

คู่มือ

ชุดนิทรรศการยืม - คืน
ส่งเสริมการพัฒนาทักษะชีวิต
สำหรับเด็กและเยาวชน เรื่อง
Food & Fit
สร้างชีวิตให้ Strong





คำนำ

ภาวะโภชนาการเกินพอดีหรือ “โรคอ้วน” กำลังคุกคามคนไทย โดยเฉพาะเด็กในวัยเรียน จากการศึกษาพบว่าในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา เด็กประถมศึกษาปีที่ 1-6 มีอัตราเกิดโรคอ้วนร้อยละ 21 อัตราโดยเฉลี่ยจะพบเด็กอ้วน 2 คน จาก 10 คน เด็กประถมศึกษาปีที่ 1-6 มีไขมันในเลือดสูงร้อยละ 66 จำนวน 1 ใน 3 ของเด็กอ้วนมีความดันโลหิตสูง และร้อยละ 10 มีสัญญาณความเสี่ยงในการเป็นโรคเบาหวาน (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 2554 – 2558)

ที่ผ่านมา หน่วยงานต่างๆ ได้ร่วมกันรณรงค์เรื่องโภชนาการในโรงเรียน เพื่อส่งเสริมให้เด็กได้รับประทานอาหารที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย และรู้จักออกกำลังกายอย่างเหมาะสม ตั้งแต่ระดับนโยบาย การเพิ่มเนื้อหาการเรียนการสอนที่ช่วยเสริมทักษะนักเรียน การทำโครงการในโรงเรียน ตลอดจนการสื่อสารผ่านช่องทางสาธารณะต่างๆ เป็นต้น ทั้งนี้ เพื่อเป็นการส่งเสริมให้เด็ก เยาวชน ได้เรียนรู้อย่างสนุกสนาน ผู้เรียนได้เห็นภาพหรือลงมือทำด้วยตัวเองกระตุ้นการเรียนรู้จนสามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้อย่างยั่งยืนและมีประสิทธิภาพ และถือเป็นเครื่องมือที่ง่ายและดีสำหรับครู

ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จึงพัฒนา “ชุดนิทรรศการ ยิ้ม-คีน ส่งเสริมการพัฒนาทักษะชีวิต สำหรับเด็กและเยาวชน เรื่อง Food & fit สร้างชีวิตให้ strong” เพื่อเป็นสื่อการเรียนการสอนที่ช่วยหนุนเสริมการทำงานของเครือข่ายและองค์กรต่างๆ ในการลดความเสี่ยงจากโรคอ้วน และโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอื่นๆ (NCDs) ตั้งแต่วัยเรียนจนถึงวัยผู้ใหญ่ได้

ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ



สารบัญ

	หน้า
แนวคิดนิทรรศการ	5
รายการสื่อและอุปกรณ์	7
 หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 : Food กินเป็น = สุขภาพดี	10
 กิจกรรม I Spy my food หน้า 12	 กิจกรรม I Spy myself หน้า 14
 กิจกรรม อยากดูดีต้องกินผัก (ประถมศึกษา) หน้า 16	 กิจกรรม อยากดูดีต้องกินผัก (มัธยมศึกษา) หน้า 18
 กิจกรรม Ring it if you know กดให้ไวถ้าใช่ หน้า 20	 กิจกรรม Label well done ส่องผลิตภัณฑ์ รู้ทันฉลาก หน้า 28
แบบทดสอบ	30
ข้อมูลประกอบเนื้อหาการเรียนรู้	37
 หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 : Fit เล่นสนุก ลูกขยับ	59
 กิจกรรม We fit we fun เตะบอลผ่านแคลอรี่ หน้า 61	
แบบทดสอบ	63
ข้อมูลประกอบเนื้อหาการเรียนรู้	66
ภาคผนวก	71
แบบสำรวจความคิดเห็นการใช้สื่อนิทรรศการยืม-คืน	72
ตารางสรุปผลการใช้สื่อและอุปกรณ์	73
สรุปรายการนำเสนอสิ่งสื่อและอุปกรณ์	74

แนวคิดนิทรรศการ

เด็กในวัยเรียนมีความเสี่ยงต่อโรคทางโภชนาการ เพราะยังขาดทักษะในการเลือกรับประทานอาหารระหว่างของที่มีประโยชน์ กับของที่ทำแล้วเกิดผลกระทบต่อร่างกาย ซึ่งส่วนใหญ่จะเลือกรับประทานตามความพึงพอใจในรสชาติและความนิยม นอกจากนี้ยังมีเรื่องของเทคโนโลยีที่ดึงดูดความสนใจของเด็กอย่าง “อินเทอร์เน็ต” ทั้งโซเชียลมีเดีย เกมออนไลน์ ฯลฯ ที่สามารถเข้าถึงได้ง่ายจนไม่มีเวลาเคลื่อนไหวร่างกายอย่างที่ควรจะเป็น ส่งผลให้เกิดภาวะโรคอ้วนหรือภาวะทางสุขภาพที่ไม่สมดุล จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องส่งเสริมให้เด็กในวัยนี้ มีความรู้เกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหารที่ดีและเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย และการเคลื่อนไหวร่างกายที่สามารถทำได้ง่ายในชีวิตประจำวันในรูปแบบที่สนุกสนาน เพื่อช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ สร้างการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งเริ่มได้จากในชั้นเรียน

หลักสูตรการเรียนการสอนในช่วงชั้นประถมศึกษา และมัธยมศึกษา นักเรียนจะได้เรียนเรื่องอาหารและกิจกรรมทางกายในวิชาสุขศึกษา และพลศึกษา สารการเรียนรู้ที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค มาตรฐาน พ.4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารหลัก 5 หมู่ การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย การเลือกซื้ออาหารที่มีฉลาก รู้หลักโภชนาการของผลิตภัณฑ์ และการออกกำลังกาย

ดังนั้น แนวทางในการออกแบบสื่อจึงใช้เนื้อหาวิชาสุขศึกษา และพลศึกษามาสร้างชุดสื่อประกอบการเรียนการสอน โดยมุ่งไปที่ปัญหาโรคอ้วน การสร้างแรงบันดาลใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่กินที่เหมาะสม เน้นการทำกิจกรรมเคลื่อนไหว ผู้เรียนจะได้เรียนรู้ผ่านกิจกรรมเคลื่อนไหว การทดลอง ได้ใช้จินตนาการ และสื่อการสอนที่เน้นภาพแทนการใช้ภาษาเพื่ออธิบาย

ชุดนิทรรศการยิ้ม-คีน ส่งเสริมการพัฒนาทักษะชีวิต สำหรับเด็กและเยาวชนเรื่อง FOOD&FIT สร้างชีวิตให้ Strong แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 : Food กินเป็น = สุขภาพดี



นำเสนอพฤติกรรมที่ส่งผลต่อสุขภาพ รู้จักสำรวจพฤติกรรมการกินของตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับความต้องการที่เหมาะสมของร่างกายในแต่ละช่วงวัย รวมถึงการสำรวจลักษณะทางกายภาพตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต นอกจากนี้ยังแนะนำการเลือกรับประทานอาหารที่ดีและเหมาะสมเน้นการทานผักและผลไม้ในมื้ออาหาร และความรู้รอบตัวเกี่ยวกับการเลือกกินอย่างปลอดภัยทั้งจากปริมาณที่เหมาะสมและการวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์ด้วย

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 : Fit เล่นสนุก สุขขยับ



นำเสนอกิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน ตั้งแต่ระดับเบา ระดับกลาง จนถึงระดับหนัก ผ่านกิจกรรมกลุ่มที่สนุกสนาน นำเสนอวิธีเผาผลาญพลังงานและระยะเวลาที่เหมาะสมเทียบกับปริมาณอาหารที่รับประทานเข้าไปในแต่ละวัน เพื่อกระตุ้นส่งเสริมให้เกิดการทำกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันมากยิ่งขึ้น ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และป้องกันปัญหาโรคอ้วนในเด็กได้

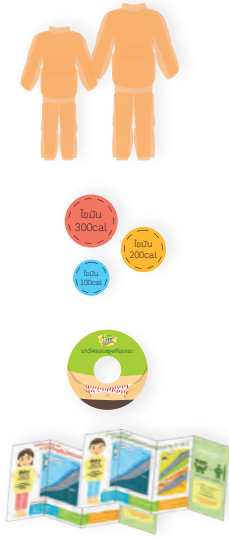
การใช้สื่อการเรียนรู้

ชุดนิตรรศการยืม-คืน ชุดนี้ ได้ออกแบบเนื้อหาการเรียนรู้ให้มีความต่อเนื่องร้อยเรียงกันตามลำดับ โดยผ่านการแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องของ สสส. ทั้งนี้ผู้สอนก็สามารถเลือกใช้อุปกรณ์ ส่วนใดส่วนหนึ่งของชุดนิตรรศการนี้ ในแผนการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษา หรือวิชาอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องของท่าน สำหรับกลุ่มเป้าหมายระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 และ มัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ได้ตามความเหมาะสม



รายการสื่อและอุปกรณ์ชุดนิทรรศการยิ้ม-คีน
ส่งเสริมการพัฒนาทักษะชีวิต สำหรับเด็กและเยาวชน
เรื่อง FOOD&FIT สร้างชีวิตให้ Strong

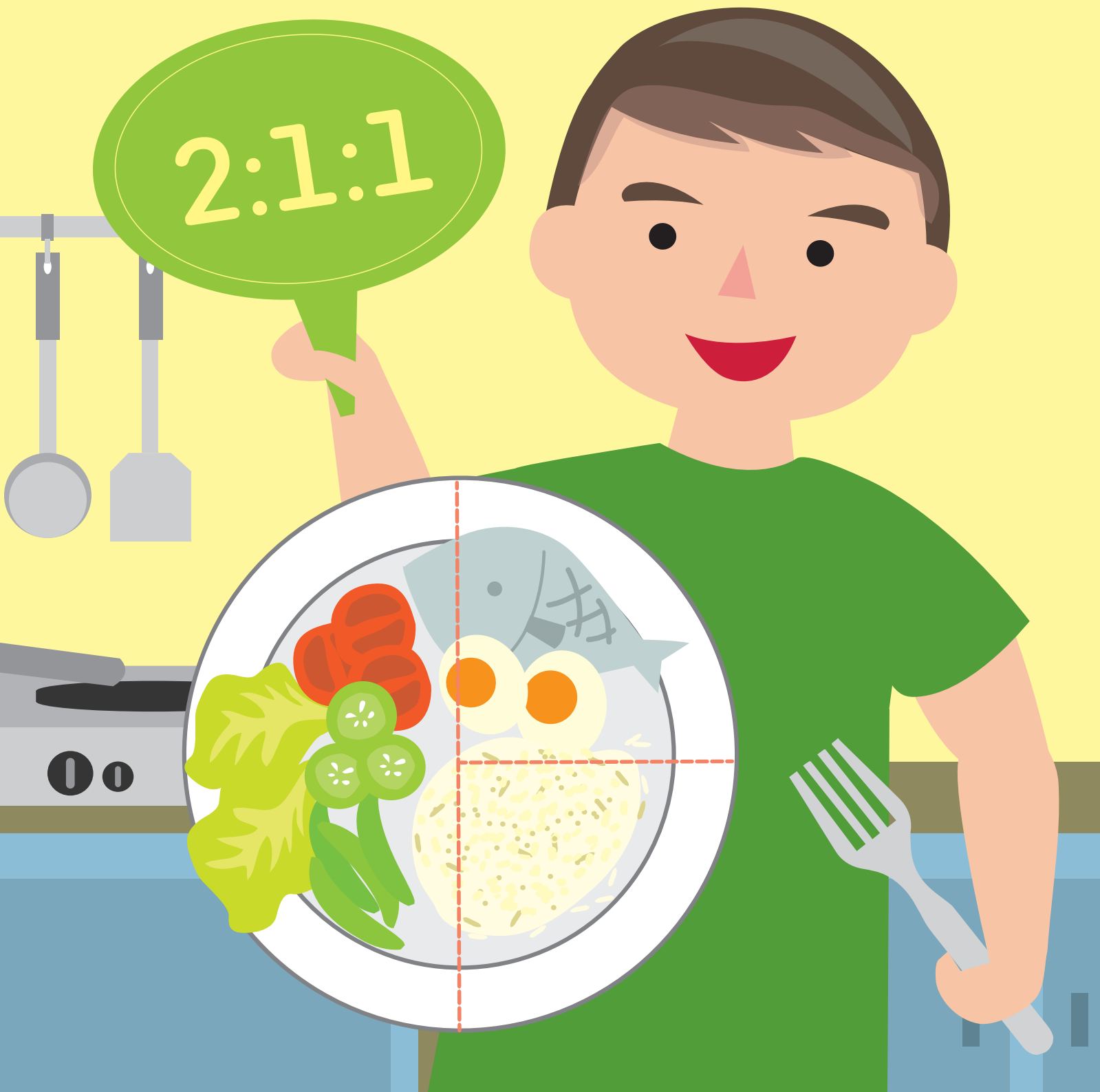
ลำดับที่	ชุด/รายการสื่อ	ภาพประกอบ	จำนวน	หน่วย
1	1.1 กระเป๋าใส่ของพร้อมสกรีนชื่อและโลโก้โครงการ		1	ใบ
	1.2 แผ่น DVD (รวมไฟล์เอกสารกิจกรรมนิทรรศการยิ้ม-คีน เรื่อง “FOOD&FIT สร้างชีวิตให้ Strong”)		1	แผ่น
	1.3 คู่มือการใช้ชุดนิทรรศการยิ้ม-คีน เรื่อง “FOOD&FIT สร้างชีวิตให้ Strong”		1	เล่ม
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 : Food กินเป็น = สุขภาพดี				
2	2.1 กิจกรรม I spy my Food			
	2.1.1 Worksheet สำหรับพฤติกรรมการกินใน 1 วัน (เอกสารอยู่ในแผ่นDVD รวมไฟล์เอกสารนิทรรศการยิ้ม-คีน เรื่อง “FOOD&FIT สร้างชีวิตให้ Strong”)		100	แผ่น
	2.1.2 Food & calorie card 1 กล่อง		1	แผ่น
	2.1.3 วัสดุทัศน “น้องอูนและน้องอิมกินอยู่อย่างไรให้ชีวิต Strong”		1	ชิ้น
	2.1.4 บอร์ด “กินอย่างไร ได้อย่างนั้น”			

ลำดับที่	ชุด/รายการสื่อ	ภาพประกอบ	จำนวน	หน่วย
	2.2 กิจกรรม I spy myself 2.2.1 ชุดเพิ่มพลังงาน • ขนาด M 1 ชุด • ขนาด L 1 ชุด 2.2.2 เม็ดไขมันจำลอง • 100 cal จำนวน 40 ชิ้น • 200 cal จำนวน 60 ชิ้น • 300 cal จำนวน 100 ชิ้น 2.2.3 สายวัด 2.2.4 สื่อการสอน “กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต”		2 200 6 1	ชุด ชิ้น ชิ้น ชิ้น
	2.3 กิจกรรมอยากดูดีต้องกินผัก 2.3.1 สำหรับชั้นประถมศึกษา ผ้าพันคอสามเหลี่ยม 3 สี • สีเขียว 30 ผืน • สีชมพู 15 ผืน • สีเหลือง 15 ผืน 2.3.2 สำหรับชั้นมัธยมศึกษา • มงกุฏ • สายสะพาย • แผ่นการ์ดเทป 2.3.3 สื่อการสอนแผ่นพลิก “อยากดูดีต้องกินผัก” ใช้ร่วมกัน 2 ระดับชั้น		60 5 5 5 1	ผืน ชิ้น ชิ้น ชิ้น ชิ้น
	2.4 กิจกรรม Ring it if you know กดให้ไว ถ้าใช่ 2.4.1 บัตรคำสีเหลือง (สำหรับชั้นประถมศึกษา) 2.4.2 บัตรคำสีฟ้า (สำหรับชั้นมัธยมศึกษา) 2.4.3 กระดิ่ง 2.4.4 แผ่นพับเฉลยบัตรคำ		25 25 1 1	แผ่น แผ่น ชิ้น ชิ้น

ลำดับที่	ชุด/รายการสื่อ	ภาพประกอบ	จำนวน	หน่วย
	2.5 กิจกรรม Label well done ส่งผลิตภัณฑ์ รู้ทันฉลาก 2.5.1 กล่องนม (ตัวอย่างบรรจุภัณฑ์) 2.5.2 Worksheet ส่งผลิตภัณฑ์ รู้ทันฉลาก (เอกสารอยู่ในแผ่นDVD รวมไฟล์เอกสาร นิทรรศการ ยืม-คืน เรื่อง “FOOD&FIT สร้างชีวิตให้ Strong”) 2.5.3 แผ่นพลิกสื่อการสอน “อยากดูดีต้องกินผัก”	  	1 1	ขึ้น ขึ้น
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 : Fit เล่นสนุก ลูกยับ				
3	3.1 กิจกรรม We fit we fun สะบัดบอล ผ่อนเคลอรี 3.1.1 ผืนผ้าวงกลม We fit we fun สะบัดบอล ผ่อนเคลอรี 3.1.2 ลูกบอล 3.1.3 การ์ดระดับกิจกรรมทางกาย (PHYSICAL ACTIVITY CARD) 3.1.4 แผ่นกรอกคะแนน (เอกสารอยู่ในแผ่น DVD รวมไฟล์เอกสาร นิทรรศการ ยืม-คืน เรื่อง “FOOD&FIT สร้างชีวิตให้ Strong”) 3.1.5 แผ่นพลิกสื่อการสอน “กิจกรรมกระตุกลูกขึ้นมาขยับ”	    	1 2 30 1	ผืน ลูก แผ่น กล่อง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

Food : กินเป็น = สุขภาพดี



หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

Food : กินเป็น = สุขภาพดี

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ให้ผู้เรียนได้สำรวจภาวะโภชนาการของตนเอง และได้รับข้อมูลเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตอย่างถูกต้อง
2. ให้ผู้เรียนเข้าใจถึงสาเหตุภาวะโรคอ้วน นำไปสู่ความตระหนักเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหารของตนเอง
3. ให้ผู้เรียนได้รับข้อมูลโภชนาการที่ถูกต้อง อาทิ ความรู้เรื่องธงโภชนาการ ประโยชน์ผัก 5 สี และสัดส่วนอาหารที่เหมาะสมในแต่ละมื้อ 2 : 1 : 1 เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างถูกต้อง
4. ให้ผู้เรียนได้รับข้อมูลการอ่านฉลากผลิตภัณฑ์ได้อย่างถูกต้อง นำไปสู่การเลือกผลิตภัณฑ์ ก่อนตัดสินใจซื้อ และบริโภคได้อย่างเหมาะสมตามคำแนะนำบนฉลาก

สาระการเรียนรู้

1. สถานะการณัภาวะอ้วนลงพุง
 - สาเหตุภาวะอ้วนลงพุง
2. ข้อมูลโภชนาการที่ถูกต้อง
 - ธงโภชนาการ
 - ความต้องการอาหารและพลังงานในกลุ่มต่างๆ ตามธงโภชนาการ
 - สัดส่วนอาหารที่ควรรับประทานในแต่ละมื้อ
3. พฤติกรรมการรับประทานอาหาร
 - พฤติกรรมการรับประทานที่เหมาะสม
 - พฤติกรรมการรับประทานที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคภัย หวาน มัน เค็ม
4. การอ่านฉลากผลิตภัณฑ์
 - วิธีการอ่านฉลากผลิตภัณฑ์

รูปแบบกิจกรรม

ประกอบด้วย 5 กิจกรรม คือ

1. กิจกรรม I Spy my Food
2. กิจกรรม I Spy myself
3. กิจกรรม อยากดูดีต้องกินผัก
4. กิจกรรม Ring it if you know กดให้ไวถ้าใช่
5. กิจกรรม Label well done ส่องผลิตภัณฑ์ รู้ทันฉลาก

กิจกรรม I spy my food

ระยะเวลาที่แนะนำ

30 นาที

อุปกรณ์

1. Worksheet “สำรวจพฤติกรรมการกินใน 1 วัน” (เอกสารอยู่ในแผ่น DVD รวมไฟล์เอกสาร นิทรรศการ ยืม-คืน เรื่อง “FOOD&FIT สร้างชีวิตให้ Strong”)
2. Food & calorie card
3. DVD ชุด “น้องอู่นและน้องอิมกินอยู่อย่างไรให้ชีวิต Strong”
4. สื่อการสอนบอร์ด “กินอย่างไร ได้อย่างนั้น”



Food & calorie card



บอร์ด “กินอย่างไร ได้อย่างนั้น”



DVD ชุด “น้องอู่นและน้องอิมกินอยู่อย่างไรให้ชีวิต Strong”

Worksheet “สำรวจพฤติกรรม
การกินใน 1 วัน”

กระบวนการ

ขั้นที่ 1 เตรียมการสอน

1. เตรียมอุปกรณ์ประกอบด้วย
 - สำเนา “แบบสำรวจพฤติกรรมการกินใน 1 วัน” ให้ครบตามจำนวนผู้เรียน
 - การ์ด Food & calorie 100 แผ่น จัดวางการ์ด Food & calorie ไว้บนพื้นที่ ที่สะดวกให้ผู้เรียนมาเลือกหยิบ โดยจัดวางเป็นหมวดหมู่ อาหารหลัก อาหารว่าง เครื่องดื่ม
 - เครื่องเล่น DVD
 - DVD ชุด “น้องอู่นและน้องอิมกินอยู่อย่างไรให้ชีวิต Strong”
 - สื่อการสอนบอร์ด “กินอย่างไร ได้อย่างนั้น”
2. ศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสาระการเรียนรู้จากข้อมูลประกอบเนื้อหาการเรียนรู้หน่วยที่ 1 หน้า 37-58

ขั้นที่ 2 จัดการเรียนรู้การสอน

1. เกริ่นนำด้วยการชวนทบทวนการบริโภคอาหารในแต่ละวัน แต่ละมื้อ ที่ผ่านมาของผู้เรียนเพื่อให้ผู้เรียนได้บอกเล่าและแลกเปลี่ยนรายการอาหารระหว่างเพื่อนในชั้นเรียน
2. ให้ผู้เรียนกรอกข้อมูลใน “แบบสำรวจพฤติกรรมการกินใน 1 วัน”
3. ให้ผู้เรียนเลือกการ์ด Food & calorie ที่มีรับประทาน 3 มื้อ โดยแต่ละมื้อ จะประกอบด้วย การดื่มน้ำ อาหารหลัก การดื่มน้ำว่าง และการดื่มน้ำเครื่องดื่ม อย่างละ 1 รายการ/มื้อ รวมทั้งหมด 9 รายการ หลังจากนั้นกรอกชื่ออาหารและพลังงานที่ได้รับลงในแบบ “สำรวจพฤติกรรมการกินใน 1 วัน” ทั้ง 9 รายการ
4. ให้ผู้เรียนคำนวณค่าพลังงานจากอาหารที่ได้รับประทานใน 1 วัน โดยรวมผลรวมในช่องพลังงาน
5. ให้ผู้เรียนรับชม DVD ชุด “น้องอุ่นและน้องอิมกินอยู่อย่างไรให้ชีวิต Strong” แล้วเปิดอภิปรายเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้ชีวิตและการรับประทานอาหารของตัวละคร “น้องอุ่นและน้องอิม”
6. ผู้นำกิจกรรมสรุปประเด็นการเรียนรู้ พฤติกรรมการใช้ชีวิตและการรับประทานอาหารของตัวละคร “น้องอุ่นและน้องอิม” และเชื่อมโยงเข้าสู่ผลรวมค่าพลังงาน แบบ “สำรวจพฤติกรรมการกินใน 1 วัน” ของผู้เรียน
7. ผู้นำกิจกรรมใช้สื่อการสอนบอร์ด “กินอย่างไรได้ออย่างนั้น” สรุปเนื้อหาประเด็นพฤติกรรมกินที่ส่งผลกับสุขภาพ พร้อมทั้งให้ความรู้ถึงพลังงานที่ควรได้รับในแต่ละวันตามช่วงวัย

