



รายวิชากลุ่มบูรณาการ  
(แกนหลักสุขศึกษาและพลศึกษา)



ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3  
ผู้สอน ครูจุฬิพร จรุงพันธ์

เรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่





# จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายและ  
ความสำคัญของอาหารหลัก 5 หมู่





# จุดประสงค์การเรียนรู้

2. บอกประเภทอาหารหลัก 5 หมู่





# ทดสอบก่อนเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบ  
ที่ถูกต้องเพียงคำตอบเดียว มี 10 ข้อ





# 1. อาหารกลุ่มใดให้พลังงานแก่ร่างกาย

ก. ข้าว แป้ง น้ำตาล

ข. เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นม

ค. พืชผักและผลไม้





## 2. อาหารประเภทใดควรรับประทานในปริมาณ เพียงเล็กน้อย

ก. พืชผักสีเขียวสด

ข. เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อปลา

ค. น้ำมันสัตว์และน้ำมันพืช





### 3. อาหารโปรตีนในข้อใดที่นักเรียนควร รับประทานทุกวัน

ก. โปรตีนจากนม

ข. โปรตีนจากเนื้อสัตว์

ค. โปรตีนจากถั่ว





## 4. วิธีใดเหมาะสมกับการป้องกัน โรคไข้หวัดได้ดีที่สุด

ก. อาบน้ำอุ่นทุกวัน

ข. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

ค. วิ่งเล่นในที่โล่งแจ้งเท่านั้น







## 5. โรคชนิดใดสามารถติดต่อโดย การรับประทานอาหารได้

ก. โรคท้องร่วง

ข. โรคตาแดง

ค. โรคผิวหนัง





## 6. นักเรียนควรป้องกันโรคเหาอย่างไร

ก. ไม่คลุกคลีกับผู้มีเหา

ข. ไม่รับประทานอาหารร่วมกับคนมีเหา

ค. ไม่ใช้เครื่องเขียนแบบเรียนร่วมกับ  
คนมีเหา





## 7. บุคคลใดปฏิบัติได้ถูกต้องมากที่สุด

ก. แต่งแปรงฟันเมื่อแม่สั่ง

ข. ดำแปรงฟันตามวิธีที่ครูแนะนำ

ค. เด่นแปรงฟันเฉพาะวันหยุด





8. ข้อใดเป็นการแปรงฟันที่เหมาะสมที่สุด

ก. แปรงฟันให้ครอบคลุมบริเวณเหงือกและคอฟันทุกซี่

ข. แปรงฟันบริเวณฟันหน้ามากกว่าบริเวณอื่น

ค. แปรงฟันบริเวณฟันกรามให้นานที่สุด





## 9. นักเรียนควรเลือกใช้ยาสีฟันชนิดใด

- ก. ยาสีฟันที่มีราคาแพง
- ข. ยาสีฟันที่มีกลิ่นผลไม้
- ค. ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์





## 10. ข้อใดคือหลักการแปร่งฟันที่ถูกต้อง

- ก. แปร่งฟันทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร
- ข. แปร่งฟันทุกครั้งหลังการออกกำลังกาย
- ค. แปร่งฟันทุกครั้งหลังทำการบ้าน





