



อาหารหลัก 5 หมู่ ของหนูคนเก่ง

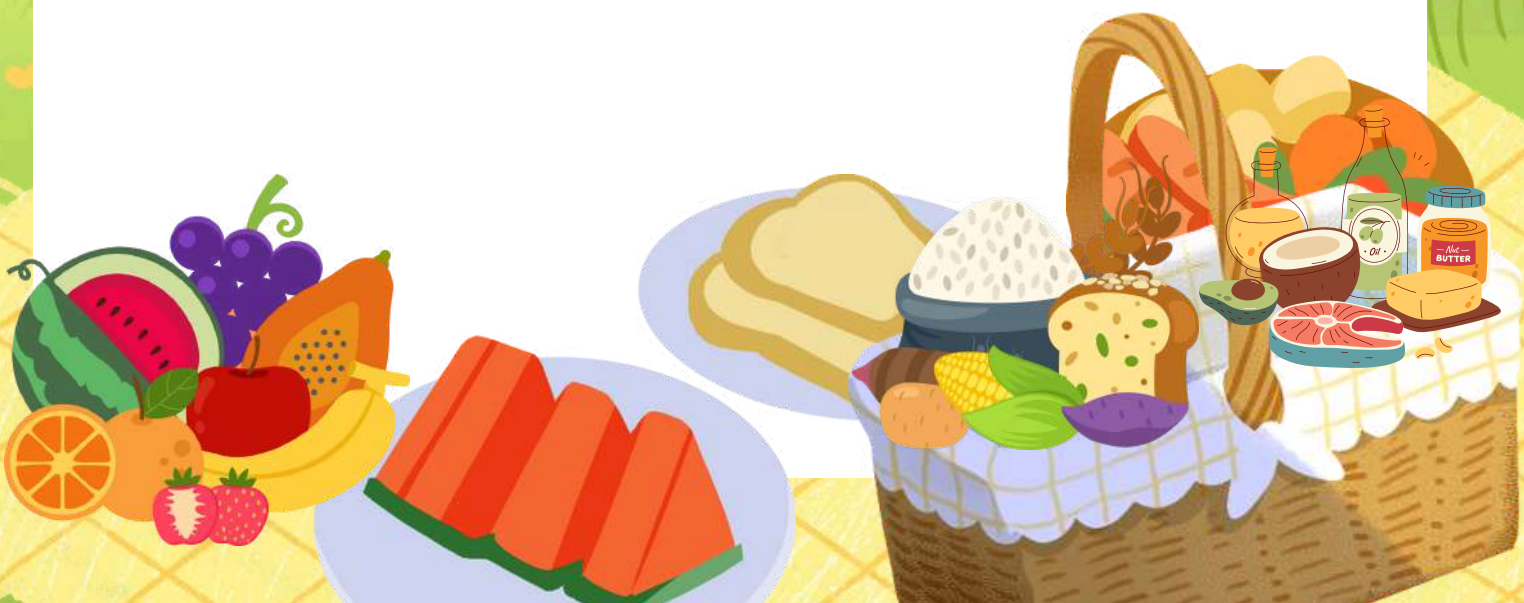


กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนอนุบาลบางละมุง
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 3

คำนำ

อาหารเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีสุขภาพแข็งแรง การรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการตามอาหารหลัก 5 หมู่ จะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน มีพลังในการเรียนรู้และทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเต็มที่ หนังสือส่งเสริมการอ่านเรื่อง “อาหารหลัก 5 หมู่” จัดทำขึ้นเพื่อให้ผู้เรียนได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และรู้จักจำแนกหมวดหมู่ของอาหารแต่ละประเภทอย่างถูกต้อง เนื้อหาในเล่มได้เรียบเรียงอย่างเข้าใจง่าย พร้อมภาพประกอบที่น่าสนใจ เพื่กระตุ้นให้ผู้อ่านเกิดความเพลิดเพลินและอยากเรียนรู้มากยิ่งขึ้น

ผู้จัดทำหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นส่วนหนึ่งในการส่งเสริมการอ่านและปลูกฝังนิสัยรักสุขภาพให้แก่เยาวชนไทยต่อไป



สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ.....	ก
สารบัญ.....	๗
คำชี้แจงในการใช้หนังสือ.....	1
จุดประสงค์การเรียนรู้.....	2
แบบทดสอบก่อนเรียน.....	3
อาหารหลัก 5 หมู่.....	5
เนื้อหา.....	6
กิจกรรมการเรียนรู้.....	13
แบบทดสอบหลังเรียน.....	16
คณะผู้จัดทำหนังสือส่งเสริมการอ่าน.....	18



