

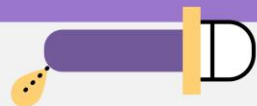
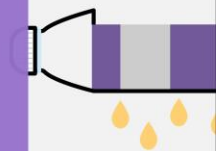
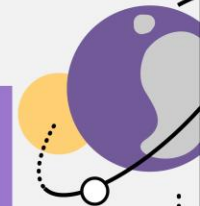
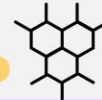
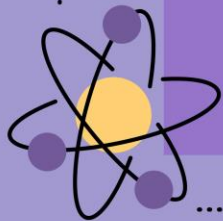
รายวิชา วิทยาศาสตร์

รหัสวิชา ว16101

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ผู้สอน ครูธิดารัตน์ เมฆหมอก

เรื่อง การกินอาหารให้เหมาะสม
กับเพศและวัย (ต่อ)



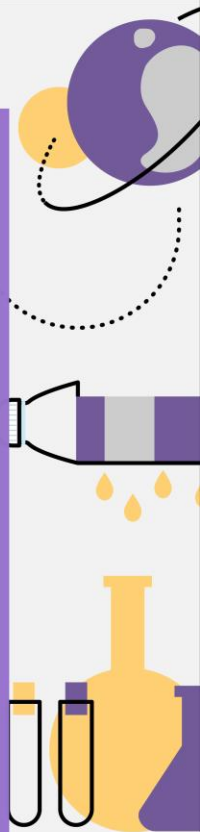
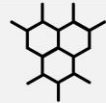
กิจกรรมที่ 2 รับประทานอาหาร อย่างไรให้เหมาะสมกับร่างกาย



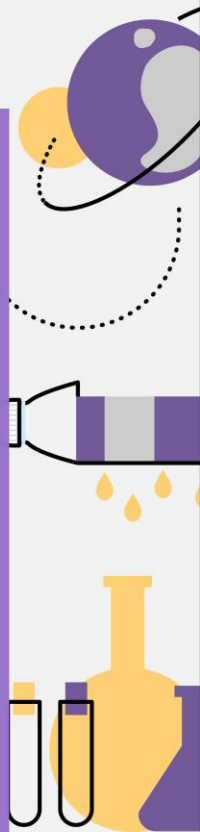
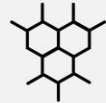
<https://sites.google.com/site/webaharpheusukhaphaph/xahar/kha-naeana-ni-kar-kin-xahar-pheux-sukhphaph>

จุดประสงค์กิจกรรม

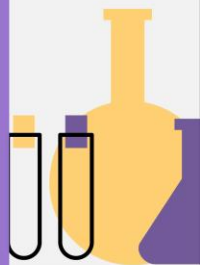
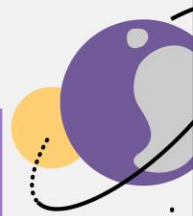
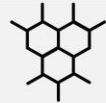
สืบค้นข้อมูลและอธิบายการ
รับประทานอาหารให้ได้สัดส่วน
ตามธงโภชนาการ



