

# หน่วยงานการเรือนรัฐที่ 1 ชีวิตสัมพันธ์

เรื่อง ปัจฉัยในการดำรงชีวิต  
ของมนุษย์

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

ครูชญัญลีลา วิชาเลิศกวิณ



# ตัวชี้วัด



1. บรรยายสิ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต และการเจริญเติบโตของมนุษย์และสัตว์โดยใช้ข้อมูลที่รวบรวมได้ (ว ๑.๒ ป.๓/๑)

2. ตระหนักถึงประโยชน์อาหาร น้ำ และอากาศโดยการดูแลตนเองและสัตว์ให้ได้รับสิ่งเหล่านี้ได้อย่างเหมาะสม (ว ๑.๒ ป.๓/๒)

# ศัพท์วิทยาศาสตร์น่ารู้

คำศัพท์	คำอ่าน	คำแปล
Air	แอร์	อากาศ
Animal	แอนซ์ นิเมิล	สัตว์
Food	ฟูด	อาหาร
Habitat	แฮบ บิแทท	แหล่งที่อยู่
Water	วอ เทอะ	น้ำ



มนุษย์จะดำรงชีวิตและเจริญเติบโตได้  
ต้องอาศัยปัจจัยหลายอย่าง?



# ปัจจัยที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต และการเจริญเติบโตของมนุษย์

1

อาหาร



2

น้ำ



3

อากาศ



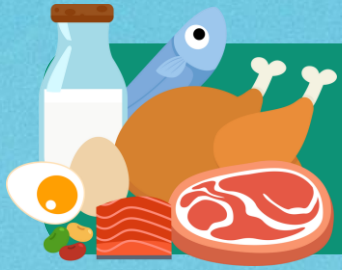
# 1

# อาหาร

\*อาหารเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตและการเจริญเติบโตของมนุษย์

อาหาร หมายถึงสิ่งที่รับประทานแล้วก่อให้เกิดประโยชน์ต่างๆ ต่อร่างกายเช่นทำให้ร่างกายเจริญเติบโตช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันทางโรค และทำให้อวัยวะต่างๆ ทำงานได้ตามปกติ





หมู่ที่ 1 โปรตีน



หมู่ที่ 2 คาร์โบไฮเดรต

หมู่ที่ 3 ไขมัน



หมู่ที่ 4 วิตามิน



หมู่ที่ 5 เกลือแร่



# อาหาร 5 หมู่

# หมู่ที่ 1 โปรตีน

## Protein

สารอาหารหมู่ที่ 1 โปรตีน พบมากในอาหารประเภทเนื้อสัตว์ นม ไข่ และถั่วต่างๆ “โปรตีน” เป็นสารอาหารที่มีส่วนช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต มีความแข็งแรง ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันเพื่อป้องกันโรค และซ่อมแซมร่างกายเมื่อเกิดการสึกหรอ นอกจากนี้ โปรตีนยังถูกนำไปสร้างกระดูก เลือด กล้ามเนื้อ ผิวหนัง ฮอร์โมน เม็ดเลือด และฮอร์โมนต่างๆ อีกด้วย