คำชี้แจงในการใช้นั่งสื่อ

หนังสือส่งเสริมการอ่านเรื่อง “อาหารหลัก 5 หมู่” จัดทำขึ้นเพื่อใช้ประกอบการเรียนรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โดยมีแนวทางการใช้ดังนี้



บทบาทครู

- 1.ครูเป็นผู้นำเสนอเนื้อหาโดยใช้ หนังสือเป็นสื่อกลางในการเรียนรู้ สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่สนุกและกระตุ้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม
- 2.ครูชี้แนะและตั้งคำถามเชิงคิดวิเคราะห์ เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจความสำคัญของอาหารแต่ละหมู่และการเลือกรับประทานอย่างเหมาะสม
- 3.ครูใช้หนังสือร่วมกับกิจกรรม Active Learning หรือการเรียนรู้เชิงสร้างสรรค์ เพื่อพัฒนาทักษะการอ่าน คิด และเชื่อมโยงความรู้สู่การปฏิบัติจริง

บทบาทนักเรียน

- 1.นักเรียนอ่านหนังสือด้วยความตั้งใจ ทำความเข้าใจเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารหลัก 5 หมู่ และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน
- 2.นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ตามที่ครูจัดขึ้น เช่น การวาดภาพอาหาร การจำแนกหมู่ การเล่นเกมเสริมความรู้ และอื่นๆ
- 3.นักเรียนนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน โดยเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสมกับร่างกายตนเอง





จุดประสงค์การเรียนรู้

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

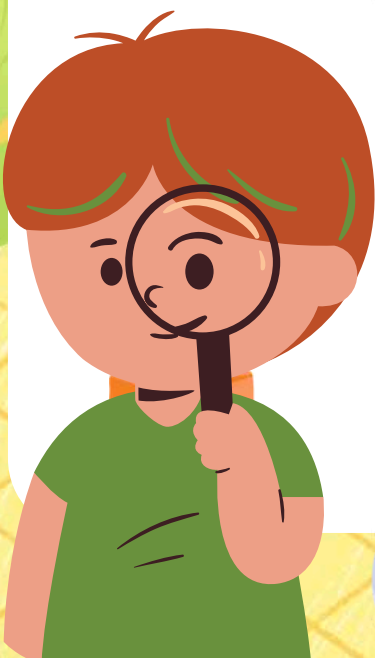
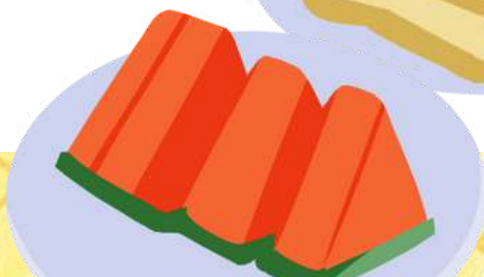
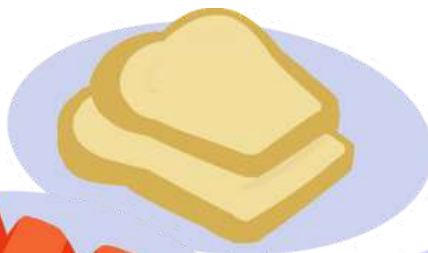
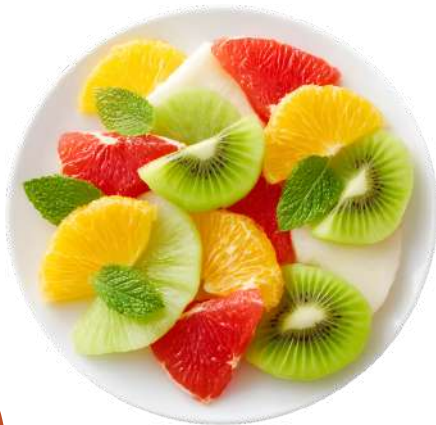
มาตรฐาน พ 1.1: เข้าใจหลักการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาสุขภาพ และการจัดการสุขภาพของตนเอง

ตัวชี้วัด ป.1/1: อธิบายความสำคัญของการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ

ตัวชี้วัด ป.1/2: จำแนกประเภทของอาหารตามหมู่ และบอกประโยชน์ของอาหารแต่ละหมู่ได้

🎯 จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถบอกชื่อและประโยชน์ของอาหารหลัก 5 หมู่ ได้ถูกต้อง
2. นักเรียนสามารถจำแนกอาหารแต่ละชนิดได้ว่าอยู่ในหมู่ใดของอาหารหลัก 5 หมู่
3. นักเรียนมีความตั้งใจเลือกกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และเห็นความสำคัญของการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ



แบบทดสอบก่อนเรียน

1. ข้อใดคือความหมายของ “อาหารหลัก 5 หมู่”

- ก. อาหารที่มีสีสวย
- ข. อาหารที่มีประโยชน์ครบทุกหมู่
- ค. อาหารที่กินเล่นเวลาเบื่อ

2. ถ้ากินอาหารครบ 5 หมู่ จะได้ผลดีอย่างไร

- ก. ร่างกายแข็งแรง
- ข. น้ำหนักลด
- ค. ป่วยง่าย

3. ข้อใดเป็นอาหารในหมู่ที่ 1

- ก. ไก่ทอด
- ข. กุ้ง
- ค. แดงกวา



4. ข้อใดเป็นอาหารในหมู่ที่ 2

- ก. ข้าวสวย
- ข. ไข่ดาว
- ค. แดงโม



5. ข้อใดเป็นอาหารในหมู่ที่ 3

- ก. ผักบุ้ง ผักกาด
- ข. หมูทอด
- ค. ขนมเค้ก



แบบทดสอบก่อนเรียน

6. ข้อใดเป็นอาหารในหมู่ที่ 4

- ก. แอปเปิล กล้วย แดงโม
- ข. ไก่ทอด หมูปิ้ง
- ค. มันฝรั่งทอด



7. ข้อใดเป็นอาหารในหมู่ที่ 5

- ก. น้ำมันพืช
- ข. ผักกาด
- ค. ส้ม



8. ถ้านักเรียนกินแต่ขนม ไม่กินผักและผลไม้ จะเกิดอะไรขึ้น

- ก. สุขภาพดีขึ้น
- ข. ป่วยง่าย
- ค. แข็งแรงกว่าเดิม

9. นักเรียนควรทำอะไรเมื่อเลือกอาหารในแต่ละมื้อ

- ก. กินแต่อาหารที่ชอบ
- ข. เลือกกินให้ครบทั้ง 5 หมู่
- ค. กินอาหารซ้ำ ๆ ทุกวัน

10. การกินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ ช่วยให้เราเป็นอย่างไร

