

# สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๗

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๘

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๙

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๐

๑\_หลักสูตรวิชาสุขศึกษา

๒\_แผนการจัดการเรียนรู้

๓\_PowerPoint\_ประกอบการสอน

๔\_Clip

๕\_ใบงาน\_เฉลย

๖\_ข้อสอบประจำหน่วย\_เฉลย

๗\_การวัดและประเมินผล

๗\_เสริมสาระ

๙\_สื่อเสริมการเรียนรู้



# อาหารที่เหมาะสมกับวัย

## จุดประสงค์การเรียนรู้

- สามารถกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและคุณค่าทางโภชนาการ



## ๑

## ความสำคัญของอาหาร

อาหารเป็นปัจจัยพื้นฐานสำคัญที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย นอกจากอาหารจะให้พลังงานและสร้างความเจริญเติบโตให้แก่ร่างกาย ช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย โดยอาหารนั้นมีความสำคัญที่สามารถสรุปได้ ดังนี้



ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอนับตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาจนกระทั่งคลอดออกมาและมีการเจริญเติบโตขึ้นเรื่อยๆ หากได้รับอาหารที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายไปจนกระทั่งถึงวัยผู้ใหญ่

ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรคให้แก่ร่างกาย ซึ่งคนที่รับประทานอาหารอย่างเหมาะสมและถูกหลักโภชนา ร่างกายจะสามารถต้านทานโรคได้ดีเพราะมีภูมิคุ้มกันต้านทานโรคที่ได้รับจากอาหาร และถ้ามีอาการเจ็บป่วยเล็กน้อยไม่รุนแรงนัก ร่างกายก็จะสามารถรักษาตัวเองได้

ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย เมื่อรับประทานอาหารเข้าไปจะเกิดการเผาผลาญทำให้มีพลังงาน ความร้อนเกิดขึ้น โดยพลังงาน ความร้อนจะทำหน้าที่ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย

ช่วยให้อวัยวะต่างๆ ในร่างกายสามารถทำงานได้ตามปกติจากแหล่งพลังงานของร่างกายมาจากอาหาร หากได้รับอาหารที่เหมาะสมก็จะทำให้อวัยวะต่างๆ สามารถทำงานได้ตามปกติ





การจะมีสุขภาพที่ดีได้ การรับประทานอาหารนับเป็นปัจจัยสำคัญ จำเป็นต้องมีความรู้ เพื่อจะได้เลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ ให้ได้สัดส่วนที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย

- การเลือกบริโภคอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ
- การเลือกบริโภคอาหารตามธรรมชาติ
- สร้างพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง



## การเลือกบริโภคอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ

เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีขึ้นทางกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้กำหนดแนวคิดและสื่อเพื่อนำมาใช้เป็นสัญลักษณ์ให้เกิดความเข้าใจของประชาชนต่อการเลือกบริโภคอาหารเพื่อมีสุขภาพที่ดี

รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่

แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดื่มน้ำหนักตัว

รับประทานพืชผักให้มาก

และรับประทานผลไม้เป็นประจำ

ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย

หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร

รสหวานจัดและเค็มจัด

รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก

สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ

รับประทานปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน

สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ

รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอควร

รับประทานอาหารที่สะอาดปราศจาก

การปนเปื้อน



งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

โภชนบัญญัติ ๙ ประการ



## การเลือกบริโภคอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ

เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีขึ้นทางกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้กำหนดแนวคิดและสื่อเพื่อนำมาใช้เป็นสัญลักษณ์ให้เกิดความเข้าใจของประชาชนต่อการเลือกบริโภคอาหารเพื่อมีสุขภาพที่ดี



