



คำแนะนำสำหรับครู

บทเรียนสำเร็จรูป เรื่อง ภัยไข้ ไรโรคภัย ใสใจสุขภาพ รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ 23102
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา มีจำนวน 10 เล่ม ดังนี้

- เล่มที่ 1 เรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่ของเรา
- เล่มที่ 2 เรื่อง ภัยไข้ เข้าใจหลักโภชนบัญญัติ
- เล่มที่ 3 เรื่อง อาหารของฉัน อาหารของเธอ
- เล่มที่ 4 เรื่อง ภัยร้ายจากโรคติดต่อ
- เล่มที่ 5 เรื่อง โรคไม่ติดต่อ ภัยเงียบจอมวายร้าย
- เล่มที่ 6 เรื่อง แก้ไขป้องกัน สุขภาพฉันและเธอ
- เล่มที่ 7 เรื่อง หลีกเลียง เบี่ยงภัย ไรความเสี่ยง
- เล่มที่ 8 เรื่อง ภัยร่น ภัยไข้ ไม่ใช่ความรุนแรง
- เล่มที่ 9 เรื่อง พิษภัยจากสื่อ
- เล่มที่ 10 เรื่อง ต็มฉันแล้วเธอจะรู้สึก



บทเรียนสำเร็จรูปเล่มนี้ เป็นเล่มที่ 1 เรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่ของเรา มีแนวทางในการปฏิบัติ ดังนี้

1. ครูนำบทเรียนสำเร็จรูปเล่มนี้ ประกอบการสอนในชั้นเรียนหรือใช้สอนเสริมสำหรับเด็กที่เรียนดีหรือสอนซ่อมเสริมนักเรียนที่เรียนช้าให้ทันเพื่อน
2. ครูควรศึกษาบทเรียนสำเร็จรูปในแต่ละเล่ม ตั้งแต่กรอบแรกจนถึงกรอบสุดท้าย ทั้งเนื้อหาและกิจกรรมให้เข้าใจก่อนทำการสอน เพื่อให้ทราบว่ากิจกรรมในกรอบใดที่ครูควรให้คำแนะนำช่วยเหลือหรือให้คำปรึกษาบ้าง
3. ครูควรทำข้อตกลงกับนักเรียนก่อน เช่น การมีวินัยในการเรียน ความซื่อสัตย์ เวลาในการศึกษา การปฏิบัติกิจกรรม ตลอดจนการประเมินผล
4. ครูควรชี้แจงให้นักเรียน อ่านคำแนะนำในการใช้บทเรียนสำเร็จรูป และปฏิบัติตามทุกขั้นตอนที่ละกรอบทุกกรอบ ทั้งเนื้อหา แบบฝึกทักษะ คำถาม คำตอบ แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน





คำแนะนำสำหรับนักเรียน

บทเรียนสำเร็จรูป เล่มที่ 1 เรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่ เล่มนี้ สร้างขึ้นเพื่อให้นักเรียนใช้เรียนด้วยตนเอง ตามความสามารถของแต่ละบุคคล สำหรับนักเรียนปฏิบัติตามขั้นตอนดังนี้

1. นักเรียนศึกษาคำแนะนำในการใช้บทเรียนสำเร็จรูป รวมทั้งจุดประสงค์การเรียนรู้เพื่อให้เข้าใจกับวิธีการก่อน
2. ศึกษาความสำคัญของบทเรียน เพื่อให้ทราบว่าเมื่อศึกษาบทเรียนสำเร็จรูป เล่มที่ 1 เรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่ของเรา เล่มนี้ จบแล้ว นักเรียนจะได้รับความรู้อะไรบ้าง
3. ศึกษาแผนภูมิลำดับขั้นตอนการเรียนรู้โดยใช้บทเรียนสำเร็จรูป
4. ทำแบบทดสอบก่อนเรียน แล้วตรวจคำตอบจากเฉลยในหน้าถัดไป
5. ทำกิจกรรมโดยศึกษาบทเรียนสำเร็จรูปทีละกรอบ ไม่ข้ามกรอบอ่านบทเรียน และคำถามให้เข้าใจ คิดพิจารณาก่อนแล้วจึงตอบคำถามลงในกระดาษคำตอบที่ครูแจกให้ หน้าที่มีคำถามจะมีเฉลยในหน้าถัดไป
6. ถ้าตอบผิดให้นักเรียนย้อนกลับไปอ่านเนื้อหาในกรอบที่ผ่านมาอีกครั้งหนึ่ง ทำความเข้าใจและทบทวนอีกครั้ง แล้วจึงตอบคำถามใหม่
7. บทเรียนนี้ไม่ใช่แบบทดสอบ นักเรียนไม่ต้องกังวลใจ พยายามทำไปทีละกรอบ นักเรียนจะได้รับความรู้จากการศึกษาด้วยตนเอง หากมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใดให้สอบถามครูผู้สอนได้
8. ทำแบบทดสอบหลังเรียน แล้วตรวจคำตอบจากเฉลยในหน้าถัดไป เพื่อวัดความรู้ความเข้าใจที่ได้รับ
9. นักเรียนที่ดีจะต้องมีความซื่อสัตย์ต่อตนเองอยู่เสมอ ดังนั้นไม่ควรเปิดดูคำตอบก่อนทำเสร็จ
10. การวัดและประเมินผล ถ้านักเรียนทำคะแนนจากการทดสอบหลังเรียนได้ ร้อยละ 80 ขึ้นไป (8 คะแนนขึ้นไป) แสดงว่านักเรียนมีความรู้ในบทเรียนสำเร็จรูป เล่มที่ 1 เรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่ เล่มนี้แล้ว ให้ศึกษาบทเรียนสำเร็จรูปในเล่มต่อไป





บทเรียนสำเร็จรูปเล่มที่ 1 เรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่ของเรา

