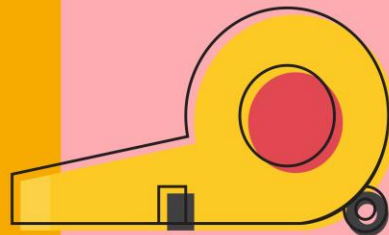


รายวิชา กลุ่มบูรณาการ (แกนหลักสุขศึกษาและพลศึกษา)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4
ผู้สอน ครูจุฬิพร จุรุพันธ์

เรื่อง ฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ





ฉลาดกินอาหารและ ผลิตภันท์สุขภาพ



จุดประสงค์การเรียนรู้

- อธิบายข้อมูลบนฉลากอาหาร
และผลิตภัณฑ์สุขภาพได้





ทดสอบก่อนเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องเพียง
คำตอบเดียว ข้อสอบมี 10 ข้อ





1. สิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดปัญหาต่อมนุษย์
น้อยที่สุด คือข้อใด

ก. น้ำ

ข. อากาศ

ค. แสงแดด

ง. หมอกควัน





2. เมื่อเกิดความรู้สึกโกรธเพื่อนควรทำ อย่างไร

- ก. ไม่พูดกับเพื่อน
- ข. แอบไปร้องไห้เงียบ ๆ
- ค. ให้พ่อแม่มาต่อว่าเพื่อน
- ง. เบี่ยงเบนความคิดไปเรื่องอื่น





3. ข้อใดเรียกว่าการปฐมพยาบาล

ก. แพทย์ผ่าตัดคนไข้

ข. แม่ทำแผลให้ลูกที่มีดบาด

ค. พยาบาลฉีดตัวให้คนไข้

ง. คนป่วยชื่อยาจากเภสัชกร





4. ยาชนิดใดที่ไม่ควรนำมาใช้รักษาโรค

ก. ยาที่หมดอายุ

ข. ยาที่มีสีฉูดฉาด

ค. ยาที่ไม่แจ้งการเสียภาษี

ง. ยาที่ไม่แจ้งราคาจำหน่าย





5. ถ้านักเรียนรู้สึกเหงาและเบื่อหน่าย ควรทำอย่างไร

ก. ขว้างปาสิ่งของ

ข. พูดคุยกับเพื่อน

ค. นั่งร้องไห้ดัง ๆ

ง. เก็บตัวเงียบ ๆ คนเดียว





6. ถ้าต้องการทดสอบความอ่อนตัว
ควรปฏิบัติกิจกรรมใด

ก. นั่งก้มตัว

ข. แร่งบีบมือ

ค. ยืนกระโดดไกล

ง. ลูกนั่ง ๓๐ วินาที





7. ควรเลือกซื้อเลือกใช้สินค้าที่มีลักษณะอย่างไร

- ก. มีการโฆษณาผ่านสื่อหลากหลายชนิด
- ข. มีการโฆษณาโดยใช้ดารานำเสนอ
- ค. มีผลการตรวจสอบความปลอดภัยที่น่าเชื่อถือ
- ง. มีการลดแลกแจกแถมพร้อมกับให้สิทธิชิงโชค





8. ข้อใด ไม่จำเป็น ต้องระบุไว้บนฉลาก ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ

- ก. วันหมดอายุ
- ข. สถานที่ผลิต
- ค. ส่วนประกอบสำคัญ
- ง. สถานที่วางจำหน่าย





9. ข้อใด ไม่สัมพันธ์ กับยาเสพติด

- ก. ผู้เสพยาจะมีอาการทรมานทรมายกระวนกระวาย
- ข. เกิดความต้องการเสพยาทั้งทางร่างกายและจิตใจ
- ค. เมื่อเข้าสู่ภายในร่างกายแล้วจะเกิดโทษทันที
- ง. ทำให้ร่างกายได้รับภูมิคุ้มกันและต้านทานโรค





10. ข้อใด ไม่ใช่ วิธีป้องกันตนเองให้พ้นจากพิษภัย

ของยาเสพติด

- ก. อยากรู้ อยากลองในสิ่งแปลกใหม่เสมอ
- ข. เล่นกีฬาเพื่อให้ห่างไกลยาเสพติด
- ค. ทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ
- ง. ปฏิบัติตนเป็นคนดีมีความเข้มแข็ง



ឆ្លើយ





1. สิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดปัญหาต่อมนุษย์
น้อยที่สุด คือข้อใด

