

เอกสารประกอบการเรียนรู้

เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เล่มที่ 1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ



นางพัชฎาพร โพธิ์จันทร์
โรงเรียนเทศบาล 1 หอนงไธ
เทศบาลตำบลหนองบัว
อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี

คำนำ

เอกสารประกอบการเรียนรู้ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษาเล่มนี้ ได้จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นสื่อประกอบการเรียนการสอน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยคาดหวังว่าให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ และมีทักษะในเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพ สามารถนำไปใช้ในการดำรงชีวิตได้

ขอขอบคุณผู้ที่ให้การแนะนำและมีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่กรุณาให้คำแนะนำและให้คำปรึกษาจนเอกสารประกอบการเรียนรู้เล่มนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี หวังเป็นอย่างยิ่งว่าเอกสารประกอบการเรียนรู้เล่มนี้ จะทำให้นักเรียนมีการพัฒนาในการเรียนรู้สูงขึ้น มีความรู้ และทักษะสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

พัชฎาพร โพธิ์จันทร์

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำแนะนำสำหรับนักเรียน	1
ขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม	2
จุดประสงค์การเรียนรู้	3
เอกสารประกอบการเรียนรู้	4
แบบทดสอบหลังเรียน	10
เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน	13
บรรณานุกรม	14

ศึกษาให้เข้าใจ นำไปใช้
ให้เกิดประโยชน์ นะครับ



คำแนะนำสำหรับนักเรียน

เอกสารประกอบการเรียนรู้ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เล่มที่ 1 เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ ประกอบด้วย จุดประสงค์ เอกสารประกอบการเรียนรู้ มีจุดมุ่งหมายให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติในเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพ โดยการลงมือปฏิบัติเอง

ขอให้นักเรียนพยายามศึกษาเอกสารประกอบการเรียนรู้เล่มนี้ด้วยความตั้งใจ และทำแบบทดสอบหลังเรียนอย่างเต็มความสามารถ เพื่อจะได้พัฒนาทักษะ ในการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องและนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้



ขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม



1. ให้ศึกษาจุดประสงค์การเรียนรู้ให้เข้าใจก่อน
2. ให้นักเรียนทุกคนศึกษาเอกสารประกอบการเรียนรู้ด้วยความตั้งใจ
3. ไม่เข้าใจเนื้อหาในเอกสารประกอบการเรียนรู้เรื่องใดให้สอบถามครูผู้สอนทันที
4. เมื่อศึกษาเอกสารประกอบการเรียนรู้เสร็จ ให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน ให้ครบทุกข้อ
5. ครูและนักเรียนร่วมกันเฉลยและตรวจคำตอบ โดยมีเฉลยอยู่หลังเล่ม



จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายของอาหารและโภชนาการได้
2. อธิบายอาหารและโภชนาการที่ดีได้
3. เห็นประโยชน์และคุณค่าของการมีโภชนาการที่ดี

ทราบจุดประสงค์การเรียนรู้
แล้ว เราเริ่มศึกษาได้เลยค่ะ



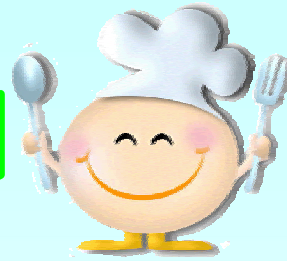
ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ

การสร้างเสริมสุขภาพเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องตระหนัก และให้ความสำคัญ การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์หลักโภชนาการ และเหมาะสมกับวัย รวมทั้งการออกกำลังกาย ดูแลตัวเองอย่างถูกต้อง จึงเป็นวิธีที่ช่วยให้เรามีร่างกายที่แข็งแรงและมีความสุข



อาหารมีความสำคัญสำหรับการเจริญเติบโตของร่างกาย เราควรเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าครบถ้วน และมีปริมาณเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

อาหาร



หมายถึง สิ่งที่ได้รับเข้าสู่ร่างกายแล้วให้ประโยชน์
ไม่ก่อให้เกิดโทษหรือเป็นพิษเป็นภัยต่อร่างกาย อาจมีรูปเป็น
ของเหลวหรือของแข็งก็ได้ อาหารเป็นปัจจัยสำคัญต่อการ
ดำรงชีวิตของมนุษย์ เนื่องจากอาหารจะให้พลังงานและสร้าง
ความเจริญเติบโตให้แก่ร่างกาย และยังช่วยควบคุมการ
ทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย

โภชนาการ



เป็นความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและการเจริญเติบโต เช่น จัดแบ่งประเภทและประโยชน์ของสารอาหาร การเปลี่ยนแปลงของอาหารที่กินเข้าไป รวมทั้งการปรุงแต่งอาหารให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของบุคคล หากบุคคลที่ไม่ได้รับอาหารไม่เพียงพอและไม่เหมาะสม อาจทำให้สุขภาพร่างกายไม่ดี หรือที่เรียกว่า **ทุพโภชนาการ**



ปริมาณและคุณค่าอาหารที่ร่างกายต้องการ



การรับประทานอาหารในปริมาณพอเหมาะใน 1 วัน ขึ้นอยู่กับเพศ วัย และกิจกรรมที่ทำของแต่ละคน ดังนี้

