

1 มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด**พ 4.1**

ม.1/1

เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย

ม.1/2

วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

2 สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ปัญหาภาวะโภชนาการจะเกิดจากการรับประทานอาหารที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ จึงควรวิเคราะห์ภาวะโภชนาการของตนเองเพื่อเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าและเหมาะสมกับวัย

3 สาระการเรียนรู้**3.1 สาระการเรียนรู้แกนกลาง**

- 1) หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย
- 2) ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ
 - ภาวะการขาดสารอาหาร
 - ภาวะโภชนาการเกิน

3.2 สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น

(พิจารณาตามหลักสูตรสถานศึกษา)

4 สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**4.1 ความสามารถในการคิด**

- 1) ทักษะกระบวนการตัดสินใจ
- 2) ทักษะการวิเคราะห์

4.2 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต**5 คุณลักษณะอันพึงประสงค์**

1. มีวินัย
2. ตรงต่อเวลา
3. มีความรับผิดชอบ

ชิ้นงาน/ภาระงาน (รวบยอด)

การกำหนดรายการอาหารสำหรับตนเอง และสมาชิกในครอบครัว

การวัดและการประเมินผล

7.1 การประเมินก่อนเรียน

- ตรวจสอบแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

7.2 การประเมินระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

- 1) ตรวจสอบงานที่ 5.1 เรื่อง อาหารและภาวะโภชนาการ
- 2) ตรวจสอบงานที่ 5.2 เรื่อง การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย
- 3) ตรวจสอบงานที่ 5.3 เรื่อง อาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น
- 4) ตรวจสอบงานที่ 5.4 เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร
- 5) ตรวจสอบบันทึกการอ่าน
- 6) ประเมินการนำเสนอผลงาน
- 7) สังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล
- 8) สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
- 9) สังเกตคุณลักษณะอันพึงประสงค์

7.3 การประเมินหลังเรียน

- ตรวจสอบแบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

7.4 การประเมินชิ้นงาน/ภาระงาน (รวบยอด)

- ตรวจสอบการกำหนดรายการอาหารสำหรับตนเอง และสมาชิกในครอบครัว

กิจกรรมการเรียนรู้



นักเรียนทำแบบทดสอบ**ก่อนเรียน** หน่วยการเรียนรู้ที่ 5



วิธีสอนโดยการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือ : เทคนิคคู่คิดสี่สหาย

ขั้น นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูให้นักเรียนดูบัตรภาพ แล้วให้นักเรียนตอบคำถามและแสดงความคิดเห็น
2. ครูสุ่มเลือกนักเรียน 3-5 คน ตอบคำถามและแสดงความคิดเห็น จากนั้นครูอธิบายให้นักเรียนเข้าใจถึงคุณค่าและประโยชน์ของอาหารว่างที่มีต่อร่างกาย

ขั้น สอน

1. ครูแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน คละกันตามความสามารถ แล้วให้แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาและสืบค้นความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ จากหนังสือเรียน และแหล่งข้อมูลสารสนเทศ
2. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันวางแผนการศึกษาและสืบค้นความรู้ โดยแบ่งหน้าที่กันรับผิดชอบตามความเหมาะสม
3. สมาชิกในแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายในแต่ละประเด็น และผลัดกันซักถามข้อสงสัย จนได้รับคำตอบที่ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ชัดเจน จากนั้นสรุปความรู้ลงในแบบบันทึกการอ่าน
4. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันทำใบงานที่ 5.1 เรื่อง อาหารและภาวะโภชนาการ โดยให้สมาชิกกลุ่มหาคำตอบด้วยตนเองจนครบทุกข้อ จากนั้นจับคู่กับเพื่อนในกลุ่มเพื่อผลัดกันอธิบายคำตอบให้คู่ของตนฟัง (สมาชิกในกลุ่มอีกคู่หนึ่งก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน)
5. สมาชิกรวมกลุ่ม 4 คน (ตามเดิม) แล้วผลัดกันอธิบายคำตอบของคู่ของตนเองให้สมาชิกอีกคู่หนึ่งภายในกลุ่มฟัง จากนั้นสรุปคำตอบที่เป็นมติของกลุ่มลงในใบงานที่ 5.1 เพื่อนำส่งครูตรวจ
6. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ปัญหาการเกิดโรคที่เกิดจากภาวะทุพโภชนาการ จากนั้นร่วมกันสรุปผลแล้วส่งตัวแทนนำเสนอ หน้าชั้นเรียน

