



แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ
บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)

รายวิชาอาหารเพื่อสุขภาพ รหัสวิชา ๒๐๗๐๑-๒๑๐๘

โดย

นางสาวอัศราพร แสนสุด

สาขาวิชาการโรงแรม

วิทยาลัยการอาชีพบางสะพาน

อาชีวศึกษาจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา

กระทรวงศึกษาธิการ



หลักสูตรรายวิชา

ชื่อวิชา.....อาหารเพื่อสุขภาพ.....รหัสวิชา..๒๐๗๐๑-๒๑๐๘.....ทฤษฎี...๒...ปฏิบัติ...๒...หน่วยกิต...๓....

หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง

สาขาวิชา การโรงแรม

จุดประสงค์รายวิชา

๑. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพและเทคนิคการประกอบอาหาร
๒. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับเครื่องปรุง วัตถุดิบ เครื่องมืออุปกรณ์
๓. สามารถเลือกใช้เครื่องมือและอุปกรณ์ได้เหมาะสมกับชนิดของอาหาร
๔. สามารถประกอบอาหารเพื่อสุขภาพและจัดตกแต่งลงภาชนะได้เหมาะสม

สมรรถนะรายวิชา

๑. แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการของอาหารเพื่อสุขภาพ
๒. จัดทำ ตัดแปลงอาหารเพื่อสุขภาพ
๓. ผลิตอาหารเพื่อสุขภาพเบื้องต้น ตามสูตรมาตรฐาน

คำอธิบายรายวิชา


ศึกษาและปฏิบัติเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ แนวคิดของการบริโภค แนวคิดพฤติกรรมผู้บริโภค ความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ เคล็ดลับน่ารู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ การจัดทำอาหาร และเมนูเครื่องดื่ม ตามสูตรมาตรฐาน

หน่วยการเรียนรู้

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	สัปดาห์ที่
๑	บทนำ	๑๖	๑ - ๔
๒	ความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ	๑๖	๕ - ๘
๓	เคล็ดลับเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ	๑๖	๙ - ๑๒
๔	เมนูอาหารเพื่อสุขภาพ	๑๖	๑๓ - ๑๖
๕	เมนูเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ	๘	๑๗ - ๑๘

หน่วยการเรียนรู้และสมรรถนะประจำหน่วย

ชื่อหน่วย	สมรรถนะ		
	ความรู้	ทักษะ	คุณลักษณะที่พึงประสงค์
หน่วยที่ ๑ บทนำ	๑. แสดงความรู้เกี่ยวกับแนวคิดของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ๒. แสดงความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมของผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ๓. ปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จตามที่กำหนดได้ด้วยตนเอง	๑. รู้หลักการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ๒. มีความสามารถในการบริโภคอาหารในชีวิตประจำวันอาหารเพื่อสุขภาพ	ตรงต่อเวลา มีวินัย มีความรับผิดชอบ ละเอียดรอบคอบ ทำงานเรียบร้อย สนใจใฝ่รู้ มีความซื่อสัตย์ ขยันหมั่นเพียร ปฏิบัติตนในแนวทางที่ดี
หน่วยที่ ๒ ความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ	๑. แสดงความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ ๒. มีแนวคิดเกี่ยวกับความปลอดภัยด้านอาหาร ๓. ปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จตามที่กำหนดได้ด้วยตนเอง	๑. สามารถเปรียบเทียบหมู่อาหาร สารอาหารและประโยชน์ที่ได้รับได้ ๒. ๓. รู้ถึงประโยชน์ของอาหารเพื่อสุขภาพ	ตรงต่อเวลา มีวินัย มีความรับผิดชอบ ละเอียดรอบคอบ ทำงานเรียบร้อย สนใจใฝ่รู้ มีความซื่อสัตย์ ขยันหมั่นเพียร ปฏิบัติตนในแนวทางที่ดี
หน่วยที่ ๓ เคล็ดลับน่ารู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ	๑. แสดงความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของอาหารคลีน ๒. แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักในการจัดการอาหารเพื่อสุขภาพ ๓. ปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จตามที่กำหนดได้ด้วยตนเอง	๑. สามารถรู้ถึงประโยชน์ของอาหารเพื่อสุขภาพ ๒. มีความสามารถในการเลือกเครื่องปรุงรสจากธรรมชาติที่แคลอรีนิดเดียว	ปฏิบัติตนในแนวทางที่ดี
หน่วยที่ ๔ เมนูอาหารเพื่อสุขภาพ	๑. แสดงความรู้เกี่ยวกับเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ ๒. แสดงความรู้เกี่ยวกับสูตรการทำอาหารเพื่อสุขภาพ ๓. ปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จตามที่กำหนดได้ด้วยตนเอง	๑. สามารถเตรียมวัตถุดิบและส่วนผสมอย่างถูกต้องตามสูตรที่กำหนด ๒. มีทักษะในการตวงและผสมวัตถุดิบอย่างมีประสิทธิภาพ	ตรงต่อเวลา มีวินัย มีความรับผิดชอบ ละเอียดรอบคอบ ทำงานเรียบร้อย สนใจใฝ่รู้ มีความซื่อสัตย์ ขยันหมั่นเพียร ปฏิบัติตนในแนวทางที่ดี
หน่วยที่ ๕ เมนูเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ	๑. แสดงความรู้เกี่ยวกับเมนูเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพเพื่อสุขภาพ ๒. แสดงความรู้เกี่ยวกับสูตรการทำเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ ๓. ปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จตามที่กำหนดได้ด้วยตนเอง	๑. สามารถเตรียมวัตถุดิบและส่วนผสมอย่างถูกต้องตามสูตรที่กำหนด ๒. มีทักษะในการตวงและผสมวัตถุดิบอย่างมีประสิทธิภาพ	ตรงต่อเวลา มีวินัย มีความรับผิดชอบ ละเอียดรอบคอบ ทำงานเรียบร้อย สนใจใฝ่รู้ มีความซื่อสัตย์ ขยันหมั่นเพียร ปฏิบัติตนในแนวทางที่ดี