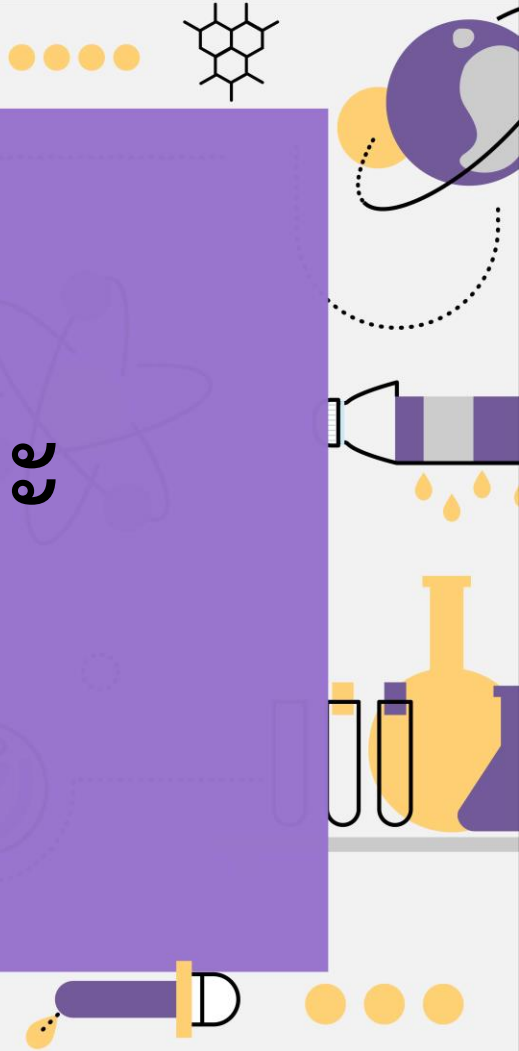
1. ร่วมกันสืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับการกินอาหารให้ได้สัดส่วนตาม ธงโภชนาการ บันทึกผล



2. บันทึกชื่ออาหาร ส่วนประกอบของ
อาหารและปริมาณของแต่ละส่วนประกอบ
ในอาหารที่รับประทานใน 1 วัน
ตามหน่วยที่ระบุไว้ในธงโภชนาการ
ลงในตาราง