***ตารางแสดงปริมาณอาหารที่คนไทยควรรับประทานใน 1 วัน**

กลุ่มอาหาร	หน่วยครัวเรือน	พลังงาน (กิโลแคลอรี)		
		1,600	2,000	2,400
ข้าว – แป้ง	ทัพพี	8	10	12
ผัก	ทัพพี	4 (6)	5	6
ผลไม้	ส่วน	3 (4)	5	5
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	6	9	12
นม	แก้ว	2 (1)	1	1
น้ำมัน น้ำตาล เกลือ	ช้อนชา	ใช้น้อยเท่าที่จำเป็น		

หมายเหตุ: เลขใน () คือปริมาณแนะนำสำหรับผู้ใหญ่

1,600 กิโลแคลอรี	สำหรับ	เด็กอายุ 6 – 13 ปี หญิงวัยทำงานอายุ 25 – 60 ปี ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป
2,000 กิโลแคลอรี	สำหรับ	วัยรุ่นหญิง – ชาย อายุ 14 – 25 ปี วัยทำงานอายุ 25 – 60 ปี
2,400 กิโลแคลอรี	สำหรับ	หญิง – ชาย ที่ใช้พลังงานมาก ๆ เช่น นักกีฬา เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน

ปริมาณการรับประทานอาหารสำหรับคนในวัยต่าง ๆ



ตารางปริมาณของการรับประทานอาหาร สำหรับคนในวัยต่าง ๆ ที่ควร
รับประทานใน 1 วัน มีดังนี้

ชนิด อาหาร	ปริมาณอาหารสำหรับคนในวัยต่าง ๆ			
	ก่อนวัยเรียน	วัยเรียน	วัยรุ่นสาว	วัยผู้ใหญ่
ไข่	1 ฟอง	1 ฟอง	1 ฟอง	$\frac{1}{2}$ - 1 ฟอง
นม	4 – 5 ถ้วย	3 – 4 ถ้วย	3 – 5 ถ้วย	0 – 1 ถ้วย
ข้าวที่หุง สุกแล้ว	$\frac{1}{2}$ - 3 ถ้วย	4 – 5 ถ้วย	5 – 6 ถ้วย	3 – 6 ถ้วย
เนื้อสัตว์และ เครื่องใน สัตว์	3–4 ช้อนโต๊ะ -	180 กรัม ($\frac{3}{4}$ –1 ถ้วย)	200 กรัม (1 ถ้วย)	150 กรัม ($\frac{3}{4}$ ถ้วย)
ไขมันหรือ น้ำมัน	2 ช้อนโต๊ะ	$2\frac{1}{2}$ - 3 ช้อนโต๊ะ	$2\frac{1}{2}$ - 3 ช้อนโต๊ะ	$2\frac{1}{2}$ - 4 ช้อนโต๊ะ
ผักใบสี เขียว	4 – 8 ช้อนโต๊ะ	$\frac{1}{2}$ – 1 ถ้วย	1 – 2 ถ้วย	1 – 2 ถ้วย
ผลไม้	$\frac{3}{4}$ ถ้วย	มีดละ $\frac{1}{2}$ - 1 ผล	มีดละ $\frac{1}{2}$ - 1 ผล	มีดละ $\frac{1}{2}$ - 1 ผล

ประโยชน์ของอาหารต่อร่างกาย



การรับประทานอาหารที่ถูกต้องหลักโภชนาการ จะทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์ ดังนี้

1. ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต
2. ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย
3. ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย
4. ช่วยให้วัยวุฒิต่าง ๆ ภายในร่างกายทำงานได้ตามปกติ
5. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้แก่ร่างกาย



แบบทดสอบหลังเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

1. อาหาร หมายถึง อะไร
 - ก. สิ่งที่ได้รับเข้าสู่ร่างกายแล้วให้ประโยชน์
 - ข. สิ่งที่ได้รับเข้าสู่ร่างกายแล้วไม่ก่อให้เกิดโทษ
 - ค. สิ่งที่ได้รับเข้าสู่ร่างกายแล้วไม่เป็นพิษเป็นภัยต่อร่างกาย
 - ง. ถูกทุกข้อ
2. การรับประทานอาหารที่ถูกต้องคือข้อใด
 - ก. รับประทานให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย
 - ข. รับประทานตามใจตนเอง
 - ค. รับประทานอาหารซ้ำ ๆ กันทุกวัน
 - ง. รับประทานมากที่สุดเท่าที่จะทำได้
3. ข้อใด ไม่ใช่ โภชนาการ
 - ก. การแบ่งประเภทและประโยชน์ของสารอาหาร
 - ข. การปรุงแต่งอาหารกับสภาพร่างกาย
 - ค. ความต้องการอาหารของตนเอง
 - ง. การเปลี่ยนแปลงอาหารที่กินเข้าไป
4. ทูพโภชนาการคืออะไร
 - ก. การรับประทานอาหารที่เหมาะสม
 - ข. การรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม
 - ค. การรับประทานอาหารที่ดี
 - ง. การรับประทานอาหารที่เพียงพอ



