

บทเรียนสำเร็จรูป

หน่วยการเรียนรู้ สร้างเสริมสุขภาพ

เล่มที่ 1 เรื่อง อาหารตามวัย

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา



นายบุญเจริญ ระมั่งทอง

ครูชำนาญการ

โรงเรียนชุมชนบ้านตาหลังใน

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสระแก้ว เขต 1

คำนำ

บทเรียนสำเร็จรูป เล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อเป็นนวัตกรรมประกอบการเรียนรู้ ในมาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง สร้างเสริมสุขภาพ เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ในมาตรฐานการเรียนรู้ พ 4.1 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ให้สูงขึ้น บทเรียนสำเร็จรูปเล่มนี้เน้นให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเองจนเกิดทักษะ ประสบการณ์มีความรู้และมีคุณธรรม จริยธรรมในเรื่องความซื่อสัตย์ โดยนักเรียนสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเองโดยใช้เวลาว่าง เมื่อนักเรียนศึกษาบทเรียนสำเร็จรูปเล่มนี้แล้ว นักเรียนจะมีความรู้คู่คุณธรรมเพราะได้ปฏิบัติตามขั้นตอนอย่างเป็นระบบ ทำให้พัฒนาความรู้ของตนให้สูงขึ้น และเต็มตามศักยภาพของตน และครูผู้สอนสามารถนำมาใช้ในการสอนซ่อมเสริมทบทวนความรู้เพิ่มเติมได้อีก บทเรียนสำเร็จรูป หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง สร้างเสริมสุขภาพ มีจำนวน 3 เล่ม ดังนี้ คือ

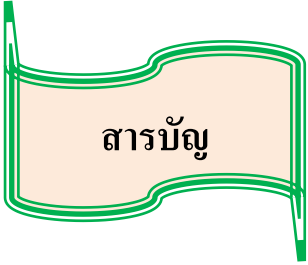
เล่มที่ 1 เรื่อง อาหารตามวัย

เล่มที่ 2 เรื่อง โรคที่สำคัญ

เล่มที่ 3 เรื่อง การออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

ขอขอบคุณนางสาวจิตติพร ภูมิณี ท่านผู้อำนวยการโรงเรียนชุมชนบ้านตาหลังในและนางสาววรรณ ใจกว้าง ครู โรงเรียนชุมชนบ้านตาหลังใน ที่กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำ ให้แนวทางและให้ข้อคิดอันเป็นประโยชน์ต่อการจัดทำบทเรียนสำเร็จรูปฉบับนี้ ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าบทเรียนสำเร็จรูปชุดนี้จะเป็นประโยชน์ต่อครูผู้สอนและส่งผลในการพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียนให้ดียิ่งขึ้น

นายบุญเจริญ ระมั่งทอง



สารบัญ

เรื่อง

หน้า

คำนำ

ก

สารบัญ

ข

คำแนะนำการใช้บทเรียนสำเร็จรูป

1

ลำดับขั้นตอนในการเรียน

2

มาตรฐานการเรียนรู้ สาระการเรียนรู้

3

ตัวชี้วัด จุดประสงค์การเรียนรู้

4

แบบทดสอบก่อนเรียน

5

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

7

บทเรียนสำเร็จรูปเรื่อง อาหารตามวัย

8

แบบทดสอบหลังเรียน

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

สรุปผลความก้าวหน้าและข้อเสนอแนะสำหรับนักเรียน

บรรณานุกรม



คำแนะนำในการใช้บทเรียนสำเร็จรูป



บทเรียนสำเร็จรูปหน่วยการเรียนรู้ สร้างเสริมสุขภาพ เรื่อง อาหารตามวัย สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

1. ให้นักเรียนศึกษาลำดับขั้นการเรียนรู้ไปทีละขั้นตอน
2. ให้นักเรียนศึกษาตัวชี้วัดและจุดประสงค์การเรียนรู้ก่อนเริ่มเรียน
3. ก่อนจะศึกษาให้ผู้เรียนเริ่มบทเรียนด้วยการทำแบบทดสอบก่อนเรียนลงในชุดกระดาษคำตอบเพื่อตรวจสอบความรู้ที่จะเรียนมาน้อยเพียงใดและตรวจคำตอบจากเฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน
4. บทเรียนในแต่ละหน้าเรียกว่ากรอบ คือข้อความย่อยๆ ที่ให้ความรู้ และมีคำถามซึ่งจะมีคำตอบอยู่ในหน้าถัดไป ให้ศึกษาไปทีละกรอบแล้วตอบคำถามลงในกระดาษคำตอบ
5. นักเรียนตรวจหาคำตอบในหน้าถัดไปถ้าคำตอบถูกก็เรียนกรอบต่อไป ถ้าคำตอบผิดย้อนกลับไปทำความเข้าใจบทเรียนอีกครั้งหนึ่งจนกว่าจะตอบคำถามได้ถูกต้อง
6. ในขณะที่ศึกษาบทเรียนและปฏิบัติกิจกรรมข้อสำคัญ ควรมีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง มุ่งมั่นที่จะเรียนรู้ด้วยตนเอง ไม่เปิดดูเฉลยคำตอบก่อน
7. เมื่อศึกษาจบบทเรียนแล้วให้ทำแบบทดสอบหลังเรียนลงในกระดาษคำตอบที่ครูแจกให้และตรวจคำตอบจากเฉลยเพื่อทราบความก้าวหน้าของนักเรียน
8. ถ้าสงสัยหรือต้องการคำแนะนำ ความช่วยเหลือ ให้ปรึกษาครูผู้สอน การเรียนรู้ด้วยบทเรียนสำเร็จรูปที่จะประสบผลสำเร็จได้สูงสุดต้องมีความตั้งใจ ขยันหมั่นเพียร รักการอ่าน มีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง

บทเรียนนี้จะไม่มีความหมายเลยถ้านักเรียนไม่มีความซื่อสัตย์ต่อตนเองแอบดูเฉลยก่อน



ลำดับขั้นตอนการเรียนรู้

1. อ่านคำแนะนำ



2. ทำแบบทดสอบก่อนเรียน



3. ศึกษาบทเรียน



4. ทดสอบหลังเรียน



5. ผ่านการทดสอบ



6. ศึกษาเรื่องใหม่

ว้าว
ปฏิบัติตาม
ลูกศรนะ



5. ไม่ผ่านการทดสอบ



มาตรฐานการเรียนรู้



สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ



สาระการเรียนรู้

รายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและคุณค่าทางโภชนาการ

ตัวชี้วัด

พ4.1ม.3/1 กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและคุณค่าทางโภชนาการ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกหลักการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการได้
2. กำหนดรายการอาหารให้เหมาะสมกับวัยต่างๆได้
3. อธิบายแนวทางป้องกันและแก้ไขปัญหาภาวะโภชนาการ ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพได้

ก่อนจะศึกษาเนื้อหาในบทเรียน
เราต้องทำแบบทดสอบก่อนเรียนนะเธอ

ได้เลย... แต่อย่าลอกของเพื่อน
หรือเปิดดูเฉลยก่อนนะ

ไปแล้ว





แบบทดสอบก่อนเรียน



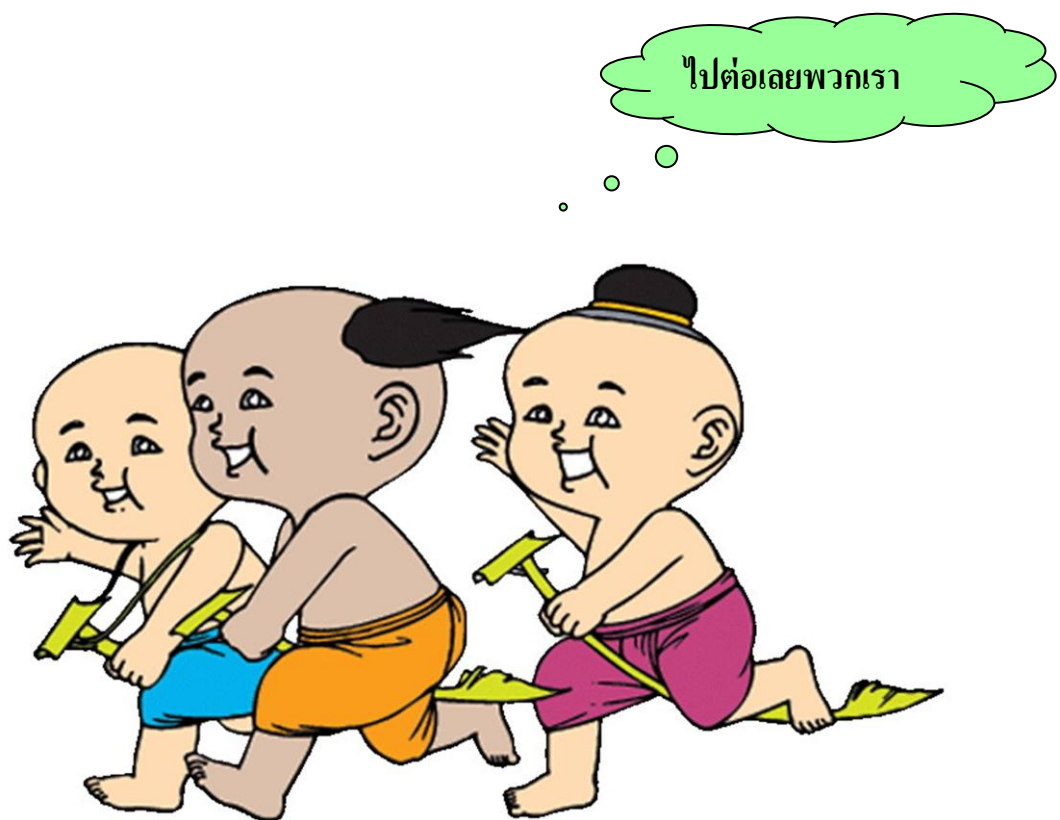
คำชี้แจง จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว เขียนใส่ลงในกระดาษคำตอบ