- ก. อ้วนง่าย
- ข. ร่างกายแข็งแรง สมองแจ่มใส
- ค. ป่วยบ่อย



อาหารหลัก 5 หมู่

หมู่ที่ 1 โปรตีน



หมู่ที่ 2 คาร์โบไฮเดรต



หมู่ที่ 3 เกลือแร่



หมู่ที่ 4 วิตามิน



หมู่ที่ 5 ไขมัน



ที่มา <https://wayground.com>



1



2

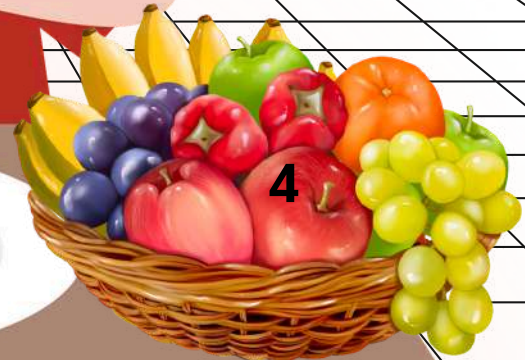


3

อาหารหลัก 5 หมู่



5



4

สวัสดีเพื่อนเพื่อน
ตามฉันมาสิ
อาหารห้าหมู่
ของดีทั้งสิ้น

ฉันชื่อหนูดี
จะพาไปกิน
หนูหนูได้ยิน
กินแล้วแข็งแรง



১৭



หน่วยที่ 2 คาร์โบไฮเดรต



หมู่สองพลังงาน

เผือกมันบำรุง

น้ำตาลน้ำอ้อย

คุณค่ามากมาย

ขนมปังข้าวहुง

กำลังร่างกาย

หุญน้อยทั้งหลาย

เราได้พลัง



หมู่ที่ 3 เกลือแร่



หมู่สามเกลือแร่

ผิวหนังสีชมพู

ผักใบสีเขียว

ประโยชน์มากมาย

ไม่แพ้สุุดคัม

คุมขับถ่ายได้

หาทานได้ง่าย

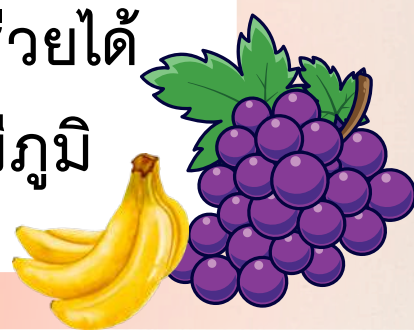
สายตาสดใส

หมู่ที่ 4 วิตามิน



หมู่สี่วิตามิน
ผลไม้ลองดู
แต่งโมส้มกล้วย