**ເລຂຍ**





# 1. อาหารกลุ่มใดให้พลังงานแก่ร่างกาย



ข้าว แป้ง น้ำตาล

ข. เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นม

ค. พืชผักและผลไม้







## 2. อาหารประเภทใดควรรับประทานในปริมาณ เพียงเล็กน้อย

ก. พืชผักสีเขียวสีแดง

ข. เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อปลา



น้ำมันสัตว์และน้ำมันพืช





### 3. อาหารโปรตีนในข้อใดที่นักเรียนควร รับประทานทุกวัน

ก. โปรตีนจากนม



โปรตีนจากเนื้อสัตว์

ค. โปรตีนจากถั่ว





## 4. วิธีใดเหมาะสมกับการป้องกัน โรคไข้หวัดได้ดีที่สุด

ก. อาบน้ำอุ่นทุกวัน



รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

ค. วิ่งเล่นในที่โล่งแจ้งเท่านั้น





## 5. โรคชนิดใดสามารถติดต่อ โดยการรับประทานอาหารได้



โรคท้องร่วง

ข. โรคตาแดง

ค. โรคผิวหนัง





## 6. นักเรียนควรป้องกันโรคเหาอย่างไร



ไม่คลุกคลีกับผู้มีเหา

ข. ไม่รับประทานอาหารร่วมกับคนมีเหา

ค. ไม่ใช้เครื่องเขียนแบบเรียนร่วมกับ  
คนมีเหา





## 7. บุคคลใดปฏิบัติได้ถูกต้องมากที่สุด

ก. แต่งแปรงฟันเมื่อแม่สั่ง



ข. ดำแปรงฟันตามวิธีที่ครูแนะนำ

ค. เด่นแปรงฟันเฉพาะวันหยุด





## 8. ข้อใดเป็นการแปรงพื้นที่เหมาะสมที่สุด



แปรงพื้นที่ครอบคลุมบริเวณเชิงอกและ  
คอพื้นที่

ข. แปรงพื้นที่บริเวณพื้นที่หน้ามากกว่าบริเวณอื่น

ค. แปรงพื้นที่บริเวณพื้นที่นารามให้นานที่สุด





## 9. นักเรียนควรเลือกใช้ยาสีฟันชนิดใด

ก. ยาสีฟันที่มีราคาแพง

ข. ยาสีฟันที่มีกลิ่นผลไม้

 ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์





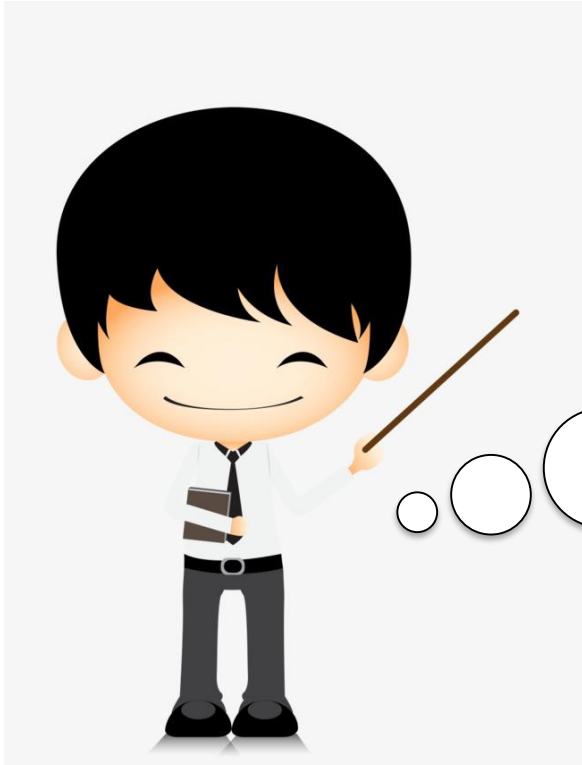


## 10. ข้อใดคือหลักการแปรงฟันที่ถูกต้อง



- แปรงฟันทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร
- ข. แปรงฟันทุกครั้งหลังการออกกำลังกาย
- ค. แปรงฟันทุกครั้งหลังทำการบ้าน