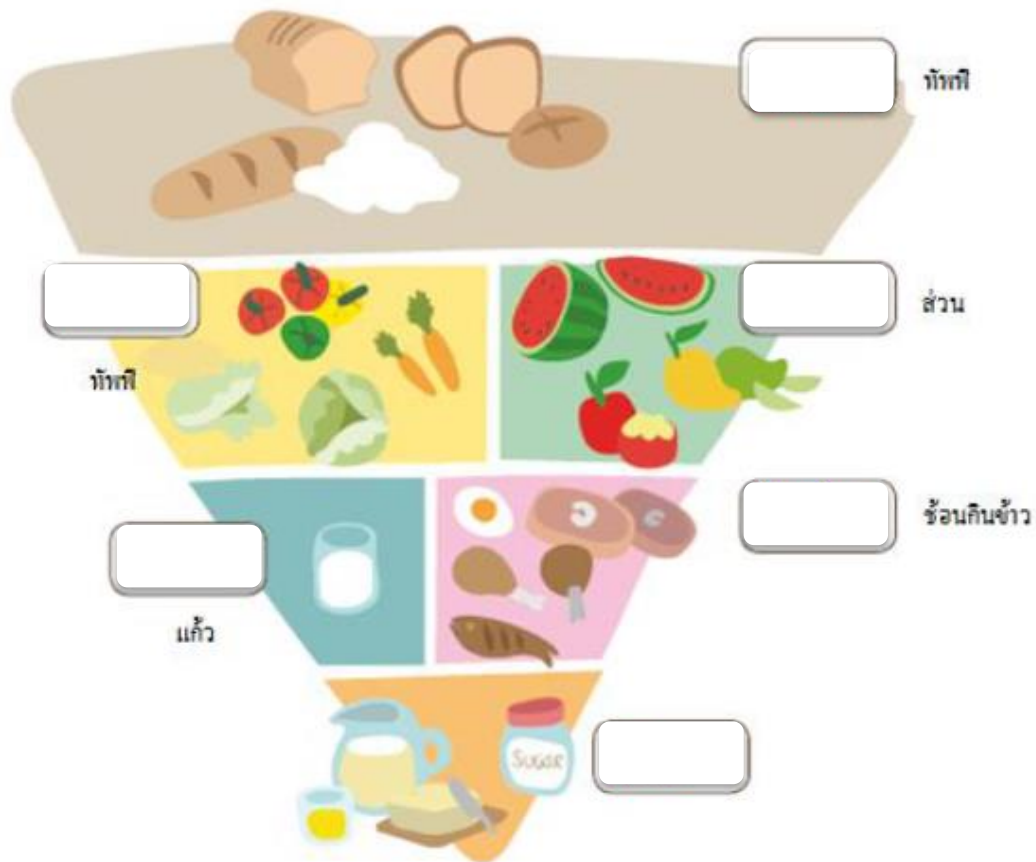


3. วิเคราะห์ปริมาณของ อาหารว่าได้สัดส่วนเหมาะสม ตามธงโภชนาการหรือไม่ บันทึกผล



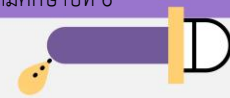
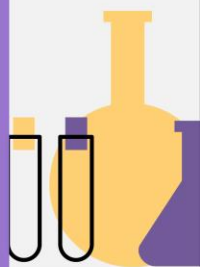
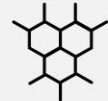
ธงโภชนาการสำหรับเด็ก อายุ 6-13 ปี





