จุดประสงค์การเรียนรู้

ชุดที่ 5 อาหารที่เหมาะสมกับวัย

1. อธิบายหลักการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่นได้
2. ออกแบบเมนูอาหารที่เหมาะสมกับวัย
3. วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพจากการรับประทานอาหารของวัยรุ่นได้
4. เห็นความสำคัญของการเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย
5. อธิบายข้อมูลโภชนาการบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารได้
6. บอกแนวทางในการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสำหรับวัยรุ่นได้
7. วิเคราะห์อาหารที่เหมาะสมเฉพาะกลุ่มบุคคล
8. แนะนำอาหารแก่กลุ่มบุคคลซึ่งร่างกายมีความต้องการแตกต่างจากบุคคลกลุ่มอื่น ๆ
9. ตระหนักถึงความสำคัญของการเรียนรู้เรื่องอาหารเฉพาะกลุ่มบุคคล
10. อธิบายเกี่ยวกับโภชนบัญญัติ 9 ประการได้
11. ปฏิบัติตนตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการได้
12. เห็นความสำคัญของการรับประทานอาหารตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ
13. อธิบายเกี่ยวกับธงโภชนาการได้
14. ปฏิบัติตนตามหลักการรับประทานอาหารตามธงโภชนาการได้
15. เห็นความสำคัญของการรับประทานอาหารตามธงโภชนาการ

คำชี้แจง

การใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้ แบบสืบเสาะหาความรู้ 5E (Inquiry Cycle)

การใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ 5E (Inquiry Cycle) เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งมีทั้งหมด 6 ชุด ชุดนี้เป็นชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ 5E (Inquiry Cycle) **ชุดที่ 5 อาหารที่เหมาะสมกับวัย** ขอให้นักเรียนได้ปฏิบัติในการเรียนรู้ตามคำแนะนำเป็นลำดับขั้นตอนดังนี้

1. นักเรียนควรศึกษาจุดประสงค์การเรียนรู้ให้เข้าใจ
2. ก่อนที่จะศึกษาเนื้อหาในชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้5E (Inquiry Cycle) นักเรียนจะต้องทำแบบทดสอบก่อนเรียน เพื่อเป็นการประเมินความรู้พื้นฐานและตรวจคำตอบจากเฉลยในภาคผนวก
3. นักเรียนควรมีความซื่อสัตย์และตั้งใจในการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองได้อย่างสมวัย ดำเนินกิจกรรมตามลำดับกิจกรรมและฟังคำแนะนำจากครู โดยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามกระบวนการเรียนรูแบบสืบเสาะหาความรู้ 5E (Inquiry Cycle)
4. ร่วมอภิปรายและสรุปองค์ความรู้จากการปฏิบัติกิจกรรมทุกกิจกรรม
5. ทำแบบฝึกหัดเพื่อทบทวนความรู้จากชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ 5E (Inquiry Cycle) และตรวจคำตอบจากเฉลยในภาคผนวก
6. เมื่อทำการศึกษาครบทุกเรื่องในชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ 5E (Inquiry Cycle) แล้ว นักเรียนจะต้องทำแบบทดสอบหลังเรียน เพื่อเป็นการทดสอบความรู้ที่ได้รับจากชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ 5E (Inquiry Cycle) และตรวจคำตอบจากภาคผนวก
7. หากนักเรียนยังไม่เข้าใจเนื้อหาเรื่องใดเรื่องหนึ่ง สามารถอ่านทบทวนเนื้อหาในเรื่องนั้น ๆ จนกว่าจะเข้าใจ

แบบทดสอบก่อนเรียน

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ 5E (Inquiry Cycle) เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ชุดที่ 5 อาหารที่เหมาะสมกับวัย

คำชี้แจง 1. แบบทดสอบฉบับนี้ มีจำนวน 10 ข้อ ใช้เวลา 10 นาที คะแนนเต็ม 10 คะแนน
2. ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด โดยเขียนเครื่องหมาย ✖ หน้าข้อที่ถูกต้อง

1. เพราะเหตุใดสตรีมีครรภ์จึงต้องการสารอาหารในปริมาณเพิ่มขึ้น

ก. เพราะต้องใช้พลังงานมากกว่าคนปกติ
ข. เพื่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์
ค. เพื่อป้องกันการหิวบ่อย
ง. เพื่อให้มีน้ำหนักเพิ่มขึ้น

2. ใน 1 วัน นักเรียนควรรับประทานอาหารในข้อใดมากที่สุด

ก. นมสด
ข. เนื้อสัตว์
ค. ผัก ผลไม้
ง. ข้าวหรือก๋วยเตี๋ยว

3. ข้อใดเป็นการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย

ก. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ทุกวัน
ข. รับประทานอาหารแบบเดิมซ้ำกันทุกวัน
ค. เลือกรับประทานอาหารเฉพาะที่ตนเองชอบ
ง. รับประทานของหวานหลังอาหารคาวทุกมื้อ

4. อาหารในข้อใดที่บุคคลทุกวัยควรหลีกเลี่ยง

ก. น้ำอัดลม
ข. ผักสีเหลือง
ค. เครื่องในสัตว์ปีก
ง. ผลไม้ที่รสเปรี้ยว

5. ไอโอดีนมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของวัยรุ่นอย่างไร

ก. ร่างกายเจริญเติบโตสมวัย ไม่แคระแกร็น
ข. ให้พลังงานแก่ร่างกายสำหรับทำกิจกรรม
ค. ช่วยในการดูดซึมวิตามินแก่ร่างกาย
ง. ช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง

6. อาหารในข้อใดที่นักเรียนควรเลือกรับประทานมากที่สุด

ก. กุ้งแช่น้ำปลา
ข. ส้มตำปูปลาร้า
ค. ข้าวขาหมูติดมัน
ง. ขนมจีนแกงเขียวหวานไก่

7. ข้อใดกล่าวเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยได้ถูกต้อง

ก. การรับประทานอาหารให้ได้รับสารอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละวัย
ข. การรับประทานอาหารในปริมาณและสัดส่วนตามความต้องการของคนแต่ละวัย
ค. การรับประทานอาหารตรงเวลาในทุกวันของแต่ละวัย
ง. การรับประทานอาหารอย่างเดียวในแต่ละมื้อ

8. น้องพลอยเพิ่งคลอดได้ 1 สัปดาห์ อาหารที่เหมาะสมกับน้องพลอย คือข้อใด

ก. โจ๊กหมู
ข. กล้วยสุกบด
ค. น้ำนมมารดา
ง. ข้าวต้มปลา

9. รายการอาหารในข้อใดที่นักเรียนควรเลือกรับประทานใน 1 มื้อ

ก. สเต๊กไก่ ขนมปังกระเทียม นมสด
ข. ซุปหน่อไม้ ยำวุ้นเส้น น้ำอัดลม
ค. ปลาทูทอด น้ำพริกกะปิ ผักลวก ข้าวสวย
ง. แฮมเบอร์เกอร์ มันฝรั่งทอด น้ำกาแฟเย็น

10. ข้อใดไม่ใช่สาเหตุที่บุคคลแต่ละวัยต้องการอาหารแตกต่างกัน

ก. กิจกรรมในชีวิตประจำวัน
ข. การเจริญเติบโตและสึกหรอของร่างกาย
ค. การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน
ง. ความสามารถของระบบย่อยอาหารของร่างกาย

ใบความรู้ เรื่อง การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย

อาหาร (Food) คือ สิ่งที่เรารับประทานได้โดยปลอดภัยและให้สารอาหารต่างๆที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

สารอาหาร (Nutrient) คือ สารที่เป็นองค์ประกอบในอาหาร เป็นสารที่ร่างกายสามารถใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิต จำแนกตามองค์ประกอบทางเคมีเป็น 6 ประเภท คือ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน ไขมัน เกลือแร่ และน้ำ

การบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมตามความต้องการของร่างกาย จะทำให้ร่างกายได้สารอาหารครบถ้วน มีการเจริญเติบโตสมวัยและมีสุขภาพดี โดยปริมาณสัดส่วนของอาหารที่ร่างกายต้องการจะแตกต่างกันไปในแต่ละวัย แต่ละบุคคล ดังนี้

1. วัยทารก วัยก่อนเรียน วัยเรียน

ภาพที่ 1 วัยทารก
ที่มา http://www.momypedia.com/wiki-4-15/

ภาพที่ 2 วัยก่อนเรียน
ที่มา http://webboard.sanook.com/forum/?topic=3460663

1. วัยทารก เป็นวัยที่มีพัฒนาการและการเจริญเติบโตอย่างเห็นได้ชัดเจน ทารกควรได้รับนมมารดาเพียงอย่างเดียวตั้งแต่แรกเกิด - 6 เดือน หลังจากนั้นนมมารดาจะกลายเป็นอาหารเสริม อาหารจะมีความสำคัญไม่น้อยกว่านมมารดา เพราะอาหารจะช่วยสร้างเสริมพัฒนาการด้านร่างกายและด้านสติปัญญา

2. วัยก่อนเรียน เป็นวัยที่พัฒนาการต่อเนื่องจากวัยทารก จนร่างกายแข็งแรงสามารถ ยืน เดิน วิ่งหรือมีพัฒนาการในด้านอื่น ๆ ซึ่งเป็นระยะสร้างพื้นฐานของสุขภาพ วัยนี้จึงควรได้รับอาหารอย่างเพียงพอตามความต้องการของร่างกาย

3. วัยเรียน ถ้าเด็กในวัยนี้ขาดสารอาหารหรือได้รับสารอาหารไม่เพียงพอจะมีโอกาสเป็นโรคขาดสารอาหารได้มาก เพราะเด็กวัยนี้จะสนใจการเล่นมากจนไม่สนใจหรือไม่อยากรับประทานอาหาร ซึ่งจะทำให้การเจริญเติบโตชะงักลงได้

ภาพที่ 3 วัยเรียน
ที่มา http://www.real-parenting.com/Article/11135

วัยทารก วัยก่อนเรียนและวัยเรียน โดยรวมเรียกว่า **"วัยเด็ก"** เป็นช่วงที่มีพัฒนาการในทุกด้าน จึงมีความจำเป็นต้องได้รับสารอาหารให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ดังนี้

1. อาหารที่ให้สารอาหารโปรตีนจากสัตว์ ได้แก่ นม ไข่ เนื้อทุกประเภท และอาหารที่ให้สารอาหารโปรตีนจากพืช เช่น เมล็ดถั่วต่าง ๆ
2. อาหารที่ให้พลังงาน ได้แก่ แป้ง น้ำตาล ไขมัน แต่ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวานหรือน้ำอัดลม เพราะจะทำให้ความต้องการรับประทานอาหารลดน้อยลงและทำให้ฟันผุ
3. อาหารที่ให้วิตามินและเกลือแร่ ได้แก่ ผักและผลไม้ที่มีกากใยอาหาร
4. อาหารที่มีสารไอโอดีน ควรรับประทานเป็นประจำ เพราะช่วยสร้างเสริมการเจริญเติบโตของร่างกายและพัฒนาสมอง อาหารที่มีสารไอโอดีนสูง เช่น อาหารทะเล เกลือเสริมไอโอดีน

2. วัยรุ่น

ช่วงวัยรุ่นตอนต้นเป็นช่วงที่ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน พัฒนาการระยะนี้จึงต้องการสารอาหารเพื่อไปสร้างฮอร์โมนเพศให้ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่ อีกทั้งยังต้องการสารอาหารไปเสริมสร้างกระดูก ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและโครงสร้างของร่างกายให้สมส่วน ถ้าได้รับสารอาหารไม่ครบ ร่างกายจะเจริญเติบโตช้าหรือแคระแกร็นได้ ส่วนวัยรุ่นตอนปลายเป็นระยะที่ร่างกายมีพัฒนาการด้านความสูงเป็นระยะสุดท้าย ถ้าได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ร่างกายจะหยุดพัฒนาการทำให้มีความสูงน้อยกว่าเพื่อนในวัยเดียวกันอย่างเห็นได้ชัด

อาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายต้องการพลังงานและโปรตีนจำนวนมาก แต่ความต้องการสารอาหารจะแตกต่างกันในเพศหญิงและชาย โดยในวัยรุ่นหญิง ร่างกายต้องการสารอาหารที่ให้พลังงานวันละ 1,600 - 1,850 กิโลแคลอรี ส่วนวัยรุ่นชาย ร่างกายต้องการสารอาหารที่ให้พลังงานวันละ1,700 - 2,300 กิโลแคลอรี

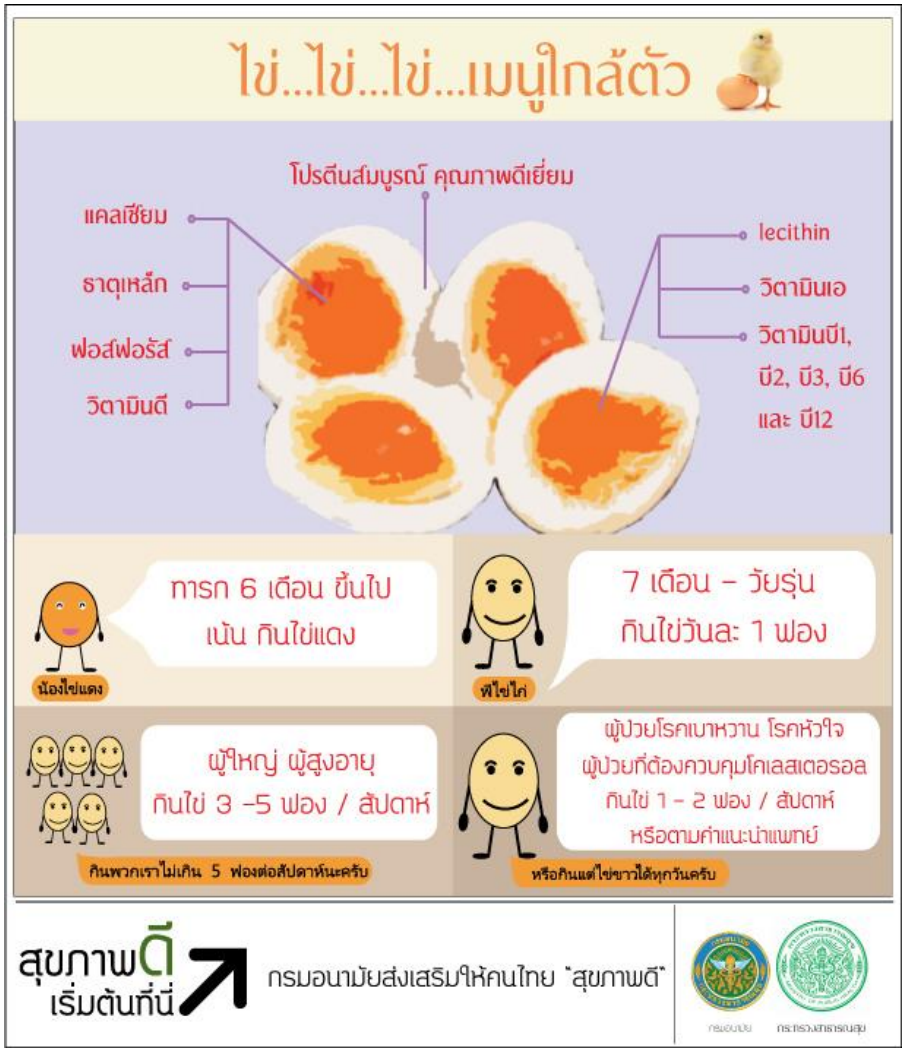
อาหารที่วัยรุ่นควรรับประทานในประมาณที่เพียงพอนั้น มีดังนี้

1) ควรดื่มนมวันละ 1 – 2 แก้ว อาจเป็นนมวัวหรือนมถั่วเหลืองก็ได้ สำหรับวัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินควรดื่มนมจืด หรือนมพร่องมันเนย แต่ไม่ควรดื่มในขณะท้องว่าง ควรดื่มหลังมื้ออาหารหรือรับประทานอาหารว่าง ร่วมไปกับการดื่มนม

2) รับประทานเนื้อสัตว์ชนิดต่าง ๆ ให้เพียงพอ เนื้อสัตว์เป็นอาหารชนิดหนึ่งในจำพวกอาหารที่เชื่อกันว่าบำรุงสมอง วัยรุ่นควรได้รับประทานอาหารพวกเนื้อสัตว์ ซึ่งรวมถึงอาหารทะเล โดยเฉพาะปลา เนื่องจากไม่มีไขมันมากและเนื้อสัตว์ เช่น หมู วัว ที่ไม่ติดมันมากประมาณ 9 ช้อนโต๊ะต่อวัน นอกจากนี้ วัยรุ่นควรรับประทานอาหารทะเลอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง และรับประทานเครื่องในสัตว์อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง

ภาพที่ 4 โปสเตอร์บอกสัดส่วนปริมาณน้ำและความต้องการของร่างกาย
ที่มา http://www.lovefitt.com/healthy-fact/

3) รับประทานไข่ได้วันละ 1 ฟอง แต่สำหรับวัยรุ่นที่เป็นโรคอ้วน หรือมีน้ำหนักเกิน ควรรับประทานเฉพาะไข่ขาว และหลีกเลี่ยงขนมที่ทำจากไข่แดง เช่น ทองหยอด ทองหยิบ ฝอยทอง เพราะในไข่แดงนั้นจะมีคอเลสเทอรอลสูง สำหรับผู้ที่ไม่มีปัญหาคอเลสเทอรอลสามารถบริโภคไข่แดงได้ตามปริมาณดังกล่าว ซึ่งในขณะเดียวกันก็ควรมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยจะช่วยให้การใช้คอเลสเทอรอลในร่างกายเป็นไปด้วยดี ไม่สะสมมากจนเป็นปัญหาต่อสุขภาพ ซึ่งทางที่ดีควรรับประทานไข่สุกเพราะย่อยง่าย