ขั้นที่ 3 ประเมินผลการเรียนรู้

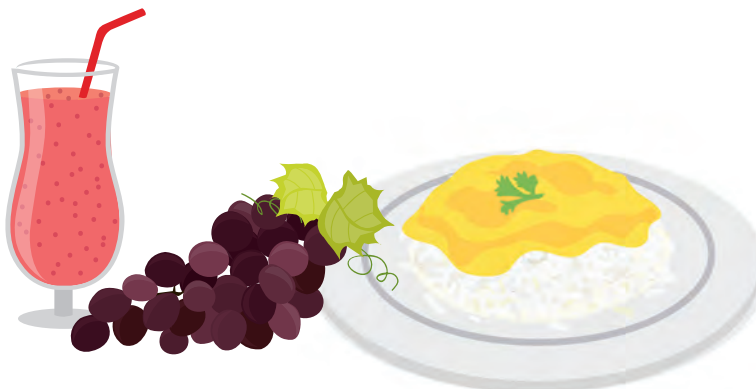
1. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เรียนตอบคำถาม
 - พรุ้งนี้ผู้เรียนจะเลือกรับประทานอะไร ?
 - ด้วยเหตุผลอะไร ?
2. หลังจากผู้เรียนทำกิจกรรมครบทั้ง 5 กิจกรรมแล้ว ให้ทำแบบฝึกหัดในหน้า 30 - 33

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เรียนสามารถเข้าใจถึงพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย ทั้งผลดี และผลเสีย
2. ผู้เรียนได้รับข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวกับพลังงานที่ควรได้รับในแต่ละวันตามช่วงวัยของตนเอง

ข้อเสนอแนะ

ควรจัดกิจกรรม I spy myself ต่อเนื่องกับกิจกรรม I spy myfood โดยใช้แบบ “สำรวจพฤติกรรมการกินใน 1 วัน”



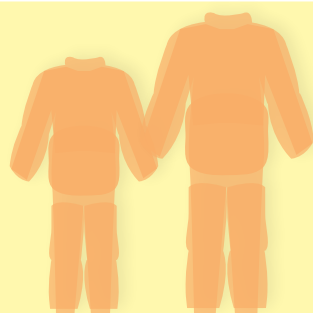
กิจกรรม I spy myself

ระยะเวลาที่แนะนำ

30 นาที

อุปกรณ์

- ชุดเพิ่มพลังงาน 1 ชุด (มี 2 ขนาดให้เลือกตามความเหมาะสมของผู้เล่น)
- เม็ดไขมัน 200 ชิ้น ประกอบด้วย
 - 100 cal จำนวน 40 ชิ้น
 - 200 cal จำนวน 60 ชิ้น
 - 300 cal จำนวน 100 ชิ้น
- สื่อการสอนบอร์ด “กินอย่างไรได้ออย่างนั้น”
- สื่อการสอนบอร์ด “กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต”
- แบบ“สำรวจพฤติกรรมกรรมการกินใน 1 วัน” (หลังจากกิจกรรม I spy my food)
- สายวัด



ชุดเพิ่มพลังงาน



เม็ดไขมัน 200 ชิ้น



สายวัด



แบบ“สำรวจพฤติกรรมกรรมการกินใน 1 วัน”



บอร์ด “กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต”



สื่อการสอนบอร์ด “กินอย่างไรได้ออย่างนั้น”

กระบวนการ

ขั้นที่ 1 เตรียมการสอน

- เตรียมอุปกรณ์ประกอบด้วย
 - เตรียมชุดเพิ่มพลังงานและเม็ดไขมัน
 - เตรียมสื่อการสอนบอร์ด “กินอย่างไรได้ออย่างนั้น” และสื่อการสอนบอร์ด “กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต”
 - เตรียมเครื่องชั่งน้ำหนัก หรือสายวัด
- ศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสาระการเรียนรู้จากข้อมูลประกอบเนื้อหาการเรียนรู้หน่วยที่ 1 หน้า 37-58

ขั้นที่ 2 จัดการเรียนรู้การสอน

1. ผู้นำกิจกรรมคัดเลือกผู้เรียนที่มีค่าพลังงานสูงสุด 3-4 คน จากแบบ“สำรวจพฤติกรรมการกินใน 1 วัน” เป็นตัวแทนผู้เรียนในชั้นเรียน
2. ให้ผู้เรียน 1 คนสวมชุดเพิ่มพลังงานและให้สาธิตการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น นั่ง ลูก เดิน กระโดด ฯลฯ
3. ใช้สื่อการสอนบอร์ด “กินอย่างไรได้ออย่างนั้น” ขวนเปิดอภิปรายว่าหากเรารับประทานปริมาณมาก โดยไม่มีการเคลื่อนไหวเพื่อใช้พลังงานเลย จะเกิดการสะสมของพลังงานส่วนเกิน หรือที่เรียกว่าไขมัน หลังจากนั้น ให้ตัวแทนผู้เรียนช่วยนำเม็ดไขมันใส่ในชุดในบริเวณต่างๆประกอบด้วย
 - คนที่ชอบรับประทานทานอาหารประเภทหวาน และมัน ปริมาณมาก ไขมันจะสะสมบริเวณช่องท้อง กลายเป็นคนอ้วนลงพุง
 - คนที่ชอบรับประทานทานแป้งและไขมันปริมาณมาก ไขมันจะถูกสะสมตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย กลายเป็นคนอ้วน
4. ให้ผู้เรียนที่สวมชุดเคลื่อนไหวร่างกายอีกครั้ง เช่น นั่ง ลูก เดิน กระโดด ฯลฯ แล้วสอบถามความรู้สึก
5. ผู้นำกิจกรรมสรุปเนื้อหา และให้ผู้เรียนวัดข้อมูลน้ำหนักและส่วนสูงของตนเอง จากนั้นใช้บอร์ด “กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต” วัดความสมส่วนของร่างกาย อ้วน-ผอม น้ำหนักและความสูง และกรอกข้อมูล ลงในแบบสำรวจพฤติกรรมการกินใน 1 วัน

ขั้นที่ 3 ประเมินผลการเรียนรู้

1. ผู้นำกิจกรรมเปิดประเด็นให้ผู้เรียนแลกเปลี่ยน
 - สภาวะร่างกายของตนเอง เป็นอย่างไร? อาทิ อ้วน - ผอม - สมส่วน
 - ภาวะอ้วน ผอม ส่งผลกระทบต่อด้านลบอย่างไร ?
 - ชักจูงให้เกิดการเปลี่ยนแปลง
2. หลังจากผู้เรียนทำกิจกรรมครบทั้ง 5 กิจกรรมแล้ว ให้ทำแบบฝึกหัดในหน้า 30 - 33

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เรียนมีความเข้าใจถึงผลกระทบจากการบริโภคอาหารเสี่ยงโรค
2. ผู้เรียนสามารถใช้ “กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต” สำรวจสภาวะร่างกายของตนได้ว่าอยู่ในเกณฑ์ใดได้

ข้อเสนอแนะ

1. ผู้นำกิจกรรมควรเตรียมเครื่องชั่งน้ำหนัก หรือให้ผู้เรียนชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูงตนเองก่อนร่วมกิจกรรม
2. การใส่เม็ดไขมัน ผู้นำกิจกรรมต้องอธิบายเป็นขั้นตอน ตามที่ระบุเพื่อให้เข้าใจต่อความเข้าใจ
3. ควรจัดกิจกรรม I spy myself ต่อเนื่องกับกิจกรรม I spy my food โดยใช้แบบ "สำรวจพฤติกรรมการกินใน 1 วัน"

กิจกรรมอยากดูดีต้องกินผัก

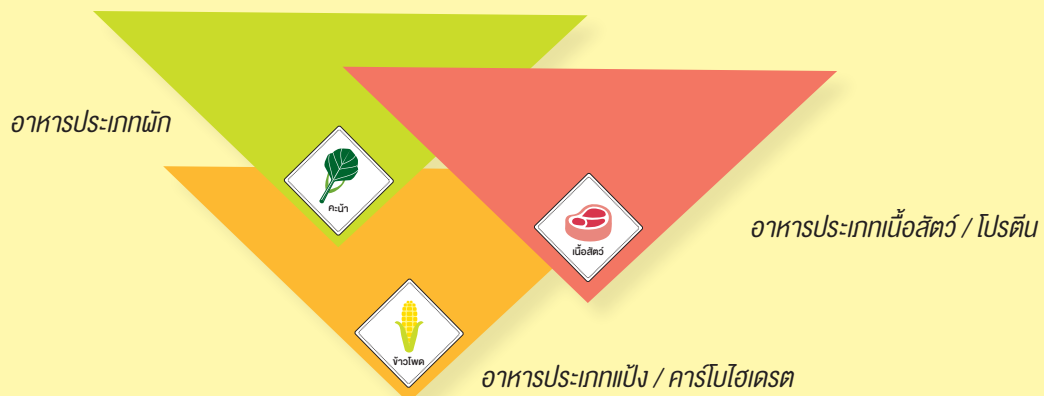
3.1 สำหรับช่วงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

ระยะเวลาที่แนะนำ

30 นาที

อุปกรณ์

1. ผ้าพันคอ 3 สี ประกอบด้วย
 - สีเขียวแทนอาหารประเภท ผัก 30 ผืน
 - สีชมพูแทนอาหารประเภท เนื้อสัตว์/โปรตีน 15 ผืน
 - สีเหลืองแทนอาหารประเภท แป้ง/คาร์โบไฮเดรต 15 ผืน
2. แผ่นพลิกสื่อการสอน “อยากดูดีต้องกินผัก”



แผ่นพลิกสื่อการสอน อยากดูดีต้องกินผัก

กระบวนการ

ขั้นที่ 1 เตรียมการสอน

1. จัดพื้นที่ให้โล่งสำหรับการทำกิจกรรมการเรียนรู้
 2. เตรียมอุปกรณ์ประกอบด้วย
 - เตรียมผ้าพันคอ 3 สี แบ่งผู้เรียนเป็น 3 กลุ่ม สีตามผ้าพันคอ เขียว ชมพู เหลือง โดยให้กลุ่มผ้าพันคอสีเขียวมีจำนวนมากกว่าสีชมพู และสีเหลืองเป็น 2 เท่า เช่น สีเขียว 20 คน สีชมพู 10 คน สีเหลือง 10 คน
 - แผ่นพลิกสื่อการสอน “อยากดูดีต้องกินผัก”
 - ศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสาระการเรียนรู้จากข้อมูลประกอบเนื้อหาการเรียนรู้หน่วยที่ 1
- หน้า 37-58

ขั้นที่ 2 จัดการเรียนการสอน

1. ให้ผู้เรียนนั่งเป็นวงกลมใหญ่ 1 วง จากนั้นแจกผ้าพันคอให้กับผู้เล่นคนละ 1 ผืนคนละสีกัน
2. ผู้นำกิจกรรมใช้แผ่นพลิกสื่อการสอน “อยากดูดีต้องกินผัก” เฉพาะหน้าสัดส่วนจานอาหารและประโยชน์ของผักเพื่อให้ความรู้ก่อนทำกิจกรรม จากนั้นผู้นำกิจกรรมให้ผู้เรียนจับกลุ่มเพื่อเรียนรู้ตามโจทย์ต่อไปนี้
 - 1) การเรียนรู้สัดส่วนอาหารให้ผู้เรียนจับกลุ่มดังนี้
 - จับกลุ่มตามสีผ้าพันคอ เพื่อให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มตามประเภทอาหาร และให้ในกลุ่มสำรวจชนิดของอาหารจากผ้าพันคอ จากนั้นให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอสารอาหารและตัวอย่างชนิดอาหารแก่กลุ่มอื่น
 - จับกลุ่มอาหาร 1 มื้อ โดยจะต้องมีสมาชิกกลุ่มละ 4 คน สีเขียว 2 คน ชมพู 1 คน และเหลือง 1 คน ผู้นำกิจกรรมสังเกตและชวนพูดคุยเกี่ยวกับสัดส่วนอาหารของแต่ละกลุ่ม
 - จับกลุ่มอาหาร 2 มื้อ และ 3 มื้อ เพื่อเพิ่มความสนุกสนานมากยิ่งขึ้น จากนั้นสรุปเรื่องสัดส่วนอาหารต่อมื้อ 2 : 1 : 1
 - 2) การเรียนรู้ประโยชน์จากผัก 5 สี ให้ผู้เรียนจับกลุ่มตามโจทย์ดังนี้
 - *เฉพาะสีเขียว จับกลุ่มผักสีเขียวกัน จากนั้นให้แต่ละกลุ่มเรียนรู้ว่าแต่ละสีมีผักชนิดใดบ้าง และนำเสนอต่อกลุ่มอื่นด้วย
 - *เฉพาะสีเขียว จับกลุ่มผักให้ครบ 5 สี โดย 1 กลุ่ม จะต้องสมาชิก 5 คน แล้วนำเสนอว่ามีผักผลไม้อะไรบ้าง
 - 3) ผู้นำกิจกรรมสรุปเรื่องประโยชน์ของผักแต่ละสีและการทานผักที่หลากหลาย รวมถึง 10 พฤติกรรมในการรับประทานอาหารที่ดีโดยใช้แผ่นพลิกสื่อการสอน “อยากดูดีต้องกินผัก”

ขั้นที่ 3 ประเมินผลการเรียนรู้

1. หลังจากผู้เรียนทำกิจกรรมครบทั้ง 5 กิจกรรมแล้ว ให้ทำแบบฝึกหัดในหน้า 30 - 33

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เรียนสามารถเข้าใจเรื่องสัดส่วนอาหารที่เหมาะสมในแต่ละมื้อได้อย่างชัดเจน สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้
2. ผู้เรียนตระหนักถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการบริโภคผัก ผลไม้ รวมถึงพฤติกรรมมาริณที่เหมาะสมมากขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ผู้นำกิจกรรมต้องนับจำนวนผู้เรียนแล้วแบ่งสัดส่วนของผ้าพันคอตั้งแต่เริ่มกิจกรรม
2. กิจกรรมนี้เพียงพอสำหรับผู้เรียนไม่เกิน 60 คนตามจำนวนผ้าพันคอ
3. หลังจบกิจกรรมแนะนำให้ผู้เรียนจับกลุ่มสี่เดียวกันเพื่อช่วยกันพับผ้าพันคอเก็บสำหรับใช้ในครั้งถัดไป

3.2 สำหรับช่วงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3

ระยะเวลาที่แนะนำ

30 นาที

อุปกรณ์

1. ชุดอุปกรณ์เทพี 5 สี ประกอบด้วย
 - มงกุฎ 5 สี
 - สายสะพาย 5 สี
 - แผ่นการ์ดเทพี 5 สี
2. แผ่นพลิกสื่อการสอน “อยากดูดีต้องกินผัก”



มงกุฎ 5 สี



แผ่นการ์ดเทพี 5 สี



สายสะพาย 5 สี



แผ่นพลิกสื่อการสอน “อยากดูดีต้องกินผัก”

กระบวนการ

ขั้นที่ 1 เตรียมการสอน

1. เตรียมอุปกรณ์ประกอบด้วย
 - มงกุฏ สายสะพาย และแผ่นการ์ดเทป แยกอุปกรณ์ตามสีประกอบด้วย สีเขียว สีแดง สีเหลือง สีขาว สีม่วง
 - แผ่นพลิกสื่อการสอน “อยากดูดีต้องกินผัก”
2. ศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสาระการเรียนรู้จากข้อมูลประกอบเนื้อหาการเรียนรู้หน่วยที่ 1 หน้า 37 - 58

ขั้นที่ 2 การจัดการเรียนการสอน

1. เปิดอภิปรายสำรวจทัศนคติต่อการรับประทานผักของผู้เรียน ดังคำถามต่อไปนี้
 - ทำไมเราต้องกินผักและผลไม้ ?
 - ผักและผลไม้มีประโยชน์อย่างไร ?
2. แบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็น 5 กลุ่ม จากนั้นแจกการ์ดเทปสีละ 1 กลุ่มเพื่อให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มศึกษาประโยชน์ของผักในแต่ละสีที่กลุ่มตนเองได้รับ และแจกมงกุฏ สายสะพาย
3. ให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอประโยชน์ของการรับประทานผักในสีที่กลุ่มผู้เรียนได้รับ โดยตัวแทนจะต้องออกแบบการนำเสนอ และแต่งตัวจากอุปกรณ์ที่มีให้
4. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เรียนทั้งหมดโหวตตัดสินกลุ่มใดมีวิธีการนำเสนอให้ผักสีไหนน่ารับประทาน หรือน่าประทับใจมากที่สุด
5. ผู้นำกิจกรรมสรุปเรื่องประโยชน์ของผักแต่ละสี และการรับประทานผักที่หลากหลาย รวมถึง 10 พฤติกรรมในการรับประทานอาหารที่ดีโดยใช้แผ่นพลิกสื่อการสอน “อยากดูดีต้องกินผัก”

ขั้นที่ 3 ประเมินผลการเรียนรู้

1. ผู้นำกิจกรรมเปิดประเด็นให้ผู้เรียนแลกเปลี่ยน
 - ผักสีต่างๆ มีประโยชน์กับร่างกายอย่างไร
 - สำหรับอาหารมื้อต่อไปผู้เรียนจะเลือกทานผักสีใด เพราะเหตุผลใด
2. หลังจากผู้เรียนทำกิจกรรมครบทั้ง 5 กิจกรรมแล้ว ให้ทำแบบฝึกหัดในหน้า 30 - 33

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เรียนสามารถเข้าใจเรื่องสัดส่วนอาหารที่เหมาะสมในแต่ละมื้อได้อย่างชัดเจน สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้
2. ผู้เรียนตระหนักถึงประโยชน์ที่ได้รับจากผักผลไม้ รวมถึงพฤติกรรมการกินที่เหมาะสมมากขึ้น

ข้อเสนอแนะ

ผู้นำกิจกรรมควรเตรียมรางวัลให้กับตัวแทนเทปที่ถูกเลือกเพื่อเพิ่มแรงกระตุ้นในการเรียนรู้

กิจกรรมที่

4

กิจกรรม Ring it if you know กดให้ไวถ้าใช่

ระยะเวลาที่แนะนำ

30 นาที

อุปกรณ์

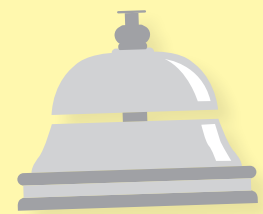
- บัตรคำ 50 ใบ ประกอบด้วย (เลือกสีตามระดับของผู้เล่น)
 - สีเหลือง สำหรับชั้นประถมศึกษา 25 แผ่น
 - สีฟ้า สำหรับชั้นมัธยมศึกษา 25 แผ่น
- แผ่นพับเฉลยคำตอบ
- กระดิ่ง



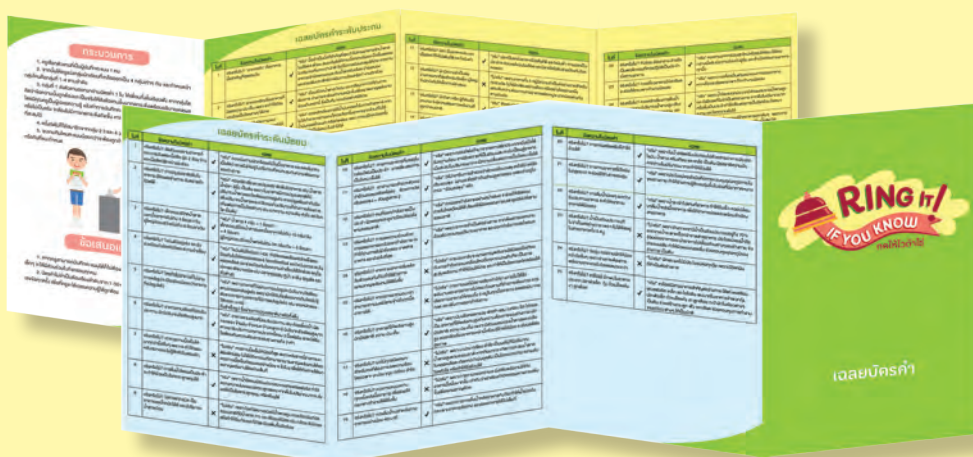
บัตรคำสีฟ้า สำหรับชั้นมัธยมศึกษา



บัตรคำสีเหลือง สำหรับชั้นประถมศึกษา



กระดิ่ง



แผ่นพับเฉลยคำตอบ

กระบวนการ

ขั้นที่ 1 เตรียมการสอน

1. จัดพื้นที่ให้โล่งสำหรับการทำกิจกรรมการเรียนรู้ เตรียมโต๊ะสำหรับวางกระดิ่งหน้าห้องในตำแหน่งที่ผู้เรียนทั้ง 4 กลุ่มสามารถวิ่งมากดกระดิ่งได้ หลังจากให้สัญญาณ
2. เตรียมอุปกรณ์ ประกอบด้วย
 - กระดิ่ง
 - บัตรคำ ให้เลือกบัตรคำตามระดับชั้นที่ทำการเรียนการสอน

ขั้นที่ 2 การจัดการเรียนการสอน

1. ผู้นำกิจกรรมทบทวนความรู้ผู้เรียนในหน่วยที่ 1 Food กินดี = สุขภาพดี
2. แบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็น 3-4 กลุ่มเท่าๆ กัน จากนั้นนั่งเป็นแถวตอน
3. ให้แต่ละกลุ่มผลัดกันส่งตัวแทนออกมาเลือกอ่านบัตรคำรอบละ 1 ใบ โดยต้องขานเลขบัตรก่อนอ่านทุกครั้ง เมื่ออ่านจบให้หัวแถวของแต่ละกลุ่มวิ่งมากดกระดิ่งพร้อมตอบถูกหรือผิด พร้อมให้เหตุผลประกอบ หลังจากนั้นผู้นำกิจกรรมอ่านเฉลยให้ความรู้แก่ผู้เรียน
4. เมื่อบัตรคำถามหมดเป็นอันสิ้นสุดกิจกรรม
5. ผู้นำกิจกรรมเลือกคำถามที่ตอบผิดมาอธิบายให้ความรู้อีกครั้งเพื่อให้ผู้เรียนได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง

ขั้นที่ 3 ประเมินผลการเรียนรู้

1. หลังจากผู้เรียนทำกิจกรรมครบทั้ง 5 กิจกรรมแล้ว ให้ทำแบบฝึกหัดในหน้า 30 - 33

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เรียนได้ทบทวนเนื้อหาการเรียนรู้ที่ผ่านมาในหน่วยที่ 1 Food กินดี = สุขภาพดี

ข้อเสนอแนะ

ต้องกำหนดให้ผู้เรียนขานเลขบัตร เพื่อความสะดวกในการเฉลยคำตอบของผู้นำกิจกรรม



เนื้อหาบัตรคำทั้ง 25 ใบ สำหรับชั้นประถมศึกษา

1. จริงหรือไม่? "อาหารเช้า" คืออาหาร
มื้อสำคัญที่สุดของวัน



เฉลย ✓

2. จริงหรือไม่? เราควรหลีกเลี่ยงอาหาร
ที่มีรสหวาน มัน เค็ม เพราะจะทำให้
อ้วน และป่วยเป็นโรคต่างๆ ได้ง่าย

เฉลย ✓

3. จริงหรือไม่? หากรับประทานของ
ทอดที่ใช้น้ำมันซ้ำเป็นประจำ อาจ
ทำให้เป็นโรคมะเร็งลำไส้ได้



