



การจัดหน่วยการเรียนรู้บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 7

เรื่อง การบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับวัย

วิชา สุขศึกษา 2

รหัสวิชา พ21102

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

จำนวน 2 ชั่วโมง

.....
มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

เห็นคุณค่ามีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

พ.4.1 ม.1/1 เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย

สาระสำคัญ

อาหารเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต เราจึงควรเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ ในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย จึงกินอาหารให้ถูกสัดส่วนเหมาะสมกับวัยจะทำให้ร่างกายแข็งแรง เจริญเติบโตสมวัย

สาระการเรียนรู้

1. คุณค่าของอาหารและโภชนาการที่มีต่อสุขภาพ
2. เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ทักษะในการคิดวิเคราะห์
- ทักษะการคิดอย่างมีระบบ
- ทักษะการคิดอย่างสร้างสรรค์
- การประยุกต์ความรู้มาใช้ในชีวิตประจำวัน

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. อยู่อย่างพอเพียง

ชิ้นงาน /ภาระงาน

- เมนูอาหารของฉัน

การวัดผลประเมินผล

ประเมินก่อนเรียน

- แบบทดสอบก่อนเรียน เรื่อง การบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับวัย

- ประเมินระหว่างทำกิจกรรม
 1. ใบงานที่ 1 เมนูอาหารโปรดของฉัน
 2. รายงานอาหารที่เหมาะสมกับวัย
- ประเมินหลังเรียน
 1. ทำแบบทดสอบหลังเรียน เรื่องการบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับวัย
 2. ใบงาน
 3. รายงานอาหารที่เหมาะสมกับวัย

การประเมินชิ้นงาน เรื่องอาหารที่เหมาะสมกับวัย

เกณฑ์การประเมิน	ระดับคะแนน			
	4	3	2	1
กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัย โดยคำนึงถึงความประหยัด คุณค่าทางโภชนาการ และอาหารที่มีในท้องถิ่นตามฤดูกาล	กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัย โดยคำนึงถึงความประหยัด คุณค่าทางโภชนาการ อาหารที่มีในท้องถิ่นตามฤดูกาลมาใช้ ประกอบอาหารได้จริง	กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัย โดยคำนึงถึงความประหยัด คุณค่าทางโภชนาการ อาหารที่มีในท้องถิ่นตามฤดูกาลมาใช้ ประกอบอาหาร	กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัย โดยคำนึงถึงความประหยัด คุณค่าทางโภชนาการ	กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัย โดยคำนึงถึง คุณค่าทางโภชนาการแต่ไม่ประหยัด

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
17 - 20	ดีมาก
13 - 16	ดี
9 - 12	พอใช้
1 - 8	ปรับปรุง

กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมที่ 1 เรื่อง คุณค่าของอาหารและโภชนาการที่มีต่อสุขภาพ

1 ชั่วโมง

1. นักเรียนและครูสนทนากันเกี่ยวกับข้อปฏิบัติการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี การรับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการทำให้สามารถลดความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยและมีสุขภาพที่ดีควรนำหลักการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ ๕ ประการมาใช้เป็นแนวทางปฏิบัติในชีวิตประจำวัน
2. ครูยกตัวอย่างโภชนบัญญัติ ๕ ประการ
3. แบ่งกลุ่มนักเรียน กลุ่มละ 5-6 คน โดยกำหนดให้แต่ละกลุ่มศึกษาค้นคว้า ร่วมกันคิดและอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อแนะนำในการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ ๕ ประการ
4. ให้นักเรียนสำรวจสมาชิกในกลุ่มว่ารับประทานอาหารตามหลักโภชนบัญญัติหรือไม่ เพราะเหตุใด แล้วบันทึกลงในใบงานที่ 1 เรื่องเมนูโปรดของฉัน