	<p>แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง</p>	<p>หน่วยที่ ๑</p>
	<p>ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ</p>	<p>สอนครั้งที่ ๑ - ๔</p> <p>ชั่วโมงรวม ๔</p>
		<p>จำนวนชั่วโมง ๑๖</p>

๑. สารสำคัญ

๑. ความเป็นมาของอาหารเพื่อสุขภาพ
๒. หลักการบริโภคอาหารเพื่อให้มีภาวะโภชนาการที่ดี (Healthy Food)
๓. ชงโภชนาการ

๒. สมรรถนะประจำหน่วย

แสดงความรู้เกี่ยวกับความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพและหลักการบริโภคอาหารเพื่อให้มีภาวะโภชนาการที่ดี

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ด้านความรู้

๑. แสดงความรู้เกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของอาหารเพื่อสุขภาพ
๒. แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการบริโภคอาหารเพื่อให้มีภาวะ โภชนาการที่ดี

๓.๒ ด้านทักษะ

๑. จำแนกประเภทของการบริโภคสินค้าเพื่อสุขภาพและสินค้าบริโภคนิยม

๓.๓ คุณลักษณะที่พึงประสงค์

๑. ปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จตามที่กำหนดได้ด้วยตนเอง


๔. เนื้อหาสาระการเรียนรู้

๔.๑ ความเป็นมาของอาหารเพื่อสุขภาพ

อาหารเพื่อสุขภาพ คือ อาหารที่อุดมไปด้วยสารอาหารที่หลากหลาย เช่น โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมันดี วิตามินและแร่ธาตุ ซึ่งมีประโยชน์ในการช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ให้พลังงาน ควบคุมน้ำหนัก และส่งเสริมการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย นอกจากนี้ อาหารเพื่อสุขภาพยังอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระที่อาจช่วยปกป้องร่างกายจากการติดเชื้อและความเจ็บป่วยได้อีกด้วย

โดยทั่วไปอาหารทุกชนิดที่มาจากธรรมชาติ ไม่ผ่านการปรุงแต่งหรือปรุงแตงน้อยที่สุดมักเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ดังนี้

๔.๑.๑ เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ เช่น เนื้อไก่ เนื้อหมู เนื้อปลา อาหารทะเล โปรตีนจากพืช (เช่น ถั่ว เมล็ดพืช) เป็นสารอาหารประเภทโปรตีนที่ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ช่วยเสริมสร้างมวลกล้ามเนื้อ และให้พลังงานแก่ร่างกาย โดยควรรับประทานประมาณ 1/4 ของจาน

	<p>แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง</p>	<p>หน่วยที่ ๑</p>
	<p>ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ</p>	<p>สอนครั้งที่ ๑ - ๔</p>
		<p>ชั่วโมงรวม ๔</p>
		<p>จำนวนชั่วโมง ๑๖</p>

๔.๑.๒ คาร์โบไฮเดรต เช่น ธัญพืช ถั่ว ข้าวโอ๊ต ควินัว ข้าวกล้อง ข้าวไรซ์เบอร์รี่ โฮลวีท เป็นสารอาหารที่ให้พลังงานกับร่างกายเพื่อใช้ทำกิจกรรมตลอดทั้งวัน ซึ่งควรรับประทานประมาณ 1/4 ของจาน

๔.๑.๓ ไขมันดี ควรรับประทานไม่เกิน ๗๐ กรัม/วัน เช่น อะโวคาโด ถั่ว น้ำมันรำข้าว น้ำมันงา น้ำมันคาโนล่า น้ำมันเมล็ดทานตะวัน น้ำมันมะกอก น้ำมันถั่วเหลือง โดยน้ำมันมีประโยชน์ในการช่วยดูดซึมวิตามินและแร่ธาตุที่ละลายในไขมัน และช่วยให้เซลล์ในร่างกายทำงานได้เป็นปกติ

๔.๑.๔ ผักและผลไม้ ควรรับประทานประมาณ 1/2 ของจาน เนื่องจากในผักและผลไม้อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่ช่วยส่งเสริมการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย นอกจากนี้ ยังทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยปกป้องร่างกายจากการติดเชื้อและความเจ็บป่วย

๔.๑.๕ น้ำเปล่า เครื่องดื่มไม่มีน้ำตาล นมและผลิตภัณฑ์จากนม ควรรับประทานประมาณ ๑-๒ แก้ว/วัน เนื่องจากร่างกายจำเป็นต้องได้รับน้ำอย่างเพียงพอเพื่อความชุ่มชื้น นอกจากนี้ นมและผลิตภัณฑ์จากนมยังอุดมไปด้วยแคลเซียมที่ช่วยส่งเสริมความแข็งแรงของกระดูกและฟันอีกด้วย