- | | |
|--|---|
| <p>1. ความรู้เกี่ยวกับหลักโภชนาการเรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ มีประโยชน์ต่อนักเรียนอย่างไร</p> <p>ก. สามารถเลือกอาหารได้ตามรสนิยม</p> <p>ข. สามารถเลือกใช้สารอาหารได้ถูกใจ</p> <p>ค. สามารถเลือกซื้ออาหารได้ราคาถูก</p> <p>ง. เปลี่ยนแปลงรายการอาหารได้โดยไม่เกิดผลเสีย</p> | <p>6. ผู้ป่วยโรคไตควรเลือกรับประทานอาหารชนิดใด</p> <p>ก. รับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ</p> <p>ข. รับประทานอาหารที่มีกากใยสูง</p> <p>ค. รับประทานอาหารที่มีรสจืด</p> <p>ง. รับประทานที่มีรสจัด</p> |
| <p>2. ข้อใดเป็นสาเหตุที่สำคัญที่สุดที่ทำให้เด็กในวัยเรียนรับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่</p> <p>ก. การรับประทานอาหารเฉพาะที่ชอบ</p> <p>ข. การรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา</p> <p>ค. การรับประทานอาหารไม่อิ่มเพราะรีบ</p> <p>ง. การรับประทานอาหารนอกบ้าน</p> | <p>7. วัยใดมีการเจริญเติบโตและการพัฒนาการเป็นไปอย่างรวดเร็ว</p> <p>ก. วัยทารก ข. วัยเด็ก</p> <p>ค. วัยรุ่น ง. วัยผู้ใหญ่</p> |
| <p>3. สารอาหารประเภทโปรตีนได้มาจากอาหารชนิดใดบ้าง</p> <p>ก. ข้าว เผือก ข. มะละกอ แอปเปิ้ล</p> <p>ค. น้ำมันตับปลา น้ำมันพืช</p> <p>ง. เนื้อสัตว์ ถั่วต่าง ๆ</p> | <p>8. ในวัยเด็กควรได้รับสารอาหารประเภทใดมากที่สุด</p> <p>ก. ไขมัน ข. โปรตีน</p> <p>ค. เหลือแร่ ง. คาร์โบไฮเดรต</p> |
| <p>4. หากมีอาการท้องผูกควรรับประทานอาหารตามข้อใด</p> <p>ก. ข้าว ข้าวโพด ข. ผัก ผลไม้</p> <p>ค. เนื้อสัตว์ ง. น้ำมันตับปลา</p> | <p>9. ปัจจุบันสุขภาพของคนไทยทุกกลุ่มวัย มีแนวโน้มเป็นโรคอะไรบ้าง</p> <p>ก. โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน</p> <p>ข. โรคเอื้อ โรคปอด</p> <p>ค. โรคคอพอก โรคเหน็บชา</p> <p>ง. โรควัณโรค โรคเกียจ</p> |
| <p>5. บุคคลวัยสูงอายุควรได้รับโปรตีนจากเนื้อสัตว์ชนิดใด</p> <p>ก. เนื้อไก่ ข. เนื้อหมู</p> <p>ค. เนื้อปลา ง. เนื้อสัตว์ทุกชนิด</p> | <p>10. โรคอ้วน สาเหตุรับประทานสารอาหารใดมากที่สุด</p> <p>ก. เหลือแร่ ข. วิตามิน</p> <p>ค. โปรตีน ง. ไขมัน</p> |



เฉลยทดสอบก่อนเรียน

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



กรอบที่ 1

อาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย

กิน
อะไร



อาหารของมนุษย์สามารถแบ่งตามคุณประโยชน์ได้ 5 หมู่ ได้แก่

หมู่ 1 อาหารจำพวกเนื้อสัตว์ นม ไข่ เมล็ดถั่วแห้ง และงา

หมู่ 2 อาหารจำพวกข้าว แป้ง และน้ำตาล

หมู่ 3 พืชผักต่าง ๆ

หมู่ 4 ผลไม้สดต่างๆ

หมู่ 5 น้ำมันและไขมันจากพืชและสัตว์



คำถาม กรอบที่ 1

วิชานักเรียนควรรับประทาน
อาหารหมู่มากที่สุด

เฉลยกรอบที่ 1

อาหารหมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์
นม ไข่ ถั่วเหลือง

อาหารสำหรับเด็ก

กรอบที่ 2



อาหารการกินในวัยเด็กเป็น ที่ยอมรับกันทั่วไปแล้วว่า อาหารมีส่วนสำคัญอย่างมากในวัยเด็ก ทั้งในด้านการเจริญเติบโตของร่างกาย และการพัฒนาการในด้านความสัมพันธ์ของระบบการเคลื่อนไหวของร่างกาย ตลอดจนในด้านจิตใจและพฤติกรรมในการแสดงออก และปัจจัยที่มีส่วนสำคัญที่ทำให้เด็กได้รับอาหารที่ถูกหลักทางโภชนาการ ได้แก่

1. ครอบครัว ที่คอยดูแลและเป็นตัวอย่างที่ดี
2. ตัวเด็กเอง ที่จะต้องถูกฝึกฝน
3. สิ่งแวดล้อม ทำให้การเอาอย่างคนข้างเคียง

สำหรับ อาหารที่ถูกหลักโภชนาการในวัยเด็กนั้น เราทราบคืออยู่แล้วว่าเด็กต้องการสารอาหารครบทั้ง 6 ประเภท เพื่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่มีสิ่งที่จะต้องคำนึงถึงคือ อาหารที่让孩子ควรคิดถึง 3 ประเด็นด้วยกันคือ

1. อาหารที่ให้โปรตีน ได้แก่ นม ไข่ เนื้อสัตว์ ตลอดจนโปรตีนจากพืช พวกถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วดำได้รับเพียงพอหรือยัง
2. อาหาร ที่ให้พลังงาน ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล ไขมัน และน้ำมัน ถั่วเหลืองเพียงพอหรือยัง อาหารในกลุ่มนี้ พวกน้ำอัดลม หรือขนมหวาน ลูกกวาดต่างๆ ควรจำกัดลง เพราะประโยชน์น้อยมาก และบางทีทำให้มีปัญหาเรื่องฟันผุด้วย
3. อาหารที่ให้วิตามินและเกลือแร่ ได้แก่ พวก ผัก ผลไม้ และอาหารที่มีไขมันอาหารที่มีส่วนทำให้เด็กไม่ท้องผูก



