



# ใบความรู้ที่ 3



## ผัก ผลไม้ มากคุณค่า นำรับประทาน

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

เนื้อหาในใบความรู้นี้ ให้ประกอบการเรียนการสอนในวิชาสุขศึกษา ตามมาตรฐานที่ 1 และมาตรฐานที่ 4 โดยผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร

### ประโยชน์สูง

อุดมด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่ช่วยเสริมสร้างและควบคุมการทำงานของร่างกาย เช่น วิตามินซี เบต้าแคโรทีน ธาตุเหล็ก แคลเซียม

### แคลอรีต่ำ

ผักและผลไม้ที่มีรสไม่หวานจัดอย่าง แอปเปิล แก้วมังกร ฝรั่ง มีแคลอรีต่ำ ส่วนผลไม้ที่มีรสหวานจัดอย่างทุเรียน มะม่วงสุก น้อยหน่า ขนุน มะขามหวาน จะมีแคลอรีสูงกว่า ควรเลือกที่ไม่หวานจัด



### มีสารพฤกษเคมี

สีน้ำตาลของผักและผลไม้ มีสารพฤกษเคมีที่ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ทำให้ผิวสวย สุขภาพดี ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด

### มีใยอาหาร

ใยอาหารในผักผลไม้ เป็นประโยชน์ต่อระบบทางเดินอาหารและการขับถ่าย ช่วยป้องกันท้องผูก

เด็กอายุ 6-13 ปี ควรกินผักวันละ 4 ทัพพี หรือมี้อละ 4 ช้อนกินข้าว  
กินผลไม้วันละ 3 ส่วน หรือมี้อละ 1 ส่วน

## ผัก ผลไม้ 5 สี แสนอร่อย

กินผักผลไม้ทุกมื้อให้หลายชนิด หลากสี สลับสับเปลี่ยนกันไป จะได้สารพฤกษเคมี (สารเม็ดสีที่อยู่ในผักผลไม้ต่างๆ) หลากหลายชนิด



### เขียว

ผักบุ้ง คื่นช่าย กวางตุ้ง ผักโขม ตำลึง กะหล่ำปลี บร็อคโคลี่ ผักกาดขาว บวบ  
หน่อไม้ฝรั่ง มะเขือ แตงกวา ถั่วพู ใบขึ้นฉ่าย ใบกุยช่าย ผักชะอม อะโวคาโด  
แอปเปิลเขียว องุ่นเขียว กี้



### ขาว

ถั่วงอก หอมหัวใหญ่ กะหล่ำดอก หัวไชเท้า ดอกแค ยอดมะพร้าว ฟิง ข่า  
กระเทียม เห็ด สาหร่าย ลูกแพร์ มังคุด เงาะ ลิ้นจี่ แห้ว แก้วมังกร หน้อยหน้า



### แดง

มะเขือเทศ หอมแดง พริกหวานแดง สตรอเบอร์รี่ เชอร์รี่ แตงโม ทับทิม



### เหลือง-ส้ม

ฟักทอง แครอท ข้าวโพดอ่อน พริกเหลือง มันฝรั่ง ส้ม สับปะรด ถั่ว  
ขนุน แคนตาลูป มะละกอสุก มะม่วงสุก แตงโมเหลือง



### น้ำเงิน-ม่วง

มะเขือม่วง กะหล่ำปลีสีม่วง ดอกอัญชัน ลูกพรุน ลูกหว้า ชมพู่มะเหมี่ยว  
บลูเบอร์รี่

เด็กอายุ 6-13 ปี ควรกินผักวันละ 4 กำพื หรือมื้อละ 4 ช้อนกินข้าว  
กินผลไม้วันละ 3 ส่วน หรือมื้อละ 1 ส่วน