ภาพที่ 5 โปสเตอร์สุขภาพดี...ประโยชน์และสัดส่วนการรับประทานไข่
ที่มา http://www.anamaimedia.com/result.php?q=category&id=4

4) รับประทานพืชผักผลไม้ต่าง ๆ ให้เพียงพอ ผักสีเขียวมีใยอาหารที่ช่วยในการขับถ่ายโดยการนำคอเลสเทอรอลและสารพิษที่ก่อให้เกิดมะเร็งบางชนิดออกจากร่างกาย ซึ่งจะช่วยลดการสะสมของสารพิษเหล่านั้น ผักจะช่วยในการเจริญเติบโตและเสริมสร้างให้ร่างกายทุกระบบทำงานได้ตามปกติ ผักที่ควรรับประทาน เช่น ผักบุ้ง ผักคะน้า ตำลึง ฟักทอง แครอต มะเขือเทศ หรือผักชนิดอื่นตามแต่จะชอบ โดยควรรับประทานผักทุกมื้อวันละประมาณ ¾ - 1 ถ้วยตวง

ควรรับประทานผลไม้สดตามฤดูกาลวันละ 1-2 ครั้ง หรือมื้อละ ½ - 1 ผล และควรหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรถหวานจัด เช่น ทุเรียน มะม่วงสุก เป็นต้น หรือรับประทานเพียงเล็กน้อย เพราะถ้าหากรับประทานผลไม้ที่มีรสหวานจัดมากเกินไป อาจทำให้เป็นโรคอ้วนได้

ภาพที่ 6 โปสเตอร์บอกประโยชน์ของอาหารตามความหลากสีต่าง ๆ
ที่มา http://infographic.kapook.com/view74562.html

5) รับประทานอาหารประเภทแป้งให้พอเหมาะกับความต้องการ ข้าวที่จะให้สารอาหารแก่ร่างกายได้ดีที่สุด คือ ข้าวกล้อง หรือข้าวขัดสีแต่น้อย ควรหุงแบบไม่เช็ดน้ำหรือนึ่ง ซึ่งวัยรุ่นควรรับประทานข้าวประมาณวันละ 5 - 6 ถ้วยตวง โดยโภชนาการบัญญัติ 9 ประการ ข้อที่ 1 ได้กำหนดไว้ว่า ให้รับประทานข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ เช่น ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมปังที่ทำจากเมล็ดข้าวสาลี ธัญพืชต่าง ๆ ข้าวโอ๊ต ข้าวโพด เป็นต้น

ภาพที่ 7 ตัวช่วยในการลดน้ำหนักได้อย่างปลอดภัย
ที่มา http://www.lovefitt.com/healthy-fact/

6) รับประทานอาหารที่ให้ไขมันพืชและไขมันสัตว์ให้พอเหมาะ ไขมันที่ได้จากพืชและสัตว์จะให้พลังงานแก่ร่างกาย และเป็นตัวละลายวิตามินเอ ดี อี และเค แต่ต้องรับประทานไขมันในปริมาณที่พอเหมาะ ถ้ารับประทานไขมันในปริมาณที่มากเกินความต้องการของร่างกาย และรับประทานเป็นประจำจะทำให้ไขมันสะสมอยู่ในร่างกายโดยเฉพาะหลอดเลือด ซึ่งก่อให้เกิดไขมันที่เรียกว่า คอเลสเทอรอลอุดตันในเส้นเลือด โรคหัวใจขาดเลือด และโรคอื่น ๆ ตามมาได้ โดยวัยรุ่นควรรับประทานไขมันในปริมาณที่พอเหมาะไม่ควรเกิน 3 ช้อนโต๊ะต่อวัน

ปัญหาสุขภาพจากการรับประทานอาหารของวัยรุ่น

พฤติกรรมในการรับประทานอาหารของวัยรุ่นมีผลต่อสุขภาพเป็นอย่างมาก เนื่องจากมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้อง ไม่ว่าจะด้วยสาเหตุจากความเคยชิน หรือความมีอิสระในการเลือกรับประทานอาหาร อาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพต่าง ๆ ได้ ดังนี้

1) **การรับประทานอาหารไม่เป็นเวลาและงดอาหารบางมื้อ** วัยรุ่นควรรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 3 มื้อ คือมื้อเช้า กลางวัน และเย็น และควรรับประทานอาหารให้ตรงเวลา เพราะร่างกายต้องใช้พลังงานจากอาหารเพื่อปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ในกรณีที่รับประทานอาหารไม่เป็นเวลากระเพาะอาหารจะทำการหลั่งน้ำย่อยออกมาโดยที่ยังไม่ได้รับประทานอาหาร น้ำย่อยซึ่งมีฤทธิ์เป็นกรดจะกัดผนังกระเพาะอาหาร ทำให้เกิดเป็นแผลได้ และยังมีผลทำให้ร่างกายขาดสารอาหารด้วย

ส่วนการงดอาหารมื้อเช้าหรือมื้อกลางวัน จะทำให้ร่างกายขาดพลังงานที่จะปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ซึ่งมีผลต่อประสิทธิภาพของการเรียนหรือการทำงาน เนื่องจากวัยรุ่นต้องการพลังงานจากอาหารเพื่อทำกิจกรรมทั้งการใช้ความคิดและการปฏิบัติ ดังนั้น อาหารเช้า และอาหารกลางวันถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญที่จำเป็นต่อสมอง และการเจริญเติบโต

2) **การรับประทานอาหารรสจัด** เช่น เค็มจัด เผ็ดจัด หรือเปรี้ยวจัด เหล่านี้จะทำให้เกิดการระคายเคืองต่อเยื่อบุทางเดินอาหาร โดยเฉพาะในกระเพาะอาหาร ซึ่งมีผลทำให้การย่อยอาหารไม่เป็นไปตามปกติ อาจมีอาหารท้องอืด และปวดท้อง ยกตัวอย่างเช่น อาหารที่มีรสเค็มจัดจะมีเกลือโซเดียมคลอไรด์ซึ่งถือเป็นอันตรายต่อไต ทำให้ไตต้องทำงานหนักและมีผลทำให้ไตเสื่อมได้ นอกจากนี้ในเกลือโซเดียมคลอไรด์ยังเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงอีกด้วย ดังนั้นนักเรียนจึงควรเลือกรับประทานอาหารที่ไม่มีรสจัดมากเกินไป เพื่อสุขภาพที่ดีของนักเรียนเอง

3) **การรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ** การใช้เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเนื้อปลา เนื้อหมู เนื้อวัว หรืออาหารจำพวกแหนมสดในการประกอบอาหาร เช่น อาหารจำพวกลาบ ก้อย น้ำตก ซึ่งปรุงโดยไม่สุกนั้น อาจทำให้เกิดโรคพยาธิต่าง ๆ ได้ เพราะในเนื้อสัตว์ที่ใช้ประกอบอาหารนั้นอาจมีพยาธิอาศัยอยู่ เช่น พยาธิใบไม้ พยาธิตัวจี๊ด เป็นต้น ซึ่งมีอันตรายต่อสุขภาพมาก ด้วยเหตุนี้นักเรียนจึงควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ดังกล่าว มารับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ เพื่อการมีภาวะโภชนาการที่ดี

เกร็ดน่ารู้ อาหารเช้ากับสุขภาพ

จากการศึกษาพบว่า อาหารเช้าจัดเป็นอาหารมื้อสำคัญที่สุดเมื่อเทียบกับอาหารมื้ออื่น ๆ ทั้งนี้เนื่องจากในช่วงระยะเวลาที่ห่างจากอาหารมื้อเย็นเมื่อวานถึงมื้อเช้าวันนี้จะนานมาก จึงมีผลทำให้ปริมาณสารอาหารต่าง ๆ ในเลือด เช่น ปริมาณน้ำตาลในเลือด เป็นต้น ซึ่งเป็นแหล่งพลังงานที่สำคัญของร่างกายมีปริมาณลดน้อยลง นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ที่ไม่ได้รับประทานอาหารมื้อเช้านั้น จะทำให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงสมองได้ไม่เพียงพอ โดยมีผลทำให้ร่างกายขาดความพร้อมในการทำงาน การเรียน รู้สึกเฉื่อยชา และไม่กระปรี้กระเปร่าเท่าที่ควร

ภาพที่ 8 โปสเตอร์ความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารมื้อเช้า
ที่มา http://infographic.kapook.com/view74558.html

4) การดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ น้ำอัดลมโดยส่วนมากประกอบไปด้วย น้ำ น้ำตาล แก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ สารแต่งสี กลิ่น รส และคาเฟอีน ซึ่งเป็นสารกระตุ้นเพียงเล็กน้อย โดยใน 1 แก้ว ของน้ำอัดลมจะประกอบไปด้วยน้ำตาลประมาณ 8-12 ช้อนชา ซึ่งหากได้ดื่มเป็นประจำร่างกายจะได้รับร่างกายจะได้รับน้ำตาลมาก ทำให้มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น อันจะนำไปสู่การเกิดโรคขาดสารอาหาร โรคฟันผุ และโรคอ้วนได้

ภาพที่ 9 โปสเตอร์แสดงสัดส่วนปริมาณน้ำตาลในน้ำอัดลมแต่ละชนิด
ที่มา http://infographic.kapook.com/view74523.html

5) การรับประทานอาหารจานด่วน (Fast Food) ในปัจจุบันวัยรุ่นจำนวนมากนิยมรับประทานอาหารจานด่วน เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ แซนด์วิช โดนัท มันฝรั่งทอด เป็นต้น ซึ่งส่วนใหญ่แล้วอาหารจานด่วนเหล่านี้ทำมาจากแป้งและน้ำตาล มักใช้น้ำมันหรือเนยในการทำให้สุก และแป้งที่ใช้ทำก็มักจะเป็นแป้งขาวที่ผ่านการขัดสีหรือผ่านกรรมวิธีต่าง ๆ ซึ่งขจัดสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายออกไป ทำให้คุณประโยชน์ที่ได้จากอาหารเหล่านี้จึงมีน้อยเมื่อเปรียบเทียบด้านคุณค่าของอาหารและราคา การรับประทานอาหารเหล่านี้บ่อย ๆ อาจก่อให้เกิดการขาดสารอาหารบางประเภท เช่น เกลือแร่ วิตามิน อาหารกากใย เป็นต้น อีกทั้งอาหารจานด่วนเหล่านี้ยังมีไขมันสูงและมีรสเค็ม ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพดังที่ได้กล่าวแล้วข้างต้น

6) การรับประทานอาหารจุบจิบ รับประทานจุ การรับประทานอาหารจุบจิบหรือการรับประทานจุโดยไม่พิจารณาถึงคุณค่าของอาหารและปริมาณอาหารที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน จะทำให้ร่างกายได้รับอาหารบางชนิดมากเกินไป เช่น อาหารกรุบกรอบจะมีแป้งและน้ำตาลมาก ซึ่งการเตรียมก็จะผ่านการทอดโดยใช้น้ำมัน เพราะฉะนั้นร่างกายก็จะได้รับอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล รวมถึงเกลือมากเกินความต้องการ อันจะนำไปสู่การเป็นโรคอ้วน ซึ่งมีผลทำให้เกิดโรคอื่น ๆ ตามมาได้ เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ

ดังนั้นวัยรุ่นจึงควรจะสร้างนิสัยและพฤติกรรมในการรับประทานอาหาร โดยไม่รับประทานจุบจิบและไม่รับประทานมากเกินไป เพราะไม่เช่นนั้นแล้วการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้อง จะมีผลต่อตัวเราเมื่อถึงวัยผู้ใหญ่ ดังคำกล่าวที่ว่า **“รับประทานอย่างไร ได้อย่างนั้น”** “You are what you eat”

ภาพที่ 10 โปสเตอร์ให้ความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารตามกรุ๊ปเลือด เพื่อสุขภาพที่ดี
ที่มา http://infographic.kapook.com/view73682.html

3. วัยผู้ใหญ่

วัยนี้จะเป็นช่วงระยะที่ร่างกายหยุดการเจริญเติบโตแล้วแต่ยังต้องการสารอาหารโปรตีน เพื่อนำไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง และต้องการอาหารที่ให้คาร์โบไฮเดรต เช่น ข้าว แป้ง เพื่อนำพลังงานไปใช้ในการทำงานประกอบอาชีพ รวมทั้งอาหารหมู่อื่นให้ครบ 5 หมู่ เช่นเดียวกับวัยอื่น ๆ

4. วัยผู้ใหญ่

ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป วัยนี้จะเป็นช่วงที่ร่างกายมีความเสื่อมถอยลง ระบบต่างๆในร่างกายทำงานด้อยลง สารอาหารที่ได้รับนั้นเพื่อนำไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ความต้องการสารอาหารในวัยนี้ต้องได้รับการเอาใจใส่เป็นพิเศษ เพราะถ้าได้รับน้อยหรือมากเกินไปจะทำให้เกิดโทษต่อร่างกาย เช่น แคลเซียมได้รับน้อยเกินไปจะทำให้เกิดโรคกระดูกพรุน ไขมัน ได้รับมากเกินไปจะเกิดการอุดตันในเส้นเลือด แต่หากได้รับน้อยเกินไปจะทำให้ผอม ผิวหนังตกสะเก็ดแห้ง

ภาพที่ 11 การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุ
ที่มา http://haamor.com/th/

ภาพที่ 12 กิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมของผู้สูงอายุ
ที่มา http://chonthichaa.blogspot.com/2013/09/9.html

ผู้สูงอายุควรได้รับอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ควรควบคุมด้านปริมาณ โดยให้รับประทานแต่น้อยในแต่ละมื้อ และเป็นอาหารที่ย่อยง่าย อาหารอ่อนๆ ที่มีรสไม่จัด ผลไม้ที่มีใยอาหาร เช่น มะละกอ ส้ม ตลอดจนน้ำผลไม้สดๆ หรือซุป เช่น ซุปแคร์รอต ซุปฟักทอง ซุปลูกเดือย

ภาพที่ 13 การรับประทานอาหารในสัดส่วนปริมาณที่เหมาะสมจะช่วยให้มีภาวะโภชนาการที่ดี
ที่มา http://www.health2click.com/articles/42093899/

ข้อแนะนำในการบริโภคอาหารสำหรับผู้สูงอายุ คือ

1. **อาหารที่ให้โปรตีน** ควรรับประทานไข่วันเว้นวันถ้าหากไม่ได้รับสารอาหารโปรตีนชนิดอื่นและดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว ส่วนโปรตีนจากเนื้อสัตว์ควรรับประทานให้น้อยลงเพราะย่อยยาก
2. **ไขมัน** ควรรับประทานน้ำมันจากพืช เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันจากถั่วเหลือง
3. **คาร์โบไฮเดรต** ควรรับประทานให้น้อยลงและลดปริมาณน้ำตาลด้วย
4. **อาหารที่ให้กากใย** เช่นผัก และผลไม้ ควรรับประทานให้มากขึ้นเพื่อช่วยในการขับถ่าย หรือการเกิดมะเร็งในลำไส้ใหญ่
5. **น้ำ** ควรดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้ว ในแต่ละวัน ควรงดกาแฟ ชา รวมทั้งเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

5. สตรีมีครรภ์

ความต้องการสารอาหารจะเพิ่มขึ้น เพราะต้องบำรุงทารกที่อยู่ในครรภ์ด้วย สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายของมารดาและทารกในครรภ์ ได้แก่ ธาตุเหล็กที่ช่วยสร้างเสริมโครงสร้างของทารก และเพื่อบำรุงเลือดของมารดาและทารก สารไอโอดีนที่ช่วยพัฒนาสมองของทารกหากได้รับไม่เพียงพอจะทำให้ทารกปัญญาอ่อนได้

ภาพที่ 14 สตรีมีครรภ์ควรรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง
ที่มา http://www.pregnancysquare.com/aboutmom/food-pregnant/103/

6. นักกีฬา

เป็นกลุ่มบุคคลที่ต้องการสารอาหารที่ช่วยในการสร้างพลังงานเพิ่มความอดทนของร่างกาย เช่น คาร์โบไฮเดรตและโปรตีนที่ช่วยในการสร้างเสริมกล้ามเนื้อมากกว่าคนทั่วไป เพราะมีการสูญเสียพลังงานมากกว่า นักกีฬาต้องใช้พลังงาน ใช้ความอดทน อาหารที่รับประทานจะมีความแตกต่างจากนักกีฬาประเภทที่ต้องใช้ความรวดเร็ว ว่องไว เพราะการทำงานของกล้ามเนื้อ หรือระบบในร่างกายต้องใช้พลังงานมากน้อยแตกต่างกัน ความจำเป็นที่ต้องได้รับสารอาหารจึงต่างกัน

ภาพที่ 15 นักกีฬาต้องการอาหารที่ให้พลังงานและสร้างเสริมกล้ามเนื้อ
ที่มา http://www.lovefitt.com/tips-tricks

7. ผู้ป่วย

ผู้ป่วยแต่ละโรคจะมีข้อจำกัดหรือข้อห้ามเรื่องอาหารแตกต่างกัน เช่น ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตจะงดอาหารประเภทรสเค็ม ผู้ป่วยโรคเบาหวานจะงดอาหารประเภทรสหวาน ดังนั้นผู้ป่วยจะต้องรับประทานอาหารให้ถูกต้องตามที่แพทย์แนะนำ เพื่อป้องกันไม่ให้โรคแสดงอาการหรือมีความรุนแรงมากขึ้น

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต การรับประทานอาหารในปริมาณสัดส่วนที่เหมาะสมกับเพศ วัย สภาพร่างกาย จะส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตและสุขภาพของบุคคลแต่ละวัย

ภาพที่ 16 ผู้ป่วยควรรับประทานอาหารตามแพทย์แนะนำเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรค
ที่มา http://xn--m3c7g.blogspot.com/

แบบฝึกหัดที่ 1

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามให้ถูกต้อง (10 คะแนน)

1. อาหารหมายถึงอะไร

.....