คำถาม กรอบที่ 2

1. เนื้อสัตว์ นม ไข่ ให้สารอาหารใดต่อร่างกาย
2. วิตามินและเกลือแร่พบในอาหารพวกใด

กรอบที่ 3

เฉลยกรอบที่ 2

1. โปรตีน
2. ผักและผลไม้

สารอาหารที่ต้องการของเด็กวัยก่อนเรียน

พลังงาน ควรได้รับวันละ 90-100 แคลอรีต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ควรให้ขนมหวานที่เป็นประโยชน์เพื่อให้ได้รับน้ำตาลซึ่งเป็นพลังงาน

โปรตีน ควรได้รับวันละ 1.3-1.5 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม โปรตีนที่ได้รับควรเป็น ไข่ นม นมถั่วเหลือง และเนื้อสัตว์

วิตามิน ได้แก่

วิตามินเอ การขาดวิตามินเอเป็นเหตุทำให้เด็กทารกและเด็กวัยก่อนเรียนตาบอด ส่วนใหญ่มาจากการที่มารดาเลี้ยงทารกด้วยอาหารเสริมที่มีวิตามินเอและไขมันน้อย เด็กวัยนี้ควรได้รับวิตามินเอวันละ 850-1000 หน่วยสากล

เกลือแร่ ได้แก่

เหล็ก หากขาดเหล็กจะทำให้เด็กเป็นโรคโลหิตจาง เด็กวัยนี้ควรได้รับวันละ 4 มิลลิกรัม

น้ำ ควรดื่มน้ำที่สะอาด หรือดื่मเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น น้ำผลไม้ นม แต่ไม่ควรให้ดื่मเครื่องดื่มที่ไม่มีประโยชน์ เช่น น้ำหวานหรือน้ำอัดลม



คำถาม กรอบที่ 3

1. ถ้าขาดวิตามินใดจะทำให้ตาบอดได้
2. ร่างกายขาดธาตุอาหารใดทำให้เกิดโรคโลหิตจาง





กรอบที่ 4

เฉลยกรอบที่ 3

1. วิตามินเอ
2. ธาตุเหล็ก

อาหารและปริมาณอาหารที่เด็กวัยก่อนเรียนควรได้รับ

1. เนื้อสัตว์ต่างๆ ควรได้รับวันละ 2-4 ช้อนโต๊ะ และควรได้รับเครื่องในสัตว์ด้วย
2. ไข่ ควรได้รับทุกวัน วันละ 1 ฟอง ไข่ให้ทั้งโปรตีนและเหล็ก
3. นม ควรได้รับอย่างน้อยวันละ 2 ถ้วยตวง จะใช้นมถั่วเหลืองแทนก็ได้
4. ถั่วเมล็ดแห้ง หรือผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองก็ได้ ควรได้รับวันละ 1-2 ช้อนโต๊ะ
5. ข้าว ควรได้รับวันละ 2-3 ถ้วยตวง หรือมากกว่านั้น ขึ้นอยู่กับกิจกรรมของเด็ก
6. ผัก เป็นผักสีเขียวหรือสีเหลืองก็ได้ ควรได้รับวันละ 4-8 ช้อนโต๊ะ
7. ผลไม้ ควรให้เด็กกินทุกวัน เพื่อให้ได้รับวิตามินซี
8. ไขมัน ควรได้รับน้ำมัน(ซึ่งอยู่ในรูปของอาหารผัดหรือทอด)วันละ 2-3 ช้อนโต๊ะ

คำถาม กรอบที่ 4

1. เด็กก่อนวัยเรียนควรรับประทานไข่
วันละกี่ฟอง
2. เด็กก่อนวัยเรียนควรรับประทาน
ข้าววันละกี่ถ้วยตวง



เฉลยกรอบที่ 4

1. วันละ 1 ฟอง
2. วันละ 2-3 ถ้วยตวง

กรอบที่ 5



สารอาหารหลักที่เด็กวัยร่นต้องการมีดังต่อไปนี้

1. พลังงาน ขึ้นอยู่กับการเจริญเติบโตของร่างกายและกิจกรรมของวัยร่น ควรได้รับวันละ 2200-3000 แคลอรี
2. โปรตีน มีความต้องการมากกว่าผู้ใหญ่ เนื่องจากเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโต ควรได้รับวันละ 1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม
3. แคลเซียม ได้แก่
 - แคลเซียม จำเป็นในการสร้างกระดูกและฟัน
 - เหล็ก โดยเฉพาะผู้หญิงที่ต้องมีประจำเดือน ควรได้รับวันละ 16 มิลลิกรัม
 - ไอโอดีน ต่อมไทรอยด์มีการทำงานมากขึ้น ในภาคอีสานจะพบวัยร่นขาดไอโอดีนกันมาก ทำให้

เกิดโรคคอพอกหรือโรคเอื้อ

4. วิตามิน ได้แก่
 - วิตามินเอ ควรได้รับวันละ 2500 หน่วยสากล
 - วิตามินบี2 ควรได้รับวันละ 1.3-1.8 มิลลิกรัม
 - วิตามินซี ใช้ในการสร้างคอลลาเจน(ซึ่งเป็นส่วนประกอบของเนื้อเยื่อต่างๆ)



ควรได้รับวันละ 30 มิลลิกรัม

5. น้ำ เป็นส่วนประกอบของเซลล์ ควบคุมการทำงานในร่างกาย วัยร่นควรดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว



คำถาม กรอบที่ 5

1. วัยร่นควรดื่มน้ำวันละกี่แก้ว
2. วัยร่นต้องการโปรตีนมากกว่าผู้ใหญ่เพราะเหตุใด





กรอบที่ 6

เฉลยกรอบที่ 5

1. วันละ 6-8 แก้ว
2. เพราะเป็นวัยกำลังเจริญเติบโต

อาหารและปริมาณอาหารที่วัยรุ่นควรได้รับ

1. น้ามน ควรดื่มวันละ 2-3 ถ้วยตวง เพราะมีแคลเซียม โปรตีน และวิตามินมากมาย
2. ไข่ ควรทานวันละ 1 ฟอง เพราะมีโปรตีน เหล็ก และวิตามินเอ
3. เนื้อสัตว์ต่างๆ ควรได้รับวันละ 150-180 กรัม หรือประมาณ 3/4 ถ้วยตวง และควรได้รับเครื่องในสัตว์ควบคู่ไปด้วย ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นอาหารที่มีโปรตีนสูง
4. ผัก อาจเป็นผักสีเขียวหรือผักสีเหลือง ควรได้รับทุกวัน มีอยู่ 1/2 ถ้วยตวง
5. ผลไม้ ควรได้รับทุกมื้อ
6. ข้าว ควรได้รับวันละ 5-6 ถ้วยตวง
7. ไขมัน ควรได้รับน้ำมันวันละ 3-4 ช้อนโต๊ะ

ปัญหาด้านการรับประทานอาหารของวัยรุ่น

1. เบื่ออาหาร มีสาเหตุมาจากการที่ผู้ใหญ่บังคับให้เด็กกินอาหารชนิดหนึ่งมากเกินไป หรือเกิดจากอารมณ์ เช่น ความเหนื่อยหน่าย ผิดหวัง
2. โรคอ้วน มีสาเหตุมาจากลักษณะนิสัยในการกินของเด็กที่ชอบกินจุบจิบ
3. กินอาหารไม่เป็นเวลา เด็กวัยรุ่นมักอดอาหารเช้า เพราะกลัวว่าจะอ้วน หรือเร่งรีบไปโรงเรียน

คำถาม กรอบที่ 6

1. วัยรุ่นควรดื่มนมวันละกี่ถ้วยตวง
2. วัยรุ่นควรรับประทานไขมันวันละเท่าใด

ถามว่า
อะไร



กรอบที่ 7

อาหารสำหรับวัยผู้ใหญ่

เฉลยกรอบที่ 6

1. 2-3 ถ้วยตวง
2. 3-4 ช้อนโต๊ะ

อาหารการกินในผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่ ถึงแม้ว่าจะหยุดเจริญเติบโตแล้ว แต่ร่างกายก็ต้องการสารอาหารอย่างครบถ้วน เพื่อนำไปทำนุบำรุงอวัยวะ และเนื้อเยื่อต่างๆ ของร่างกาย ให้คงสภาพการทำงานที่มีสมรรถภาพต่อไป และปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่จะทำให้วัยผู้ใหญ่ยังคงแข็งแรง ได้แก่ การบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ซึ่งในวัยนี้ เนื่องจากเป็นวัยทำงานมีเงินทองที่จะจับจ่ายได้มากขึ้น โดยมากจะทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินเป็นส่วนใหญ่ เพราะถือเป็นความสุขอย่างหนึ่งของคนบางกลุ่ม ที่คิดว่าอูสสำหรับหาเงินทองแทบแย่ง จึงต้องรับประทานอาหารที่มีราคาแพง และส่วนใหญ่จะเต็มไปด้วยไขมันในปริมาณที่มากเกินไป ดังนั้นสิ่งที่เป็หัวใจในการควบคุมเรื่องอาหารการกินในผู้ใหญ่ ก็คือการควบคุมน้ำหนักตัวให้เหมาะสม และท่านสามารถคำนวณได้จากสูตร ดัชนีมวลกายของร่างกาย ซึ่งมีรายละเอียดในหัวข้อเรื่องการควบคุมน้ำหนักตัว สำหรับคำแนะนำการรับประทานอาหารที่ถูกต้องในผู้ใหญ่ ขอแนะนำดังนี้

1. ให้บริโภคอาหารหลายชนิด เนื่องจากไม่มีอาหารชนิดใดชนิดหนึ่ง ที่ให้คุณค่าทางโภชนาการได้ครบถ้วน
2. บริโภคอาหารในปริมาณที่พอเหมาะ เพื่อให้น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ที่ต้องการ
3. หลีกเลี่ยงการรับประทานที่มีไขมันมากเกินไป
4. บริโภคอาหารที่มีปริมาณของแป้ง และกากใยให้เพียงพอ
5. หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่ปรุงด้วยปริมาณน้ำตาลจำนวนมาก
6. หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารเค็มมากเกินไปเพราะอาจทำให้เกิดโรคไตได้
7. ถ้าท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำ ขอให้ท่านดื่มแต่พอประมาณ

ตอบ
ละเอียด



คำถาม กรอบที่ 7

1. การบริโภคอาหารรสเค็มจัดทำให้อันตรายต่ออวัยวะใด
2. ผู้ใหญ่รับประทานน้ำตาลมากอาจทำให้เกิดโรคใด