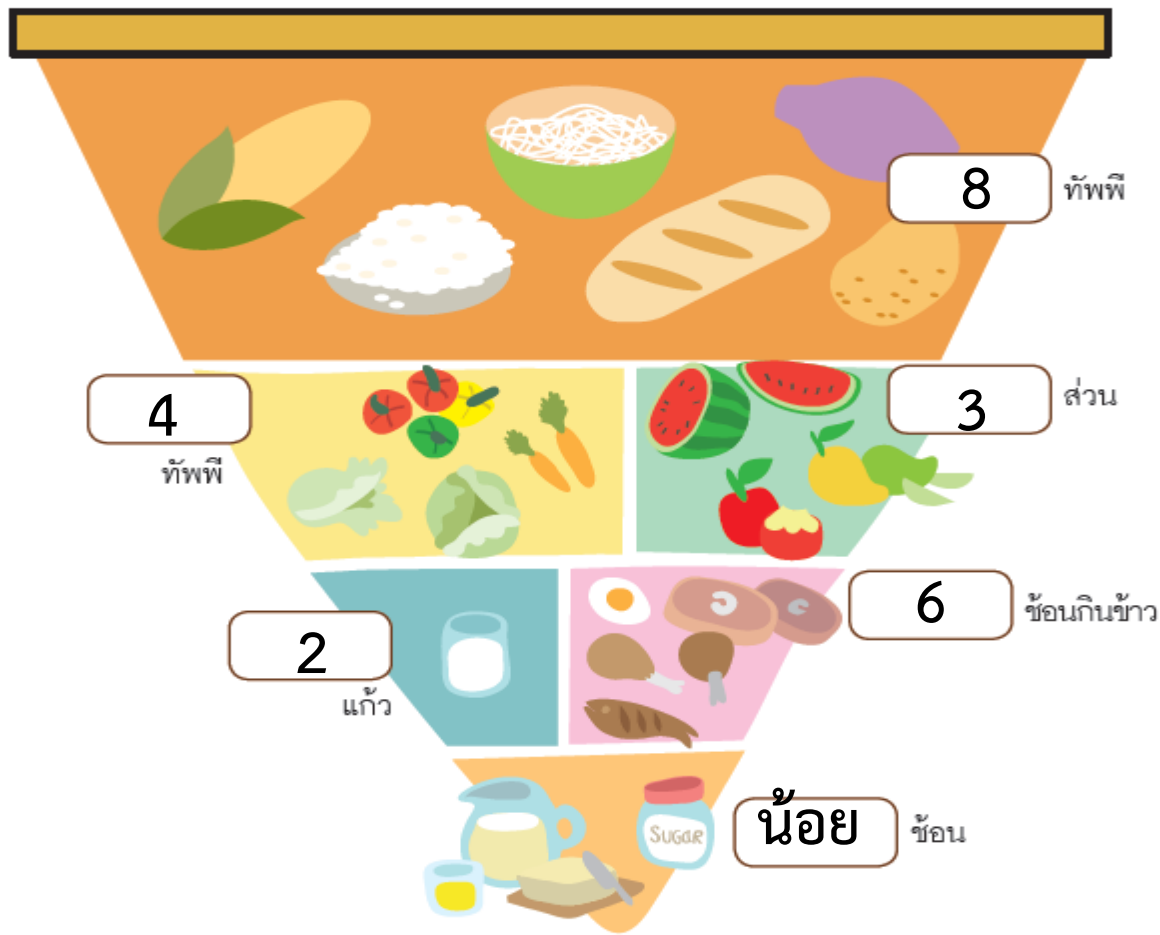
ธงโภชนาการ

ภาพชุดกิจกรรมการเรียนรู้ การเรียนรู้วิทยาศาสตร์
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6



ตัวเลขแสดงปริมาณ อาหารที่เด็กไทยควร บริโภคใน 1 วัน





4

ทัพพี

8

ทัพพี

3

ส่วน

6

ช้อนกินข้าว

2

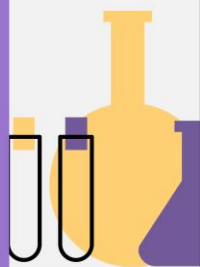
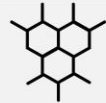
แก้ว

น้อย

ช้อน

ธงโภชนาการ

ภาพชุดกิจกรรมการเรียนรู้ การเรียนรู้วิทยาศาสตร์
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6



D

ปริมาณอาหารใน แต่ละกลุ่มของธงโภชนาการ



<https://www.sanook.com/health/9553/>

กลุ่มข้าว-แป้ง

ข้าวสุก ๑ ทัพพี เท่ากับถ้วยเดียว ๑ ทัพพี เท่ากับข้าวเหนียว ๑/๒ ทัพพี เท่ากับขนมจีน ๑ จับ เท่ากับขนมปัง ๑ แผ่น เท่ากับบะหมี่ ๑ ก้อน

กลุ่มผัก

ผักทองสุก ๑ ทัพพี เท่ากับผักคะน้าสุก ๑ ทัพพี เท่ากับผักบุ้งจีนสุก ๑ ทัพพี เท่ากับแตงกวาดิบ ๑/๒ ผลกลาง

