

แบบทดสอบก่อนเรียน

เล่มที่ 1 โภชนาการดี ชีวิตสดใส

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้อง แล้วทำเครื่องหมาย X ลงในกระดาษคำตอบ

- ข้อใดให้ความหมายคำว่าอาหารได้ถูกต้องที่สุด
 - เป็นสิ่งที่เราขาดไม่ได้
 - มีความจำเป็นต่อร่างกาย
 - เป็นสารเคมีที่อยู่ในอาหารและมีความจำเป็นต่อร่างกาย
 - สิ่งที่รับประทานหรือดื่มเข้าสู่ร่างกายแล้วมีประโยชน์ ไม่มีโทษ
- นักเรียนเรียนเรื่อง โภชนาการเพื่ออะไร
 - เพื่อให้มีชีวิตอยู่รอด
 - เพื่อให้ได้รับประทานอาหารที่อร่อย
 - เพื่อให้รับประทานอาหารให้ได้มาก ๆ
 - เพื่อให้รู้จักเลือกอาหารที่เหมาะสม และเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย
- ข้อใด ไม่ใช่ ประโยชน์ของอาหาร
 - ทำให้เราพูดได้
 - ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต
 - ทำให้ร่างกายได้รับพลังงาน
 - ทำให้เราเคลื่อนไหวร่างกายได้
- ข้อใดคืออาหารหมู่ที่ 1
 - ข้าว
 - เนื้อไก่
 - มะม่วง
 - ส้มเขียวหวาน
- ข้อใด ไม่ใช่ อาหาร หมู่ที่ 2
 - แป้ง
 - บะหมี่
 - น้ำตาล
 - เนื้อหมู

6. ผลไม้ในข้อใดให้สารคาร์โบไฮเดรตในปริมาณมากที่สุด

- | | |
|----------|------------|
| ก. ส้ม | ข. กล้วย |
| ค. ส้มโอ | ง. สับปะรด |

7. อาหารในข้อใดให้สารโปรตีน

- | | |
|------------|-------------|
| ก. ปลา | ข. กล้วย |
| ค. ผักบุ้ง | ง. แอปเปิ้ล |

8. อาหารในข้อใดให้เกลือแร่

- | | |
|-----------|-------------|
| ก. บะหมี่ | ข. ทูเรียน |
| ค. ขนมปัง | ง. ผักคะน้า |

9. อาหารในข้อใดให้วิตามิน

- | | |
|-------------|-------------|
| ก. ผักบุ้ง | ข. ปลา |
| ค. เนื้อไก่ | ง. เนื้อหมู |

10. ข้อใดคืออาหารหมู่ที่ 5

- | | |
|-----------|---------------|
| ก. ผัก | ข. ปลา |
| ค. น้ำมัน | ง. ข้าวเหนียว |

กรอบที่ 1



แก้ว... ไปที่โรงอาหารกันเถอะ
กล้าหิวจังเลย
หอะไรทานกันหน่อย

ได้เลยกล้า แต่ก่อนไป
โรงอาหารเราจะบอกเรื่องที่ดี
เกี่ยวกับอาหารให้กล้า ฟังนะ



รู้ไหมอาหารที่เรารับประทานเข้าไปสู่ร่างกายมี
หลายประเภท แต่ละประเภทมีสารอาหารแตกต่างกันไป
เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วก็จะไปเกิดการเปลี่ยนแปลง
ทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์ และโทษด้วย เพราะฉะนั้น
ก่อนทานอาหารต้องรู้จักอาหารที่เหมาะสมกับตัวเราก่อน
เรียกว่า **“โภชนาการ”**





อาหาร หมายถึง สิ่งที่ได้รับประทานหรือดื่ม
เข้าสู่ร่างกายแล้วมีประโยชน์ ไม่ก่อให้เกิดโทษ
เป็นพิษภัยต่อร่างกาย ยังส่งผลต่อการดำรงชีวิต
ให้เป็นปกติ **กระทรวงสาธารณสุข** ได้จัดแบ่ง
อาหารของคนไทยออกเป็นอาหารหลัก 5 หมู่
ดังนี้

อาหารหมู่ที่ 1



ประกอบด้วย เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้ง อาหาร
หมู่นี้ให้สารอาหาร โปรตีน มีประโยชน์ คือ เสริมสร้าง
กล้ามเนื้อและอวัยวะต่าง ๆ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต และ
ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย

อาหารหมู่ที่ 2



ประกอบด้วย ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือกและมัน อาหารหมู่นี้
ให้สารอาหาร คาร์โบไฮเดรต มีประโยชน์ คือ ทำให้ร่างกาย
ได้รับพลังงาน ร่างกายทำงานเป็นปกติและยังให้ความอบอุ่น
แก่ร่างกายอีกด้วย

อาหารหมู่ที่ 3



ประกอบด้วย ผักต่าง ๆ อาหารหมู่นี้ให้สารอาหาร
เกลือแร่และวิตามิน มีประโยชน์คือ ช่วยบำรุงสุขภาพ
ของผิวหนัง สายตา เหงือก ฟัน และช่วยให้ระบบ
การทำงานของร่างกายเป็นปกติ ผักมีใยอาหารทำหน้าที่
ดูดซับสารที่อาจเป็นอันตรายและช่วยขับถ่ายได้สะดวก

อาหารหมู่ที่ 4



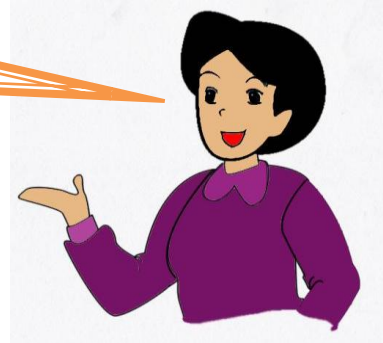
ประกอบด้วย ผลไม้ต่าง ๆ อาหารหมู่นี้ให้สารอาหาร
เกลือแร่และวิตามิน มีประโยชน์ คือ ช่วยบำรุงสุขภาพ
และป้องกัน โรคต่าง ๆ ช่วยให้ตา ผิวหนัง สดชื่น เหงือก
และฟันแข็งแรง และผลไม้ยังให้กากใยอาหาร ซึ่งช่วยให้การขับถ่ายของลำไส้
เป็นปกติยังทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ ช่วยบำรุง
สุขภาพ และป้องกัน โรคต่าง ๆ

อาหารหมู่ที่ 5



ประกอบด้วย ไขมันและน้ำมันต่าง ๆ ทั้งจากพืชและ
สัตว์ อาหารหมู่นี้ให้สารอาหารไขมัน มีประโยชน์คือ
ทำให้ร่างกายได้รับพลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย

นักเรียน ศึกษากรอบที่ 1 แล้ว
มาทำกิจกรรมเลยละ

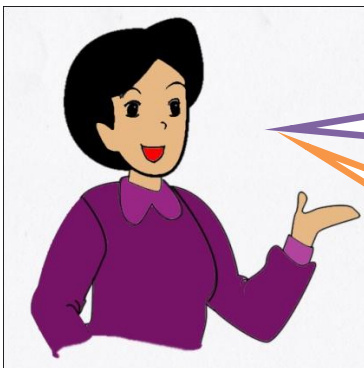


กิจกรรมที่ 1 : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้มาให้ถูกต้อง

1. อาหาร หมายถึง.....
.....
.....
.....
2. อาหารหมู่ที่ 1 มีมากในอาหารประเภทใด.....
.....
3. อาหารที่รับประทานแล้วทำให้พลังงานและความอบอุ่น คือ อาหารหมู่ใด.....
4. กากใยอาหารทำหน้าที่.....
.....
5. อาหารที่ช่วยควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ ช่วยบำรุงสุขภาพ และป้องกันโรคต่าง ๆ ได้แก่อาหารจำพวก.....
.....

เฉลยกิจกรรมที่ 1

1. สิ่งที่ได้รับประทานหรือดื่มเข้าสู่ร่างกายแล้วมีประโยชน์
ไม่ก่อให้เกิดโทษเป็นพิษภัยต่อร่างกาย ยังส่งผลต่อ
การดำรงชีวิตให้เป็นปกติได้
2. เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้ง
3. อาหารหมู่ที่ 2
4. ช่วยให้การขับถ่ายของลำไส้เป็นปกติ
5. เกลือแร่และวิตามิน



เป็นอย่างไรบ้างคะ นักเรียนตอบ
คำถาม กิจกรรมที่ 1 ได้ถูก
กี่ข้อจ๊ะ

ถ้านักเรียนตอบได้ถูกต้องน้อยกว่า
3 ข้อ ให้ทบทวนเรื่องที่เรียนในกรอบ
ที่ 1 อีกครั้ง นะคะ แต่ถ้าตอบถูก 3 ข้อ
ขึ้นไปให้นักเรียนศึกษา กรอบที่ 2
ต่อไปเลยคะ

