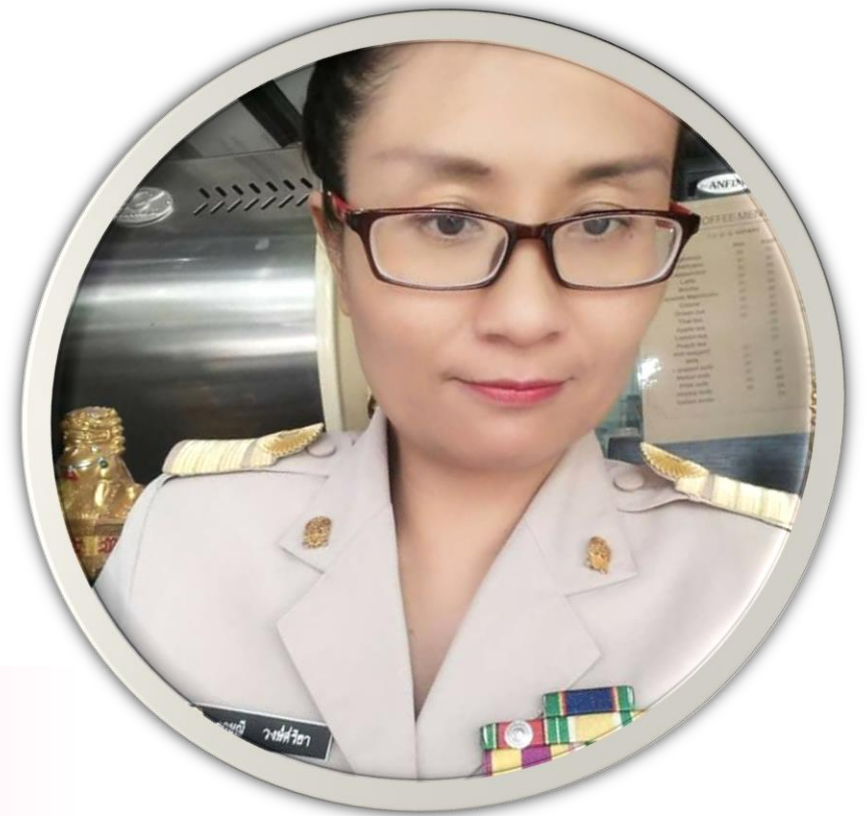




สารการเรียนรู้

# การงานอาชีพ



ชั้นประถมศึกษาปีที่

๒





# หน่วยการเรียนรู้ที่ อาหารและโภชนาการ



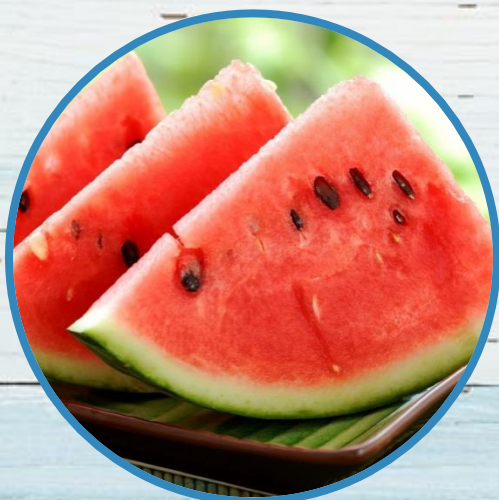
การจัดอาหารให้สมาชิกในครอบครัว



# ก

## การจัดอาหารให้สมาชิกในครอบครัว

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต เพราะเมื่อรับประทานอาหารเข้าไป จะทำให้ร่างกายแข็งแรง เจริญเติบโตสมวัย และมีพลังงานในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ระหว่างวัน ทุกคนจึงต้องรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายทั้ง ๓ มื้อ ได้แก่ มื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น ซึ่งนักเรียนสามารถช่วยเหลือผู้ปกครองในการจัดอาหารให้สมาชิกในครอบครัวได้



# ๑. หลักการจัดอาหารให้สมาชิกในครอบครัว

๑.๑ จัดอาหารให้มีคุณค่าทางอาหารครบ  
ทั้ง ๕ หมู่ เพื่อให้ร่างกายได้รับ  
สารอาหารที่มีประโยชน์ เช่น โปรตีน  
คาร์โบไฮเดรต วิตามิน เกลือแร่  
ไขมัน สำหรับนำไปใช้ในการสร้าง  
เสริมร่างกายให้เจริญเติบโต สมบูรณ์  
แข็งแรง และปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ



## ๑.๒ จัดอาหารให้เหมาะสมกับเพศและวัยของสมาชิกแต่ละคนในครอบครัว เพราะสมาชิกในครอบครัวแต่ละคนมีสภาพร่างกายและกิจกรรมที่ทำในแต่ละวันแตกต่างกัน ดังตัวอย่าง



### ๑) วัยเรียน (อายุ ๖-๑๒ ปี)

- ★ เป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโตและมีกิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหวร่างกายเกือบตลอดเวลา จึงต้องการอาหารประเภทโปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง และอาหารที่ให้พลังงาน เช่น ข้าว แป้ง เผือก มัน เป็นหลัก และรับประทานอาหารทะเล เพราะมีสารไอโอดีนป้องกันโรคเอ๋อหรือปัญญาอ่อน และรับประทานผัก ผลไม้ เพื่อช่วยให้ร่างกายทำงานเป็นปกติและขับถ่ายสะดวก