### ชั้นที่ ๑ กลุ่มข้าว - แป้ง

ควรรับประทานในปริมาณมากที่สุดจะทำให้สารอาหารหลัก คือ คาร์โบไฮเดรต

### ชั้นที่ ๒ กลุ่มพืชผัก และผลไม้

ควรรับประทานในปริมาณมากรองลงมาเพื่อให้ได้วิตามิน แร่ธาตุ และกากใยอาหาร

### ชั้นที่ ๓ กลุ่มเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว และนม

ควรรับประทานในปริมาณพอเหมาะเพื่อให้ได้โปรตีน เหล็ก และแคลเซียม

### ชั้นที่ ๔ กลุ่มน้ำมัน น้ำตาล เกลือ

ควรรับประทานแต่น้อยเท่าที่จำเป็น

ธงโภชนาการ



## การเลือกบริโภคอาหารตามธรรมชาติ

- บริโภคธัญพืชเต็มรูป โดยไม่ผ่านการขัดสี เช่น เลือกบริโภคข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือแทนข้าวขัดสี เพราะมีใยอาหารที่ช่วยให้การขับถ่ายดี ยังสามารถช่วยให้ร่างกายมีระบบภูมิคุ้มกันที่ดี ทำให้ไม่เป็นโรคมะเร็งได้ง่าย
- หลีกเลี่ยงอาหารสำเร็จรูปที่ผ่านกระบวนการต่างๆ เพื่อให้อาหารนั้นเก็บไว้เป็นเวลานานโดยไม่เน่าเสีย เช่นอาหารกระป๋อง อาหารบางชนิดใส่สารกันบูดเพื่อให้เก็บไว้ได้นาน สารเจือปนหรือสารเคมีอื่นๆ รวมทั้งอาจมีสารพิษที่เข้าสู่ร่างกายได้
- เลือกบริโภคอาหารอินทรีย์ หรืออาหารชีววิถีที่ไม่ได้ใช้สารเคมี เป็นอาหารที่คงสภาพตามธรรมชาติเดิมไว้มากที่สุด ไม่ผ่านการปรุงแต่งมากมาย และยังคงรสชาติเดิมๆของอาหารไว้



## สร้างพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง



### บริโภคอาหารครบ ๓ มื้อ

โดยเฉพาะอาหารมื้อเช้าจัดว่าเป็นอาหารมื้อสำคัญที่สุด นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ที่ไม่ได้รับประทานอาหารในมื้อเช้าจะมีผลทำให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงสมองได้ไม่เพียงพอ

ทำให้ร่างกายขาดความพร้อมในการทำงาน การเรียนรู้สึกเฉื่อยชา



### บริโภคอาหารอย่างฉลาด

- บริโภคพอกอิ่มและพอดี เช่น ข้าวสวย ๑-๒ ทัพพี ผัก ๔-๖ ช้อน และ น้ำสะอาด ๑-๒ แก้ว
- เลือกบริโภคอาหารที่ดีมีคุณค่าและมีประโยชน์
- บริโภคผักผลไม้ไทยแทนของหวาน
- ลดการบริโภคอาหารแบบกินจุบจิบ
- บริโภคน้ำสะอาดแทนน้ำอัดลม
- เมื่อบริโภคอาหารควรเคี้ยวอาหารอย่างช้าๆ อย่างร่ำร้อน



### บริโภคอาหารอย่างมีสติ

- สามารถทดลองอาหารแปลกๆ ใหม่ๆ ได้เสมอ
- บริโภคอาหารให้ครบหมวดหมู่ อย่างพอดี
- รู้จักควบคุมอาหาร
- ระลึกและมีสติกับสิ่งที่กำลังบริโภค
- ควรบริโภคอาหารตามมื้อให้เป็นเวลา

