



ใบความรู้ที่ 1



อาหารหลัก 5 หมู่

สอดคล้องกับมาตรฐานและตัวชี้วัดกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
พ 1.1 ป.3/3 (ต้องรู้) พ 4.1 ป.3/2 (ควรรู้) พ 4.1 ป.3/3 (ต้องรู้) พ 4.1 ป.5/1 (ควรรู้)

เนื้อหาในใบความรู้นี้ ใช้ประกอบการเรียนการสอนในวิชาสุขศึกษา ตามมาตรฐานที่ 1 และมาตรฐานที่ 4 โดยผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร

ทำไมต้องกินอาหาร

กินเพื่อให้หายหิว



กินเพื่อให้มีแรงทำงาน และเรียนหนังสือ



กินเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง และเจริญเติบโต



กินเพื่อให้มีชีวิตอยู่ได้



อาหารหลัก 5 หมู่

ในแต่ละวันเราควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่พอเหมาะ และในแต่ละหมู่ควรเลือกกินให้หลากหลายเพราะในอาหารแต่ละชนิดประกอบด้วยสารอาหารต่างๆ ในปริมาณที่มากน้อยต่างกัน โดยไม่มีอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งที่จะมีสารอาหารต่างๆ ครบในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ดังนั้น ในวันหนึ่งๆ เราต้องกินอาหารหลายๆ ชนิด เพื่อให้ได้สารอาหารครบตามที่ร่างกายต้องการ

หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้ง



ให้สารอาหาร โปรตีน
โปรตีน 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี
ประโยชน์ ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง และช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ของร่างกาย

หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน ข้าวโพด



ให้สารอาหาร คาร์โบไฮเดรต
คาร์โบไฮเดรต 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี
ประโยชน์ ให้พลังงานแก่ร่างกาย

หมู่ที่ 3 ผักต่างๆ



ให้สารอาหาร วิตามิน และเกลือแร่
ประโยชน์ ช่วยเสริมสร้างการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ และมีใยอาหาร ช่วยให้อุจจาระนุ่ม

หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ



ให้สารอาหาร วิตามินและเกลือแร่ รวมถึงน้ำตาลจากผลไม้
ประโยชน์ ช่วยเสริมสร้างการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ และมีใยอาหารช่วยให้อุจจาระนุ่ม

หมู่ที่ 5 ไขมันและน้ำมันจากพืช และสัตว์



ให้สารอาหาร ไขมัน
ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี
ประโยชน์ ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ช่วยในการดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน เอ ดี อี เค