แก้วครับ... โภชนาการและอาหารที่
เรารับประทานเข้าไปแล้วเกิด
ประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร ครับ
ช่วยอธิบายให้ได้ไหมครับ



ได้ซิค่ะ แก้วจะอธิบายให้ฟังค่ะ

โภชนาการ หมายถึง วิทยาศาสตร์ประยุกต์ที่ว่า
ด้วยเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับอาหารซึ่งสัมพันธ์
กับการเจริญเติบโตและสุขภาพของมนุษย์

ประโยชน์ของการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ

1. ประโยชน์ของอาหารต่อสุขภาพทางกาย

1.1 ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต คนเราจะมีรูปร่างสูงใหญ่เพียงใด ขึ้นอยู่กับ
การรับประทานอาหารและพันธุกรรมของแต่ละคน คนที่มีลักษณะทาง
พันธุกรรมที่มีรูปร่างสูงใหญ่ หากรับประทานอาหารถูกหลักโภชนาการ
ร่างกายก็จะสูงใหญ่ตามลักษณะทางพันธุกรรม ตรงกันข้ามคนที่
รับประทานอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ รูปร่างก็จะเจริญเติบโตไม่เต็มที่
ทำให้ตัวเล็กกว่าปกติได้ แม้จะมีลักษณะทางพันธุกรรมที่มีรูปร่างสูงใหญ่
ก็ตาม

1.2 ทำให้หญิงมีครรภ์และทารกในครรภ์แข็งแรงหญิงมีครรภ์ที่รับประทานอาหารถูกหลักโภชนาการ จะช่วยป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างมีครรภ์ได้ เช่น การแท้งบุตร การคลอดบุตรก่อนกำหนด เป็นต้น นอกจากนี้หญิงมีครรภ์ที่รับประทานอาหารถูกหลักโภชนาการ ร่างกายจะแข็งแรง และทารกในครรภ์ก็จะเจริญเติบโต ทั้งทางด้านร่างกายและสมองอย่างปกติ เมื่อคลอดทารกก็จะคลอดได้ง่ายและทารกที่คลอดก็จะมีสุขภาพแข็งแรงเจริญเติบโตเป็นปกติ ไม่เจ็บป่วยได้ง่าย และผู้เป็นมารดา ก็จะฟื้นคืนสู่ภาวะปกติหลังจากคลอดบุตรได้อย่างรวดเร็วด้วย

1.3 ทำให้ร่างกายมีภูมิต้านทานโรคไม่เจ็บป่วยได้ง่ายคนที่รับประทานอาหารถูกหลักโภชนาการ ร่างกายจะสามารถต้านทานโรคได้ดี เพราะมีภูมิต้านทานโรคดีแม้เมื่อมีอาการเจ็บป่วยเล็กน้อยหรือไม่รุนแรงนัก ร่างกายก็จะสามารถรักษาตนเองได้ เช่น เป็นไข้ เป็นหวัด

1.4 ทำให้มีอายุยืนยาวขึ้น คนเราจะมีอายุยืนยาวได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลาย ๆ อย่าง เช่น สภาพแวดล้อมดี การแพทย์และสาธารณสุขดี มีการรักษาสุขภาพร่างกายดี และที่สำคัญคือ รู้จักเลือกรับประทานอาหารถูกหลักโภชนาการ ก็จะทำให้แข็งแรงมีอายุยืนยาวขึ้นได้

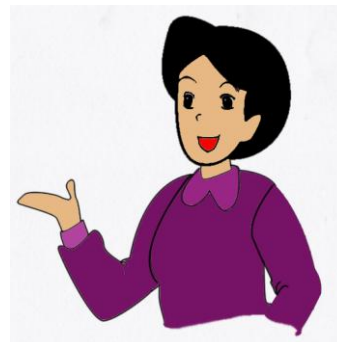
ประโยชน์ของการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ

2. ประโยชน์ของอาหารต่อสุขภาพจิตและสติปัญญา

2.1 ทำให้สมองและสติปัญญาดีสมองของคนจะเริ่มพัฒนาตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา และเมื่อคลอดแล้วสมองก็ยังคงเจริญเติบโตต่อไปอีก หญิงมีครรภ์ที่รับประทานอาหารถูกหลักโภชนาการ จะทำให้สมองของทารกในครรภ์มีการพัฒนาและเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ และเมื่อคลอดออกมาแล้ว ถ้าเด็กได้รับประทานอาหารถูกหลักโภชนาการ โดยเฉพาะในช่วงอายุ 1-3 ปี เด็กจะมีพัฒนาการทางสมองและสติปัญญาอย่างสมบูรณ์ ถึงร้อยละ 80 ของสมองทั้งหมด

2.2 ทำให้จิตใจและอารมณ์แจ่มใส คนที่ได้รับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ นอกจากทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง สมองและสติปัญญาดี ยังทำให้จิตใจและอารมณ์แจ่มใส สามารถทำงานได้คล่องแคล่ว และไม่อ่อนเพลียง่าย

นักเรียน ศึกษากรอบที่ 2 แล้ว
มาทำกิจกรรมต่อเลยค่ะ



กิจกรรมที่ 2 : ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ถูก
ใส่เครื่องหมาย ✗ หน้าข้อที่ผิด

-1. คนที่มีลักษณะทางพันธุกรรมที่มีรูปร่างสูงใหญ่ หากรับประทาน
อาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ รูปร่างก็จะเจริญเติบโตไม่เต็มที่ทำ
ให้ตัวเล็กกว่าปกติได้
-2. หญิงมีครรภ์และทารกในครรภ์แข็งแรงหญิงมีครรภ์ที่รับประทาน
อาหารถูกหลักโภชนาการ จะช่วยป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น
ในระหว่างมีครรภ์ได้ เช่น การแท้งบุตร การคลอดบุตรก่อนกำหนด
-3. คนเราจะมีอายุยืนยาวได้ย่อมขึ้นอยู่กับรู้จักเลือกรับประทานอาหาร
ถูกหลักโภชนาการเพียงอย่างเดียว
-4. ในช่วงอายุ 1-3 ปี เด็กจะมีพัฒนาการทางสมองและสติปัญญา
อย่างสมบูรณ์ถึงร้อยละ 80 ของสมองทั้งหมด
-5. คนที่รับประทานอาหารถูกหลักโภชนาการ ร่างกายจะไม่สามารถ
ต้านทานโรคได้ดี เพราะไม่มีภูมิคุ้มกันต้านทานโรค

เฉลยกิจกรรมที่ 2

1. ✓
2. ✓
3. ✗
4. ✓
5. ✗

ไฮโย! กล้าตอบถูก 4 ข้อเก่งจริงนะเรา
แก้วครับ เราจะทำอะไรต่อไปครับ



ดีมากค่ะ กล้า แต่ถ้าใครตอบ
ผิดเกิน 2 ข้อกลับไปดูเนื้อหา
อีกครั้ง อ่านให้เข้าใจนะคะ



พร้อมแล้วใช่ไหม พลิกหน้า
ต่อไปเลยคะ เราจะสรุปเรื่อง
ที่เราเรียนมา นะคะ

กรอบสรุป

อาหารหลัก 5 หมู่ มีดังต่อไปนี้

อาหารหมู่ที่ 1 ประกอบด้วย เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้ง

อาหารหมู่ที่ 2 ประกอบด้วย ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือกและมัน

อาหารหมู่ที่ 3 ประกอบด้วย ผักต่าง ๆ อาหารหมู่นี้ให้สารอาหารเกลือแร่
และวิตามิน

อาหารหมู่ที่ 4 ประกอบด้วย ผลไม้ต่าง ๆ อาหารหมู่นี้ให้สารอาหาร
เกลือแร่และวิตามิน

อาหารหมู่ที่ 5 ประกอบด้วย ไขมันและน้ำมันต่าง ๆ ทั้งจากพืชและสัตว์

ประโยชน์ของอาหาร

1. ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต
2. ทำให้หญิงมีครรภ์และทารกในครรภ์แข็งแรง
3. ทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันต้านทานโรค
4. ทำให้แข็งแรงมีอายุยืนยาว
5. ทำให้สมองและสติปัญญาดี
6. ทำให้จิตใจและอารมณ์แจ่มใส



เพื่อน ๆ เราสรุปเนื้อหาทั้งหมดเสร็จแล้ว
เปิดหน้าถัดไป ทำแบบทดสอบหลังเรียน
เพื่อเปรียบเทียบความก้าวหน้า นะคะ