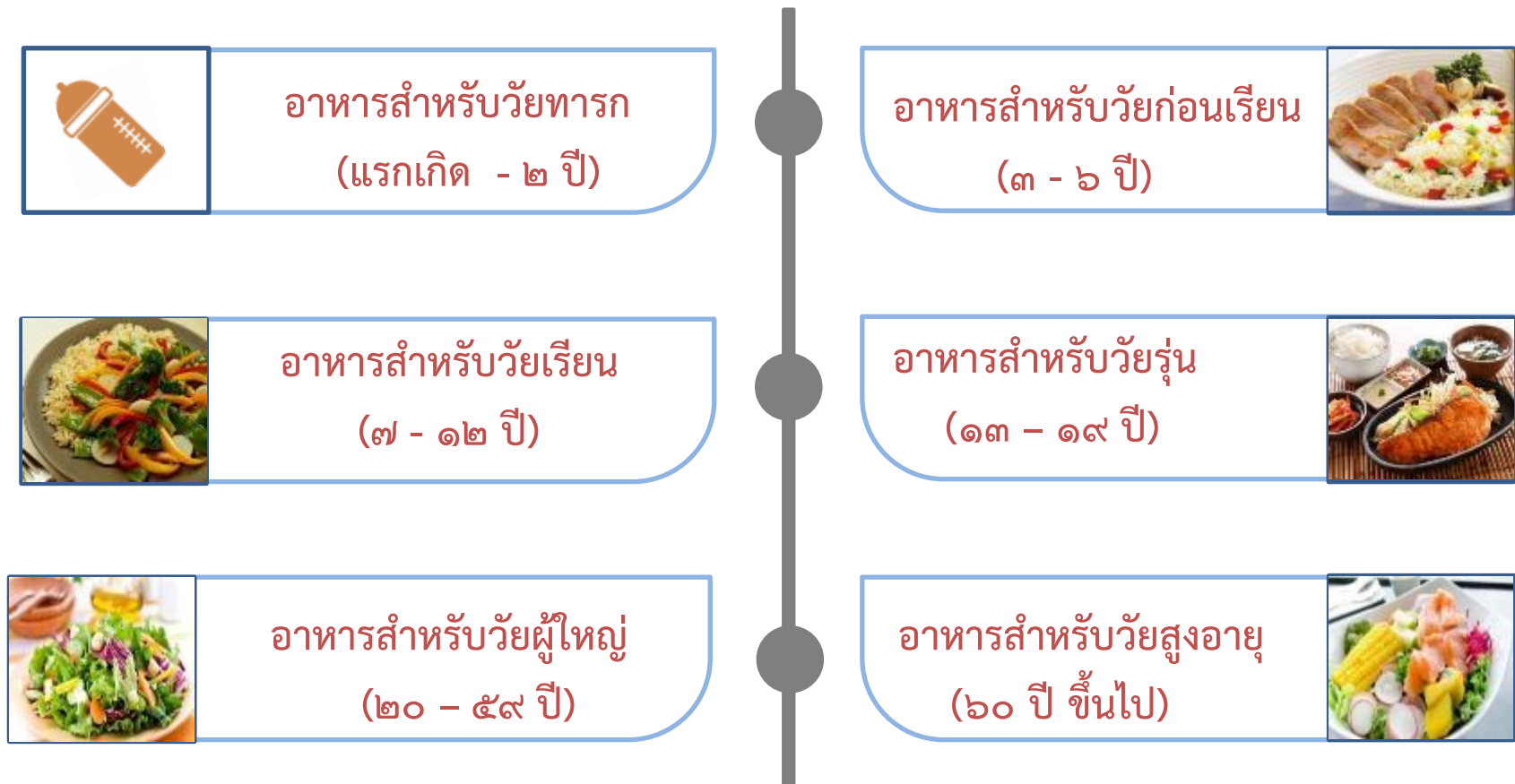




# ๓

## การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัย

อาหารเป็นสิ่งสำคัญต่อการเจริญเติบโตและการทำงานของอวัยวะต่างๆภายในร่างกาย การได้รับสารอาหารตามความต้องการของร่างกายในแต่ละช่วงวัยนั้นจะส่งผลให้ร่างกายเจริญเติบโต และพัฒนาการตามวัยที่เหมาะสม การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัย ดังนี้








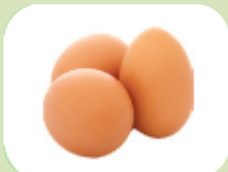





## อาหารสำหรับวัยทารก (แรกเกิด - ๒ ปี)


























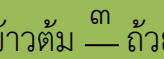





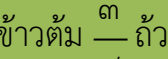
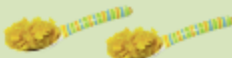

วัยทารกเป็นวัยที่เจริญเติบโตทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาอย่างรวดเร็วและเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ มีพัฒนาการที่สมวัยได้ ในช่วง ๖ เดือนแรก ทารกควรได้รับนมแม่ที่เพียงพออย่างเดียว เป็นอาหารที่ดีที่สุดของทารก นำนมแม่ถือว่าเป็นอาหารที่สะอาดและมีสารอาหารครบถ้วน ทั้งโปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุต่างๆ

นํานมเป็นสารอาหารที่สำคัญที่ช่วยให้สร้างภูมิคุ้มกัน ทั้งมีฮอร์โมน และสารกระตุ้นการเจริญเติบโตของสมอง ที่มีผลพัฒนาระดับสติปัญญาของทารก