ขั้น สรุป

นักเรียนร่วมกันสรุปปัญหาการเกิดโรคที่เกิดจากภาวะทุพโภชนาการ และเสนอแนะแนวทางการแก้ปัญหาที่ถูกต้องและเหมาะสม



วิธีสอนโดยเน้นกระบวนการ : กระบวนการเรียนรู้ความเข้าใจ

ขั้นที่ 1 สังเกต ตระหนัก

1. ครูให้นักเรียนดูบัตรภาพ แล้วร่วมกันพิจารณาว่า อาหารแต่ละชนิดให้สารอาหารใดแก่ร่างกาย
2. นักเรียนร่วมกันจัดหมวดหมู่บัตรภาพอาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการต่ำ และภาวะโภชนาการเกิน
3. ครูเลือกตัวแทนนักเรียนตรวจสอบความถูกต้อง พร้อมแสดงเหตุผลประกอบ แล้วให้เพื่อนในชั้นเรียนตรวจสอบ
4. ครูให้นักเรียนกลุ่มเดิมร่วมกันศึกษาและสืบค้นความรู้เรื่อง โภชนบัญญัติและธงโภชนาการ

ขั้นที่ 2 วางแผนปฏิบัติ

นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันวางแผนการศึกษาและสืบค้นความรู้เรื่อง โภชนบัญญัติและธงโภชนาการ โดยแบ่งหน้าที่กันรับผิดชอบตามความเหมาะสม หรือตามความสนใจของสมาชิกกลุ่ม

ขั้นที่ 3 ลงมือปฏิบัติ

นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาและสืบค้นความรู้เรื่อง โภชนบัญญัติและธงโภชนาการ จากหนังสือเรียน และแหล่งข้อมูลสารสนเทศ ตามที่ได้วางแผนร่วมกันไว้

ขั้นที่ 4 พัฒนาความรู้ ความเข้าใจ

1. สมาชิกในแต่ละกลุ่มตั้งคำถาม คนละ 1 ข้อ จากนั้นผลัดกันถาม-ตอบกับสมาชิกในกลุ่ม
2. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันอธิบายแนวทางในการเลือกรับประทานอาหารตามข้อปฏิบัติในโภชนบัญญัติ 9 ประการ จากนั้นส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอ หน้าชั้นเรียน
3. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันทำใบงานที่ 5.2 เรื่อง การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย โดยให้สมาชิกในกลุ่มจับคู่กันเป็น 2 คู่ แล้วให้สมาชิกคนหนึ่งของแต่ละคู่คิดหาคำตอบและเขียนคำตอบ และสมาชิกอีกคนหนึ่งเป็นฝ่ายสังเกต (นักเรียนอีกคู่หนึ่งที่อยู่ในกลุ่มเดียวกันกับปฏิบัติในทำนองเดียวกัน)
4. นักเรียนที่ทำหน้าที่เป็นฝ่ายสังเกต จะทำหน้าที่ตรวจสอบและแสดงความคิดเห็น
5. นักเรียนแต่ละคู่เปลี่ยนบทบาทกันในคำถามข้อต่อไป จากผู้ตอบเป็นผู้สังเกต และจากผู้สังเกตเป็นผู้ตอบ แล้วให้นักเรียนแต่ละคู่ในกลุ่มเดียวกัน (กลุ่ม 4 คน) เปรียบเทียบคำตอบ และแสดงความคิดเห็น จากนั้นตรวจสอบความเรียบร้อยก่อนนำใบงานที่ 5.2 ส่งครูตรวจ

ขั้นที่ 5 สรุป

นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันสรุปความรู้เกี่ยวกับข้อปฏิบัติในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย และหลักการเลือกรับประทานอาหารตามสัดส่วนของธงโภชนาการ



วิธีสอนแบบ สืบเสาะหาความรู้ (Inquiry Method : 5E)

ขั้นที่ 1 กระตุ้นความสนใจ (Engage)

1. ครูให้นักเรียนรวมกลุ่มเดิม จากนั้นให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มวาดภาพอาหารที่ตนเองชอบรับประทาน ลงในกระดาษ แล้วบอกรายละเอียดเกี่ยวกับอาหาร
2. สมาชิกในกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันแสดงข้อมูลอาหารที่ตนเองชอบรับประทานอาหาร พร้อมอธิบายรายละเอียด จากนั้นสมาชิกกลุ่มร่วมกันพิจารณาถึงความเหมาะสมของอาหารกับสุขภาพร่างกาย

ขั้นที่ 2 สำรวจค้นหา (Explore)

1. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาและสืบค้นความรู้ จากหนังสือเรียน ห้องสมุด และแหล่งข้อมูลสารสนเทศ
2. สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันวางแผนการศึกษาและสืบค้นข้อมูล

