

An isometric illustration of a market scene. In the top left, a stall labeled 'PLANTS AND SEEDS' displays various potted plants and seed packets. To its right, a stall labeled 'FRUITS' is partially visible. In the center, a 'FRESH FISH' stall shows a variety of fish on ice. To the right of that, a 'FRESH MEAT' stall features a butcher in a white apron working at a counter with meat hanging from a rack. In the bottom right, a stall with a green and white striped awning displays several wooden barrels and ceramic jars, with a man in an orange shirt standing nearby. The background includes stylized green trees and a light green ground.

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เรื่อง การเลือกซื้ออาหาร

ครูผู้สอน ครูปณิฏญญา ประจันบาน

ครูสุจิตรา บุญธรรม



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. วิเคราะห์คุณภาพอาหารที่เลือกซื้อได้
๒. สามารถเลือกซื้ออาหาร ได้อย่างมีคุณภาพ
๓. เห็นประโยชน์ของการเลือกซื้ออาหารอย่างถูกวิธี

การเลือกซื้ออาหาร



วิธีการเลือกซื้อเนื้อสัตว์ต่าง ๆ



เนื้อหมู

ควรเลือกที่มีสีชมพูธรรมชาติ
ไม่มีกลิ่นเหม็น มันควรมีสีขาว
หนังบางเกลี้ยงไม่มีขนติด

วิธีการเลือกซื้อเนื้อสัตว์ต่าง ๆ



เนื้อวัว

ควรเลือกที่มีสีแดงสด ธรรมชาติ
ไม่มีกลิ่นเหม็น มันควรมีสีเหลือง

วิธีการเลือกซื้อเนื้อสัตว์ต่าง ๆ



เนื้อไก่ / เป็ด

ควรเลือกที่มีเนื้อแน่น หนังไม่ย่น
เนื้อมีสีขาวอมชมพู ไม่มีกลิ่นเหม็น

วิธีการเลือกซื้อเนื้อสัตว์ต่าง ๆ



ปลา

ควรเลือกที่มีเหงือกสีแดงสด ตาใส
เกล็ดติดแน่นกับหนัง
เนื้อปลาไม่ยุ่ย กดแล้วคืนตัว
ไม่เป็นรอยยุบ

วิธีการเลือกซื้อผักและผลไม้



ควรเลือกซื้อตามฤดูกาล
เพื่อให้ได้ผักและผลไม้
ที่มีคุณภาพ

วิธีการเลือกซื้อผักและผลไม้



ต้องเลือกที่สด ไม่เหี่ยว

สะอาด ปลอดภัย

*บางครั้งผักอาจมีร่องรอยการกัดแทะ
ของแมลงเพื่อให้รู้ว่าปลอดภัย



วิธีการเลือกซื้ออาหารประเภทแป้งอย่าง



ภาชนะที่ใส่อาหาร
ต้องสะอาด

วิธีการเลือกซื้ออาหารประเภทปิ้งย่าง



อาหารที่ปิ้งควรสุกพอดี
ไม่ปิ้งอย่างจนไหม้เกรียม

วิธีการเลือกซื้ออาหารประเภทปิ้งย่าง



เตาปิ้งย่างต้องสะอาด
ไม่มีคราบสีดำ ๆ ติดอยู่

วิธีการเลือกซื้ออาหารประเภททอด



ควรมีความสุกที่พอดี
ไม่ทอดจนไหม้เกรียม

วิธีการเลือกซื้ออาหารประเภททอด



อาหารสุกทั่วถึงกัน
ไม่อมน้ำมัน

วิธีการเลือกซื้ออาหารประเภททอด



สังเกตน้ำมันที่ใช้ทอด
หากน้ำมันมีสีดำไม่ควรซื้อ



คำถามชวนคิด ?

นักเรียน

ชอบทำอาหารหรือไม่ ?

กิจกรรมประจำวันนี้

อาหารที่ฉันควรเลือกซื้อ
มารับประทาน



ใบงานที่ ๗ เรื่อง อาหารที่ฉันควรเลือกซื้อมารับประทาน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ใส่ใจการใช้ชีวิต ใส่ใจอีกชนิดในการเลือกรับสื่อ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การเลือกซื้ออาหาร
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเลือกอาหารที่ตนเองชอบ วาดภาพประกอบ พร้อมอธิบายวิธีการ
เลือกซื้ออาหารชนิดนั้นที่ถูกต้อง

๑. อาหารที่ฉันชอบคือ.....

๒. วิธีการเลือกซื้ออาหารที่ถูกต้อง.....

.....

.....

.....

.....



ใบงานที่ ๗

เรื่อง อาหารที่ฉันควรเลือกซื้อมารับประทาน

ให้นักเรียนเลือกอาหารที่ตนเองชอบ
วาดภาพประกอบ พร้อมอธิบาย
วิธีการเลือกซื้ออาหารชนิดนั้นที่ถูกต้อง

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

ใบงานที่ ๗

เรื่อง อาหารที่ฉันควรเลือกซื้อมารับประทาน

๑. อาหารที่ฉันชอบคือ.....

๒. วิธีการเลือกซื้ออาหารที่ถูกต้อง.....

.....



คำชี้แจง
ในการทำกิจกรรมนักเรียน

- ให้นักเรียนทำใบงานที่ ๗ เรื่อง อาหารที่ฉันควรเลือกซื้อมารับประทาน โดยเลือกอาหารที่ตนเองชอบ วาดภาพประกอบ พร้อมอธิบายวิธีการเลือกซื้ออาหารชนิดนั้นที่ถูกต้อง

คำชี้แจง
บทบาทครูปลายทาง

- ให้คุณครูอธิบายขั้นตอนการทำกิจกรรมอย่างละเอียดอีกครั้ง
- ให้คำแนะนำและควบคุมดูแลนักเรียนตลอดการทำกิจกรรม

สรุปบทเรียน



วิธีการเลือกซื้ออาหาร

การเลือกซื้อเนื้อสัตว์ต่าง ๆ

การเลือกซื้อผักและผลไม้

การเลือกซื้ออาหาร
ประเภทปิ้งย่าง

การเลือกซื้ออาหาร
ประเภททอด

บทเรียนครั้งต่อไป

การเลือกผลิตภัณฑ์สุขภาพ



สิ่งที่ต้องเตรียม

- ใบงานที่ ๘ เรื่อง ผลิตภัณฑ์ของฉันน่าซื้อน่าใช้

สามารถดาวน์โหลดได้ที่

www.dltv.ac.th