อายุ	รายการอาหาร
๐-๖ เดือน	 <p>นมแม่เพียงอย่างเดียว</p>
๗ เดือน	<div data-bbox="600 832 896 921">เช้า</div> <div data-bbox="633 933 861 1103"></div> <div data-bbox="662 1118 826 1162">ข้าว ๔ ช้อน</div> <div data-bbox="624 1162 861 1332"></div> <div data-bbox="935 933 1163 1103"></div> <div data-bbox="954 1118 1137 1162">ไข่ต้ม ๑ ฟอง</div> <div data-bbox="954 1162 1163 1332"></div> <div data-bbox="1224 933 1476 1103"></div> <div data-bbox="1244 1118 1456 1162">ฟักทอง ๑ ช้อน</div> <div data-bbox="1244 1162 1476 1332"></div> <div data-bbox="1534 933 1765 1103"></div> <div data-bbox="1534 1118 1765 1162">มะละกอสุก ๒ ช้อน</div> <div data-bbox="1534 1162 1765 1332"></div>

อายุ	รายการอาหาร			
๘-๙ เดือน    นมแม่	เช้า	 ข้าว ๕ ช้อน 	 ถั่วเขียว ๔ ช้อน 	 กล้วยน้ำว้า ๑ ผล 
	กลางวัน	 ข้าว ๕ ช้อน 	 เนื้อปลา ๒ ช้อน 	 ผักสุกบด ๒ ช้อน 

อายุ	รายการอาหาร		
<p>๑๐ เดือน - ๑ ปี</p>  <p>นมแม่</p>	เช้า		
			
	ข้าว ๕ ช้อน	ไข่ต้ม ๑ ฟอง	น้ำส้มคั้น ๑ ผล
			
	กลางวัน		
			
	ข้าวต้ม $\frac{3}{4}$ ถ้วย	ไก่ ๑-๒ ช้อน	ฝรั่ง ๔ ชิ้น
			
	เย็น		
			
	ข้าวต้ม $\frac{3}{4}$ ถ้วย	ฟักทอง ๒ ช้อน	มะละกอสุก ๔ ชิ้น
			



อายุ	รายการอาหาร			
๑๐ เดือน – ๑ ปี  นมแม่	เช้า	 ข้าวสวย $\frac{๑}{๒}$ ถ้วย	 แกงจืดเต้าหู้	 น้ำส้มคั้น ๒ ผล
	กลางวัน	 ข้าวสวย $\frac{๑}{๒}$ ถ้วย	 หมูทอด ๒ ชิ้น	 กล้วยน้ำว้า ๑ ผล
	เย็น	 โจ๊ก $\frac{๑}{๒}$ ถ้วย	 ผักสุกบด ๒ ชิ้น	 มะละกอสุก ๔ ชิ้น

## อาหารสำหรับวัยก่อนเรียน (๓ - ๖ ปี)

ช่วงวัยก่อนเรียนเป็นช่วงที่เด็กกำลังเจริญเติบโต มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่ค่อนข้างช้า เมื่อเปรียบเทียบกับทารก อาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนควรได้รับสามารถแบ่งออกได้ ๒ ช่วงอายุ



### เด็กวัยก่อนเรียนระยะแรก อายุ ๓ ปี

- เด็กในช่วงนี้ควรให้เด็กดื่มนมผง นมสด และนมถั่วเหลือง ทำให้เด็กดื่มนจนเป็นนิสัยพร้อมกับเสริมอาหารที่เน้นโปรตีน และให้ได้รับประทานอาหารให้ครบ ๓ มื้อในปริมาณที่เพียงพอ

### เด็กวัยก่อนเรียนระยะที่สอง อายุระหว่าง ๔ - ๖ ปี

- เด็กในช่วงนี้จะสามารถรับประทานอาหารได้ในปริมาณที่มากขึ้น ควรให้เด็กรับประทานอาหารที่ให้พลังงานอย่างเพียงพอและเพิ่มอาหารว่างวันละ ๑-๒ มื้อ นมสด หรือนมถั่วเหลืองวันละ ๑-๒ แก้ว ไม่ควรให้เด็กดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม ซ็อกโกแลต เพราะจะทำให้เกิดฟันผุได้