ก. น้ำ

★ อากาศ

ค. แสงแดด

ง. หมอกควัน





2. เมื่อเกิดความรู้สึกโกรธเพื่อนควรทำ อย่างไร

ก. ไม่พูดกับเพื่อน

ข. แอบไปร้องไห้เงียบ ๆ

ค. ให้พ่อแม่มาต่อว่าเพื่อน

★ เบี่ยงเบนความคิดไปเรื่องอื่น





3. ข้อใดเรียกว่าการปฐมพยาบาล

ก. แพทย์ผ่าตัดคนไข้

★ แม่ทำแผลให้ลูกที่มีดบาด

ค. พยาบาลฉีดตัวให้คนไข้

ง. คนป่วยชื่อยาจากเภสัชกร





4. ยาชนิดใดที่ไม่ควรนำมาใช้รักษาโรค



ยาที่หมดอายุ

ข. ยาที่มีสีฉูดฉาด

ค. ยาที่ไม่แจ้งการเสียภาษี

ง. ยาที่ไม่แจ้งราคาจำหน่าย





5. ถ้านักเรียนรู้สึกเหงาและเบื่อหน่าย ควรทำอย่างไร

ก. ขว้างปาสิ่งของ



ข. พูดคุยกับเพื่อน

ค. นั่งร้องไห้ดัง ๆ

ง. เก็บตัวเงียบ ๆ คนเดียว





6. ถ้าต้องการทดสอบความอ่อนตัว
ควรปฏิบัติกิจกรรมใด



นั่งก้มตัว

ข. แรงบีบมือ

ค. ยืนกระโดดไกล

ง. ลูกนั่ง ๓๐ วินาที





7. ควรเลือกซื้อเลือกใช้สินค้าที่มีลักษณะอย่างไร

ก. มีการโฆษณาผ่านสื่อหลากหลายชนิด

ข. มีการโฆษณาโดยใช้ดารานำเสนอ



มีผลการตรวจสอบความปลอดภัยที่น่าเชื่อถือ

ง. มีการลดแลกแจกแถมพร้อมกับให้สิทธิชิงโชค





8. ข้อใด ไม่จำเป็น ต้องระบุไว้บนฉลาก
ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ

ก. วันหมดอายุ

ข. สถานที่ผลิต

ค. ส่วนประกอบสำคัญ



สถานที่วางจำหน่าย





9. ข้อใด ไม่สัมพันธ์ กับยาเสพติด

- ก. ผู้เสพยาจะมีอาการทรมานทุกรายกระวนกระวาย
- ข. เกิดความต้องการเสพยาทั้งทางร่างกายและจิตใจ
- ค. เมื่อเข้าสู่ภายในร่างกายแล้วจะเกิดโทษทันที
- ★ ทำให้ร่างกายได้รับภูมิคุ้มกันและต้านทานโรค





10. ข้อใด ไม่ใช่ วิธีป้องกันตนเองให้พ้นจากพิษภัย

ของยาเสพติด



อยากรู้อยากลองในสิ่งแปลกใหม่เสมอ

ข. เล่นกีฬาเพื่อให้ห่างไกลยาเสพติด

ค. ทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ

ง. ปฏิบัติตนเป็นคนดีมีความเข้มแข็ง



“มุมมองเสรีที่กำลังใจ”

สภาพจิตใจที่มีความเชื่อมั่น และเข้มแข็งพร้อมที่จะต่อสู้หรือเผชิญกับทุกอย่าง



“กินดี อยู่ดี มีสุข”



**ฉลากอาหารและ
ผลิตภัณฑ์สุขภาพ**



1. ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์ มีอะไรบ้าง





2. ข้อมูลใดที่ได้มีผลการตัดสินใจ ในการเลือกซื้อ





ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่ม นำเสนอผลงานนักเรียน





ฉลาก หมายถึง ข้อความที่แสดง รายละเอียดของสินค้า





ผลิตภัณฑ์สุขภาพ หมายถึง
ของกิน ของใช้ ที่ทำขึ้นเพื่อ
ตอบสนองความต้องการของเรา
และเพื่อการมีสุขภาพดี





ฉลากอาหารและ
ผลิตภัณฑ์สุขภาพ
จะแสดงข้อมูลสำคัญดังนี้



นม

ชื่ออาหาร





วัน เดือน ปีที่หมดอายุ



วัน เดือน ปีที่ผลิต





สถานที่ผู้ผลิต

เครื่องหมาย อย.
และเลขทะเบียน

ปริมาตรสุทธิ





ส่วนประกอบที่สำคัญ

คำแนะนำ





การใช้เคล กล่องนม

กล่องเครื่องดื่มเป็น
ผลิตภัณฑ์ที่รักษาสิ่งแวดล้อม





สรุปความรู้

การศึกษาข้อมูลบนฉลากอาหาร
และผลิตภัณฑ์สุขภาพ จะช่วยให้
เลือกบริโภคอาหารและผลิตภัณฑ์
ได้ตรงตามความต้องการ





การบ้าน

ให้นักเรียนนำผลิตภัณฑ์หรือ
ฉลากผลิตภัณฑ์สุภาพ
มาใช้ในการเรียนชั่วโมงต่อไป
คนละ 1 ชิ้น

