

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ23101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ผู้สอน

ครูเจนจิรา กัลพฤกษ์

เรื่อง

นำเสนอรายการอาหาร ที่เหมาะสมตามวัย

ทบทวนความรู้เดิม

อาหารที่เหมาะสมตามวัย

วัยทารก



อายุแรกเกิดถึง 6 เดือน ควรเป็นน้ำนมแม่อย่างเดียว
ทารกอายุ 6 - 12 เดือน ควรเป็นน้ำนมแม่และอาหารเสริมอื่น ๆ

วัยก่อนเรียน



สารอาหารครบ 5 หมู่ และหลากหลาย

วัยเรียน



สารอาหารครบ 5 หมู่ เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

ทบทวนความรู้เดิม

อาหารที่เหมาะสมตามวัย

วัยรุ่น



สารอาหารครบ 5 หมู่
และรับประทานผักผลไม้ให้มากขึ้นด้วย

วัยผู้ใหญ่



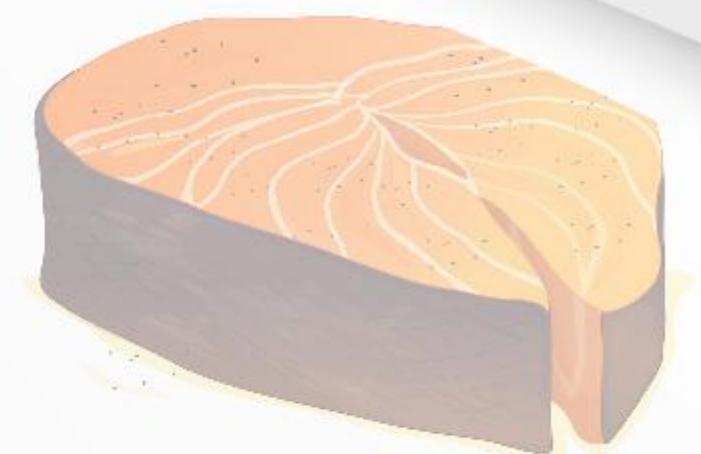
สารอาหารครบ 5 หมู่ เน้นผักและผลไม้ทุกมื้อ

วัยสูงอายุ



สารอาหารครบ 5 หมู่ โดยลดอาหารที่มีไขมันสูง
เน้นผักและผลไม้ทุกมื้อ และงดอาหารรสจัด