เฉลย ✓

4. จริงหรือไม่? ควรเลือกดื่มน้ำผลไม้
แทนน้ำเปล่าทุกครั้ง เพราะน้ำผลไม้ให้
พลังงานและวิตามินมากกว่าน้ำเปล่า

เฉลย ✗

5. จริงหรือไม่? หากอาหารมีกลิ่นเหม็น
ฉุน เราสามารถทานผลไม้เสริมเป็นของ
ว่างระหว่างมื้อได้

เฉลย ✓

6. จริงหรือไม่? การได้รับโซเดียมจาก
อาหารมากเกินไป จะส่งผลให้ป่วยเป็น
โรคไตวายได้

เฉลย ✓

7. จริงหรือไม่? ควรเลือกทานอาหาร
ให้ครบทั้ง 5 หมู่ เฉพาะในมื้อเช้า
เพราะเป็นมื้อที่สำคัญที่สุด

เฉลย ✗

8. จริงหรือไม่? "ไข่ดาว" ให้พลังงาน
แคลอรีมากกว่า "ไข่ต้ม"



เฉลย ✓

“จริง” มื้อเช้าเป็นมื้อที่สำคัญที่สุด ถ้าไม่ทานอาหาร
เช้าน้ำตาลในเลือดจะต่ำลง สมองจึงสั่งให้ทานมื้อ
กลางวันและมื้อเย็นชดเชยในปริมาณที่มากกว่าปกติ
จึงมีโอกาสอ้วนลงพุงได้ง่าย การทานอาหารเช้าช่วย
ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด บำรุงสมอง และช่วย
เพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนหรือทำงานอีกด้วย

“จริง” เมื่อบริโภคน้ำตาล ไขมัน และเกลือมากกว่า
ที่ร่างกายต้องการ ร่างกายจะต้องทำงานหนักขึ้นเพื่อ
เผาผลาญพลังงานส่วนเกินเหล่านี้ ซึ่งเป็นที่มาของ
โรคต่างๆ ได้ง่าย

“จริง” ควรหลีกเลี่ยงการใช้น้ำมันทอดซ้ำในการทำ
อาหาร หากไม่ได้ทำอาหารทานเองก็ควรเลือกซื้อ
อาหารจากร้านที่ไม่ใช้น้ำมันทอดซ้ำจนดำ หรือเกิด
ฟอง เพราะการบริโภคบ่อยครั้งอาจทำให้เป็นโรค
มะเร็งลำไส้ได้

“ไม่จริง” เราควรหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มที่มี
รสหวาน เช่น น้ำผลไม้ผสม น้ำอัดลม นมเปรี้ยว ชาเขียว
 ฯลฯ แล้วหันมาดื่มน้ำเปล่าแทน เนื่องจากน้ำเปล่าไม่
ให้พลังงานเพิ่ม แต่มีความจำเป็นต่อร่างกาย

“จริง” การเลือกทานผลไม้ระหว่างมื้อ ก็สามารถช่วย
เพิ่มวิตามินและใยอาหาร แทนผักในมื้ออาหารได้

“จริง” โซเดียมช่วยรักษาความสมดุลในร่างกาย
หากได้รับมากเกินไปจะทำให้เกิดความดันโลหิตสูง
ไตทำงานหนักจนเกิดภาวะไตวายได้

“ไม่จริง” เราควรทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ทุกมื้อ
เพื่อให้ได้สารอาหารที่เพียงพอตามที่ร่างกายต้องการ

“จริง” วิธีปรุงสุกที่ต่างกันก็ทำให้ค่าพลังงานต่างกัน
ไข่ต้ม 1 ฟอง ให้พลังงาน 73 กิโลแคลอรี
ไข่ดาว 1 ฟอง ให้พลังงาน 215 กิโลแคลอรี
ไข่ดาวให้พลังงานสูงกว่า เพราะต้องใช้น้ำมันในการทอด



เนื้อหาบัตรคำทั้ง 25 ใบ สำหรับชั้นประถมศึกษา

9. จริงหรือไม่? “น้ำผลไม้คั้นสด” มีปริมาณน้ำตาลน้อยกว่า “น้ำผลไม้กล่อง” ในปริมาณแก้วที่เท่ากัน

เฉลย ✓

10. จริงหรือไม่? “นมรสจืด” และ “นมรสช็อกโกแลต” ที่มีขนาดกล่องเท่ากัน จะให้พลังงานแคลอรีที่เท่ากันด้วย

เฉลย ✗

11. จริงหรือไม่? ปลา เป็นอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ที่ให้โปรตีนที่ดี และไขมันต่ำ

เฉลย ✓

12. จริงหรือไม่? ผักมีความจำเป็นต่อร่างกายมากที่สุดสำหรับวัยเด็ก ผู้ใหญ่จึงมักบังคับให้เด็กทานผักเสมอ



เฉลย ✗

13. จริงหรือไม่? นักกีฬา หรือ ผู้ที่ต้องใช้แรงงาน จะมีความต้องการพลังงานที่สูงกว่าคนปกติ

เฉลย ✓

14. จริงหรือไม่? อาหารที่ให้พลังงานสูง มักเป็นอาหารเสี่ยงต่อโรคอ้วน

เฉลย ✓

15. จริงหรือไม่? หลังรับประทานอาหารอิ่มแล้วต้องออกกำลังกายทันที เพื่อช่วยให้ร่างกายย่อยได้เร็วยิ่งขึ้น

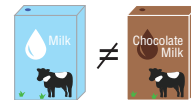
เฉลย ✗

16. จริงหรือไม่? ข้าวหรืออาหารจำพวกแป้ง เป็นกลุ่มอาหารให้พลังงานหลักที่ร่างกายจะนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน

เฉลย ✓

“จริง” เพราะน้ำผลไม้กล่องผ่านการปรุงแต่งด้วยการผสมน้ำตาลเพิ่ม แต่ผลไม้สดมีน้ำตาลตามธรรมชาติ

“ไม่จริง” ไม่เท่ากัน เพราะนมรสช็อกโกแลตมีการปรุงแต่งรสชาติ และมีน้ำตาลเป็นส่วนผสมเพิ่มขึ้น จึงให้พลังงานมากกว่านมรสจืด



“จริง” ปลาเป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี และไขมันต่ำ ทานปลาเป็นประจำจะช่วยลดไขมันในเลือด และมีสารโอโอตินช่วยป้องกันโรคคอพอก

“ไม่จริง” เพราะอาหารทั้ง 5 หมู่มีความจำเป็นต่อร่างกายสำหรับทุกช่วงวัย ไม่ใช่ผักเพียงอย่างเดียว หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง แต่ระดับความต้องการสารอาหารแต่ละหมู่จะมากน้อยต่างกันตามช่วงวัย

“จริง” สำหรับนักกีฬาหรือผู้ใช้แรงงานต้องใช้กำลังในการปฏิบัติหน้าที่สูง จึงควรได้รับพลังงานในปริมาณมากกว่าคนปกติทั่วไป หรือประมาณ 2,400 กิโลแคลอรีต่อวัน

“จริง” เพราะอาหารที่ให้พลังงานสูงคืออาหารประเภทไขมัน กินน้อยแต่สะสมนานหากไม่มีกิจกรรมทางกายเผาผลาญสมำเสมอ

“ไม่จริง” เพราะหลังทานอิ่มแล้ว ควรพักจากการเคลื่อนไหวสักระยะหนึ่ง ไม่ควรเล่นหรือออกกำลังกายทันที อาจทำให้จุกเสียดได้



“จริง” ข้าวหรืออาหารจำพวกแป้ง ให้สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตเป็นแหล่งพลังงานที่ร่างกายนำไปใช้ได้ทันทีหลังจากกระบวนการย่อยอาหาร



เนื้อหาบัตรคำทั้ง 25 ใบ สำหรับชั้นประถมศึกษา

18. จริงหรือไม่? นอกจากการทานอาหารที่มีประโยชน์แล้ว การออกกำลังกายจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงยิ่งขึ้น

เฉลย ✓

19. จริงหรือไม่? เราควรดื่มน้ำเปล่าที่สะอาดวันละ 6-8 แก้ว

เฉลย ✓

20. จริงหรือไม่? ขนมกรุบกรอบห่อใหญ่ 1 ห่อให้พลังงานเท่ากับข้าวกะเพราไก่ 1 จานหมายความว่าเราสามารถทานขนมแทนได้ข้าวได้

เฉลย ✗

21. จริงหรือไม่? การทานอาหารไม่ตรงเวลา อาจทำให้เป็นโรคกระเพาะได้

เฉลย ✓

22. จริงหรือไม่? กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ เป็นพฤติกรรมที่ควรปฏิบัติเป็นประจำเมื่อทานอาหาร

เฉลย ✓

23. จริงหรือไม่? การเคี้ยวอาหารให้ละเอียด จะช่วยให้กระเพาะทำงานน้อยลง

เฉลย ✓

24. จริงหรือไม่? ควรหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำอัดลม เพราะมีปริมาณน้ำตาลสูง เสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน โรคเบาหวาน และโรคความดัน

เฉลย ✓

25. จริงหรือไม่? การทานอาหารปรุงสุก สามารถป้องกันพยาธิในเนื้อสัตว์ได้

เฉลย ✓

“จริง” เราต้องเลือกรับประทานอาหารที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายและมีกิจกรรมเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง



“จริง” เพราะน้ำมีความสำคัญต่อร่างกายควรดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว ซึ่งจะช่วยให้เรื่องการขับถ่าย การไหลเวียนของเลือด และความชุ่มชื้นของผิวหนัง

“ไม่จริง” เราควรเลือกทานข้าวแทนขนมกรุบกรอบ เพราะจะได้สารอาหารจากข้าวมากกว่า และทำให้อิ่มท้องไม่หิวบ่อย ขนมกรุบกรอบให้พลังงานสูงและยังมีรสชาติหวาน มัน เค็ม เสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ

“จริง” เนื่องจากกระเพาะจะปล่อยน้ำย่อยเป็นเวลา หากปล่อยมาแล้วไม่มีอาหารไปย่อย จะทำให้น้ำย่อยกัดกระเพาะอาหาร จนทำให้กระเพาะอักเสบได้

“จริง” ควรทานอาหารปรุงสุกใหม่หรืออุ่นให้ร้อน ใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น และล้างมือก่อนทานอาหารทุกมื้อ

“จริง” เพราะการเคี้ยวเป็นด่านแรกของการย่อยอาหาร หากเคี้ยวละเอียดกระเพาะก็จะทำงานน้อยลง

“จริง” เพราะน้ำอัดลมทุกประเภทมีส่วนผสมของน้ำตาลสูง และยังมีกรดที่ไม่จำเป็นต่อร่างกาย หากดื่มในปริมาณมากหรือดื่มเป็นประจำทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน โรคเบาหวาน และโรคความดันได้



“จริง” ควรหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารสุกๆดิบๆ เพราะการปรุงสุก จะช่วยทำลายตัวอ่อนของพยาธิในเนื้อสัตว์ได้



เนื้อหาบัตรคำทั้ง 25 ใบ สำหรับชั้นมัธยมศึกษา

1. จริงหรือไม่? สัดส่วนบนจานอาหารที่เหมาะสมในแต่ละมื้อคือ ผัก 2 ส่วน ข้าวและเนื้อสัตว์อีกอย่างละส่วน

เฉลย ✓

2. จริงหรือไม่? การปรุงรสชาติเพิ่มในอาหาร มีโทษต่อร่างกาย อันตรายถึงชีวิตได้



เฉลย ✓

3. จริงหรือไม่? เด็กควรบริโภคน้ำตาลนอกมื้ออาหารไม่เกิน 4 ช้อนชา/วัน ผู้ใหญ่ควรบริโภคไม่เกิน 6 ช้อนชา/วัน

เฉลย ✓

4. จริงหรือไม่? ไขมันดีมีอยู่จริง และยัง ช่วยป้องกันโรคหัวใจและความจำเสื่อม



เฉลย ✓

5. จริงหรือไม่? โดยทั่วไปอาหารที่ไม่ผ่านการแปรรูปจะมีโซเดียมต่ำกว่าอาหารที่แปรรูปแล้ว

เฉลย ✓

6. จริงหรือไม่? อาหารจานเดียวที่นิยมรับประทาน มักมีปริมาณโซเดียมสูงมาก

เฉลย ✓

7. จริงหรือไม่? เราควรทานมื้อเย็นให้มากกว่ามื้ออื่นๆ เพราะจะทำให้นอนหลับสบายและไม่รู้สึกริวกในตอนเช้า

เฉลย ✗

“จริง” ควรเน้นทานผักหรือผลไม้ในมื้ออาหาร และลดปริมาณเนื้อสัตว์ และแบ่งให้อยู่ในปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย

“จริง” ควรหลีกเลี่ยงการปรุงรสชาติเพิ่มในอาหาร เช่น น้ำตาล น้ำปลา ซีอิ๊ว เป็นต้น เพราะในอาหารมีการปรุงรสชาติที่มีปริมาณน้ำตาลและโซเดียมมากอยู่แล้ว หากปรุงเพิ่มเท่ากับยิ่งเพิ่มปริมาณน้ำตาลและเกลือจนเกินปริมาณที่ร่างกายต้องการเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่างๆ เช่น เบาหวาน ความดัน หัวใจ และโรคไต เป็นต้น

“จริง” น้ำตาล 4 กรัม = 1 ช้อนชา
เด็กควรบริโภคน้ำตาลนอกมื้ออาหารไม่เกิน 16 กรัม/วัน = 4 ช้อนชา
ผู้ใหญ่ควรบริโภคน้ำตาลไม่เกิน 24 กรัม/วัน = 6 ช้อนชา

“จริง” ไขมันดีมีชื่อย่อว่า HDL ทำให้หลอดเลือดหัวใจแข็งแรง ป้องกันไม่ให้คอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ และไขมันเลวสะสมในหลอดเลือด และช่วยป้องกันโรคความจำเสื่อมได้อีกด้วย พบในปลาและพืชบางชนิด เช่น ปลาแซลมอน ทูน่า ชาติน ธัญพืช และถั่วต่างๆ

“จริง” เพราะอาหารที่ไม่ผ่านการแปรรูปจะมีปริมาณโซเดียมตามธรรมชาติอยู่แล้ว แต่เรามากได้รับโซเดียมมากเกินไปโดยไม่รู้ตัวจากการทานอาหารที่มีการแปรรูปแล้ว เช่น ของหมักดอง ไข่กรอก บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ซึ่งผ่านการปรุงรสชาติมาแล้วทั้งสิ้น

“จริง” อาหารจานเดียวที่นิยมรับประทาน เช่น ก๋วยเตี๋ยว น้ำ ผัดกระเพรา ข้าวมัน ข้าวหมก ข้าวคลุกกะปิ มีปริมาณโซเดียมสูงมาก หากเรารับประทานอาหารประเภทนี้ครบ 3 มื้อต่อวัน เราจะได้รับโซเดียมเกินความต้องการของร่างกายถึง 2 เท่า

“ไม่จริง” ควรทานมื้อเย็นให้น้อยที่สุด เพราะหลังจากนี้ร่างกายจะต้องพักผ่อน ไม่ได้มีกิจกรรมที่สามารถเผาผลาญพลังงานได้และควรทานมื้อเย็นก่อนนอนอย่างน้อย 4 ชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายได้เผาผลาญพลังงานได้อย่างเต็มที่



เนื้อหาบัตรคำทั้ง 25 ใบ สำหรับชั้นมัธยมศึกษา

8. จริงหรือไม่? การดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำจะทำให้ป่วยเป็นโรคกระดูกพรุนได้



เฉลย ✓

9. จริงหรือไม่? โยเกิร์ตทุกชนิด เป็นอาหารลดน้ำหนักได้ดี และมีปริมาณน้ำตาลน้อย

เฉลย ✗

10. จริงหรือไม่? การทานอาหารที่บรรจุในกล่องโฟมเป็นประจำ อาจเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งได้

เฉลย ✓

11. จริงหรือไม่? เราสามารถสำรวจตัวเองว่าอ้วนลงพุงแล้วหรือยัง ด้วยการวัดเส้นรอบพุง = ส่วนสูงหาร 2

เฉลย ✓

12. จริงหรือไม่? คนที่ออกกำลังกายเป็นประจำ ผิวพรรณจะดูขาวใสเปล่งปลั่งตามธรรมชาติ

เฉลย ✓

13. จริงหรือไม่? การลดความอ้วนด้วยการอดอาหารและไม่ออกกำลังกาย จะทำให้ร่างกายไม่มีเรี่ยวแรง ขาดสารอาหาร และป่วยในที่สุด

เฉลย ✓

14. จริงหรือไม่? หากทานอาหารอิมแล้วล้มตัวนอนทันทีจะทำให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานได้ดียิ่งขึ้น

เฉลย ✗

15. จริงหรือไม่? หากเราอยากผอม เราสามารถทานผลไม้แทนข้าวในทุกมื้ออาหารได้

เฉลย ✗

16. จริงหรือไม่? อาหารที่ให้พลังงานสูง มักมีรสชาติ หวาน มัน เค็ม



เฉลย ✓

“จริง” เพราะน้ำอัดลมมีส่วนประกอบของสารฟอสฟอรัส ทำให้ความหนาแน่นของมวลกระดูกลดลง หากดื่มในปริมาณมากจะส่งผลให้เป็นโรคกระดูกพรุน หรือฟันผุได้

“ไม่จริง” เพราะโยเกิร์ตบางชนิดมีน้ำตาลสูง ควรเลือกโยเกิร์ตธรรมชาติที่มีน้ำตาล 0% และเพิ่มผลไม้สด เช่น กลัฟเว้า ฟัฟ สับปะรด เพื่อทำให้อิ่มท้องและได้วิตามินเพิ่มขึ้นอีกด้วย

“จริง” เพราะกล่องโฟมทำมาจากพลาสติกประเภทหนึ่งเมื่อได้รับความร้อน สารอันตรายที่เป็นส่วนผสมจะปนเปื้อนสู่อาหาร เมื่อสะสมในปริมาณมากจะมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งได้

“จริง” วิธีง่ายๆในการสำรวจว่าตัวเองอ้วนลงพุงหรือไม่ แกวัดเส้นรอบพุง (ผ่านสะดือ) ถ้าเกินส่วนสูงหารสอง แสดงว่าอยู่ในภาวะ “อ้วนลงพุง” แล้ว

“จริง” การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้เลือดลมภายในไหลเวียนได้ดี ส่งผลให้ผิวพรรณภายนอกดูเปล่งปลั่งตามธรรมชาติ

“จริง” เพราะอาหารจำเป็นต่อร่างกาย หากต้องการลดความอ้วน ต้องควบคุมปริมาณอาหาร และออกกำลังกายสม่ำเสมอ

“ไม่จริง” การนอนหลับจะเผาผลาญพลังงานได้น้อยเมื่อเทียบกับการทำกิจกรรมเคลื่อนไหวอื่นๆหากนอนทันทีจะเป็นการสะสมพลังงาน ทำให้อ้วนได้ง่าย และทำให้เป็นโรคกรดไหลย้อนได้

“ไม่จริง” การทานผลไม้อย่างเดียวทำให้ร่างกายไม่ได้รับพลังงาน และสารอาหารไม่ครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ ควรเลือกทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ในทุกมื้ออาหาร ลดของมัน ของทอด และเพิ่มการออกกำลังกาย

“จริง” เพราะมันฝรั่งทอดกรอบ พิซซา แฮม เบคอน ชีส ไก่ทอด เป็น อาหารที่ให้พลังงานสูงเกินความต้องการของร่างกาย มักมีรสชาติ หวาน มัน เค็ม เพราะมีส่วนผสมของน้ำตาลและเกลือสูง ควรหลีกเลี่ยงอาหารเหล่านี้หรือบริโภคให้น้อย จะส่งผลดีต่อสุขภาพ



เนื้อหาบัตรคำทั้ง 25 ใบ สำหรับชั้นมัธยมศึกษา

17. จริงหรือไม่? ผลไม้ทุกชนิดเหมาะสำหรับคนที่ต้องการลดความอ้วน โดยเฉพาะมะม่วง ขนุน ทุเรียน ลำไย

เฉลย ✗

18. จริงหรือไม่? ควรทานขนมหวานทุกครั้งหลังมื้ออาหาร เพื่อช่วยให้กระเพาะทำงานได้ดียิ่งขึ้น

เฉลย ✗

19. จริงหรือไม่? ควรดื่มน้ำเปล่าหลังทานอาหารอย่างน้อย 40 นาที

เฉลย ✓

20. จริงหรือไม่? การทานสลัดครีมก็ทำให้อ้วนได้



เฉลย ✓

21. จริงหรือไม่? การทานอาหารที่มีไขมันในถั่วเหลือง จะช่วยให้ร่างกายอบอุ่น

เฉลย ✓

22. จริงหรือไม่? การดื่มน้ำบ่อยๆ ระหว่างรับประทานอาหาร จะทำให้เราทานอาหารได้น้อยลง

เฉลย ✓

23. จริงหรือไม่? น้ำเป็นส่วนประกอบที่ไม่จำเป็นต่อร่างกาย เพราะไม่ได้จัดอยู่ในสารอาหารทั้ง 5 หมู่



เฉลย ✗

24. จริงหรือไม่? วิตามิน ควรทานผักให้น้อยกว่าผลไม้ เพราะร่างกายต้องการพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตมากกว่า

เฉลย ✗

25. จริงหรือไม่? เกลือแร่ มักพบในอาหารประเภท ปลาตัวเล็ก กุ้ง ถั่วเมล็ดแห้ง งา ลูกเดือย

เฉลย ✓

“ไม่จริง” เพราะมะม่วง ทุเรียน ลำไย เป็นผลไม้ที่มีปริมาณน้ำตาลสูง หากกินมากจะเกิดการสะสมน้ำตาลในหลอดเลือด เกิดภาวะไขมันอุดตัน เป็นโรคเบาหวาน ความดัน โรคหัวใจ หรือทำให้ยิ่งอ้วนได้

“ไม่จริง” เพราะการทานของหวานจะยิ่งเพิ่มพลังงานให้กับอาหารมื้อนั้นมากขึ้น เท่ากับว่าเราต้องทำกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นเพื่อเผาผลาญด้วย

“จริง” เพราะการดื่มน้ำหลังอาหารทันทีจะทำให้ให้น้ำย่อยในกระเพาะอาหารเจือจาง และย่อยอาหารได้ไม่เต็มที่

“จริง” เพราะในน้ำสลัดครีมประกอบไปด้วยสารอาหารประเภทไขมัน น้ำตาล ครีมเทียม และเกลือ เป็นต้น มีรสชาติหวานมัน หากทานในปริมาณมากจะทำให้อ้วนได้

“จริง” เพราะประโยชน์ของไขมันคือการควบคุมอุณหภูมิภายในของร่างกาย ทำให้ร่างกายรู้สึกอบอุ่นขึ้นในช่วงที่มีอากาศหนาว

“จริง” เพราะน้ำจะเข้าไปแทนที่อาหาร ทำให้อิ่มเร็ว ควรเปลี่ยนมาดื่มน้ำหลังมื้ออาหาร เพื่อให้อาหารย่อยและพร้อมลำเลียงสารอาหาร

“ไม่จริง” เพราะร่างกายเรามีน้ำเป็นส่วนประกอบอยู่ถึง 70% หากขาดน้ำจะตายเร็วกว่าขาดสารอาหาร ประโยชน์ของน้ำคือ ช่วยย่อยอาหารและนำอาหารไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย ขับถ่ายของเสีย ทำให้ผิวพรรณสดชื่น ช่วยควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย เป็นต้น

