

เราต้องการอะไรบ้างในการดำรงชีวิตและเจริญเติบโต

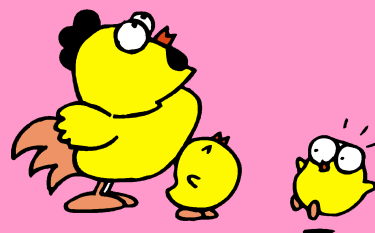
มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตเช่นเดียวกับสัตว์อื่น ๆ
แต่มีลักษณะบางอย่างแตกต่างกัน แม้จะมี
ความแตกต่างกัน คนและสัตว์ต่างก็ต้องการ
ปัจจัยที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตเหมือนกัน
คือ อาหาร อากาศ และ น้ำ



มนุษย์ได้รับอาหาร อากาศและน้ำจากสิ่งแวดล้อมแต่สิ่ง
เหล่านี้ไม่สามารถซึมเข้าสู่ทุกส่วนของร่างกายได้โดยตรง ต้องมี
กระบวนการต่าง ๆ เพื่อนำปัจจัยที่จำเป็นไปใช้ เช่น การย่อย
อาหาร การหายใจ การหมุนเวียนเลือด เป็นต้น

อาหาร

มนุษย์เราต้องการอาหารเพื่อช่วยให้ร่างกาย
เจริญเติบโต เพื่อซ่อมแซมส่วนที่สึกหรบ สร้างภูมิ
ต้านทานโรค และสร้างพลังงานสำหรับทำสิ่งต่าง ๆ
ร่างกายต้องการพลังงานตลอดเวลาเพื่อให้ใช้
ในการทำสิ่งต่าง ๆ ทั้งในขณะที่เราเคลื่อนไหว เรา
หยุดอยู่กับที่ หรือแม้แต่ในตอนที่เรานอน

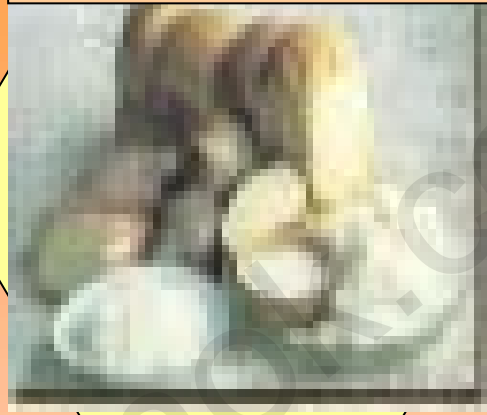


อาหารที่เรากินแบ่งออกเป็น 5 หมู่ ดังรูป

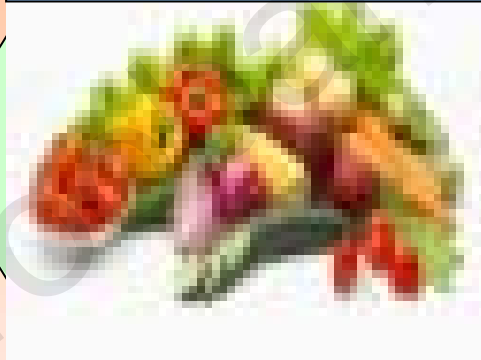
1. เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่ว



