

รายวิชา การงานอาชีพ

เรื่อง อาหารดี ชีวียืนยาว

รหัสวิชา ง22101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ผู้สอน **ครูณภัทร กาญจนะพังคะ**



YOU ARE WHAT YOU EAT



ที่มาจาก ฝ่ายประชาสัมพันธ์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ <https://www.chiangmainews.co.th/page/archives/557402>

อาหารดี ชีวิตยืนยาว



จุดประสงค์การเรียนรู้

1. มีความรู้ความเข้าใจในการเลือกใช้อัตถุดิบที่ดีและเหมาะสมมาใช้ประกอบอาหารได้
2. จำแนกชนิดของอาหารที่เหมาะสมและมีประโยชน์สำหรับผู้บริโภคได้



จุดประสงค์การเรียนรู้

3. ทักษะการแสวงหาความรู้
4. ทักษะการทำงานร่วมกัน
5. ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียงและมุ่งมั่นในการทำงาน





You Are What You Eat

กินดีเพื่อสุขภาพ

อาหาร
เพื่อสุขภาพ



อาหารเพื่อสุขภาพ หมายถึง

- มีประโยชน์ต่อร่างกาย

- ลดอัตราเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ



อาหารเพื่อสุขภาพ หมายถึง

-ช่วยให้สุขภาพแข็งแรง

-เพิ่มภูมิคุ้มกัน

-มีสุขภาพจิตที่ดี



อาหารคลีน หมายถึง

- อาหารที่สด สะอาด
- เน้นการทานอาหารแบบธรรมชาติ
- ไม่ผ่านการหมักดอง
- ปลอดสารเคมี
- มีสารอาหารครบ 5 หมู่





ตัวอย่างวัตถุดิบที่นำมาทำอาหารคลีน

ผักชนิดต่าง ๆ



ผลไม้ชนิดต่าง ๆ



เนื้อสัตว์ชนิดต่าง ๆ



เนื้อสัตว์ชนิดต่าง ๆ



ไข่และนม





ข้าวกล้อง



ข้าวไรซ์เบอร์รี่



เมล็ดธัญพืช

ตัวอย่างอาหารเพื่อสุขภาพ





ตัวอย่างอาหารเพื่อสุขภาพ

จำแนกตามประเภทของ
การปรุงอาหาร

1. ประเภทต้ม

เช่น แกงเลียง



ตัวอย่างอาหารเพื่อสุขภาพ

2. ประเภทยำ หรือตำ

เช่น ส้มตำ



ตัวอย่างอาหารเพื่อสุขภาพ

3. ประเภทปิ้ง ย่าง

เช่น ปลาย่าง



ตัวอย่างอาหารเพื่อสุขภาพ

4. ประเภทผัก

เช่น ผักผักรวม



ตัวอย่างอาหารเพื่อสุขภาพ

5. ประเภทหนึ่ง เช่น

ปลาต้มสมุนไพรมะนาว



ตัวอย่างอาหารเพื่อสุขภาพ
6. ผลิตภัณฑ์จากไข่ และ นม
เช่น เต้าหู้ทรงเครื่อง

ตัวอย่างอาหารเพื่อสุขภาพ



7. ประเภทน้ำพริกผักสด



น้ำพริกผักลวก



ตัวอย่างอาหารเพื่อสุขภาพ

8. ประเภทอาหารว่าง

เช่น สลัดไก่ไข่ต้ม

3.อาหารขยะ

หมายถึง

- ให้พลังงานสูงเกินไป
- ไม่มีประโยชน์ทางโภชนาการ
- เสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ เช่น โรคอ้วน
- ประเภทอาหาร เช่น ขนม เครื่องดื่ม ที่มีปริมาณแป้ง น้ำตาล ไขมัน และเกลือสูงเกินไป
- แต่มีโปรตีนและใยอาหารน้อย

บัตรกิจกรรม

1. กลุ่มศึกษาใบความรู้และสืบค้นข้อมูลในหัวข้อ อาหารดีชีวียืนยาว
โดยเลือกกลุ่มเป้าหมายตามความสนใจ