“ไม่จริง” ผักและผลไม้มีประโยชน์ต่อทุกวัย เพราะมีวิตามินที่จำเป็นต่อร่างกาย

“จริง” เกลือแร่มีสารอาหารสำคัญต่อร่างกาย ได้แก่ แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก และไอโอดีน พบมากในอาหารจำพวกกุ้ง ปลาตัวเล็ก ถั่วเมล็ดแห้ง งา ลูกเดือย กะปิ ผักใบเขียวต่างๆ เป็นต้น ช่วยสร้างกระดูก ฟัน และเลือด ช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ให้เป็นปกติ

กิจกรรม Label well done ส่องผลิตภัณฑ์ รู้ทันฉลาก

ระยะเวลาที่แนะนำ

30 นาที

อุปกรณ์

1. กล่องนม (ตัวอย่างบรรจุภัณฑ์)
2. ผลิตภัณฑ์อาหาร (จำนวนตามผู้เรียนหรือตามจำนวนกลุ่ม)
3. Worksheet “ส่องผลิตภัณฑ์ รู้ทันฉลาก” (เอกสารอยู่ในแผ่นDVD รวมไฟล์เอกสารนิทรรศการยิ้ม-คืน
เรื่อง “FOOD&FIT สร้างชีวิตให้ Strong”)
4. แผ่นพลิกสื่อการสอน “อาหารและพฤติกรรมการกิน”



กล่องนม



Worksheet



แผ่นพลิกสื่อการสอน

กระบวนการ

ขั้นที่ 1 เตรียมการสอน

1. เตรียมอุปกรณ์ ประกอบด้วย
 - ผลิตภัณฑ์อาหารตามจำนวนผู้เรียนหรือกลุ่ม
 - สำเนาWorksheet “ส่องผลิตภัณฑ์ รู้ทันฉลาก” ให้ครบตามจำนวนผู้เรียนหรือกลุ่ม
 - สื่อการสอนแผ่นพลิก “อยากดูดีต้องกินผัก” (หน้าสุดท้าย)
2. ศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสาระการเรียนรู้จากข้อมูลประกอบเนื้อหาการเรียนรู้หน่วยที่ 1 หน้า 37 - 58

ขั้นที่ 2 การจัดการเรียนการสอน

1. แบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4-6 คนหรือเดี่ยวตามความเหมาะสมของจำนวนผู้เรียน จากนั้นแจก Worksheet “ส่องผลิตภัณฑ์ รู้ทันฉลาก” ให้กลุ่มละ 1 แผ่น
2. ให้ผู้เรียนศึกษาฉลากบนผลิตภัณฑ์ตัวอย่างแล้วตอบคำถาม
3. ผู้นำกิจกรรมสรุปเนื้อหาความรู้ โดยใช้กล่องนมแนะนำการสังเกตฉลากผลิตภัณฑ์และเฉลยวิธีคำนวณคำตอบที่ถูกต้อง

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

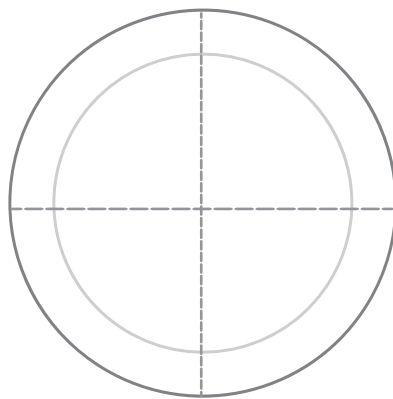
1. ผู้เรียนสามารถอ่านฉลากบนผลิตภัณฑ์ได้อย่างถูกต้อง และบริโภคได้อย่างเหมาะสมตามคำแนะนำบนฉลาก
2. ผู้เรียนมีพฤติกรรมการอ่านฉลากบนผลิตภัณฑ์ก่อนการตัดสินใจซื้อหรือบริโภคอาหาร

ข้อเสนอแนะ

ผู้นำกิจกรรมสามารถแนะนำให้ผู้เรียนนำผลิตภัณฑ์ ที่ตนเองชื่นชอบมาใช้ในการเรียนรู้

แบบทดสอบ หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 Food กินเป็น = สุขภาพดี สำหรับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

1. จงวาดภาพสัดส่วนอาหารที่ควรรับประทานในแต่ละมื้อ



2. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของผักและผลไม้

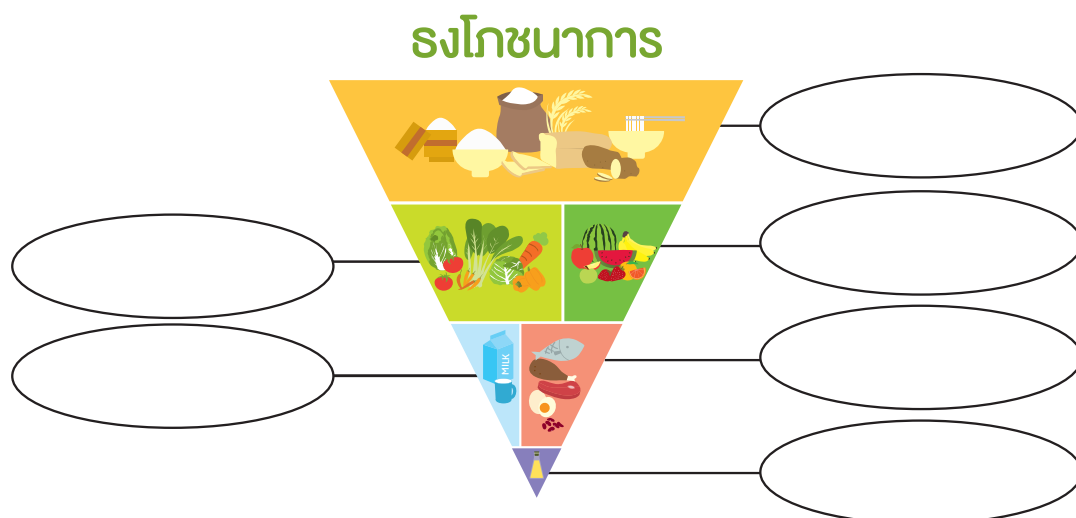
ก. ช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน

ข. ช่วยให้ขับถ่ายดีขึ้น

ค. ช่วยบำรุงดวงตา

ง. ช่วยให้พลังงานหลักแก่ร่างกาย

3. จงบอกลำดับความต้องการพลังงานของร่างกายตามหลักธงโภชนาการ



4. สุขนิสัยในการรับประทานอาหารที่ดีควรเป็นอย่างไร

- ก. ทานอาหารซ้ำๆ เป็นประจำ ร่างกายจะย่อยอาหารได้ดี
- ข. ทานมื้อเย็นให้มากกว่ามื้ออื่น เพราะร่างกายจะเผาผลาญได้มากขณะหลับ
- ค. ควรรับประทานอาหารให้ตรงเวลา และเคี้ยวให้ละเอียด
- ง. ควรดื่มน้ำทันทีหลังรับประทานอาหาร

5. การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์บริโภค ควรสังเกตสิ่งใดบ้าง

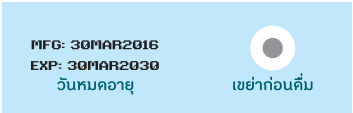
1.

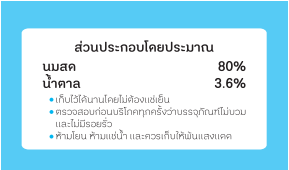
2.

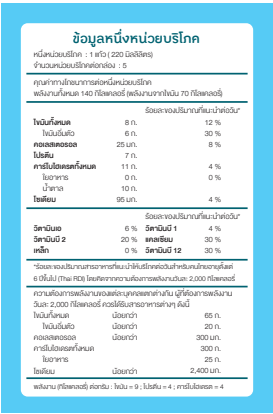
3.

4.

5.








แบบทดสอบ หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 Food กินเป็น = สุขภาพดี สำหรับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3

1. จงบอกชื่อเมนูอาหารที่ควรรับประทานตามสัดส่วน 2 : 1 : 1 ในแต่ละมื้อ

มื้อเช้า	มื้อกลางวัน	มื้อเย็น
1.....	1.....	1.....
2.....	2.....	2.....
3.....	3.....	3.....

2. จงบอกประโยชน์ที่ได้รับจากการทานผักและผลไม้

.....

.....

.....

3. จงบอกประโยชน์ของผักและผลไม้สีใดสีหนึ่ง

ผัก / ผลไม้ สี ได้แก่

ประโยชน์

4. จงบอกสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร

- 1)
- 2)
- 3)

5. การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์บริโภค ควรสังเกตสิ่งใดบ้าง

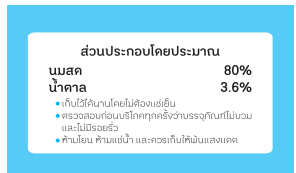
1.



2.



3.



4.

ข้อมูลหนึ่งหน่วยบริโภค			
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ถ้วย (220 กรัม)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อถ้วย : 5			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงาน (กิโลแคลอรี) (พลังงานจากไขมัน 70 กิโลแคลอรี)			
ไขมันอิ่มตัว	8 กรัม	12 %	
ไขมันไม่อิ่มตัว	6 กรัม	30 %	
คอเลสเตอรอล	25 มก.	8 %	
โปรตีน	7 กรัม		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	11 กรัม	4 %	
ใยอาหาร	0 กรัม	0 %	
น้ำตาล	10 กรัม		
โซเดียม	95 มก.	4 %	
ข้อมูลทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
วิตามินเอ	6 %	วิตามินบี 1	4 %
วิตามินบี 2	20 %	แคลเซียม	30 %
เหล็ก	0 %	วิตามินบี 12	30 %
ข้อมูลทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค (ข้อมูลจากข้อมูลโภชนาการ)			
6 กรัม (10% RDA) โดยที่ค่าเฉลี่ยของข้อมูลโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค (ข้อมูลจากข้อมูลโภชนาการ)			
ความถี่ในการบริโภคในหนึ่งวันของผู้บริโภคสุขภาพดี			
จำนวน : 2,000 กิโลแคลอรี (ข้อมูลจากข้อมูลโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค)			
ไขมันอิ่มตัว	เนื้อสัตว์	65 กรัม	
ไขมันไม่อิ่มตัว	เนื้อสัตว์	20 กรัม	
คอเลสเตอรอล	เนื้อสัตว์	300 มก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	เนื้อสัตว์	300 กรัม	
ใยอาหาร	เนื้อสัตว์	25 กรัม	
โซเดียม	เนื้อสัตว์	2,400 มก.	
พลังงานต่อหนึ่งหน่วยบริโภค : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4			

5.



เฉลยแบบทดสอบ : หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 : FOOD กินเป็น = สุขภาพดี

▪ ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

ข้อ 1) 2:1:1 ผัก 2 โปรตีน 1 คาร์โบไฮเดรต 1

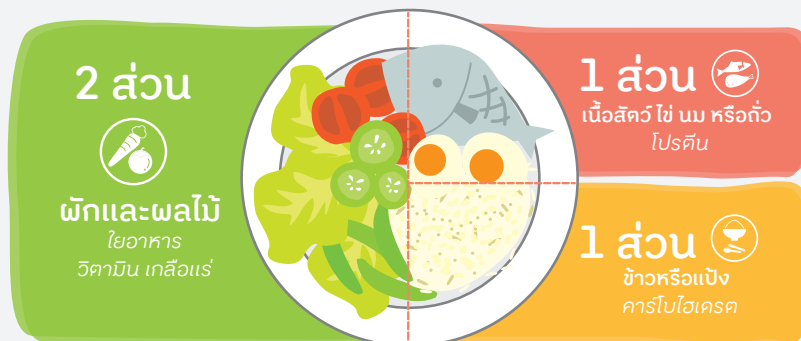
ข้อ 2) ถูกทุกข้อ

ข้อ 4) ค.

▪ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3

ข้อ 1) ในหนึ่งมื้อเราควรแบ่งสัดส่วนอาหารในจานข้าวออกเป็น 4 ส่วน โดยครึ่งหนึ่งหรือ 2 ส่วนควรเป็นผัก อีก 1 ส่วนเป็นข้าวและอีก 1 ส่วนเป็นเนื้อสัตว์ หรือเรียกว่า “ผักครึ่งหนึ่ง อย่างอื่นครึ่งหนึ่ง”

2:1:1 สัดส่วนอาหารที่เหมาะสมในแต่ละมื้อ ผักครึ่งหนึ่ง อย่างอื่นครึ่งหนึ่ง



กรณีไม่มีผักในอาหาร ก็สามารถเลือกทานผลไม้เสริมหลังอาหารหรือทานเป็นของว่างระหว่างมื้อ
วิธีนี้จะช่วยควบคุมปริมาณสารอาหารตามที่ร่างกายควรได้รับ

ข้อ 2) ผักและผลไม้มีประโยชน์อย่างมากต่อร่างกาย เพราะผักและผลไม้มีคุณสมบัติเป็นกากใย ช่วยในเรื่องการขับถ่าย และอุดมไปด้วยวิตามิน ช่วยบำรุงอวัยวะและการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย เช่น ระบบประสาทและสมอง ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ผักและผลไม้เหมาะสำหรับคนที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก และยังช่วยบำรุงผิวพรรณให้เนียนสวย ไม่หย่อนคล้อยก่อนวัยอันควร

ข้อ 3) ผักและผลไม้มีสีที่ต่างกัน ผักแต่ละสีมีประโยชน์ช่วยบำรุง หรือซ่อมแซมร่างกายแตกต่างกันดังนี้

สีเขียว จากผักใบเขียวต่างๆ มีคลอโรฟิลล์ เพิ่มภูมิคุ้มกัน ป้องกันมะเร็ง ผิวพรรณสดใส ยับยั้งริ้วรอย ชับถ่ายดี ลดอาการท้องผูก ผักในกลุ่มนี้ ได้แก่ กระเทียม หัวหอม ผักขม กวางตุ้ง ผักบุ้ง บรอกโคลี น้อยหน่า พุทรา แอปเปิ้ลเขียว ฝรั่ง ฯลฯ

สีแดง จากมะเขือเทศ สตรอเบอร์รี่ บีทรูท เซอร์รี แดงโม้ กระเจี๊ยบแดง ฯลฯ มีไลโคปีน และเบตาไซซีน ลดการเจ็บป่วย ป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมาก ปอด และกระเพาะอาหาร เฝ้าผลาญไขมัน ลดปริมาณไขมันในเลือด ชะลอความเสื่อมของเซลล์ผิวหนัง ลดการเกิดสิวและทำให้รอยแผลเป็นจางลง บำรุงระบบทางเดินปัสสาวะ ป้องกันการเกิดลิ่มเลือด

สีเหลืองและส้มจากส้ม แครอท มะละกอ มะนาว สับปะรด ฟักทอง มันเทศ ขนุน เสาวรส ฯลฯ มีลูทีน และเบต้าแคโรทีน บำรุงดวงตา ลดความเสี่ยงโรคต่อกระจก สมองเสริมและสร้างภูมิคุ้มกัน ลดความเสื่อมของเซลล์ในร่างกาย ผิวพรรณมีสุขภาพดี ลดเลือนริ้วรอย รักษาสุขภาพของเซลล์ให้เป็นปกติ ลดไขมันในเส้นเลือด

สีน้ำเงินและม่วง จากมะเขือม่วง แบล็คเบอร์รี่ บลูเบอร์รี่ ดอกอัญชัน กะหล่ำปลีม่วง มันเทศสีม่วง หอมแดง ฯลฯ มีแอนโทไซยานิน ลดอัตราการเกิดโรคหัวใจ และอัมพาต ทำลายสารก่อมะเร็ง กระตุ้นการทำงานของเซลล์ต่างๆ ยับยั้งเชื้อในทางเดินอาหาร บำรุงเส้นผมให้เงางาม

สีขาวและน้ำตาลอ่อนได้จาก ขิง ข่า กระเทียม เห็ด ลูกเดือย หัวไชเท้า ถั่วเหลือง ดอกกะหล่ำ ถั่วอก งาขาว ถั่วเหลือง สาหร่าย พุทรา ลางสาด ลองกอง ลิ้นจี่ ละมุด แห้ว ฯลฯ ลดการแบ่งตัวของเซลล์มะเร็งและเนื้องอก กระตุ้นเอนไซม์ในการทำลายพิษ ลดไขมันในเส้นเลือด ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อจุลินทรีย์ ลดอาการอักเสบ รักษาระดับน้ำตาลในเลือด ป้องกันโรคความดันโลหิตและโรคหลอดเลือดหัวใจ

ข้อ 4) พฤติกรรมการกินอาหารที่ดี ถูกสุขลักษณะ และควรถือปฏิบัติให้เป็นนิสัย ดังนี้

1) ควรกินอาหารให้ตรงเวลา เนื่องจากกระเพาะจะปล่อยน้ำย่อยตามเวลาที่เรากินอาหาร ดังนั้นหากกินอาหารไม่ตรงเวลา จะทำให้น้ำย่อยกัดกระเพาะอาหารเกิดการอักเสบ กลายเป็นโรคกระเพาะได้ โดยอาหารมื้อเช้าเป็นมื้อที่สำคัญที่สุด ต้องกินให้มากที่สุด ร่างกายจะได้มีเรี่ยวแรงสมองปลอดโปร่ง ส่วนมื้อเย็น ควรกินให้น้อยที่สุด เพราะหลังจากนั้นแล้วไม่มีกิจกรรมเคลื่อนไหวใดๆ แล้วนอกจากนอนพักผ่อน ควรทานก่อนเข้านอนอย่างน้อย 4 ชั่วโมง

2) ควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพื่อให้ร่างกายได้สารอาหารได้ครบตามที่ต้องการ ไม่ควรกินอาหารว่างในปริมาณมาก และไม่จำเป็นต้องกินของหวานหลังมื้ออาหาร เพราะจะทำให้เราได้รับพลังงานในมือนั้นเพิ่มขึ้นเกินความจำเป็น

3) ควรกินช้าๆ เคี้ยวให้ละเอียด เพื่อช่วยให้กระเพาะอาหารและลำไส้ย่อยได้ง่ายขึ้น ไม่ควรกินเร็ว และมูมมาม นอกจากอาหารจะย่อยยากแล้ว ยังอาจทำให้สำลักหรือสำลักได้

4) อย่ากินข้าวคั่ว น้ำคำ เพราะน้ำจะเข้าไปแทนที่อาหาร ทำให้ทานได้น้อยและอิ่มเร็ว ควรดื่มแต่พอประมาณ เมื่อกินอาหารเสร็จแล้วประมาณ 40 นาที เพื่อให้กระเพาะได้ย่อยอาหาร ซึ่งการดื่มน้ำหลังมื้ออาหารทันทีอาจทำให้น้ำย่อยเจือจางได้

5) ไม่ควรกินอาหารที่มีรสจัด เช่น เปรี้ยวจัด เค็มจัด หวานจัด เผ็ดจัด เพราะรสจัดจะให้โทษต่อร่างกายมาก ทำให้ปวดท้อง

6) ควรกินอาหารที่ปรุงสุกทุกครั้ง ไม่ควรกินอาหารสุกๆ ดิบๆ เพราะในเนื้อสัตว์อาจมีพยาธิและตัวอ่อนพยาธิอยู่ หากกินเข้าไปอาจไปแย่งสารอาหารและเจริญเติบโตอยู่ในร่างกายเสี่ยงต่อโรคต่างๆ เพิ่มขึ้น

7) ควรกินแต่พอดี ไม่ควรกินมากเกินไปจนรู้สึกอึดอัด ไม่ควรกินน้อยไปจนทำให้หิวเร็ว หรืออ่อนเพลียได้ง่าย

8) ควรหลีกเลี่ยงการพูดคุยเพื่อป้องกันการสำลักการพูดคุยที่เกิดอารมณ์หรือเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ จะทำให้เราไม่อยากอาหาร

9) หลังกินอิ่มแล้วควรพักผ่อนเล็กน้อย ไม่ควรเล่น ออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมหนักทันทีเพราะอาจทำให้จุกเสียดได้และไม่ควรล้มตัวนอนพักผ่อนทันทีเช่นกัน เพราะอาจทำให้เป็นโรคกรดไหลย้อน

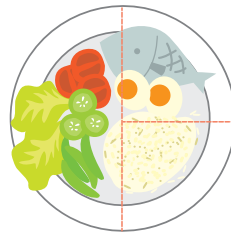
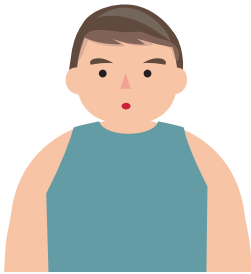
10) ควรฝึกขับถ่ายให้เป็นเวลาประจำวัน เพราะการถ่ายไม่เป็นเวลานอกจากไม่สะดวกแล้ว ยังอาจทำให้ท้องผูก ท้องเฟ้อ เบื่ออาหาร และหงุดหงิดง่ายอีกด้วย

เนื้อหาประกอบการเรียนรู้ หน่วยที่ 1

1 ทำไม...? เราถึงอ้วน

ความอ้วนมีสาเหตุมากมายที่ทำให้คนอ้วนขึ้น ตั้งแต่ความผิดปกติทางพันธุกรรมบางอย่าง การกินอยู่ การออกกำลังกาย เราสามารถปรับและควบคุมสาเหตุได้ดีที่สุด คือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงต่อความอ้วน เช่นการรับประทานอาหารที่มีพลังงานสูง และการไม่ออกกำลังกาย

สมดุลของพลังงาน



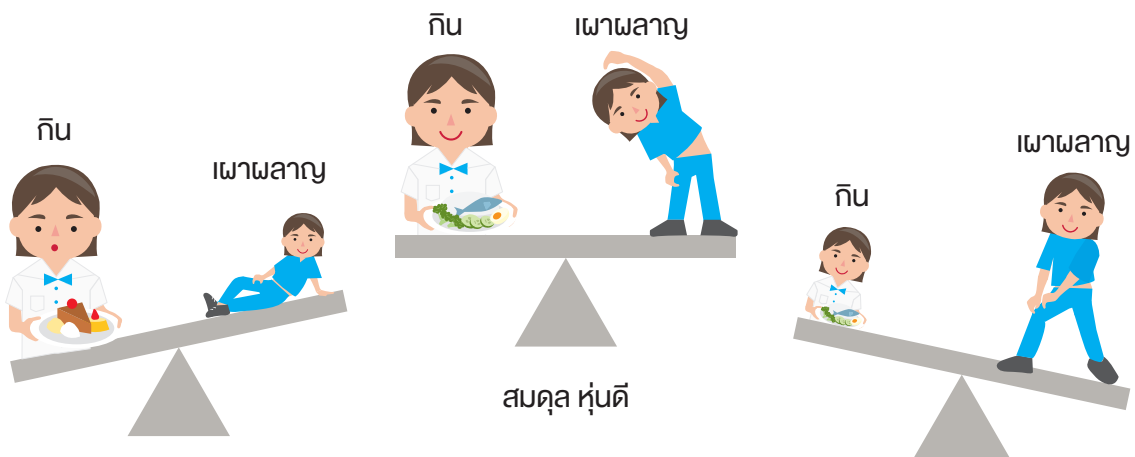
ความอ้วน เกิดจากความไม่สมดุลของพลังงานของร่างกาย หากเรากินอาหาร ซึ่งคือทางเข้าของพลังงานสู่ร่างกายเราเท่าๆ กับการใช้พลังงานออกไปจากร่างกาย เช่น การออกกำลังกาย น้ำหนักและรูปร่างเราจะคงที่ไม่อ้วนขึ้นไม่ผอมลง

แต่หากเรากินมาก รับพลังงานมากกว่ารวมกับการออกกำลังกายน้อย หรือขยับน้อย จะมีพลังงานเหลือมากซึ่งจะเปลี่ยนไปตามน้ำหนักที่มากขึ้นของเรา นั่นเอง

ในทางกลับกัน หากเรากินให้น้อยรับพลังงานมาน้อยๆ และขยับให้มากขึ้น สมดุลของพลังงานเป็นลบ น้ำหนักของเราจะลดลงไปได้

ความสำคัญของสมดุล **นี่คือพลังงาน** ไม่ใช่เรื่องของปริมาณเท่านั้น นั่นคืออาหารบางอย่างปริมาณน้อยแต่แอบมีพลังงานที่สูงได้ ซึ่งทำให้คนที่บริโภคอ้วนง่ายขึ้นเอง

เราอยู่ในสมดุลหรือไม่??



