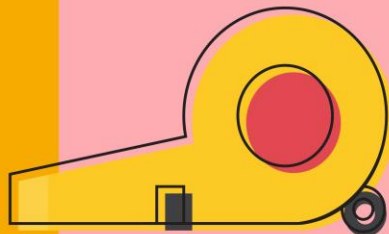


รายวิชา กลุ่มบูรณาการ (แกนหลักสุขศึกษาและพลศึกษา)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4
ผู้สอน ครูจุลีพร จุรุพันธ์

เรื่อง หลักการเลือกซื้ออาหาร
และผลิตภัณฑ์สุขภาพ





หลักการเลือกซื้ออาหาร
และผลิตภัณฑ์สุขภาพ



จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายหลักการเลือกซื้ออาหาร
และผลิตภัณฑ์สุขภาพ
 2. นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
- 



3. เห็นความสำคัญของหลักการ เลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์ สุขภาพ







1. นักเรียนเคยไปซื้อของใน
ตลาด หรือห้างสรรพสินค้า
หรือไม่





2. นักเรียนไปซื้ออะไรบ้าง

3. นักเรียนมีวิธีการเลือกซื้อของ
อย่างไร





กิจกรรมกลุ่ม

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆละ 4 คน
2. จำลองสถานการณ์ในห้องเรียน
คือตลาด หรือห้างสรรพสินค้า





3. ครูให้ตัวแทนนักเรียนออกจับ สลากบัตรภาพ ดังนี้

- ร้านขายเนื้อสัตว์ต่างๆ
- ร้านขายอาหารกระป๋อง
- ร้านขายผัก



- 
- ร้านขายไข่
 - ร้านขายผลไม้
 - ร้านขายเครื่องสำอาง
 - ร้านขายผลิตภัณฑ์อาหารเสริม
- 



4. เมื่อได้รับบัตรภาพตามที่จับสลากได้
แล้ว ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกัน
ศึกษาค้นคว้าข้อมูล เรื่อง หลักการ
เลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ
ตามที่ได้รับมอบหมาย





5. ตัวแทนแต่ละกลุ่ม นำเสนอผลงาน



“กินดี อยู่ดี มีสุข”





อาหาร เป็นสิ่งที่เราบริโภค
เข้าไป แล้วทำให้ร่างกายได้รับ
สารอาหารที่เป็นประโยชน์
ต่อร่างกาย





**หลักการเลือกซื้ออาหาร
และผลิตภัณฑ์สุขภาพ**

- 
1. อ่านฉลากก่อนซื้อทุกครั้ง
 2. มีฉลากระบุข้อความที่ผู้บริโภค
ควรรู้
- 



3. มีเครื่องหมายเลขทะเบียน

อาหารและยา

4. มีประโยชน์ เลือกซื้ออาหารที่
สดใหม่





5. ประหยัด เลือกซื้ออาหาร
ตามฤดูกาล

6. ปลอดภัย เลือกซื้ออาหาร
สะอาดไม่มีสารปนเปื้อน





ผลิตภัณฑ์สุขภาพ เป็นผลิตภัณฑ์
ที่ผลิตขึ้นเพื่อตอบสนองความ
ต้องการของคนเราเพื่อให้มี
สุขภาพดี เช่น ยา เครื่องสำอาง
อาหารสำเร็จรูป อาหารเสริม



วิธีง่าย ๆ หลีกเลี่ยงจากผลิตภัณฑ์สุขภาพ “ลวงโลก”



ผลิตภัณฑ์สุขภาพ
โฆษณาชวนเชื่อสูงถึง
30,000 ล้านบาท/ปี

ใช้โฆษณา “ชวน” ให้ “เชื่อ”
เล่นซ้ำ ๆ ทางโทรทัศน์
50 ถึง 80 ครั้งต่อวัน

โฆษณา
ภายใน
7 วัน

อย่าไว้ใจสิ่งที่ได้ฟังจากวิทยุในทันที
สรรพคุณต่าง ๆ อาจพูดมาเพียง
เพื่อ “อยากขายของได้” เท่านั้น



อย่าหลงกลสื่อสิ่งพิมพ์ เจ้าเล่ห์
“คนดูดี” มาแล้วทั้งนั้น



อย่าเคลิ้มคำอวดสรรพคุณ
เกินจริงตามช่องเคเบิล
“เห็นทั้งวันขายอยู่อย่างเดียว”



ข่าวลือว่า
ชาวจีน เติบโตมาก
ในสวนเดียวกัน

ชาวจีน เติบโตมาก
ในสวนเดียวกัน

อย่าด่วนตัดสินใจจาก
รีวิวในอินเทอร์เน็ต
“พรีวิว” เพียง



3 ขั้นตอน เช็คทุกครั้งก่อนซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพ

1



ใช้สติ คิด วิเคราะห์ แยกแยะ
“ความเป็นจริง กับ ความเกินจริง”

2



อ่านฉลากอย่างละเอียด

3



มองหาสัญลักษณ์ที่แสดงว่า
ผ่านการอนุญาตหรือจดทะเบียนแล้ว



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
Food and Drug Administration

ขอบคุณ <https://oryor.com>



/FDATHAI



**จุดสังเกต
ก่อนเลือกซื้อ
ผลิตภัณฑ์สุขภาพ**

สอบถามเพิ่มเติม
สายด่วน อย.
1556



สรุปความรู้

การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์

เสริมอาหารและเครื่องสำอาง

จะต้องศึกษาข้อมูลบนฉลาก

และเลือกซื้ออย่างถูกวิธี



“ของฝากจากครู”





กิจกรรม

ให้นักเรียนกลับบ้านไปสำรวจอาหาร
หรือผลิตภัณฑ์สุขภาพมา 1 ชนิด แล้ว
นำฉลากผลิตภัณฑ์มาวิเคราะห์ในชั่วโมง
ต่อไป



“
เคยหยุดสำรวจกันบ้างหรือไม่
ช่วงเวลาใดที่ดอกไม้ผลิบานภายใน
สำเร็จสำราญใจมากที่สุด
ตรวจสอบสภาพกายสำรวจสุขภาพใจ
พักกายสงบใจใครใคร่ทำได้
”



ต้นคิดจากครูรู้ปลายทาง

ครูจุลีพร จรุพันธ์ / ครูกลุ่มบูรณาการ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4