

# รายวิชาการงานอาชีพ

รหัสวิชา ง๑๖๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

## เรื่อง การจัดอาหารให้สมาชิก ในครอบครัว

ครูผู้สอน ครูอรอนงค์ สุตสาคร

ครูวิทยา ปัญญาเย็น



# การจัดอาหารให้สมาชิก ในครอบครัว



# จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. สามารถยกตัวอย่างการจัดอาหารให้สมาชิกในครอบครัวได้
๒. เขียนการจัดอาหารให้กับสมาชิกในครอบครัวของตนเอง  
ที่มีวัยต่างกันได้
๓. เห็นคุณค่าของการจัดอาหารให้สมาชิกใน  
ครอบครัว

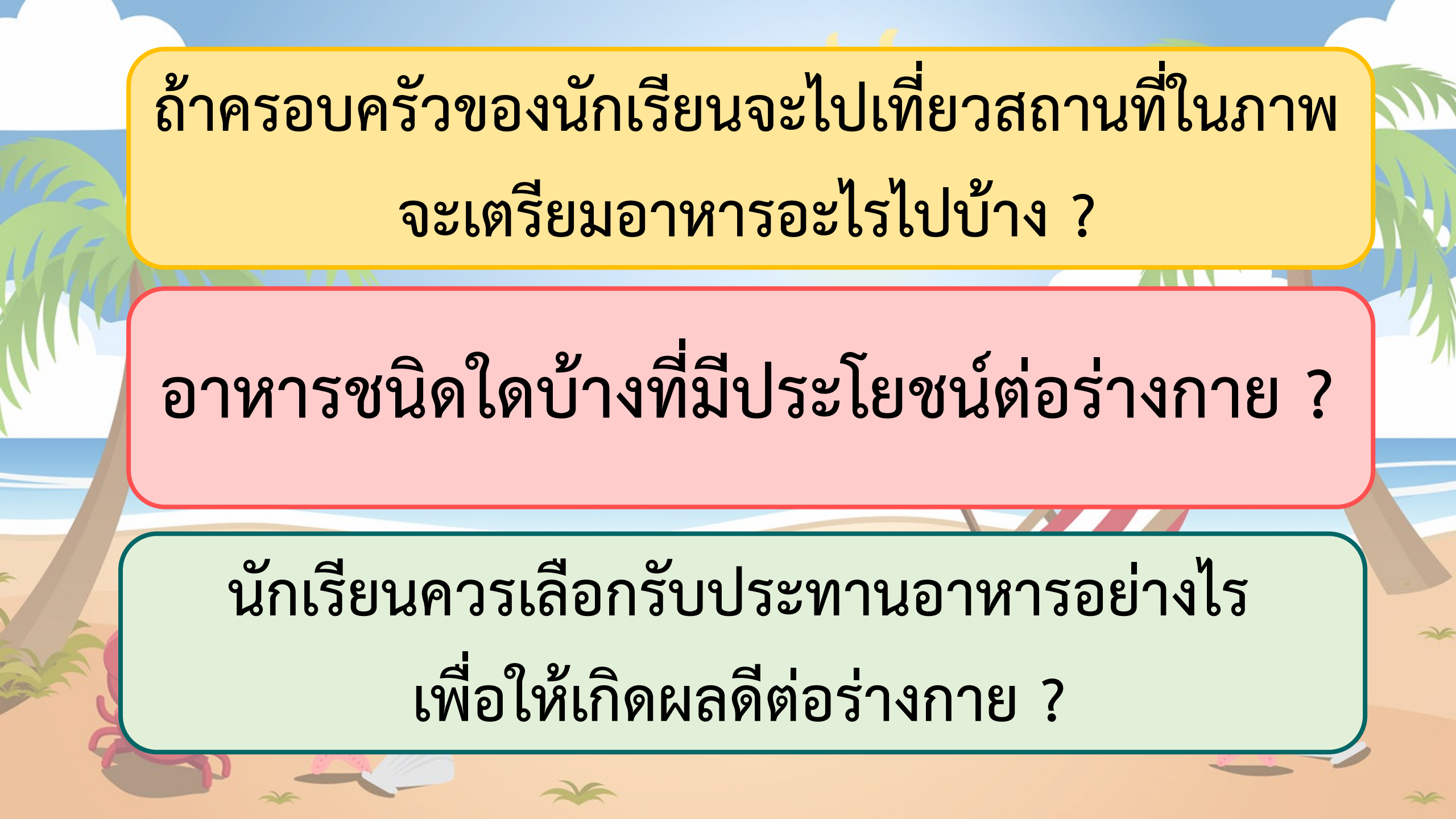




คำถามชวนคิด







ถ้าครอบครัวของนักเรียนจะไปเที่ยวสถานที่ในภาพ  
จะเตรียมอาหารอะไรไปบ้าง ?