กลุ่มละ 1 หัวข้อ ดังนี้

- วัยเด็ก

- วัยรุ่น

- วัยผู้สูงอายุ

- คนอ้วน

2. นำข้อมูลที่ค้นคว้าได้มาวิเคราะห์และสรุป

3. ตัวแทนนำเสนอหน้าชั้นเรียน



ใบความรู้ที่ 2.3 เรื่อง อาหารดี ชีวิตยืนยาว

1. อาหารเพื่อสุขภาพ (Functional Food) หมายถึง อาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ลดอัตราเสี่ยงต่อโรคต่างๆ ดังนั้นการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสมกับความต้องการของร่างกายของแต่ละคนจะทำให้เรามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง เพิ่มภูมิคุ้มกันโรค มีสุขภาพจิตที่ดี และทำให้ชีวิตยืนยาวขึ้น



ใบความรู้ที่ 2.3 เรื่อง อาหารดี ชีวิตยืนยาว

2. อาหารคลีน (Clean Food) หมายถึง

การทานอาหารที่สด สะอาด โดยเน้นการรับประทานอาหาร แบบธรรมชาติ ไม่ผ่านกระบวนการหมักดอง ปราศจากสารเคมีต่าง ๆ แต่อาจผ่านการปรุงแต่งบ้างเล็กน้อย แต่ต้องมีสารอาหารอย่างพอเพียงครบ สัดส่วนทั้ง ๕ หมู่



ใบความรู้ที่ 2.3 เรื่อง อาหารดี ชีวิตยืนยาว

3. อาหารขยะ (Junk food) เป็นคำสแลง (Slang) หมายถึง อาหารที่ทำให้พลังงานสูงมากเกินไป แต่ไม่มีประโยชน์และไม่มีคุณภาพทางโภชนาการ จึงเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ เช่น โรคอ้วน ประกอบด้วย อาหารคาวหวาน ขนม เครื่องดื่ม ที่มีปริมาณสูงของแป้ง น้ำตาล ไขมัน และเกลือ แต่มีโปรตีนและใยอาหารต่ำ



ใบงานที่ 2.3 เรื่อง อาหารดี ชีวิตยืนยาว

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันตอบคำถามต่อไปนี้ จากนั้นส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอหน้าชั้นเรียนกลุ่มละไม่เกิน 5 นาที

1. จากคำกล่าวที่ว่า อาหารดี ชีวิตยืนยาว นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ เพราะเหตุใด.....
2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มทำการสืบค้นข้อมูลเพื่อเลือกชนิดของอาหารให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายตามหัวข้อ อาหารดี ชีวิตยืนยาว โดยยกตัวอย่าง อาหาร 3-4 ชนิด เลือกตามความสนใจ ดังนี้
 - 1) เด็ก ได้แก่
 - 2) วัยรุ่น ได้แก่
 - 3) ผู้สูงอายุ ได้แก่
 - 4) คนอ้วน ได้แก่



ใบงานที่ 2.3 เรื่อง อาหารดี ชีวิตยืนยาว

3. จากข้อ 2 ให้แต่ละกลุ่มเลือกอาหารเพื่อสุขภาพมา 1 ชนิด ตามความสนใจของสมาชิกในกลุ่ม พร้อมทั้งบอกวัตถุดิบที่ได้ในการประกอบและวิธีการประกอบอาหารนั้น

อาหารเพื่อสุขภาพ สำหรับ ชื่ออาหาร.....

เหตุผลที่เลือกประกอบอาหารชนิดนี้ เพราะ

วัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหาร มีดังนี้.....

.....

4. วิธีการประกอบอาหาร มีขั้นตอนดังนี้

.....

.....

สรุปบทเรียน

อาหารที่ดีต่อสุขภาพมากที่สุด ได้แก่ ผัก ผลไม้ พืชตระกูลถั่ว น้ำ
มันมะกอกและเนื้อสัตว์จำพวกปลาเป็นหลัก ควรเลือกวัตถุดิบที่ดีมี
คุณภาพมาประกอบอาหาร ปราศจากสารพิษ และเลือกทานอาหารแต่
ละอย่างในปริมาณที่เหมาะสม มีประโยชน์ต่อร่างกายจะช่วยเสริมสร้าง
สุขภาพที่ดี และมีอายุยืนยาว



บทเรียนต่อไป

เรื่อง

การประกอบอาหาร

เพื่อสุขภาพ



สิ่งที่ต้องเตรียมบทเรียนต่อไป

นักเรียนศึกษาวิธีการประกอบอาหารที่กลุ่มตนเอง
สนใจ และเตรียมวัสดุอุปกรณ์ เครื่องปรุงในการประกอบ
อาหาร กลุ่มละ 1 เมนู (ฝึกปฏิบัติประกอบอาหาร)

