

รายวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

รหัสวิชา ว16101

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

เรื่อง รับประทานอาหารให้เหมาะสม
กับเพศและวัย (4)

ครูผู้สอน ครูวิวัฒน์ ศรีเมฆ
ครูธิดารัตน์ เมฆหมอก



รับประทานอาหารให้เหมาะสม

กับเพศและวัย (4)



อันตรายจากสารเร่งเนื้อแดง

- กล้ามเนื้อหัวใจลั่น
- หัวใจเต้นแรง
- กระวนกระวาย
- วิงเวียนศีรษะ
- ปวดหัว
- คลื่นไส้
- อาเจียน
- นอนไม่หลับ

วิธีสังเกตหมูที่ปนเปื้อนสารเร่งเนื้อแดง

สี

ความชื้น

ปริมาณ

วิธีสังเกตหมูที่ปนเปื้อนสารเร่งเนื้อแดง

สี

แดงคล้ำกว่าปกติ

วิธีสังเกตหมูที่ปนเปื้อนสารเร่งเนื้อแดง

ความชื้น

เมื่อหันทิ้งไว้ค่อนข้างแห้ง

วิธีสังเกตหมูที่ปนเปื้อนสารเร่งเนื้อแดง

ปริมาณ

เนื้อแดงจะมากกว่าปกติ



หากเรารับประทานเนื้อหมูนี้
จะปลอดภัยต่อสุขภาพหรือไม่ เพราะเหตุใด



ไม่ปลอดภัย เพราะสารเร่งสี
อาจตกค้างอยู่ในเนื้อหมูได้

เราจะมีแนวทางการรับประทานอาหารเนื้อหมู
อย่างไรให้ปลอดภัยต่อสุขภาพ



เนื้อหมูสดต้องสีไม่แดงเกินไป
ทำให้สุกก่อนรับประทาน

อาหารที่ **ไม่ปลอดภัย** ต่อสุขภาพเป็นอย่างไร

- ใช้**สารเคมี**ในการเพาะปลูกพืช
- ใช้**ยาปฏิชีวนะ**เลี้ยงสัตว์
- อาหาร**หมดอายุ**