กลุ่มผลไม้

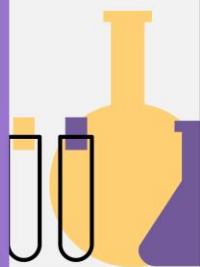
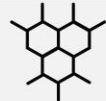
ผลไม้ ๑ ส่วน เท่ากับเงาะ ๔ ผล เท่ากับฝรั่ง ๑/๒ ผลกลาง เท่ากับมะม่วงดิบ ๑/๒ ผล เท่ากับกล้วยน้ำว้า ๑ ผล เท่ากับ ส้มเขียวหวาน ๑ ผลใหญ่ เท่ากับมะละกอหรือสับปะรด หรือแตงโม ๖-๘ ชิ้นพอดีคำ เท่ากับลองกองหรือลำไยหรือ องุ่น ๖-๘ ผล

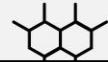
กลุ่มเนื้อสัตว์

ปลาทู ๑ ช้อนกินข้าว (๑/๒ ตัว ขนาดกลาง) เท่ากับเนื้อหมู ๑ ช้อนกินข้าว เท่ากับไข่ไก่ ๑/๒ ฟอง เท่ากับเต้าหู้แข็ง ๑/๔ ชิ้น เท่ากับถั่วเมล็ดแห้งสุก ๒ ช้อนกินข้าว

กลุ่มนม

นมสด ๑ แก้ว เท่ากับโยเกิร์ต ๑ ถ้วย เท่ากับนมพว่องมันเนย ๑ แก้ว





ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบ ของอาหาร	ปริมาณของอาหาร (ระบุตามหน่วยตาม ธงโภชนาการ)
โจ๊กหมู	ข้าว หมู ผัก น้ำซุป น้ำตาลทราย น้ำปลา	2 ทัพพี 2 ช้อนกินข้าว 1/2 ทัพพี 1 ถ้วย 1/2 ช้อนกินข้าว 1/2 ช้อนกินข้าว