อาหารชนิดใดบ้างที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ?

นักเรียนควรเลือกรับประทานอาหารอย่างไร  
เพื่อให้เกิดผลดีต่อร่างกาย ?

การจัดอาหารให้สมาชิก  
แต่ละคนในครอบครัว  
มีหลักการ ดังนี้



๑. จัดอาหารให้ครบทั้ง ๕ หมู่  
เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหาร  
ที่มีประโยชน์



# หมู่ ๑ โปรตีน



เนื้อสัตว์ นม ไข่  
ถั่วเมล็ดแห้ง อาหารทะเล  
ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต  
ซ่อมแซม ส่วนที่สึกหรอ

## หมู่ ๒ คาร์โบไฮเดรต



ข้าว แป้ง น้ำตาล  
เผือก มัน ช่วยให้  
ร่างกายมีพลังงานทำ  
กิจกรรมต่าง ๆ

## หมู่ ๓ เกลือแร่



ผักใบเขียวและผักอื่น ๆ  
ให้ใยอาหารและช่วยทำให้  
ร่างกายทำงานเป็นปกติ  
และขับถ่ายสะดวก

## หมู่ ๔ วิตามิน



ผลไม้ต่าง ๆ มีวิตามิน  
และใยอาหาร ช่วยให้  
ร่างกายทำงานเป็นปกติ  
และขับถ่ายสะดวก

## หมู่ ๕ ไขมัน



ไขมันจากพืชและสัตว์  
ได้แก่ น้ำมันพืช น้ำมันสัตว์  
เนย ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น  
และมีพลังงานทำกิจกรรม  
ต่าง ๆ

# ธงโภชนาการ



## ๒. จัดอาหารให้เหมาะสม กับเพศและวัยของสมาชิก แต่ละคนในครอบครัว

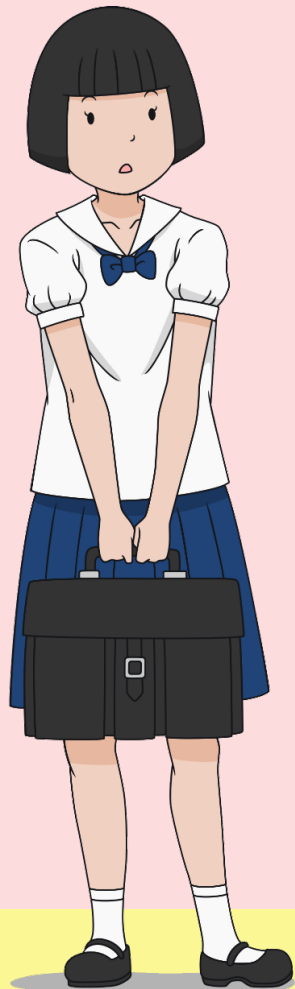


## วัยเรียน อายุ ๖ - ๑๒ ปี



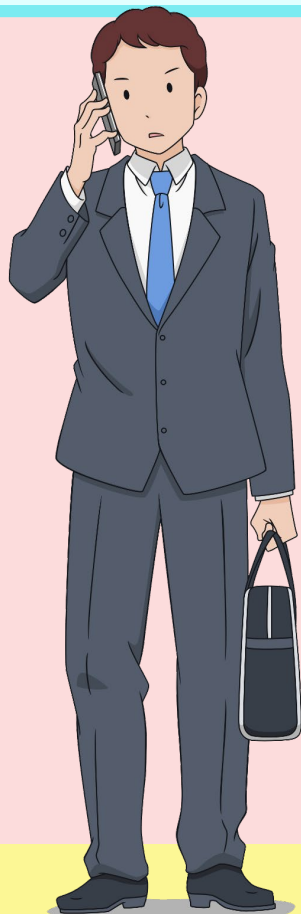
เป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต และมีกิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหว ร่างกายเกือบตลอดเวลา จึง ต้องการอาหารประเภทโปรตีน และ รับประทานอาหารทะเล เพราะมี สารไอโอดีนป้องกันการบกพร่อง ทางสติปัญญา