สวัสดีค่ะเพื่อน ๆ ทุกคน ดิฉันชื่อ ด.ญ.ผักกาด อยู่
ชั้น ม.3 โรงเรียนพอเพียงวิทยา ค่ะ ยินดีที่ได้รู้จัก
นะคะ วันนี้ผักกาดจะอาสาพาเพื่อน ๆ ไปศึกษา
บทเรียนสำเร็จรูป เล่มที่ 1 เรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่
ของเรา เพื่อน ๆ พร้อมหรือยังคะ ถ้าพร้อมแล้ว
ตามผักกาดมากันเลยนะคะ



รูปที่ 1 อาหารหลัก 5 หมู่

อาหาร แบ่งออกเป็นหมวดหมู่ได้ 5 หมู่

ที่มา : <http://www.thaifoodworld.com/อาหารหลัก5หมู่/>

สืบค้นเมื่อ 15 มกราคม 2558



แต่ก่อนที่เราจะไปศึกษากันนั้น ผักกาดจะพาเพื่อน ๆ ไป
ศึกษาสาระสำคัญของบทเรียนเล่มนี้กันก่อน ซึ่งความสำคัญ
ของบทเรียนเล่มนี้มีอะไรบ้าง ตามไปดูกันค่ะ



ความสำคัญของบทเรียน

สาระสำคัญ

อาหารหลัก 5 หมู่ เป็นอาหารหลักที่ให้สารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของ
ร่างกาย บริโภคเพื่อการดำรงชีวิต และมีประโยชน์ต่อร่างกาย แบ่งออกเป็น 5 หมู่ ได้แก่
โปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน เกลือแร่ และไขมัน

สาระการเรียนรู้

อาหารหลัก 5 หมู่

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ
การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ



ตัวชี้วัด : สิ่งที่นักเรียนพึงรู้และปฏิบัติได้

พ 4.1 ม.3/1 กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความปลอดภัย และคุณค่าทางโภชนาการ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. จำแนกและบอกประโยชน์ของอาหารหลัก 5 หมู่ได้
2. เลือกรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม
3. เห็นความสำคัญของการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่



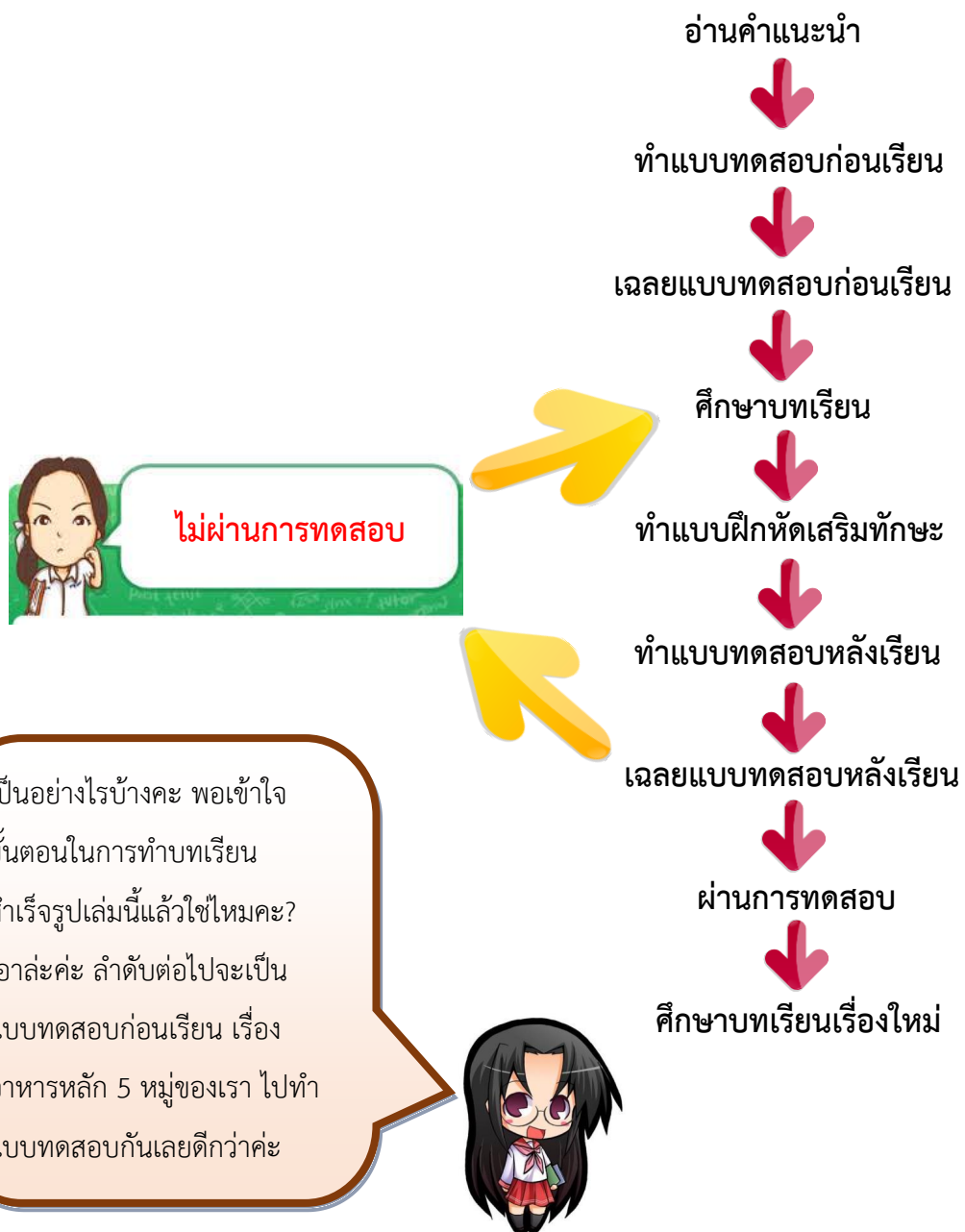
ลำดับต่อไปเราจะไปศึกษาการใช้บทเรียนสำเร็จรูป
เล่มนี้กันก่อนค่ะ เมื่อศึกษาการใช้บทเรียนสำเร็จรูป
เล่มนี้เข้าใจเรียบร้อยแล้ว เราถึงจะไปศึกษาเนื้อหา
ของบทเรียนนี้นะคะ โดยเราจะศึกษากันไปที่ละ
กรอบค่ะพร้อมกันหรือยังเอ่ย? ถ้าพร้อมแล้ว ตาม
ผีกาดมาเลยนะคะ