แม้ว่าอาหารที่มาจากธรรมชาติ ไม่ผ่านการปรุงแต่ง หรือปรุงแต่น้อยที่สุดส่วนใหญ่เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ แต่การควบคุมปริมาณในการรับประทานให้เหมาะสมก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน เพราะหากร่างกายได้รับพลังงานจากอาหารมากเกินไป อาจทำให้ไขมันถูกสะสมจนกลายเป็นไขมันส่วนเกินในร่างกายได้

๔.๒ หลักการบริโภคอาหารเพื่อให้มีภาวะโภชนาการที่ดี (Healthy Food)

ในการบริโภคอาหารเพื่อการมีสุขภาพที่ดี นอกจากบริโภคตามหลัก ๕ หมู่แล้ว สำนักโภชนาการกรมอนามัยได้มีข้อเสนอแนะการบริโภคตามโภชนาการบัญญัติ ๙ ประการ ดังนี้

๔.๒.๑ รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดื่มน้ำหนักตัว

ร่างกายของเราต้องการสารอาหารต่าง ๆ อย่างครบถ้วน ซึ่งไม่มีอาหารชนิดใดชนิดเดียวที่ให้สารอาหารต่าง ๆ ครบในปริมาณที่ร่างกายต้องการได้ จึงจำเป็นต้องรับประทานอาหารให้หลากหลายครบทั้ง ๕ หมู่ และเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย ซึ่งต้องคำนึงถึงสัดส่วน ปริมาณของอาหารให้พอดีเหมาะสมกับน้ำหนักตัว เพราะน้ำหนักตัวจะบ่งบอกถึงสุขภาพ จึงควร หมั่นดื่มน้ำหนักตัวเพื่อควบคุมและดูแลภาวะโภชนาการให้เหมาะสม

	<p>แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง</p>	<p>หน่วยที่ ๑</p>
	<p>ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ</p>	<p>สอนครั้งที่ ๑ - ๔</p>
		<p>ชั่วโมงรวม ๔</p>
		<p>จำนวนชั่วโมง ๑๖</p>

โดยปริมาณการกินอาหารเพื่อสุขภาพแต่ละประเภทอาจใช้ธงโภชนาการเป็นเกณฑ์ เพื่อให้ง่ายต่อการปฏิบัติ ซึ่งมีการแบ่งระดับชั้นของอาหารแต่ละกลุ่มตามความจำเป็นที่ร่างกายควรได้รับ ดังนี้


- ชั้นที่ ๑ กลุ่มข้าวและแป้ง กินวันละ ๘-๑๒ ทัพพี
- ชั้นที่ ๒ กลุ่มผักและผลไม้ โดยกินผักวันละ ๔-๖ ทัพพี และกินผลไม้วันละ ๓-๕ ส่วน โดยผลไม้ ๑ ส่วนเท่ากับกล้วยหอมครึ่งผล ส้มเขียวหวาน ๑ ผลใหญ่ หรือผลไม้หั่นเป็นชิ้นพอดีคำ ๖-๘ คำ
- ชั้นที่ ๓ กลุ่มเนื้อสัตว์และนม โดยควรกินเนื้อสัตว์วันละ ๖-๑๒ ช้อนกินข้าว และดื่มนมวันละ ๑-๒ แก้ว
- ชั้นที่ ๔ กลุ่มน้ำมัน น้ำตาล เกลือ กินแต่น้อยเท่าที่จำเป็น

นอกจากนี้ควรควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ โดยผู้ใหญ่ทั้งชายและหญิงที่มีอายุตั้งแต่ ๑๘ ปี ขึ้นไป จะอิงตามเกณฑ์ที่คำนวณได้จากสูตรคำนวณ ดัชนีมวลกาย (BMI) ซึ่งคิดจากน้ำหนักตัว (กิโลกรัม) หารด้วย [ความสูง (เมตร) ยกกำลัง ๒] โดยแบ่งเป็น ๔ ระดับ ได้แก่

- ค่า BMI น้อยกว่า ๑๘.๕ ถือว่าน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์
- ค่า BMI ๑๘.๕-๒๒.๙ ถือว่าน้ำหนักปกติ
- ค่า BMI ๒๓.๐-๒๙.๙ ถือว่ามีภาวะโภชนาการเกิน
- ค่า BMI มากกว่า ๓๐ ถือว่าอ้วน

๔.๒.๒ รับประทานข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ

ข้าวนับว่าเป็นอาหารหลักของคนไทยที่ให้พลังงาน โดยควรรับประทานข้าวที่ขัดสีแต่น้อยซึ่ง คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ข้าวดำหรือข้าวแดง และสลับกับอาหารประเภทแป้งอื่นๆ เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง เผือก มัน เป็นต้น

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๑
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ	สอนครั้งที่ ๑ - ๔
		ชั่วโมงรวม ๔
		จำนวนชั่วโมง ๑๖

๔.๒.๓ รับประทานพืชผักให้มากและรับประทานผลไม้เป็นประจำ

พืชผักผลไม้ นอกจากจะให้วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารแล้วยังมีสารอื่นๆ ที่ช่วยป้องกันไม่ให้ไขมันไปเกาะตามผนังหลอดเลือดและทำให้เยื่อหุ้มของเซลล์ รวมถึง อวัยวะต่างๆ แข็งแรงอีกด้วย

