

รายวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

รหัสวิชา ว16101

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

เรื่อง รับประทานอาหารให้เหมาะสม
กับเพศและวัย (3)

ครูผู้สอน ครูวิวัฒน์ ศรีเมฆ
ครูธิดารัตน์ เมฆหมอก



รับประทานอาหารให้เหมาะสม

กับเพศและวัย (3)



การเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสม กับเพศและวัยต้องพิจารณาสิ่งใดบ้าง

สาร
อาหาร

ปริมาณ
พลังงาน

ราคา
แพง

สี
ส่น
สวยงาม

ความ
อร่อย

สัดส่วน
อาหาร

สาร
อาหาร

ปริมาณ
พลังงาน

สัดส่วน
อาหาร

นอกจากสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้
เรายังต้องคำนึงถึงเรื่องใดอีกบ้าง
เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพดี

กิจกรรมที่ 1

เราจะเลือกรับประทาน อาหารอย่างไร



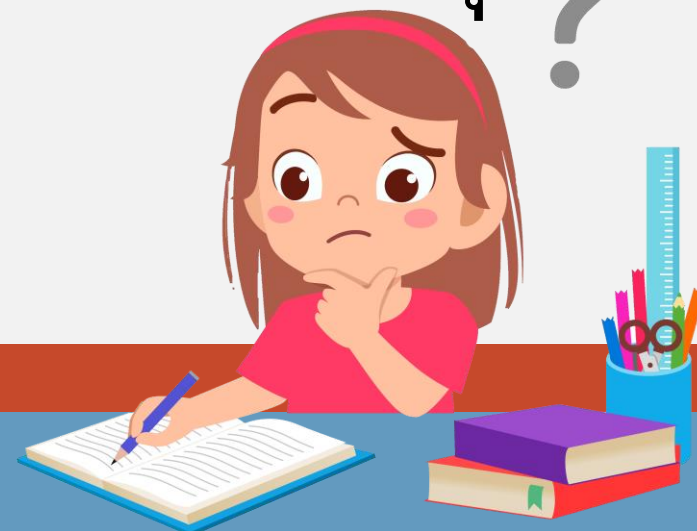
จุดประสงค์การเรียนรู้



1. รวบรวมข้อมูล วิเคราะห์และอธิบายความ
ปลอดภัยของอาหารต่อสุขภาพ
2. บอกแนวทางในการเลือกรับประทานอาหาร
ที่เหมาะสมกับเพศและวัย รวมทั้งปลอดภัยต่อสุขภาพ

วิธีทำกิจกรรม

1. รวบรวมข้อมูลสาเหตุที่ทำให้อาหารไม่ปลอดภัยต่อสุขภาพรวมทั้งผลกระทบต่อสุขภาพจากการรับประทานอาหารไม่ปลอดภัย บันทึกผล พร้อมระบุแหล่งที่มาของข้อมูล



วิธีทำกิจกรรม

2. ร่วมกันอภิปรายแนวทางในการเลือก
รับประทานอาหารที่ปลอดภัยต่อสุขภาพ
บันทึกผล



วิธีทำกิจกรรม

3. วิเคราะห์อาหารที่ตนเองจะรับประทานใน 1 วัน
ในตอนที่ 1 ว่าปลอดภัยต่อสุขภาพหรือไม่
เพราะเหตุใด อภิปรายและบันทึกผล



ใบงาน การรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับเพศและวัย

หน้า 27-28

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



ตอนที่ ๒

บันทึกผลการทำกิจกรรม

ผลการสืบค้นข้อมูล



สาเหตุที่ทำให้อาหารไม่ปลอดภัยต่อสุขภาพ เช่น

ผลกระทบต่อสุขภาพจากการรับประทานอาหารไม่ปลอดภัยต่อสุขภาพ เช่น



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



ผลการอภิปราย

แนวทางในการเลือกรับประทานอาหารที่ปลอดภัยต่อสุขภาพ

ผลการวิเคราะห์

อาหารที่ตนเองรับประทานใน ๑ วัน (มีความปลอดภัย/ไม่ปลอดภัย) ต่อสุขภาพ เพราะ



ผลการรวบรวมข้อมูล

สาเหตุที่ทำให้อาหารไม่ปลอดภัยต่อสุขภาพ เช่น

.....

.....

.....

.....



ผลการรวบรวมข้อมูล

ผลกระทบต่อสุขภาพจากการรับประทานอาหาร
ไม่ปลอดภัยต่อสุขภาพ เช่น

.....

.....

.....



ผลการอภิปราย

แนวทางในการเลือกรับประทานอาหาร
ที่ปลอดภัยต่อสุขภาพ

.....

.....

.....



ผลการวิเคราะห์

อาหารที่ตนเองรับประทานใน 1 วัน
(มีความปลอดภัย/ไม่ปลอดภัย) ต่อสุขภาพ เพราะ

.....

.....

.....