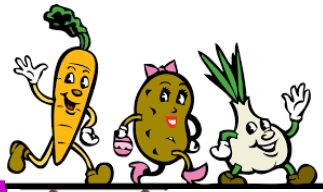




คำชี้แจงการใช้บทเรียนสำเร็จรูปเล่มที่ 1 เรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่ของเรา

มีลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้





แบบทดสอบก่อนเรียน

เรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่ของเรา

คำชี้แจง

- ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย × ลงบนตัวเลือก ก-ง ที่เห็นว่าถูกที่สุด เพียงข้อเดียว ในกระดาษคำตอบ
- แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ คะแนนเต็ม 10 คะแนน เวลา 10 นาที



1. ข้อใดคืออาหารหลักหมู่ที่ 1 ?

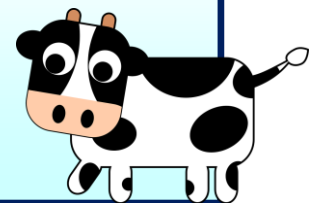


- เนื้อสัตว์ นม ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง
- ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน
- ผัก ผลไม้ ต่างๆ
- อาหารประเภทไขมันสัตว์และพืช



2. อาหารหลักหมู่ใดให้สารอาหารเหมือนกัน ?

- อาหารหลักหมู่ที่ 1 และ 2
- อาหารหลักหมู่ 2 และ 3
- อาหารหลักหมู่ที่ 3 และ 4
- อาหารหลักหมู่ที่ 4 และ 5





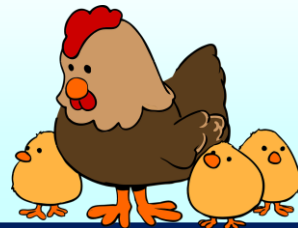
3. น้ำเต้าหู้และเต้าเจี้ยวจัดอยู่ในอาหารหลักหมู่ใด ?

- ก. อาหารหลักหมู่ที่ 1
- ข. อาหารหลักหมู่ที่ 2
- ค. อาหารหลักหมู่ที่ 3
- ง. อาหารหลักหมู่ที่ 5



4. ข้อใดไม่ใช่อาหารพวกเดียวกัน ?

- ก. ข้าว มันสำปะหลัง
- ข. น้ำตาลทราย น้ำผึ้ง
- ค. นม โปรตีนเกษตร
- ง. ถั่วเหลือง ถั่วฝักยาว



5. ข้อใดจัดว่าเป็นอาหารที่มีสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตน้อยที่สุด ?

- ก. กว๊าดเตี้ยวไก่
- ข. เย็นตาโฟ
- ค. สุกียากี้
- ง. สเปกเตตตัทะเล





6. ข้อใดไม่สัมพันธ์กัน ?

- ก. อาหารหลักหมู่ที่ 1 ให้สารอาหารประเภทโปรตีน
- ข. อาหารหลักหมู่ที่ 2 ให้สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต
- ค. อาหารหลักหมู่ที่ 3 และ 4 ให้สารอาหารประเภทเกลือแร่
- ง. อาหารหลักหมู่ที่ 5 ให้สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต



7. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของอาหารหลักหมู่ที่ 1 ?

- ก. ให้พลังงาน
- ข. ช่วยไม่ให้ท้องผูก
- ค. เป็นส่วนประกอบของสารเอนไซม์และฮอร์โมน
- ง. ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย



8. น้ำมันพืชจัดเป็นอาหารหลักหมู่เดียวกับข้อใด ?

- ก. ถั่ว
- ข. น้ำตาล
- ค. เนย
- ง. ผักใบเขียว





9. บุคคลในข้อใดน่าจะได้รับสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่มากที่สุด ?

- ก. นิดรับประทานมังสวิรัตทุกมื้อ
- ข. หน้อยรับประทานกาแฟและขนมปังในมือเช้าทุกวัน
- ค. หนูมรับประทานเนื้อสัตว์เพียงอย่างเดียว
- ง. น้ำรับประทานอาหารแต่ละมื้อที่หลากหลายทุกวัน