๔.๒.๔ รับประทานปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ

- เนื้อสัตว์ทุกชนิดมีสารอาหารโปรตีน แต่ควรรับประทานชนิดไม่ติดมัน เพื่อลดการสะสมของไขมันในร่างกาย และควรรับประทานปลาอย่างสม่ำเสมอ
- ไข่มีสารอาหารโปรตีนและหาซื้อได้ง่าย ซึ่งในช่วงวัยรุ่นควร รับประทานเป็นประจำ
- ถั่วเมล็ดแห้งเป็นแหล่งสารอาหารโปรตีนที่ดี สามารถทดแทนการรับประทานเนื้อสัตว์ได้ และควรรับประทานสลับกับเนื้อสัตว์เป็นประจำ

๔.๒.๕ ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย


นมเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับบุคคลทุกเพศทุกวัย โดยนมจะมีสารอาหารโปรตีน วิตามินบี และ แคลเซียม ซึ่งสำคัญต่อการเจริญเติบโต และเสริมสร้างความแข็งแรงให้กระดูกและฟัน แต่สำหรับคนอ้วนควร ดื่มนมพร่องมันเนยโดยจะต้องเป็นรสธรรมชาติหรือรสจืด นอกจากนี้สำหรับผู้ที่แพ้หรือไม่ชอบดื่มนมวัว สามารถดื่มนมถั่ว นมธัญพืช และนมถั่วเหลืองแทนได้

๔.๒.๖ รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอควร

ไขมันจะให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ทั้งยังช่วยดูดซึมวิตามิน เอ ดี อี เค แต่ไม่ควรรับประทานมากเกินไป เพราะ จะทำให้อ้วนและเกิดโรคอื่นๆ ตามมาได้ ซึ่งการได้รับไขมันอิ่มตัวจากสัตว์ และอาหารที่มีคอเลสเตอรอล (cholesterol) เช่น สัตว์ที่มีกระดูกหรือเปลือกแข็งหุ้ม อาทิ ปลาหมึก กุ้ง ปู หอยมากเกินไป จะก่อให้เกิดคอเลสเตอรอลในเลือดสูง และยิ่งเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง จึงควรรับประทานอาหารประเภท ต้ม นึ่ง ย่าง อบ เพื่อช่วยลดปริมาณไขมันในอาหาร

๔.๒.๗ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด

การรับประทาน อาหารรสหวานจัดจะทำให้ได้พลังงานเพิ่มขึ้นในร่างกาย และจะไปเก็บสะสมในร่างกาย ซึ่งถ้าหากบริโภคเกิน ๖ ช้อนชาต่อวัน จะมีแนวโน้มอาจก่อให้เกิดโรคอ้วนได้ สำหรับอาหารรสเค็ม

	<p>แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง</p>	<p>หน่วยที่ ๑</p>
	<p>ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ</p>	<p>สอนครั้งที่ ๑ - ๔</p> <p>ชั่วโมงรวม ๔</p>
		<p>จำนวนชั่วโมง ๑๖</p>

จัดหากบริโภคโซเดียมเกิน ๑ ซ้อนชาต่อวัน ก็เสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น ภาวะความดันโลหิตสูง โรคไต อากาศบวม น้ำ หัวใจวาย เป็นต้น

๔.๒.๘ รับประทานอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน


การรับประทานอาหาร ที่สะอาดปรุงสุกใหม่ ๆ มีการป้องกันเชื้อโรคและแมลงวัน โดยการบรรจุในภาชนะที่สะอาด มีอุปกรณ์หยิบจับที่ถูกต้อง ย่อมทำให้ปลอดภัยจากการเจ็บป่วย และร่างกายได้รับประโยชน์จากอาหารอย่างเต็มที่

๔.๒.๙ งดหรือลด เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำ จะทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพทำงานที่ลดลง ขาดสติ และ ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย เสี่ยงต่อการเป็นโรคตับแข็ง แผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ โรคมะเร็งหลอดอาหาร นอกจากนี้ ยังทำให้เกิดโรคอ้วน เนื่องจากแอลกอฮอล์จะเป็นตัวการขัดขวางการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย ดังนั้น เราจึงควรงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และไม่ขับขี่ยานพาหนะในขณะที่มึนเมา

๔.๓ ธงโภชนาการ



	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๑
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ	สอนครั้งที่ ๑ - ๔
		ชั่วโมงรวม ๔
		จำนวนชั่วโมง ๑๖


แนวคิดจากนักวิชาการ กล่าวถึงแนวคิดของการบริโภคสินค้าเพื่อสุขภาพและสินค้าบริโภคนิยม ดังตารางต่อไปนี้

รายการอาหารเพื่อสุขภาพ	รายการอาหารบริโภคนิยม
๑. ผักปลอดสารพิษ	๑. อาหารฟาสต์ฟู้ด ได้แก่ ไก่ทอด
๒. อาหารมังสวิรัต หรืออาหารเจ	๒. อาหารต่างประเทศ
๓. อาหารเสริมวิตามิน	๓. ไอศกรีม
๔. ผลิตภัณฑ์นมที่เสริมแคลเซียม	๔. ขนมขบเคี้ยว
๕. ผลิตภัณฑ์ไอสมเกาหลี เห็ดหลินจือ	๕. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
๖. เครื่องดื่มน้ำแร่	
๗. เครื่องดื่มน้ำผลไม้	
๘. ผลิตภัณฑ์ตุ๋นยาจีน	
๙. ประเภทรักษาโรคอาหารเสริมวิตามิน	