เฉลยกรอบที่ 7

1. ไต
2. โรคเบาหวาน

กรอบที่ 8



อาหารสำหรับสตรีตั้งครรภ์

อาหารการกินในสตรีตั้งครรภ์ สตรีตั้งครรภ์นอกจากต้องมีการอาหารทั้ง 6 ประเภท ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ ในอาหารที่รับประทานเป็นประจำให้ครบทุกประเภทแล้ว สตรีตั้งครรภ์ต้องทราบอีกว่าควรที่จะเพิ่มสารอาหารประเภทใด จึงจะทำให้เด็กในครรภ์ได้รับประโยชน์สูงสุดดังนี้

1. อาหารที่ให้โปรตีน ได้แก่ไข่ นม เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์และถั่วเมล็ดแห้ง สตรีตั้งครรภ์จึงควรรับประทานไข่วันละ 1-2 ฟอง นมสดวันละ 1-2 แก้ว เนื้อสัตว์บกและสัตว์ทะเล ซึ่งจะได้อาตุไอโอดีนด้วย อาหารประเภทเต้าหู้และนมถั่วเหลือง ก็มีประโยชน์ในการให้โปรตีนไม่แพ้เนื้อสัตว์เช่นกัน

2. อาหารที่ให้พลังงาน ได้แก่ข้าว แป้ง น้ำตาล ไขมันและน้ำมัน สตรีตั้งครรภ์ควรรับประทานข้าวพอลประมาณร่วมกับอาหารที่ให้โปรตีนดังกล่าว แล้ว ควรใช้น้ำมันพืชซึ่งมีกรดไขมันจำเป็น ในการประกอบอาหาร เช่นน้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด สตรีตั้งครรภ์ควรจะต้องรับประทานอาหารที่จะให้พลังงานมากขึ้นวันละประมาณ 300 แคลลอรี่

3. อาหารที่ให้วิตามินและเกลือแร่ สตรีตั้งครรภ์ต้องการอาหารที่มีวิตามินและเกลือแร่เพิ่มขึ้น ควรรับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้ทุกวัน เช่นส้ม มะละกอ กล้วย สลัดกันไป จะได้ใยอาหารเพื่อประโยชน์ในการขับถ่ายอุจจาระด้วย เกลือแร่ที่สำคัญควรรับประทานเพิ่มได้แก่ แคลเซียม ฟอสฟอรัส แมกนีเซียม เหล็ก สังกะสี และไอโอดีน ส่วนวิตามินได้แก่กลุ่มที่ละลายในไขมัน เช่น เอ ดี อี เค และที่ละลายในน้ำ ได้แก่วิตามินบี และวิตามินซี

คำถาม กรอบที่ 8

1. สตรีมาครรภ์ควรรับประทานอาหารที่ให้พลังงานวันละกี่แคลลอรี่
2. สตรีมีครรภ์รับประทานไข่วันละกี่ฟอง





กรอบที่ 9

เฉลยกรอบที่ 8

1. 300 แคลลอรี่
2. 1-2 ฟอง

อาหารสำหรับวัยสูงอายุ



สารอาหารที่ผู้สูงอายุต้องการ

1. **พลังงาน** ต้องการพลังงานน้อยลง เพราะการทำงานของร่างกายมีน้อยลง พลังงานที่ควรได้รับควรน้อยกว่า 1200 แคลลอรี่
2. **โปรตีน** ควรได้รับวันละ 1 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม หากได้รับโปรตีนมากเกินไป ร่างกายจะนำไปสะสมในรูปของไขมัน ทำให้เกิดโรคอ้วน
3. **ไขมัน** ไม่ควรได้รับมากเกินไป เพราะการได้รับมากเกินไปจะทำให้เกิดโรคอ้วน
4. **แคลเซียม** ผู้สูงอายุมักเป็นโรคกระดูกพรุน ซึ่งเกิดในหญิงมากกว่าชาย การได้รับแคลเซียมเพียงพอจะช่วยให้กระดูกแข็งแรง ควรได้รับแคลเซียมวันละ 800 มิลลิกรัม
5. **เหล็ก** ควรได้รับวันละ 6 มิลลิกรัม ควรกินอาหารที่มีโปรตีนและวิตามินซีด้วย เพื่อช่วยในการดูดซึมเหล็ก
6. **วิตามิน** ควรได้รับวิตามินซีประมาณ 30 มิลลิกรัม โดยดื่มน้ำส้มวันละ 1 แก้ว
7. **น้ำ** ควรได้รับวันละ 1 1/2-2 ลิตร โดยเฉพาะวันที่อากาศร้อนสูญเสียเหงื่อมาก ควรได้รับน้ำเพิ่มขึ้น

คำถาม กรอบที่ 9

1. ผู้สูงอายุขาดแคลเซียมมักเกิดโรคใด
2. ผู้สูงอายุควรได้รับพลังงานไม่เกินกี่แคลลอรี่