.....

.....

2. การรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการจะส่งผลต่อร่างกายอย่างไร

.....

.....

.....

3. ภาวะโภชนาการดีหมายถึงอะไร

.....

.....

.....

4. ภาวะทุพโภชนาการหมายถึงอะไร

.....

.....

.....

5. ภาวะโภชนาการเกินหมายถึงอะไร

.....

.....

.....

6. ให้นักเรียนอธิบายหลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยเด็ก

.....

.....

.....

7. ให้นักเรียนอธิบายหลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น

.....

.....

.....

8. ให้นักเรียนอธิบายหลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยผู้ใหญ่

.....

.....

.....

9. ให้นักเรียนอธิบายหลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยสูงอายุ

.....

.....

.....

10. ให้นักเรียนอธิบายหลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับนักกีฬา

.....

.....

.....

แบบฝึกหัดที่ 2

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด โดยเขียนเครื่องหมาย ✖ หน้าข้อที่ถูกต้อง (10 คะแนน)

1. อาหารที่เหมาะสำหรับทารกวัย 4 เดือนคือข้อใด

ก. น้ำนมแม่
ข. ข้าวบด
ค. เนื้อปลาบด
ง. ไข่แดงต้มสุกผสมแกงจืด

2. สารอาหารที่มีความสำคัญสำหรับวัยทารกคือ ข้อใด

ก. พลังงานและโปรตีน
ข. ไขมันและเกลือแร่
ค. คาร์โบไฮเดรต
ง. ไขมันและคาร์โบไฮเดรต

3. ข้อใดไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการจัดอาหารในผู้ใหญ่

ก. ควรได้รับผลไม้สดทุกวัน
ข. ควรได้รับอาหารที่มีรสหวานจัด
ค. ควรหลีกเลี่ยงอาหารย่างที่ไหม้เกรียม
ง. ควรได้รับเนื้อสัตว์ประเภทปลาทะเล 2 ครั้ง ต่อสัปดาห์

4. รายการอาหารในข้อใดเป็นอาหารที่เหมาะสำหรับผู้สูงอายุมากที่สุด

ก. ต้มผักกาดดอง ไข่พะโล้ ทับทิมกรอบ
ข. ราดหน้าทะเล ไข่เจียว ข้าวเหนียวมะม่วง
ค. สเต็กปลา ไก่สะเต๊ะ ทุเรียนกวน
ง. ข้าวต้มปลา สลัดผักทูนา น้ำผลไม้สด

5. อาหารประเภทใดที่ย่อยง่ายและมีคุณค่าทางอาหารมากที่สุด

ก. เนื้อปลา
ข. เนื้อวัว
ค. เนื้อไก่
ง. เครื่องในสัตว์

6. รายการอาหารใน 1 วัน ข้อใดเหมาะสมกับเด็กในวัยเรียนมากที่สุด

ก. โจ๊กหมูใส่ไข่/ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้ว/ข้าวแกงเขียวหวานหมู
ข. น้ำเต้าหู้/ปาท่องโก๋/ยำวุ้นเส้น
ค. ข้าวต้มกุ้ง/ส้มตำ/ข้าวหมกไก่
ง. ข้าวไข่เจียว/ข้าวขาหมู/ไข่ตุ๋น

7. ข้อใด ไม่ใช่ วิธีการป้องกันโรคเบาหวาน

ก. ควบคุมน้ำหนักไม่ให้อ้วน
ข. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
ค. ตรวจดูระดับน้ำตาลในเลือดทุกปี
ง. รับประทานแต่อาหารประเภทแป้ง น้ำตาล และไขมัน

8. หลักการจัดอาหารสำหรับผู้สูงอายุควรคำนึงถึงเรื่องใดเป็นอันดับแรก

ก. เน้นวิตามินสูง
ข. เป็นอาหารที่ย่อยง่าย
ค. เน้นผักและผลไม้สด
ง. เป็นอาหารที่มีไขมันสูง

9. พฤติกรรมใดที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันเลือดสูง

ก. รับประทานอาหารรสเค็มจัด
ข. รับประทานอาหารรสหวานจัด
ค. รับประทานอาหารรสมันมาก
ง. รับประทานอาหารรสเผ็ดจัด

10. ในช่วงวัยรุ่นร่างกายต้องการสารอาหารประเภทใดมากที่สุด

ก. นมสด
ข. น้ำอัดลม
ค. อาหารกึ่งสำเร็จรูป
ง. อาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด

ใบความรู้ เรื่อง โภชนบัญญัติและธงโภชนาการ

โภชนบัญญัติ เป็นข้อปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย 9 ประการ ดังนี้

1) รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว ร่างกายคนเราต้องการสารอาหารต่าง ๆ อย่างครบถ้วน ซึ่งไม่มีอาหารชนิดใดชนิดเดียวที่ให้สารอาหารต่าง ๆ ครบในปริมาณที่ร่างกายต้องการได้ จึงจำเป็นต้องรับประทานอาหารให้หลากหลายครบทั้ง 5 หมู่ เพื่อให้ได้สารอาหารต่าง ๆ ครบถ้วนและเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย ซึ่งต้องคำนึงถึงสัดส่วนปริมาณของอาหารให้พอดีเหมาะสมกับน้ำหนักตัว เพราะน้ำหนักตัวจะบ่งบอกถึงสุขภาพ จึงหมั่นดูแลน้ำหนักตัวโดยใช้วิธีวัดดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) เพื่อควบคุมและดูแลภาวะโภชนาการให้เหมาะสม

ภาพที่ 17 การรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ในสัดส่วนที่พอเหมาะช่วยให้มีภาวะโภชนาการที่ดี
ที่มา http://pondzxzx.wordpress.com/category/

2) รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ ข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทยที่ให้พลังงาน ซึ่งควรรับประทานข้าวที่ขัดสีแต่น้อยและสลับกับอาหารประเภทแป้งอื่น ๆ เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง เผือก มัน เป็นต้น

3) รับประทานพืชผักให้มากและรับประทานผลไม้เป็นประจำ พืชผักและผลไม้ นอกจากจะให้วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารแล้ว ยังมีสารอื่น ๆ ที่ช่วยป้องกันไม่ให้ไขมันไปเกาะตามผนังหลอดเลือดและทำให้เยื่อบุของเซลล์รวมถึงอวัยวะต่าง ๆ แข็งแรงอีกด้วย

4) รับประทานปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ

- เนื้อสัตว์ทุกชนิดมีโปรตีนแต่ควรรับประทานชนิดไม่ติดมัน เพื่อลดการสะสมของไขมันในร่างกาย และควรรับประทานปลาอย่างสม่ำเสมอ
- ไข่ เป็นอาหารโปรตีนที่หาซื้อง่าย ซึ่งในช่วงวัยรุ่นควรรับประทานเป็นประจำ
- ถั่วเมล็ดแห้งเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี ควรรับประทานสลับกับเนื้อสัตว์เป็นประจำ

ภาพที่ 18 อาหารที่ให้โปรตีน
ที่มา http://kapook.com

ภาพที่ 19 อาหารที่มีโปรตีนช่วยในการเจริญเติบโต
ที่มา http://www.gettyimages.com/

5) ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย นมมีโปรตีน วิตามินบี และแคลเซียม ซึ่งสำคัญต่อการเจริญเติบโตและการเสริมสร้างความแข็งแรงให้กระดูกและฟัน จึงเหมาะสมกับบุคคลทุกวัย แต่สำหรับคนอ้วนควรดื่มนมพร่องมันเนย

6) รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ไขมันจะให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ทั้งยังช่วยดูดซึมวิตามิน เอ ดี อี เค แต่ไม่ควรรับประทานมากเกินไป เพราะจะทำให้อ้วนและเกิดโรคอื่น ๆ ตามมาได้ ซึ่งได้รับไขมันอิ่มตัวจากสัตว์ และได้รับอาหารที่มีคอเลสเทอรอลมากเกินไป จะทำให้มีคอเลสเทอรอลในเลือดสูง และเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง จึงควรรับประทานอาหารประเภทต้ม นึ่ง ย่าง อบ เพื่อช่วยลดปริมาณไขมันในอาหาร

7) หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด การรับประทานอาหารรสหวานจัดจะทำให้ได้พลังงานเพิ่มขึ้นในร่างกาย ซึ่งอาจก่อให้เกิดโรคอ้วนได้ สำหรับอาหารรสเค็มจัดก็เสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูงหรือโรคไต

8) รับประทานอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน การรับประทานอาหารที่สะอาดปรุงสุกใหม่ ๆ มีการป้องกันเชื้อโรคและแมลงวัน โดยการบรรจุในภาชนะที่สะอาด มีอุปกรณ์หยิบจับที่ถูกต้องย่อมทำให้ปลอดภัยจากการเจ็บป่วย และร่างกายได้รับประโยชน์จากอาหารอย่างเต็มที่

9) งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำจะทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพการทำงานที่ลดลง ขาดสติ และทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย รวมทั้งสูญเสียทรัพย์สินเงินทอง เสี่ยงต่อการเป็นโรคตับแข็ง แผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ โรคมะเร็งหลอดอาหาร โรคขาดสารอาหาร ตลอดจนเสียชีวิตได้ในที่สุด ดังนั้นเราควรจึงงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และไม่ขับขี่ยานพาหนะในขณะมึนเมา

ภาพที่ 20 เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เสี่ยงต่อการเกิดโรคตับแข็ง
ที่มา http://DekD.com

ธงโภชนาการ เป็นสัญลักษณ์ที่สื่อให้คนไทยเข้าใจถึงปริมาณและความหลากหลายของอาหารที่ควรรับประทานเพื่อให้มีสุขภาพดีตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยเน้นให้ **“กินพอดีและหลากหลาย”** มีลักษณะเป็นธงสามเหลี่ยมแบบธงแขวนเอาปลายแหลมลง โดยแสดงกลุ่มอาหารในแต่ละกลุ่มให้เห็นภาพที่ชัดเจน บอกสัดส่วน ปริมาณ และความหลากหลายในการรับประทานอาหารแต่ละกลุ่มมากน้อยตามพื้นที่ในแต่ละวัน เพื่อให้ได้สารอาหารต่าง ๆ ครบถ้วน โดยด้านบนจะเน้นให้รับประทานมากและปลายธงข้างล่างจะเน้นให้รับประทานน้อย ๆ ดังแสดงในภาพ

ภาพที่ 21 การรับประทานอาหารในสัดส่วนปริมาณที่เหมาะสมจะทำให้มีภาสะโภชนาการที่ดี
ที่มา http://nutrition.anamai.moph.go.th/temp/publication/tong1.jpg

ชั้นที่ 1 กลุ่มข้าว – แป้ง	ควรรับประทานในปริมาณมากที่สุด โดยจะให้สารอาหารหลัก คือ คาร์โบไฮเดรต
ชั้นที่ 2 กลุ่มพืช ผัก และผลไม้	ควรรับประทานในปริมาณมากรองลงมา เพื่อได้วิตามินแร่ธาตุ และกากใยอาหาร
ชั้นที่ 3 กลุ่มเนื้อสัตว์ ถั่ว ไข่ และนม	ควรรับประทานในปริมาณพอเหมาะพอดี เพื่อให้ได้โปรตีน เหล็ก และแคลเซียม
ชั้นที่ 4 กลุ่มน้ำมัน น้ำตาล เกลือ	ควรรับประทานแต่น้อยเท่าที่จำเป็น

ภาพที่ 22 พีระมิดโภชนาการมีประโยชน์ต่อการเลือกรับประทานอาหารในปริมาณที่เหมาะสม
ที่มา http://www.gettyimages.com/

สารอาหารที่วัยรุ่นควรได้รับในแต่ละวัน

วัยรุ่นควรได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ และเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน โดยในอาหาร 1 อย่างนั้น อาจประกอบไปด้วยสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่า 1 ชนิด ซึ่งสารอาหารในแต่ละวันที่ควรได้รับ มีดังนี้

ประเภทของสารอาหาร	แหล่งอาหาร	ประโยชน์	ปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละวัน
คาร์โบไฮเดรต	ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก และมัน	1. ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ซึ่งคาร์โบไฮเดรต 1 กรัม ให้พลังงานประมาณ 4 แคลอรี่ 2. ช่วยให้ร่างกายสามารถนำโปรตีนไปใช้ประโยชน์ได้โดยการสลายเพื่อทำให้เกิดพลังงานเมื่อร่างกายได้รับคาร์โบไฮเดรตน้อย ซึ่งมีประโยชน์ต่อคนที่ต้องการลดความอ้วนและรับประทานข้าวน้อยลง 3. ใช้เป็นพลังงานสำรองของร่างกาย เพราะถ้าร่างกายได้รับสารอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตมากเกินไป ส่วนที่เกินจะเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมไว้ใช้เมื่อร่างกายขาดแคลนสารอาหารที่ให้พลังงาน 4. เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของตับ ซึ่งตับเป็นอวัยวะที่สำคัญของร่างกายในการกำจัดสารพิษในเลือด	วัยรุ่นต้องใช้พลังงานโดยเฉลี่ยวันละ 2,000-3,300 แคลอรี่ ถ้าหากใช้พลังงานมากขึ้นด้วย ซึ่งวัยรุ่นควรจะได้รับคาร์โบไฮเดรตวันละประมาณ 4-6 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม

ภาพที่ 23 อาหารที่ให้พลังงานและสร้างเสริมกล้ามเนื้อ
ที่มา http://www.gettyimages.com/

ประเภทของสารอาหาร	แหล่งอาหาร	ประโยชน์	ปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละวัน
โปรตีน	เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้ง (โปรตีน ที่ได้จากสัตว์จะมีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่าโปรตีนที่ได้จากถั่วเหลืองและผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง)	1. สร้างความเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอให้แก่ร่างกาย 2. ให้พลังงานแก่ร่างกาย ซึ่งโปรตีน 1 กรัมให้พลังงาน 4 แคลอรี 3. สร้างน้ำย่อย ฮอร์โมน และภูมิคุ้มกันโรคให้แก่ร่างกาย 4. ช่วยรักษาความสมดุลของน้ำในหลอดเลือด เนื้อเยื่อ และเซลล์ 5. ช่วยรักษาความสมดุลของสภาพความเป็นกรดและด่างภายในร่างกาย	วัยรุ่นต้องการโปรตีนวันละประมาณ 1.2-2.1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม หรือของพลังงานทั้งหมดที่ได้จากอาหารใน 1 วัน ส่วนเด็กทารก หญิงมีครรภ์ หญิงให้นมบุตร ผู้ป่วย นักกีฬาหรือผู้ที่ใช้กำลังมาก ควรได้รับโปรตีนในปริกมาณที่มากกว่าปกติ

ภาพที่ 24 อาหารในกลุ่มโปรตีนช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
ที่มา http://www.gettyimages.com/

ประเภทของสารอาหาร	แหล่งอาหาร	ประโยชน์	ปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละวัน
ไขมัน	ไขมันต่าง ๆ จากพืช สัตว์ เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันงา น้ำมันมะพร้าว น้ำมันหมู (ไขมันที่ได้จากพืชจะมีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่าไขมันที่ได้จากสัตว์)	1. ให้พลังงานแก่ร่างกาย ซึ่งไขมัน 1 กรัมให้พลังงานประมาณ 9 แคลอรี 2. ช่วยให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย 3. ช่วยป้องกันการกระทบกระเทือนของอวัยวะภายในร่างกาย 4. ละลายวิตามิน เอ ดี อี และเค เพื่อให้ร่างกายดูดซึมวิตามินเหล่านี้เข้าสู่ร่างกาย 5 เป็นส่วนประกอบที่สำคัญของอวัยวะบางอย่างของร่างกาย เช่น เนื้อสมอง เส้นประสาท เป็นต้น 6. เป็นพลังงานสำรองของร่างกาย ถ้าร่างกายขาดพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตก็จะเอาไขมันที่สะสมไว้ตามเนื้อเยื่อต่าง ๆ ของร่างกายไปใช้แทน 7. กรดไขมันบางชนิดเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเจริญเติบโต การสืบพันธุ์ และช่วยป้องกันผิวหนังอักเสบบางชนิดได้	วัยรุ่นต้องการไขมันวันละประมาณ 1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม หรือประมาณร้อยละ 15-20 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้จากอาหารใน 1 วัน สำหรับผู้ที่ใช้กำลังมาก ควรได้รับไขมันในปริมาณที่มากกว่าปกติ

ภาพที่ 25 อาหารในกลุ่มไขมันช่วยให้ร่างกายอบอุ่นควรรับประทานในสัดส่วนที่น้อย
ที่มา http://www.gettyimages.com/