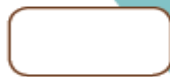
ทัพพี



ทัพพี



ส่วน



แก้ว



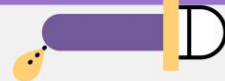
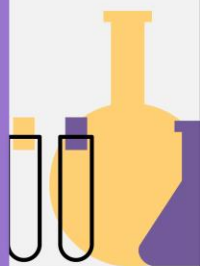
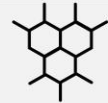
ช้อนกินข้าว

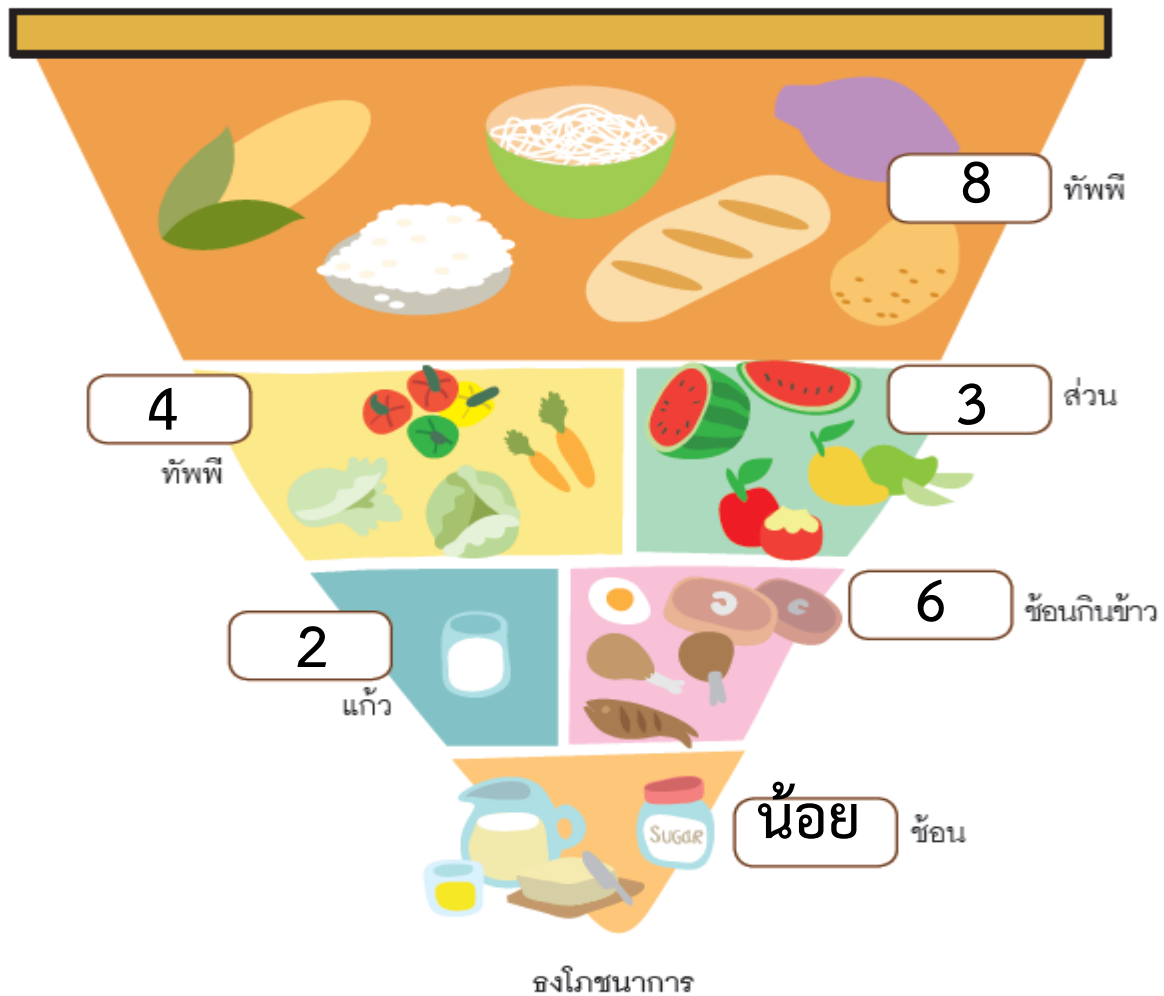


ช้อน

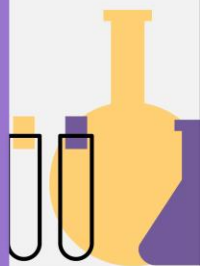
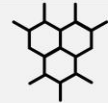
ธงโภชนาการ

ภาพชุดกิจกรรมการเรียนรู้ การเรียนรู้วิทยาศาสตร์
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

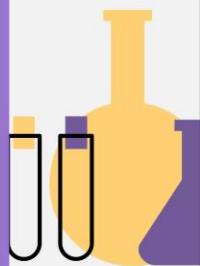
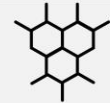




ภาพชุดกิจกรรมการเรียนรู้ การเรียนรู้วิทยาศาสตร์
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6



การรับประทานอาหารใน 1 วัน ได้สัดส่วนดังนี้



กลุ่มข้าว-แป้ง

☐

เหมาะสม

☐

มากเกินไป

☐

น้อยเกินไป

กลุ่มผัก

☐

เหมาะสม

☐

มากเกินไป

☐

น้อยเกินไป

กลุ่มผลไม้

☐

เหมาะสม

☐

มากเกินไป

☐

น้อยเกินไป

กลุ่มเนื้อสัตว์

☐

เหมาะสม

☐

มากเกินไป

☐

น้อยเกินไป

กลุ่มนม

☐

เหมาะสม

☐

มากเกินไป

☐

น้อยเกินไป

น้ำมัน

น้ำตาล

เกลือ

☐

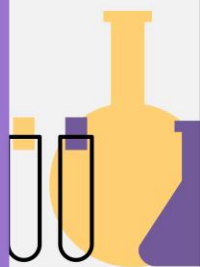
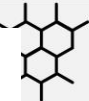
เหมาะสม

☐

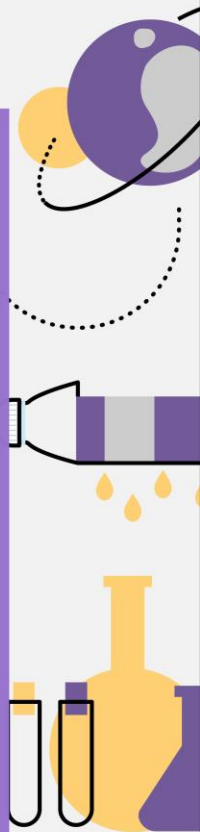
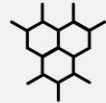
มากเกินไป