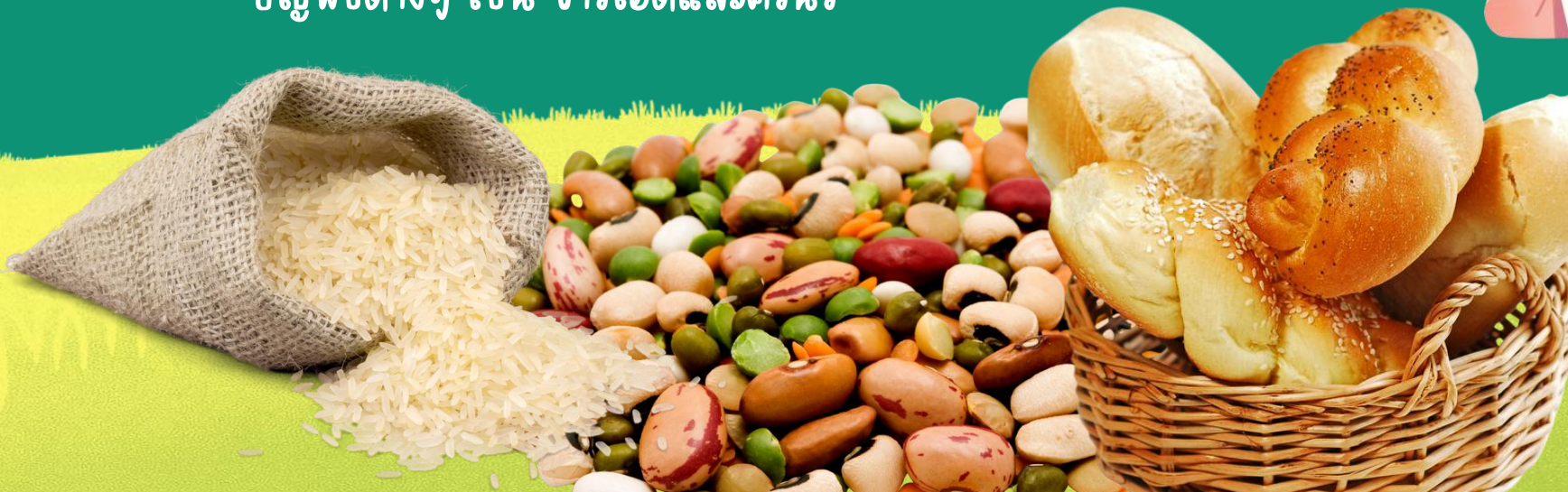


# หมวดที่ 2 คาร์โบไฮเดรต

## Carbohydrates

**คาร์โบไฮเดรต** เป็นแหล่งพลังงานหลักของร่างกาย โดยเฉพาะสำหรับการทำงานของสมองและระบบประสาท การรับประทานคาร์โบไฮเดรตในปริมาณที่เหมาะสมจะช่วยให้ร่างกายมีพลังงานเพียงพอสำหรับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน แหล่งคาร์โบไฮเดรตที่ดี ได้แก่

- ข้าวและผลิตภัณฑ์จากข้าว เช่น ข้าวสวย ข้าวกล้อง ข้าวเหนียว
- ขนมปังและแป้งต่างๆ
- มันฝรั่งและมันเทศ
- ธัญพืชต่างๆ เช่น ข้าวโอ๊ตและควินัว



# กลุ่มที่ 3 ไบโอมัน

## Lipid

**ไบโอมัน ( ไบโอมันจากพืชและสัตว์ )** โดยแหล่งอาหารที่ให้ไบโอมัน จะแบ่งเป็นไบโอมัน  
อิ่มตัวที่ส่วนใหญ่จะได้จากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู น้ำมันไก่ น้ำมันจากรวบรวม ครีม เนย ชีส  
และไบโอมันไม่อิ่มตัวจากพืชบางชนิด เช่น น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว น้ำมันมะกอก  
น้ำมันงา น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันเมล็ดดอกทานตะวัน น้ำมันรำข้าว น้ำมันเมล็ดดอก  
คำฝอย น้ำมันถั่วลิสง ซึ่งประโยชน์ของไบโอมันช่วยในการดูดซึมของวิตามินที่ละลายใน  
ไบโอมัน ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย นอกจากนี้ยังช่วยในการป้องกันการกระทบ กระเทือน  
ของอวัยวะภายใน



# หมู่ที่ 4 วิตามิน

## Vitamin

วิตามิน (ผลไม้) โดยแหล่งอาหารที่ให้วิตามินมาจากผลไม้ชนิดต่าง ๆ เช่น  
กล้วย ส้ม มะละกอ แอปเปิ้ล ลำไย มังคุด ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ และอื่น ๆ ทั้งนี้วิตามิน  
สามารถแบ่งเป็น 2 จำพวก ได้แก่ วิตามินที่ละลายในน้ำ และวิตามินที่ละลายในไขมัน  
ซึ่งประโยชน์ของวิตามินบำรุงสุขภาพเหงือก และฟัน สุขภาพปาก ผิวหนังให้สดชื่น  
ช่วยให้ระบบการย่อย และการขับถ่ายเป็นปกติ



# หมู่ที่ 5 เกลือแร่

## Mineral

เกลือแร่ และแร่ธาตุต่าง ๆ ( พืชผัก ) โดยแหล่งอาหารที่ใส่เกลือแร่ และแร่ธาตุต่าง ๆ มากจาก พื้กทอง มันเทศสีเหลือง ถั่วฝักยาว ฝักบุง ตำลึง แครอท คะน้า แตงกวา บวบ พื้กเป็ยว ฝักกาดขาว ซึ่งเกลือแร่ และแร่ธาตุต่าง ๆ จากพื้กผักเหล่านี้ เป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องการ และขาดไม่ได้ เพราะเป็นส่วนประกอบของอวัยวะ และกล้ามเนื้อ เช่น กระดูก ฟัน เลือด ทั้งนี้ยังช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง ช่วยซ่อมแซมเซลล์ที่เสียหาย ป้องกันการบาดเจ็บของร่างกาย ช่วยปกป้องกระดูกแตกหัก และช่วยป้องกันพื้กผุได้