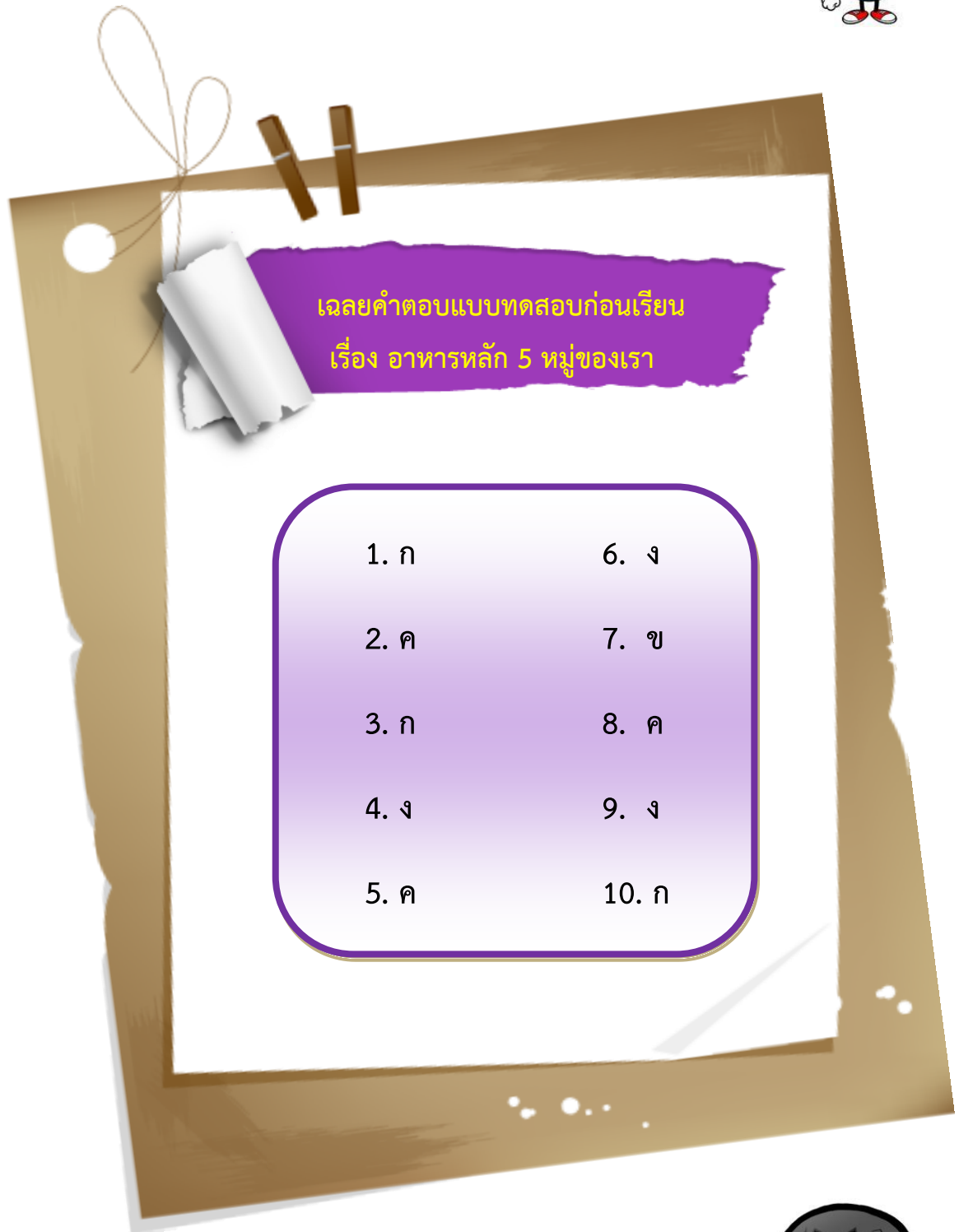


10. น้ำชนิดใดไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย?

- ก. น้ำอัดลม
- ข. น้ำแร่
- ค. น้ำผลไม้
- ง. น้ำเปล่า



ตามฝึกกาดไปดูเฉลยกันค่ะ



เฉลยคำตอบแบบทดสอบก่อนเรียน
เรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่ของเรา

- | | |
|------|-------|
| 1. ก | 6. ง |
| 2. ค | 7. ข |
| 3. ก | 8. ค |
| 4. ง | 9. ง |
| 5. ค | 10. ก |

ทำถูกกี่ข้อคะ? เตรียมตัวไปศึกษา
กรอบความรู้กันเลยนะคะเพื่อน ๆ





กรอบนำ

โดยปกติแล้ว ร่างกายของคนเราควรได้รับสารอาหารที่เป็นประโยชน์ เพื่อให้ร่างกายสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ เนื่องจากการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์จะทำให้ร่างกายแข็งแรง ป้องกันการเจ็บป่วยได้ง่าย แต่ถ้าหากรับประทานอาหารที่มีประโยชน์แล้ว แต่สารอาหารที่ร่างกายได้รับนั้นไม่ครบทั้ง 5 หมู่อย่างที่เราควรได้รับก็ถือว่าร่างกายยังไม่สมบูรณ์ และแข็งแรงได้อย่างแท้จริง หากต้องการให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรงและไม่เป็นโรคภัยไข้เจ็บง่าย ก็ควรใส่ใจรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่เป็นประจำทุกวัน ว่าแต่เราสามารถรับประทานอาหารให้ครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ได้จากแหล่งใดบ้าง? มาติดตามรายละเอียดน่ารู้เกี่ยวกับสารอาหาร 5 หมู่ดังนี้ได้เลยค่ะ





กรอบที่ 1



อาหาร คืออะไร? เพื่อน ๆ พอดีทราบความหมาย
บ้างไหมคะ? ในกรอบแรกนี้פקกาคจะพาเพื่อน ๆ
ไปดูความหมายของอาหารกันค่ะ พร้อมหรือยังคะ
ถ้าพร้อมแล้ว ตามפקกาคมาเลยคะ



คือ สิ่งที่เรารับประทานเข้าไปแล้วทำให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายในด้านต่างๆ
ไม่ทำให้เกิดโทษ เช่น เนื้อสัตว์ ข้าว แป้ง ผัก ผลไม้ นม ฯลฯ ยกเว้นยารักษาโรค

จำไว้นะคะเพื่อน ๆ ยารักษาโรค
ไม่เรียกว่าอาหารค่ะ เอาละค่ะ ที่นี้
เราลองไปตอบคำถามกันนะคะ



คำถามประจำกรอบที่ 1

อาหาร คือ อะไร?



เฉลยคำถามประจำรอบที่ 1

อาหาร คือ สิ่งที่เรารับประทานเข้าไปแล้วทำให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายในด้านต่าง ๆ ไม่ทำให้เกิดโทษ เช่น เนื้อสัตว์ ข้าว แป้ง ผัก ผลไม้ นม ฯลฯ ยกเว้นยารักษาโรค



กรอบที่ 2

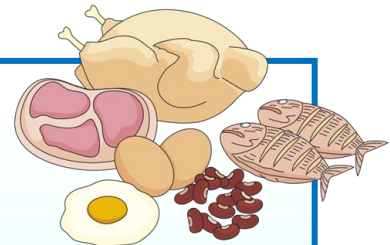
เพื่อน ๆ ทราบแล้วใช่ไหมคะว่า อาหารคืออะไร? วันนี้ผักกาดจะพาเพื่อน ๆ ไปศึกษาถึงอาหารหลักทั้ง 5 หมู่ ตามผักกาดมากันเลยคะ



สารอาหารแบ่งออกเป็น 5 หมู่ ได้แก่



หมู่ที่ 1 : โปรตีน



ได้แก่ อาหารประเภทเนื้อสัตว์ นม ไข่ และถั่วต่างๆ

ประโยชน์ต่อร่างกาย

- ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง เสริมภูมิคุ้มกันต้านโรค
- ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย
- นำไปสร้างกระดูก เลือด กล้ามเนื้อ ผิวหนัง น้ำย่อย เม็ดเลือด และฮอร์โมน รวมทั้งภูมิคุ้มกันต้านเชื้อโรคต่างๆ

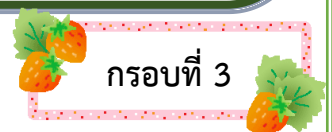
คำถามประจำรอบที่ 2

โปรตีน ได้จากอาหารประเภทใดบ้าง? มีประโยชน์อย่างไร?