- มี**สิ่งปนเปื้อน**ในอาหาร
- ใช้**สารปรุงแต่ง**อาหาร
- ภาชนะ**ไม่สะอาด**

อาหารที่ปลอดภัย ต่อสุขภาพเป็นอย่างไร

สด

สะอาด

ปรุงสุก
ใหม่

ไม่ใช้สารต้องห้ามปรุงอาหาร



จุดประสงค์การเรียนรู้



บอกแนวทางในการเลือกรับประทานอาหาร
ที่เหมาะสมกับเพศและวัย รวมทั้งปลอดภัยต่อสุขภาพ

ทบทวนความรู้



สิ่งที่ควรคำนึงถึงในการเลือก
รับประทานอาหารให้เหมาะสม
กับเพศและวัย

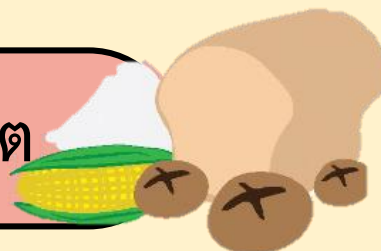


1. สารอาหาร 6 ประเภท

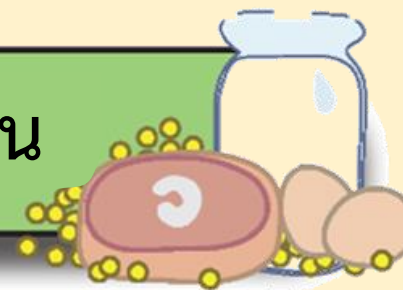
ไขมัน



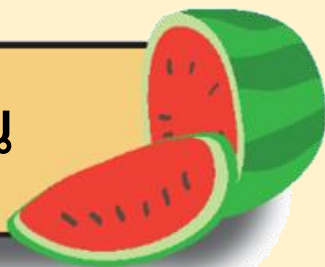
คาร์โบไฮเดรต



โปรตีน



วิตามิน



เกลือแร่



น้ำ



2. ปริมาณพลังงานที่ได้รับ

พลังงานที่ได้จากอาหาร
เพียงพอกับความต้องการ

ขึ้นอยู่กับ

เพศ



>



วัย



>



กิจกรรมที่ทำ

เช่น



ออกกำลังกาย

>



กินอาหาร

3. ส่วนส่วนของปริมาณอาหาร

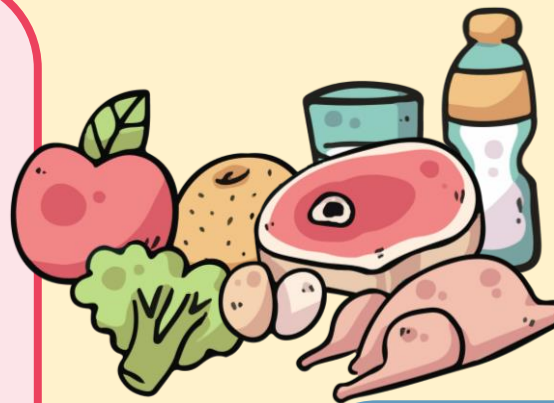


4. อาหารไม่ปลอดภัยต่อสุขภาพ



จาก

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



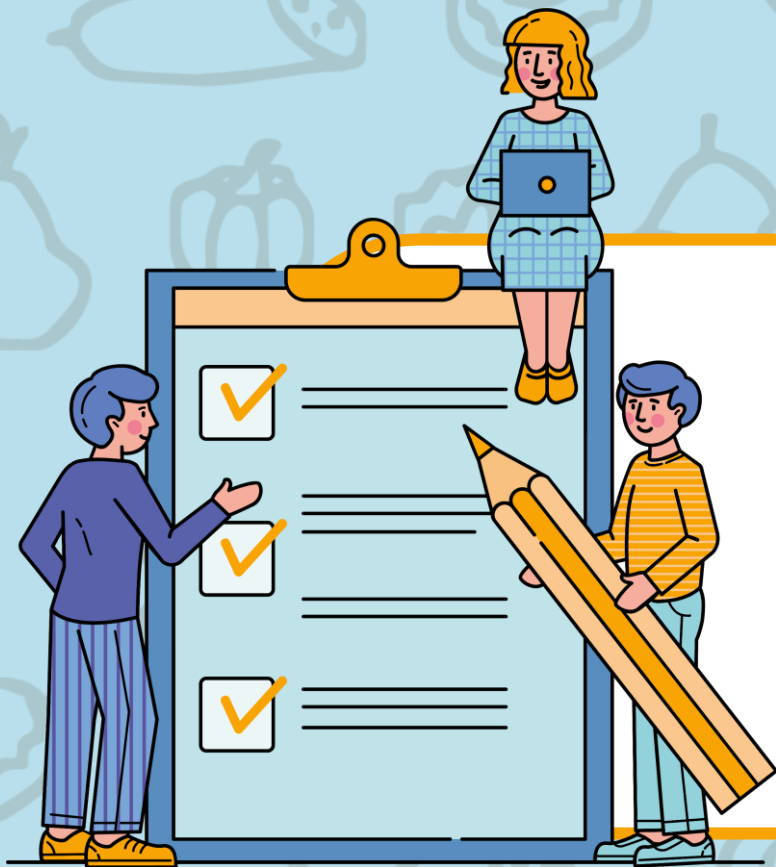
แนวทางหลีกเลี่ยง

เช่น เลือกวัตถุดิบที่จะนำมาประกอบอาหารที่สดใหม่ รับประทานอาหารที่สุก อาหารที่ไม่เน่าเสีย ไม่หมดอายุ มีฝาปิดภาชนะที่บรรจุ

สาเหตุที่ทำให้
อาหารไม่ปลอดภัย
ต่อสุขภาพ

ส่งผล
ต่อสุขภาพ

- ท้องเสีย
- โรคที่เกิดจากอาหารที่ไม่ปลอดภัย เช่น
 - โรคไวรัสตับอักเสบเอ
 - โรคไขสมองอักเสบ
 - โรคบิด



ตัวอย่างผังแนวคิด

การรับประทานอาหารใน 1 วัน
ที่เหมาะสมกับเพศและวัย

เพื่อให้

ร่างกายเจริญเติบโต
และมีสุขภาพดี

ควร

รับประทานอาหารต่าง ๆ

ที่มี

สารอาหาร

ครบทั้ง

ปริมาณพลังงานจากอาหาร

ให้

สัดส่วนของปริมาณอาหาร

ตาม

ความปลอดภัยต่อสุขภาพ

เช่น



คำชี้แจงในการทำ กิจกรรมนักเรียนตอนที่ 1

1. สรุปแนวคิดรวบยอดของความรู้ที่ได้เรียนไปตั้งแต่ชั่วโมงที่ 1-3 ในรูปแบบของผังแนวคิด ลงในสมุดหรือกระดาษ A4
2. นำเสนอผลการทำกิจกรรม
(15 นาที)