## วัยรุ่น อายุ ๑๒ - ๒๐ ปี



เป็นวัยที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง  
หลายอย่าง ดังนั้น ต้องทานอาหาร  
หลัก ๕ หมู่ที่มีปริมาณมากในมื้อเช้า  
และมื้อกลางวัน ลดปริมาณอาหาร  
เย็น มีอาหารประเภทเครื่องจิ้ม เพื่อ  
รับประทานกับผักและผลไม้ทุกมื้อ

# วัยผู้ใหญ่หรือวัยทำงาน อายุ ๒๐-๖๐ ปี



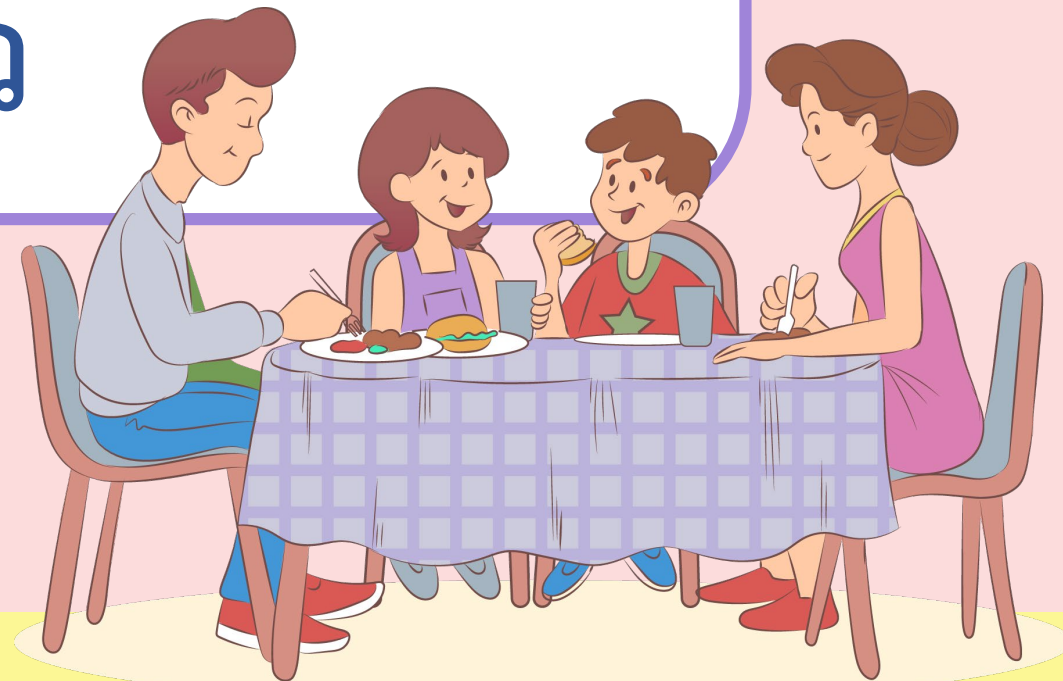
เป็นวัยที่ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่ มีสมรรถภาพทางร่างกายสูงสุด ความต้องการอาหารน้อยกว่าวัยรุ่น และมักพบปัญหาร่างกายได้รับพลังงานมากเกินไป ควรลดอาหารที่ให้พลังงานมาก เช่น ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน น้ำมันพืช น้ำมันสัตว์ เนย

# วัยผู้สูงอายุ อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป



เป็นวัยที่ร่างกายเสื่อมสภาพ เช่น ฟันเสื่อมสภาพ ประสาทสัมผัส กลิ่นและรสเสื่อมลง ระบบการย่อย และดูดซึมอาหารทำงานได้น้อยลง ลดอาหารที่มีไขมันสูง อาหารรสจัด รับประทานอาหารที่ย่อยง่าย ดื่มนมพร่องมันเนยและรับประทานผักและผลไม้สดที่เคี้ยวง่าย