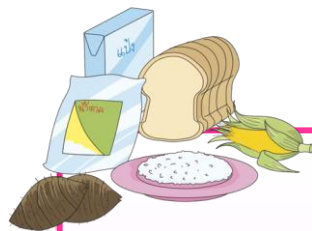
เฉลยคำถามประจำรอบที่ 2

ได้แก่ อาหารประเภทเนื้อสัตว์ นม ไข่ และถั่วต่างๆ

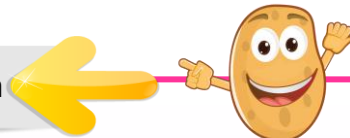
- ประโยชน์ คือ
1. ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง เสริมภูมิคุ้มกันต้านทานโรค
 2. ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย
 3. นำไปสร้างกระดูก เลือด กล้ามเนื้อ ผิวหนัง น้ำย่อย เม็ดเลือด และฮอร์โมน รวมทั้งภูมิคุ้มกันต้านเชื้อโรคต่างๆ



เรามาศึกษากันในเรื่องของสารอาหารต่อกัน
เลยดีกว่าคะ สารอาหารประเภทต่อไป คือ
คาร์โบไฮเดรต ไปดูกันเลยนะคะ



หมู่ที่ 2 : คาร์โบไฮเดรต



ได้แก่ อาหารประเภทข้าว แป้ง น้ำตาล มัน ผัก

ประโยชน์ต่อร่างกาย

- ให้พลังงานแก่ร่างกายให้ร่างกายสามารถทำงานได้
- ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย

คำถามประจำรอบที่ 3

คาร์โบไฮเดรต ได้จากอาหารประเภทใดบ้าง? มีประโยชน์อย่างไร?



เฉลยคำถามประจำรอบที่ 3

ได้แก่ อาหารประเภทข้าว แป้ง น้ำตาล มัน ผีอก

ประโยชน์ต่อร่างกาย คือ 1. ให้พลังงานแก่ร่างกายให้ร่างกายสามารถทำงานได้
2. ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย



กรอบที่ 4

ไปต่อกันที่สารอาหารประเภท
ต่อไปกันเลยค่ะ



หมู่ที่ 3 : วิตามินจากพืชผัก



ได้แก่ ผักใบเขียว ผักกาด ฟักทอง มะเขือเทศ เป็นต้น

ประโยชน์ต่อร่างกาย

- ให้วิตามินและเกลือแร่ทำให้ร่างกายแข็งแรงต้านทานเชื้อโรค
- ช่วยให้อวัยวะต่างๆทำงานได้อย่างเป็นปกติ
- มีกากใยมากช่วยให้ลำไส้ทำงานเป็นปกติ ขับถ่ายง่าย



หมู่ที่ 4 : วิตามินจากผลไม้



ได้แก่ ผลไม้ต่างๆ

ประโยชน์ต่อร่างกาย

- ให้วิตามินและเกลือแร่ทำให้ร่างกายแข็งแรงต้านทานเชื้อโรค
- ช่วยให้อวัยวะต่างๆทำงานได้อย่างเป็นปกติ
- มีกากใยมากช่วยให้ลำไส้ทำงานเป็นปกติ ขับถ่ายง่าย

คำถามประจำรอบที่ 4

วิตามินและเกลือแร่ ได้จากอาหารประเภทใดบ้าง? มีประโยชน์อย่างไร?



เฉลยคำถามประจำรอบที่ 4

ได้แก่ ผัก ผลไม้

ประโยชน์ต่อร่างกาย คือ 1. ให้วิตามินและเกลือแร่ทำให้ร่างกายแข็งแรงต้านทานเชื้อโรค
2. ช่วยให้อวัยวะต่างๆทำงานได้อย่างเป็นปกติ 3. มีกากใยมากช่วยให้
ลำไส้ทำงานเป็นปกติ ขับถ่ายง่าย



ไปต่อกับสารอาหารประเภทต่อไปกันเลย
ค่ะ ด.ช.สัมมนรอรเพื่อนอยู่ด้านล่างแล้ว
ไปพบกับเค้าเลยค่ะ

รอบที่ 5



หมู่ที่ 5 : ไขมัน



ได้แก่ น้ำมัน กะทิ ไขมันจากพืชและสัตว์

ประโยชน์ต่อร่างกาย

- ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย
- ช่วยดูดซึมวิตามินชนิดละลายในไขมัน ได้แก่ วิตามิน เอ ดี อี เค

คำถามประจำรอบที่ 5

ไขมัน ได้จากอาหารประเภทใดบ้าง?มีประโยชน์อย่างไร?



เฉลยคำถามประจำรอบที่ 5

ได้แก่ น้ำมัน กะทิ ไขมันจากพืชและสัตว์

ประโยชน์ต่อร่างกาย 1. ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย

2. ช่วยดูดซึมวิตามินชนิดละลายในไขมัน ได้แก่ วิตามิน เอ ดี อี เค



กรอบที่ 6

สำหรับในกรอบนี้ ผักกาดจะเสริมในเรื่องของสารอาหารอีกชนิดหนึ่งนะคะ ซึ่งร่างกายของคนเราขาดไม่ได้เลย จะเป็นสารอาหารชนิดใดนั้น ตามไปดูกันเลยค่ะ



น้ำ



ประโยชน์ต่อร่างกาย

- ช่วยให้ผิวพรรณสดชื่น
- ช่วยให้ปฏิกิริยาเคมีและการเผาผลาญอาหารในร่างกายเป็นปกติ
- ช่วยนำสารอาหารไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกาย
- ช่วยในการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย
- ช่วยในการสะสมอาหาร เช่น ไขมัน และ โปรตีน
- ช่วยรักษาระดับอุณหภูมิในร่างกาย

คำถามประจำรอบที่ 6

น้ำ มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร?