เฉลยกรอบที่ 9

1. โรคกระดูกพรุน
2. 1,200 แคลลอรี

กรอบที่ 10



อาหารและปริมาณอาหารที่ผู้สูงอายุควรได้รับ

1. เนื้อสัตว์ ควรได้รับวันละ 120 กรัม ควรเป็นเนื้อปลา และควรได้รับเครื่องในสัตว์สัปดาห์ละ 1 ครั้ง
2. ไข่ ย่อยและดูดซึมง่าย ควรได้รับสัปดาห์ละ 3-5 ฟอง
3. น้านม มีแคลเซียมเพื่อช่วยในการสร้างกระดูก ควรใช้นมผงที่ไม่มีไขมัน 4 ช้อนโต๊ะผสมน้ำให้ได้ 1 ถ้วยตวง หรือดื่มนมถั่วเหลืองแทนก็ได้
4. ถั่วเมล็ดแห้ง ควรนำมาต้มให้นิ่มก่อนกิน ควรได้รับวันละ 1/2 ถ้วยตวง ควรกินครั้งละน้อยๆ เพราะถ้ากินมากจะทำให้เกิดท้องอืด
5. ข้าว ควรได้รับวันละ 3-4 ถ้วยตวง
6. ผัก ควรกินทุกวันเพื่อได้รับวิตามิน และกากอาหารช่วยไม่ให้ท้องผูก ไม่ควรกินผักดิบเพราะมีกากอาหารมากเกินไปย่อยยาก ทำให้ท้องอืดเพราะมีก๊าซมาก ยกเว้นผักกาดหอมที่กินทั้งดิบๆ ได้
7. ผลไม้ ควรกินทุกวันวันละ 1-2 ครั้ง ควรเลือกที่ย่อยง่าย เคี้ยวง่าย
8. ไขมัน ไม่ควรกินไขมันมากเกินไป เพราะจะทำให้ท้องอืดและมีน้ำหนักเพิ่ม ควรใช้น้ำมันพืชที่มีกรดไขมันเลวี่คมาก ประมาณ 2-2.5 ช้อนโต๊ะ



คำถาม กรอบที่ 10

1. วัยสูงอายุควรรับประทานเนื้อสัตว์ใด
2. เพราะเหตุใดวัยสูงอายุควรรับประทานผลไม้ทุกวัน





กรอบที่ 11

เฉลยกรอบที่ 10

1. เนื้อปลา
2. อาหารย่อยง่าย

ปัญหาโภชนาการของผู้สูงอายุ มีสาเหตุดังนี้

นิสัยการบริโภค ผู้สูงอายุมักกินอาหารตามความชอบ และชอบอาหารหวานจัด อาจกินอาหารตามประเพณีความเชื่อ ทำให้ไม่สามารถได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์อย่างเพียงพอ

การเปลี่ยนแปลงของสภาวะทางจิตใจ ผู้สูงอายุมีความคิดว่าตนไม่มีความสำคัญต่อครอบครัว รู้สึกถูกทอดทิ้ง เบื่อสิ่งต่างๆ และเบื่ออาหาร ทำให้ไม่ชอบกินอาหาร ส่วนผู้สูงอายุบางคนกินตลอดเวลา ทำให้เกิดโรคอ้วน

การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยามีดังนี้

- ฟันไม่ดีเหมือนเก่า เคี้ยวอาหารไม่สะดวก ทำให้เคี้ยวอาหารได้น้อยลง ทำให้ไม่ได้รับโปรตีนและแคลอรีที่เพียงพอ
- การดูดซึมของสารอาหารลดลง เช่น ธาตุเหล็ก แคลเซียม ทำให้ขาดสารอาหารดังกล่าว คือ โรคโลหิตจาง และโรคกระดูกพรุน

คำถาม กรอบที่ 11

การเคี้ยวอาหารไม่สะดวกทำให้ได้รับสารอาหารได้น้อยลง

ตอบอะไรดี
นะ



เฉลยกรอบที่ 11

โปรตีน

กรอบที่ 12

สรุปบทเรียน



อาหารเป็นสิ่งจำเป็นของชีวิต ความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการเป็นสิ่งที่ช่วยทำให้ชีวิตสมบูรณ์ และเป็นเรื่องที่ทุกคนควรเอาใจใส่ พยายามกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่อย่างพอเพียง โดยกินข้าวให้น้อยลง กินผักให้มากขึ้น จะช่วยให้อายุยืน รูปร่างสวย แข็งแรง สูงและน้ำหนักตัวเพิ่ม สุขภาพดีทั้งทางกาย ปัญญา และอารมณ์ ทำให้มีสมรรถภาพในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ตลอดจนการกีฬาด้วย ผู้ที่อยู่ในถิ่นที่เป็นโรคเหน็บชา ควรกินข้าวซ้อมมือ ผู้ที่อยู่ในถิ่นที่เป็นโรคคอกควรกินเกลืออนามัย ผู้ที่อยู่ในถิ่นอหิวาต์ควักควักกินถั่วให้มาก และทุกคนควรกินนมและไข่บ้างตามสมควร

- บุคคลที่มีโอกาสเป็นโรคขาดอาหารได้ง่าย คือเด็กที่กำลังเจริญเติบโต สตรีที่กำลังมีครรภ์ หรือระยะที่ให้นมบุตร ผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุ และผู้ที่กำลังป่วยไข้ ฉะนั้นจะต้องระวังเป็นพิเศษ
- การร่วมมือประสานงานกันอย่างจริงจัง และมีประสิทธิภาพทั้งฝ่ายประชาชนและรัฐบาล จะช่วยให้คนไทยเราทั้งชาติอยู่ดีกินดีและมีความสุข สมดังพระพุทธภาษิตที่ว่า “อโรคยา ปรมาลาภา ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ”

จบบทเรียนแล้ว
อาหารตามวัย

รับทำแบบทดสอบ
หลังเรียนกันดีกว่า





แบบทดสอบหลังเรียน



คำชี้แจง จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว เขียนในช่องในกระดาษคำตอบ