## อาหารสำหรับวัยเรียน (๗ – ๑๒ ปี)

- อาหารนับเป็นปัจจัยสำคัญมากสำหรับเด็กวัยเรียน เป็นวัยที่มีพัฒนาการของการเจริญเติบโตในทุกระบบ เป็นวัยที่มีการเรียนรู้และสั่งสมประสบการณ์การมีโภชนาการที่ดีเพียงพอ กับความต้องการของร่างกายในวัยนี้ จะช่วยให้ให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเต็มศักยภาพ และสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง

- โดยกำหนดค่าพลังงานที่เด็กวัยเรียน ควรได้รับแต่ละวัยประมาณ ๑,๖๐๐ กิโลแคลอรี และรับประทานอาหารครบ ๓ มื้อ และหลากหลาย ในแต่ละหมวด ดื่มนมทุกวันจนติดเป็นนิสัยพร้อมทั้ง เสริมอาหารว่างระหว่างมื้อ



- อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงสำหรับเด็กวัยเรียนมี น้ำอัดลม ลูกอม ขนมหวาน ขนมขบเคี้ยว อาหารขยะและอาหารรสจัดทุกชนิด



## อาหารสำหรับวัยรุ่น (๑๓ – ๑๙ ปี)

วัยรุ่นมีการเจริญเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา ร่างกายจำเป็นต้องทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการ วัยรุ่นสามารถเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับวัยตนเองได้ ก็จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง และสุขภาพจิตดีด้วย



# อาหารสำหรับวัยผู้ใหญ่ (๒๐ – ๕๙ ปี)

วัยผู้ใหญ่เป็นวัยที่ร่างกายหยุดการเจริญเติบโต แต่ยังมีการรักษาสมรรถภาพการทำงานให้เป็นปกติอยู่ ร่างกายจึงต้องการสารอาหารอย่างครบถ้วน เพื่อบำรุงอวัยวะและเนื้อเยื่อต่างๆ หากที่ภาวะโภชนาการไม่ดีอาจส่งผลกระทบต่อร่างกายได้ ผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพปกติรับประทานอาหารต่างๆ ให้ครบ ทั้ง ๕ หมู่ และให้ได้สัดส่วนที่เหมาะสม

## สารอาหาร สำหรับวัยผู้ใหญ่

### เสริมสร้างซ่อมแซม

- เนื้อสัตว์ต่างๆ ควรได้วันละ ๑๐๐ กรัม
- นม ควรได้รับวันละ ๑ แก้ว
- ไข่ ควรได้รับวันละ ๑ ฟอง
- อาหารทะเล สัปดาห์ละ ๑ – ๒ ครั้ง
- ถั่วเมล็ดแห้งต้มสุก ๑/๒ ถ้วย
- ดับหรือเครื่องในสัตว์ สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง



### ให้พลังงาน

- ข้าวสวย บะหมี่ ก๋วยเตี๋ยว หรือขนมจีน ๓ จาน
- น้ำตาล ๒ ช้อนโต๊ะ
- น้ำมันหมู น้ำมันพืช หรือกะทิ ๒ ๑/๒ - ๓ ช้อนโต๊ะ
- เผือก หรือมัน ๑ หัวเล็ก



### ควบคุมการทำงาน

- ผักอื่นๆ ชนิดผัก หัว ดอก หรือผล ๑/๒ ถ้วย
- ผลไม้อื่นๆ อีก ๑ ผล (ผลเล็ก) ๑ ชนิด (ผลใหญ่)
- ผลไม้จำพวกส้ม ๑ ผล (เล็ก) หรือน้ำผลไม้ ๑/๒ - ๑ แก้ว
- ผักใบเขียวสุก ๑/๒ ถ้วย





## อาหารสำหรับวัยสูงอายุ (๖๐ปี ขึ้นไป)

วัยผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงไปสู่สภาพความเสื่อมของร่างกายควรรับประทานอาหารให้ถูกโภชนาการ จึงเป็นสิ่งจำเป็นช่วยให้สุขภาพแข็งแรงมีความต้านทานโรคสูง และช่วยให้เซลล์ต่างๆ เสื่อมสลายช้าลงได้ ผู้สูงอายุควรรับประทานปลาเป็นประจำ เพราะมีไขมันต่ำและย่อยง่าย