นำเสนอ รายการอาหาร ที่เหมาะสมตามวัย



เรื่อง นำเสนอรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัย

จุดประสงค์การเรียนรู้

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 แผนการเรียนรู้ที่ 4

ด้านความรู้

อธิบายคุณค่าของอาหารในรายการอาหาร
แต่ละสัปดาห์ได้

ด้านทักษะและกระบวนการ

นำเสนอรายการอาหารจำนวน 1 สัปดาห์ได้

ด้านคุณลักษณะ

แสดงพฤติกรรมการมีวินัย และมุ่งมั่น
ในการทำงาน





เกมเลือกถูกผิดอาหารใด ✓ ควรรับประทาน หรือ ✗ ไม่ควรรับประทาน

✗



✓



✓



✓



✓



✓



✓



✓



✗



✓



✓



✗



ตัวอย่าง การจัดอาหาร 1 วัน สำหรับวัยทารก



ตัวอย่างการจัดอาหาร 1 วัน สำหรับเด็กวัยก่อนเรียน

เด็กอายุ 1-3 ปี
1,000 กิโลแคลอรี

🕒 มื้อเช้า

- นมสด 
- ข้าวต้มหมูสับ
ใส่ฟักทอง
และแครอท



อาหารว่างเช้า

- กล้วยน้ำว้า
1 ผลกลาง 

🕒 มื้อกลางวัน

- ซุปไก่ใส่มันฝรั่ง
แครอท
และผักบรอกโคลี



อาหารว่างบ่าย

- ส้มเขียวหวาน
1 ผลกลาง 

🕒 มื้อเย็น

- ข้าวสวย 
- ไข่เจียว 
- แกงจืดฟัก 
- มะละกอ 4 ชิ้น



ตัวอย่างการจัดอาหาร 1 วัน สำหรับเด็กวัยก่อนเรียน

เด็กอายุ 4-5 ปี
1,300 กิโลแคลอรี



มื้อเช้า

- นมสด 
- ข้าวต้มไก่ฉีก



อาหารว่างเช้า

- กล้วยน้ำว้า
1 ผล 



มื้อกลางวัน

- ซุปไก่ใส่มันฝรั่ง
แครร์อต
แอปเปิล
และผักบรอกโคลี



มื้อเย็น

- ข้าวสวย 
- ไข่เจียว 
- แกงจืดผัก 
- มะละกอ 4 ชิ้น 

ตัวอย่างการจัดอาหาร 1 วัน สำหรับเด็กวัยก่อนเรียน

เด็กอายุ 6-8 ปี
1,400 กิโลแคลอรี



มื้อเช้า

- ข้าวต้มกุ้ง
- กล้วยน้ำว้า



มื้อกลางวัน

อาหารว่างเช้า

- นมสด
- ขนมปัง



- บะหมี่น้ำหมูแดง
- มะละกอสุก



อาหารว่างบ่าย

- น้ำแตงโมปั่น



มื้อเย็น

- ข้าวสวย
 - หมูทอด
 - แกงพะโล้
 - ส้มเขียวหวาน
- 1 ผลกลาง



ตัวอย่างการจัดอาหาร 1 วัน สำหรับเด็กวัยรุ่น

วัยรุ่นชายอายุ 13-15 ปี
2,100 กิโลแคลอรี

🕒 มื้อเช้า

- ข้าวสวย
- ต้มเลือดหมูตำลึง
- ส้มเขียวหวาน 1 ผล 

🕒 มื้อกลางวัน

- ข้าวผัดหมู
- สับปะรด/มะละกอ 8 ชิ้นคำ



อาหารว่างบ่าย

- ข้าวเหนียวมะม่วง (1 ผล) 

