

เอกสารประกอบการเรียน อาหารและโภชนาการ



คำนำ



เอกสารประกอบการเรียน อาหารและโภชนาการนำรู้ รายวิชา การงานอาชีพและเทคโนโลยี รหัสวิชา ง16101 กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนชุมชนบ้านบางโหนด จังหวัดนครศรีธรรมราช จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นสื่อกลางในการจัดการเรียนการสอน โดยยึดหลักการ และสาระการเรียนรู้ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี เอกสารประกอบการเรียนนี้ ประกอบด้วย เอกสารทั้งหมด 6 เล่มดังนี้



เล่มที่ 1 เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับอาหาร และโภชนาการ

เล่มที่ 2 เรื่อง หลักการบริโภคอาหาร

เล่มที่ 3 เรื่อง อุปกรณ์ และการดูแลรักษาอุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบอาหาร

เล่มที่ 4 เรื่อง หลักในการเลือกซื้อวัตถุดิบในการประกอบอาหาร

เล่มที่ 5 เรื่อง วิธีการในการประกอบอาหาร

เล่มที่ 6 เรื่อง ขั้นตอนในการประกอบอาหาร

โดย เล่มที่ 1 เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับอาหาร และโภชนาการ มีเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ อาหารหลัก 5 หมู่ และโภชนบัญญัติ และธงโภชนาการ

ขอขอบคุณ นายวัฒนะ เผือกเนียม ผู้อำนวยการโรงเรียนชุมชนบ้านบางโหนด และ คณะครูโรงเรียนชุมชนบ้านบางโหนด ที่ให้การสนับสนุนการจัดทำเอกสารประกอบการเรียน อาหารและโภชนาการนำรู้ ตลอดจนให้ข้อคิดอันเป็นประโยชน์ เพื่อพัฒนาทักษะกระบวนการเรียนรู้ให้สามารถใช้งานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

สุภาวดี อ่อนแก้ว





	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	๗
คำชี้แจงในการใช้เอกสารประกอบการเรียน	1
แผนผังลำดับขั้นตอนการใช้เอกสารประกอบการเรียน	2
สาระการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	3
ขอบเขตการเรียนรู้	4
จุดประสงค์การเรียนรู้	5
แบบทดสอบก่อนเรียน	6
ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโภชนาการ	10
กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1	19
ใบงานที่ 1	22
ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่ตามโภชนาการ	24
กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2	39
ใบงานที่ 2	43
ใบความรู้ที่ 3 เรื่อง โภชนบัญญัติ และธงโภชนาการ	45
กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 3	54
ใบงานที่ 3	57
แบบทดสอบหลังเรียน	59
ภาคผนวก	63
เอกสารอ้างอิง	81