### ๒) วัยรุ่น (อายุ ๑๒-๒๐ ปี)

- ★ เป็นวัยที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง ต้องใช้พลังงานเพิ่มขึ้นในการเรียน การเล่นกีฬา และการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในขณะเดียวกัน วัยรุ่นก็มีความต้องการรักษารูปร่างไม่ให้อ้วนหรือผอมมากเกินไป ดังนั้น อาหารที่วัยรุ่นควรรับประทาน ได้แก่ อาหารหลัก ๕ หมู่ ที่มีปริมาณมากในมื้อเช้า และมีกลางวัน ลดปริมาณอาหารเย็น มีอาหารประเภทเครื่องจิ้มเพื่อรับประทานกับผักและรับประทานผลไม้ทุกมื้อ

### ๓) วัยผู้ใหญ่หรือวัยทำงาน (อายุ ๒๐-๖๐ ปี)



- ★ เป็นวัยที่ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่ มีสมรรถภาพทางร่างกายสูงสุดโดยไม่มี การสร้างเสริมเนื้อเยื่อเพื่อ การเจริญเติบโตอีก มีความ

ต้องการอาหารน้อยกว่าวัยรุ่น และมักพบ ปัญหาร่างกายได้รับพลังงานมากเกินไปและ ใช้ไม่หมด อาหารส่วนเกินจึงถูกสะสมไว้ใน รูปของไขมันทำให้น้ำหนักตัวเกินจนเป็น โรคอ้วน ดังนั้น จึงควรลดอาหารที่ให้ พลังงานมาก เช่น ข้าว แป้ง น้ำตาล ผีอก ไขมัน น้ำมันพืช น้ำมันสัตว์ เนย และ รับประทานอาหารให้หลากหลาย ครบทั้ง ๕ หมู่ โดยเฉพาะผักและผลไม้ต้องรับประทาน ทุกมื้อ รับประทานอาหารมื้อเช้าและกลางวัน แค่ออิม และลดปริมาณอาหารมื้อเย็นลง

### ๔) วัยผู้สูงอายุ (อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป)



- ★ เป็นวัยที่ร่างกายเสื่อมสภาพ เช่น พันเสื่อมสภาพ ประสาท สัมผัสสกลืนและรสเสื่อมลง ระบบการย่อยและดูดซึม อาหารทำงานได้น้อยลง จึงควร

ลดอาหารประเภทข้าว แป้ง น้ำตาล ผีอก ไขมัน อาหารที่มีไขมันสูง เช่น แกงกะทิ ขนมที่มี ส่วนผสมของกะทิ อาหารทอด นมสด เนื้อสัตว์ ติดมัน งดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ งดรับประทานอาหารรสจัด รับประทานอาหาร ที่ย่อยง่าย ดื่มนมพร่องมันเนยและรับประทาน ผักและผลไม้สดที่เคี้ยวง่าย ย่อยง่ายทุกมื้อ เช่น มะละกอสุก ส้มเขียวหวาน สับปะรด

๑.๓ จัดอาหารให้มีปริมาณเพียงพอกับจำนวนสมาชิกในครอบครัว เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวทุกคนได้รับประทานอาหารอิ่มท้อง ทั้งข้าว กับข้าว ผักและผลไม้



๑.๔ จัดอาหารให้น่ารับประทาน เพื่อไม่ให้ผู้รับประทานเกิดความเบื่อหน่ายและได้รับสารอาหารซ้ำ ๆ โดยจัดให้รายการอาหารแต่ละมื้อในแต่ละวันไม่ซ้ำกัน ทั้งรสชาติและลักษณะของอาหาร รวมถึงมีการจัดตกแต่งอาหาร เช่น การแกะสลักผักทองเป็นภาชนะใส่ น้ำพริก การจัดผักเป็นกลุ่ม ๆ วางรอบถ้วยน้ำพริก แกะสลักแตงกวา และพริกชี้ฟ้าแดงตกแต่งจานข้าวผัด



การจัดตกแต่งอาหารให้น่ารับประทาน ด้วยการจัดผักเป็นกลุ่ม ๆ วางรอบถ้วยน้ำพริก



การจัดตกแต่งจานข้าวผัดให้น่ารับประทาน ด้วยแตงกวาแกะสลัก มะเขือเทศ และพริกชี้ฟ้าแดง

## ๒. ตัวอย่างอาหารที่เหมาะสมกับแต่ละวัย



วัย	มือเช้า	มือกลางวัน	มือเย็น
วัยเรียน	ข้าวต้มกุ้ง นมสด มะม่วงสุก	ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าไก่สับ แตงไทยน้ำกะทิ	ข้าวสวย ไข่เจียว ผัดคะน้าน้ำมันหอย แกงจืดหมีกสอด้โล้ ส้มเขียวหวาน
วัยรุ่น	กวยจั๊บน้ำใส น้ำส้มคั้น	ผัดไทย กระท้อนลอยแก้ว	ข้าวสวย น้ำพริกกะปิ ผักสด ปลาทอด แกงส้มกุ้งผักรวม มังคุด
วัยผู้ใหญ่	ซุ้ปะมะกะโรนีใส่กุ้ง มะละกอสุก	ข้าวมันส้มตำ เนื้อแดดเดียวทอด ส้มเขียวหวาน	ข้าวสวย ต้มโคล้งปลากรอบ ผัดพริกขิงไก่ใส่ถั่วฝักยาว กล้วยน้ำว้า
วัยผู้สูงอายุ	ข้าวต้มปลา นมพร้อมมันเนย ลับปะรด	บะหมี่น่องไก่ มะละกอสุก	ข้าวสวย ผัดผักบั้งใส่เต้าเจี้ยว แกงจืดเต้าหู้ไข่ใส่สาหร่าย