🕒 มื้อเย็น

- ข้าวสวย
- ผัดผักรวม
- ไข่เจียว
- ต้มยำกุ้ง 
- ส้มโอ 2 กลีบ 



มื้อก่อนนอน

- กลัวยน้ำว้า 2 ผล 

ตัวอย่างการจัดอาหาร 1 วัน สำหรับเด็กวัยรุ่น

วัยรุ่นหญิงอายุ 13-15 ปี
1,800 กิโลแคลอรี

🕒 มื้อเช้า

- ข้าวต้ม
ทะเล
- มะละกอ
8 ชิ้นคำ



อาหารว่างเช้า

- แตงโม 10
ชิ้นคำ



🕒 มื้อกลางวัน

- ก๋วยเตี๋ยว
ลูกชิ้นหมู
- น้ำผลไม้คั้นสด
1 แก้ว



อาหารว่างบ่าย

- ขนมต้ม
4 ลูก



🕒 มื้อเย็น

- ข้าวสวย
- ปลาผัดขึ้นฉ่าย
- แกงจืดเต้าหู้
ผักกาดขาว
- กล้วยน้ำว้า
1 ผล



ตัวอย่างการจัดอาหาร 1 วัน สำหรับวัยผู้ใหญ่

ผู้ชายอายุ 19-30 ปี
2,150 กิโลแคลอรี



มื้อเช้า

- ข้าวสวย
- ผัดเปรี้ยวหวานหมู
- ขนมปังปิ้งทาเนย



อาหารว่างเช้า

- สับปะรด



มื้อกลางวัน

- ข้าวสวย
- แกงเขียวหวานไก่
- มังคุด 4 ผล



อาหารว่างบ่าย

- นมพร่อง
มันเนย
- ขนมปัง
แคร็กเกอร์
2 แผ่น



มื้อเย็น

- ข้าวสวย
- ผัดคะน้าปลาเค็ม
- ต้มยำทะเล
- แอปเปิล



ตัวอย่างการจัดอาหาร 1 วัน

สำหรับวัยผู้ใหญ่

ผู้หญิงอายุ 19-60 ปี
1,750 กิโลแคลอรี

🕒 มื้อเช้า

- ข้าวสวย
- ผัดผักใส่กุ้ง
- น้ำส้มคั้น 1 แก้ว



อาหารว่างเช้า

- ขนมปังทาแยม
- นมพร่องมันเนย



🕒 มื้อกลางวัน

- ข้าวเหนียว
- ส้มตำ
- ไก่ย่าง
- สับปะรด



อาหารว่างบ่าย

- น้ำผลไม้คั้นสด 1 แก้ว



🕒 มื้อเย็น

- ข้าวสวย
- แกงส้มผักรวม
- ปลาทู ผักสด น้ำพริกกะปิ
- ไข่เจียว
- แอปเปิล



ผู้ชายอายุ 71 ปีขึ้นไป
1,750 กิโลแคลอรี



มือเช้า

- ข้าวต้มปลา
 - นมพร่องมันเนย
- 



อาหารว่างเช้า

- มะละกอลูก 8 ชิ้น
คำ
- 



มือกลางวัน

- กว๊ายเตี๋ยวเสี้ยน
 - ใหญ่หมีสืบ
 - เงาะ 3 ผล
- 



อาหารว่างป้าย

- แก้วมังกร 8 ชิ้นคำ
- 
- A photograph of a whole pink dragon fruit with green leaves and several white dragon fruit segments with black seeds, arranged on a white plate. The background is a light blue gradient with faint green leaf patterns.



มือเย็น

- ข้าวสวย
 - แกงเลียงกึ่ง
 - ปลาหนึ่งซีอิ๊ว
- 
- A photograph of a dish of steamed fish, likely sea bream, served on a white plate. The fish is garnished with finely chopped green onions and ginger. To the right of the plate is a white ceramic cup filled with white rice. A pair of wooden chopsticks lies on a light-colored surface in the foreground. The background is a soft, out-of-focus green and white pattern.



มือก่อนนอน

- กล้วยน้ำว้า
- 1 ผล
- 
- A single, ripe yellow banana with a small stem at the top, positioned horizontally in the lower half of the slide.



ตัวอย่างการจัดอาหาร 1 วัน สำหรับวัยสูงอายุ

ผู้หญิงอายุ 71 ปีขึ้นไป
1,550 กิโลแคลอรี

🕒 มื้อเช้า

- ข้าวต้มปลา
กะพง
- นมพร่องมันเนย
- ส้มเขียวหวาน
2 ผล



🕒 มื้อกลางวัน

- ก๋วยเตี๋ยวราดหน้ากุ้ง
ใส่เห็ด
กับผักกาดขาว



อาหารว่างบ่าย

- มะละกอสุก
8 ชิ้นคำ



🕒 มื้อเย็น

- ข้าวสวย
- แกงจืดเต้าหู้
สาหร่าย 
- ผัดผักรวมมิตร
- ปลาทูทอด 
- แอปเปิล 1 ผลเล็ก



อาหารที่มีสีแสนสวยงาม ดูฉฉาด ชวนสะกดตา
จะช่วยดึงดูดความสนใจของเด็กให้อยากรับประทาน
แต่ทราบหรือไม่ว่า อาหารเหล่านั้นอาจปรุงแต่ง
ด้วยสารสังเคราะห์ ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพ
ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว
ดังนั้น จึงควรพิจารณาก่อนนำมารับประทาน

แล้วต้องไม่ลืมอีกอย่าง
ที่สำคัญ คือ ถ้าไม่อยากฟันผุ
เราต้องแปรงฟันทุกครั้ง
หลังรับประทานอาหาร



