



ใบความรู้ที่ 2



กินตามธงโภชนาการ

สอดคล้องกับมาตรฐานและตัวชี้วัดกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
พ 1.1 ป.3/3 (ต้องรู้) พ 4.1 ป.3/3 (ต้องรู้) พ 4.1 ป.5/1 (ควรรู้)

เนื้อหาในใบความรู้นี้ ใช้ประกอบการเรียนการสอนในวิชาสุขศึกษา ตามมาตรฐานที่ 1 และมาตรฐานที่ 4 โดยผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร

นอกจากกินครบทั้ง 5 หมู่ และหลากหลายแล้ว ร่างกายยังต้องการอาหารแต่ละหมู่ในปริมาณไม่เท่ากัน กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขจึงจัดอาหาร 5 หมู่ ให้เป็นกลุ่มอาหารที่เราควรกินในปริมาณมากน้อยแตกต่างกันไป เพื่อให้ง่ายต่อการนำไปปฏิบัติ โดยจัดทำเป็นธงโภชนาการ ซึ่งเป็นรูปสามเหลี่ยมหัวกลับ แบบธงแฉวง ฐานใหญ่ด้านบนให้บริโภคมากที่สุด และปลายธงให้บริโภคน้อยลงตามลำดับ ธงโภชนาการ จะบอกชนิดและปริมาณของอาหารที่ควรบริโภคในแต่ละวัน

แนะนำ ปริมาณอาหารที่เด็กไทยอายุ 6-13 ปี ควรบริโภคใน 1 วัน



สัดส่วนของอาหารประเภทต่างๆ

กลุ่มข้าว - แป้ง 1 ส่วน = 1 ทัพพี = 80 กิโลแคลอรี



กลุ่มเนื้อสัตว์ 1 ส่วน = 1 ช้อนกินข้าว = 25 - 35 กิโลแคลอรี



กลุ่มผัก 1 ส่วน = 1 ทัพพี = 11 กิโลแคลอรี



ผักสุก 1 ทัพพี



ผักดิบ 2 ทัพพี



มะเขือเทศขนาดกลาง
2-3 ผล



แตงกวาดิบ
2 ผลเล็ก

กลุ่มผลไม้ 1 ส่วน = 70 กิโลแคลอรี



สับปะรด 8 ชิ้นคำ



กล้วยน้ำว้า
1 ผลกลาง



มะละกอสุก 8 ชิ้นคำ



กล้วยหอม
1/2 ผลใหญ่



ส้มเขียวหวาน
2 ผลกลาง



แตงโม 8 ชิ้นคำ



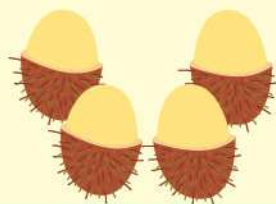
ทุเรียน 1 เม็ดกลาง



ฝรั่ง 1/2 ผลใหญ่



ลูกเกด 2 ช้อนโต๊ะ



เงาะ 4 ผล



ชมพู่ 2 ผล



แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก



มะม่วงเขียวเสวย
1/2 ผลกลาง



องุ่น 8 ผล



ส้มโอ 2 กลีบใหญ่



น้ำส้ม 1/2 ถ้วยตวง
(120 มล.)