กิจกรรมที่ 2 เรื่อง กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัย

1 ชั่วโมง

1. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น ยกตัวอย่างอาหารที่เหมาะสมกับวัยของนักเรียน และในแต่ละวัยต้องการสารอาหารในปริมาณที่เท่ากันหรือไม่ อย่างไร
2. ครูนำภาพอาหาร เช่น ข้าวมันไก่ ก๋วยเตี๋ยว ลัดผัก ข้าวต้ม ฯลฯ จากนั้นให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับอาหารแต่ละชนิด เหมาะสมกับคนในวัยใด
3. ให้นักเรียนจดบันทึกการบริโภคอาหารใน 1 วันอย่างละเอียด ระบุคุณค่าของอาหารที่รับประทานลงในใบงานที่ 2
4. มอบหมายให้นักเรียนเขียนรายงานตามกลุ่มเดิมในกิจกรรมชั่วโมงที่แล้วตามหัวข้อดังนี้
 1. อาหารสำหรับวัยทารก
 2. อาหารสำหรับวัยก่อนเรียน
 3. อาหารสำหรับวัยเรียนและวัยรุ่น
 4. อาหารสำหรับคนวัยทำงาน
 5. อาหารสำหรับวัยสูงอายุ

สื่อการสอน / แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
2. ห้องสมุดโรงเรียน

แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย X ลงในตัวเลือก ก ข ค และ ง ที่ถูกต้องที่สุด

- ข้อใดให้ความหมายของอาหารที่ถูกต้อง
ก. สิ่งที่ได้รับประทานแล้วอิ่ม
ข. สิ่งที่ได้รับประทานย่อยได้
ค. สิ่งที่ได้รับประทานแล้วช่วยขับถ่าย
ง. สิ่งที่ได้รับประทานแล้วเกิดประโยชน์ต่อร่างกาย
- ข้อใดไม่ใช่คุณค่าของอาหารเมื่อรับประทานเข้าสู่ร่างกาย
ก. เสริมสร้างให้ร่างกายเจริญเติบโต
ข. บำบัดรักษาโรคได้
ค. สร้างภูมิคุ้มกันให้แก่โรค
ง. เสริมสร้างอวัยวะของร่างกายที่สึกหรอ
- “ การกินพอดี ” ตรงกับข้อใด
ก. รับประทานอาหารราคาถูก
ข. รับประทานอาหารแต่พอดี
ค. รับประทานอาหารเฉพาะที่ชอบเท่านั้น
ง. รับประทานอาหารครบทุกหมู่และเพียงพอต่อร่างกาย
- ข้อใดไม่ใช่โภชนบัญญัติ ๕ ประการ
ก. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่แต่ละหมู่ให้หลากหลาย
ข. รับประทานอาหารที่มีไขมันให้มาก
ค. รับประทานผักให้มากและรับประทานผลไม้เป็นประจำ
ง. รับประทานข้าวเป็นหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
- การรับประทานอาหารที่รสหวานจัดทำให้เสี่ยงเป็นโรคอะไร
ก. โรคเบาหวาน
ข. โรคความดันโลหิตสูง
ค. โรคไต
ง. โรคมะเร็ง
- ข้อใดเป็นผลจากการรับประทานอาหารที่ไม่ได้สัดส่วนและปริมาณตามวัย
ก. เป็นโรคอ้วน
ข. ตัวสูงกว่าเพื่อน
ค. เป็นไข้หวัดบ่อย
ง. เรียนรู้ได้ช้ากว่าเพื่อน
- การรับประทานอาหารที่ได้สัดส่วนเหมาะสมกับวัยจะส่งผลอย่างไร
ก. มีผิวพรรณดี
ข. ร่างกายแข็งแรง รูปร่างสมส่วน
ค. มีภูมิคุ้มกันโรค
ง. ฉลาดและมีไหวพริบดี
- อาหารในข้อใดควรรับประทานในปริมาณน้อยที่สุด
ก. ข้าว แป้ง
ข. ผัก ผลไม้
ค. นม เนื่อสัตว์
ง. น้ำมัน น้ำตาล เกลือ

9. บุคคลในข้อใดรับประทานอาหารได้สัดส่วนตามหลักธงโภชนาการ

ก. ดื่มน้ำผลไม้แทนน้ำเปล่า

ข. รับประทานอาหารรสเค็ม

ค. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก

ง. รับประทานขนมหวานทุกมื้อ

10. หลักในการรับประทานอาหารให้เหมาะสม ควรพิจารณาจากสิ่งใด

ก. เพศ อายุ

ข. ลักษณะรูปร่างหน้าตา

ค. โรคประจำตัว และฐานะทางครอบครัว

ง. อายุ กิจกรรมในชีวิตประจำวัน

เฉลยข้อสอบ

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

บันทึกหลังการใช้หน่วย

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

ลงชื่อ.....

(นางสิริनुช ภูมิสิริรัตน์)

ผู้จัดทำ

ลงชื่อ.....