การปรับเปลี่ยน พฤติกรรมการกิน





สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

ท้าวร้อวัยวะ โรคอ้วนลงพุง

เผยแพร่โดย : ThaiHealthMedia

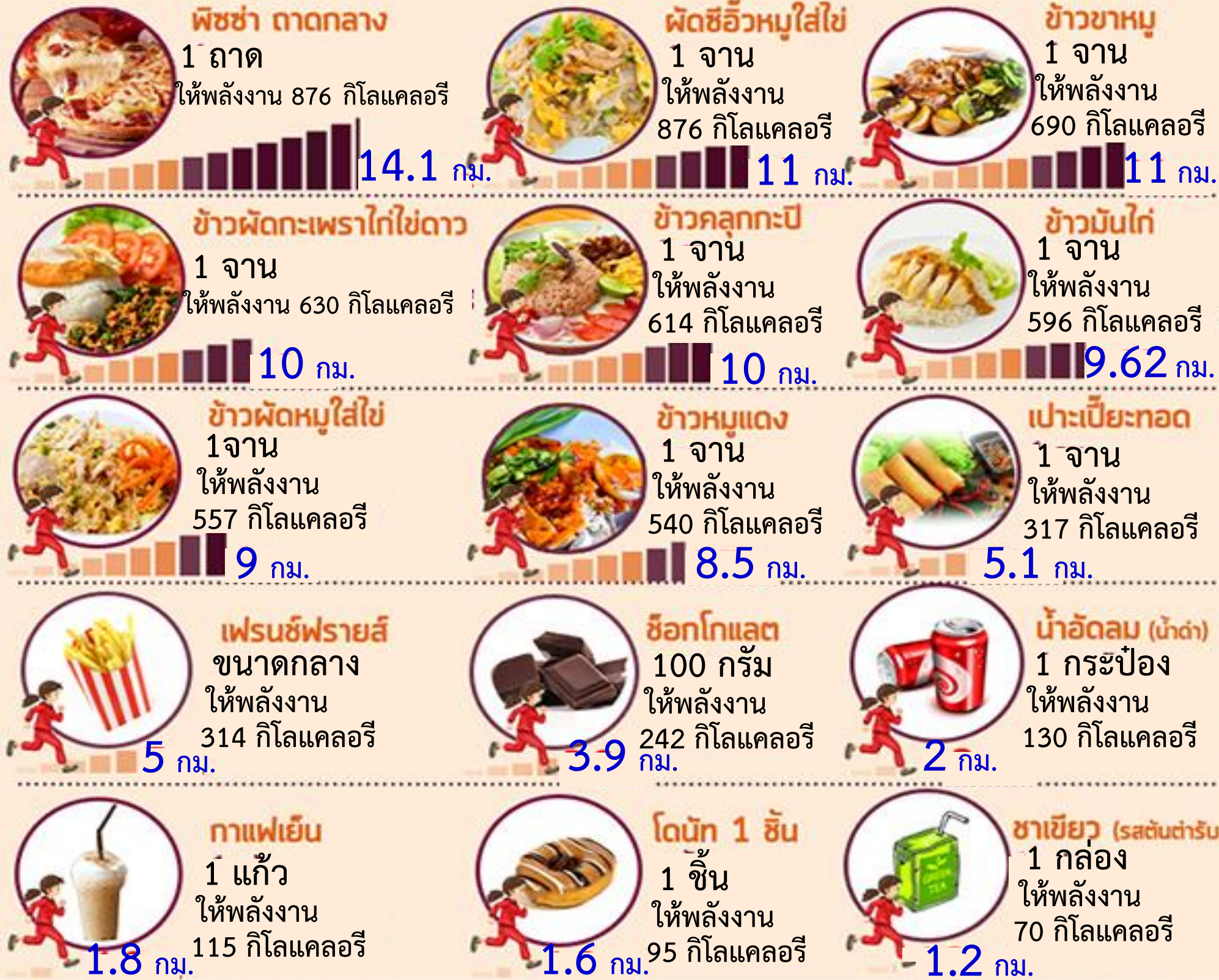
เผยแพร่วันที่ 19 กันยายน 2557

ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=n70glotYT7Y&t=6s>

นักเรียนรู้หรือไม่ว่า อาหารจานโปรดที่นักเรียนรับประทาน ต้องวิงเฝ้าผลาญแค่ไหน ?



อาหารจานโปรดที่คุณทาน ต้องวิ่งเผาผลาญแค่ไหน?



ข้อมูลจาก doctor.or.th, student.chula.ac.th, runnersworld.co.uk <https://bit.ly/2L122AP> www.kapook.com