กินมาก ออกกำลังกายน้อย
นั่งคอยเลยความอ้วน

สมดุล หุ่นดี

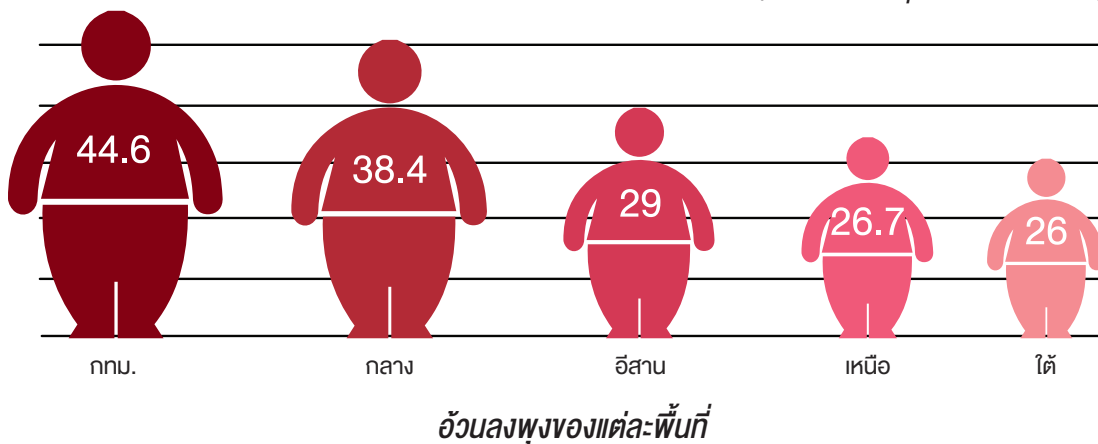
กินน้อย ใช้มาก
ปราศจากความอ้วน

2 ภาวะอ้วนลงพุง

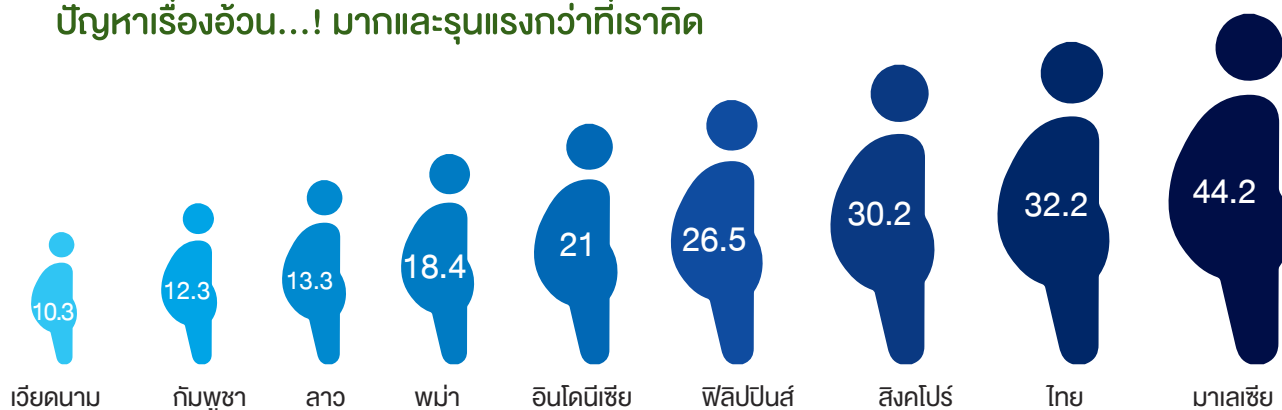
ความหมายของภาวะอ้วนลงพุง หมายถึง ภาวะที่ไขมันสะสมในช่องท้อง (Intra-abdominal adiposity) หรือ อวัยวะในช่องท้อง (Visceral fat) มากเกินควร โดยทั่วไปเมื่อไขมันถูกสะสมมากขึ้นจะถูกนำไปเก็บไว้ในเซลล์ไขมันที่มีอยู่ทั่วร่างกาย ได้แก่ ไขมันในชั้นใต้ผิวหนังที่อยู่รอบอวัยวะต่างๆ ของร่างกายโดยเฉพาะอย่างยิ่งอวัยวะในช่องท้องและแผงโอเมนตัม (Omentum) ดังนั้น เมื่อมีไขมันสะสมในช่องท้องมากๆ จะเห็นหน้าท้องยื่นออกมาชัดเจน ซึ่งคนในกลุ่มนี้น้ำหนักตัวอาจอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม แต่มีการสะสมไขมันบริเวณรอบเอวเป็นพิเศษ หรือที่คนไทยเรียกว่ามีพุง หากเป็นโรคอ้วนก็อาจเป็นโรคอ้วนลงพุงร่วมได้ด้วย โดยสามารถประเมินคร่าวๆ ได้จากการวัดรอบพุงและประกอบกับกลุ่มของปัจจัยเสี่ยงระดับน้ำตาลในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง และระดับไขมันเลือดสูง

สถานการณ์ภาวะอ้วนลงพุงในสังคมปัจจุบัน

ร้อยละของคนอ้วนลงพุงในแต่ละพื้นที่
(จากการสำรวจสุขภาพคนไทยปี 2552)

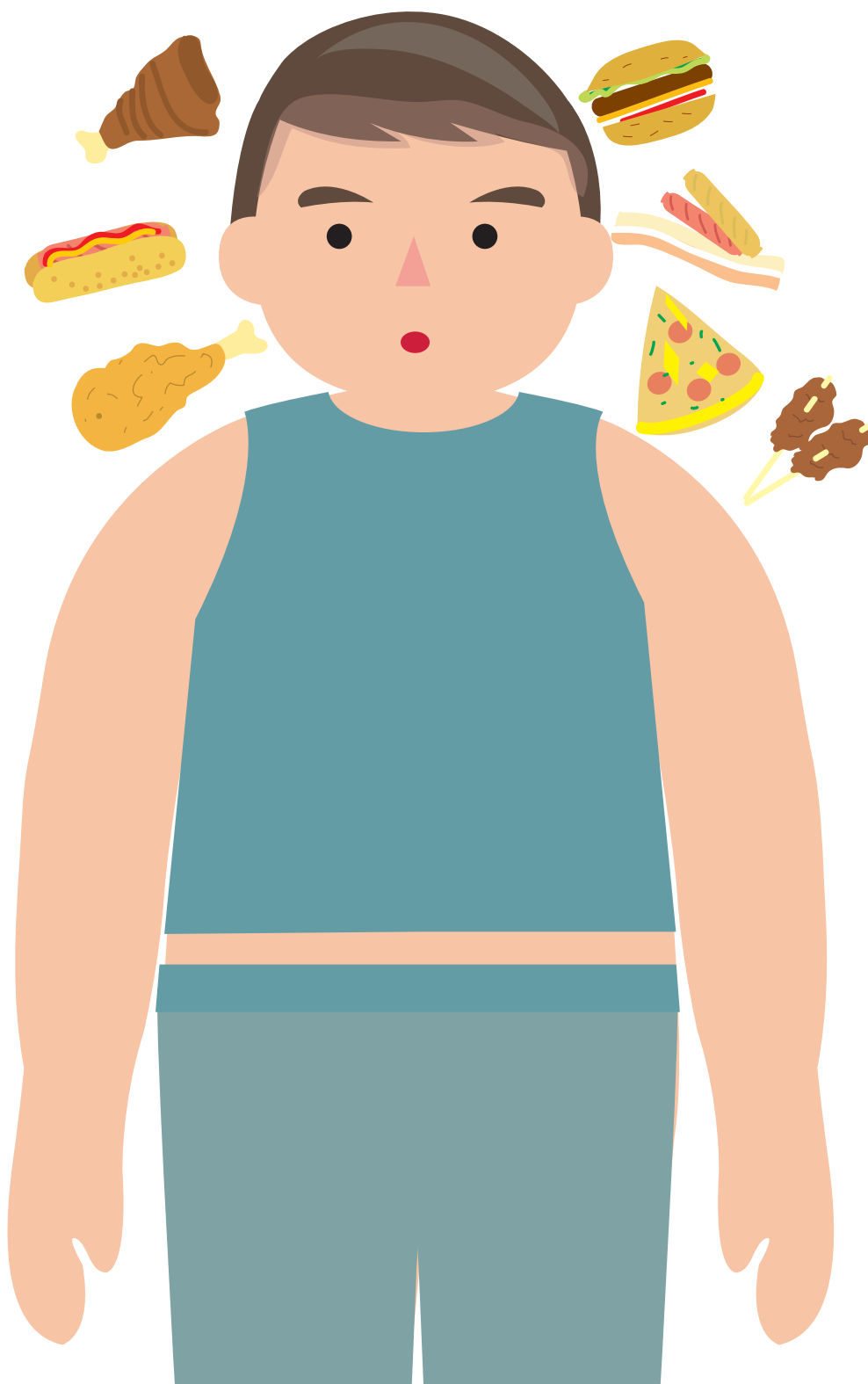


ปัญหาเรื่องอ้วน...! มากและรุนแรงกว่าที่เราคิด



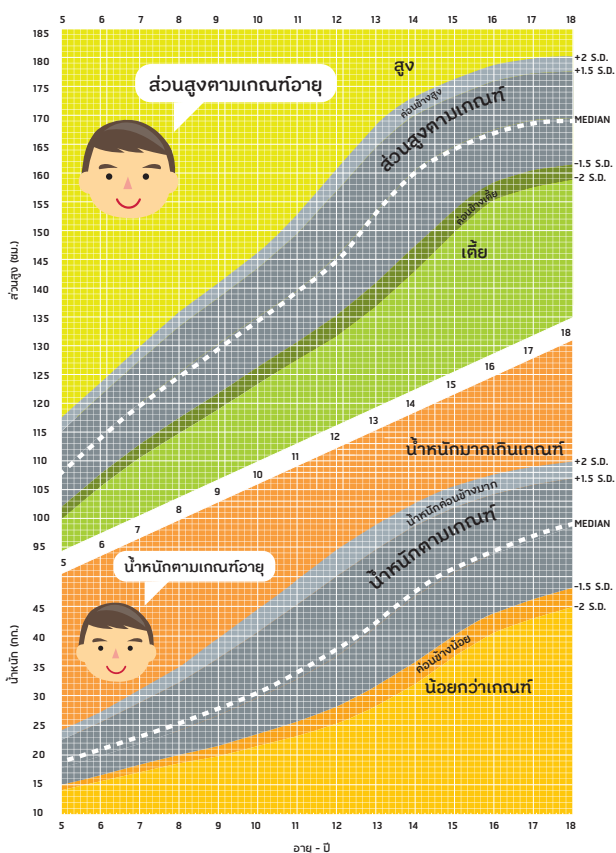
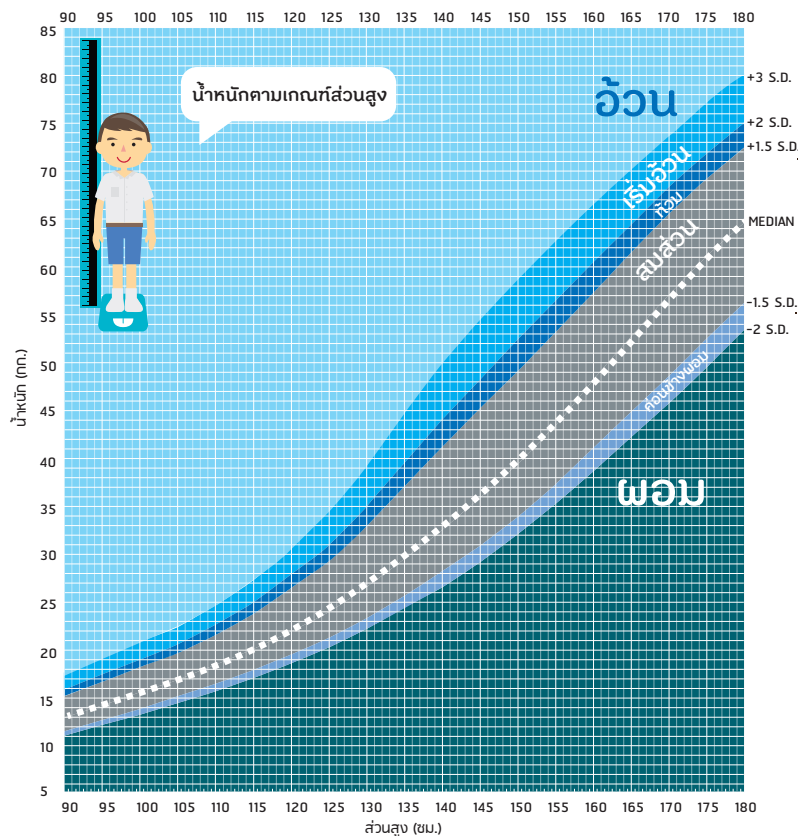
ขนาดของปัญหาภาวะอ้วนและอ้วนลงพุง

- ปัญหาเรื่องความอ้วน ทั้งอ้วน และอ้วนลงพุง มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในทุกๆปี ไม่เพียงแต่ในไทยเท่านั้น ปัจจุบันเป็นปัญหาระดับประเทศและระดับโลก ที่ควรได้รับการแก้ไขดูแลโดยเร่งด่วน
- จากข้อมูลการสำรวจประชากรในประเทศไทยปี พ.ศ. 2552 พบว่า ภาคกลางมีสัดส่วนของคนที่อ้วนมากที่สุดโดยเฉพาะใน กทม. (44.6%) มีคนอ้วนลงพุงในสัดส่วนของประชากรมากที่สุด
- จากข้อมูลการสำรวจในภาคส่วนของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้พบว่าประชากรไทยมีภาวะอ้วนเป็นอันดับที่สอง รองจากประเทศมาเลเซียเท่านั้น



3 สมส่วนเด็กไทย...เท่าไรถึงพอดี

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชายอายุ 5-18 ปี



วิธีการอ่านกราฟ

วิธีวัดความอ้วน - ผอม

- ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของตัวเองแล้วสำรวจโดยใช้กราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
- ดูส่วนสูงของตัวเองตามกราฟแนวนอนแล้วไล่ตามแนวตั้งขึ้นไปว่าตรงกับน้ำหนักของตัวเองที่จุดใด
- อ่านผลตามเกณฑ์ที่จุดตัดนั้น : อ้วน เริ่มอ้วน ท้วม สมส่วน ค่อนข้างผอม ผอม

วิธีวัดความสูงตามเกณฑ์อายุ

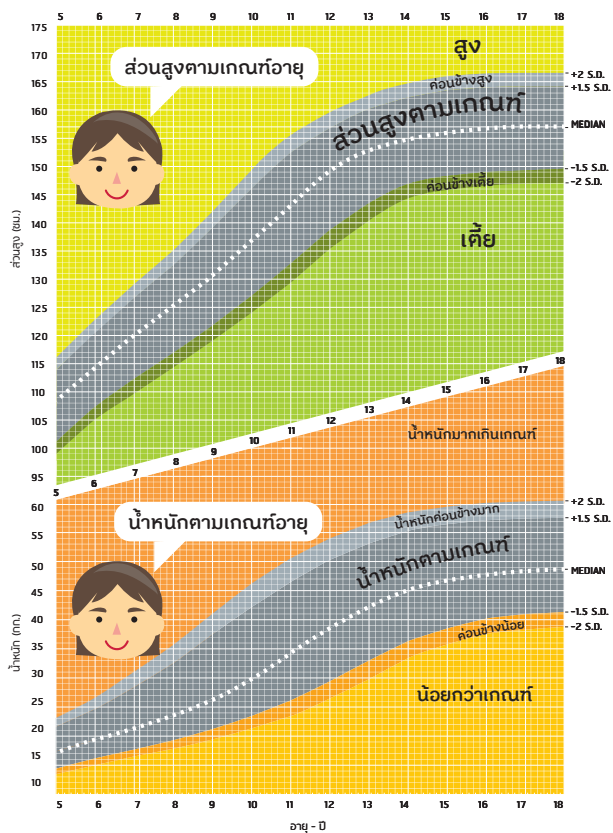
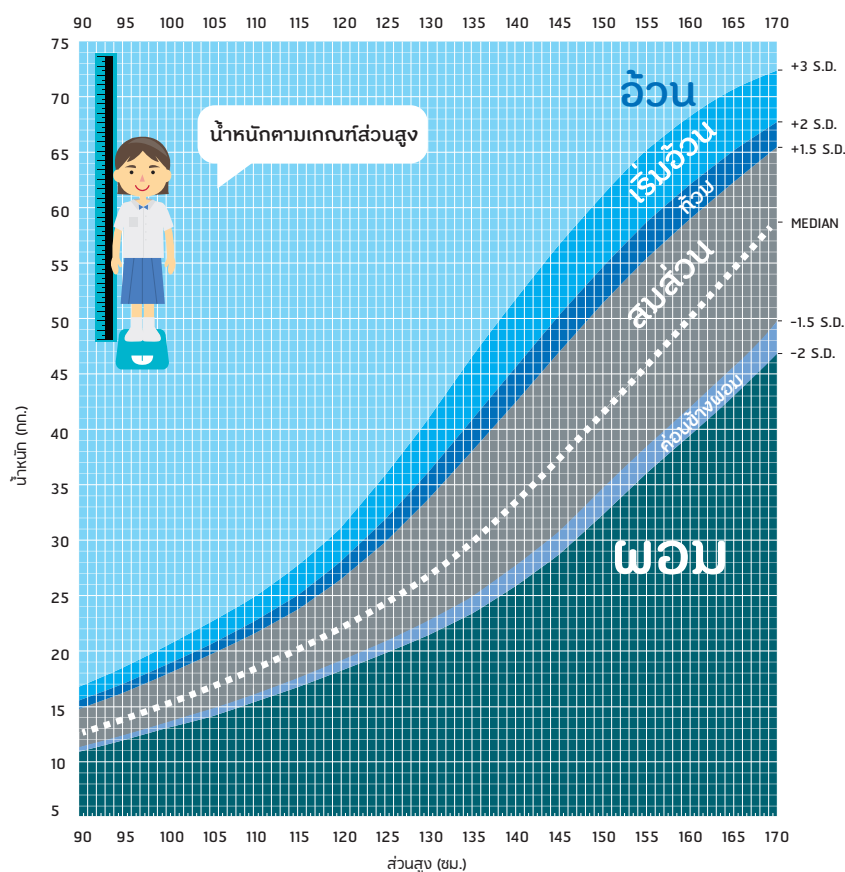
- วัดส่วนสูงของตัวเอง แล้วสำรวจโดยใช้ กราฟส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ
- ดูอายุของตัวเองตามกราฟแนวนอนแล้วไล่ตามแนวตั้งขึ้นไปว่าตรงกับส่วนสูงของตัวเอง ที่จุดใด
- อ่านผลตามเกณฑ์ที่จุดตัดนั้น : สูง ค่อนข้างสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์ ค่อนข้างเตี้ย เตี้ย

วิธีวัดน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

- ชั่งน้ำหนักของตัวเอง แล้วสำรวจโดยใช้ กราฟน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ
- ดูอายุของตัวเองตามกราฟแนวนอน แล้วไล่ตามแนวตั้งขึ้นไปว่าตรงกับน้ำหนักของตัวเองที่จุดใด
- อ่านผลตามเกณฑ์ที่จุดตัดนั้น : น้ำหนักมากเกินไป น้ำหนักค่อนข้างมาก น้ำหนักตามเกณฑ์ น้ำหนักค่อนข้างน้อย น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์

ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูงและเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 วัน - 19 ปี

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศหญิงอายุ 5-18 ปี



วิธีการอ่านกราฟ

วิธีวัดความอ้วน - ผอม

- ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของตัวเองแล้วสำรวจโดยใช้กราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
- ดูส่วนสูงของตัวเองตามกราฟแนวนอนแล้วไล่ตามแนวตั้งขึ้นไปว่าตรงกับน้ำหนักของตัวเองที่จุดใด
- อ่านผลตามเกณฑ์ที่จุดตัดนั้น : อ้วน เริ่มอ้วน ท้วม สมส่วน ค่อนข้างผอม ผอม

วิธีวัดความสูงตามเกณฑ์อายุ

- วัดส่วนสูงของตัวเอง แล้วสำรวจโดยใช้ กราฟส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ
- ดูอายุของตัวเองตามกราฟแนวนอนแล้วไล่ตามแนวตั้งขึ้นไปว่าตรงกับส่วนสูงของตัวเอง ที่จุดใด
- อ่านผลตามเกณฑ์ที่จุดตัดนั้น : สูง ค่อนข้างสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์ ค่อนข้างเตี้ย เตี้ย

วิธีวัดน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

- ชั่งน้ำหนักของตัวเอง แล้วสำรวจโดยใช้ กราฟน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ
- ดูอายุของตัวเองตามกราฟแนวนอน แล้วไล่ตามแนวตั้งขึ้นไปว่าตรงกับน้ำหนักของตัวเองที่จุดใด
- อ่านผลตามเกณฑ์ที่จุดตัดนั้น : น้ำหนักมากเกินเกณฑ์ น้ำหนักค่อนข้างมาก น้ำหนักตามเกณฑ์ น้ำหนักค่อนข้างน้อย น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์

ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูงและเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 วัน - 19 ปี

4 พลังงานทำอะไร...? ไม่อ้วนลงพุง

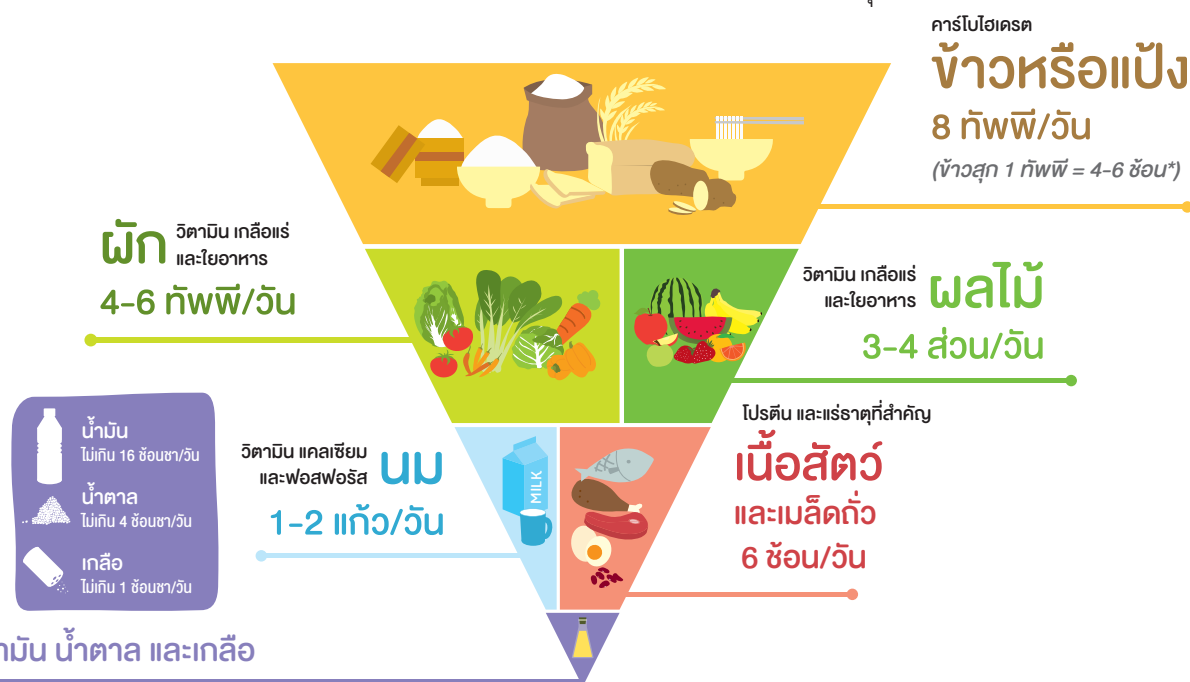
อาหารมีความจำเป็นต่อร่างกายและมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของมนุษย์ หากขาดอาหารจะส่งผลให้ร่างกายไม่มีเรี่ยวแรง ไม่มีพลังงานหรือสารอาหารไปเลี้ยงส่วนต่างๆ และอาจทำให้เสียชีวิตได้ในที่สุด แต่ในทางตรงกันข้ามหากเรารับประทานอาหารในปริมาณมากเกินไปอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพเช่นกัน ดังนั้นควรเลือกทานอาหารที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย

ปริมาณของอาหารที่คนไทยควรรับประทานใน 1 วัน	
• เด็กอายุ 6 - 13 ปี • ผู้หญิงวัยทำงานอายุ 25 - 60 ปี • ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป	ควรได้รับพลังงาน 1,600 กิโลแคลอรี
• วัยรุ่นหญิง-ชายอายุ 14 - 25 ปี • ผู้ชายวัยทำงานอายุ 25 - 60 ปี	ควรได้รับพลังงาน 2,000 กิโลแคลอรี
• เกษตรกร • นักกีฬา • ผู้ใช้แรงงาน	ควรได้รับพลังงาน 2,400 กิโลแคลอรี

5 กินอย่างไร...ให้สุขภาพดี

ธงโภชนาการ

การรับประทานอาหารที่ถูกต้อง มีประโยชน์ และตรงกับความต้องการของร่างกายใน 1 วัน ควรทานให้ครบ 5 หมู่ตามหลัก “ธงโภชนาการ” ซึ่งแต่ละมื้อควรทานข้าวหรือแป้งเนื่องจากเป็นแหล่งพลังงานหลัก ตามด้วยผักผลไม้ เนื้อสัตว์ นม และทานน้ำตาล เกลือ และไขมันให้น้อยที่สุด



ข้าวหรือแป้ง จัดอยู่ในสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต เป็นแหล่งพลังงานที่สำคัญต่อร่างกาย สามารถนำพลังงานนี้ไปใช้ได้ทันทีหลังกระบวนการย่อยอาหารแล้ว ช่วยในการเผาผลาญไขมัน กำจัดสารพิษที่เข้าสู่ร่างกาย และช่วยในเรื่องขับถ่ายด้วย แต่หากรับประทานอาหารกลุ่มนี้ในปริมาณมากเกินไป จะทำให้เกิดการสะสมพลังงานเกินความจำเป็นในร่างกายกลายเป็นคนอ้วนได้ ชนิดของอาหารประเภทนี้ได้แก่ ข้าวสวย เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปัง เป็นต้น

ผัก จัดอยู่ในสารอาหารประเภท วิตามิน เกลือแร่ เป็นแหล่งอาหารสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างเสริมกลไกการทำงานของร่างกาย เช่น เพิ่มภูมิคุ้มกัน บำรุงประสาทและสมอง บำรุงสายตา บำรุงผิวหนัง และการขับถ่าย ฯลฯ ควรรับประทานผักให้มากในแต่ละมื้อ หรือกำหนดให้มีผักครึ่งหนึ่งของมื้ออาหาร (สัดส่วน 2 : 1 : 1) โดยควรบริโภคผักให้ครบ 5 สี เพราะมีประโยชน์ต่อร่างกายแตกต่างกันตามสีที่กล่าวไว้ข้างต้น

ผลไม้ ให้สารอาหารประเภทวิตามินเช่นเดียวกัน แต่มีบางชนิดมีน้ำตาลในธรรมชาติสูงไม่ควรทานปริมาณมากเกินไป เช่น มะม่วง ขนุน ทุเรียน ลำไย ยิ่งผลไม้สุกรสหวานยิ่งมีน้ำตาลมาก หากจะลดน้ำหนักก็ไม่ควรทานแต่ผลไม้อย่างเดียว เพราะผลไม้ไม่มีสารอาหารอื่นที่ให้พลังงานหรือโปรตีน ควรรับประทานควบคู่กันกับอาหารชนิดอื่นจึงจะดีต่อสุขภาพ

สำหรับน้ำผลไม้ควรเลือกซื้อผลไม้สดมาคั้นดื่มเอง เพราะผลไม้สดมีปริมาณน้ำตาลตามธรรมชาติ และให้วิตามินมากกว่าน้ำผลไม้บรรจุกล่อง แม้ว่าผลิตภัณฑ์เหล่านี้จะระบุว่าเป็นน้ำผลไม้ 100% ก็ตาม แต่มีการปรุงแต่งรสชาติและน้ำตาลเพิ่มขึ้นเพื่อยืดอายุและให้รสชาติที่สม่ำเสมอ



เนื้อสัตว์ ให้ทั้งพลังงานและโปรตีนแก่ร่างกาย ทำหน้าที่สร้างกล้ามเนื้อ เล็บ และผม ซึ่งในเนื้อสัตว์จะมีไขมันปนอยู่ด้วย ซึ่งส่วนใหญ่เป็นไขมันอิ่มตัว ยกเว้นปลาที่มีไขมันดีอยู่มาก นอกจากเนื้อสัตว์แล้วยังมีอาหารประเภทถั่วที่ให้โปรตีนเช่นเดียวกัน นอกจากโปรตีนแล้ว เนื้อสัตว์และพืชเมล็ด เช่น ถั่ว งา ปลา เอย ถั่ว งา ลูกเดือย ยังให้เกลือแร่ที่มีสารอาหารสำคัญอย่าง แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก และไอโอดีน เป็นตัวช่วยสร้างกระดูกและฟัน สร้างภูมิคุ้มกัน และควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ให้เป็นปกติ



นม เป็นแหล่งอาหารเสริมที่สำคัญมีแคลเซียมบำรุงกระดูกและ ฟัน มีทั้งนมวัวและนมถั่วเหลืองให้เลือกรับประทาน เด็กที่กำลังเจริญเติบโตควรดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1-2 แก้ว ส่วนคนหนุ่ม-สาวและผู้สูงอายุควรดื่มนมพร่องมันเนยหรือไขมันต่ำเพื่อหลีกเลี่ยงการสะสมไขมันและความหวานที่ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มเร็ว เคยสังเกตไหมว่า “นมรสจืด” และ “นมรสช็อคโกแลต” ที่มีขนาดกล่องเท่ากัน จะให้พลังงานแคลอรีที่ไม่เท่ากัน นั่นก็เพราะนมรสช็อคโกแลตมีการปรุงแต่งรสชาติและมีน้ำตาลเป็นส่วนผสมเพิ่มขึ้น จึงให้พลังงานมากกว่านมรสจืดนั่นเอง ส่วนโยเกิร์ตถึงแม้จะทำจากนม แต่ถือเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีการแปรรูปแล้ว ไม่ใช่ว่าทุกชนิด สามารถทานเพื่อลดความอ้วนได้ เพราะบางชนิดมีปริมาณน้ำตาลสูง ต้องเลือกโยเกิร์ตธรรมชาติที่มีน้ำตาล 0% แล้วเพิ่มผลไม้สดลงไปด้วย เช่น กล้วย สับปะรด มะละกอ เพื่อช่วยให้อิ่มท้อง



น้ำตาล เกลือ และน้ำมัน ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม หรือการปรุงเพิ่มรสชาติเพิ่มในอาหารจากกระเช้าเครื่องปรุงตามร้านก๋วยเตี๋ยวหรือร้านอาหารตามสั่ง เพราะในอาหารมีปริมาณน้ำตาลและโซเดียมจากการปรุงรสชาติไว้อยู่แล้ว ยิ่งปรุงเพิ่มอาจส่งผลร้ายต่อบุคลิก หิวใจ ความดัน เบาหวาน ซึ่งเป็นโรคที่อันตรายถึงชีวิต



น้ำ แม้ไม่ได้อยู่ในธงโภชนาการหรืออาหาร 5 หมู่ แต่มีความจำเป็นต่อชีวิตมาก หากขาดน้ำจะทำให้ร่างกายอ่อนเพลียมากกว่าขาดสารอาหาร เพราะน้ำช่วยลำเลียงสารอาหารไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย ช่วยขับถ่ายของเสีย ทำให้ผิวพรรณสดชื่น และช่วยควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย โดยร่างกายเรามีน้ำเป็นส่วนประกอบอยู่ถึง 70% ของน้ำหนักตัว เป็นส่วนประกอบสำคัญของเลือด น้ำเหลือง และทุกเซลล์ของร่างกาย ดังนั้นใน 1 วันควรดื่มน้ำดื่มสุกอย่างน้อย 6-8 แก้ว

ในแต่ละวันคนเรามีกิจกรรมที่ทำแตกต่างกันไป เช่น เด็กๆ ต้องเรียนหนังสือ ใช้ความคิด วิ่งเล่น ผู้ใหญ่ก็ทำงานวางแผนจัดการสิ่งต่างๆ ผู้สูงอายุต้องพักผ่อน ทำกิจกรรมเคลื่อนไหวเล็กน้อย ดังนั้นความต้องการพลังงานและสารอาหารของช่วงวัยจึงแตกต่างกัน มีความต้องการพลังงานจากอาหารเพื่อใช้งานไม่เท่ากัน แต่ทุกวัยใช้หลักในการเลือกรับประทานอาหารแบบเดียวกันนั่นคือ “ธงโภชนาการ” ซึ่งแยกตามกลุ่มผู้ที่ต้องการพลังงานในแต่ละวัน

ปริมาณการรับประทานอาหารตามธงโภชนาการ

ผู้ที่ต้องการพลังงาน 1,600 กิโลแคลอรี / วัน

กลุ่มนี้ได้แก่ เด็กอายุ 6 - 13 ปี(ชั้นประถม-มัธยมต้น) / ผู้หญิงวัยทำงานอายุ 25 - 60 ปี / สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ควรรับประทาน

- ข้าวหรือแป้ง 8 ทัพพี/วัน
- ผัก 4-6 ทัพพี/วัน
- ผลไม้ 3-4 ส่วนต่อวัน
- เนื้อสัตว์และเมล็ดถั่ว 6 ช้อน/วัน
- นมจืดวันละ 1-2 แก้ว



ผู้ที่ต้องการพลังงาน 2,000 กิโลแคลอรี / วัน

กลุ่มนี้ได้แก่ วัยรุ่นหญิง-ชายอายุ 14 - 25 ปี และผู้ชายวัยทำงานอายุ 25 - 60 ปี ควรรับประทาน

- ข้าวหรือแป้ง 10 ทัพพี/วัน
- ผัก 5 ทัพพี/วัน
- ผลไม้ 4 ส่วนต่อวัน
- เนื้อสัตว์และเมล็ดถั่ว 9 ช้อน/วัน
- นมจืดวันละ 1 แก้ว

ต้องการพลังงาน

2,000 กิโลแคลอรี / วัน

คาร์โบไฮเดรต

ข้าวหรือแป้ง

10 ทัพพี/วัน

วิตามิน เกลือแร่
และใยอาหาร

ผัก

5 ทัพพี/วัน

วิตามิน เกลือแร่
และใยอาหาร

ผลไม้

4 ส่วน/วัน

วิตามิน แคลเซียม
และฟอสฟอรัส

นม

1 แก้ว/วัน

โปรตีน และแร่ธาตุที่สำคัญ

เนื้อสัตว์

และเมล็ดถั่ว

9 ช้อน/วัน

น้ำมัน

ไม่เกิน 16 ช้อนชา/วัน

น้ำตาล

ไม่เกิน 6 ช้อนชา/วัน

เกลือ

ไม่เกิน 1 ช้อนชา/วัน

น้ำมัน น้ำตาล และเกลือ

ผู้ที่ต้องการพลังงาน 2,400 กิโลแคลอรี / วัน

กลุ่มนี้ได้แก่ เกษตรกร นักกีฬา ผู้ใช้แรงงาน ควรรับประทาน

- ข้าวหรือแป้ง 12 ทัพพี/วัน
- ผัก 6 ทัพพี/วัน
- ผลไม้ 5 ส่วนต่อวัน
- เนื้อสัตว์และเมล็ดถั่ว 12 ช้อน/วัน
- นมจืดวันละ 1 แก้ว

*ขนาดช้อนเท่ากับช้อนทานข้าวปกติ

ต้องการพลังงาน

2,400 กิโลแคลอรี / วัน

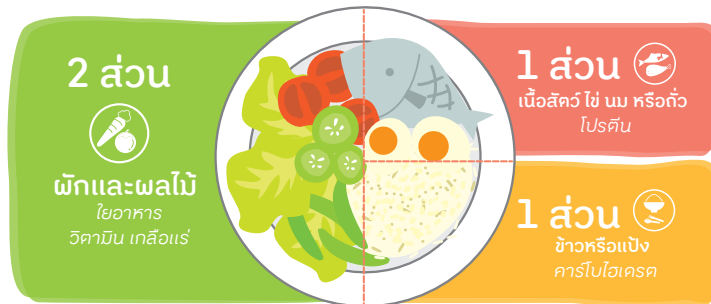


6 สัดส่วนอาหารที่เหมาะสม 2 : 1 : 1

กินถูกส่วน

ในหนึ่งมื้อเราควรแบ่งสัดส่วนอาหารในจานข้าวออกเป็น 4 ส่วน โดยครึ่งหนึ่งหรือ 2 ส่วนควรเป็นผัก อีก 1 ส่วนเป็นข้าวและอีก 1 ส่วนเป็นเนื้อสัตว์ หรือเรียกว่า “ผักครึ่งหนึ่ง อย่างอื่นครึ่งหนึ่ง” หากเราสามารถปฏิบัติได้เช่นนี้ในทุกมื้อจะเป็นประโยชน์อย่างมากต่อร่างกาย เพราะร่างกายจะได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน หากไม่มีผักหรือมีผักน้อยในมื้ออาหาร ก็สามารถเลือกทานผลไม้เสริมหลังอาหารหรือทานเป็นอาหารว่างระหว่างมื้อก็ได้

2:1:1 สัดส่วนอาหารที่เหมาะสมในแต่ละมื้อ ผักครึ่งหนึ่ง อย่างอื่นครึ่งหนึ่ง



กรณีไม่มีผักในอาหาร ก็สามารถเลือกทานผลไม้เสริมหลังอาหารหรือทานเป็นของว่างระหว่างมื้อ วิธีนี้จะช่วยควบคุมปริมาณสารอาหารตามที่ร่างกายควรได้รับ

ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับกิจกรรมในชีวิตประจำวันด้วย หากเป็นวันที่ต้องเคลื่อนไหวมาก ก็ทานข้าวหรือแป้งเพิ่มเพื่อให้ร่างกายมีพลังงานเพียงพอกับการเผาผลาญที่เกิดขึ้น เป็นต้น

พฤติกรรมกรกินอาหารที่ดี

พฤติกรรมการกินอาหารที่ดี ถูกสุขลักษณะ และควรถือปฏิบัติให้เป็นนิสัย ดังนี้

- 1) ควรกินอาหารให้ตรงเวลา เนื่องจากกระเพาะจะปล่อยน้ำย่อยตามเวลาที่เรากินอาหาร ดังนั้นหากกินอาหารไม่ตรงเวลา จะทำให้น้ำย่อยกักตัวสะสมในกระเพาะอาหาร เกิดการอักเสบ กลายเป็นโรคกระเพาะได้ โดยอาหารมื้อเช้าเป็นมื้อที่สำคัญที่สุด ต้องกินให้มากที่สุด ร่างกายจะได้มีเรี่ยวแรง สมองปลอดโปร่ง ส่วนมื้อเย็นควรกินให้น้อยที่สุด เพราะหลังจากนั้นแล้วไม่มีกิจกรรมเคลื่อนไหวใดๆแล้ว นอกจากนอนพักผ่อน ควรทานก่อนเข้านอนอย่างน้อย 4 ชั่วโมง
- 2) ควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพื่อให้ร่างกายได้สารอาหารได้ครบตามที่ต้องการ ไม่ควรกินอาหารว่างในปริมาณมาก และไม่จำเป็นต้องกินของหวานหลังมื้ออาหาร เพราะจะทำให้เราได้รับพลังงานในมือนั้นเพิ่มขึ้นเกินความจำเป็น
- 3) ควรกินช้าๆ เคี้ยวให้ละเอียด เพื่อช่วยให้กระเพาะอาหารและลำไส้ย่อยได้ง่ายขึ้น ไม่ควรกินเร็วและมูมมาม นอกจากอาหารจะย่อยยากแล้ว ยังอาจทำให้สำลักหรือสะอึกได้
- 4) อย่ากินข้าวคำน้ำคำ เพราะน้ำจะเข้าไปแทนที่อาหาร ทำให้ทานได้น้อยและอิ่มเร็ว ควรดื่มแต่พอประมาณเมื่อกินอาหารเสร็จแล้วประมาณ 40 นาที เพื่อให้กระเพาะได้ย่อยอาหารแล้ว การดื่มน้ำหลังมื้ออาหารทันทีอาจทำให้น้ำย่อยเจือจางได้
- 5) ไม่ควรกินอาหารที่มีรสจัด เช่น เปรี้ยวจัด เค็มจัด หวานจัด เค็มจัด เผ็ดจัด เพราะรสจัดจะให้โทษต่อร่างกายมาก ทำให้ปวดท้อง ท้องเดิน และเสียใจโรค
- 6) ควรกินอาหารที่ปรุงสุกทุกครั้ง ไม่ควรกินอาหารสุกๆ ดิบๆ เพราะในเนื้อสัตว์อาจมีพยาธิและตัวอ่อนพยาธิอยู่ หากกินเข้าไปอาจไปแย่งสารอาหารและเจริญเติบโตอยู่ในร่างกายเสี่ยงต่อโรคต่างๆ เพิ่มขึ้น
- 7) ควรกินแต่พออิ่ม ไม่ควรกินมากเกินไปจนรู้สึกอึดอัด ไม่ควรกินน้อยไปจนทำให้หิวเร็ว หรืออ่อนเพลียได้ง่าย
- 8) ควรหลีกเลี่ยงการพูดคุยเพื่อป้องกันการสำลักยิ่งการพูดคุยที่เกิดอารมณ์หรือเกิดความรู้สึกไม่สบายใจจะทำให้เราไม่ยอมกินอาหาร
- 9) หลังกินอิ่มแล้วควรพักเล็กน้อย ไม่ควรเล่น ออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมหนักทันทีเพราะอาจทำให้จุกเสียดได้และไม่ควรล้มตัวนอนพักผ่อนทันทีเช่นกัน เพราะอาจทำให้เป็นโรคกรดไหลย้อน
- 10) ควรฝึกขับถ่ายให้เป็นเวลาประจำวัน เพราะการถ่ายไม่เป็นเวลานอกจากไม่สะดวกแล้ว ยังอาจทำให้ท้องผูก ท้องเฟ้อ เบื่ออาหาร และหงุดหงิดง่ายอีกด้วย

7 ประโยชน์ของผัก ผลไม้

ผักและผลไม้มีประโยชน์อย่างมากต่อร่างกาย เพราะผักและผลไม้มีคุณสมบัติเป็นกากใย ช่วยในเรื่องการขับถ่าย และอุดมไปด้วยวิตามิน ช่วยบำรุงอวัยวะและการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย เช่น ระบบประสาทและสมอง ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ผักและผลไม้เหมาะสำหรับคนที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก และยังช่วยบำรุงผิวพรรณให้เนียนสวย ไม่หย่อนคล้อยก่อนวัยอันควร ในผักและผลไม้มีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายมากมาย เช่น



ผัก ผลไม้ 5 สี

ที่มา : หนังสือกินเป็นเพื่อสุขภาพดี กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ปี 2550

ผักและผลไม้มีสีที่ต่างกัน ผักแต่ละสีมีประโยชน์ช่วยบำรุง หรือซ่อมแซมร่างกายแตกต่างกันดังนี้



สีเขียว จากผักใบเขียวต่างๆ มีคลอโรฟิลล์ เพิ่มภูมิคุ้มกัน ป้องกันมะเร็ง ผิวพรรณสดใส ยับยั้งริ้วรอย ขับถ่ายดี ลดอาการท้องผูก ผักในกลุ่มนี้ ได้แก่ คะน้า ชะอม ผักขม กวางตุ้ง ผักบุ้ง บรอกโคลี น้อยหน่า พุทรา แอปเปิ้ลเขียว ฝรั่ง ฯลฯ



สีแดง จากมะเขือเทศ สตรอเบอร์รี่ บีทรูท เซอร์รี แดงโม กระเจี๊ยบแดง ฯลฯ มีไลโคปีน และเบต้าแคโรทีน ลดการเจ็บป่วย ป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมาก ปอด และกระเพาะอาหาร เฝือกปลายไขมัน ลดปริมาณไขมันในเลือด ชะลอความเสื่อมของเซลล์ผิวหนัง ลดการเกิดสิวและทำให้รอยแผลเป็นจางลง บำรุงระบบทางเดินปัสสาวะ ป้องกันการเกิดลิ้นเลือด



สีเหลืองและส้มจากส้ม แครอท มะละกอ มะนาว สับปะรด ฟักทอง มันเทศ ขนุน เสาวรส ฯลฯ มีลูทีน และเบต้าแคโรทีน บำรุงดวงตา ลดความเสี่ยงโรคต้อกระจก ส่งเสริมและสร้างภูมิคุ้มกัน ลดความเสื่อมของเซลล์ในร่างกาย ผิวพรรณมีสุขภาพดี ลดเลือนริ้วรอย รักษาสุขภาพของเซลล์ให้เป็นปกติ ลดไขมันในเส้นเลือด



สีน้ำเงินและม่วง จากมะเขือม่วง แบล็คเบอร์รี่ บลูเบอร์รี่ ดอกอัญชัน กะหล่ำปลีม่วง มันเทศสีม่วง หอมแดง ฯลฯ มีแอนโทไซยานิน ลดอัตราการเกิดโรคหัวใจ และอัมพาต ทำลายสารก่อมะเร็ง กระตุ้นการทำงานของเซลล์ต่างๆ ยับยั้งเชื้อในทางเดินอาหาร บำรุงเส้นผมให้เงางาม



สีขาวและน้ำตาลอ่อน ได้จาก ขิง ข่า กระเทียม เห็ด ลูกเดือย หัวไชเท้า ถั่วเหลือง ดอกกะหล่ำ ถั่วงอก งาขาว ถั่วลิสง สาหร่าย พุทรา ลางสาด ลองกอง ลิ้นจี่ ละมุด แห้ว ฯลฯ ลดการแบ่งตัวของเซลล์มะเร็งและเนื้องอก กระตุ้นเอนไซม์ในการทำลายพิษ ลดไขมันในเส้นเลือด ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อจุลินทรีย์ ลดอาการอักเสบ รักษาระดับน้ำตาลในเลือด ป้องกันโรคความดันโลหิตและโรคหลอดเลือดหัวใจ