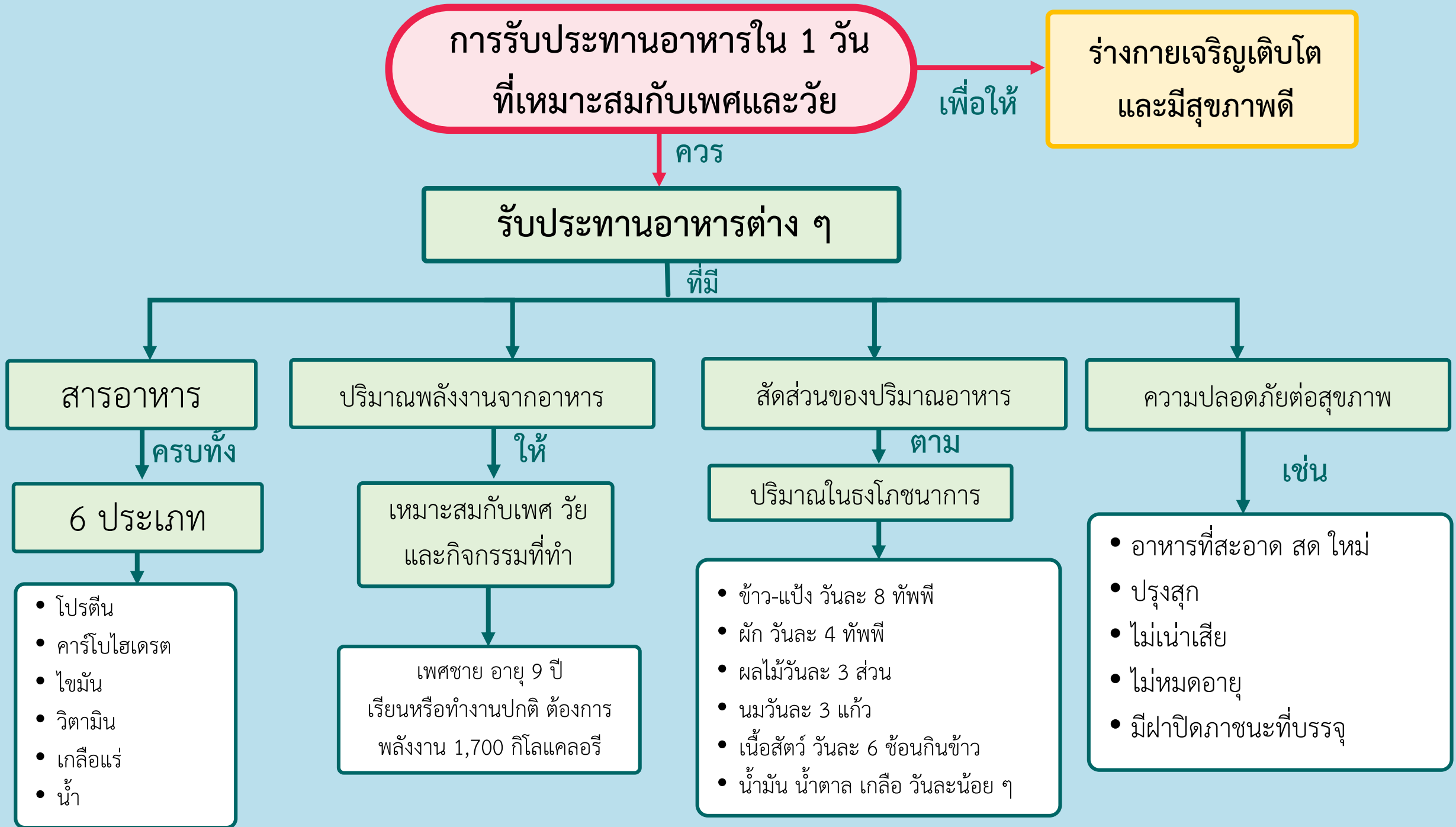


คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง กิจกรรมตอนที่ 1

ให้ความช่วยเหลือขณะที่
นักเรียนทำกิจกรรมและ
ตรวจสอบความถูกต้อง

อภิปรายผล การทำกิจกรรม





ใบงาน 02 แบบฝึกหัด เรื่อง การรับประทานอาหาร ให้เหมาะสมกับเพศและวัย

หน้า 30-31

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

บ.๑/๑/๑.๑๒-๐๒

ใบงาน ๐๒ : แบบฝึกหัด เรื่องการรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับเพศและวัย

ศึกษาข้อมูลต่อไปนี้แล้วตอบคำถาม

เด็กคนหนึ่งต้องได้รับปริมาณพลังงาน ๑,๘๐๐ กิโลแคลอรีต่อวัน ถ้าเด็กคนนั้นรับประทานตามรายการต่อไปนี้

มื้ออาหาร	อาหาร	ส่วนประกอบในอาหาร	ปริมาณพลังงานในอาหาร (กิโลแคลอรี)
เช้า	ข้าวผัดหมู ๑ จาน	- ข้าว ประมาณ ๒ ทัพพี - เนื้อหมู ประมาณ ๔ ช้อนกินข้าว - ไข่ ๑ ฟอง - ซอสถั่วเหลือง ประมาณ ๑ ช้อนชา - น้ำตาลทราย ประมาณ ๑/๒ ช้อนชา - น้ำมันพืช ๓ ช้อนโต๊ะ - มะเขือเทศ หอมใหญ่ และต้นหอมรวมกัน ประมาณ ๑ ทัพพี	๕๖๐
กลางวัน	ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ ราดหน้ากุ้ง ๑ จาน	- เส้นก๋วยเตี๋ยว ประมาณ ๒ ทัพพี - กุ้ง ประมาณ ๓ ช้อนกินข้าว - กระเทียม ประมาณ ๑/๒ ทัพพี - แครอท ประมาณ ๑/๒ ทัพพี - แป้งข้าวโพด ประมาณ ๑/๔ ทัพพี - ซีอิ๊วขาว ประมาณ ๒ ช้อนโต๊ะ - ซีอิ๊วดำ ประมาณ ๑ ช้อนโต๊ะ - น้ำมันพืช ๓ ช้อนโต๊ะ - กระเทียม พริกไทย และน้ำตาลเล็กน้อย	๓๘๐
เย็น	ข้าวราดหน้าไก่ ๑ จาน	- ข้าว ประมาณ ๒ ทัพพี - ไก่ ประมาณ ๒ ช้อนกินข้าว - น้ำมันพืช ๓ ช้อนโต๊ะ - น้ำมันงา ๑ ช้อนโต๊ะ - ซีอิ๊วขาว และน้ำมันหอย อย่างละประมาณ ๑ ช้อนโต๊ะ - ซีอิ๊วดำ ๑ ช้อนชา - แป้งมัน ประมาณ ๑/๔ ทัพพี - พริกไทยเล็กน้อย	๔๐๐

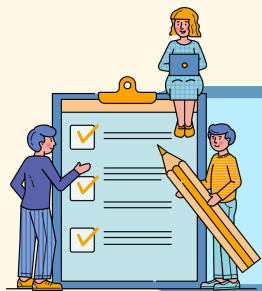
ชื่อ-สกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____
วันที่ _____ เดือน _____ พ.ศ. _____

บ.๑/๑/๑.๑๒-๐๒

- เด็กชายคนนี้จะได้พลังงานจากอาหารเท่าใด และเพียงพอกับความต้องการพลังงานของร่างกายหรือไม่ อย่างไร
- ถ้าได้รับปริมาณพลังงานจากอาหารไม่เพียงพอ เด็กชายคนดังกล่าวควรเลือกรับประทานอาหารอะไรเพิ่มเติมโดยพิจารณาข้อมูลจากตารางต่อไปนี้ เพื่อให้ได้พลังงานเพียงพอ กับความต้องการของร่างกาย เพราะเหตุใด

อาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
ส้มเขียวหวาน ๑ ผล	๖๐
กล้วยหอม ๑ ผล	๑๒๐
ขนมปังสังขยา ๑ ชิ้น	๒๓๐
คุกกี้เนย ๒ ชิ้น	๒๑๐
ซ็อกโกแลตเย็น ๑ แท่ง	๑๒๐
นมปรุงแต่งรสหวาน ๑ กล่อง	๒๐๐
นมเย็น ๑ แท่ง	๑๕๐
มะละกอ ๔ ชิ้น	๓๐