สุขภาพชวนคิด



พิซซ่า ถาดกลาง

1 ถาด

ให้พลังงาน 876 กิโลแคลอรี



ระยะวิ่ง 14.1 กิโลเมตร



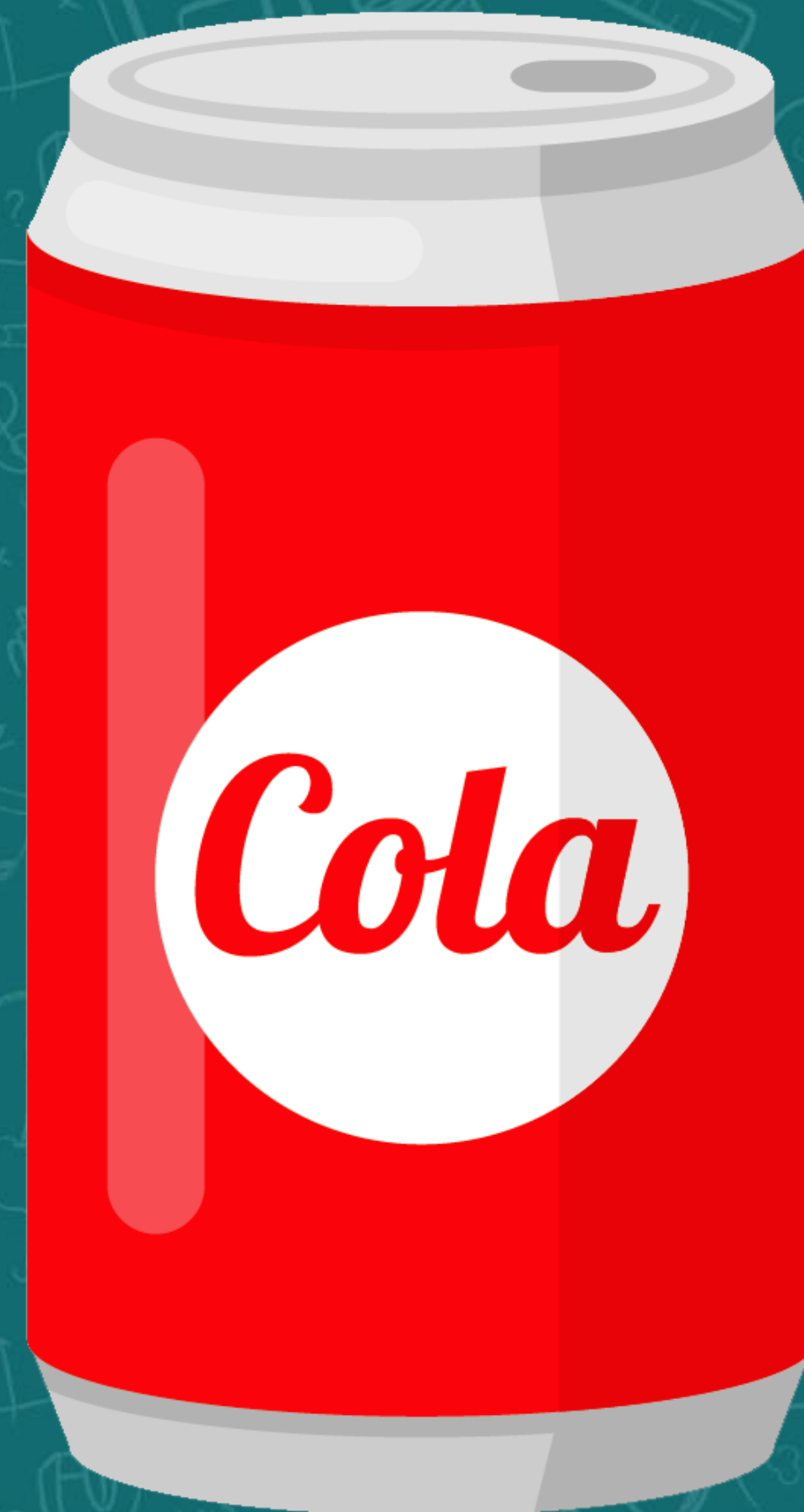
น้ำอัดลม (น้ำดำ)

1 กระป๋อง

ให้พลังงาน 130 กิโลแคลอรี



ระยะวิ่ง 2 กิโลเมตร



โดนัท

1 ชิ้น

ให้พลังงาน 95 กิโลแคลอรี



ระยะวิ่ง 1.6 กิโลเมตร

ใบงานที่ 2

เรื่อง บันทึกโฆษณาการ ในการใช้พลังงานต่อวัน

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

ใบงานที่ 2 เรื่อง บันทึกโภชนาการในการใช้พลังงานต่อวัน
หน่วยที่ 1 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง นำเสนอรายการอาหารที่เหมาะสมตามวัย
รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

[illegible]

ใบงานที่ 2 เรื่อง บันทึกโภชนาการในการใช้พลังงานต่อวัน
หน่วยที่ 1 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง นำเสนอรายการอาหารที่เหมาะสมตามวัย
รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

[illegible]



วางแผนจัดรายการอาหารใน 1 สัปดาห์ สำหรับตนเอง

ตัวอย่างการจัดรายการอาหาร

วัน \ มื้ออาหาร	เช้า	อาหารว่าง เช้า	กลางวัน	อาหารว่าง บ่าย	เย็น	ก่อนนอน
จันทร์	ข้าวต้มหมู นมสด	เค้กกล้วยหอม 2 ชิ้น	ก๋วยเตี๋ยว เส้นเล็กน้ำใส	สับปะรด 8 ชิ้นคำ	ข้าวสวย แกงพะโล้	กล้วยน้ำว้า 2 ผล
อังคาร	ข้าวสวย ต้มจืดฟัก	นม ขนมปังแฮม	ราดหน้า ทะเล	น้ำผลไม้ปั่น	ข้าวสวย ผัดผัก ปลาทอด	ส้มเขียว หวาน 1 ผล
พุธ	ข้าวสวย ต้มเลือดหมู	กล้วยหอม 1 ผล	ข้าวผัด ไส้กรอก	แตงโม 8 ชิ้นคำ	ข้าวสวย ต้มยำกุ้ง ไข่เจียว	—
พฤหัสบดี	ข้าวต้มกุ้ง โอวัลติน	ขนมปังทา เนย 1 แผ่น	ข้าวคลุกกะปิ	มะละกอ 8 ชิ้นคำ	ข้าวสวย แกงเขียวหวาน	ส้มเขียว หวาน 1 ผล