(นายสุรพล ศรีพลประพันธ์)

หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ลงชื่อ.....

(.....)

รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ

แนวทางการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

1. ผู้สอนนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ประเด็น	หลักพอเพียง	พอประมาณ	มีเหตุผล	มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี
เนื้อหา		สอดคล้องกับมาตรฐานและ ท้องถิ่น	สอนบรรลุตามมาตรฐานและ ตัวชี้วัดมีลักษณะพึงประสงค์ ตามที่หลักสูตรกำหนด	วิเคราะห์หลักสูตร เนื้อหา ออกแบบและจัดกิจกรรมการ เรียนรู้ได้ครบถ้วนตามสาระ
เวลา		ใช้เวลา 1 ชั่วโมง จัดกิจกรรม ให้เหมาะสมกับระดับและ กระบวนกรเรียนรู้ของ นักเรียน	ให้เวลาพอเหมาะสมกับการ วางแผนการกำหนดรายการ อาหารให้เหมาะสมแต่ละวัย	วางแผนและกำกับการจัด กิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้ เวลาเรียนตรงตามเวลาที่ กำหนด
วิธีการจัดกิจกรรม การเรียนรู้		ใช้กระบวนกรปฏิบัติที่ สอดคล้องกับมาตรฐาน ตัวชี้วัดและวัยของผู้เรียน	เพื่อให้ผู้เรียนเกิด กระบวนกรทำงานกลุ่ม / กระบวนกรปฏิบัติส่งเสริม การคิดวิเคราะห์การคิด สร้างสรรค์	วางแผนอย่างรอบคอบ ระมัดระวังในการจัด กิจกรรมการเรียนรู้ให้ นักเรียนได้เรียนรู้เต็ม ศักยภาพของตนเอง
แหล่งเรียนรู้		จัดให้นักเรียนใช้ห้องสมุดใน โรงเรียนใช้แหล่งเรียนรู้ใน ท้องถิ่นและชุมชน	เพื่อให้นักเรียนได้ใช้แหล่ง เรียนรู้ที่ใกล้ตัว หาได้ง่าย ประหยัดและปลอดภัย	นักเรียนใช้แหล่งเรียนรู้ให้ เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัวและชุมชน
สื่อ / อุปกรณ์		ใช้วัสดุ อุปกรณ์ที่มีอยู่ใน ท้องถิ่นในการจัดกิจกรรม การเรียนรู้ที่เหมาะสม และคุ้มค่า	เพิ่มมูลค่าของวัสดุ / ผลิตภัณฑ์ ต่าง ๆ ที่มีอยู่ในท้องถิ่นและ วัสดุเหลือใช้ที่สามารถนำ กลับมาใช้ใหม่ได้อีก	-จัดเตรียมและใช้สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ที่มีอยู่ในท้องถิ่น เพียงพอกับผู้เรียน -จัดทำใบความรู้ ใบงานให้ พร้อมก่อนการจัดกรเรียนรู้
การประเมินผล		ครูใช้เครื่องมือและวิธีการ วัดผลที่ถูกต้องเหมาะสมและ สอดคล้องกับตัวชี้วัด	เพื่อตรวจสอบความรู้ความ เข้าใจและพัฒนาการเรียนรู้ ของนักเรียนตามตัวชี้วัด	ใช้วิธีการวัดผลตามสภาพ จริงและทุกคนมีส่วนร่วมใน การวัดผลสะท้อนผลการ เรียนรู้ที่กำหนดไว้และนำผล ไปพัฒนาการเรียนรู้ครั้ง ต่อไปได้

ประเด็น / หลักพอเพียง	พอประมาณ	มีเหตุผล	มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี
ความรู้ที่ครูจำเป็นต้องมี	รอบรู้ เรื่องหลักสูตร เนื้อหา อาหารและโภชนาการ รู้ว่าอาหารประเภทใดที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัย รอบคอบในการวางแผน การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ได้อย่างเหมาะสมกับนักเรียน โดยใช้กระบวนการวัดและประเมินผลที่หลากหลายตรงตามสภาพจริง		
คุณธรรมของครู	-ใช้หลักความยุติธรรม ความรับผิดชอบ การมีวินัยในการจัดกิจกรรม -มีความขยัน ใช้สติปัญญาในการแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับการเรียนการสอน -มีความรับผิดชอบต่อตนเองและส่วนรวม		

2. ผลที่เกิดกับผู้เรียนสอดคล้องกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง จากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