๓. จัดอาหารให้มีปริมาณเพียงพอ  
กับจำนวนสมาชิก  
ในครอบครัว





# ช่วงกิจกรรม





## บทบาทนักเรียนปลายทาง

นักเรียนทำใบงานที่ ๓  
การจัดอาหารให้สมาชิก  
ในครอบครัว



## บทบาทครูปลายทาง

๑. ครูแจกใบงานที่ ๓ และ  
ควบคุมดูแลนักเรียนขณะ  
ทำกิจกรรม
๒. สุ่มตัวแทนนักเรียนออกมา  
นำเสนอหน้าชั้นเรียน

ใบงานที่ ๓ เรื่อง การจัดอาหารให้สมาชิกในครอบครัว  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง อาหารและโภชนาการ  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การจัดอาหารให้สมาชิกในครอบครัว  
 รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๑๖๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

**คำชี้แจง :** ให้นักเรียนจัดอาหารให้เหมาะสมกับสมาชิกในครอบครัวของตนเองที่มีวัยแตกต่างกันอย่างน้อย ๒ คน แล้วบันทึกลงในตาราง

| ชื่อสมาชิก | ช่วงวัย | รายการอาหาร |               |          |
|------------|---------|-------------|---------------|----------|
|            |         | มื้อเช้า    | มื้อมีกลางวัน | มื้อเย็น |
| ๑.....     |         |             |               |          |
|            |         |             |               |          |
|            |         |             |               |          |
| ๒.....     |         |             |               |          |
|            |         |             |               |          |
|            |         |             |               |          |
| ๓.....     |         |             |               |          |
|            |         |             |               |          |
|            |         |             |               |          |
| ๔.....     |         |             |               |          |
|            |         |             |               |          |
|            |         |             |               |          |
| ๕.....     |         |             |               |          |
|            |         |             |               |          |
|            |         |             |               |          |
| ๖.....     |         |             |               |          |
|            |         |             |               |          |
|            |         |             |               |          |

# กิจกรรม

## การจัดอาหารให้สมาชิก ในครอบครัว

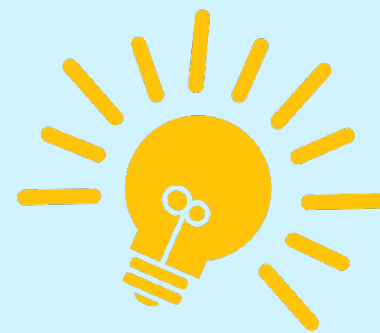
**คำชี้แจง :** ให้นักเรียนจัดอาหารให้เหมาะสมกับสมาชิกในครอบครัวของตนเอง ที่มีวัยแตกต่างกันอย่างน้อย ๒ คน แล้วบันทึกลงในตาราง

# ตัวอย่างกิจกรรม

| ชื่อสมาชิก | ช่วงวัย                    | รายการอาหาร |                             |                        |
|------------|----------------------------|-------------|-----------------------------|------------------------|
|            |                            | มื้อเช้า    | มื้อกลางวัน                 | มื้อเย็น               |
| น้องแอน    | วัยเรียน<br>อายุ ๖ - ๑๒ ปี | ข้าวต้มกุ้ง | ก๋วยเตี๋ยว<br>ราดหน้าหมูสับ | ข้าวสวย ไข่เจียว       |
|            |                            | นมสด        | แตงไทยน้ำกะทิ               | ผัดกระฉ่ำ<br>น้ำมันหอย |
|            |                            | มะม่วงสุก   |                             | ส้มเขียวหวาน           |



# สรุปบทเรียน



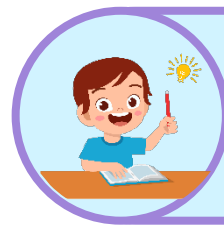
การจัดอาหารให้สมาชิกในครอบครัวควร  
คำนึงถึงเพศและช่วงวัยของสมาชิก เพื่อให้  
สมาชิกในครอบครัวได้รับประทานอาหารที่มี  
ประโยชน์ และมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง





## บทเรียนครั้งต่อไป

การเตรียม การประกอบอาหาร  
และเครื่องดื่มให้สมาชิกในครอบครัว



## สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบความรู้ที่ ๖ และ เขียง มีด ถุงมือ  
ชิ่ง แคร่รอต กระเทียม

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)