ตารางที่ ๑ รายการอาหารเพื่อสุขภาพ และอาหารบริโภคนิยม

จากตารางที่ ๑ จะเห็นได้ว่ารายการอาหารที่เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ได้แก่ ผักปลอดสารพิษ อาหารมังสวิรัต หรืออาหารเจ อาหารเสริมวิตามิน ผลิตภัณฑ์นมที่เสริมแคลเซียม ผลิตภัณฑ์ไอสมเกาหลี เห็ดหลินจือ เครื่องดื่มน้ำแร่ เครื่องดื่มน้ำผลไม้ ผลิตภัณฑ์ตุ๋นยาจีน และประเภทรักษาโรคอาหารเสริมวิตามิน และในส่วนของอาหารบริโภคนิยม ได้แก่ อาหารฟาสต์ฟู้ด ไก่ทอด อาหารต่างประเทศ ไอศกรีม ขนมขบเคี้ยว เครื่องดื่มแอลกอฮอล์


อาหารดังกล่าว คือ สิ่งที่เรารับประทานเข้าไปแล้วทำให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายด้านต่างๆ ไม่ทำให้เกิดโทษ เช่น เนื้อสัตว์ แป้ง ข้าว ผัก ผลไม้ นม ฯลฯ ยกเว้นยารักษาโรค นั้น

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๑
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ	สอนครั้งที่ ๑ - ๔
		ชั่วโมงรวม ๔
		จำนวนชั่วโมง ๑๖

๕.๑ การนำเข้าสู่บทเรียน ขั้นเตรียม	๑. ครูขานชื่อผู้เรียน ๒. ครูทบทวน ให้ข้อมูลย้อนกลับในหัวข้อในเรื่องความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพและหลักการบริโภคอาหารเพื่อให้มีภาวะ โภชนาการที่ดี
ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน	๓. ครูตั้งคำถามเพื่อนำเข้าสู่บทเรียน ๔. นักเรียนตอบคำถามที่ครูถาม
๕.๒ การเรียนรู้	๑. ครูอธิบาย ถาม-ตอบตามหัวข้อ ๒. ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัด ๓. ครูให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมและร่วมกันเฉลย
๕.๓ การสรุป	๑. ครูสรุปเนื้อหาสาระสำคัญในบทเรียนและมอบหมายงาน ๒. ครูให้นักเรียนทดสอบหลังเรียน
๕.๔ การวัดและประเมินผล	๑. วิธีการวัดและประเมินผล (ก่อนเรียน ระหว่างเรียน หลังเรียน) ๑.๑ ด้านความรู้ - ตรวจสอบประเมินผลการเรียนรู้ ๑.๒ ด้านทักษะ - ตรวจสอบประเมินผลการปฏิบัติ - ตรวจสอบกิจกรรมเสริมสร้างประสบการณ์ ๑.๓ ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ - สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล - ประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม - สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม - ตรวจสอบกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรมนำความรู้ - ประเมินพฤติกรรมด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

	<p>แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง</p>	<p>หน่วยที่ ๑</p>
	<p>ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ</p>	<p>สอนครั้งที่ ๑ - ๔</p> <p>ชั่วโมงรวม ๔</p>
		<p>จำนวนชั่วโมง ๑๖</p>

<p>๒. เครื่องมือในการวัดและประเมินผล</p> <p>๒.๑ ด้านความรู้</p> <ul style="list-style-type: none"> - แบบทดสอบภาคความรู้ <p>๒.๒ ด้านทักษะ</p> <ul style="list-style-type: none"> - แบบฝึกหัดท้ายหน่วยการเรียนรู้ <p>๒.๓ ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์</p> <ul style="list-style-type: none"> - แบบประเมินพฤติกรรมผู้เรียน <p>๓. เกณฑ์การวัดและประเมินผล</p> <p>๓.๑ ด้านความรู้</p> <ul style="list-style-type: none"> - การประเมินแบบทดสอบภาคความรู้ต้องได้คะแนนไม่ต่ำกว่า ๖๐% <p>๓.๒ ด้านทักษะ</p> <ul style="list-style-type: none"> - การประเมินแบบแบบฝึกหัดท้ายหน่วยการเรียนรู้ได้คะแนนไม่ต่ำกว่า ๘๐% <p>๓.๓ ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์</p> <ul style="list-style-type: none"> - การประเมินพฤติกรรมผู้เรียนต้องได้คะแนนไม่ต่ำกว่า ๘๐% <p>๖. สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้</p> <p>๖.๑ สื่อสิ่งพิมพ์</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑. หนังสืออาหารเพื่อสุขภาพ ๒. แบบฝึกหัด ๓. แบบทดสอบและแบบประเมินพฤติกรรม ๔. แหล่งสืบค้นข้อมูลห้องสมุดวิทยาลัย ศูนย์วิทยบริการ ห้อง Internet <p>๖.๒ สื่อโสตทัศน์ (ถ้ามี)</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑. PowerPoint <p>๖.๓ หุ่นจำลองหรือของจริง (ถ้ามี)</p> <p>-</p> <p>๖.๔ อื่นๆ (ถ้ามี) -</p>