2. ข้าว แป้ง น้ำตาล



3. ผักใบเขียวและผักอื่น ๆ



4. ผลไม้ต่าง ๆ

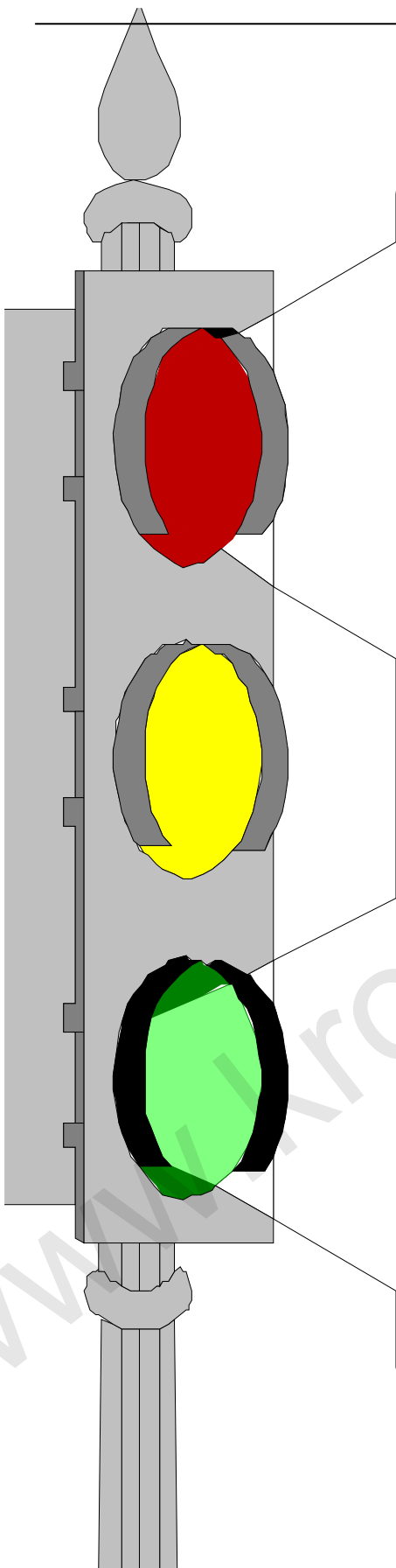


5. ไขมันจากสัตว์และพืช



หมู่ที่ 1เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ ถั่ว นม

ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ ถั่ว นม อาหารแต่ละชนิดจะให้โปรตีนแตกต่างกัน ร่างกายเราจะนำโปรตีนแต่ละอย่างไปสร้างเนื้อเยื่อ ถ้าขาดโปรตีนจะทำให้ร่างกายและสมองหยุดการเจริญเติบโต



หมู่ที่ 2ข้าว แป้ง น้ำตาล

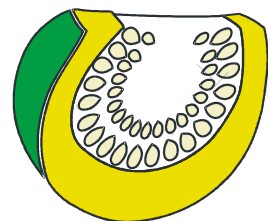
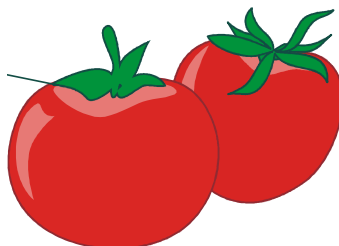
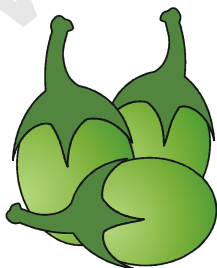
ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน เป็นอาหาร
ที่ให้ พลังงานแก่ร่างกาย





