



รายวิชากลุ่มบูรณาการ
(แกนหลักสุขศึกษาและพลศึกษา)



ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

ผู้สอน ครูจุลีพร จุรุพันธ์



เรื่อง โภชนบัญญัติ 9 ประการ





จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายวิธีการเลือกรับประทานอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ
2. เขียนวิธีปฏิบัติตนตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ





จุดประสงค์การเรียนรู้

3. เห็นความสำคัญของการ

รับประทานอาหารตาม

หลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ





เกมทายชื่ออาหาร





ข้าวมันไก่



(ขอขอบคุณ : <https://pantip.com>)



(ขอขอบคุณ : <https://www.pobpad.com>)



(ขอขอบคุณ : <http://www.baanlaesuan.com>)





ผักบุ้งไฟแดง



(ขอขอบคุณ : <http://www.pakcha.com>)

(ขอขอบคุณ : <https://th.pngtree.com>)





คะน้าปลาเค็ม



(ขอขอบคุณ : <https://www.sanook.com>)



(ขอขอบคุณ : <http://www.siamfishing.com>)





(ขอขอบคุณ : <https://my.dek-d.com>)

หมุกระทะ



(ขอขอบคุณ : <https://pantip.com>)





ไข่ดาว



(ขอขอบคุณ : <http://www.scimath.org/article-biology/item>)

(ขอขอบคุณ : <https://th.pngtree.com>)





1. ข้าวมันไก่
2. ผักบุ้งไฟแดง
3. คะนํ้าปลาเค็ม
4. หมูกระทะ
5. ไช้ดาว





จากรายการอาหารทั้งหมดนี้นักเรียน
คิดว่าครบอาหารหลัก 5 หมู่ หรือไม่
เพราะเหตุใด





นักเรียนคิดว่ารายการอาหาร
ดังกล่าว เพียงพอกับความต้องการ
ของร่างกายหรือไม่





เราควรปฏิบัติตนอย่างไรในการ
รับประทานอาหารให้เหมาะสม
โดยการรับประทานอาหารตาม

.....





L

โภชนบัญญัติ

9 ประการ



(ขอขอบคุณ : <https://www.wpclipart.com>)



โภชนบัญญัติ 9 ประการ คือ
ข้อปฏิบัติในการบริโภคอาหารเพื่อ
สุขภาพที่ดีของคนไทย





1. **กิน** อาหารให้ครบ 5 หมู่
แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่น
ดื่มน้ำหนักตัว





2. **กิน** ข้าวเป็นอาหารหลัก สลับ กับอาหารประเภทแป้งเป็นบางครั้ง



(ขอขอบคุณ : <https://mumeaw.com>)



(ขอขอบคุณ : <http://pong pang163.blogspot.com>)





3. กิน พืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ



(ขอขอบคุณ : <https://maanow.com>)





4. กิน ปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ



(ขอขอบคุณ : <http://siamensis.org>)



(ขอขอบคุณ : <https://shoponline.tescolotus.com>)



(ขอขอบคุณ : <https://pantip.com>)





5. ^{น้ำ}คั้นนม ให้เหมาะสมกับวัย



(ขอขอบคุณ : <http://www.scimath.org>)





6. กิน อาหารที่มีไขมันแต่พอควร



(ขอขอบคุณ : <https://cooking.kapook.com>)





7. หลีกเลียง การกินอาหาร รสหวานจัดและเค็มจัด



(ขอขอบคุณ : <https://news.kapook.com/topics>)



(ขอขอบคุณ : <https://cooking.kapook.com>)





8. กิน อาหารสะอาดปราศจาก การปนเปื้อน



(ขอขอบคุณ : <https://www.facebook.com/sweethomebyaom>)



(ขอขอบคุณ : <https://www.jeab.com>)





9. งด หรือลดเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์



(ขอขอบคุณ : <https://pepperr.net/th/articles>)





ทบทวนความรู้



(ขอขอบคุณ : <https://th.pngtree.com>)



การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ 9 ประการ

- 1) กินอาหารครบ 5 หมู่
- 2) กินข้าวเป็นอาหารหลัก
- 3) กินพืชผักให้มาก
- 4) กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
- 5) ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
- 6) กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
- 7) หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด
- 8) กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน
- 9) งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์





กิจกรรม

1. ให้นักเรียนเขียนรายการอาหารที่รับประทานเมื่อวานนี้มีอะไรบ้าง





กิจกรรม

2. จากข้อ 1 รายการอาหารที่นักเรียน
รับประทานเข้าไปตามหลักโภชนบัญญัติ
9 ประการ มีข้อใดบ้าง





กิจกรรม

3. จากข้อ 2 นักเรียนจะปรับปรุง
การรับประทานอาหารของตนเอง
อย่างไร เพื่อปฏิบัติตามหลัก
โภชนบัญญัติ 9 ประการ





สรุปความรู้

โภชนบัญญัติ 9 ประการเป็นข้อปฏิบัติ
ในการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย
และใช้เป็นแนวทาง ในการกินอาหารให้
ถูกหลักโภชนาการ