เฉลยคำถามประจำรอบที่ 6

ประโยชน์ต่อร่างกาย คือ 1. ช่วยให้ผิวพรรณสดชื่น

2. ช่วยให้ปฏิกิริยาเคมีและการเผาผลาญอาหารในร่างกายเป็นปกติ

3. ช่วยนำสารอาหารไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกาย

4. ช่วยในการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย

5. ช่วยในการสะสมอาหาร เช่น ไขมัน และ โปรตีน

6. ช่วยรักษาระดับอุณหภูมิในร่างกาย



เป็นอย่างไรคะ เพื่อนๆ ตอบคำถามประจำรอบได้ไหมเอ่ย?
ถ้าเพื่อน ๆ ทำทีละกรอบอย่างตั้งใจแล้วล่ะก็ ผักกาดเชื่อว่า
เพื่อน ๆ สามารถตอบคำถามได้ทุกกรอบอย่างแน่นอนคะ
ในกรอบถัดไปจะเป็นสรุปเนื้อหาที่ได้จากบทเรียนนี้ค่ะ





กรอบสรุป

อาหารหลัก 5 หมู่ ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน เกลือแร่ ไขมัน และอีกสิ่งหนึ่งที่ขาดไม่ได้ นั่นก็คือ น้ำ การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ นั้นมีความสำคัญอย่างมาก เพราะร่างกายไม่สามารถรับสารอาหารประเภทใดประเภทหนึ่งแต่เพียงเท่านั้น อีกทั้งหากเรารับประทานอาหารไม่ครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ เพียงพอหรือหากขาดสารอาหารชนิดใดชนิดหนึ่ง ก็ย่อมส่งผลกระทบต่อร่างกายได้ โดยจะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ ดังนั้นเพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารไปใช้งานอย่างเต็มที่และประสิทธิภาพ เราต้องเอาใจใส่เรื่องการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ โดยเน้นสารอาหารให้ครบถ้วน 5 หมู่ เป็นประจำทุกมื้อ นอกจากจะทำให้ปลอดโรคภัยไข้เจ็บแล้ว ยังทำให้อายุยืนยาวได้อีกด้วย



รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ปลอดภัยไร้โรค



เพื่อน ๆ ทราบและตระหนักถึงประโยชน์ของการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ กันไปแล้วนะคะ ในลำดับต่อไป ผักกาดจะพาเพื่อน ๆ ไปทำแบบฝึกเสริมทักษะกัน พร้อมแล้วใช่ไหมคะ? ถ้าพร้อมแล้ว เราไปกันเลยค่า



แบบฝึกหัดเสริมทักษะที่ 1

เต็ม

10

ได้

คำชี้แจง

ให้นักเรียนเขียนหมายเลข 1-5 ลงในวงกลมให้ถูกต้องโดย เลข 1 แทนอาหาร หมู่ 1, เลข 2 แทนอาหารหมู่ 2 , เลข 3 แทนอาหารหมู่ 3 , เลข 4 แทนอาหาร หมู่ 4 และ เลข 5 แทนอาหารหมู่ 5 (2 ข้อ/1 คะแนน)



ชื่อ-สกุล.....ชั้นมัธยมศึกษาปีที่...../.....เลขที่.....



แบบฝึกหัดเสริมทักษะที่ 2



คำชี้แจง

ให้นักเรียนวิเคราะห์ภาพต่อไปนี้แล้วตอบคำถาม (ข้อละ 2 คะแนน)



ภาพที่ 2 ข้าวราดกะเพราหมูสับไข่ดาว

ที่มา : <https://i.ytimg.com/vi/QdpQwfXhrAQ/maxresdefault.jpg> สืบค้นเมื่อ 15 มกราคม 2558



ภาพที่ 3 ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นน้ำใส

ที่มา : <https://f.ptcdn.info/628/009/000/1378987052-111-o.jpg> สืบค้นเมื่อ 15 มกราคม 2558

1) ภาพอาหารทางด้านซ้ายมือ มีสารอาหารอะไรบ้าง?

ตอบ.....

2) ภาพอาหารทางด้านขวามือ มีสารอาหารอะไรบ้าง?

ตอบ.....

3) อาหารในภาพใดน่าจะเหมาะสมกับผู้สูงอายุมากที่สุด? เพราะเหตุใด?

ตอบ.....

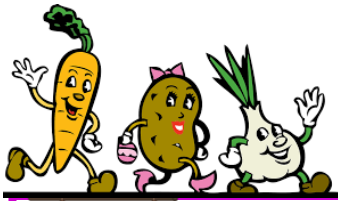
4) อาหารในภาพใดน่าจะเหมาะสมกับคนที่ใช้แรงงานมากที่สุด? เพราะเหตุใด?

ตอบ.....

5) ถ้านักเรียนต้องทำรายการอาหารตามภาพทางด้านซ้ายมือให้คุณยายรับประทานที่บ้าน นักเรียนควรทำอย่างไร คุณยายถึงจะได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนและเหมาะสมกับวัย?

ตอบ.....

ชื่อ-สกุล.....ชั้นมัธยมศึกษาปีที่...../.....เลขที่.....



แบบทดสอบหลังเรียน

เรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่ของเรา

คำชี้แจง

- ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย x ลงบนตัวเลือก ก-ง ที่เห็นว่าถูกที่สุด เพียงข้อเดียว ในกระดาษคำตอบ
- แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ คะแนนเต็ม 10 คะแนน เวลา 10 นาที



1. อาหารในข้อใดมีอาหารหลักหมู่ที่ 1 เป็นส่วนประกอบมากที่สุด?