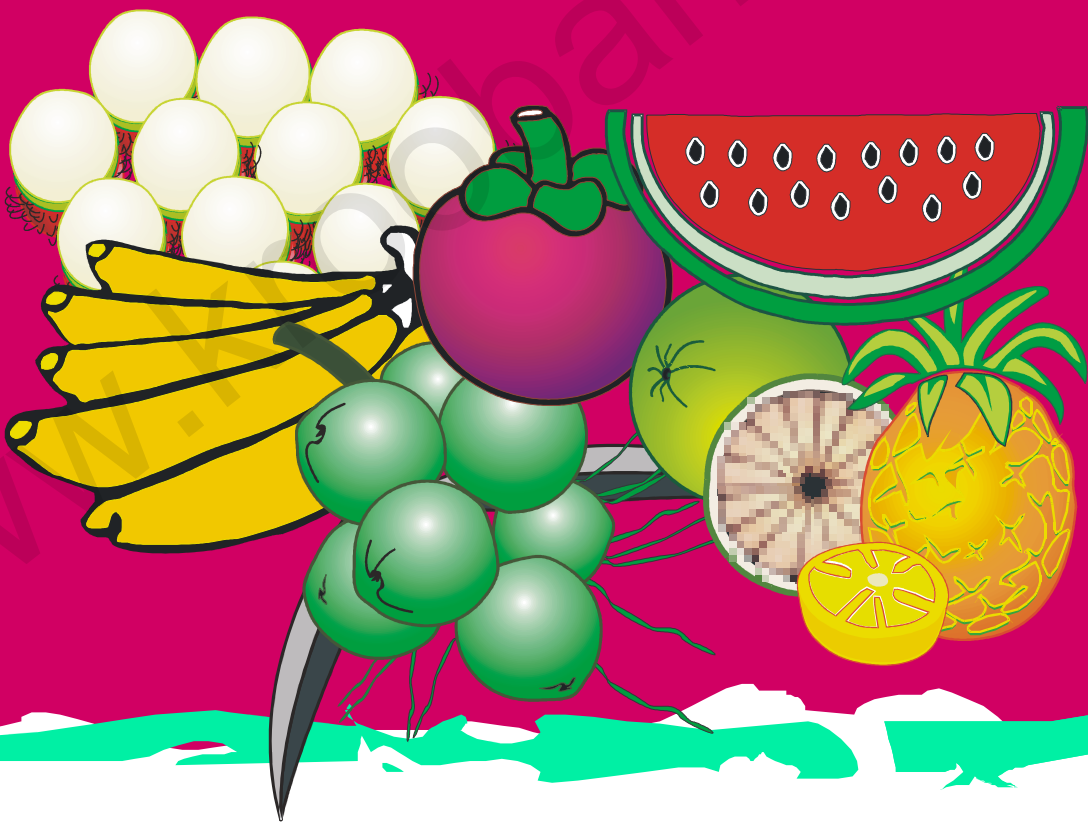
หมู่ที่ 3ผักใบเขียว และพืชผักอื่น ๆ

ได้แก่ ผักใบเขียวและพืชผักอื่น ๆ ซึ่งเป็นแหล่งวิตามิน และเกลือแร่ ทำให้ร่างกายมีความต้านทานโรคได้ดี ช่วย ควบคุมการทำงานของร่างกาย



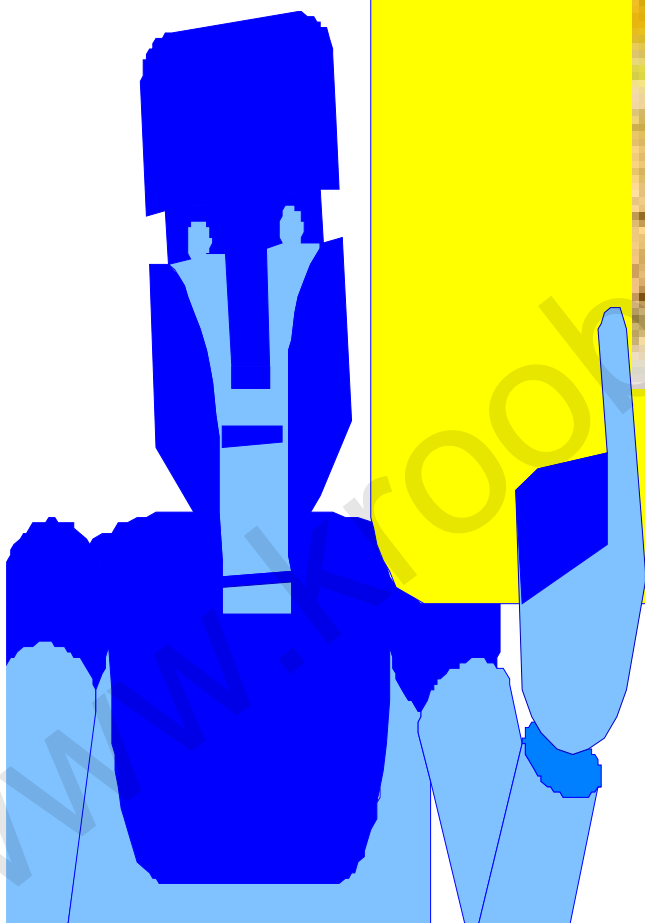
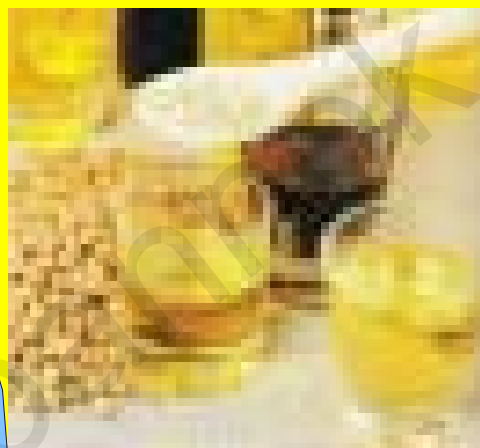
หมู่ที่ 4ผลไม้ต่าง ๆ

ได้แก่ ผลไม้ เป็นอาหารที่เส้นใยมาก ช่วยในการขับถ่ายอุจจาระ และวิตามินในผลไม้จะช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง และช่วยควบคุมการทำงานของร่างกาย



หมู่ที่ 5....ไขมันจากสัตว์และพืช

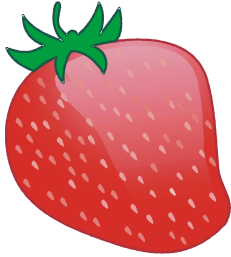
ได้แก่ ไขมันจากพืชและสัตว์
เป็นอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย
ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น



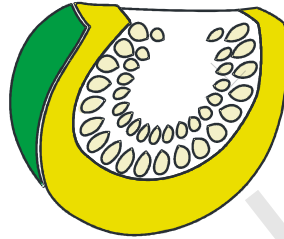
กิจกรรมที่ 1

เรื่อง.....ฉันมีประโยชน์ ?