ไม่ป่วยง่ายตาย

ต้องกินควบคู่
มีอยู่หลากหลาย
กินแล้วช่วยได้
ร่างกายมีภูมิ



หมู่ที่ 5 ไขมัน



หมู่ห้าไขมัน

คุณแม่เขียวไข่
หนูดีรอนั่ง
ไขมันช่วยให้
ร่างกายดีแท้

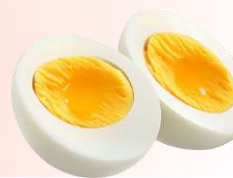
ดีใจเสียงดัง
ชิมฝีมือแม่
ความอบอุ่นแก่
แม่ให้ความรู้





หนูดีชวนเพื่อน
อาหารมากมาย
เนียนมไข่ไก่
ห้ำห่มูทุกจาน

ย่ำเตือนจำไว้
เลือกรับประทาน
ผลไม้เปรี้ยวหวาน
เบิกบานชีวี



กิจกรรมที่ 1

กายซี อยู่หมู่ไหน?

ให้นักเรียนเขียนระบุหมู่ของอาหารใต้ภาพ













กิจกรรมที่ 2

ฉันควรอยู่หมู่ไหน?

ให้นักเรียนนำคำที่กำหนดเติมลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

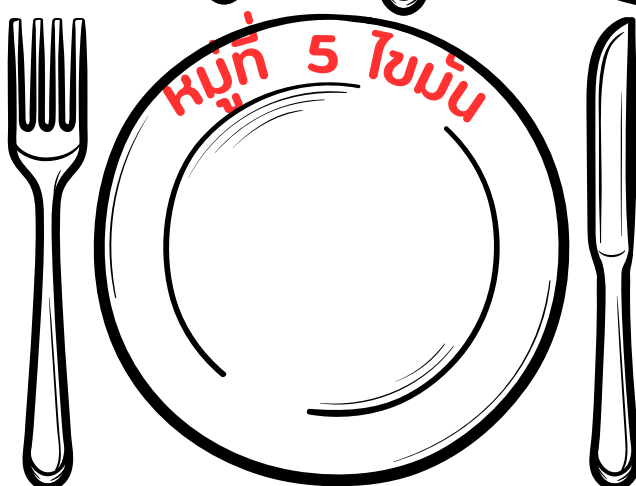
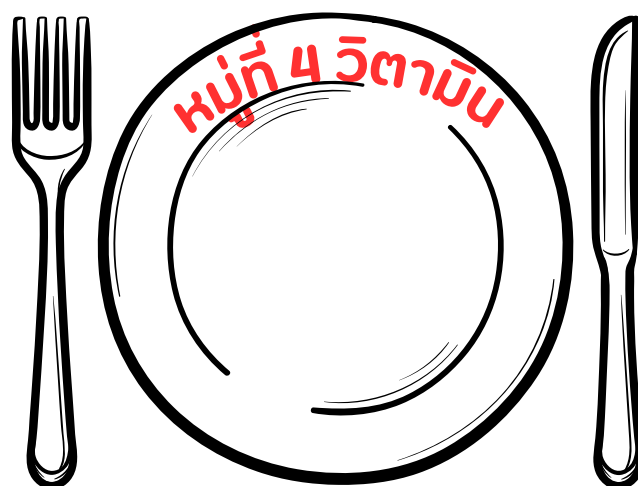
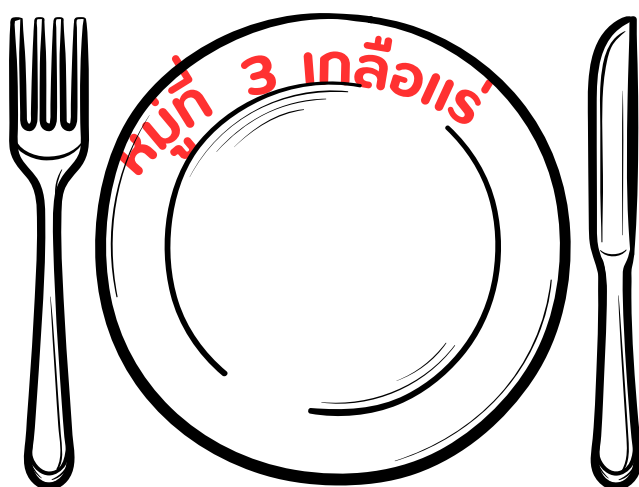
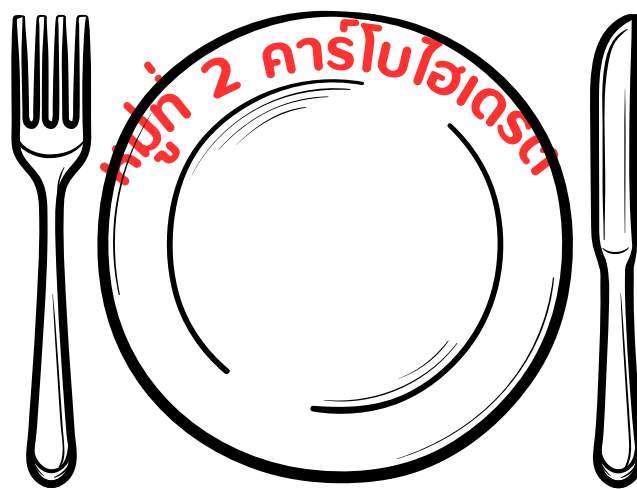
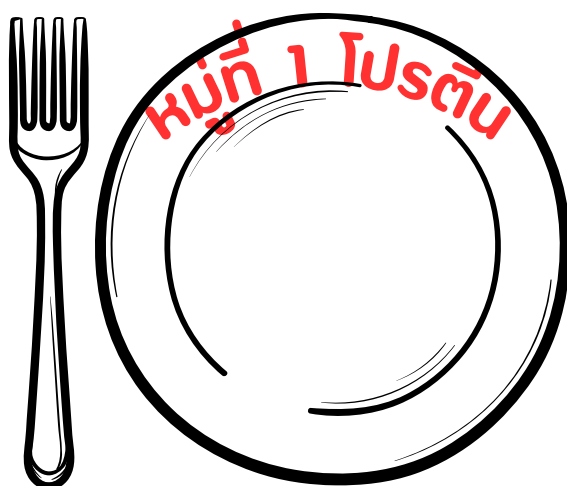
เนื้อหมู
ไข่