แบบทดสอบหลังเรียน

เล่มที่ 1 โภชนาการดี ชีวิตสดใส

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้อง แล้วทำเครื่องหมาย X ลงในกระดาษคำตอบ

1. ข้อใด ไม่ใช่ ประโยชน์ของอาหาร

- ก. ทำให้เราพูดได้
- ข. ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต
- ค. ทำให้ร่างกายได้รับพลังงาน
- ง. ทำให้เราเคลื่อนไหวร่างกายได้

2. ข้อใดให้ความหมายคำว่าอาหาร ได้ถูกต้องที่สุด

- ก. เป็นสิ่งที่เราขาดไม่ได้
- ข. มีความจำเป็นต่อร่างกาย
- ค. เป็นสารเคมีที่อยู่ในอาหารและมีความจำเป็นต่อร่างกาย
- ง. สิ่งที่ได้รับประทานหรือดื่มเข้าสู่ร่างกายแล้วมีประโยชน์ ไม่มีโทษ

3. นักเรียนเรียนเรื่อง โภชนาการเพื่ออะไร

- ก. เพื่อให้มีชีวิตอยู่รอด
- ข. เพื่อให้ได้รับประทานอาหารที่อร่อย
- ค. เพื่อให้รับประทานอาหารให้ได้มากๆ
- ง. เพื่อให้รู้จักเลือกอาหารที่เหมาะสม และเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

4. ข้อใด ไม่ใช่ อาหาร หมู่ที่ 2

- | | |
|-----------|-------------|
| ก. แป้ง | ข. บะหมี่ |
| ค. น้ำตาล | ง. เนื้อหมู |

5. ผลไม้ในข้อใดให้สารคาร์โบไฮเดรตในปริมาณมากที่สุด

- | | |
|----------|------------|
| ก. ส้ม | ข. กล้วย |
| ค. ส้มโอ | ง. สับปะรด |

6. ข้อใดคืออาหารหมู่ที่ 1

ก. ข้าว

ข. เนื้อไก่

ค. มะม่วง

ง. ส้มเขียวหวาน

7. อาหารในข้อใดให้สารโปรตีน

ก. ปลา

ข. ก๋วยเตี๋ยว

ค. ผักบุ้ง

ง. แอปเปิ้ล

8. อาหารในข้อใดให้วิตามิน

ก. ผักบุ้ง

ข. ปลา

ค. เนื้อไก่

ง. เนื้อหมู

9. ข้อใดคืออาหารหมู่ที่ 5

ก. ผัก

ข. ปลา

ค. น้ำมัน

ง. ข้าวเหนียว

10. อาหารในข้อใดให้เกลือแร่

ก. บะหมี่

ข. ทูเรียน

ค. ขนมปัง

ง. ผักคะน้า



เล่มที่ 1 โภชนาการดี ชีวิตดีใส

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

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

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

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

บรรณานุกรม

- กุลยา ตันติผลชีวะ และคณะ. (2521). หนังสือเรียนพลานามัย สุขศึกษา พ011 พ012
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. กรุงเทพฯ : สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.)
- พรสุข หุ่นนิรันดร์ และคณะ. (2544). หนังสือเรียน สาระการเรียนรู้พื้นฐานกลุ่มสาระ
การเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สุขศึกษา ม.1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1.
 กรุงเทพฯ : บริษัท อักษรเจริญทัศน์ อจท. จำกัด
- เรณูมาศ มาอ่อน. (2544). ชุดกิจกรรมพัฒนาการคิดวิเคราะห์ เสริมสร้างคุณธรรม
จริยธรรม และค่านิยมที่พึงงาม สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1.
 กรุงเทพฯ : พิมพ์ครั้งที่ 1 สำนักพิมพ์ บริษัท พัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.)
 จำกัด
- วรวิภา เจริญศรี. ศูนย์ข้อมูลสุขภาพกรุงเทพ. กรุงเทพฯ
<http://www.school.net.th/library/snet4/june22/mineral2.html>
- สุชาดา วงศ์ใหญ่ และคณะ. (2551). หนังสือการเรียนรู้ รายวิชาพื้นฐาน กลุ่มสาระ
การเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชุด สัมฤทธิ์มาตรฐาน. กรุงเทพฯ :
 สำนักพิมพ์ บริษัท อักษรเจริญทัศน์ อจท. จำกัด.
- สุมน คณานิตย์. (2544). แผนการจัดการเรียนรู้ที่เน้นทักษะกระบวนการ วิชาสุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. กรุงเทพฯ