คำสั่ง : ให้นักเรียนบอกชื่อและประโยชน์ของอาหาร 5 หมู่ ว่ามีประโยชน์ต่อร่างกายของเราอย่างไร



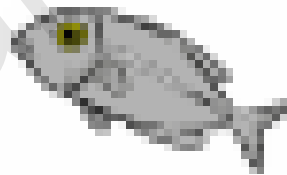
.....
.....
.....



.....
.....
.....



.....
.....
.....



.....
.....
.....



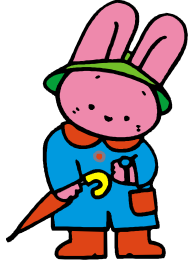
.....
.....
.....



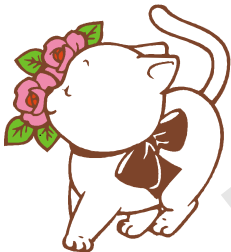
.....
.....
.....

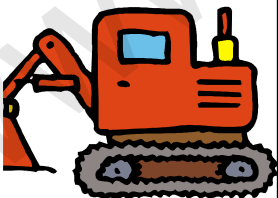
กิจกรรมที่ 2

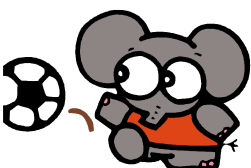
คำชี้แจง : ให้นักเรียนตนเองสำรวจว่า ไม่ชอบกินอาหาร 5 หมู่ ชนิดใดบ้าง











กิจกรรมที่ 3

คำชี้แจง : ให้นักเรียนขีดเครื่องหมาย ✓ ใน ☐ ว่าแต่ละมือกินอาหารครบ 5 หมู่หรือไม่



มือเช้า

ครบ

☐

ไม่ครบ

☐

และขาดหมู่ใด

.....

.....



มือกลางวัน

☐
☐

.....

.....



มือเย็น

☐
☐

.....

.....

กิจกรรมที่ 4 : หากันจนเจอ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนหาชื่ออาหารชนิดต่าง ๆ ที่ซ่อนอยู่ในตารางนี้ แล้ววงกลมล้อมรอบคำให้ถูกต้อง

ชื่อ.....เลขที่.....
ชั้น.....วันที่.....

ด	ต	พ	ั	ฟ	ย	า	ง	บ	า	ค	ง	ุ	ฟ	ก
บ	า	ไ	ั	ห	ั	ก	ั	่า	ก	ะ	พ	ะ	ด	ห
ก	ั	เ	น	อ	ล	ต	ว	ั	า	ั	ฒ	ล	ไ	ั
ฟ	ล	ใ	ห	ว	เ	ช	ั	ห	ด	น	ม	ฝ	ว	ั
่า	พ	ว	ก	ง	ช	บ	น	่า	ด	า	ล	ก	ใ	ถ
ก	ถ	ไ	อ	่า	ง	า	ั	ก	า	ก	ด	ก	ล	ว
ไ	ั	ั	อ	ข	ไ	ข	ม	น	ด	อ	พ	แ	ะ	เ
ข	ไ	ั	ไ	ก	ั	ไ	ด	า	แ	ห	ห	ด	่า	ห
ช	เ	น	อ	ไ	ก	ง	ก	เ	ั	ฟ	ห	อ	ล	ล
่า	ั	ล	ล	ว	แ	ั	ั	ก	ป	ง	ว	เ	ั	ั
ั	ห	ไ	่า	ั	ว	ั	ฟ	เ	ง	า	ะ	ล	น	อ
ผ	เ	ก	ว	ล	แ	ด	ห	า	ั	ว	่า	ว	่า	ง
ป	ด	อ	ั	่า	เ	ง	ล	่า	ว	ม	ใ	อ	ั	ห
บ	ม	ก	ม	ง	ค	ด	ั	ั	ฟ	ไ	ต	จ	ม	ก
ะ	ว	่า		า	ุ	ั	ั	า	่า	ล	ง	ง	น	ด

1.
2.
3.
4.
5.

6.
7.
8.
9.
10.