

กิจกรรม เสริมประสบการณ์

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

“อาหารดีมีประโยชน์”

ชั้นอนุบาลปีที่ ๒

เรื่อง ประโยชน์ของอาหาร



เพลง อาหารดีมีประโยชน์

อาหารดีมีประโยชน์

คือผักสดและเนื้อหมู ปู ปลา

เบ็ด ไก่ ไข่ นม ผลไม้ต่างๆ

มีคุณค่าต่อร่างกายของเรา



หมู่ที่ ๑ โปรตีน

สารอาหารหมู่นี้จะช่วยให้ร่างกาย
เจริญเติบโต เสริมสร้างความแข็งแรง
ป้องกันไม่ให้ร่างกายเกิดอาการเจ็บป่วยง่าย
ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เสริมสร้างเซลล์
และเนื้อเยื่อของอวัยวะ ควบคุมการทำงานของ
ของระบบทางเดินหายใจระบบย่อยอาหาร
และระบบการดูดซึมของร่างกาย



หมู่ที่ ๒ คาร์โบไฮเดรต

สารอาหารหมู่นี้จะช่วยให้พลังงาน
เพื่อที่ร่างกายจะนำไปใช้ทำกิจกรรม
ในแต่ละวันได้เพียงพอ มีส่วนช่วย
เผาผลาญไขมันไปเป็นพลังงาน
เสริมสร้างการทำงานของ
ระบบประสาทและสมอง



หมู่ที่ ๓ เกลือแร่และแร่ธาตุ

สารอาหารหมู่นี้จะช่วยให้ร่างกาย
แข็งแรง มีภูมิคุ้มกัน สามารถป้องกัน
เชื้อโรค ไวรัส และแบคทีเรียต่าง ๆ
ที่จะเข้ามาทำลายร่างกาย
พร้อมทั้งช่วยบำรุงดวงตา
ช่วยให้มองเห็นชัดเจนแม้ในที่มืด
เสริมสร้างเซลล์ของระบบประสาท



หมู่ที่ ๔ วิตามิน

สารอาหารหมู่นี้มีเกลือแร่/แร่ธาตุ และวิตามินต่าง ๆ

- วิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา กระดูก ฟัน เหงือก
- วิตามินบี ประโยชน์หลากหลายแล้วแต่ชนิด เช่น
วิตามินบี ๑ บำรุงประสาท วิตามินบี ๒ บำรุง
ผิวหนัง
- วิตามินซี ป้องกันหวัด เลือดออกตามไรฟัน ชะลอวัย
- วิตามินดี เสริมแคลเซียมและฟอสฟอรัส
- วิตามินอี ลดความเสื่อมของเซลล์
- วิตามินเค ช่วยสร้างลิ่มเลือด ป้องกันกระดูกเปราะ



หมู่ที่ ๕ ไขมัน

สารอาหารหมู่นี้จะช่วยกระตุ้น
การเจริญเติบโตของร่างกาย ช่วยสะสม
ไขมันจากสารอาหารเอาไว้ใต้ผิวหนัง
ซึ่งการสะสมไขมันนี้จะช่วยเพิ่มความ
อบอุ่นแก่ร่างกาย เมื่อร่างกายขาดพลังงาน
ไขมันที่ถูกสะสมไว้ตามบริเวณต่าง ๆ
ก็จะถูกนำออกมาใช้ทดแทน



เด็ก ๆ สนทนาร่วมกันว่า
อาหารแต่ละหมู่มีประโยชน์
ต่อร่างกายของเราอย่างไร



ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต

170
160
150
140
130
120
110
100
90
80
70
60
50



ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
ของร่างกาย



ให้พลังงานและความอบอุ่น
แก่ร่างกาย

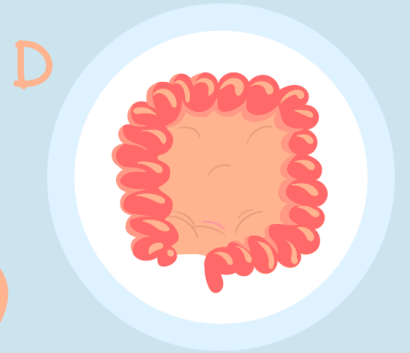
Ca



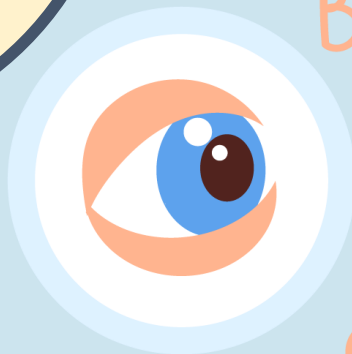
ช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ
ภายในร่างกายทำงาน
ได้ตามปกติ



K



D



B₆



B₁₂



Ca



Mg



ช่วยเสริมสร้าง
ภูมิคุ้มกันต้านทานโรค
ให้แก่ร่างกาย