ที่มา <http://www.lovefitt.com/healthy-fact>

ปริมาณน้ำตาลในผลไม้

ชนิดผลไม้	ปริมาณส่วนที่กินได้	ปริมาณน้ำตาล(กรัม)
เงาะ	4 ผล	12.5
แตงโม	8 ชิ้นคำ	19
ทุเรียน	½ เม็ด	9
มะม่วงสุก	¼ เม็ด	11.3
ลองกอง	6 ผล	16.2
ลำไย	8 ผล	10.6
ส้มเขียวหวาน	1 ผล	10.2
สับปะรด	6 ชิ้นคำ	10.1
มะละกอ	7 ชิ้นคำ	12
ฝรั่ง	½ เม็ด	8
กล้วยน้ำว้า	1 ผล	9

ปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่ม

เครื่องดื่ม	ปริมาณน้ำตาล (กรัม)	
	ปริมาณ (ซองชา)	น้ำหนัก (กรัม)
ชาเขียวรสน้ำผึ้ง	7.5	30.0
น้ำอัดลม	8.7	34.8
กาแฟกระป๋อง	4.3	17.2
เครื่องดื่มชูกำลัง	7.5	30.0
นมเปรี้ยว	4.4	17.6
น้ำผลไม้	11.2	44.8
น้ำตาลทราย	1.0	4.0

8 ไขมันที่ควรรู้

ไขมันเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพและเป็นแหล่งสะสมพลังงาน พลังงานที่สะสมในร่างกายร้อยละ 70 คือ ไขมันที่อยู่ในเนื้อเยื่อไขมัน เนื่องจากไขมันเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของผนังเซลล์ ช่วยการดูดซึมของวิตามิน เอ ดี อี และเค และยังให้พลังงานและความอบอุ่นต่อร่างกาย ไขมันพบในอาหารทั้งที่มาจากพืชและสัตว์และให้พลังงานเป็น 2 เท่าของพลังงานที่มาจากคาร์โบไฮเดรตและ

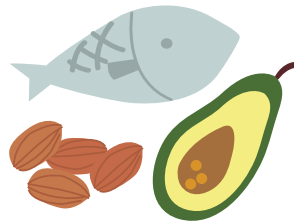
ไขมันจะแบ่งออกเป็นสองประเภทใหญ่ๆ คือไขมันดี (HDL) และไขมันร้าย (LDL)

ไขมันดี : (HDL) ย่อมาจาก High Density Lipoproteins



ไขมันดี มีบทบาทสำคัญคือการยับยั้งการจับลิ่มเลือด ลดการเกาะตัวของไขมันที่ร้าย ช่วยให้เลือดไหลเวียนสะดวก ไม่อุดตัน หรือพุดให้เข้าใจง่ายๆ คือ ไขมันดีจะไปละลายไขมันร้ายที่เกาะตัวตามหลอดเลือดให้หลุดออกมานั่นเอง

มีอยู่ในอาหารประเภท =

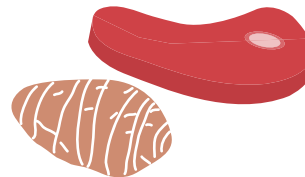


ไขมันอึมตัว : (LDL) ย่อมาจาก Low Density Lipoprotein



จะพบมากในไขมันจากสัตว์ เนื้อหมู เนื้อวัว หนังสัตว์ อาหารทะเล ยกเว้นปลา ผลิตรกัณฑ์จากน้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว หากบริโภคมากเกินไปความต้องการไขมันจะไปเกาะตัวตามหลอดเลือด และเมื่อเลือดมีไขมันเกาะอยู่จำนวนมากก็จะส่งผลให้ทางเดินเลือดไม่ถนัด แคลลงนำมาสู่โรคเกี่ยวกับทางเดินโลหิต ความดันสูง โรคหัวใจขาดเลือด ไตวาย อัมพาต อัมพฤกษ์ เป็นต้น

มีอยู่ในอาหารประเภท =



ไขมันทรานส์ : (LDL) Trans fatty acids

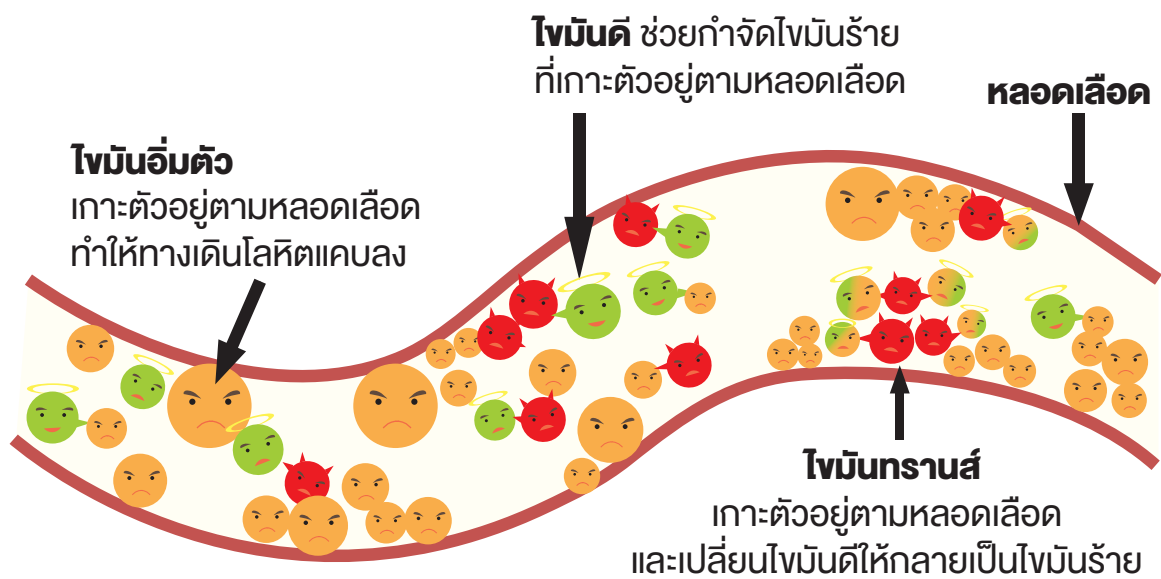


ไขมันชนิดนี้อันตรายกว่าไขมันอึมตัว เพราะนอกจากจะไปกอดตัวตามเส้นเลือดแล้ว ไขมันทรานส์ยังไปเปลี่ยนสภาพไขมันดีให้กลายเป็นไขมันร้าย แล้วเกาะตัวตามเส้นเลือดอีกด้วย ไขมันทรานส์เกิดจากกระบวนการแปรรูปทางอุตสาหกรรม โดยการเติมไฮโดรเจนลงไปไขมันจากพืชที่เป็นไขมันไม่อิ่มตัว มีวัตถุประสงค์เพื่อเปลี่ยนสถานะจากของเหลวเป็นของแข็งหรือของแข็งสามารถเก็บรักษาน้ำมันไว้ได้นานโดยไม่เหม็นและช่วยลดต้นทุนการผลิต พบได้ในผลิตภัณฑ์แปรรูปต่างๆ เช่น มาการีน หรือเนยเทียม เนยขาว ครีมเทียม วิปิงครีม อาหารเบเกอรี่ และอาหารฟาสต์ฟู้ดต่างๆ เช่น คูกี้ เค้ก ขนมปัง ข้าว โดนัท

มีอยู่ในอาหารประเภท =



ไขมันทรานส์ร้ายกว่าไขมันอิ่มตัว



วิธีง่ายๆ ในการเริ่มลดไขมัน

- ☒ ควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภททอดน้ำมันลอย เช่น ปาท่องโก๋ ไข่ทอด ก๋วยเตี๋ยวทอด
- ☒ ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีกะทิ เช่น แกงกะทิ ขนมหวานที่มีกะทิ
- ☒ การผัดอาหารควรใช้น้ำมันแต่น้อย
- ☒ ควรมีการจำกัดตัวเองในการบริโภคอาหาร ประเภททอด และกะทิ โดยให้เลือกทานได้วันละหนึ่งอย่างเท่านั้น
- ☒ ถ้ารับประทานอาหารที่มีไขมันสูงในมื้อเช้าและมือกกลางวันแล้ว ในมื้อเย็นต้องเลือกรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ เช่น แกงจืด แกงส้ม ต้มยำ อาหารนึ่ง
- ☒ กินเนื้อสัตว์ที่เป็นเนื้อล้วน แยกเอาส่วนที่เป็นไขมันแล้วทิ้งออก
- ☒ กินอาหารประเภทต้มๆ ยำๆ นึ่ง ย่าง อบ

9 กิน หวาน เค็ม ... อร่อยปากลำบากกาย

ตามปกติแล้วความเค็มของอาหารส่วนใหญ่มาจากเกลือ ที่เป็นส่วนประกอบในอาหาร ถ้าร่างกายได้รับเกลือในปริมาณที่มากเกินไป ทำให้เสี่ยงที่จะเกิดโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งในระยะแรกจะไม่แสดงอาการ แต่จะทำลายอวัยวะต่างๆ ไปเรื่อยๆ และมีภาวะแทรกซ้อนรุนแรงต่อสมอง หัวใจ ตับและไต ถ้ารุนแรงอาจทำให้เกิดอัมพฤกษ์ อัมพาตได้

ส่วนประกอบของเกลือที่ใช้ปรุงอาหาร คือโซเดียม ซึ่งเป็นแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกายของเซลล์ในร่างกาย ข้อมูลตามข้อกำหนดสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทยตั้งแต่อายุ 16 ปีขึ้นไปค่าสูงสุดที่กำหนดในวัยผู้ใหญ่คือ 1,600 มิลลิกรัมต่อวัน

ปริมาณโซเดียมในอาหาร

ชนิดอาหาร	ปริมาณ	ปริมาณโซเดียม (มิลลิกรัม)
ข้าว	1 ทัพพี	20
ขนมปัง	1 แผ่น	130
นม	240 ซีซี	120
ผักกาด	1 ทัพพี	2
ผักกาดดอง	100 กรัม	1044
เนื้อหมูสุก	2 ช้อนกินข้าว	30
ไส้กรอกหมู	2 ชิ้น (30 กรัม)	200
หมูยอ	2 ช้อนกินข้าว	230
ไข่ต้ม	1 ฟอง	90
ไข่เค็ม	1 ฟอง	480
เต้าหู้ยี้	2 ก้อน (15 กรัม)	660
เกลือ	1 ช้อนชา	2000
น้ำปลา	1 ช้อนชา	500
ซีอิ๊ว	1 ช้อนกินข้าว	1190
ซอสถั่วเหลือง	1 ช้อนกินข้าว	1187
ซอสหอยนางรม	1 ช้อนกินข้าว	518
น้ำจิ้มไก่	1 ช้อนกินข้าว	385
ซอสพริก	1 ช้อนกินข้าว	231
ซอสมะเขือเทศ	1 ช้อนกินข้าว	149
ผงปรุงรส	1 ช้อนชา	815
ซूपก้อน	10 กรัม	1760

วิธีง่ายๆ ในการเริ่มลด การกินเค็ม

1. เริ่มจากเก็บขวดเกลือที่เคยวางอยู่บนโต๊ะอาหารไปไว้ที่อื่น
2. ปรับปรุงอาหารโดยลดการเติมเกลือ น้ำปลา หรือซอสปรุงรสที่ให้รสเค็ม เหลือเพียงครึ่งเดียวจากที่เคยเติมตามความเคยชิน เมื่อคุ้นกับรสชาติใหม่แล้วก็เริ่มลดความเข้มข้นเรื่อยๆ จนกระทั่งใช้ให้น้อยที่สุดหรือไม่ต้องปรุงเลย
3. ลดอาหารสำเร็จรูปโดยเฉพาะซูปเปอร์ฟู้ด อาหารหมักดอง ของเค็มทั้งหลาย
4. เลิกนิสัยกินจุบจิบระหว่างวัน โดยเฉพาะขนมกรุบกรอบที่ส่วนใหญ่มีส่วนผสมของเกลือ นอกจากจะลดเกลือได้แล้ว ยังเป็นอีกทางหนึ่งที่จะช่วยลดน้ำหนักได้ด้วย
5. เวลาสั่งอาหารนอกบ้าน ให้ย้ำเสมอจนเป็นนิสัยว่า “ไม่เค็ม”
6. ถ้าเป็นไปได้ควรหลีกเลี่ยงร้านอาหารประเภทจานด่วน เพราะอาหารเกือบทุกอย่างมีปริมาณโซเดียมสูง
7. อาหารที่ขาดรสเค็มไม่ชวนกิน แก้ไขโดยการให้มีรสเปรี้ยวหรือเผ็ด หรือ ใส่เครื่องเทศต่างๆ
8. ลดความถี่ของการบริโภคอาหารที่ต้องมีเครื่องปรุง น้ำจิ้ม เช่น สุกี้ หมูกระทะ รวมทั้งลดปริมาณของน้ำจิ้มด้วย

หวาน...หวาน...มากไป มีผลอย่างไรกับสุขภาพ

อาหารจำพวกน้ำตาลเมื่อกินเข้าไปจะแปรเปลี่ยนเป็นพลังงานที่ใช้ในร่างกายและถ้ามากเกินไปจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมในร่างกายดังนั้นการบริโภคน้ำตาลมากเกินไปส่งผลให้น้ำหนักเกินอ้วนและทำให้เกิดโรคหรือปัญหาทางสุขภาพตามมา

วิธีการง่ายๆ ในการเริ่มลดการกินหวาน

- 1 พยายามไม่เติมน้ำตาล หรือลดหวานในอาหาร
- 2 หลีกเลี่ยงการกินขนมหวาน หันมาบริโภคผลไม้ที่มีรสหวานน้อย เช่น มะละกอ ส้มโอ สับปะรด
- 3 หลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น กาแฟ น้ำอัดลม

ความหวานพบในอาหารเกือบทุกชนิด ทั้งในอาหาร คาว หวาน และผลไม้ เช่น แกงกะทิ ขนมไทย เบเกอรี่ ชนุน ทูเรียน เงาะ เป็นต้น ซึ่งแฝงตัวอยู่ในรูปคาร์โบไฮเดรตโมเลกุลเดี่ยวและโมเลกุลคู่ ดังนั้น การเลือกรับประทานอาหารที่มีปริมาณมากน้อยของน้ำตาล จึงเป็นสิ่งสำคัญลำดับต้นๆ สำหรับการควบคุมและดูแลร่างกาย

หวาน มัน เค็ม...เท่าไรถึงพอดี

ปริมาณที่ควรได้รับใน 1 วัน	น้ำมัน	น้ำตาล	เกลือ
เด็ก	ไม่เกิน 65 กรัม หรือ 6 ช้อนชา	ไม่เกิน 4 ช้อนชา	ไม่เกิน 2,400 มิลลิกรัม หรือ 1 ช้อนชา
ผู้ใหญ่		ไม่เกิน 6 ช้อนชา	

หมายเหตุ* ขนาดช้อนโต๊ะตามข้าวปอกดี

10 การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์

ปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์เพื่อการบริโภคมากมายให้เลือกซื้อ ซึ่งผลิตภัณฑ์เหล่านี้เกิดขึ้นก็เพื่อตอบสนองความต้องการของมนุษย์ เราจึงจำเป็นต้องเรียนรู้การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่ตรงต่อความต้องการที่แท้จริง และที่สำคัญต้องไม่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ วิธีการง่ายๆ คือการสังเกตฉลากผลิตภัณฑ์ทุกครั้งเพื่อประโยชน์ต่อผู้บริโภคเอง จึงมีข้อแนะนำให้สังเกตข้อมูลบนฉลากดังนี้

1) ฉลากสินค้า วันเดือนปีที่ผลิต/หมดอายุเพื่อ เช็คว่ายังสามารถรับประทานได้อยู่หรือไม่



ส่วนประกอบโดยประมาณ	
นมสด	80%
น้ำตาล	3.6%
• เก็บไว้ที่อุณหภูมิห้องและเย็น	
• ตรวจสอบก่อนบริโภคทุกครั้งว่าบรรจุภัณฑ์ไม่บวมและไม่ปริแตก	
• รับประทานก่อนเขย่า และควรเก็บให้พ้นแสงแดด	

2) เครื่องหมาย อย. เพื่อยืนยันความปลอดภัยที่ผ่านการรับรองจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา



3) ข้อมูลโภชนาการ เพื่ออ่านค่าพลังงานที่ได้รับสารอาหารต่างๆ วิธีอ่านฉลากโภชนาการสำหรับอาหารไทย เรียงตามฉลากโภชนาการบนผลิตภัณฑ์ สามารถแยกแยะตามหัวข้อโภชนาการหลักๆ ดังนี้

▪ คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค หมายถึง ปริมาณพลังงานที่ได้รับหากบริโภคตาม "หนึ่งหน่วยบริโภค"

▪ ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน หมายถึง การเปรียบเทียบปริมาณสารอาหารที่ได้จากการรับประทานตามที่ระบุใน "หนึ่งหน่วยบริโภค" เทียบกับปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน เช่น หากฉลากระบุไว้ว่าหนึ่งหน่วยบริโภคของอาหารนี้ให้ปริมาณไขมันคิดเป็น 15% ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน แสดงว่ากินอาหารชนิดนี้แล้วได้ไขมันเพียงแค่ 15% ส่วนไขมันอีก 85% ที่เหลือเราต้องไปรับเอาจากอาหารชนิดอื่นๆ แทน ซึ่งข้อมูลนี้คิดมาจากร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ตัวอย่างการอ่านฉลากโภชนาการ

ควรกินครั้งละ 1/5 ซอง
หรือ 20 กรัม

ซองนี้แบ่งกินได้ 5 ครั้ง

เมื่อกิน 1/5 ซอง จะได้
พลังงาน และสารอาหาร
ตามที่ระบุ หากกินหมดซอง
ค่าพลังงาน และสารอาหาร
ที่ได้รับจะต้องคูณ 5

สารอาหารสำคัญที่ควรได้รับ
สำหรับผู้ที่ต้องการพลังงาน
วันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ค่าพลังงานต่อหนึ่งกรัมของ
คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน

1

ข้อมูลหนึ่งหน่วยบริโภค

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/5 ซอง (20 กรัม)
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 5

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
พลังงานทั้งหมด 125 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 45 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด	5 ก.	8 %
ไขมันอิ่มตัว	2 ก.	10 %
คอเลสเตอรอล	3 มก.	1 %
โปรตีน	3 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	17 ก.	6 %
ใยอาหาร	0 ก.	0 %
น้ำตาล	2 ก.	
โซเดียม	720 มก.	30 %

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน*

วิตามินเอ	0 %	วิตามินบี 1	0 %
วิตามินบี 2	0 %	แคลเซียม	0 %
เหล็ก	0 %	วิตามินบี 12	0 %

*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่
6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงาน
วันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.
คอเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 ก.
ใยอาหาร		25 ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400 มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

4

5

ปริมาณสารอาหารที่มี
ในอาหารหนึ่งหน่วยบริโภค
และเมื่อคิดเทียบกับปริมาณ
ที่ควรได้รับในแต่ละวันแล้ว
คิดเป็นร้อยละเท่าไร
ตัวอย่างเช่น

- ไขมันทั้งหมด 5 กรัม
หรือ 8% ของปริมาณที่แนะนำ
ต่อวัน
- โซเดียม 720 มิลลิกรัม
หรือ 30% ของปริมาณที่
แนะนำต่อวัน
- ผลิตภัณฑ์นี้ไม่มีวิตามิน
และแร่ธาตุใดๆ เลย

Thai RDI หมายถึง ปริมาณ
สารอาหารที่แนะนำให้บริโภค
ต่อวัน สำหรับคนไทย

ส่วนที่ 5 6 7 จะเหมือนกันทุกผลิตภัณฑ์

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

Fit : เล่นสนุก ลูกยางยิบ



หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

FIT : เล่นสนุก ลุกยับ



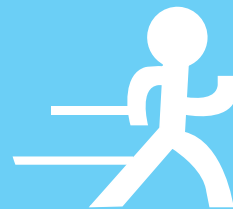
จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เรียนได้รับข้อมูลความรู้และระดับกิจกรรมทางกาย นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเนือยนิ่งในชีวิตประจำวัน
2. เพื่อให้ผู้เรียนได้รับข้อมูลวิธีเผาผลาญพลังงานในกิจกรรมระดับต่างๆ จากการใช้ชีวิตประจำวัน



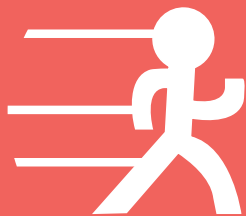
สาระการเรียนรู้

1. ความหมายของกิจกรรมทางกาย (Physical Activities)
2. กิจกรรมทางกาย (Physical Activities) ที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน
3. ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย



รูปแบบกิจกรรม

ประกอบด้วย 1 กิจกรรม คือ
กิจกรรม We fit we fun สะบัดบอล ผ่อนแกลอรี



กิจกรรม We fit we fun สะบัดบอล ฟ่อนแคลอรี

อุปกรณ์

1. ฝืนผ้าวงกลม We fit we fun สะบัดบอลฟ่อนแคลอรี 1 ฝืน
2. ลูกบอล 1 ลูก
3. การ์ดระดับกิจกรรมทางกาย (PHYSICAL ACTIVITY CARD) 1 กล่อง
4. แผ่นกรอกคะแนน We fit we fun ตามจำนวนกลุ่ม
5. ผ้าพันคอ(ตามจำนวนผู้เล่นแต่ละกลุ่ม)
6. Food & calorie card
7. นกหวีดหรืออุปกรณ์ส่งสัญญาณ
8. แผ่นพลิกสื่อการสอน “กิจกรรมกระตุกลูกขึ้นมาขยับ”



Food & calorie card



ฝืนผ้าวงกลม We fit we fun
สะบัดบอลฟ่อนแคลอรี



การ์ดระดับกิจกรรมทางกาย



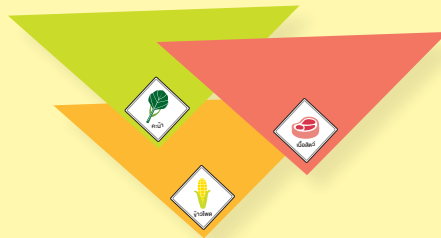
ลูกบอล



นกหวีด
หรืออุปกรณ์ส่งสัญญาณ



แผ่นกรอกคะแนน We fit we fun
ตามจำนวนกลุ่ม



ผ้าพันคอ



แผ่นพลิกสื่อการสอน
“กิจกรรมกระตุกลูกขึ้นมาขยับ”

กระบวนการ

ขั้นที่ 1 เตรียมการสอน

1. จัดพื้นที่ให้โล่งสำหรับการทำกิจกรรมเรียนรู้
2. เตรียมอุปกรณ์ประกอบด้วย
 - เตรียมแผ่นเกม We fit we fun สะบัดบอล ผ่อนแคลอรี
 - Food & calorie card
 - การ์ดระดับกิจกรรมทางกาย (PHYSICAL ACTIVITY CARD) 1 กล่อง
 - แบ่งผู้เรียนออกเป็น 3 กลุ่มเท่าๆ กัน จากนั้นผู้นำกิจกรรมนับจำนวนผ้าพันคอทั้ง 3 สี ให้พอดีกับผู้เล่นทั้ง 3 กลุ่ม

ขั้นที่ 2 จัดการเรียนการสอน

1. ส่งตัวแทนกลุ่มเลือกการ์ดอาหารกลุ่มละ 5 แผ่น จากนั้นกรอกผลรวมพลังงานในแผ่นกรอกคะแนนเพื่อกำหนดพลังงานที่กลุ่มตนเองต้องเผาผลาญ หรือผู้นำกิจกรรมสามารถกำหนดให้ทุกกลุ่มมีค่าผลรวมพลังงานเท่ากัน (2000 กิโลแคลอรี) เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมรวดเร็วขึ้น
2. ส่งตัวแทนกลุ่มละ 4 คนมาจับขอบผืนผ้าวงกลมจนครบทั้ง 12 คนตามสีของกลุ่ม
3. ผู้นำกิจกรรมเป่านกหวีดให้ผู้เล่นสะบัดผ้าจนลูกบอลตกลงไปในช่องสีของตนเอง
4. เมื่อบอลตกลงในช่องระดับใด ผู้แทนสีนั้นออกมาสุ่มเลือกการ์ดกิจกรรมทางกายตามระดับที่ได้ แล้วนำข้อมูลไปกรอกไว้ในแผ่นกรอกคะแนนเพื่อหักลบกับพลังงานที่สะสมไว้จากการ์ดอาหาร
5. กลุ่มใดสามารถลดพลังงานจนเหลือ 0 หรือลดได้มากที่สุดเป็นทีมชนะ
6. ผู้นำกิจกรรมใช้แผ่นพลิกสื่อการสอน “กิจกรรมกระตุกลุกขึ้นมาขยับ” ให้ความรู้กับผู้เรียน และแนะนำวิธีการเผาผลาญพลังงานแต่ละระดับจากการ์ดอาหาร

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้เรียนได้รับข้อมูลวิธีเผาผลาญพลังงานจากกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันและสามารถนำไปปรับใช้ได้

ข้อเสนอแนะ

1. ควรจัดกิจกรรมนี้ในห้องโล่ง เช่น ห้องประชุม โรงยิม เป็นต้น
2. กำหนดให้แต่ละรอบต้องเปลี่ยนสมาชิกออกมาจับผ้า เพื่อให้ทุกคนได้มีส่วนร่วมกับการกิจกรรม
3. ในกองการ์ดระดับกิจกรรมทางกายแต่ละระดับ จะมีการ์ดพิเศษที่ช่วยให้ผู้เล่นลดพลังงานได้มากขึ้น
 - ระดับเบา นำจำนวนสมาชิกในทีมคูณด้วย 20 = พลังงานที่ลดลง
 - ระดับกลางขยับทำงานบ้าน ใช้พลังงานไป 300 กิโลแคลอรี
 - ระดับหนัก ลดพลังงานจากการ์ดอาหารได้ 1 ใบ

แบบทดสอบ หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 : FIT เล่นสนุก สุขยับ สำหรับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

1. ข้อใดคือความหมายของ “กิจกรรมทางกาย”

- | | |
|-------------------|--|
| ก. การออกกำลังกาย | ข. การเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน |
| ค. การเล่นกีฬา | ง. ถูกทุกข้อ |

2. พฤติกรรมใดต่อไปนีเรียกว่า “พฤติกรรมเนือยนิ่ง”

- | | |
|-------------------------|--------------------|
| ก. วิ่งเล่นกับเพื่อน | ข. ไปซื้อของให้แม่ |
| ค. นอนอ่านการ์ตูนในห้อง | ง. เล่นกับแมว |

3. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| ก. ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ | ข. กล้ามเนื้อ ข้อ เอ็น มีความยืดหยุ่น |
| ค. ช่วยบำรุงดวงตา | ง. ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางสมอง |

4. กิจกรรมใดต่อไปนี้เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายระดับเบา

- | | |
|---------------------|-----------------------------|
| ก. เล่นฟุตบอล | ข. เปิดเพลงฟังขณะยืนล้างจาน |
| ค. ถีบเรือปั่นในสวน | ง. ปั่นจักรยานรอบหมู่บ้าน |

5. บอกกิจกรรมทางกายแต่ละระดับที่ทำเป็นประจำ

ระดับเบา	ระดับปานกลาง	ระดับหนัก
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.