ประเภทของสารอาหาร	แหล่งอาหาร	ประโยชน์	ปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละวัน
วิตามิน แบ่งเป็น 2 ประเภท	วิตามินที่ละลายในไขมัน ได้แก่ - วิตามินเอ พบมากในตับ ไข่แดง ปลา พืชผัก - วิตามินดี พบมากในปลา ไข่แดง นมเปรี้ยว และร่างกายสามารถสร้างวิตามินดีขึ้นเองได้ภายในผิวหนังเมื่อร่างกายถูกแสงแดด - วิตามินอี พบมากในเนย นม น้ำมันพืช ไข่แดง เมล็ดเปลือกแข็ง ผักสีเขียว -วิตามินบี พบมากในถั่วชนิดต่าง ๆ ธัญพืช เนื้อสัตว์ - วิตามินซีมีอยู่ในผลไม้และผักชนิดต่าง ๆ	1. ช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย 2. ช่วยให้ร่างกายทำงานได้ตามปกติ 3. ช่วยเสริมสร้างภูมิต้านทานโรคให้แก่ร่างกาย	เป็นสารอาหารที่ไม่ให้พลังงานและไม่ช่วยสร้างเนื้อเยื่อของร่างกายโดยตรง ร่างกายจึงต้องการวิตามินในปริมาณน้อย แต่วิตามินก็มีความจำเป็นต่อร่างกายมาก เพราะถ้าขาดวิตามินชนิดใดชนิดหนึ่งอาจทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้

ภาพที่ 26 อาหารในกลุ่มวิตามินช่วยลดการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้
ที่มา http://wonderfulhealth.blog.com/

ประเภทของสารอาหาร	แหล่งอาหาร	ประโยชน์	ปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละวัน
เกลือแร่ มีอยู่หลายชนิด ซึ่งร่างกายมีความต้องการเกลือแร่แต่ละชนิดมากน้อยแตกต่างกัน ในที่นี้จะกล่าวถึงเฉพาะเกลือแร่ที่มีความจำเป็นมากต่อร่างกาย	- แคลเซียม เป็นสารอาหารที่มีอยู่ในนม ผลิตภัณฑ์จากนม ไข่แดง ถั่วเมล็ดแห้ง ผักใบเขียว ปลาเล็กปลาน้อยที่รับประทานได้ทั้งตัว - ฟอสฟอรัส เป็นสารอาหารที่มีอยู่ในนม ผลิตภัณฑ์จากนม ถั่วเมล็ดแห้ง - เหล็ก มีอยู่ในตับ หัวใจ เลือด เนื้อวัว ไข่แดง ถั่วเมล็ดแห้ง ผักใบเขียว เป็นต้น - ไอโอดีน มีอยู่ในเกลือทะเล และสัตว์ทะเลทุกชนิด เช่น ปลา ปู กุ้ง หอย - โซเดียม มีอยู่ในเกลือและส่วนผสมของเกลือ เช่น น้ำปลา กะปิ	1. ช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมโครงสร้างของร่างกาย เช่น กระดูก ฟัน เลือด เป็นต้น 2. ช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายให้เป็นไปตามปกติ	เป็นสารอาหารที่ไม่ให้พลังงานและความอบอุ่นต่อร่างกาย ถึงแม้จะต้องการในปริมาณน้อยแต่ก็ขาดไม่ได้

ภาพที่ 27 อาหารที่ช่วยในการเสริมสร้างและซ่อมแซมโครงสร้างของร่างกาย
ที่มา http://rocc1.mod.go.th/sub_etc_%20eateat.html

ประเภทของสารอาหาร	ประโยชน์	ปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละวัน
น้ำ	1. ช่วยให้ร่างกายมีความชุ่มชื้น ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง สดชื่น 2. เป็นส่วนประกอบของเซลล์ในร่างกาย 3. ช่วยในการย่อยและดูดซึมอาหารเข้าสู่ร่างกาย 4. ช่วยขับของเสียออกจากร่างกาย เช่น เหงื่อ ปัสสาวะ เป็นต้น 5. ช่วยควบคุมอุณหภูมิของร่างกายไม่ให้เปลี่ยนไปตามสภาวะแวดล้อม 6. ช่วยรักษาความเป็นกรด – ด่างของเลือด และความสมดุลของเกลือในร่างกาย 7. ช่วยนำอาหารและออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย 8. ช่วยในการหล่อเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ให้เคลื่อนไหวได้ดี และป้องกันการกระทบกระเทือน เช่น น้ำที่หล่อเลี้ยงในลูกตา ช่องหัวใจ ช่องปอด และไขข้อต่าง ๆ	เนื่องจากร่างกายมีการสูญเสียน้ำอยู่ตลอดเวลาจากการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย เช่น เหงื่อ ปัสสาวะ อุจจาระ เป็นต้น ร่างกายยังต้องการน้ำเพื่อชดเชยส่วนที่สูญเสียไป ปกติคนเราควรจะดื่มน้ำวันละ 8-10 แก้ว ถ้าร่างกายขาดน้ำหรือสูญเสียน้ำประมาณร้อยละ 20 ของน้ำที่มีอยู่ในร่างกายจะก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้

ภาพที่ 29 น้ำกับการใช้ชีวิตประจำวัน
ที่มา http://thai.whitemedia.org

ภาพที่ 28 เราควรดื่มน้ำเพื่อให้ความสดชื่นแก่ร่างกาย
ที่มา http://women.horoworld.com/20708

แบบฝึกหัดที่ 3

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง (10 คะแนน)

1. ข้อใดไม่จัดอยู่ใน 1 ใน 9 ของโภชนบัญญัติ 9 ประการ

ก. กินพืชให้มาก
ข. ดื่มน้ำวันละ 6 – 8 แก้ว
ค. กินข้าวเป็นอาหารหลัก
ง. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร

2. สารอาหารใดที่ไม่ให้พลังงานแต่ร่างกายขาดไม่ได้

ก. ไขมัน
ข. โปรตีน
ค. คาร์โบไฮเดรต
ง. วิตามินและเกลือแร่

3. ถ้าร่างกายขาดสารอาหารใดแล้วจะส่งผลทำให้ไม่สามารถนำวิตามินเอ ดี อี และ เค ไปใช้ได้

ก. ไขมัน
ข. โปรตีน
ค. คาร์โบไฮเดรต
ง. วิตามินและเกลือแร่

4. สารอาหารโปรตีนมีประโยชน์อย่างไรต่อร่างกาย

ก. ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย
ข. ช่วยให้ร่างกายมีภูมิต้านทานโรค
ค. ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย
ง. เป็นแหล่งพลังงานสำรองของร่างกาย

5. ตามหลักโภชนาการ สารอาหารกลุ่มใดควรรับประทานในปริมาณที่รองลงมาจากกลุ่มข้าว-แป้ง

ก. กลุ่มน้ำมัน และน้ำตาล
ข. กลุ่มพืช ผัก ผลไม้
ค. กลุ่มเนื้อสัตว์ ถั่ว ไข่ และนม
ง. ควรรับประทานอาหารทุกกลุ่มในจำนวนที่เท่ากัน

6. ข้อใดคือประโยชน์ของน้ำ

ก.ช่วยในการมองเห็น
ข. สร้างกระดูกให้แข็งแรง
ค. สร้างกล้ามเนื้อแก่ร่างกาย
ง. ควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย

7. สารอาหารประเภทใดช่วยสร้างเสริมความต้านทาน โรคให้แก่ร่างกาย

ก. ไขมัน
ข. โปรตีน
ค. วิตามิน
ง. คาร์โบไฮเดรต

8. ข้อใดให้ความหมายของธงโภชนาการได้ดีที่สุด

ก. เป็นสิ่งที่บอกรายการอาหารสำหรับทารก
ข. เป็นสิ่งที่บอกว่าอาหารชนิดใดไม่มีประโยชน์ ต่อร่างกาย
ค. เป็นสิ่งที่บอกวิธีการประกอบอาหารที่ถูกหลักอนามัย
ง. เป็นสิ่งที่บอกชนิดและปริมาณอาหารที่ควรได้รับในแต่ละวัน

9. ข้อใดเป็นความหมายของคำว่า โภชนบัญญัติ

ก. สิ่งที่รับประทานเข้าไปแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกาย
ข. ข้อปฏิบัติในการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย
ค. วิทยาศาสตร์ประยุกต์สาขาหนึ่งที่ว่าด้วยเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับอาหาร
ง. เครื่องมือที่จะช่วยอธิบายและทำความเข้าใจโภชนบัญญัติ 9 ประการ

10. บุคคลในข้อใดไม่ปฏิบัติตนตามหลักโภชนบัญญัติ

ก. กาญจน์ ดื่มนมทุกวัน วันละ 2 แก้ว
ข. กิ่ง ไม่รับประทานผักและผลไม้ทุกชนิด
ค. แก้ว รับประทานอาหารที่หลากหลายและครบทั้ง 5 หมู่
ง. ก้อย เลือกรับประทานอาหารที่สดสะอาดปราศจาก การปนเปื้อน

แบบฝึกหัดที่ 4

คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษาเรื่องโภชนบัญญัติ จงเขียนแผนผังความคิดในประเด็น **“การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี”** (10 คะแนน)

การรับประทาน
อาหาร
เพื่อสุขภาพที่ดี

แบบฝึกหัดที่ 5

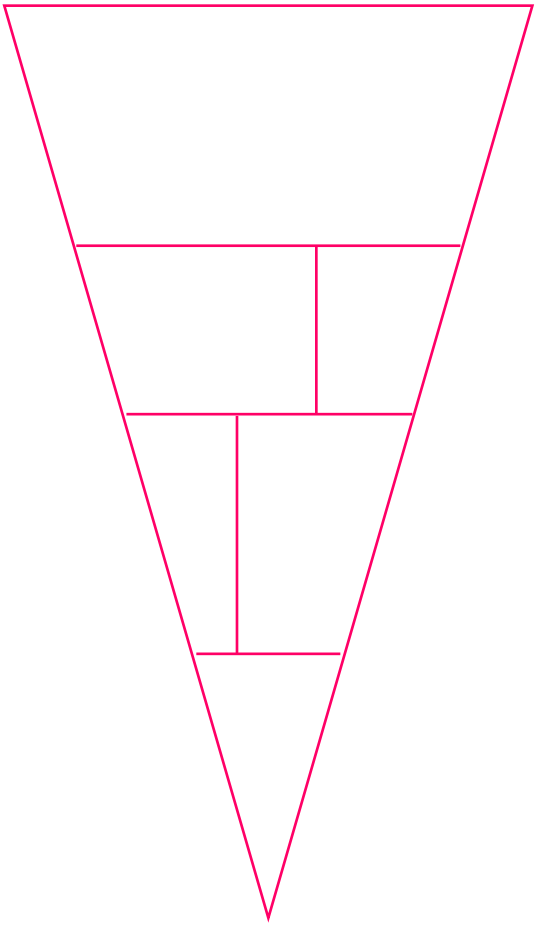
คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษาหัวข้อ **“กินถูกหลักกับธงโภชนาการและปิรามิดอาหาร”** จงตอบคำถามต่อไปนี้ (10 คะแนน)

1. ธงโภชนาการและปิรามิดอาหารเกี่ยวข้องกับการกินอาหารอย่างไร

.....

.....

2. บอกประเภทของอาหารที่แสดงในธงโภชนาการ



2.1 อาหารประเภทใดควรรับประทานในปริมาณมากที่สุด
..... เพราะ.....
การรับประทานอาหารประเภทนี้มากเกินไปจะมีผลต่อร่างกาย คือ.....
.....
2.2 เพราะเหตุใดจึงจัดผัก ผลไม้ อยู่ในชั้นเดียวกัน
เพราะ.....
2.3 เพราะเหตุใดจึงควรรับประทานผักมากกว่าผลไม้
เพราะ.....
2.4 เพราะเหตุใดควรรับประทาน น้ำมัน น้ำตาล เกลือ ในปริมาณน้อยเท่าที่จำเป็น
เพราะ.....

ใบความรู้ เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร

ฉลาก หมายถึง รูปรอยประดิษฐ์ เครื่องหมาย หรือข้อความใด ๆ ที่แสดงไว้ที่อาหารภาชนะบรรจุอาหาร หรือหีบห่อของภาชนะที่บรรจุอาหาร

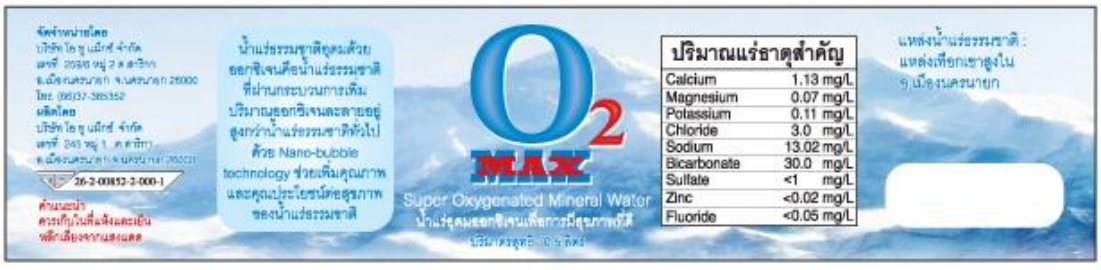
ในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ สิ่งสำคัญคือผลิตภัณฑ์นั้นต้องมีฉลากที่ระบุข้อมูลและรายละเอียดที่เป็นประโยชน์ต่อผู้บริโภคในการประกอบการตัดสินใจเลือกซื้อ ซึ่งทางสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา หรือ อย. กระทรวงสาธารณสุข ได้ออกกฎหมายและข้อกำหนดในเรื่องของฉลาก โดยเฉพาะฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร ทั้งนี้เพื่อเป็นการคุ้มครองผู้บริโภคให้ผู้บริโภคได้อ่านฉลากและรับรู้ถึงคุณประโยชน์ ข้อดี ข้อระวัง ตลอดจนคำเตือน ในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ เพื่อมาใช้บริโภค

1. ผลิตภัณฑ์อาหารที่ต้องมีฉลากตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข

ผลิตภัณฑ์อาหารที่ต้องมีฉลากตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 174 พ.ศ. 2543 เรื่อง “ฉลาก” กำหนดให้อาหารควบคุมเฉพาะ อาหารที่กำหนดคุณภาพหรือมาตรฐาน อาหารที่รัฐมนตรีประกาศให้เป็นอาหารที่ต้องมีฉลาก และอาหารอื่นที่นอกเหนือจากอาหารกลุ่มดังกล่าวข้างต้น เป็นอาหารที่ต้องมีฉลาก

2. ข้อมูลโภชนาการบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร

ข้อมูลโภชนาการ หมายถึง รายระเอียดต่าง ๆ ของผลิตภัณฑ์อาหารที่ผู้ผลิตและผู้นำเข้าหรือสั่งเข้าจะต้องแจ้งรายละเอียดนั้นต่อสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ซึ่งข้อมูลดังกล่าวจะปรากฏอยู่บนฉลาก การรู้จักอ่านเข้าใจความหมายของข้อมูลทางโภชนาการ จะช่วยให้สามารถตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารได้อย่างถูกต้อง และปลอดภัย



ภาพที่ 30 การเลือกซื้ออาหารต้องดูฉลากเป็นสำคัญ
ที่มา http://www.phu-best-design.com/packaging-page-52.html

เราสามารถสังเกตข้อมูลที่แสดงในฉลากได้ โดยดูข้อมูลการแสดงฉลากอาหารที่จำหน่ายโดยตรงต่อผู้บริโภค ตามประกาศของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) และประกาศกระทรวงสาธารณสุข เว้นแต่จะได้รับการยกเว้นไม่ต้องระบุข้อความหนึ่งข้อความใดซึ่งข้อมูลที่ต้องแสดงบนฉลากอาหารนั้น มีดังนี้

☺ ข้อมูลที่ต้องแสดงบนฉลากอาหาร ☺

1. ชื่อและประเภทหรือชนิดของอาหาร และเลขสารบบอาหาร (ถ้ามี)

2. ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต หรือผู้แบ่งบรรจุ สำหรับอาหารที่ผลิตในประเทศอาจแสดงรายชื่อและที่ตั้งของสำนักงานใหญ่ของผู้ผลิต หรือของผู้แบ่งบรรจุก็ได้ หากเป็นอาหารที่นำเข้าต้องมีชื่อ ที่ตั้งของผู้นำเข้า และประเทศผู้ผลิต แล้วแต่กรณี

3. ปริมาณสุทธิของอาหารเป็นระบบเมตริก
   - อาหารที่เป็นของแข็งให้แสดงน้ำหนักสุทธิ
   - อาหารที่เป็นของเหลวให้แสดงปริมาตรสุทธิ
   - อาหารที่มีลักษณะครึ่งแข็งครึ่งเหลว อาจแสดงเป็นน้ำหนักสุทธิ หรือปริมาตรสุทธิก็ได้
   - อื่น ๆ แสดงเป็นน้ำหนักสุทธิ

4. ส่วนประกอบที่สำคัญเป็นร้อยละของน้ำหนักโดยประมาณ เรียงตามลำดับปริมาณมากไปน้อย เว้นแต่
   - อาหารที่มีเนื้อที่ของฉลากทั้งแผ่นน้อยกว่า 35 ตร.ซม. แต่ทั้งนี้จะต้องมีข้อความแสดงส่วนประกอบที่สำคัญไว้บนหีบห่อของอาหารนั้น
   - อาหารที่มีส่วนประกอบที่สำคัญแต่เพียงอย่างเดียว โดยไม่รวมถึงวัตถุเจือปนอาหาร วัตถุแต่งกลิ่นรส วัตถุปรุงแต่งรสอาหาร หรือสีผสมอาหารที่เป็นส่วนผสม

5. ข้อความว่า “ใช้วัตถุกันเสีย” (ถ้ามีการใช้)