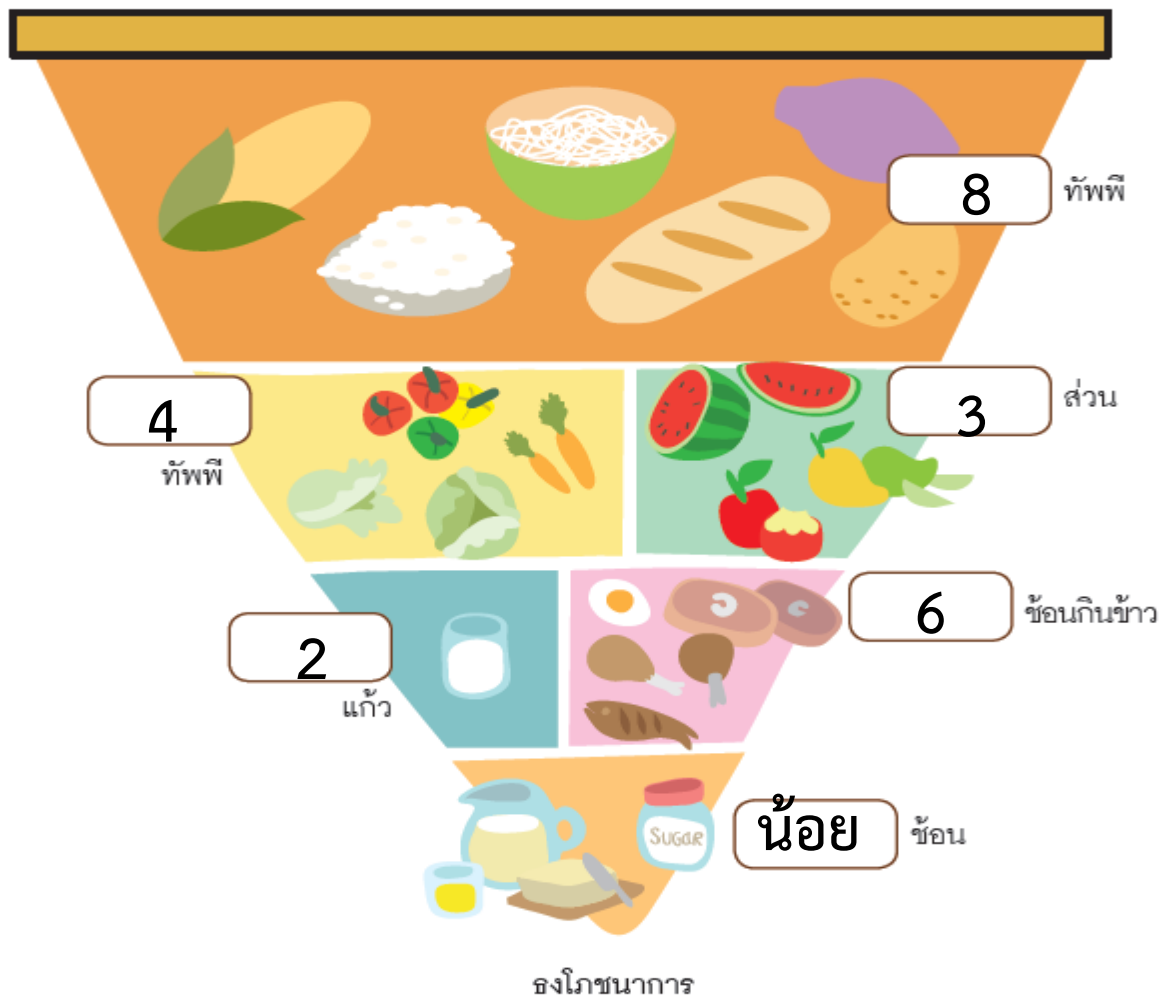
☐

น้อยเกินไป

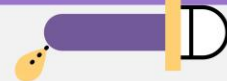
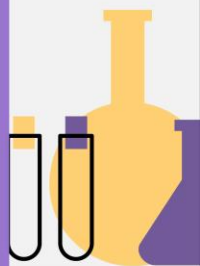
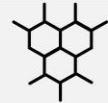


ถ้านักเรียนรับประทานอาหารใน 1 วัน
แล้วไม่ได้รับปริมาณอาหารตาม
สัดส่วนของธงโภชนาการ นักเรียน
จะต้องรับประทานอาหารอย่างไรให้ได้
สัดส่วนตามธงโภชนาการ





ภาพชุดกิจกรรมการเรียนรู้ การเรียนรู้วิทยาศาสตร์
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6



จากกิจกรรมนี้สรุปได้ว่าอย่างไร

การรับประทานอาหารใน 1 วัน
ควรรับประทานให้ได้รับปริมาณของ
อาหารตามสัดส่วนของ...

