปริมาณพลังงานที่ได้รับจากอาหารที่รับประทานมากกว่าปริมาณพลังงานที่ร่างกาย ต้องการใน 1 วัน จะเกิดอะไรขึ้นกับร่างกายตนเอง

(ทำให้อ้วน และอาจเกิดโรคต่าง ๆ ตามมาได้ง่าย)



สรุปผลการทำกิจกรรม

การรับประทานอาหารใน 1 วัน ให้เหมาะสมสำหรับเด็กอายุ 6-13 ปี

พลังงานที่ได้จากอาหาร
เพียงพอกับความต้องการ

ความต้องการพลังงาน ขึ้นอยู่กับ

เพศ



>



วัย



>



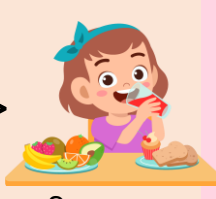
กิจกรรมที่ทำ

เช่น



ออกกำลังกาย

>



กินอาหาร

ตามสัดส่วนของปริมาณอาหาร
ตามธงโภชนาการ



ธงโภชนาการ

สารอาหารครบทั้ง 6 ประเภท

คาร์โบไฮเดรต



โปรตีน



ไขมัน



วิตามิน



เกลือแร่



น้ำ





บทเรียนครั้งต่อไป

รับประทานอาหาร

ให้เหมาะสมกับเพศและวัย (3)



สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงาน 01 การรับประทานอาหาร

ให้เหมาะสมกับเพศและวัย

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th