6. ข้อความว่า “เจือสีธรรมชาติ” หรือ “เจือสีสังเคราะห์” (ถ้ามีการใช้) แล้วแต่กรณี

7. ข้อความว่า “ใช้.....เป็นวัตถุปรุงแต่งรสอาหาร” (ที่เว้นไว้คือชื่อของวัตถุปรุงแต่งรสอาหารที่ใช้)

8. ข้อความว่า “ ใช้.....เป็นวัตถุที่ให้ความหวานแทนน้ำตาล” (ที่เว้นไว้คือชื่อของวัตถุที่ให้ความหวานแทนน้ำตาลที่ใช้)

9. ข้อความว่า “แต่งกลิ่นธรรมชาติ” แต่งกลิ่นเลียนแบบธรรมชาติ” “แต่งกลิ่นสังเคราะห์” “แต่งรสธรรมชาติ” หรือ “แต่งรสเลียนแบบธรรมชาติ” (ถ้ามีการใช้) แล้วแต่กรณี

10. วันเดือนและปีที่ผลิต เดือนและปีที่ผลิต วันเดือนและปีที่หมดอายุ หรือวันเดือนและปีที่อาหารยังมีคุณภาพหรือมาตรฐานดี โดยมีข้อความว่า “ผลิต” “หมดอายุ” หรือ “ควรบริโภคก่อน” กำกับไว้ด้วยแล้วแต่กรณี ดังนี้
   - อาหารที่เก็บไว้ได้ไม่เกิน 90 วัน ให้แสดงวันเดือนและปีที่หมดอายุ
   - อาหารที่เก็บไว้ได้เกิน 90 วัน ให้แสดงวันเดือนและปีที่ผลิต หรือวันเดือนปีที่หมดอายุ
   - อาหารบางชนิดสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาจะกำหนดให้แสดงทั้งวันเดือนและปีที่ผลิต และวันเดือนและปีที่หมดอายุ บนฉลาก

11. คำแนะนำในการเก็บรักษา (ถ้ามี)

12. วิธีปรุงเพื่อรับประทาน (ถ้ามี)

13. วิธีใช้และข้อความที่จำเป็นสำหรับอาหารที่มุ่งหมายจะใช้กับทารกหรือเด็กอ่อนหรือบุคคลกลุ่มใดไว้โดยเฉพาะ

14. ข้อความที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยากำหนดให้ต้องมี สำหรับอาหารที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาประกาศ กำหนด เช่น นมผงขาดมันเนย ต้องแสดงคำว่า “อย่าใช้เลี้ยงทารก” น้ำมันดิบ ต้องแสดงคำว่า “ห้ามรับประทาน” เป็นต้น

หมายเหตุ อาหารอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากอาหารกลุ่มที่ 1-3 นั้น ต้องแสดงข้อความอย่างน้อยตาม ข้อ 1,2,3,4 ระบุไว้บนฉลาก

ภาพที่ 31 ก่อนซื้อผลิตภัณฑ์อาหารต้องดูฉลากและลักษณะของผลิตภัณฑ์อย่างละเอียด
ที่มา http://www.phu-best-design.com/packaging-page-52.html

☺ ฉลากโภชนาการ ..... รู้ไว้ได้ประโยชน์ ☺

ภาพที่ 32 ตัวอย่างฉลากโภชนาการ
ที่มา http://www.bloggang.com/viewdiary

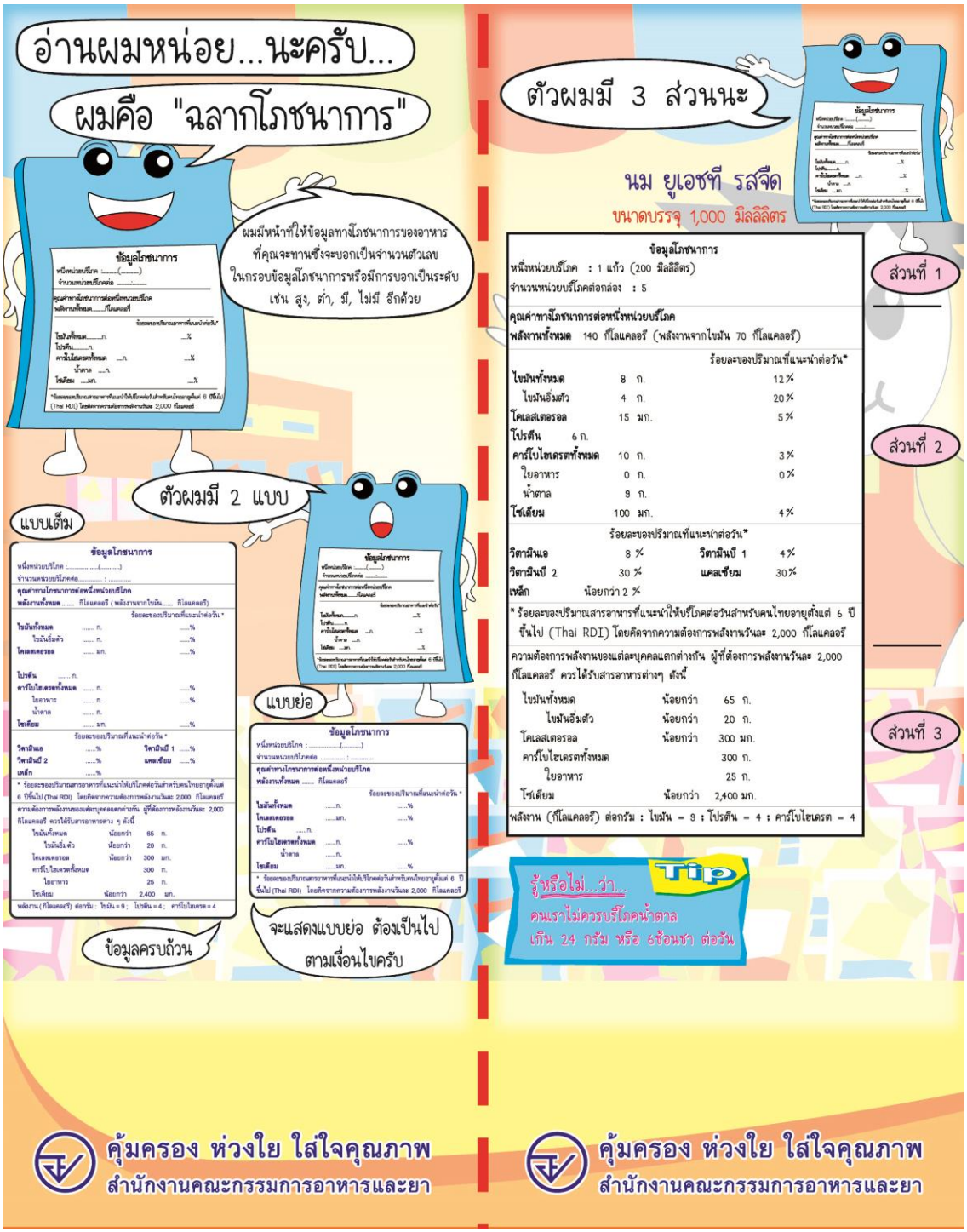
1. ดูที่ **“หน่วยหน่วยบริโภค”** ถ้ารับประทานตามปริมาณที่ระบุไว้ใน “หนึ่งหน่วยบริโภค” ก็จะได้รับพลังงานและสารอาหารต่าง ๆ ตามข้อมูลที่แสดงใน “คุณค่างทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค”

2. ถ้าต้องการทราบว่าอาหารที่รับประทานเข้าไปนั้นให้พลังงานเท่าไร และให้สารอาหารอะไรบ้าง ให้ดูตรง **“คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค”**

3. ถ้าต้องการทราบว่าเมื่อรับประทานอาหารนั้นแล้วจะได้รับสารอาหาร เช่น ไขมัน แคลเซียม ฯลฯ คิดเป็นร้อยละเท่าไรของปริมาณที่แนะนำ ให้ดูที่ **“ร้อยละของปริมาณที่นำต่อวัน”**

4. ถ้ารับประทานอาหารหมดทั้งกล่อง ก็จะได้รับพลังงานและสารอาหารเท่ากับจำนวนตัวเลขที่แสดงอยู่ใน “คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค” โดยต้องสังเกตจำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่องด้วย ถ้าระบุตัวเลขเท่ากับ 1 ก็จะได้รับพลังงานและสารอาหารเท่ากับจำนวนตัวเลขที่แสดงอยู่ใน “คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค” แต่ถ้าระบุตัวเลขมากว่า เช่น ระบุว่า “จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 5” ก็จะได้รับพลังงานและสารอาหารต่าง ๆ ถึง 5 เท่าของตัวเลขที่แสดงในคุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

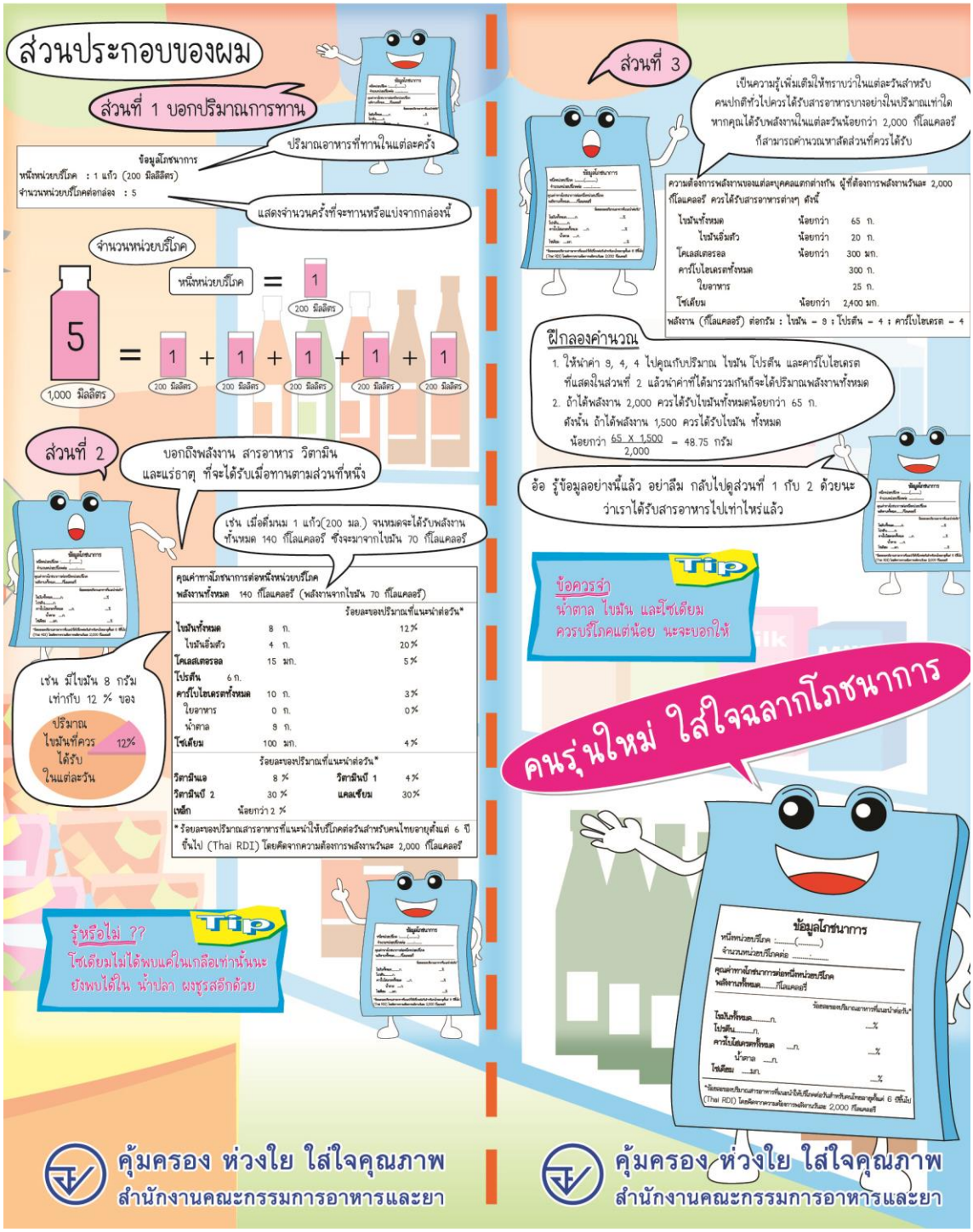
☺ ฉลากโภชนาการ ..... รู้ไว้ได้ประโยชน์ ☺



ภาพที่ 33 ตัวอย่างฉลากโภชนาการ

ที่มา http://www.foodsafetymobile.org/knowledge.php?uid=239

☺ ฉลากโภชนาการ ..... รู้ไว้ได้ประโยชน์ ☺



ภาพที่ 34 ตัวอย่างฉลากโภชนาการ

ที่มา http://www.foodsafetymobile.org/knowledge.php?uid=239

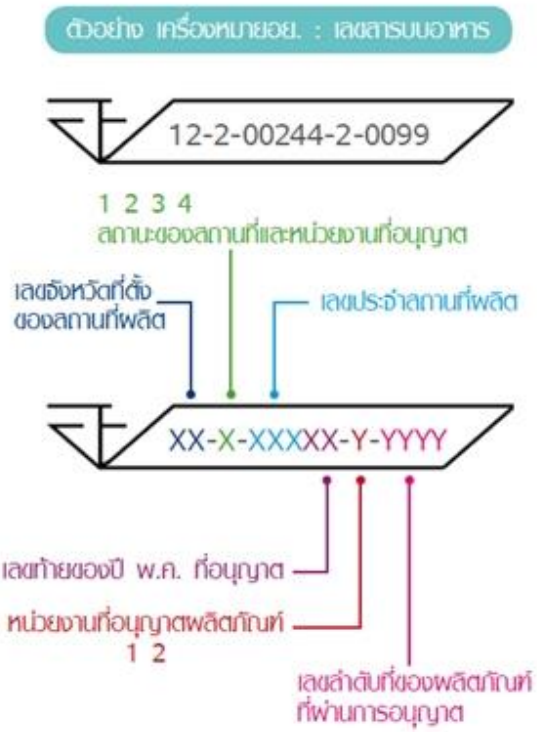
☺ ฉลากโภชนาการ ..... รู้ไว้ได้ประโยชน์ ☺

ภาพที่ 35 ตัวอย่างข้อมูลโภชนาการ

ที่มา http://www.foodsafetymobile.org/knowledge.php?uid=239

3. เลขสารบบอาหารในเครื่องหมาย อย.

เลขสารบบอาหาร คือ เลขประตำตัวผลิตภัณฑ์อาหาร 13 หลัก แสดงอยู่ภายในกรอบเครื่องหมาย อย. โดยถูกนำมาใช้แทนตัวอักษรและตัวเลขในกรอบเครื่องหมาย อย. แบบเดิม ซึ่งเลขสารบบอาหารนี้จะระบุข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับสถานที่ และข้อมูลผลิตภัณฑ์อาหารที่ครบถ้วนมากกว่าเครื่องหมาย อย. แบบเดิม ช่วยให้เจ้าหน้าที่ติดตามตรวจสอบได้ง่ายขึ้น โดยส่วนใหญ่เลขสารบบอาหารจะปรากฏอยู่บนฉลากของอาหารควบคุมเฉพาะ อาหารกลุ่มที่กำหนดคุณภาพหรือมาตรฐาน และอาหารกลุ่มที่ต้องมีฉลาก แต่ก็จะมีอาหารบางชนิดที่อยู่ในกลุ่มดังกล่าว อาทิ เกลือบริโภค ฯลฯ และอาหารกลุ่มที่มีระดับความเสี่ยงต่ำมาก ได้แก่ อาหารอื่นที่อยู่นอกเหนือจากกลุ่มข้างต้น เช่น น้ำตาลทราย เครื่องเทศ ฯลฯ ที่ฉลากไม่ต้องแสดงเลขสารบบอาหาร เพียงแค่ผู้ผลิตปฏิบัติให้ถูกต้องตามที่กฎหมายอนุญาตในปี พ.ศ. 2544 กำหนดเท่านั้น สำหรับรายละเอียดของเลขสารบบอาหาร 13 หลักนี้ จะแบ่งกลุ่มออกเป็น 5 กลุ่ม ดังนี้



ภาพที่ 36 เครื่องหมาย อย. และความหมาย
ที่มา http://www.thaibio.com
/index.php?route=news/news&news_id=143

กลุ่มที่ 1 ประกอบด้วยเลขสองหลัก หมายถึง จังหวัดที่ตั้งของสถานที่ผลิตอาหารหรือนำเข้าอาหาร โดยใช้ตัวเลขแทนอักษรย่อของจังหวัด เช่น 12 หมายถึง นนทบุรี

กลุ่มที่ 2 ประกอบด้วยเลขหนึ่งหลัก หมายถึง สถานะของสถานที่ผลิตอาหารหรือนำเข้า

กลุ่มที่ 3 ประกอบด้วยเลขห้าหลัก หมายถึง เลขสถานที่ผลิตอาหารหรือเลขสถานที่นำเข้าอาหาร ที่ได้รับอนุญาตและปี พ.ศ. ที่อนุญาต

กลุ่มที่ 4 ประกอบด้วยเลขหนึ่งหลัก หมายถึง หน่วยที่ออกสารบบอาหาร

กลุ่มที่ 5 ประกอบด้วยเลขสี่หลัก หมายถึง ลำดับที่ของอาหารที่ผลิต หรือนำเข้าของสถานที่แต่ละแห่งแยกตามหน่วยงานที่เป็นผู้อนุญาต เช่น 0099 แทนลำดับที่ 99

แบบฝึกหัดที่ 6

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด โดยเขียนเครื่องหมาย ✖ หน้าข้อที่ถูกต้อง (10 คะแนน)