	<p>แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง</p>	<p>หน่วยที่ ๑</p>
	<p>ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ</p>	<p>สอนครั้งที่ ๑ - ๔</p>
		<p>ชั่วโมงรวม ๔</p>
		<p>จำนวนชั่วโมง ๑๖</p>

๗. เอกสารประกอบการจัดการเรียนรู้

๑. แบบฝึกหัด

๘. การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

-

๙. การวัดและประเมินผล

๑) จะต้องใช้เวลาเรียนไม่น้อยกว่า ๘๐% ของเวลาเรียนทั้งหมด

๒) เกณฑ์การให้คะแนนในการเรียน จะแบ่งคะแนนออกเป็นคะแนนคุณธรรม จริยธรรมในการเรียน ๒๐% คะแนนเก็บระหว่างเรียน ๕๐% และคะแนนปลายภาคเรียน ๓๐% หรือแล้วแต่ความเหมาะสม

๓) การตัดเกรด จะมีอยู่ ๕ เกรด คือ

คะแนน ๘๐ ขึ้นไป	ได้เกรด ๔
คะแนน ๗๐-๗๙	ได้เกรด ๓
คะแนน ๖๐-๖๙	ได้เกรด ๒
คะแนน ๕๐-๕๙	ได้เกรด ๑
คะแนนต่ำกว่า ๕๐ คะแนน	ได้เกรด ๐


๔) ประเมินผลระหว่างภาคเรียนและปลายภาคเรียน

๕) ใช้วิธีสอนโดยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม และใช้วิธีสอนอย่างหลากหลาย เช่น วางแผนระดมสมอง อภิปราย สาธิต แบ่งกลุ่มหรือฐาน แสดงบทบาทสมมติ วิธีทางวิทยาศาสตร์และการปฏิบัติจริง

๖) สรุปเนื้อหาร่วมกันระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน

๗) ทดสอบความรู้ความเข้าใจ ตามจุดประสงค์การเรียนรู้ของแต่ละหน่วย

๘) ประเมินพฤติกรรมการทำงานและคุณธรรม จริยธรรมในทุกหน่วยการเรียน โดยให้ผู้เรียนและผู้สอน ประเมินร่วมกัน

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๑
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ	สอนครั้งที่ ๑ - ๔
		ชั่วโมงรวม ๔
		จำนวนชั่วโมง ๑๖

บันทึกหลังการสอน

1. ผลการจัดการเรียนรู้ตามแผนการสอน

1.1 วัน เดือน ปีสอนครั้งที่ สาขา/ชั้นปีจำนวนผู้เรียน.....คน
มาเรียนปกติ.....คน ขาดเรียน.....คน ลาป่วย.....คน ลากิจ.....คน มาสาย.....คน

1.2 หัวข้อเรื่อง/เนื้อหา สาระ :

สอนครบตามหัวข้อเรื่องในแผนฯ สอนไม่ครบเนื่องจาก.....

1.3 กิจกรรม/วิธีการสอน

ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์ ครูอธิบาย/ถาม-ตอบ/สาธิต/.

ทำแบบทดสอบก่อนเรียน ทำแบบทดสอบหลังเรียน

ทำแบบฝึกหัด/โจทย์ปัญหา ทำใบกิจกรรม/ใบงาน

อื่นระบุ).....

1.4 สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้ :

2. ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน/ผลการสอนของครู/ปัญหาที่พบ

2.1 การวัดผลและประเมินผล/ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน :

2.2 สมรรถนะที่ผู้เรียนได้รับ :

2.3 สอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม :


2.4 ผลการสอนของครู :

2.5 ปัญหาที่นำไปสู่การวิจัย :


3. แนวทางการพัฒนาคุณภาพการสอน

3.1 ผลการใช้และปรับปรุงแผนการสอนครั้งนี้ :


3.2 แนวทางพัฒนาคุณภาพวิธีสอน/สื่อ/การวัดผล/เอกสารช่วยสอน.....

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๒
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ อาหารธรรมชาติเพื่อสุขภาพ	สอนครั้งที่ ๕ - ๘
		ชั่วโมงรวม ๔
		จำนวนชั่วโมง ๑๖

<p>๑. สาระสำคัญ</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑. แนวทางการบริโภคอาหารธรรมชาติเพื่อสุขภาพ ๒. อาหารคลีน (Clean Food) ๓. อาหารมังสวิรัต ๔. อาหารเจ ๕. อาหารแมคโครไบโอติกส์ ๖. อาหารหยิน-หยาง ๗. อาหารชีวจิต ๘. อาหารสมุนไพร ๙. อาหารต้านมะเร็ง ๑๐. อาหารทางเลือกใหม่ <p>๒. สมรรถนะประจำหน่วย แสดงความรู้เกี่ยวกับความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับแนวทางการบริโภคอาหารธรรมชาติเพื่อสุขภาพ</p> <p>๓. จุดประสงค์การเรียนรู้</p> <ol style="list-style-type: none"> ๓.๑ ด้านความรู้ <ol style="list-style-type: none"> ๑. แสดงความรู้เกี่ยวกับแนวทางการบริโภคอาหาร ธรรมชาติเพื่อสุขภาพ ๒. แสดงความรู้เกี่ยวกับประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพต่างๆ ๓.๒ ด้านทักษะ <ol style="list-style-type: none"> ๑. จำแนกประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพ ๓.๓ คุณลักษณะที่พึงประสงค์ <ol style="list-style-type: none"> ๑. ปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จตามที่กำหนดได้ด้วยตนเอง <p>๔. เนื้อหาสาระการเรียนรู้</p> <ol style="list-style-type: none"> ๔.๑ แนวทางการบริโภคอาหารธรรมชาติเพื่อสุขภาพ การบริโภคอาหารธรรมชาติเพื่อสุขภาพมีแนวทางดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> ๔.๑.๑ การเลือกอาหารสดและไม่แปรรูป : ควรเลือกอาหารจากธรรมชาติเช่น ผัก, ผลไม้, ธัญพืช, เนื้อสัตว์ในรูปแบบที่สดใหม่ และอาหารทะเลที่ไม่ผ่านการปรุงแต่งมากนัก
--