2.1 ผู้เรียนได้เรียนรู้หลักคิดและฝึกปฏิบัติ ตามหลัก 3 ห่วง 2 เงื่อนไข ดังนี้

หลักพอเพียง	พอประมาณ	มีเหตุผล	มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี
หลักพอเพียง	นักเรียนได้ปฏิบัติงานเหมาะสมกับวัย และศักยภาพของตนเอง รู้จักเลือกใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาใช้ในการประกอบการประกอบอาหารที่เหมาะสมของแต่ละช่วงวัยและเป็นอาหารที่มีประโยชน์และเลือกรับประทานอาหารในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย	ให้นักเรียนรู้จักการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์นักเรียนเกิดทักษะการทำงาน นักเรียนเกิดหลักคิดในการเลือกพันธุ์ไม้ชนิดต่าง ๆ มาประกอบอาหารเพื่อสุขภาพอย่างมีเหตุผล	ภาคภูมิใจในผลงานของตนเอง นักเรียนรู้การวางแผนการทำงานอย่างรอบคอบ ประหยัดและปลอดภัย
ความรู้	หลักในการเลือกรับประทานอาหารแต่ละประเภทให้เหมาะสมกับช่วงวัย หลักในการนำพันธุ์ไม้ชนิดต่าง ๆ มาประกอบอาหาร		
คุณธรรม	มีความขยัน อดทน รับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย มีความสามัคคี และประหยัดอดออม		

2.2 ผู้เรียนได้เรียนรู้การใช้ชีวิตที่สมดุลและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงใน 4 มิติ ตามหลักปรัชญาของหลักเศรษฐกิจพอเพียงดังนี้

องค์ประกอบ	ด้าน			
	สมดุลและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ			
	วัสดุ	สังคม	สิ่งแวดล้อม	วัฒนธรรม
ความรู้	รู้หลักในการเลือกรับประทานอาหารประเภทต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับช่วงวัยและเลือกวัตถุดิบในการประกอบอาหารแต่ละประเภท	เกิดการเรียนรู้การทำงานร่วมกับหมู่คณะ	เรียนรู้คุณสมบัติของวัตถุดิบชนิดต่างๆ ที่นักเรียนนำมาประกอบอาหาร และวัตถุที่นำมาใช้ต้องไม่กระทบต่อสิ่งแวดล้อม	แลกเปลี่ยนแนวคิดในการนำวัตถุดิบประเภทต่าง ๆ ที่ใช้ในการประกอบอาหารแต่ละภาค แต่ละท้องถิ่นว่าอาหารประเภทไหนที่เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละท้องถิ่น
ทักษะ	เลือกใช้วัตถุดิบ วัสดุ และอุปกรณ์ ถูกต้องเหมาะสม และถูกวิธี	ปฏิบัติงานร่วมกันตามบทบาท และหน้าที่ มีการแบ่งปันความรู้ในการทำงานร่วมกัน	เลือกวัตถุดิบที่ไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสิ่งแวดล้อม	ประกอบอาหารโดยใช้วัตถุดิบที่เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละท้องถิ่น
ค่านิยม	เห็นคุณค่าของวัตถุดิบที่นำมาใช้ในการประกอบอาหาร	เห็นคุณค่า เกิดความรัก ความสามัคคี ความเอื้อเฟื้อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน	เกิดจิตสำนึกในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม	เกิดความตระหนักในการใช้วัตถุดิบที่เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละท้องถิ่นอย่างภาคภูมิใจ

ใบงานที่ 1 เรื่องเมนูโปรดของฉัน

ชื่อ.....ชั้น ม.1 /.....เลขที่.....

คำชี้แจง นักเรียนเลือกอาหารและเครื่องคั้ที่ชอบรับประทานมา 1 รายการ

เมนูโปรดของฉัน คือ

คุณค่าทางโภชนาการ.....

.....

.....

(ตีกรูปอาหาร)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

เครื่องคั้ที่ฉันชอบ คือ.....

คุณค่าทางโภชนาการ.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(ตีกรูปเครื่องคั้)

ใบงานที่ 2 เรื่องบันทึกโภชนาการของฉัน

ชื่อ.....ชั้น ม.1 /.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนจดบันทึกการบริโภคอาหารใน 1 วัน อย่างละเอียดและระบุคุณค่าของอาหาร

เวลา	รายการอาหารที่บริโภค	คุณค่าทางอาหาร