1. ก่อนการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารใดๆ สิ่งแรกที่ควรทำ คือ

ก. การอ่านฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร
ข. เลือกอาหารที่มียี่ห้อดังๆ
ค. เลือกอาหารที่มีรสชาติอร่อย
ง. เลือกอาหารที่มีราคาไม่แพงมาก

2. เครื่องหมาย "อย." บนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร หมายถึง ข้อใดต่อไปนี้

ก. แสดงถึงชนิดของอาหาร
ข. แสดงถึง วัน เดือนปีที่ผลิตหรือวันเดือนปีที่หมดอายุ
ค. เครื่องหมายที่แสดงว่าอาหารนั้นได้ผ่านการอนุญาตจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
ง. แสดงถึงส่วนประกอบที่สำคัญของอาหาร

3. วัน เดือนปีที่หมดอายุ บนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร มีข้อดีอย่างไร

ก. บอกว่าอาหารนั้นมีการผลิตมานานเท่าใด
ข. บอกอายุของอาหารซึ่งยังคงปลอดภัยต่อการบริโภค
ค. หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่หมดอายุแล้ว
ง. ถูกทุกข้อ

4. ฉลากโภชนาการ หมายถึง ข้อใดต่อไปนี้

ก. แสดงข้อมูลโภชนาการ ได้แก่ ปริมาณน้ำตาล ไขมันและโซเดียม ทำให้ผู้บริโภคเลือกรับประทานที่เหมาะสมได้
ข. แสดงข้อมูลชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต
ค. แสดงวันเดือนปีที่หมดอายุ
ง. แสดงคำเตือนต่าง ๆ ที่อาจก่ออันตรายแก่ผู้บริโภค

5. กลุ่มคนใดต่อไปนี้ ไม่ควรรับประทานอาหารที่มีฉลากโภชนาการระบุว่า “ปริมาณไขมัน โคเลสเตอรอล และคาร์โบไฮเดรตสูง”

ก. เด็กวัยเรียน
ข. หญิงตั้งครรภ์
ค. ผู้ที่เป็นโรคอ้วน
ง. วัยรุ่น

6. กลุ่มคนใดต่อไปนี้ ไม่ควรรับประทานอาหารที่มีฉลากโภชนาการระบุว่า “ปริมาณโซเดียมสูง”

ก. เด็กวัยเรียน
ข. ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง
ค. วัยรุ่น
ง. ถูกทุกข้อ

7. ข้อใดคือประโยชน์ของฉลากโภชนาการ

ก. เพิ่มความสวยงาม
ข. ทำให้ทราบข้อมูลการผลิต
ค. ทำให้ทราบแหล่งผลิต
ง. ทำให้ทราบคุณค่าทางโภชนาการ

8. กรอบการแสดงข้อมูลโภชนาการของอาหารบนฉลาก เรียกว่าอะไร

ก. ข้อมูลสารอาหาร
ข. ข้อมูลฉลากอาหาร
ค. กรอบข้อมูลโภชนาการ
ง. กรอบข้อมูลสารอาหาร

9. "กินครั้งละ" เป็นปริมาณที่ผู้ผลิตแนะนำให้ผู้บริโภคกินคือความหมายของอะไรบนฉลาก

ก. ปริมาตรของอาหาร
ข. วิธีการรับประทาน
ค. หนึ่งหน่วยบริโภค
ง. คำแนะนำ

10. ในข้อมูลที่บังคับสารอาหารอะไรที่ต้องระวังไม่ให้กินมากเกินไป

ก. โปรตีน ไขมัน และน้ำตาล
ข. โคเลสเตอรอล โซเดียม ไขมันอิ่มตัว และน้ำตาล*
ค. โคเลสเตอรอล และน้ำตาล
ง. โคเลสเตอรอล เกลือแร่ ไขมันอิ่มตัว และน้ำตาล

แบบฝึกหัดที่ 7

คำชี้แจง ให้นักเรียน พิมพ์ตัวเลขลงในช่องว่าง เพื่อตอบคำถามว่าตัวเลขที่ปรากฏอยู่บนฉลากอาหารนั้นหมายถึงอะไร (10 คะแนน)

1.หมายเลข _____หมายถึง เครื่องหมาย อย.และเลขทะเบียน

2. หมายเลข _____หมายถึง ข้อความระบุ

3. หมายเลข _____หมายถึง ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต

4. หมายเลข _____หมายถึง ส่วนประกอบสำคัญ

5. หมายเลข _____หมายถึง ชื่ออาหาร

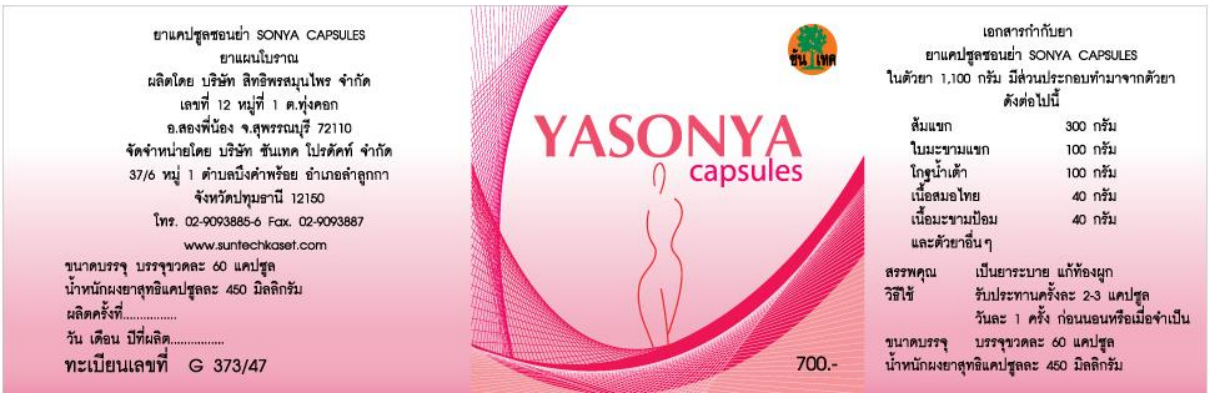
6. หมายเลข _____หมายถึง วันเดือนปีที่ผลิต / วันเดือนปีที่หมดอายุ

7. หมายเลข _____หมายถึง ปริมาตรสุทธิ

8. หมายเลข _____หมายถึง วิธีใช้

แบบฝึกหัดที่ 8

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านฉลากยาที่กำหนดให้ เสร็จแล้วตอบคำถามเกี่ยวกับฉลากยาประเภทนี้ให้ถูกต้อง (5 คะแนน)



1. ยานี้คือยาชนิดใด

ก. ยาแก้ไอ
ข. ยาแก้ปวด
ค. ยาแก้แพ้
ง. ยาระบาย แก้ท้องผูก

2. วิธีชนิดนี้เป็นยาประเภทใด

ก. ใช้ดม
ข. ใช้รับประทาน
ค. ใช้ทาบริเวณที่มีอาการ
ง. ใช้หยอดบริเวณที่เป็นแผล

3. ยาชนิดนี้มีวิธีรับประทานที่ถูกต้องคือ

ก. รับประทานเมื่อจำเป็น
ข. รับประทาน ครั้งละ 450 มิลลิกรัม
ค. รับประทาน ครั้งละ 60 แคปซูล วันละ 1 ครั้ง
ง. รับประทาน ครั้งละ 2 – 3 แคปซูล วันละ 1 ครั้ง

4. ยานี้บรรจุกี่เม็ด

ก. 30 เม็ด
ข. 60 เม็ด
ค. 100 เม็ด
ง. 450 เม็ด

5. ข้อใดไม่ใช่ส่วนประกอบของยานี้

ก. ส้มแขก
ข. ใบมะขามแขก
ค. เนื้อมะขามป้อม
ง. ใบมะขามอ่อน

ใบความรู้ เรื่อง การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสำหรับวัยรุ่น

วัยรุ่นนอกจากจะต้องเลือกบริโภคอาหารให้ถูกหลักโภชนาการแล้ว ยังจำเป็นที่จะต้องรู้จักเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวกับสุขภาพ เช่น เครื่องสำอาง อาหารเสริม และยารักษาโรค ให้ถูกต้องเหมาะสม โดยมีความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์นั้น ๆ เป็นอย่างดี และที่สำคัญควรจะดูสัญลักษณ์ที่แสดงว่าผ่านการอนุญาตจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา หรือหากมีปัญหาหรือข้อสงสัยก็ควรปรึกษาขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญก่อนที่จะตัดสินใจเลือกใช้

1. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพ

ภาพที่ 37 อาหารเสริมใช้รับประทานนอกเหนือจากการรับประทานอาหารปกติ
ที่มา http://kerobeauty.com/product/detail-187857.html

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เป็นคำที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) บัญญัติขึ้นใหม่สำหรับผลิตภัณฑ์ที่คาบเกี่ยวระหว่างอาหารและยา หรือผลิตภัณฑ์อาหารที่มีรูปร่างแตกต่างจากอาหารปกติ ในอดีตอาหารกลุ่มนี้มักใช้ชื่อว่า **“อาหารเสริม”**

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร หมายถึง ผลิตภัณฑ์ที่ใช้รับประทานโดยตรงนอกเหนือจากการรับประทานอาหารหลักตามปกติ ซึ่งอยู่ในรูปลักษณะเป็นเม็ด แคปซูล ผง เกร็ด ของเหลวหรือลักษณะอื่น และมีจุดมุ่งหมายสำหรับคนทั่วไปที่มีสุขภาพปกติ เช่น น้ำมันปลาแคปซูล ใยอาหารอัดเม็ด เครื่องดื่มเสริมวิตามิน เป็นต้น

จากการศึกษาโดยคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งได้ศึกษาการใช้วิตามินในกลุ่มตัวอย่างพนักงานบริษัท พบว่ามีประมาณครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่าง ใช้วิตามินซีโดยไม่มีข้อบ่งชี้ ต่างให้เหตุผลว่าใช้เพื่อป้องกันหวัดและภูมิแพ้ บ้างก็ว่าใช้อมเล่น ซึ่งมีจำนวนมากที่ใช้วิตามินซี 1.5 เท่าของปริมาณวิตามินซีที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน ซึ่งโดยทั่วไปสำหรับผู้ที่มีสุขภาพดี และรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ก็จะได้รับวิตามินที่ใกล้เคียงกับปริมาณที่ร่างกายควรได้รับอยู่แล้ว จึงไม่จำเป็นต้องเสียเงินซื้อวิตามินเสริมมารับประทานอีก

สำหรับวัยรุ่นในปัจจุบัน พบว่าส่วนใหญ่มีการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น ด้วยการหันมารับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารต่าง ๆ ที่พบได้บ่อย เช่น นมผึ้ง ซุปไก่สกัด สาหร่าย รังนก ฯลฯ ซึ่งมีการโฆษณาชวนเชื่อทางสื่อต่าง ๆ ข้อเท็จจริงของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารต่อไปนี้เป็นข้อเท็จจริงของตัวอย่างผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ดังนี้

ภาพที่ 38 อาหารเสริมประเภทแคปซูล
ที่มา http://www.nekotm.com/product/1693

ภาพที่ 34 อาหารเสริมประเภทของเหลว
ที่มา http://www.brandsworld.co.th

1) **นมผึ้ง** จากการศึกษาทางเภสัชวิทยาในสัตว์ทดลอง เมื่อรับประทานนมผึ้งจะทำให้เกิดฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรีย ลดความดันโลหิต ลดการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร ฤทธิ์ต้านเซลล์มะเร็ง เสริมระบบภูมิคุ้มกัน แต่ทั้งนี้ยังไม่มีรายงานผลจากการใช้ในคน

2) **ซุปไก่สลัด** ประโยชน์ที่จะได้จากซุปไก่คือโปรตีน ซึ่งมีอยู่ประมาณร้อยละ 8.8 ของปริมาณที่บริโภค ซึ่งราคาของผลิตภัณฑ์ ในจำนวนเงินเท่ากัน สามารถไปซื้อเนื้อสัตว์มาบริโภคได้ในปริมาณที่มากกว่า

3) **สาหร่าย** ยังไม่มีรายงานทางวิทยาศาสตร์ยืนยันประสิทธิภาพที่แน่นอนสำหรับคุณค่าทางโภชนาการพบว่ามีโปรตีนร้อยละ 60 แต่ถือเป็นโปรตีนคุณภาพต่ำ มีกรดนิวคลีอิกร้อยละ 4 ซึ่งมีอันตรายสำหรับผู้เป็นโรคเก๊าท์หรือมีแนวโน้มจะเป็นเก๊าท์

4) **รังนก** เป็นอาหารที่นิยมเพราะเชื่อว่าจะช่วยบำรุงร่างกาย เหมาะสำหรับผู้ป่วยและคนที่อ่อนเพลีย เพิ่งฟื้นไข้ รังนกที่ขายในท้องตลาดมีสีขาวขุ่น ลักษณะคล้ายวุ้นแห้งทำจากน้ำลายของนกนางแอ่น จากการวิเคราะห์ทางเคมีพบว่า โปรตีนที่พบในรังนกเป็นโปรตีนประเภทที่รวมอยู่กับคาร์โบไฮเดรต แต่เป็นโปรตีนประเภทไม่สมบูรณ์ซึ่งขาดกรดอะมิโนที่จำเป็นแก่ร่างกายหลายชนิด ราคารังนกก็แพงกว่าอาหารโปรตีนอื่น ๆ ผลิตภัณฑ์บางยี่ห้อมีราคาสูงกว่าเนื้อสัตว์ถึง 10 เท่า ดังนั้นในแง่โปรตีนที่ช่วยสร้างความเจริญเติบโตหรือซ่อมแซมร่างกายถือว่านม ไข่ เนื้อสัตว์ ปลา ถั่วเมล็ดแห้ง จะให้ประโยชน์แก่ร่างกายมากกว่ารังนกมาก

ภาพที่ 40 อาหารเสริมสาหร่าย
ที่มา http://www.vcharkarn.com/varticle/40736

ภาพที่ 41 อาหารเสริมรังนกบรรจุขวด
ที่มา http://www.brandsworld.co.th

ดังนั้นเราจึงควรขจัดความเชื่อที่ว่า อาหารแพงให้ประโยชน์แก่ร่างกายมากกว่าอาหารถูกให้หมดไป แล้วหันมาสร้างค่านิยมและความเชื่อใหม่ว่า ถ้าหากเราสามารถรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ในสัดส่วนที่เหมาะสม ออกกำลังกายเป็นประจำ หลีกเลี่ยงอาหารที่ผ่านกระบวนการแปรรูปหรือปรุงแต่ง ทำจิตใจให้แจ่มใสอยู่เสมอ อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี ฯลฯ การรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารก็เป็นสิ่งที่ไม่จำเป็นสำหรับร่างกาย

2. ยาลดความอ้วน

วัยรุ่นมักมีความกังวลในเรื่องน้ำหนักของตนเอง บางคนที่มีน้ำหนักเกิน ก็พยายามหาวิธีที่ทำให้ตนเองมีน้ำหนักลดลงและเห็นผลอย่างรวดเร็ว ด้วยการพึ่งยาลดความอ้วนโดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์ และไม่ทราบถึงผลเสียที่จะเกิดขึ้นกับสุขภาพ ซึ่งอาจใช้โดยเชื่อคำโฆษณาต่าง ๆ ว่าสามารถทำให้น้ำหนักลดลงได้ เช่น “ชาลดความอ้วน” “อาหารเสริมลดความอ้วน” เป็นต้น โดยหารู้ไม่ว่าสารหรือยาเหล่านี้บางชนิดอาจมีผลข้างเคียงที่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพทางด้านร่างกายจิตใจ และอารมณ์ได้ ดังนี้

☹ **มีผลทำให้เกิดอาการท้องเดิน** ซึ่งส่งผลเสียต่อเยื่อบุกระเพาะอาหาร อาจทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหารได้

☹ **ส่งผลกระทบต่อระบบประสาท** ซึ่งยาลดความอ้วนที่ส่งผลต่อระบบประสาทนี้เป็นยาประเภทเดียวกับแอมเฟตามีนหรือยาบ้า มีฤทธิ์กระตุ้นให้เกิดการทำงาน ทำให้มีอาการใจสั่น กระวนกระวาย นอนไม่หลับ และติดยาได้ในที่สุด

☹ **ทำให้ได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน** ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคขาดสารอาหารได้

นอกจากนี้ยังมีบางคนใช้ยาขับปัสสาวะหรือยาระบายในการลดน้ำหนัก เพื่อช่วยเร่งกระทบต่อระบบเลือดและหัวใจ ส่วนยาระบายจะทำให้ร่างกายขาดสารอาหารและแร่ธาตุที่จำเป็นอาจทำให้ร่างกายขาดน้ำอย่างรุนแรงได้

ภาพที่ 37 ยาลดความอ้วน
ที่มา http://topicstock.pantip.com

ภาพที่ 42 ยาลดความอ้วนชนิดแคปซูล
ที่มา http://www.talkystory.com

ภาพที่ 43 อันตรายจากการลดความอ้วน
ที่มา http://www.manager.co.th/

หากมีการใช้ยาลดความอ้วนที่ต่อเนื่องกันนาน ๆ อาจทำให้เกิดการติดยา หรือการดื้อยา และหากมีการใช้ยาเกินขนาดก็อาจจะทำให้เกิดอาการตื่นเต้น สับสน หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง เดินโซเซ ม่านตาขยาย พูดรัว ปวดหัว เห็นภาพหลอน ชัก โคม่า และตายได้ในที่สุด