แบบทดสอบ หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 : FIT เล่นสนุก ลุกยวบ สำหรับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3

1. จงบอกความหมายและประโยชน์ของ “กิจกรรมทางกาย”

.....

.....

.....

2. จงยกตัวอย่าง “พฤติกรรมเนือยนิ่ง”

.....

.....

3. การเล่น และ การออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างไ

.....

.....

4. ควรปฏิบัติตัวอย่างไรเพื่อให้มีสุขภาพดี สมส่วน แข็งแรง

.....

.....

5. จงบอกกิจกรรมทางกายแต่ละระดับที่ทำเป็นประจำ

ระดับเบา	ระดับปานกลาง	ระดับหนัก
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.

เฉลยแบบทดสอบ :
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 : FIT เล่นสนุก สุขยับ

▪ สำหรับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

ข้อ 1 ตอบ ง.

ข้อ 2 ตอบ ค.

ข้อ 3 ตอบ ค.

ข้อ 4 ตอบ ข.

เนื้อหาประกอบการเรียนรู้ หน่วยที่ 2

กิจกรรมทางกาย (Physical Activity) คืออะไร



กิจกรรมทางกายคือ การขยับ กระฉับกระเฉง เพื่อสุขภาพที่ดี หมายถึงการเคลื่อนไหวโดยใช้กล้ามเนื้อ โครงสร้าง และมีการใช้พลังงานของร่างกายมากกว่าในขณะพัก ซึ่งถ้าได้มีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอ จะเป็นพฤติกรรมที่สร้างเสริมสุขภาพ และมีผลต่อการป้องกันโรคที่สำคัญ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ เส้นเลือดในสมองตีบ กระดูกหักง่ายและกระดูกพรุนในผู้สูงอายุ และโรคอ้วน นอกจากนี้ ยังลดความเสี่ยงของโรคซึมเศร้า วิตกกังวล

กิจกรรมทางกายที่สามารถช่วยให้มีสุขภาพดีขึ้นได้ หมายถึง การใช้กล้ามเนื้อให้ทำงานในระดับปานกลาง เช่น การเดินเร็วหรือการเดินอย่างกระฉับกระเฉง และทำต่อเนื่องกันรวมเป็นระยะเวลา 30 นาที หรือ 150 นาที/สัปดาห์ ทั้งนี้มีหลักฐานทางการแพทย์ที่ชัดเจนว่าการเคลื่อนไหวร่างกายในระดับปานกลาง และทำอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาทีเทียบกับการใช้พลังงาน 150 กิโลกรัมแคลอรี เพียงพอแล้วที่จะทำให้คนปกติทั่วไป มีร่างกายที่สมบูรณ์และแข็งแรง และมีสุขภาพดีโดยรวม ไม่มีความจำเป็นอันใดที่ต้องออกกำลังกายอย่างหนักเหมือนเช่นนักกีฬา

กิจกรรมทางกาย (Physical Activity) มีอะไรบ้าง

กิจกรรมทางกายสามารถแบ่งได้เป็น 3 ระดับคือ

ระดับเบา

ระดับที่มีการเคลื่อนไหวน้อย ไม่เหนื่อยหอบมาก เช่น การ ลุก การยืน



ระดับปานกลาง

การเคลื่อนไหวออกแรงที่ใช้กล้ามเนื้อ มัดใหญ่ซึ่งมีความหนัก และ เหนื่อยในระดับเดียวกับ การเดินเร็ว การขี่จักรยาน การเต้นรำ การทำงานบ้าน



ระดับหนัก

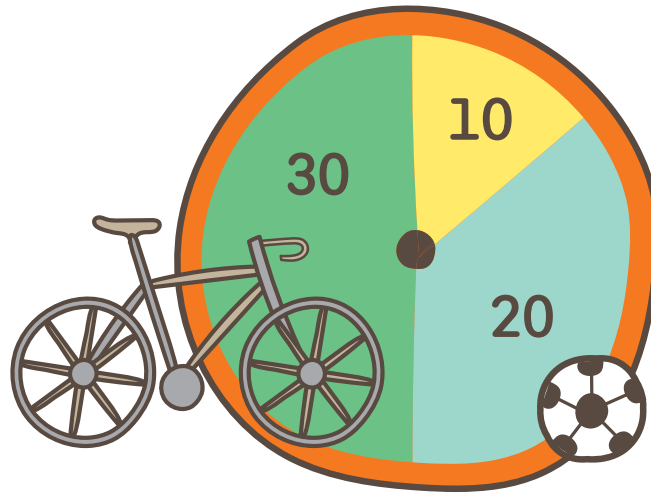
การเคลื่อนไหวร่างกายที่มีการทำซ้ำและ ต่อเนื่อง โดยมีการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ และมีระดับชีพจรมากกว่าร้อยละ 70 ของ การเต้นของชีพจรสูงสุด เช่น การวิ่ง การ เดิน การขึ้นบันได การทำงานหนักในอาชีพ ชาวไร่ชาวนา นักกีฬา



โดยทั่วไปกิจกรรมทางกาย จึงมักหมายถึงสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต ในระดับเบาถึงระดับ ปานกลาง เป็นส่วนใหญ่



การเล่น ก็เป็นกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กๆ มีความเชื่อว่า ยิ่งเล่นมากยิ่งทำให้เรียนไม่เก่งเพราะไม่มีเวลาไปอ่านหนังสือ แต่ผลการวิจัยทั่วโลกกลับชี้ว่าการส่งเสริมให้เด็กได้เล่นทุกวัน ทำให้เด็กมีผลการเรียนที่ดีขึ้น เพราะการเล่นมีประโยชน์ต่อเด็กในแต่ละด้านดังนี้



ด้านร่างกาย

การเล่นช่วยให้อวัยวะทุกส่วนได้ทำงานร่วมกัน เกิดความคล่องตัว หัวใจเต้นเร็วสูบน้ำเลือดไปยังอวัยวะต่างๆ ได้ดี



ด้านจิตใจ

การเล่นช่วยส่งเสริมจินตนาการ ให้ความรู้สึกริสรระความสนุกสนาน อารมณ์แจ่มใส



ด้านสติปัญญา

การเล่นช่วยให้สมองของเด็กจะตื่นตัวในทุกมิติ จึงเท่ากับสมองได้รับการพัฒนาให้ทำหน้าที่คิด วิเคราะห์ ตัดสินใจ



ด้านสังคม

การเล่นทำให้เด็กได้เรียนรู้วิธีการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม ฝึกฝนทักษะทางสังคม เคารพกติกาการอยู่ร่วมกัน รู้จักสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น

ดังนั้นเด็กๆ ควรได้เล่นอย่างน้อยวันละ 60 นาที หากอยู่ที่โรงเรียนครูควรแบ่งสัดส่วนเวลา 10-20-30 โดย 10 นาทีให้เด็กเคลื่อนไหวด้วยกิจกรรมต่างๆ ในชั้นเรียน 20 นาทีสำหรับช่วงพักกลางวัน และอีก 30 นาทีสำหรับหลังเลิกเรียน เป็นต้น



การออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมทางกายที่มีแบบแผนมีระบบ มีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ โดยมีเป้าหมายเพื่อสุขภาพหรือสมรรถภาพทางกายด้านใดด้านหนึ่ง ทำให้อวัยวะทุกส่วนได้ทำงานร่วมกัน อย่างเป็นระบบ ทั้งกล้ามเนื้อ ข้อต่อ ปอด หลอดเลือด เมื่อทำแล้วส่งผลให้ร่างกายแข็งแรง อุดทน คล่องแคล่วว่องไว การออกกำลังกายแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือการออกกำลังกายที่ต้องใช้อุปกรณ์ เช่น เล่นฟุตบอล เล่นแบดมินตัน เทนนิส เตะตะกร้อ เป็นต้น และการออกกำลังกายที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ เช่น กายบริหาร การเดิน การวิ่ง การเต้น เป็นต้น ทุกคนควรออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที เพื่อให้ร่างกายเกิดความกระปรี้กระเปร่า คล่องตัว กระตุ้นการสูบน้ำของหัวใจและหลอดเลือด สมองปลอดโปร่งพร้อมเรียนรู้หรือทำหน้าที่ในชีวิตประจำวันได้ดียิ่งขึ้น



กีฬา เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้ทักษะและการฝึกฝนเป็นประจำมีกฎกติกา มีรูปแบบและวิธีการที่เฉพาะเจาะจงมากกว่าการออกกำลังกาย โดยมีเป้าหมายเพื่อสุขภาพและการแข่งขัน กีฬาแบ่งออกเป็นหลายประเภท เช่น ประเภทแข่งขันความเร็ว ว่ายน้ำวิ่งประเภทแข่งเป็นคู่แข่งขัน แบดมินตันเทนนิส ฟุตบอล บาสเกตบอลและประเภทการบรรลุผล ยกน้ำหนัก ยิงธนู ไค้คลิ่น เป็นต้น

กิจกรรมทางกายในปริมาณเท่าไรดีถึงจะมีประโยชน์

เด็กสามารถส่งเสริมกิจกรรมทางกายจากการเล่นหรือการออกกำลังกาย โดยแบ่งทำรอบละเล็กน้อยหลายๆ รอบตลอดทั้งวันอย่างน้อย 60 นาทีขึ้นไป อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ หรือได้ใช้พลังงานอย่างน้อย 200 กิโลแคลอรีต่อวัน(เทียบกับการเดิน 3.2 กิโลเมตรต่อวัน)

ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย

กิจกรรมทางกายมีประโยชน์ต่อร่างกายในหลายๆ ด้าน ดังนี้



ด้านร่างกาย



✓ ช่วยทำให้หัวใจและหลอดเลือดแข็งแรง



✓ กล้ามเนื้อ ข้อ เอ็น มีความยืดหยุ่นและแข็งแรง



✓ ช่วยป้องกันอาการภูมิแพ้ หอบหืด



✓ ช่วยลดการสะสมไขมันในร่างกาย ลดน้ำตาลในเลือดและเบาหวาน



ด้านอารมณ์



✓ ช่วยให้เกิดความสนุกสนาน สดชื่น แจ่มใส มีความสุขทั้งกาย ใจ



✓ ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า



ด้านสังคม



✓ ช่วยสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างกัน มีทักษะทางสังคม รู้จักให้และแบ่งปัน



✓ ช่วยสร้างเสริมคุณธรรมและจริยธรรม



ด้านสติปัญญา



✓ ช่วยให้ IQ (ความสามารถทางสติปัญญา) เพิ่มสูงขึ้น ป้องกันโรคความจำเสื่อม



✓ ช่วยกระตุ้นการเรียนรู้ การค้นหา และจินตนาการ



✓ ช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง มีสมาธิ

ที่มา ดร.เกษม นครเขตต์ ศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ สสส.

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำกิจกรรมทางกาย

กิจกรรมทางกายมีหลากหลายรูปแบบ แต่กิจกรรมทางกายที่ได้รับความนิยมและมีเป้าหมายในการส่งเสริมสุขภาพนั้นก็คือ “การออกกำลังกาย” เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่มีแบบแผน มีการเคลื่อนไหวร่างกายทุกส่วน และเผาผลาญพลังงานได้ดีจึงมีข้อเสนอแนะสำหรับผู้ออกกำลังกาย เพื่อหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บและทำให้การออกกำลังกายนั้นเกิดประโยชน์สูงสุด ดังนี้

- ตรวจสอบร่างกายจากเบาไปหาหนัก ไม่หักโหม
- ออกกำลังกายให้ครบทุกส่วนของร่างกาย
- ควบคุมอาหารและพักผ่อนอย่างเพียงพอ ควบคู่กับการออกกำลังกาย
- อบอุ่นร่างกายก่อนและหลังออกกำลังกายเสมอ
- สวมเสื้อผ้า รองเท้าที่พอดี และเหมาะสมกับกิจกรรมที่ทำ
- หมั่นหาเวลาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ



กิจกรรมทางกายทำได้ทุกที่ ทุกเวลา

ไม่ว่าอยู่ที่ไหนหรือทำอะไรก็สามารถหาวิธีขยับร่างกายได้ทั้งนั้นสร้างโอกาสให้ตัวเองโดยปรับกิจวัตรประจำวันให้มีการขยับมากขึ้น เช่น ทำงานบ้านให้มากขึ้นหรือลองขยับเดินอยู่กับที่หน้าทีวีเวลาดูละคร ดูข่าว เลือกที่จะเดินขึ้นบันไดแทนลิฟท์หรือบันไดเลื่อน เลือกที่จะเดินไปที่ใกล้ๆ แทนที่นั่งรถโดยสารไป เลือกเดินเข้าห้องน้ำที่อยู่ไกลหน่อย หรือคุยโทรศัพท์โดยการเดินไปเดินมา เป็นต้น นอกจากนี้การปรับกิจกรรมในชีวิตประจำวันให้มีการขยับตัวมากขึ้น จะช่วยเผาผลาญพลังงานได้มากขึ้นด้วยเช่นกัน



ກາດຟນວກ

แบบสำรวจความคิดเห็นการใช้นันทนาการยืม-คืน

ส่งเสริมการพัฒนาทักษะชีวิต สำหรับเด็กและเยาวชน

FOOD & FIT สร้างชีวิตให้ Strong

(สำหรับครูผู้สอนทุกกลุ่ม/ทุกระดับชั้น)

หน่วยงาน/โรงเรียน(ผู้ยืม)

ที่อยู่

เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ

เบอร์โทรสาร

รายวิชา ระดับชั้น

จำนวนผู้เรียน คน

1. สื่อและอุปกรณ์ในนันทนาการยืม-คืนส่งเสริมการพัฒนาทักษะชีวิต สำหรับเด็กและเยาวชน FOOD & FIT สร้างชีวิตให้ Strong มีความเหมาะสมกับผู้เรียนหรือไม่

1.1) ด้านเนื้อหา

.....

.....

.....

1.2) ด้านรูปแบบและการออกแบบ

.....

.....

.....

2. สื่อและอุปกรณ์ในนันทนาการยืม-คืนส่งเสริมการพัฒนาทักษะชีวิต สำหรับเด็กและเยาวชน FOOD & FIT สร้างชีวิตให้ Strong มีประสิทธิภาพและช่วยส่งเสริมการเรียนรู้การสอนกับผู้สอนหรือไม่? อย่างไร?

.....

.....

.....

3. ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

ตารางสรุปผลการใช้สื่อและอุปกรณ์
สื่อและอุปกรณ์ในนิทรรศการยิ้ม-คีน
ส่งเสริมการพัฒนาทักษะชีวิต สำหรับเด็กและเยาวชน
FOOD & FIT สร้างชีวิตให้ Strong

หน่วยงาน/โรงเรียน(ผู้ยืม)

วันที่นำส่ง

ที่อยู่และเบอร์โทรศัพท์ติดต่อ

ชื่อผู้ดูแลโครงการ.....

ลายเซ็น.....

ลำดับ	ระดับชั้น	รายวิชา	จำนวนผู้เรียน (คน)	สื่อที่ใช้ (ทุกชุด/ระบุชุดที่ใช้)	หมายเหตุ
รวมจำนวนผู้ใช้สื่อทุกระดับ					

สรุปรายการนำส่งคืนสื่อและอุปกรณ์นิทรรศการยืม-คืน
ส่งเสริมการพัฒนาทักษะชีวิต สำหรับเด็กและเยาวชน
FOOD & FIT สร้างชีวิตให้ Strong

ลำดับ	ชุด/รายการสื่อ	จำนวน	หน่วย	การดูแลรักษา
1	1.1 กระเป๋าถือลากพร้อมสกรีนชื่อและโลโก้โครงการ 1.2 แผ่น DVD รวมสื่อ 1.3 คู่มือการใช้ชุดนิทรรศการ (สำหรับครู)	1 1 1	ใบ แผ่น เล่ม	ทำความสะอาดด้วยผ้าแห้ง เก็บใส่กล่อง เก็บห่างจากที่ชื้น
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 : FOOD กินเป็น = สุขภาพดี				
2	2.1 กิจกรรม I spy my Food 2.1.1 Worksheet สำหรับพฤติกรรมการกินใน 1 วัน (ปริ้นท์จาก DVD รวมสื่อ) 2.1.2 Food & calorie card 1 กล่อง 2.1.3 วีดิทัศน์ “น้องอุ่นและน้องอิมกินอยู่อย่างไรให้ชีวิต Strong ” 2.1.4 บอร์ด “กินอย่างไร ได้อย่างนั้น”	 100 1 1	 แผ่น แผ่น ชิ้น	 เก็บใส่กล่อง เก็บใส่กล่อง ทำความสะอาดด้วยผ้าแห้ง
	2.2 กิจกรรม I spy myself 2.2.1 ชุดเพิ่มพลังงาน 2.2.2 เม็ดไขมันจำลอง ▪ 100 cal จำนวน 40 ชิ้น ▪ 200 cal จำนวน 60 ชิ้น ▪ 300 cal จำนวน 100 ชิ้น 2.2.3 สายวัด 2.2.4 บอร์ด “กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต”	 2 200 6 1	 ชุด ชิ้น ชิ้น ชิ้น	ทำความสะอาดด้วยผ้าแห้งหรือซักแห้ง ทำความสะอาดด้วยผ้าแห้งเก็บห่างจากที่ชื้น ทำความสะอาดด้วยผ้าแห้ง ทำความสะอาดด้วยผ้าแห้ง
	3.1 กิจกรรม อยากรู้ดีต้องกินผัก (สำหรับชั้นประถมศึกษา) 3.1.1 ผ้าพันคอสามเหลี่ยม 3 สี ▪ สีเขียว 30 ผืน ▪ สีชมพู 15 ผืน ▪ สีเหลือง 15 ผืน 3.1.2 สื่อการสอนแผ่นพลิก “อยากรู้ดีต้องกินผัก”	 60 1	 ผืน ชิ้น	ทำความสะอาดด้วยผ้าแห้งหรือซักแห้ง ทำความสะอาดด้วยผ้าแห้ง

ลำดับ	ชุด/รายการสื่อ	จำนวน	หน่วย	การดูแลรักษา
	3.2 กิจกรรม อยากรู้อยากเห็นต้องกินผัก (สำหรับ ชั้นมัธยมศึกษา) 3.2.1 มงกุฏ 3.2.2 สายสะพาย 3.2.3 แผ่นการ์ดเทพี 3.2.4 สื่อการสอนแผ่นพลิก “อยากรู้อยากเห็น ต้องกินผัก”	5 5 5 1	ชิ้น ชิ้น ชิ้น ชิ้น	ทำความสะอาดด้วยผ้าแห้ง
	3.3 กิจกรรม Ring it if you know กด ให้ไวถ้าใช่ 3.3.1 บัตรคำสี่เหลี่ยม (สำหรับชั้นประถม ศึกษา) 3.3.2 บัตรคำสี่เหลี่ยม (สำหรับชั้นมัธยมศึกษา) 3.3.3 กระดิ่ง 3.3.4 แผ่นพับเฉลย	25 25 1 1	แผ่น แผ่น ชิ้น ชิ้น	ทำความสะอาดด้วยผ้าแห้ง
	3.4 กิจกรรม Label well done ส่ง ผลิตภัณฑ์ รู้ทันฉลาก 3.4.1 กล่องนม (ตัวอย่างบรรจุภัณฑ์) 3.4.2 Worksheet ส่งผลิตภัณฑ์ รู้ทัน ฉลาก (ปริ้นท์จาก DVD รวมสื่อ) 3.4.3 แผ่นพลิกสื่อการสอน “อยากรู้อยากเห็น ต้องกินผัก”	1 1 1	ชิ้น ชิ้น ชิ้น	ทำความสะอาดด้วยผ้าแห้ง
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 : FIT เล่นสนุก ลูกขยับ				
	1.1 กิจกรรม We fit we fun สะบัดบอล ผ่อนแคลอรี่ 1.1.1 ผืนผ้าวงกลม 1.1.2 ลูกบอล 1.1.3 การ์ดระดับกิจกรรมทางกาย 1 กล่อง 1.1.4 แผ่นกรอกคะแนน (ปริ้นท์จาก DVD รวมสื่อ) 1.1.5 แผ่นพลิกสื่อการสอน “กิจกรรม กระตุกลูกขยับมาขยับ”	1 2 30 1 1	ผืน ลูก แผ่น ชิ้น ชิ้น	ทำความสะอาดด้วยผ้าแห้ง