ขั้นที่ 3 อธิบายความรู้ (Explain)

1. สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มผลัดกันอธิบาย ตรวจสอบข้อมูล และสรุปความรู้ในประเด็นต่างๆ แล้วผลัดกันซักถามข้อสงสัย แล้วบันทึกความรู้ที่ได้ลงในแบบบันทึกการอ่าน
2. ครูตั้งประเด็นคำถามเพื่อให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันอธิบายและหาคำตอบร่วมกัน โดยให้แต่ละกลุ่มค้นคว้าหาคำตอบ จากหนังสือเรียน ห้องสมุด หรือแหล่งข้อมูลสารสนเทศ

ขั้นที่ 4 ขยายความเข้าใจ (Expand)

นักเรียนทุกคนทำใบงานที่ 5.3 เรื่อง อาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น เสร็จแล้วนำเสนอครูตรวจ

ขั้นที่ 5 ตรวจสอบผล (Evaluate)

1. นักเรียนช่วยกันยกตัวอย่างอาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น พร้อมแสดงเหตุผลประกอบ
2. นักเรียนร่วมกันสรุปหลักในการเลือกอาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น และสารอาหารต่างๆ ที่วัยรุ่นควรได้รับในแต่ละวัน เพื่อนำความรู้ไปปรับใช้ในการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับสุขภาพของตนเอง

เรื่องที่ 4

ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหารและการเลือกใช้ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสำหรับวัยรุ่น



1 ชั่วโมง

วิธีสอนแบบ กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์

ขั้นที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียน

ครูจัดตัวอย่างฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหารบนกระดาน แล้วถามนักเรียนว่า ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหารประกอบด้วยข้อมูลอะไรบ้าง

ขั้นที่ 2 จัดการเรียนรู้

1. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาและสืบค้นความรู้ จากหนังสือเรียน ห้องสมุด และแหล่งข้อมูลสารสนเทศ
2. สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันวางแผนการศึกษาและสืบค้นความรู้ จากนั้นนำเสนอความรู้ที่ได้รับจากการศึกษาหน้าชั้นเรียน

ขั้นที่ 3 สรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหารและการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสำหรับวัยรุ่น
2. นักเรียนทุกคนทำใบงานที่ 5.4 เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร
3. ครูเฉลยคำตอบในใบงานที่ 5.4 แล้วให้นักเรียนจับคู่กันตรวจความถูกต้องของใบงาน

ขั้นที่ 4 วัดและประเมินผล

ครูประเมินความรู้ความเข้าใจของนักเรียนจากการทำใบงานที่ 5.4

- ครูมอบหมายให้นักเรียนแต่ละคนวิเคราะห์ภาวะโภชนาการของตนเองและสมาชิกในครอบครัว แล้วกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัย โดยให้ครอบคลุมประเด็นตามที่กำหนด



นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5

9.1 สื่อการเรียนรู้

- 1) หนังสือเรียน สุขศึกษา ม.1
- 2) แบบวัดและบันทึกผลการเรียนรู้ สุขศึกษา ม.1
- 3) บัตรภาพ
- 4) แผนภาพธงโภชนาการ
- 5) ตัวอย่างฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร
- 6) ใบงานที่ 5.1 เรื่อง อาหารและภาวะโภชนาการ
- 7) ใบงานที่ 5.2 เรื่อง การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย
- 8) ใบงานที่ 5.3 เรื่อง อาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น
- 9) ใบงานที่ 5.4 เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร

9.2 แหล่งการเรียนรู้

- แหล่งข้อมูลสารสนเทศ
 - <http://www.trueplookpanya.com/examination/all/5000>
 - http://www.trueplookpanya.com/new/knowledge_list/42-5000/update/5006/
 - http://www.horapa.com/content.php?CS_tegury=Kidsfood&No=471
 - http://www.lib.ru.ac.th/journal/apr/apr/13_op_See_spfood01.html

การประเมินชิ้นงาน/ภาระงาน (รวบยอด)