จะเห็นได้ว่า ยาลดความอ้วนทุกชนิดอาจก่อให้เกิดผลข้างเคียงที่เป็นอันตรายต่อผู้ใช้ ทางที่ดีหากต้องการลดความอ้วนไม่จำเป็นต้องใช้ยา ควรหันมาเลือกรับประทานอาหารที่ให้แคลอรีต่ำ แต่ได้สารอาหารครบถ้วนควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย จึงจะเป็นวิธีที่เหมาะสมมากกว่า

3. ยารักษาสิว

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มีความสวยความหล่อเป็นเรื่องใหญ่ สิวก็จู่โจมเข้ามา ปัญหานี้อาจสืบเนื่องไปถึงวัยผู้ใหญ่ อันที่จริงสิวเป็นปัญหาผิวหนังที่พบได้มากที่สุด ผู้ใหญ่หลายคนก็ยังต้องทนทุกข์กับสิว บางคนแม้จะมีสิวขึ้นมาเพียงเม็ดเดียวก็ไม่สบายใจแล้ว สังเกตได้ว่าผู้เป็นสิวส่วนใหญ่มักใช้ยารักษาสิวในการแก้ปัญหา แต่การจะเลือกใช้ยารักษาสิวชนิดใดนั้นเป็นสิ่งที่ควรจะต้องศึกษาทำความเข้าใจให้เป็นอย่างดี เพราะไม่เช่นนั้นแล้วจากสิวเม็ดเดียว ก็อาจลุกลามจนยากเกินกว่าจะรักษาได้

ภาพที่ 44 วัยรุ่นกับปัญหาสิว
ที่มา http://www.donnellalexander.com/

ภาพที่ 45 การดูแลรักษาสิวในวัยรุ่น
ที่มา http://www.fulloftion.com/fulloftion-item

เมื่อมีสิวเกิดขึ้น สิ่งแรกที่ควรปฏิบัติคือ อย่าวิตกกังวลจนเกินเหตุ และไม่ควรซื้อยารักษาสิวมารักษาเอง ถ้ามีอาการมากควรจะปรึกษาแพทย์โรคผิวหนังเพื่อให้ได้รับการรักษาอย่างเหมาะสม

ยาที่ใช้ในการรักษาสิวนั้นมีหลายประเภท ซึ่งการจะเลือกใช้ยารักษาสิวชนิดใดนั้นจำเป็นต้องขึ้นอยู่กับลักษณะสิวที่เป็น แต่ทางที่ดีควรปรึกษาแพทย์ หรือผู้เชี่ยวชาญทางด้านผิวหนัง เพื่อทำการรักษาที่ถูกต้องเหมาะสมจะปลอดภัยกว่าการตัดสินใจรักษาด้วยตนเอง แต่นั่นก็ไม่ใช่วิธีที่ดีที่สุด เพราะวิธีที่ดีที่สุดของการรักษาสิวคือ การป้องกันไม่ให้เกิดสิว แต่ถ้าเกิดขึ้นแล้วก็สามารถปฏิบัติได้ง่าย ๆ ด้วยการหมั่นล้างหน้าด้วยสบู่อ่อน ๆ วันละ 2 ครั้ง เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อแบคทีเรีย หลีกเลี่ยงการเอามือสัมผัสใบหน้า ที่สำคัญคือ ไม่ควรบีบสิว เพราะจะทำให้เกิดการอักเสบมากขึ้นและเกิดรอยแผลเป็น อีกทั้งหมั่นสระผมเพื่อป้องกันไม่ให้ผมมัน ซึ่งอาจทำให้เป็นสิวมากขึ้น ส่วนเรื่องอาหารนั้นผลการวิจัยแสดงว่าการหลีกเลี่ยงอาหารมัน ๆ ไม่ได้มีผลทำให้เป็นสิวน้อยลงแต่อย่างใด อย่างไรก็ตามก็ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ถูกหลักโภชนาการ เพราะสารอาหารที่อยู่ในอาหารก็มีส่วนช่วยป้องกันและรักษาสิวได้เช่นกัน

แบบฝึกหัดที่ 9

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด โดยเขียนเครื่องหมาย ✖ หน้าข้อที่ถูกต้อง (10 คะแนน)

1. การโฆษณาผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางประเภทใด ที่ผู้บริโภคควรพิจารณาไตร่ตรองให้รอบคอบก่อนซื้อ

ก. เครื่องสำอางทำให้ผิวขาว
ข. ยาสระผมผสมวิตามิน
ค. โฟมล้างหน้าทำให้หายจากเป็นสิว
ง. ครีมป้องกันแสงแดด

2. ผลิตภัณฑ์บางชนิดที่ต้องปรึกษาผู้เชี่ยวชาญก่อนใช้คืออะไร

ก. สเปรย์อัดกลีบ ยากันยุง
ข. ยา วิตามิน
ค. เครื่องสำอาง ขนมปรุงแต่ง
ง. อาหารกระป๋อง น้ำผลไม้

3. ก่อนตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพ นักเรียนจะใช้วิธีการใด

ก. ศึกษาหาข้อมูลจากแหล่งที่เชื่อถือได้
ข. พิจารณาโฆษณาด้วยความเป็นเหตุเป็นผลและความเป็นไปได้
ค. ตรวจสอบข้อมูลข่าวสารจากหลาย ๆ แหล่ง
ง. ซื้อผลิตภัณฑ์มาจากแหล่งที่เชื่อถือได้

4. การโฆษณาอาหารสเริมลดน้ำหนักในข้อใดที่ผู้บริโภคต้องพึงระวังไม่ควรหลงเชื่อ

ก. โฆษณาโดยใช้นางแบบหุ่นผอมเพรียว
ข. โฆษณาว่ากินแทนอาหารประจำได้
ค. โฆษณาว่าไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายก็ผอมได้
ง. โฆษณาว่ามีส่วนผสมสารแอลคาร์นิทีน

5. โฆษณาใดที่นักเรียนคิดว่าไม่เกินความจริง

ก. ยาสีฟันใช้แล้วลมหายใจสดชื่น
ข. น้ำดื่มผสมวิตามินดื่มแล้วทำให้คนฉลาด
ค. ยาสระผมใช้แล้วผมจะดกดำภายในระยะ 24 ชั่วโมง
ง. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารรับประทานแล้วน้ำหนักลดลงภายใน 3 วัน

6. ถ้านักเรียนจะเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สินค้าและบริการสุขภาพควรพิจารณาข้อใด

ก. มีเครื่องหมายรหัสสินค้า ยี่ห้อสินค้า
ข. นำเข้าจากต่างประเทศ
ค. นำเข้าจากต่างประเทศ
ง. มีเครื่องหมาย มอก. หรือ อย.

7. การเลือกซื้อเครื่องสำอางข้อใดเหมาะสมที่สุด

ก. เลือกซื้อเครื่องสำอางโดยดูที่เครื่องหมายรับรองคุณภาพ
ข. เลือกซื้อเครื่องสำอางโดยดูที่ชื่อสินค้า
ค. เลือกซื้อเครื่องสำอางโดยดูที่ปริมาณ
ง. เลือกซื้อเครื่องสำอางโดยดูที่ราคา

8. การใช้ยาเกินขนาดหมายความว่าอย่างไร

ก. ใช้ยาหลายชนิดพร้อมกัน
ข. ใช้ยาชนิดอื่นที่แพทย์ไม่ได้สั่ง
ค. ใช้ยาปริมาณมากเกินที่กำหนด
ง. ใช้ยาเป็นระยะเวลานาน

9. ใครปฏิบัติได้ถูกต้องในการเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ก. นิดเลือกซื้อผลไม้ตามฤดูกาล
ข. พลอยซื้อเครื่องสำอางที่นำมาลดราคาในตลาด
ค. โบว์เอาขวดน้ำส้มสายชูไปแลกซื้อน้ำส้มสายชูอีกขวดในราคา 3 บาท
ง. แป้งเลือกซื้อปลากระป๋องที่มีรอยบุบเล็กน้อย เพราะราคาถูกกว่า

10. นักเรียนควรปฏิบัติอย่างไรเพื่อป้องกันการใช้ยาผิด

ก. ใช้ยาตามที่ผู้ใหญ่ใช้
ข. ใช้แต่ยาที่เคยใช้เท่านั้น
ค. ถามเพื่อนทุกครั้งก่อนใช้ยา
ง. อ่านฉลากยาทุกครั้งก่อนใช้ยา

แบบทดสอบหลังเรียน

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ 5E (Inquiry Cycle) เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ชุดที่ 5 อาหารที่เหมาะสมกับวัย

คำชี้แจง 1. แบบทดสอบฉบับนี้ มีจำนวน 10 ข้อ ใช้เวลา 10 นาที คะแนนเต็ม 10 คะแนน
2. ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด โดยเขียนเครื่องหมาย ✖ หน้าข้อที่ถูกต้อง

1. น้องพลอยเพิ่งคลอดได้ 1 สัปดาห์ อาหารที่เหมาะสมกับน้องพลอย คือข้อใด

ก. โจ๊กหมู
ข. กล้วยสุกบด
ค. น้ำนมมารดา
ง. ข้าวต้มปลา

2. อาหารในข้อใดที่บุคคลทุกวัยควรหลีกเลี่ยง

ก. น้ำอัดลม
ข. ผักสีเหลือง
ค. เครื่องในสัตว์ปีก
ง. ผลไม้ที่รสเปรี้ยว

3. ไอโอดีนมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของวัยรุ่นอย่างไร

ก. ร่างกายเจริญเติบโตสมวัย ไม่แคระแกร็น
ข. ให้พลังงานแก่ร่างกายสำหรับทำกิจกรรม
ค. ช่วยในการดูดซึมวิตามินแก่ร่างกาย
ง. ช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง

4. อาหารในข้อใดที่นักเรียนควรเลือกรับประทานมากที่สุด

ก. กุ้งแช่น้ำปลา
ข. ส้มตำปูปลาร้า
ค. ข้าวขาหมูติดมัน
ง. ขนมจีนแกงเขียวหวานไก่

5. ข้อใดกล่าวเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยได้ถูกต้อง

ก. การรับประทานอาหารให้ได้รับสารอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละวัย
ข. การรับประทานอาหารในปริมาณและสัดส่วนตามความต้องการของคนแต่ละวัย
ค. การรับประทานอาหารตรงเวลาในทุกวันของแต่ละวัย
ง. การรับประทานอาหารอย่างเดียวในแต่ละมื้อ

6. ข้อใดเป็นการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย

ก. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ทุกวัน
ข. รับประทานอาหารแบบเดิมซ้ำกันทุกวัน
ค. เลือกรับประทานอาหารเฉพาะที่ตนเองชอบ
ง. รับประทานของหวานหลังอาหารคาวทุกมื้อ

7. ใน 1 วัน นักเรียนควรรับประทานอาหารในข้อใดมากที่สุด

ก. นมสด
ข. เนื้อสัตว์
ค. ผัก ผลไม้
ง. ข้าวหรือก๋วยเตี๋ยว

8. เพราะเหตุใดสตรีมีครรภ์จึงต้องการสารอาหารในปริมาณเพิ่มขึ้น

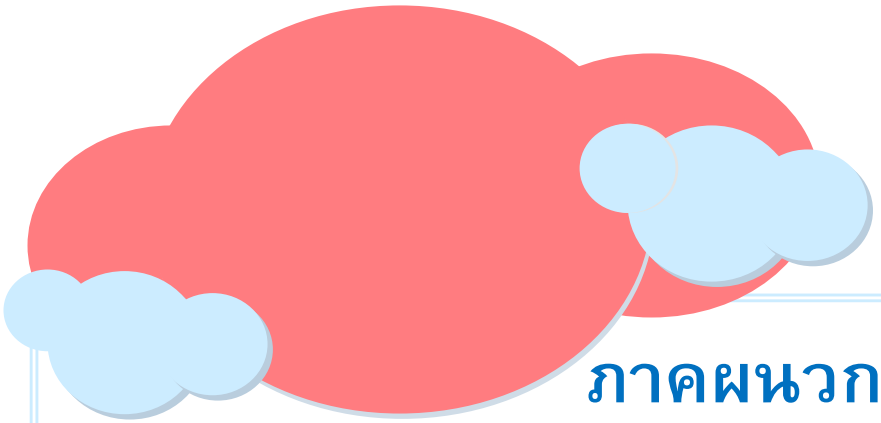
ก. เพราะต้องใช้พลังงานมากกว่าคนปกติ
ข. เพื่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์
ค. เพื่อป้องกันการหิวบ่อย
ง. เพื่อให้มีน้ำหนักเพิ่มขึ้น

9. ข้อใดไม่ใช่สาเหตุที่บุคคลแต่ละวัยต้องการอาหารแตกต่างกัน

ก. กิจกรรมในชีวิตประจำวัน
ข. การเจริญเติบโตและสึกหรอของร่างกาย
ค. การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน
ง. ความสามารถของระบบย่อยอาหารของร่างกาย

10. รายการอาหารในข้อใดที่นักเรียนควรเลือกรับประทานใน 1 มื้อ

ก. สเต๊กไก่ ขนมปังกระเทียม นมสด
ข. ซุปหน่อไม้ ยำวุ้นเส้น น้ำอัดลม
ค. ปลาทูทอด น้ำพริกกะปิ ผักลวก ข้าวสวย
ง. แฮมเบอร์เกอร์ มันฝรั่งทอด น้ำกาแฟเย็น



ภาคผนวก

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน - หลังเรียน

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ 5E (Inquiry Cycle) เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ชุดที่ 5 อาหารที่เหมาะสมกับวัย

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

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

เฉลยแบบฝึกหัดที่ 1

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามให้ถูกต้อง (10 คะแนน)

1. อาหารหมายถึงอะไร

สิ่งที่รับประทานแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกาย อาจอยู่ในรูปของของเหลว หรือของแข็งก็ได้

2. การรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการจะส่งผลต่อร่างกายอย่างไร

1. ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต
2. ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย
3. ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย
4. ช่วยให้อวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายทำงานได้ตามปกติ
5. ช่วยเสริมสร้างภูมิต้านทานโรคให้แก่ร่างกาย

3. ภาวะโภชนาการดีหมายถึงอะไร

การที่ร่างกายได้บริโภคอาหารในปริมาณที่เพียงพอ ถูกสัดส่วน หลากหลาย เหมาะสม และ ครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย ส่งผลให้ร่างกายมีสมรรถภาพดีและจิตใจดี

4. ภาวะทุพโภชนาการหมายถึงอะไร

ภาวะที่เกิดจากการบริโภคอาหารไม่เพียงพอ หรือได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย ซึ่งมีผลทำให้สุขภาพไม่แข็งแรง และเกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่าย

5. ภาวะโภชนาการเกินหมายถึงอะไร

ภาวะที่เกิดจากการบริโภคอาหารหรือสารอาหารที่เกินความต้องการของร่างกาย เช่น บริโภคอาหารที่ให้พลังงานมากเกินกว่าที่ร่างกายต้องการจะใช้ ร่างกายจึงเกิดการสะสมพลังงานเหล่านั้นไว้ในรูปของไขมัน ซึ่งทำให้เกิดโรคอ้วน

6. ให้นักเรียนอธิบายหลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยเด็ก

1. อาหารที่ให้สารอาหารโปรตีนจากสัตว์ ได้แก่ นม ไข่ เนื้อทุกประเภท และอาหารที่ให้สารอาหารโปรตีนจากพืช เช่น เมล็ดถั่วต่าง ๆ
2. อาหารที่ให้พลังงาน ได้แก่ แป้ง น้ำตาล ไขมัน
3. อาหารที่ให้วิตามินและเกลือแร่ ได้แก่ ผักและผลไม้ที่มีกากใยอาหาร
4. อาหารที่มีสารไอโอดีน ควรรับประทานเป็นประจำ เพราะช่วยสร้างเสริมการเจริญเติบโตของร่างกายและพัฒนาสมอง อาหารที่มีสารไอโอดีนสูง เช่น อาหารทะเล เกลือเสริมไอโอดีน

7. ให้นักเรียนอธิบายหลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น

กินอาหารให้ครบ 5 หมู่และหลากหลาย ดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว รับประทานเนื้อสัตว์ประเภทต่างๆ ให้เพียงพอ รับประทานไข่วันละ 1 ฟอง รับประทานพืชผักผลไม้ต่าง ๆ ให้เพียงพอ รับประทานอาหารประเภทแป้งให้พอเหมาะกับความต้องการ และรับประทานอาหารที่ให้ไขมันพืชและสัตว์ให้เพียงพอ

8. ให้นักเรียนอธิบายหลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยผู้ใหญ่

วัยนี้จะเป็นช่วงระยะที่ร่างกายหยุดการเจริญเติบโตแล้วแต่ยังต้องการสารอาหารโปรตีน เพื่อนำไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง และต้องการอาหารที่ให้คาร์โบไฮเดรต เช่น ข้าว แป้ง เพื่อนำพลังงานไปใช้ในการทำงานประกอบอาชีพ

9. ให้นักเรียนอธิบายหลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยสูงอายุ

สูงอายุควรได้รับอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ควรควบคุมด้านปริมาณ โดยให้รับประทานแต่น้อยในแต่ละมื้อ และเป็นอาหารที่ย่อยง่าย อาหารอ่อนๆ ที่มีรสไม่จัด ผลไม้ที่มีใยอาหาร เช่น มะละกอ ส้ม ตลอดจนน้ำผลไม้สด ๆ หรือซุป เช่น ซุปแคร์รอต ซุปฟักทอง ซุปลูกเดือย

10. ให้นักเรียนอธิบายหลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับนักกีฬา

เป็นกลุ่มบุคคลที่ต้องการสารอาหารที่ช่วยในการสร้างพลังงานเพิ่มความอดทนของร่างกาย เช่น คาร์โบไฮเดรตและโปรตีนที่ช่วยในการสร้างเสริมกล้ามเนื้อมากกว่าคนทั่วไป เพราะมีการสูญเสียพลังงานมากกว่า นักกีฬาต้องใช้พลังงาน ใช้ความอดทน

เฉลยแบบฝึกหัดที่ 2

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด โดยเขียนเครื่องหมาย ✖ หน้าข้อที่ถูกต้อง (10 คะแนน)

1. อาหารที่เหมาะสำหรับทารกวัย 4 เดือนคือข้อใด
ก. น้ำนมแม่

2. สารอาหารที่มีความสำคัญสำหรับวัยทารกคือ ข้อใด
ก. พลังงานและโปรตีน

3. ข้อใดไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการจัดอาหารในผู้ใหญ่
ข. ควรได้รับอาหารที่มีรสหวานจัด

4. รายการอาหารในข้อใดเป็นอาหารที่เหมาะสำหรับผู้สูงอายุมากที่สุด
ง. ข้าวต้มปลา สลัดผักทูนา น้ำผลไม้สด

5. อาหารประเภทใดที่ย่อยง่ายและมีคุณค่าทางอาหารมากที่สุด
ก. เนื้อปลา

6. รายการอาหารใน 1 วัน ข้อใดเหมาะสมกับเด็กในวัยเรียนมากที่สุด
ก. โจ๊กหมูใส่ไข่/ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้ว/ข้าวแกงเขียวหวานหมู

7. ข้อใด <u>ไม่ใช่</u> วิธีการป้องกันโรคเบาหวาน
ง. รับประทานแต่อาหารประเภทแป้ง น้ำตาล และไขมัน

8. หลักการจัดอาหารสำหรับผู้สูงอายุควรคำนึงถึงเรื่องใดเป็นอันดับแรก
ข. เป็นอาหารที่ย่อยง่าย

9. พฤติกรรมใดที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันเลือดสูง
ก. รับประทานอาหารรสเค็มจัด

10. ในช่วงวัยรุ่นร่างกายต้องการสารอาหารประเภทใดมากที่สุด
ก. นมสด

เฉลยแบบฝึกหัดที่ 3

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด โดยเขียนเครื่องหมาย ✖ หน้าข้อที่ถูกต้อง (10 คะแนน)

1. ข้อใดไม่จัดอยู่ใน 1 ใน 9 ของโภชนบัญญัติ 9 ประการ
ข. ดื่มน้ำวันละ 6 – 8 แก้ว

2. สารอาหารใดที่ไม่ให้พลังงานแต่ร่างกายขาดไม่ได้
ง. วิตามินและเกลือแร่

3. ถ้าร่างกายขาดสารอาหารใดแล้วจะส่งผลทำให้ไม่สามรรถนำวิตามินเอ ดี อี และ แค ไปใช้ได้
ก. ไขมัน

4. สารอาหารโปรตีนมีประโยชน์อย่างไรต่อร่างกาย
ค. ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย

5. ตามหลักโชนาการ สารอาหารกลุ่มใดควรรับประทานในปริมาณที่รองลงมาจากกลุ่มข้าว-แป้ง
ข. กลุ่มพืช ผัก ผลไม้

6. ข้อใดคือประโยชน์ของน้ำ
ง. ควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย

7. สารอาหารประเภทใดช่วยสร้างเสริมความต้านทาน โรคให้แก่ร่างกาย
ค. วิตามิน

8. ข้อใดให้ความหมายของธงโภชนาการได้ดีที่สุด
ง. เป็นสิ่งที่บอกชนิดและปริมาณอาหารที่ควรได้รับในแต่ละวัน

9. ข้อใดเป็นความหมายของคำว่า โภชนบัญญัติ
ข. ข้อปฏิบัติในการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย

10. บุคคลในข้อใดไม่ปฏิบัติตนตามหลักโภชนบัญญัติ
ข. กิ่ง ไม่รับประทานผักและผลไม้ทุกชนิด

เฉลยแบบฝึกหัดที่ 4

คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษาเรื่องโภชนบัญญัติ จงเขียนแผนผังความคิดในประเด็น **“การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี”** (10 คะแนน)

ขึ้นอยู่ที่ดุลพินิจของผู้สอน

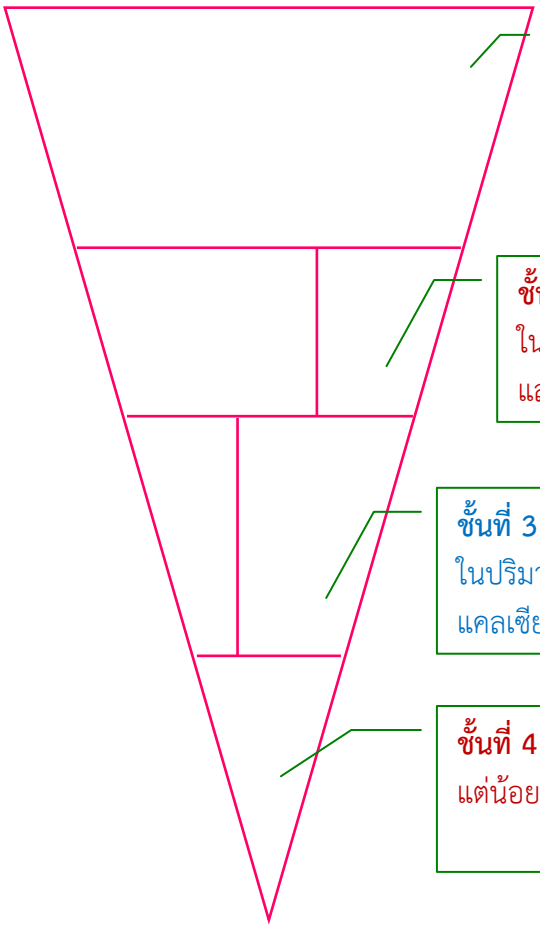
เฉลยแบบฝึกหัดที่ 5

คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษาหัวข้อ **“กินถูกหลักกับธงโภชนาการและปิรามิดอาหาร”** จงตอบคำถามต่อไปนี้ (10 คะแนน)

1. ธงโภชนาการและปิรามิดอาหารเกี่ยวข้องกับการกินอาหารอย่างไร

เป็นคำแนะนำถึงสัดส่วนและปริมาณความหลากหลายของอาหารที่ควรบริโภคใน 1 วัน ตามปริมาณอาหารแต่ละกลุ่ม

2. บอกประเภทของอาหารที่แสดงในธงโภชนาการ



ชั้นที่ 1 กลุ่มข้าว-แป้ง ควรรับประทานในปริมาณมากที่สุด โดยจะให้สารอาหารหลัก คือ คาร์โบไฮเดรต

ชั้นที่ 2 กลุ่มพืช ผัก และผลไม้ ควรรับประทานในปริมาณมากรองลงมา เพื่อได้วิตามินแร่ธาตุและกากใยอาหาร

ชั้นที่ 3 กลุ่มเนื้อสัตว์ ถั่ว ไข่ และนม ควรรับประทานในปริมาณพอเหมาะพอดี เพื่อให้ได้โปรตีน เหล็กและแคลเซียม

ชั้นที่ 4 กลุ่มน้ำมัน น้ำตาล เกลือ ควรรับประทานแต่น้อยเท่าที่จำเป็น

2.1 อาหารประเภทใดควรรับประทานในปริมาณมากที่สุด
กลุ่มคาร์โบไฮเดรต เพราะ เป็นแหล่งพลังงานหลัก
การรับประทานอาหารประเภทนี้มากเกินไปจะมีผลต่อร่างกาย คือ ทำให้ร่างกายแข็งแรงมีกำลังในการทำงานได้ดี
2.2 เพราะเหตุใดจึงจัดผัก ผลไม้ อยู่ในชั้นเดียวกัน
เพราะ ผักและผลไม้เป็นอาหารประเภทวิตามิน แร่ธาตุและใยอาหาร
2.3 เพราะเหตุใดจึงควรรับประทานผักมากกว่าผลไม้
เพราะ ช่วยให้ระบบการขับถ่ายดีขึ้น
2.4 เพราะเหตุใดควรรับประทาน น้ำมัน น้ำตาล เกลือ ในปริมาณน้อยเท่าที่จำเป็น
เพราะ เป็นอาหารประเภทที่สะสมหากรับประทานในปริมาณมากเกินไปจะทำให้เป็นโรคอ้วนได้

เฉลยแบบฝึกหัดที่ 6

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด โดยเขียนเครื่องหมาย ✖ หน้าข้อที่ถูกต้อง (10 คะแนน)

1. ก่อนการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารใดๆ สิ่งแรกที่ควรทำ คือ
ก. การอ่านฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร

2. เครื่องหมาย “อย.” บนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร หมายถึง ข้อใดต่อไปนี้
ค. เครื่องหมายที่แสดงว่าอาหารนั้นได้ผ่านการอนุญาตจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

3. วัน เดือนปีที่หมดอายุ บนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร มีข้อดีอย่างไร
ง. ถูกทุกข้อ

4. ฉลากโภชนาการ หมายถึง ข้อใดต่อไปนี้
ก. แสดงข้อมูลโภชนาการ ได้แก่ ปริมาณน้ำตาล ไขมันและโซเดียม ทำให้ผู้บริโภคเลือกรับประทานที่เหมาะสมได้

5. กลุ่มคนใดต่อไปนี้ ไม่ควรรับประทานอาหารที่มีฉลากโภชนาการระบุว่า “ปริมาณไขมัน โคเลสเตอรอล และคาร์โบไฮเดรตสูง”
ค. ผู้ที่เป็นโรคอ้วน

6. กลุ่มคนใดต่อไปนี้ ไม่ควรรับประทานอาหารที่มีฉลากโภชนาการระบุว่า “ปริมาณโซเดียมสูง”
ข. ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง

7. ข้อใดคือประโยชน์ของฉลากโภชนาการ
ง. ทำให้ทราบคุณค่าทางโภชนาการ

8. กรอบการแสดงข้อมูลโภชนาการของอาหารบนฉลาก เรียกว่าอะไร
ค. กรอบข้อมูลโภชนาการ

9. "กินครั้งละ" เป็นปริมาณที่ผู้ผลิตแนะนำให้ผู้บริโภคกินคือความหมายของอะไรบนฉลาก
ค. หนึ่งหน่วยบริโภค

10. ในข้อมูลที่บังคับสารอาหารอะไรที่ต้องระวังไม่ให้กินมากเกินไป
ข. โคเลสเตอรอล โซเดียม ไขมันอิ่มตัว และน้ำตาล

เฉลยแบบฝึกหัดที่ 7

คำชี้แจง ให้นักเรียน พิมพ์ตัวเลขลงในช่องว่าง เพื่อตอบคำถามว่าตัวเลขที่ปรากฏอยู่บนฉลากอาหารนั้นหมายถึงอะไร (10 คะแนน)

1.หมายเลข 7 หมายถึง เครื่องหมาย อย.และเลขทะเบียน

2. หมายเลข 5 หมายถึง ข้อความระบุ

3. หมายเลข 6 หมายถึง ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต

4. หมายเลข 3 หมายถึง ส่วนประกอบสำคัญ

5. หมายเลข 2 หมายถึง ชื่ออาหาร

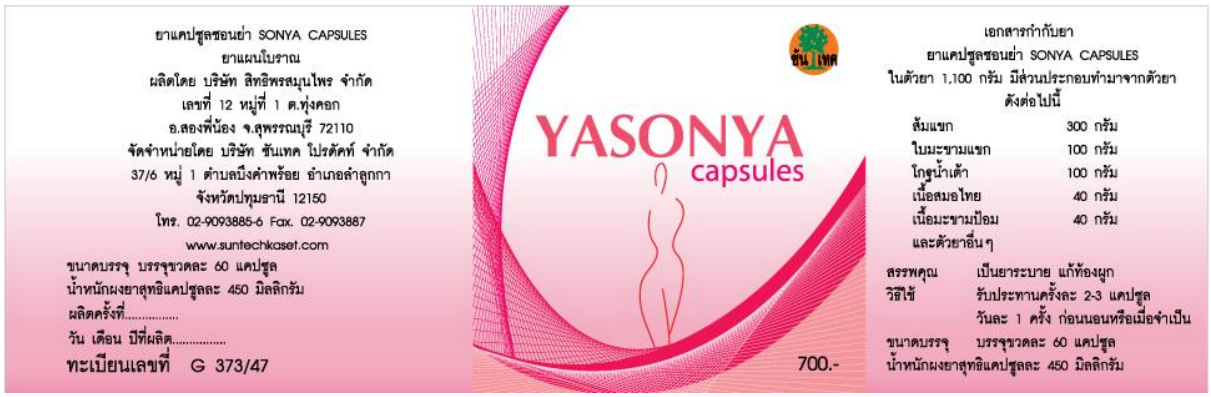
6. หมายเลข 1 หมายถึง วันเดือนปีที่ผลิต / วันเดือนปีที่หมดอายุ

7. หมายเลข 4 หมายถึง ปริมาตรสุทธิ

8. หมายเลข 8 หมายถึง วิธีใช้

แบบฝึกหัดที่ 8

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านฉลากยาที่กำหนดให้ เสร็จแล้วตอบคำถามเกี่ยวกับฉลากยาประเภทนี้ให้ถูกต้อง (5 คะแนน)



1. ยานี้คือยาชนิดใด

ง. ยาระบาย แก้ท้องผูก

2. วิธีชนิดนี้เป็นยาประเภทใด

ข. ใช้รับประทาน

3. ยาชนิดนี้มีวิธีรับประทานที่ถูกต้องคือ

ง. รับประทาน ครั้งละ 2 – 3 แคปซูล วันละ 1 ครั้ง

4. ยานี้บรรจุกี่เม็ด

ข. 60 เม็ด

5. ข้อใด<u>ไม่ใช่</u>ส่วนประกอบของยานี้

ง. ใบมะขามอ่อน

เฉลยแบบฝึกหัดที่ 9

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด โดยเขียนเครื่องหมาย ✖ หน้าข้อที่ถูกต้อง (10 คะแนน)

1. การโฆษณาผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางประเภทใด ที่ผู้บริโภคควรพิจารณาไตร่ตรองให้รอบคอบก่อนซื้อ
ก. เครื่องสำอางทำให้ผิวขาว

2. ผลิตภัณฑ์บางชนิดที่ต้องปรึกษาผู้เชี่ยวชาญก่อนใช้คืออะไร
ข. ยา วิตามิน

3. ก่อนตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพ นักเรียนจะใช้วิธีการใด
ก. ศึกษาหาข้อมูลจากแหล่งที่เชื่อถือได้

4. การโฆษณาอาหารสเริมลดน้ำหนักในข้อใดที่ผู้บริโภคต้องพึงระวังไม่ควรหลงเชื่อ
ค. โฆษณาว่าไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายก็ผอมได้

5. โฆษณาใดที่นักเรียนคิดว่าไม่เกินความจริง
ก. ยาสีฟันใช้แล้วลมหายใจสดชื่น

6. ถ้านักเรียนจะเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สินค้าและบริการสุขภาพควรพิจารณาข้อใด
ง. มีเครื่องหมาย มอก. หรือ อย.

7. การเลือกซื้อเครื่องสำอางข้อใดเหมาะสมที่สุด
ก. เลือกซื้อเครื่องสำอางโดยดูที่เครื่องหมายรับรองคุณภาพ

8. การใช้ยาเกินขนาดหมายความว่าอย่างไร
ค. ใช้ยาปริมาณมากเกินที่กำหนด

9. ใครปฏิบัติได้ถูกต้องในการเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ
ก. นิดเลือกซื้อผลไม้ตามฤดูกาล

10. นักเรียนควรปฏิบัติอย่างไรเพื่อป้องกันการใช้ยาผิด
ง. อ่านฉลากยาทุกครั้งก่อนใช้ยา

บรรณานุกรม

กำไลทิพย์ ระน้อย และคณะ. (2551). **หนังสือเรียน สุขศึกษา ม.1**. กรุงเทพฯ : เอมพันธ์.

เชาวลิต ภูมิภาค และกัลยภัฏร ศรีไพโรจน. (2551). **คู่มือครูแผนการจัดการเรียนรู้ชั้นมัธยมศึกษาปที่ 1 กลุมสาระการเรียนรูสุขศึกษาและพลศึกษาตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551**. กรุงเทพฯ. วัฒนาพานิช.

ประภาเพ็ญ สุวรรณ. ม.ป.ป. **การสอนสุขศึกษา ทฤษฎีและการประยุกต.** กรุงเทพฯ :ไทยวัฒนาพานิช.

พรสุข หุ่นนิรันดร์, ประภาเพ็ญ สุวรรณ, สุรีย์พันธุ์ วรพงศธรและอนันต์ มาลารัตน์. (2551). **หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.1 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2547). **การพัฒนารูปแบบการพัฒนาครูในการจัดทำสาระหลักสูตร กลุมสาระการเรียนรูสุขศึกษาและพลศึกษา**. วิทยานิพนธ ค.ด., มหาวิทยาลัยราชภัฏ นครราชสีมา, นครราชสีมา.

สุชาติ โสมประยูร และคนอื่นๆ. (2545). **กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) ช่วงชั้นที่ 3 (ม.1-3) เล่ม 1**. กรุงเทพมหานคร: ประสานมิตร.

อุทัย สงวนพงศ์ และสุณัฏฐา สงวนพงศ์. (2555). **สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1**. กรุงเทพฯ : พัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.).