



รายวิชากลุ่มบูรณาการ  
(แกนหลักสุขศึกษาและพลศึกษา)



ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

ผู้สอน ครูจุฬิพร จุฑพันธ์

เรื่อง ธงโภชนาการ





## จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกชนิดและปริมาณของอาหารตามธงโภชนาการ
2. วาดภาพสัดส่วนปริมาณอาหารตามธงโภชนาการ





## จุดประสงค์การเรียนรู้

3. เห็นความสำคัญของการ

รับประทานอาหารตามธง

โภชนาการ





# กิจกรรม

ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ 4 คน  
ระดมความคิด ในเรื่องต่อไปนี้





1. วันนี้นักเรียนรับประทาน  
อาหารเข้าอะไรมาก





## 2. นักเรียนรับประทานอาหารเช้า กลางวันอะไร





3. นักเรียนคิดว่าอาหารเย็นนี้  
จะรับประทานอาหารอะไร





4. ให้นักเรียนแต่ละคนเขียน  
คำตอบลงในกระดาษ A4







ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ



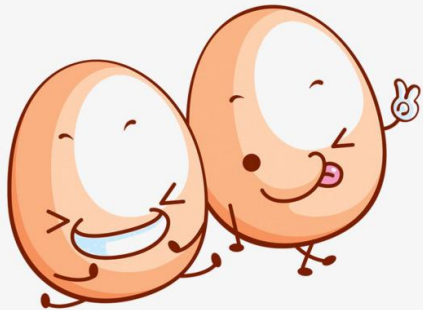


5. ถ้าใน 1 วัน รับประทานอาหาร  
ตามรายการที่นักเรียนนำเสนอมา  
นักเรียนคิดว่าตนเองจะมีสุขภาพดี  
หรือไม่ เพราะเหตุใด





# ธงโภชนาการ



ขอขอบคุณ <https://th.pngtree.com>

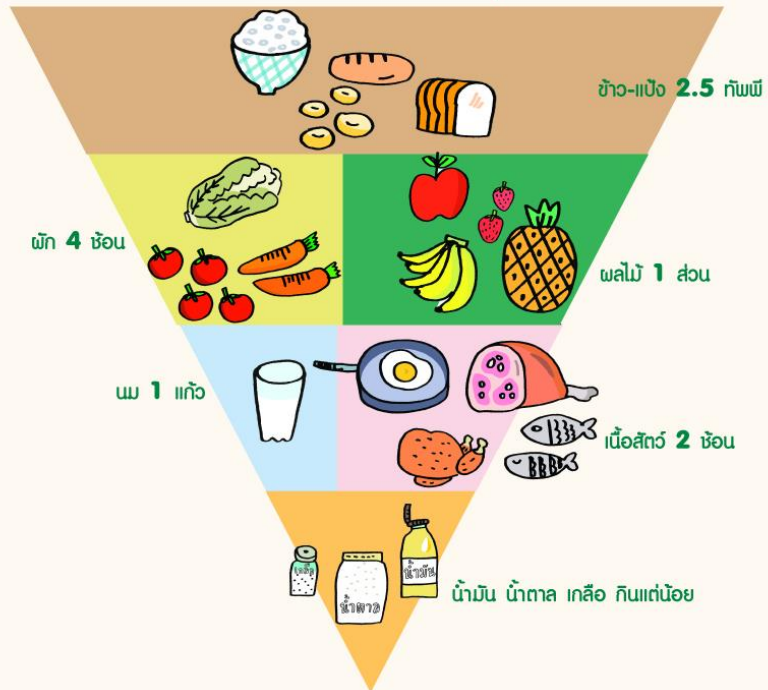




ธงโภชนาการ คือ ภาพจำลอง  
สัดส่วนอาหารที่แนะนำให้คนไทย  
บริโภคใน 1 วัน



ธงโภชนาการ 1 มือ สำหรับเด็กอายุ 6-13 ปี



ที่มา : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ขอขอบคุณ <https://sites.google.com>





# ประเภทอาหารและสัดส่วนปริมาณ อาหารตามธงโภชนาการ

## 1. ชั้นที่ 1 แป้ง ข้าว รับประทานมากที่สุด



ชั้นที่ 1 กลุ่มข้าว แป้ง  
กินปริมาณมากที่สุดเพราะให้พลังงานมาก





## ชั้นที่ 2 พืช ผัก ผลไม้



ชั้นที่ 2 กลุ่มผักและผลไม้  
กินปริมาณรองลงมา เพื่อให้ได้วิตามิน แร่ธาตุและใยอาหาร





# ชั้นที่ 3 เนื้อสัตว์ นม ถั่ว



ชั้นที่ 3 กลุ่มเนื้อสัตว์ ถั่ว ไข่ และกลุ่มนม  
กินปริมาณพอเหมาะเพื่อให้ได้โปรตีนคุณภาพดี เหล็กและแคลเซียม