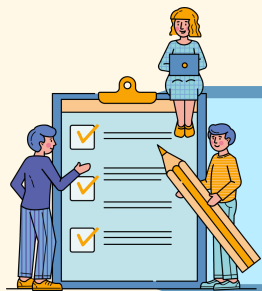
- เด็กชายคนนั้นรับประทานอาหารได้สัดส่วนเหมาะสมตามโภชนาการหรือไม่ อย่างไร



แบบฝึกหัด

1. เด็กชายคนนี้จะได้พลังงานจากอาหารเท่าใด และ
เพียงพอกับความต้องการพลังงานของร่างกาย
หรือไม่ อย่างไร

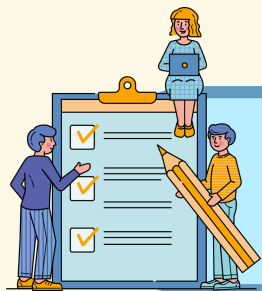




แบบฝึกหัด

2. ถ้าได้รับปริมาณพลังงานจากอาหารไม่เพียงพอ เด็กชายคนดังกล่าวควรจะต้องเลือกรับประทานอาหารอะไรเพิ่มเติมโดยพิจารณาข้อมูลจากตารางต่อไปนี้ เพื่อให้ได้พลังงานเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย เพราะเหตุใด





แบบฝึกหัด

3. เด็กชายคนนี้รับประทานอาหารได้สัดส่วน
เหมาะสมตามธงโภชนาการหรือไม่ อย่างไร





คำชี้แจงในการทำ
กิจกรรมนักเรียนตอนที่ 2

ทำแบบฝึกหัด

เรื่อง การรับประทานอาหาร
ให้เหมาะสมกับเพศและวัย

(5 นาที)



คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง
กิจกรรมตอนที่ 2

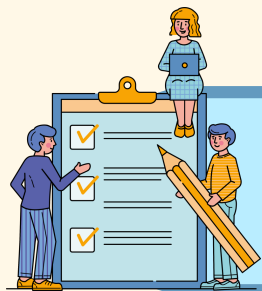
ให้ความช่วยเหลือขณะที่
นักเรียนทำแบบฝึกหัดและ
ตรวจสอบความถูกต้อง

เด็กคนหนึ่งต้องได้รับปริมาณพลังงาน 1,700 กิโลแคลอรีต่อวัน

ถ้าเด็กคนนี้รับประทานอาหารตามรายการต่อไปนี้

มื้ออาหาร	อาหาร	ส่วนประกอบในอาหาร	ปริมาณพลังงาน ในอาหาร (กิโลแคลอรี)
เช้า	ข้าวผัดหมู 1 จาน	• ข้าว ประมาณ 2 ทัพพี • เนื้อหมู ประมาณ 4 ช้อนกินข้าว • ไข่ 1 ฟอง • ซอสถั่วเหลือง ประมาณ 1 ช้อนชา • น้ำตาลทราย ประมาณ ½ ช้อนชา • น้ำมันพืช 3 ช้อนโต๊ะ • มะเขือเทศ หอมใหญ่และต้นหอม รวมกันประมาณ 1 ทัพพี	560

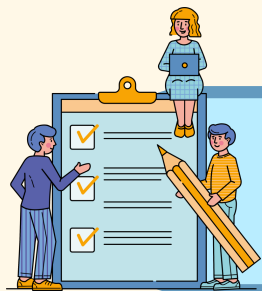
มื้ออาหาร	อาหาร	ส่วนประกอบในอาหาร	ปริมาณพลังงาน ในอาหาร (กิโลแคลอรี)
กลางวัน	ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ ราดหน้ากุ้ง 1 จาน	• เส้นก๋วยเตี๋ยว ประมาณ 2 หั้ว • กุ้ง ประมาณ 3 ช้อนกินข้าว • คะนํ้า ประมาณ 1/2 หั้ว • แคร้งทอด ประมาณ 1/2 หั้ว • แป้งข้าวโพด ประมาณ 1/4 หั้ว • ซีอิ๊วขาว ประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ • ซีอิ๊วดำ ประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ • น้ำมันพืช 3 ช้อนโต๊ะ • กระเทียม พริกไทย และน้ำตาล เล็กน้อย	380