แบบประเมินการกำหนดรายการอาหารสำหรับตนเอง และสมาชิกในครอบครัว

รายการประเมิน	คำอธิบายระดับคุณภาพ / ระดับคะแนน			
	ดีมาก (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
1. การกำหนดรายการอาหาร	กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยของสมาชิกในครอบครัวได้ถูกต้อง เหมาะสมทุกมื้อ	กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยของสมาชิกในครอบครัวได้ แต่ไม่เหมาะสม 1 มื้อ	กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยของสมาชิกในครอบครัวได้ แต่ไม่เหมาะสม 2 มื้อ	กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยของสมาชิกในครอบครัวได้ แต่ไม่เหมาะสม 3 มื้อ
2. การวิเคราะห์ภาวะโภชนาการ	วิเคราะห์ภาวะโภชนาการของตนเองและสมาชิกในครอบครัวได้ถูกต้อง ละเอียดชัดเจน และเข้าใจง่าย	วิเคราะห์ภาวะโภชนาการของตนเองและสมาชิกในครอบครัวได้ถูกต้อง ชัดเจนเป็นส่วนใหญ่ และเข้าใจง่าย	วิเคราะห์ภาวะโภชนาการของตนเองและสมาชิกในครอบครัวได้ถูกต้องเป็นบางส่วน แต่ค่อนข้างเข้าใจยาก	วิเคราะห์ภาวะโภชนาการของตนเองและสมาชิกในครอบครัวได้ถูกต้องเป็นบางส่วน และเข้าใจยาก
3. ความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ	กำหนดรายการอาหารโดยคำนึงถึงความประหยัด และคุณค่าทางโภชนาการที่ผู้บริโภคอาหารควรจะได้รับสูง	กำหนดรายการอาหารโดยคำนึงถึงความประหยัด และคุณค่าทางโภชนาการที่ผู้บริโภคอาหารควรจะได้รับค่อนข้างสูง	กำหนดรายการอาหารโดยคำนึงถึงความประหยัด และคุณค่าทางโภชนาการที่ผู้บริโภคอาหารควรจะได้รับน้อย	กำหนดรายการอาหารโดยไม่คำนึงถึงความประหยัด และคุณค่าทางโภชนาการที่ผู้บริโภคอาหารควรจะได้รับ

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	11 - 12	9 - 10	6 - 8	ต่ำกว่า 6
ระดับคุณภาพ	ดีมาก	ดี	พอใช้	ปรับปรุง

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

- พฤติกรรมเกี่ยวกับสุขภาพใดที่ควรปรับปรุง
 - ไม่ออกกำลังกาย
 - อาบน้ำวันละ 2 ครั้ง
 - ตรวจสุขภาพปีละ 1 ครั้ง
 - รับประทานอาหารมีใยีน้อย
- พฤติกรรมสุขภาพที่ดี คือพฤติกรรมในข้อใด
 - ดื่มกาแฟก่อนอาหาร
 - หลังรับประทานอาหารควรนอนพักผ่อน
 - หยุดใช้ยาเมื่อการอักเสบหาย
 - ออกกำลังกาย
- นักเรียนคิดว่า พฤติกรรมใดที่ทำให้เกิดโรคกระเพาะอาหาร
 - ดื่มน้ำมากๆ
 - รับประทานอาหารที่ย่อยง่าย
 - กินอาหารที่มีรสเผ็ดจัด
 - แปรงฟันหลังรับประทานอาหาร
- พฤติกรรมใดต่อไปนี้เป็นไม่ใช่โภชนบัญญัติ
 - การกินอาหารครบ 5 หมู่
 - การดื่มนมสด
 - การดื่มน้ำชา กาแฟ
 - การออกกำลังกายเป็นประจำ
- ข้อใดเป็นการปฏิบัติตามธงโภชนาการ
 - ผู้สูงอายุควรกินเนื้อสัตว์ให้มากๆ
 - ผู้ใหญ่ควรดื่มนมสด วันละ 1 แก้ว
 - เด็กวัยเรียนควรดื่มน้ำสะอาด
 - เด็กวัยรุ่นควรกินอาหารประเภทวิตามิน
- ถ้ามือเข้ากินข้าวต้มแล้ว มือกลางวันควรกินอาหารตามข้อใด จึงจะตรงตามหลักโภชนบัญญัติ
 - ส้มตำ
 - สลัดผัก
 - ยาผลไม้
 - กล้วยเดี่ยว
- เพราะเหตุใด เราจึงควรกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่
 - ทำให้มีรูปร่างดี
 - ทำให้มีหน้าตาสวยงาม
 - ทำให้เลือกซื้ออาหารได้ง่าย
 - ทำให้ได้รับสารอาหารครบถ้วน
- ข้อใดไม่ใช่หลักโภชนบัญญัติ
 - กินเนื้อสัตว์ติดมันมากๆ
 - ดื่มนมให้เหมาะสมกับวัย
 - กินพืชผักและผลไม้เป็นประจำ
 - หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีรสจัด
- รายการอาหารใน 1 วัน ข้อใดเหมาะสมกับเด็กวัยเรียนมากที่สุด
 - น้ำเต้าหู้ ปาท่องโก๋ ยำวันเส้น
 - ข้าวต้มกุ้ง ส้มตำ ข้าวหมกไก่
 - ข้าวไข่เจียว ข้าวขาหมู ไข่ตุ๋น
 - โจ๊กหมูใส่ไข่ กล้วยเดี่ยวผัดซีอิ้ว ข้าวแกงเขียวหวานหมู
- การดูแลรักษาสุขภาพที่ดี ควรปฏิบัติอย่างไร
 - ดื่มนมเป็นประจำทุกวัน
 - แปรงฟันเฉพาะตอนเช้า
 - ดื่มน้ำน้อยๆ ฟันจะได้สวย
 - ทาน้ำมันเมื่อไม่ได้อาบน้ำ