น้ำมัน
ผักบุ้ง

ส้ม
แตงโม

ขนมปัง
คะน้า

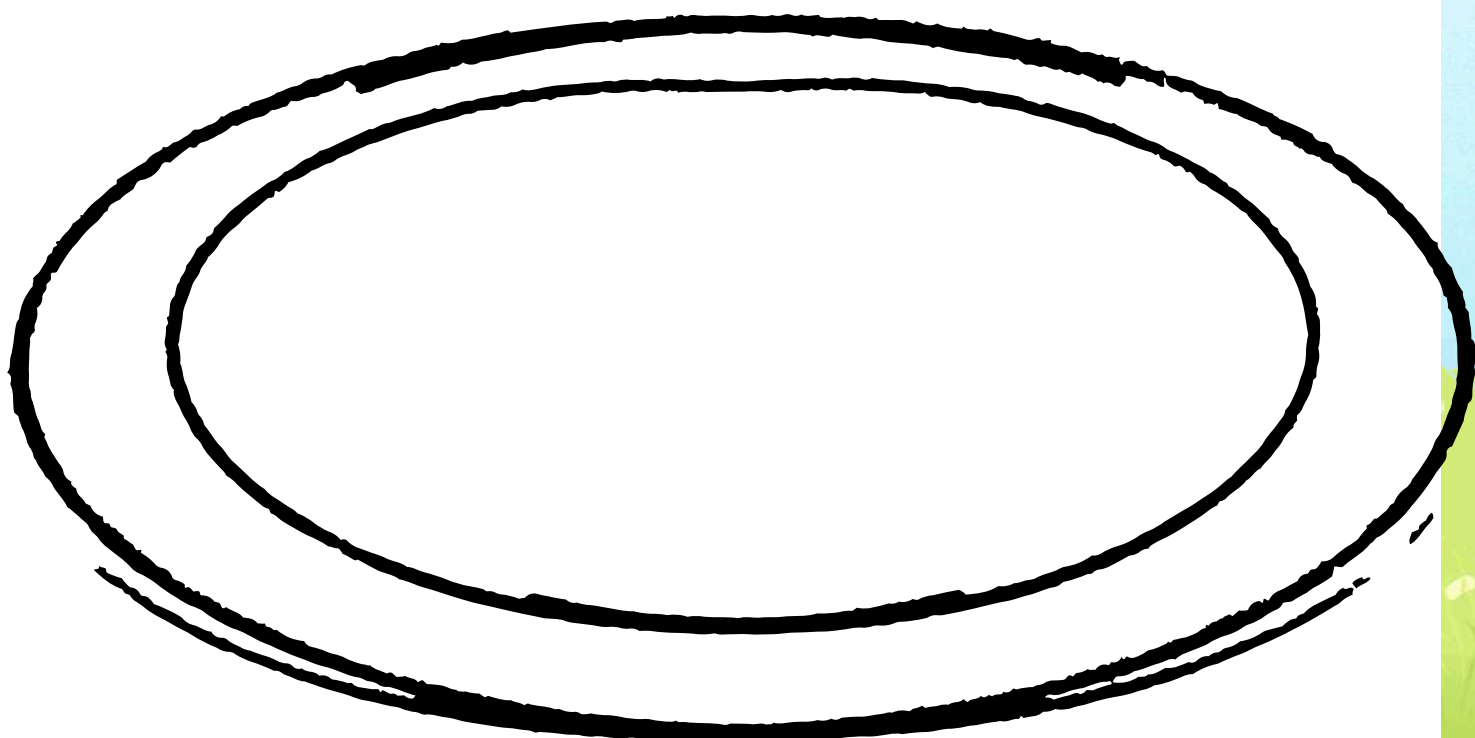
น้ำตาล
เนย



กิจกรรมที่ 3

จานอาหารของฉัน

ให้นักเรียนวาดภาพอาหารที่จะเลือกรับประทานให้ครบ 5 หมู่



แบบทดสอบหลังเรียน

1. ข้อใดคือความหมายของ “อาหารหลัก 5 หมู่”

- ก. อาหารที่มีสีสวย
- ข. อาหารที่มีประโยชน์ครบทุกหมู่
- ค. อาหารที่กินเล่นเวลาเบื่อ

2. ถ้ากินอาหารครบ 5 หมู่ จะได้ผลดีอย่างไร

- ก. ร่างกายแข็งแรง
- ข. น้ำหนักลด
- ค. ป่วยง่าย

3. ข้อใดเป็นอาหารในหมู่ที่ 1

- ก. ไก่ทอด
- ข. ก๋วยเตี๋ยว
- ค. แดงกวา



4. ข้อใดเป็นอาหารในหมู่ที่ 2

- ก. ข้าวสวย
- ข. ไข่ดาว
- ค. แดงโม



5. ข้อใดเป็นอาหารในหมู่ที่ 3

- ก. ผักบุ้ง ผักกาด
- ข. หมูทอด
- ค. ขนมเค้ก



แบบทดสอบหลังเรียน

6. ข้อใดเป็นอาหารในหมู่ที่ 4

- ก. แอปเปิล กล้วย แตงโม
- ข. ไก่ทอด หมูปิ้ง
- ค. มันฝรั่งทอด



7. ข้อใดเป็นอาหารในหมู่ที่ 5

- ก. น้ำมันพืช
- ข. ผักกาด
- ค. ส้ม



8. ถ้านักเรียนกินแต่ขนม ไม่กินผักและผลไม้ จะเกิดอะไรขึ้น

- ก. สุขภาพดีขึ้น
- ข. ป่วยง่าย
- ค. แข็งแรงกว่าเดิม

9. นักเรียนควรทำอะไรเมื่อเลือกอาหารในแต่ละมื้อ

- ก. กินแต่อาหารที่ชอบ
- ข. เลือกกินให้ครบทั้ง 5 หมู่
- ค. กินอาหารซ้ำ ๆ ทุกวัน

10. การกินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ ช่วยให้เราเป็นอย่างไร

- ก. อ้วนง่าย
- ข. ร่างกายแข็งแรง สมองแจ่มใส
- ค. ป่วยบ่อย



คณะผู้จัดทำ



นางสาวพานิชย์ ชันเงิน

ผู้พัฒนา



นายน์ทพวงศ์ เฉลิมพงษ์

ผู้ประพันธ์





กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนอนุบาลบางละมุง
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 3