แบบฝึกหัด

1. เด็กชายคนนี้จะได้พลังงานจากอาหารเท่าใด และ
เพียงพอกับความต้องการพลังงานของร่างกาย
หรือไม่ อย่างไร



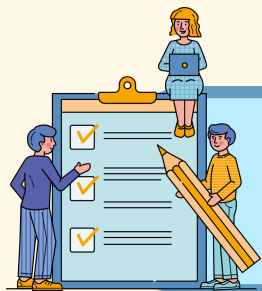


แบบฝึกหัด

2. ถ้าได้รับปริมาณพลังงานจากอาหารไม่เพียงพอ เด็กชายคนดังกล่าวควรจะต้องเลือกรับประทานอาหารอะไรเพิ่มเติมโดยพิจารณาข้อมูลจากตารางต่อไปนี้ เพื่อให้ได้พลังงานเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย เพราะเหตุใด



มื้ออาหาร	อาหาร	ส่วนประกอบในอาหาร	ปริมาณพลังงาน ในอาหาร (กิโลแคลอรี)
เย็น	ข้าวราดหน้าไก่ 1 จาน	• ข้าว ประมาณ 2 ทัพพี • ไก่ ประมาณ 6 ช้อนกินข้าว • น้ำมันพืช 3 ช้อนโต๊ะ • น้ำมันงา 1 ช้อนโต๊ะ • ซีอิ๊วขาว และน้ำมันหอย อย่างละประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ • ซีอิ๊วดำ 1 ช้อนชา • แป้งมัน ประมาณ ¼ ทัพพี • พริกไทยเล็กน้อย	400



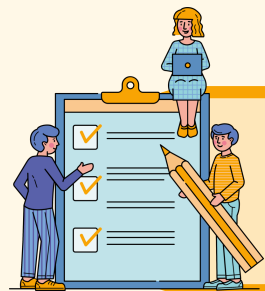
แบบฝึกหัด

3. เด็กชายคนนี้รับประทานอาหารได้สัดส่วน
เหมาะสมตามธงโภชนาการหรือไม่ อย่างไร





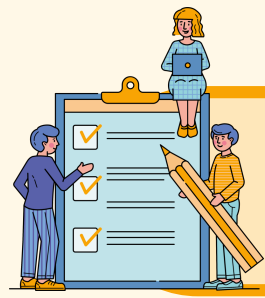
เฉลยแบบฝึกหัด



แบบฝึกหัด

1. เด็กชายคนนี้จะได้พลังงานจากอาหารเท่าใด และเพียงพอกับความต้องการพลังงานของร่างกายหรือไม่ อย่างไร

- ได้รับพลังงาน 1,340 กิโลแคลอรี
- ขาดอีก 360 กิโลแคลอรี



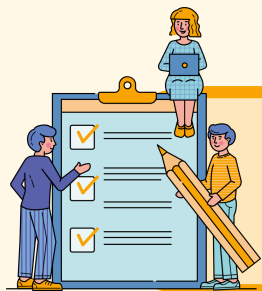
แบบฝึกหัด

2. ถ้าได้รับปริมาณพลังงานจากอาหารไม่เพียงพอ เด็กชายคนดังกล่าวควรจะเลือกรับประทานอาหารอะไรเพิ่มเติมโดยพิจารณาข้อมูลจากตารางต่อไปนี้ เพื่อให้ได้พลังงานเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย เพราะเหตุใด

อาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
ส้มเขียวหวาน 1 ผล	60
กล้วยหอม 1 ผล	120
ขนมปังสังขยา 1 ชิ้น	230
คุกกี้เนย 2 ชิ้น	210
ซ็อกโกแลตเย็น 1 แก้ว	120
นมปรุงแต่งรสหวาน 1 กล่อง	200
นมเย็น 1 แก้ว	150
มะละกอ 4 ชิ้น	30