มฐ. พ 4.1 ม.1/1-2

ได้คะแนน

คะแนนเต็ม

10

เฉลย

- ก
- ง
- ค
- ค
- ข
- ง
- ง
- ก
- ง
- ก

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

- ถ้ามือเข้ากินข้าวต้มแล้ว มือกลางวันควรกินอาหารตามข้อใด จึงจะตรงตามหลักโภชนบัญญัติ
 - กล้วยเดี่ยว
 - สลัดผัก
 - ยาผลไม้
 - ส้มตำ
- เพราะเหตุใด เราจึงควรกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่
 - ทำให้ได้รับสารอาหารครบถ้วน
 - ทำให้มีหน้าตาสวยงาม
 - ทำให้เลือกซื้ออาหารได้ง่าย
 - ทำให้มีรูปร่างดี
- ข้อใด **ไม่ใช่**หลักโภชนบัญญัติ
 - ดื่มนมให้เหมาะสมกับวัย
 - กินพืชผักและผลไม้เป็นประจำ
 - หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีรสจัด
 - กินเนื้อสัตว์ติดมันมากๆ
- รายการอาหารใน 1 วัน ข้อใดเหมาะสมกับเด็กวัยเรียนมากที่สุด
 - น้ำเต้าหู้ ปาท่องโก๋ ยำวันเส้น
 - ข้าวต้มกุ้ง ส้มตำ ข้าวหมกไก่
 - โจ๊กหมูใส่ไข่ กล้วยเดี่ยวผัดซีอิ้ว ข้าวแกงเขียวหวานหมู
 - ข้าวไข่เจียว ข้าวขาหมู ไข่ตุ๋น
- การดูแลรักษาสุขภาพที่ดี ควรปฏิบัติอย่างไร
 - แปรงฟันเฉพาะตอนเช้า
 - ดื่มนมเป็นประจำทุกวัน
 - ดื่มน้ำน้อยๆ ฟันจะได้สวย
 - ทาน้ำหอมเมื่อไม่ได้อาบน้ำ
- พฤติกรรมเกี่ยวกับสุขภาพใดที่ควรปรับปรุง
 - อาบน้ำวันละ 2 ครั้ง
 - ไม่ออกกำลังกาย
 - ตรวจสุขภาพปีละ 1 ครั้ง
 - รับประทานอาหารมื่อเย็นน้อย
- พฤติกรรมสุขภาพที่ดี คือพฤติกรรมในข้อใด
 - ดื่มน้ำมาก ๆ
 - หลังรับประทานอาหารควรนอนพักผ่อน
 - ออกกำลังกาย
 - หยุดใช้ยาเมื่อการอักเสบหาย
- นักเรียนคิดว่า พฤติกรรมใดที่ทำให้เกิดโรคกระเพาะอาหาร
 - ดื่มน้ำมากๆ
 - ล้างมือก่อนกินอาหาร
 - แปรงฟันหลังจากตื่นนอนตอนเช้า
 - กินอาหารที่มีรสเผ็ดจัด
- พฤติกรรมใดต่อไปนี้ **ไม่ใช่**โภชนบัญญัติ
 - การกินอาหารครบ 5 หมู่
 - การดื่มน้ำชา กาแฟ
 - การดื่มนมสด
 - การออกกำลังกายเป็นประจำ
- ข้อใดเป็นการปฏิบัติตามธงโภชนาการ
 - เด็กวัยเรียนควรงดกินอาหารเข้า
 - ผู้ใหญ่ควรดื่มนมสด วันละ 1 แก้ว
 - ผู้สูงอายุควรกินเนื้อสัตว์ให้มาก ๆ
 - เด็กวัยรุ่นควรกินอาหารประเภทวิตามิน

มฐ. พ 4.1 ม.1/1-2

ได้คะแนน

คะแนนเต็ม

10

เฉลย

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