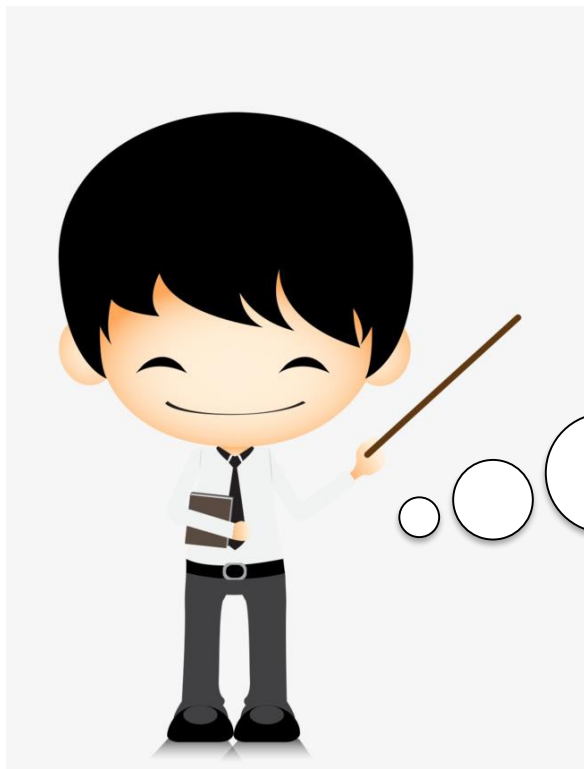




ขอขอบคุณ <https://th.pngtree.com>

นักเรียนคิดว่าการ  
รับประทานอาหารมี  
ความสำคัญกับนักเรียน  
อย่างไร

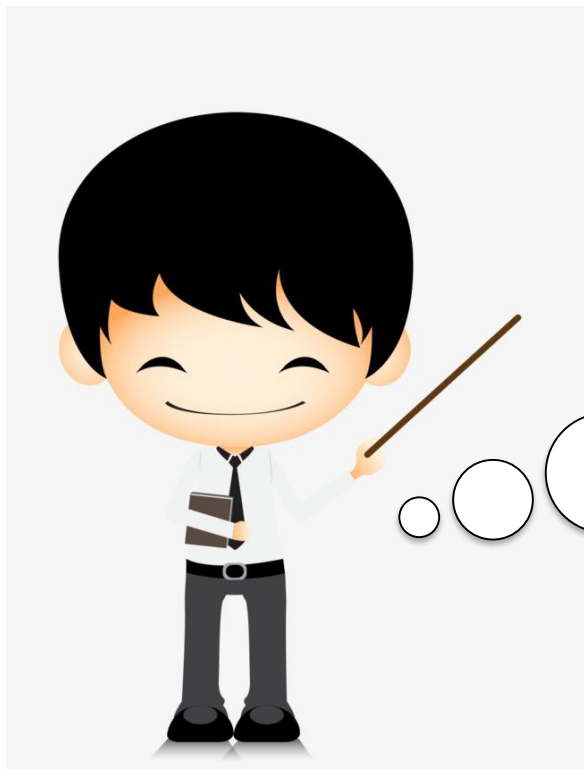




ขอขอบคุณ <https://th.pngtree.com>

นักเรียนรับประทาน  
อาหารเพื่ออะไร

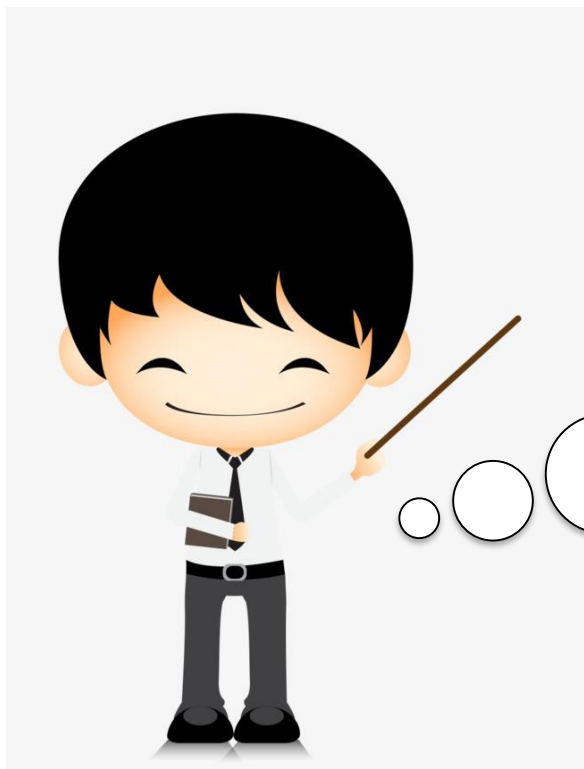




นักเรียนชอบ  
รับประทานอาหาร  
อะไรบ้าง

ขอขอบคุณ <https://th.pngtree.com>





ขอขอบคุณ <https://th.pngtree.com>

อาหารหลัก 5 หมู่  
ได้แก่อะไรบ้าง





# อาหารหลัก 5 หมู่





อาหาร คือสิ่งที่เรารับประทาน  
เข้าไปแล้วทำให้เกิดประโยชน์ต่อ  
ร่างกาย ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต  
ได้ดี





## กิจกรรมกลุ่ม

ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 4 คน ระดม  
ความคิดเขียนอาหารหลัก 5 หมู่ ได้แก่  
อะไรบ้าง ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงาน







หมู่ที่ 2

หมู่ที่ 4

หมู่ที่ 3

หมู่ที่ 1

หมู่ที่ 5





# อาหารหมู่ที่ 1

## ได้แก่ เนื้อสัตว์

## ต่าง ๆ นม ไข่ ถั่ว





# อาหารหมู่ที่ 2

ได้แก่ ข้าว แป้ง

น้ำตาล ผีอก มัน





# อาหารหมู่ที่ 3 ได้แก่

## ผักต่าง ๆ





# อาหารหมู่ที่ 4 ได้แก่ ผลไม้ชนิดต่าง ๆ



ขอขอบคุณ <http://www.beckysflowers.com>





# อาหารหมู่ที่ 5

## ได้แก่ ไขมันที่

## ได้จากพืชและสัตว์

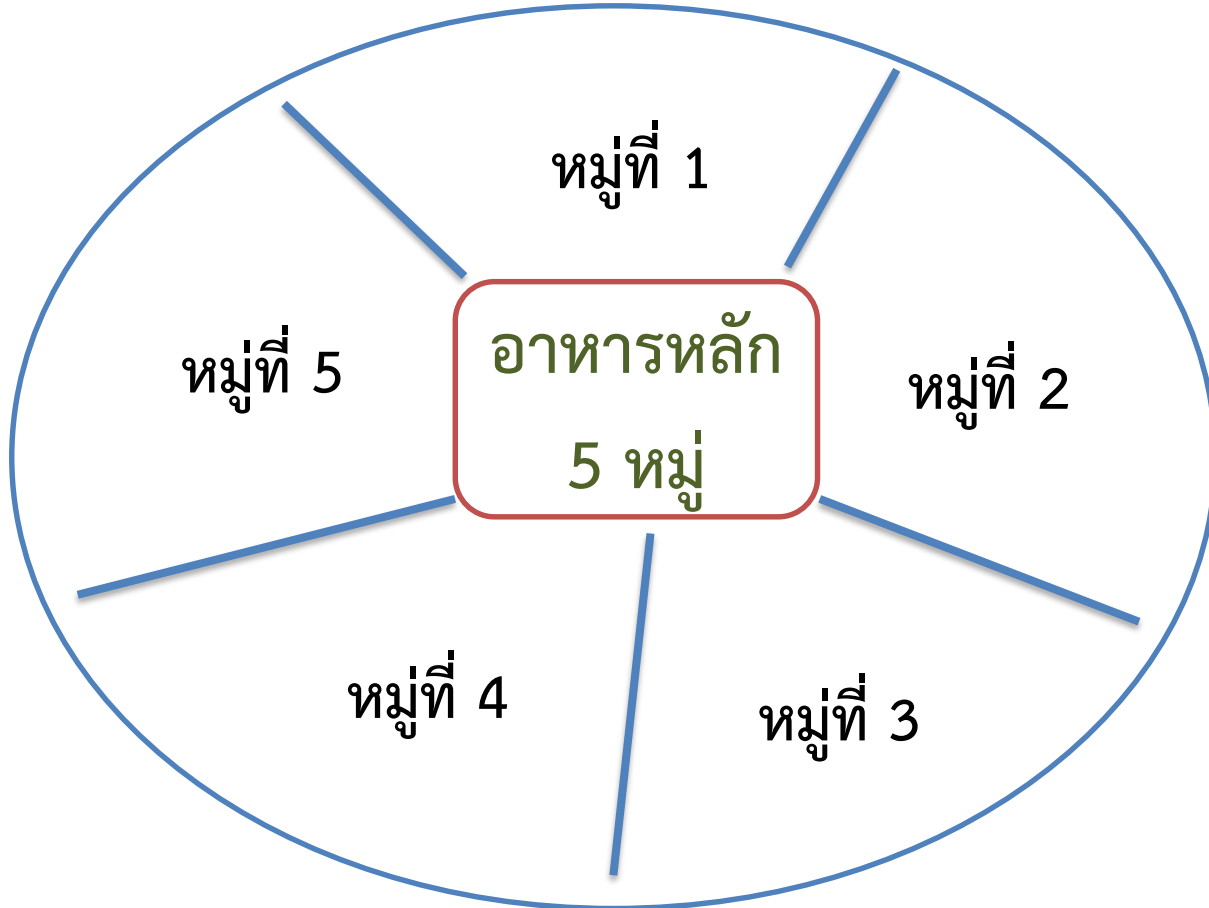




## กิจกรรม

ให้นักเรียนวาดภาพอาหารหลัก 5 หมู่  
และระบายสีภาพให้สวยงาม









# ครูสรุปความรู้

การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่  
จะทำให้สุขภาพแข็งแรงร่างกาย  
เจริญเติบโตสมวัยไม่เจ็บป่วยง่าย





## การบ้าน

1. ให้นักเรียนนำภาพอาหารที่ตนเองชอบรับประทาน  
มาคนละ 1 ภาพ ตัดลงในกระดาษ A4
2. แผ่นฟิวเจอร์บอร์ด 1 แผ่น
3. กาว หรือเทปกาว 2 หน้า แบบบาง