ได้รับพลังงาน
360 กิโลแคลอรี

และปริมาณ
อาหารใกล้เคียง
ตามสัดส่วน
ในธงโภชนาการ



แบบฝึกหัด

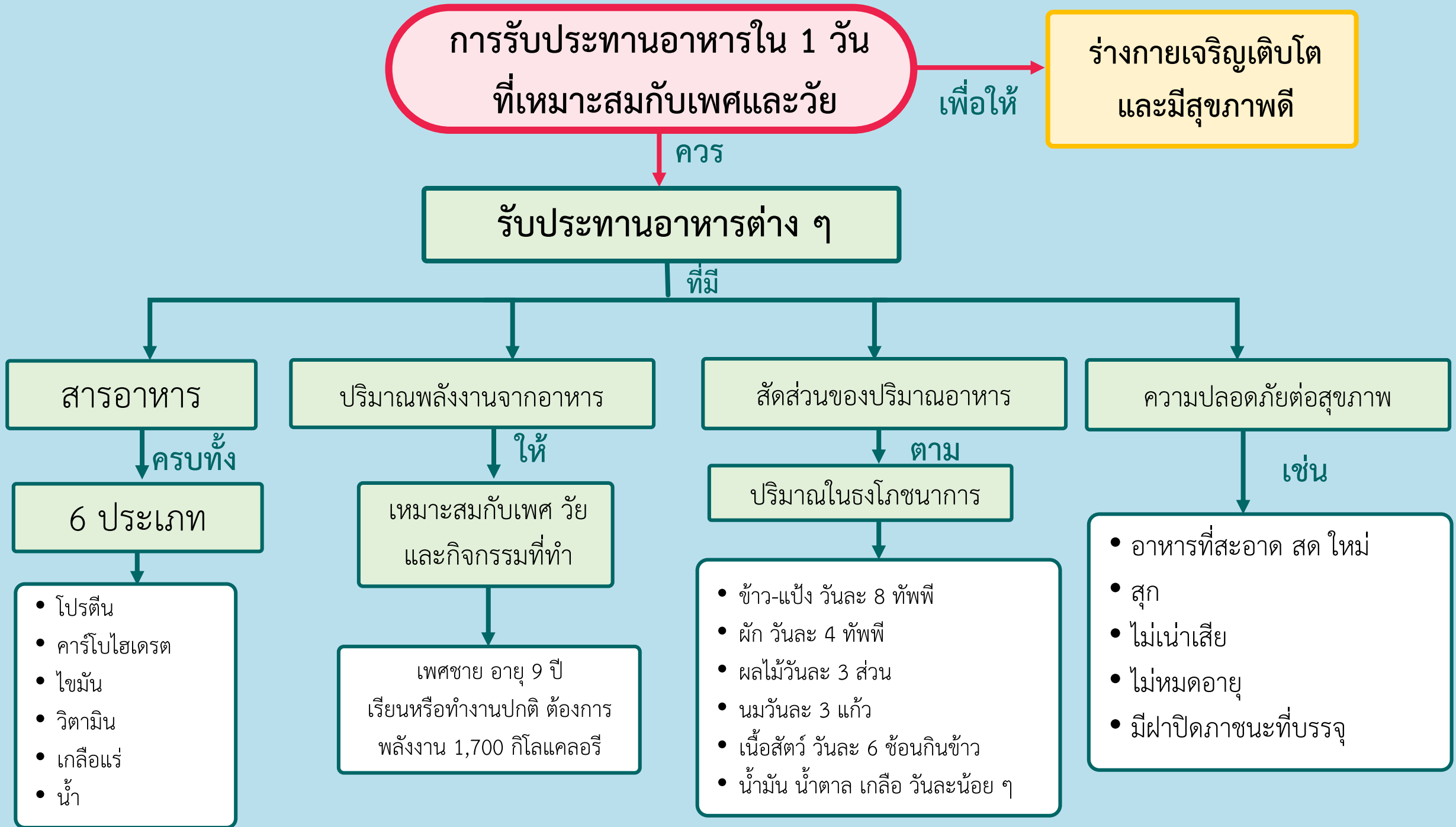
3. เด็กชายคนนี้รับประทานอาหารได้สัดส่วน
เหมาะสมตามธงโภชนาการหรือไม่ อย่างไร

ไม่ได้สัดส่วนที่เหมาะสมตามธงโภชนาการ



สรุปผล การทำกิจกรรม







บทเรียนครั้งต่อไป

ระบบย่อยอาหาร (2)



สิ่งที่ต้องเตรียม

1. ข้าวสุก
2. กระจกเงา
3. ใบงาน 01 การย่อยอาหารในปาก

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th