คำชี้แจงในการทำ กิจกรรมนักเรียนตอนที่ 1

1. ทำใบงาน 01 การรับประทานอาหาร
อาหารให้เหมาะสมกับเพศและวัย
ตอนที่ 2 หน้า 27-28
2. นำเสนอผลการทำกิจกรรม



คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง กิจกรรมตอนที่ 1

1. ให้ความช่วยเหลือขณะที่
นักเรียนทำกิจกรรมและ
ตรวจสอบความถูกต้อง
2. สุ่มนักเรียนนำเสนอผลการทำ
กิจกรรม

ผลการรวบรวมข้อมูล

สาเหตุที่ทำให้อาหารไม่ปลอดภัยต่อสุขภาพ เช่น

.....

.....

.....

.....



ผลการรวบรวมข้อมูล

ผลกระทบต่อสุขภาพจากการรับประทานอาหาร
ไม่ปลอดภัยต่อสุขภาพ เช่น

.....

.....

.....



ผลการอภิปราย

แนวทางในการเลือกรับประทานอาหาร
ที่ปลอดภัยต่อสุขภาพ

.....

.....

.....



ผลการวิเคราะห์

อาหารที่ตนเองรับประทานใน 1 วัน

(มีความปลอดภัย/ไม่ปลอดภัย) ต่อสุขภาพ เพราะ

.....

.....

.....



ผลการรวบรวมข้อมูล



สาเหตุที่ทำให้อาหารไม่ปลอดภัยต่อสุขภาพ

กระบวนการผลิต

การคัดเลือกวัตถุดิบ

การขนส่งวัตถุดิบ

การประกอบอาหาร

การขนส่งอาหาร

การเก็บรักษา



ผลกระทบต่อสุขภาพจากการรับประทานอาหาร ที่ไม่ปลอดภัยต่อสุขภาพ

ทำให้เกิดโรคหรือมีอาการต่าง ๆ

อุจจาระร่วง

อาหารเป็นพิษ

อหิวาตกโรค

โรคไข้สมองอักเสบ

โรคไวรัสตับอักเสบเอ

โรคมะเร็งที่เกิดจากราในอาหาร

โรคบิด



ผลการอภิปราย



แนวทางในการเลือกรับประทานอาหาร ที่ปลอดภัยต่อสุขภาพ

เลือกใช้ผัก/เนื้อสัตว์ที่สด

ล้างทำความสะอาด

อาหารที่ปรุงสุกใหม่

ไม่หมดอายุ

มีฝาปิดมิดชิด



ผลการวิเคราะห์



ผลการวิเคราะห์

อาหารที่ตนเองรับประทานใน 1 วัน
(มีความปลอดภัย/ไม่ปลอดภัย) ต่อสุขภาพ เพราะ

นักเรียนตอบตามผลการวิเคราะห์ของตนเอง





สรุปผลการทำกิจกรรม

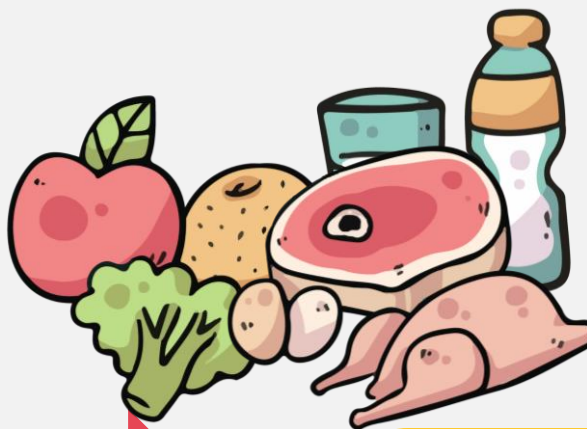
อาหารไม่ปลอดภัยต่อสุขภาพ



จาก

- กระบวนการผลิต
- การคัดเลือกวัตถุดิบ
- การขนส่งวัตถุดิบ
- การประกอบอาหาร
- การขนส่งอาหาร
- การเก็บรักษาอาหาร

สาเหตุที่ทำให้
อาหารไม่ปลอดภัย
ต่อสุขภาพ



ส่งผล
ต่อสุขภาพ

แนวทางหลีกเลี่ยง

เช่น เลือกวัตถุดิบที่จะนำมาประกอบอาหารที่ดีที่สุด
ใหม่ รับประทานอาหารที่สุก อาหารที่ไม่เน่าเสีย
ไม่หมดอายุ มีฉาปิดภาชนะที่บรรจุ

- ท้องเสีย
- โรคที่เกิดจากอาหารที่ไม่ปลอดภัย เช่น
 - โรคไวรัสตับอักเสบเอ
 - โรคไขสมองอักเสบ
 - โรคบิด



บทเรียนครั้งต่อไป

รับประทานอาหาร

ให้เหมาะสมกับเพศและวัย (4)



สิ่งที่ต้องเตรียม

1. ใบงาน 01 การรับประทานอาหาร
ให้เหมาะสมกับเพศและวัย
2. ใบงาน 02 : แบบฝึกหัด เรื่อง การรับประทานอาหาร
ให้เหมาะสมกับเพศและวัย

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th