	<p>แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง</p>	<p>หน่วยที่ ๒</p>
	<p>ชื่อหน่วยการเรียนรู้ อาหารธรรมชาติเพื่อสุขภาพ</p>	<p>สอนครั้งที่ ๕ - ๘</p> <p>ชั่วโมงรวม ๔</p>
		<p>จำนวนชั่วโมง ๑๖</p>

<p>๔.๑.๒ การบริโภคผักและผลไม้ให้มากขึ้น : ควรบริโภคผักและผลไม้ในทุกมื้ออาหาร โดยเลือกหลากหลายสี เพื่อรับสารอาหารและวิตามินที่ครบถ้วน</p> <p>๔.๑.๓ การจำกัดน้ำตาลและเกลือ : ควรเลือกอาหารที่มีระดับน้ำตาลและเกลือต่ำ เพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง</p> <p>๔.๑.๔ เลือกไขมันที่ดี : หลีกเลี่ยงไขมันทรานส์และไขมันอิ่มตัว ควรเลือกน้ำมันพืชเช่น น้ำมันมะกอกและน้ำมันอะโวคาโด</p> <p>๔.๑.๕ บริโภคธัญพืชเต็มรูปแบบ : ควรเลือกธัญพืชที่ไม่ผ่านการขัดสี เช่น ข้าวกล้อง, ข้าวโอ๊ต และขนมปังโฮลวีต</p> <p>๔.๑.๖ การดื่มน้ำให้เพียงพอ : ควรดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอต่อความต้องการในแต่ละวัน</p> <p>๔.๑.๗ การบริโภคโปรตีนจากแหล่งที่ดี : ควรเลือกโปรตีนจากแหล่งธรรมชาติ เช่น เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน, ปลา, ไข่, เต้าหู้ และถั่ว</p> <p>๔.๑.๘ การทำอาหารเอง : หากเป็นไปได้ ควรทำอาหารเองเพื่อควบคุมส่วนผสมและเลือกใช้วัตถุดิบที่มีคุณภาพ</p> <p>๔.๑.๙ การรับประทานอาหารอย่างมีสติ : สังเกตความหิวและความอิ่ม หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารระหว่างดูทีวีหรือใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ</p> <p>๔.๑.๑๐ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรากิน : ควรเริ่มกระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างค่อยเป็นค่อยไป เพื่อลดความเคร่งเครียดในกระบวนการปรับอาหาร</p> <p>การเลือกบริโภคอาหารธรรมชาติจะช่วยส่งเสริมสุขภาพและลดความเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ ได้ อย่างมีประสิทธิภาพ</p> <p>๔.๒ อาหารคลีน (Clean Food)</p> <p>อาหารคลีน (Clean Food) หมายถึง อาหารที่มีแนวทางการเลือกและเตรียมที่มุ่งเน้นให้มีความสดใหม่ ปลอดภัย และมีไม่มีส่วนผสมที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ซึ่งโดยทั่วไปจะรวมถึง</p> <p>๔.๒.๑ วัตถุดิบธรรมชาติ : ใช้ส่วนผสมที่มาจากธรรมชาติ ไม่ผ่านกระบวนการแปรรูปหรือมีสารเติมแต่งมากเกินไป เช่น ผักสด, ผลไม้สด, เนื้อสัตว์คุณภาพดี, ปลา, ธัญพืช และถั่ว</p> <p>๔.๒.๒ อาหารที่ไม่มีสารกันบูด : หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่มีสารกันบูดและสารเคมีที่เป็นอันตราย</p>
--

	<p>แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง</p>	<p>หน่วยที่ ๒</p>
	<p>ชื่อหน่วยการเรียนรู้ อาหารธรรมชาติเพื่อสุขภาพ</p>	<p>สอนครั้งที่ ๕ - ๘</p> <p>ชั่วโมงรวม ๔</p>
		<p>จำนวนชั่วโมง ๑๖</p>

๔.๒.๓ การปรุงอาหารแบบง่าย : ใช้เทคนิคการปรุงอาหารที่ไม่ทำลายคุณค่าทางโภชนาการ เช่น การนึ่ง, ต้ม, หรืออบ แทนการทอดหรือใช้สารประกอบที่ไม่ดีต่อสุขภาพ

๔.๒.๔ เน้นความหลากหลาย : ควรรับประทานอาหารที่หลากหลาย เพื่อให้ได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน

๔.๒.๕ หลีกเลี่ยงน้ำตาลและเกลือแปรรูป : จำกัดการใช้เครื่องปรุงที่มีน้ำตาลและเกลือสูง โดยเลือกใช้สมุนไพรและเครื่องเทศแทน