5. ข้อใดคือประโยชน์ของอาหารต่อสุขภาพ

- ก. ช่วยลดภูมิต้านทานโรคให้แก่ร่างกาย
- ข. ให้พลังงานแต่ไม่ให้ความอบอุ่น
- ค. ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย
- ง. ช่วยให้ทำงานได้มากขึ้น

6. ข้อใดคือวิธีทำให้ร่างกายแข็งแรง

- ก. นอนทั้งวัน
- ข. โกรธให้แฟนตลอดวัน
- ค. ออกกำลังกายอย่างหักโหม
- ง. ดูแลตัวเองอย่างถูกวิธี

7. ข้อใดคือความสำคัญของอาหาร

- ก. ปังจี้ในการดำรงชีวิต
- ข. สร้างความเจริญเติบโตให้แก่ร่างกาย
- ค. ควบคุมการทำงานของอวัยวะ
- ง. ถูกทุกข้อ

8. การรับประทานอาหารที่เหมาะสม หมายถึงข้อใด

- ก. การรับประทานอาหารตามปริมาณและสัดส่วนตามต้องการ
- ข. การรับประทานอาหารที่ได้รับสารอาหารเฉพาะอย่างใด อย่างหนึ่ง
- ค. การรับประทานอาหารเช้าเต็มทุกวันของคนละวัย
- ง. การรับประทานอาหารอย่างเดียวในแต่ละมื้อ

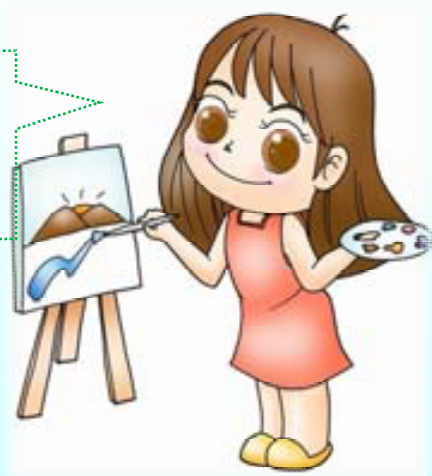
9. ข้อใด **ไม่ใช่** ปัจจัยที่มีผลต่อการมีสุขภาพดี

- ก. อาหาร
- ข. การออกกำลังกาย
- ค. การเล่นเกม
- ง. ความเครียด

10. นักเรียนสามารถทราบได้อย่างไรว่าร่างกายผิดปกติหรือไม่

- ก. สังเกตพฤติกรรมของตนเอง
- ข. ตรวจสอบสุขภาพประจำปี
- ค. ตรวจสอบน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐาน
- ง. ถูกทั้งข้อ ก. ข. และ ค.

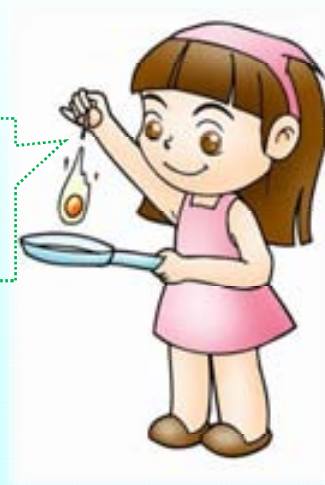
ทบทวนคำถามก่อนตอบให้มั่นใจ
แล้วไปตรวจเฉลยได้เลยค่ะ



เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน
เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

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

หากยังมีข้อผิดพลาด เพื่อน ๆ กลับไปทบทวนเนื้อหา
ให้เข้าใจอีกครั้งได้นะคะ



บรรณานุกรม

แก้ว ทองเฉลิม. การพัฒนาเอกสารประกอบการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านทุ่งน้ำป่าบง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเชียงราย เขต 4. ผลงานทางวิชาการ : อุดลำนนา, 2549.

ชวิตา เหล่าน้อย. การพัฒนาเอกสารประกอบการเรียนรู้ เรื่อง ท้นตสุขภาพ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนบ้านนมน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามุกดาหาร. ผลงานทางวิชาการ : อุดลำนนา, 2549.

พรรณี แสงเจริญ. รายงานผลการพัฒนาเอกสารประกอบการเรียนรู้ กลุ่มสาระ การเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชุดเพื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับสุขบัญญัติ 10 ประการชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดท่ามะขาม สำนักงานเขต พื้นที่การศึกษาราชบุรี เขต 2. ผลงานทางวิชาการ : อุดลำนนา, 2549.

พวงรัตน์ ทวีรัตน์. การสร้างและพัฒนาแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์. กรุงเทพฯ : สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529.

วิชาการ, กรม. หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2551.

ศึกษาธิการ, กระทรวง. หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2551.

_____. แบบเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2549.

[www.bodin2.ac.th/web/อาหารหลัก 5 หมู่ \(ออนไลน์\)](http://www.bodin2.ac.th/web/อาหารหลัก 5 หมู่ (ออนไลน์)). เข้าถึงเมื่อ 29 เมษายน 2553.