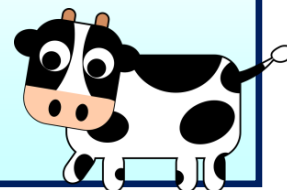


- สุกี้ทะเลแห้ง
- สลัดผักรวม
- ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่
- ส้มตำผลไม้



2. อาหารหลักหมู่ใดให้พลังงานแก่ร่างกายเหมือนกัน ?

- อาหารหลักหมู่ที่ 2 และ 5
- อาหารหลักหมู่ 1 และ 3
- อาหารหลักหมู่ที่ 3 และ 4
- อาหารหลักหมู่ที่ 1 และ 5





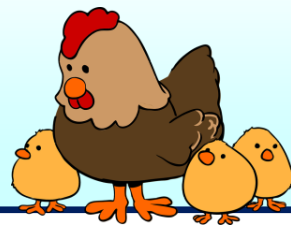
3. เนยแข็งและกะทิจัดอยู่ในอาหารหลักหมู่ใด ?

- ก. อาหารหลักหมู่ที่ 1
- ข. อาหารหลักหมู่ที่ 2
- ค. อาหารหลักหมู่ที่ 3
- ง. อาหารหลักหมู่ที่ 5



4. ข้อใดคืออาหารพวกเดียวกัน ?

- ก. ขนมหั้ว ไส้กรอก
- ข. ถั่วเหลือง ถั่วแขก
- ค. นม เนย
- ง. เผือกหอม แครอท



5. ข้อใดจัดว่าเป็นอาหารจานเดียวที่มีสารอาหารประเภทไขมันมากที่สุด ?

- ก. ข้าวต้มปลา
- ข. บะหมี่ต้มยำ
- ค. ข้าวหมูแดง
- ง. ข้าวไข่เจียวหมูสับ





6. ข้อใดถูกต้อง ?

- ก. โปรตีน ได้จาก ถั่ว เนื้อสัตว์
- ข. คาร์โบไฮเดรต ได้จาก มันเทศ มะเขือเทศ
- ค. เกลือแร่ ได้จาก เกลือสินเธาว์ เกลือสมุทร
- ง. ไขมัน ได้จาก ข้าว แป้ง



7. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของอาหารหลักหมู่ที่ 5 ?

- ก. ให้พลังงาน
- ข. ให้ความอบอุ่น
- ค. ทำให้เลือดละลายได้ดี
- ง. ดูดซึมวิตามินชนิดละลายในไขมันได้



8. อาหารในข้อใดให้สารอาหารคล้ายคลึงกันมากที่สุด ?

- ก. แกงแคไก่บ้าน แกงเขียวหวานไก่
- ข. ปลาเผา ไก่ต้มน้ำปลา
- ค. โจ๊กหมูสับ ข้าวขาหมู
- ง. ราดหน้าทะเล ต้มยำทะเล





9. นักเรียนควรรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ เหตุผลหลักคืออะไร ?

- ก. เพื่อความประหยัดและพอเพียง
- ข. เพื่อรูปร่างและบุคลิกที่ดี
- ค. เพื่อสุขภาพและการเจริญเติบโต
- ง. เพื่อความปลอดภัยในชีวิต



10. ข้อใดไม่จัดว่าเป็นประโยชน์ของน้ำ?

- ก. ช่วยในการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย
- ข. ช่วยให้เราประหยัดเงินได้ดี
- ค. ช่วยให้ผิวพรรณสดชื่น ผ่องใส
- ง. ช่วยนำสารอาหารไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกาย



ไปดูเฉลยพร้อมกันเลยค่า

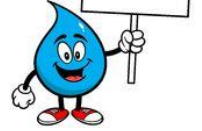


เฉลยคำตอบแบบทดสอบหลังเรียน
เรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่ของเรา

- | | |
|------|-------|
| 1. ค | 6. ก |
| 2. ก | 7. ค |
| 3. ง | 8. ข |
| 4. ข | 9. ค |
| 5. ง | 10. ข |



เป็นอย่างไรบ้างคะ? ทำแบบทดสอบได้ไหมคะ? ไม่ยากเลยใช่ไหมคะ?
ถ้าเพื่อน ๆ ตั้งใจทำด้วยความซื่อสัตย์ ผักกาดเชื่อว่าเพื่อน ๆ ต้องทำ
บทเรียนผ่านอย่างแน่นอนค่ะ ดิฉัน ด.ญ.ผักกาด ต้องขอลาไปก่อน ใน
เล่มถัดไปจะเป็นเรื่องใด และผู้นำคนใหม่ที่จะนำพาเพื่อน ๆ ไปศึกษา
กันในเรื่องต่อไปจะเป็นผู้ใดนั้น รอพบกับเค้าในเล่มถัดไปนะคะ
สำหรับวันนี้ สวัสดีค่ะ



กระดาษคำตอบแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน



แบบทดสอบก่อนเรียน

แบบทดสอบหลังเรียน

ข้อ	ก	ข	ค	ง
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

ข้อ	ก	ข	ค	ง
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

"ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น"

ชื่อ - สกุล.....ชั้นมัธยมศึกษาปีที่...../.....เลขที่.....





- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). **หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กิตติ ปรมัตผลและคณะ. (2558). **หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 3**. นนทบุรี : บริษัทสำนักพิมพ์ เอ็มพันธ์ จำกัด.
- กิตติ ปรมัตผลและคณะ. (2558). **หนังสือเสริมฝึกประสบการณ์ สุขศึกษา 3**. นนทบุรี : บริษัทสำนักพิมพ์ เอ็มพันธ์ จำกัด.
- บุญรับ ศักดิ์มณี. (2557). **กิจกรรมสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**. กรุงเทพฯ : ประสานมิตร.
- พรสุข หุ่นนิรันดร์ และคณะ. (2558). **หนังสือสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ม.3**. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.
- วิชาการและมาตรฐานการศึกษา, สำนักกระทรวงศึกษาธิการ. (2551). **ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สมหมาย แต่งสกุล และคณะ. (2558). **หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**. กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช.
- สุจิตรา สุนทรทรัพย์ และ รุ่งอรุณ เขียวพุ่มพวง. (2557). **หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**. กรุงเทพฯ : บริษัท แม็คเอ็ดดูเคชั่น จำกัด และบริษัท สำนักพิมพ์แม็ค จำกัด.
- อาหารหลัก 5 หมู่ แต่ละหมู่มีอะไรสำคัญอย่างไร.** (ออนไลน์). 2556. แหล่งที่มา : <http://www.thaifoodworld.com/อาหารหลัก5หมู่/>. สืบค้นเมื่อ 13 มิถุนายน 2558
- อาหารหลัก 5 หมู่ : ประโยชน์ของอาหาร 5 หมู่ รวม 38 ข้อ.** (ออนไลน์). 2558. แหล่งที่มา : <https://medthai.com/อาหารหลัก-5-หมู่/>. สืบค้นเมื่อ 19 กรกฎาคม 2558
- อุทัย สงวนพงศ์ และนางสุนันฐา สงวนพงศ์. (2557). **หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**. กรุงเทพฯ : พัฒนาคุณภาพวิชาการ จำกัด



ภาคผนวก



1	2	2	2	2
1	1	4	1	3
4	1	1	4	4
3	2	3	5	1





1. **แนวตอบ** ข้าว ให้คาร์โบไฮเดรต เนื้อหมู/ไข่ ให้โปรตีนและเกลือแร่ ใบกะเพรา/พริก ให้วิตามิน
(อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)
2. **แนวตอบ** เส้น ให้คาร์โบไฮเดรต ลูกชิ้น ให้โปรตีน ผักชี/ถั่วงอก ให้วิตามินและเกลือแร่
กระเทียมเจียวให้ไขมัน
(อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)
3. **แนวตอบ** ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นน้ำใส เพราะ รสไม่จัด มีสารอาหารครบถ้วน เคี้ยวง่าย กลืนง่ายน้ำ
ก๋วยเตี๋ยวทำให้อาหารไม่ติดคอ
(อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)
4. **แนวตอบ** ข้าวราดกะเพราหมูสับไข่ดาว เพราะ คนใช้แรงงานต้องการพลังงานสูงกว่าคนปกติ
พลังงานที่ได้จากอาหารจานนี้ คือ ข้าว ไข่ หมูสับที่อาจมีมันหมูปนอยู่และน้ำมันที่ใช้ปรุงอาหาร
ฉะนั้นอาหารจานนี้จึงมีพลังงานมากกว่า
(อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)
5. **แนวตอบ** เลือกหมูที่ไม่ติดมันหรือเปลี่ยนเป็นอกไก่แทน หั่นชิ้นเล็กหรือสับให้เป็นชิ้นเล็กๆสามารถ
เคี้ยวได้ ใส่ผักเสริมลงไป เช่น ถั่วงอกยาว หัวหอมใหญ่ แครอท เป็นต้น และไม่ทำรสจัดมาก
จนเกินไป ใช้ข้าวกล้องแทนข้าวขาว เป็นต้น
(อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)

เกณฑ์การให้คะแนนแบบฝึกหัดเสริมทักษะที่ 1

ตอบถูกให้ 0.5 คะแนน

ไม่ตอบ หรือตอบผิดให้ 0 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนแบบฝึกหัดเสริมทักษะที่ 2

คะแนนที่ได้		
2 คะแนน	1 คะแนน	0 คะแนน
เขียนตอบถูกต้อง วิเคราะห์ตรงประเด็น นำความรู้ที่ได้จาก บทเรียนมาตอบได้ดี	เขียนตอบถูกต้อง วิเคราะห์ตรงประเด็นนำ ความรู้ที่ได้จากบทเรียน มาตอบได้บางส่วน	ไม่ตอบ หรือตอบผิด





แบบบันทึกคะแนน

แบบฝึกหัดเสริมทักษะ เล่มที่ 1 เรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่ของเรา
รายวิชาสุขศึกษา รหัสวิชา พ23102 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ชื่อ - สกุล

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่...../.....เลขที่.....โรงเรียน.....

แบบฝึกหัด เสริมทักษะ	คะแนน เต็ม	คะแนน ที่ได้	ระดับคุณภาพ
แบบฝึกหัดเสริมทักษะที่ 1	10		<input type="radio"/> ดี
แบบฝึกหัดเสริมทักษะที่ 2	10		<input type="radio"/> พอใช้
รวม	20		<input type="radio"/> ปรับปรุง



ผ่านการประเมิน



ไม่ผ่านการประเมิน



เกณฑ์การประเมินผล

ระดับคุณภาพ	คำอธิบายระดับคุณภาพ
3 (ดี)	ทำแบบฝึกหัดเสริมทักษะคะแนนรวมได้ 15 – 20 คะแนน
2 (พอใช้)	ทำแบบฝึกหัดเสริมทักษะคะแนนรวมได้ 10 – 14 คะแนน
1 (ปรับปรุง)	ทำแบบฝึกหัดเสริมทักษะคะแนนรวมได้น้อยกว่า 10 คะแนน

* นักเรียนได้ระดับคุณภาพระดับ 2 (พอใช้) ขึ้นไป ถือว่าผ่านการประเมินด้านความรู้ *

แบบบันทึกคะแนนแบบทดสอบก่อนเรียน – หลังเรียน
บทเรียนสำเร็จรูป เล่มที่ 1 เรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่ของเรา
รายวิชาสุขศึกษา รหัสวิชา พ23102 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ชื่อ – สกุล
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่...../.....เลขที่.....โรงเรียน.....

แบบทดสอบ	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้
ก่อนเรียน	10	
หลังเรียน	10	



ผ่านการประเมิน



ไม่ผ่านการประเมิน



เกณฑ์การตัดสินผลการประเมิน

* นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียนถูกต้อง 8 คะแนน ขึ้นไป ถือว่าผ่านการประเมินด้านความรู้ *