วางแผนจัดรายการอาหารใน 1 สัปดาห์ สำหรับตนเอง

ตัวอย่างการจัดรายการอาหาร

วัน	มื้ออาหาร	เช้า	อาหารว่าง เช้า	กลางวัน	อาหารว่าง บ่าย	เย็น	ก่อนนอน
ศุกร์		ข้าวสวย ไข่ตุ๋น ต้มจับฉ่าย	นมสด แซนด์วิช ทูน่า	บะหมี่เกี๊ยว หมูแดง	เงาะ 4 ผล	ข้าวสวย ผัดผัก ต้มยำปลาทู	กล้วยน้ำว้า 2 ผล
เสาร์		ข้าวสวย ผัดเห็ดใส่กุ้ง ต้มสุป	ฝรั่ง 1 ผล เล็ก	ข้าวผัด คะน้า หมูกรอบ	สับปะรด 8 ชิ้นคำ	ข้าวต้ม ผัดผักบุ้งไฟแดง ไข่เจียว	–
อาทิตย์		ข้าวต้มปลา มะละกอ 8 ชิ้นคำ	นมสด ขนมปัง ไส้ถั่วแดง	ขนมจีน แกงเขียว หวานไก่	น้ำผลไม้ คั้นสด 1 แก้ว	ข้าวสวย แกงจืดเต้าหู้ ปลาทูทอด	แอปเปิล 1 ผลกลาง

วัยรุ่นเพศหญิงในช่วงมีประจำเดือน
ควรรับประทานอาหารที่ให้แร่ธาตุใดมากเป็นพิเศษ

- ก. ธาตุเหล็ก
- ข. ไอโอดีน
- ค. แคลเซียม
- ง. ฟลูออไรด์

คำอธิบาย:

ก ถูกต้อง เพราะวัยรุ่นเพศหญิงในช่วงที่มีประจำเดือน ร่างกายอาจเกิดอาการอ่อนเพลีย เนื่องจากการสูญเสียเลือด ซึ่งการรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กเสริม เช่น เครื่องในสัตว์ ตับ ในปริมาณที่เหมาะสมจะช่วยสร้างเสริมกระบวนการสร้างเม็ดเลือดแดงของร่างกาย ทำให้สุขภาพดี และร่างกายแข็งแรงขึ้นได้

อาหารเช้าสำคัญอย่างไร แล้วทำไมเราถึงต้องรับประทานอาหารเช้า ?



ท.ร.ก.บ

แล้ว

เปลี่ยน

สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

ทราบแล้วเปลี่ยน -Info อาหารเช้า

เผยแพร่โดย : SocialMarketingTH

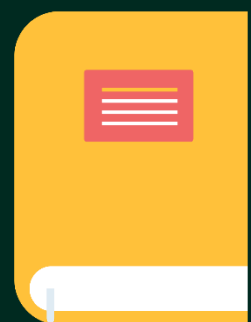
เผยแพร่วันที่ 26 มีนาคม 2556

ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=2nPoUfB4LMY&feature=youtu.be>

สรุปบทเรียน

อาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญใน
การดำรงชีวิตของมนุษย์ การได้รับอาหาร
ที่ถูกต้องเหมาะสม มีคุณค่าทางโภชนาการ
ครบถ้วนและเพียงพอต่อความต้องการของ
ร่างกายในแต่ละวันนั้น ย่อมส่งผลให้บุคคล
มีการเจริญเติบโตและการพัฒนาการที่ดี





บทเรียนครั้งต่อไป

อิทธิพลของสังคม
ที่มีต่อการเปลี่ยนแปลง
ของวัยรุ่น



สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงานที่ 3

เรื่อง การวิเคราะห์ปัจจัยอิทธิพล
ของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

ใบความรู้ที่ 6

เรื่อง อิทธิพลของสังคม
ที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th