1. ในวัยเด็กควรได้รับสารอาหารประเภทใดมากที่สุด
ก. ไชมัน ข. โปรตีน
ค. เหลือแร่ ง. คาร์โบไฮเดรต
 2. ความรู้เกี่ยวกับหลักโภชนาการเรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ มีประโยชน์ต่อนักเรียนอย่างไร
ก. สามารถเลือกอาหารได้ตามรสนิยม
ข. สามารถเลือกใช้สารอาหารได้ถูกใจ
ค. สามารถเลือกซื้ออาหารได้ราคาถูก
ง. เปลี่ยนแปลงรายการอาหารได้โดยไม่เกิดผลเสีย
 3. ข้อใดเป็นสาเหตุที่สำคัญที่สุด ที่ทำให้เด็กในวัยเรียนรับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่
ก. การรับประทานอาหารเฉพาะที่ชอบ
ข. การรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา
ค. การรับประทานอาหารไม่อิ่มเพราะรีบ
ง. การรับประทานอาหารนอกบ้าน
 4. วัยใดมีการเจริญเติบโตและการพัฒนาการเป็นไปอย่างรวดเร็ว
ก. วัยทารก ข. วัยเด็ก
ค. วัยรุ่น ง. วัยผู้ใหญ่
 5. บุคคลวัยสูงอายุควรได้รับโปรตีนจากเนื้อสัตว์ชนิดใด
ก. เนื้อไก่ ข. เนื้อหมู
ค. เนื้อปลา ง. เนื้อสัตว์ทุกชนิด
 6. ผู้ป่วยโรคไตควรเลือกรับประทานอาหารชนิดใด
ก. รับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ
ข. รับประทานอาหารที่มีกากใยสูง
ค. รับประทานอาหารที่มีรสจืด
ง. รับประทานที่มีรสจัด
 7. สารอาหารประเภทโปรตีนได้มาจากอาหารชนิดใดบ้าง
ก. ข้าว ผัก ผลไม้ ข. มะละกอ แอปเปิ้ล
ค. น้ำมันตับปลา น้ำมันพืช
ง. เนื้อสัตว์ ถั่วต่าง ๆ
 8. หากมีอาการท้องผูกควรรับประทานอาหารตามข้อใด
ก. ข้าว ข้าวโพด ข. ผัก ผลไม้
ค. เนื้อสัตว์ ง. น้ำมันตับปลา
 9. ปัจจุบันสุขภาพของคนไทยทุกกลุ่มวัย มีแนวโน้มเป็นโรคอะไรบ้าง
ก. โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน
ข. โรคเอดส์ โรคปอด
ค. โรคคอพอก โรคเหน็บชา
ง. โรควัณโรค โรคเครียด
 10. โรคอ้วน สาเหตุรับประทานคราอาหารใดมากที่สุด
ก. เหลือแร่ ข. วิตามิน
ค. โปรตีน ง. ไชมัน

เฉลยทดสอบหลังเรียน

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

ไปศึกษาเล่มใหม่ได้แล้ว

ไชโยผ่าน
แล้ว



สรุปผลความก้าวหน้าและข้อเสนอแนะสำหรับนักเรียน

หลังจากนักเรียนได้ศึกษาบทเรียนสำเร็จรูปนี้เรียบร้อยแล้วคงทราบแล้วว่านักเรียนได้คะแนน
หลังเรียนเท่าไรจะสรุปผลความก้าวหน้าในการเรียนโดยใช้ตัวเลขจากคะแนนทดสอบหลังเรียนมาเป็น
ตัวชี้วัดและเป็นข้อเสนอแนะสำหรับนักเรียนดังนี้

สวัสดี...นักเรียนทุกคน
เรามาดูกันหน่อยซิว่าคะแนนของ
เราอยู่ระดับกี่ดาว



ตอบถูก 1- 5 ข้อ ความรู้ที่ได้ยังมีน้อย สมควรเริ่มศึกษาบทเรียนใหม่อีกครั้ง

ตอบถูก 6 - 7 ข้อ ความรู้เราอยู่ขั้นพอใช้ได้ครูให้อยู่ระดับ 1 ดาว ★ ถ้ายังไม่พอใจ
ก็ศึกษาบทเรียนใหม่อีกรอบก็ได้

ตอบถูก 8 - 9 ข้อ ความรู้อยู่ในขั้นดีครูให้อยู่ระดับ 2 ดาว ★★ ถ้ายังไม่พอใจ
ก็ศึกษาบทเรียนใหม่อีกรอบก็ได้เหมือนกัน

ตอบถูก 10 ข้อ ความรู้อยู่ในขั้นยอดเยี่ยมจริงๆครูให้อยู่ระดับ 3 ดาว ★★★
แสดงว่าเข้าใจบทเรียนได้เป็นอย่างดี

แต่อย่าลืมไปรับ
รางวัลที่คุณครู

นี่...พวกเราเตรียมตัวไปศึกษา
บทเรียนใหม่เล่มที่ 2 ได้แล้วครับ

สุด
ยอด



บรรณานุกรม

บุญสม มาติน และคณะ. **สุขศึกษา รายวิชา พ 011 พ 012**. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์จำกัด, 2537.

รัชนี้ ขวัญบุญจัน และคณะ. **สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, 2547.

เรณูมาศ มาอุ้น และคณะ. **สุขศึกษา ม.3**. กรุงเทพฯ : พัฒนาคุณภาพวิชาการ(พว.) จำกัด, 2550.

วิชาการ,กรม. **การจัดสาระการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2546.

วิชาการ,กรม. **เอกสารประกอบ หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551**

คู่มือการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2545.

สมหมาย แต่งสกุล และ ธาดา วิมลวัตรเวที. **สุขศึกษาและพลศึกษา ม.3**. กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช จำกัด, 2547.