# ชั้นที่ 4 น้ำมัน น้ำตาล เกลือ





# ทบทวนความรู้



ขอขอบคุณ <https://th.pngtree.com>



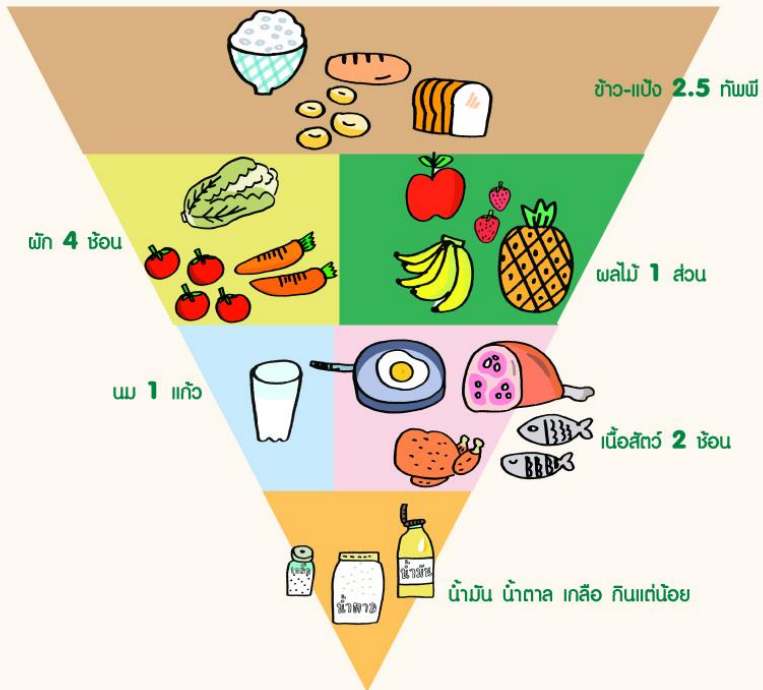


# 1. อาหารที่ควรบริโภคตาม ธงโภชนาการได้แก่อาหาร หมู่ใดบ้าง

อาหาร ทั้ง 5 หมู่ ได้แก่ ข้าว  
เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ ไขมัน



ธงโภชนาการ 1 มือ สำหรับเด็กอายุ 6-13 ปี



ที่มา : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ขอขอบคุณ <https://sites.google.com>





2. จากภาพธงโภชนาการนักเรียน  
ควรรับประทานอาหารประเภทใด  
มากที่สุด

ข้าว แป้ง





3. จากภาพธงโภชนาการ  
นักเรียนควรรับประทานอาหาร  
ประเภทใดน้อยที่สุด  
น้ำมัน น้ำตาล เกลือ



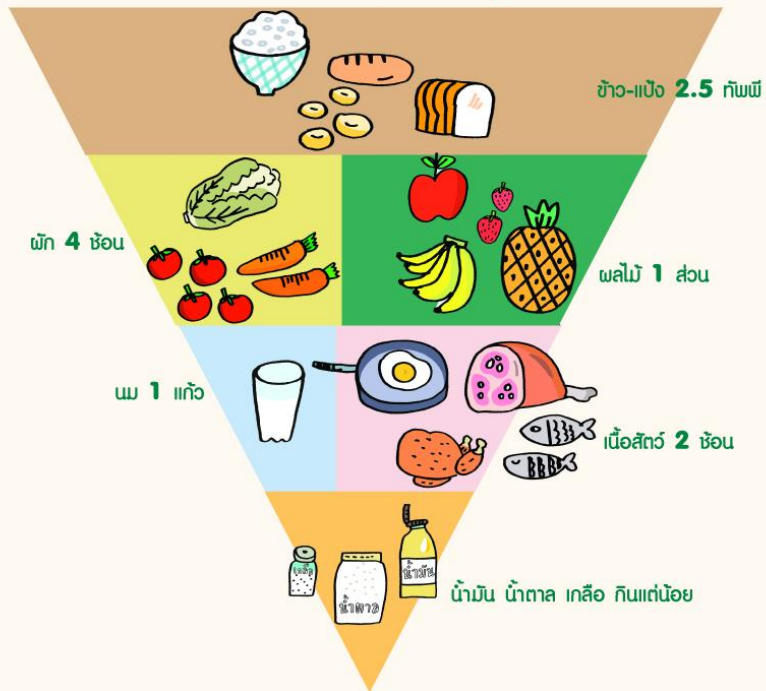


## กิจกรรม

ให้นักเรียนวาดภาพระบายสี  
สัดส่วนปริมาณอาหารตาม  
ธงโภชนาการ



ธงโภชนาการ 1 มื้อ สำหรับเด็กอายุ 6-13 ปี



ที่มา : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ขอขอบคุณ <https://sites.google.com>







# สรุปความรู้

ธงโภชนาการ จะบอก  
ชนิดและปริมาณของ  
อาหารที่คนไทยควรกิน  
ในแต่ละวัน ซึ่งขึ้นอยู่กับ  
เพศ วัย และกิจกรรมที่ทำ





# การบ้าน

1. แผ่นฟิวเจอร์บอร์ด ขนาด A4 1 แผ่น
2. กาว
3. กรรไกร
4. ภาพอาหารหลัก 5 หมู่ อย่างละ 1 ภาพ