# 2 หน้า

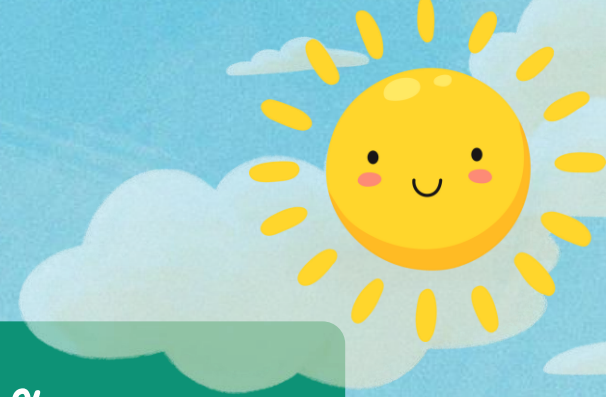
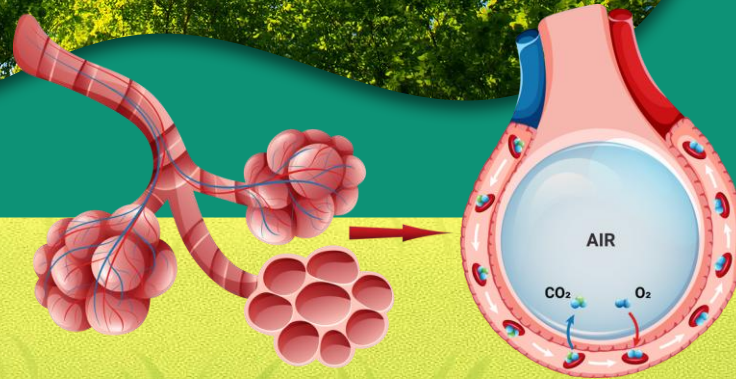
**น้ำ :** ร่างกายคนเราต้องการน้ำ เพราะน้ำเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของร่างกายหรือร่างกายเรามีน้ำเป็นองค์ประกอบประมาณร้อยละ 70 เราได้รับน้ำจากการดื่มน้ำและรับประทานอาหารเข้าไปทั้งนี้เราควรดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้วเพื่อให้ร่างกายของเราทำงานได้ปกติ เพราะน้ำมีความสำคัญต่อการย่อยอาหารและดูดซึมอาหารในร่างกายนอกจากนี้ยังช่วยในการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายและรักษาระดับอุณหภูมิในร่างกาย



# 3

# อากาศ

มนุษย์ ต้องการอากาศเพื่อการหายใจ แก๊สที่ใช้ในการหายใจ คือ **แก๊สออกซิเจน** ซึ่งเป็นองค์ประกอบของอากาศที่อยู่รอบตัวเรา

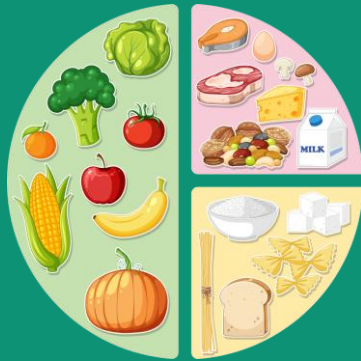




# ปัจจัยที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต และการเจริญเติบโตของมนุษย์

## 1 อาหาร

อาหาร หมายถึงสิ่งที่รับประทานแล้วก่อให้เกิดประโยชน์ต่างๆ ต่อร่างกายเช่นทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอช่วยสร้างภูมิคุ้มกันทางโรค และทำให้อวัยวะต่างๆ ทำงานได้ตามปกติ



## 3 อากาศ

มนุษย์ ต้องการอากาศเพื่อการหายใจ แก๊สที่ใช้ในการหายใจ คือ **แก๊สออกซิเจน** ซึ่งเป็นองค์ประกอบของอากาศที่อยู่รอบตัวเรา



## 2 น้ำ

ร่างกายคนเราต้องการน้ำ เพราะน้ำเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของร่างกายหรือร่างกายเรามีน้ำเป็นองค์ประกอบประมาณร้อยละ 70 เราได้รับน้ำจากการดื่มน้ำและรับประทานอาหารเข้าไปทั้งนี้เราควรดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้วเพื่อให้ร่างกายของเราทำงานได้ปกติ เพราะน้ำมีความสำคัญต่อการย่อยอาหารและดูดซึมอาหารในร่างกายช่วยในการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายและรักษาระดับอุณหภูมิในร่างกาย