๔.๒.๖ การอ่านฉลากอาหาร : หากจำเป็นต้องซื้ออาหารในบรรจุภัณฑ์ ควรให้ความสนใจกับฉลากโภชนาการและเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมที่เข้าใจได้ง่ายและไม่ซับซ้อน

แนวทางการรับประทานอาหารคลีนไม่เพียงแต่ส่งเสริมสุขภาพเท่านั้น แต่ยังช่วยให้ร่างกายทำงานได้ดีขึ้น และสามารถลดน้ำหนักลงได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

๔.๓ อาหารมังสวิรัต

อาหารมังสวิรัต (Vegetarian Food) หมายถึง อาหารที่ไม่ใช่เนื้อสัตว์หรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์ ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็นประเภทต่าง ๆ ตามข้อจำกัดในการบริโภคอาหาร ดังนี้

๔.๓.๑ มังสวิรัตทั่วไป : ไม่บริโภคเนื้อสัตว์ แต่ยังสามารถรับประทานผลิตภัณฑ์จากสัตว์อื่น เช่น นม, ไข่, และน้ำผึ้ง

๔.๓.๒ มังสวิรัตที่ไม่กินไข่ (Lacto-vegetarian) : รับประทานนมและผลิตภัณฑ์จากนม แต่ไม่กินไข่


๔.๓.๓ มังสวิรัตที่กินไข่ (Ovo-vegetarian) : รับประทานไข่ แต่ไม่กินนมและผลิตภัณฑ์จากนม

๔.๓.๔ มังสวิรัตแบบเข้มงวด (Vegan) : หลีกเลี่ยงทุกประเภทของผลิตภัณฑ์จากสัตว์ รวมถึงเนื้อสัตว์, นม, ไข่, น้ำผึ้ง และอื่น ๆ

๔.๓.๕ อาหารมังสวิรัตแบบยืดหยุ่น (Flexitarian) : ส่วนใหญ่จะเป็นมังสวิรัต แต่ยังสามารถบริโภคเนื้อสัตว์ในบางครั้ง

อาหารมังสวิรัตเน้นการใช้ผัก, ผลไม้, ธัญพืช, ถั่ว, และผลิตภัณฑ์จากพืช โดยมักจะมีคุณค่าทางโภชนาการสูง เช่น เส้นใยอาหาร, วิตามิน, และแร่ธาตุ นอกจากนี้ยังช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจและเบาหวาน รวมถึงมีผลดีต่อสุขภาพทั่วไปและด้านสิ่งแวดล้อมอีกด้วย

อย่างไรก็ตาม การรับประทานอาหารมังสวิรัตควรมีการวางแผนที่ถูกต้องเพื่อให้แน่ใจว่าสามารถได้รับโปรตีนและสารอาหารที่เพียงพอ เช่น เหล็ก, แคลเซียม, และวิตามินบี๑๒ เป็นต้น

	<p>แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง</p>	<p>หน่วยที่ ๒</p>
	<p>ชื่อหน่วยการเรียนรู้ อาหารธรรมชาติเพื่อสุขภาพ</p>	<p>สอนครั้งที่ ๕ - ๘</p> <p>ชั่วโมงรวม ๔</p>
		<p>จำนวนชั่วโมง ๑๖</p>

๔.๔ อาหารเจ

อาหารเจ (Jain Food) หรือที่เรียกว่า "อาหารเจ" ในบางวัฒนธรรม หมายถึง อาหารที่บริโภคในช่วงเทศกาลเจ ซึ่งมีหลักการและข้อกำหนดที่เข้มงวดที่มุ่งเน้นถึงการรักษาศีลและเคารพชีวิตของสัตว์ โดยทั่วไป อาหารเจมีลักษณะ ดังนี้

๔.๔.๑ งดเนื้อสัตว์ : ไม่บริโภคเนื้อสัตว์ทุกชนิด รวมถึงปลาและอาหารทะเล

๔.๔.๒ งดผลิตภัณฑ์จากสัตว์ : ไม่บริโภคผลิตภัณฑ์ที่มาจากสัตว์ เช่น นม, ไข่, และน้ำผึ้ง

๔.๔.๓ งดการบริโภคพืชบางชนิด : ในการรับประทานอาหารเจ ผู้ที่ปฏิบัติตามอาจหลีกเลี่ยงพืชบางชนิดที่มีลักษณะเป็นราก เช่น หัวหอม, กระเทียม, และพืชตระกูลถั่วที่มีสารพิษบ่อยครั้ง

๔.๔.๔ การหลีกเลี่ยงส่วนผสมที่อาจมีสารปนเปื้อน : บางคนอาจหลีกเลี่ยงการใช้เครื่องปรุงที่มีส่วนผสมที่ไม่สะอาดหรือไม่ถือว่าเป็นอาหารเจ

๔.๔.๕ การอธิษฐานและการทำกิจกรรมทางจิตวิญญาณ : การรับประทานอาหารเจมักมีความเกี่ยวข้องกับการอธิษฐานและกิจกรรมทางจิตวิญญาณ เพื่อให้เกิดความบริสุทธิ์

อาหารเจมักทำมาจากผัก, ผลไม้, ธัญพืช, และถั่ว ซึ่งดีต่อสุขภาพและช่วยให้ได้รับสารอาหารที่หลากหลาย ผู้ที่เลือกรับประทานอาหารเจควรให้ความสำคัญในการวางแผนอาหารเพื่อตอบสนองความต้องการของร่างกายอย่างครบถ้วน เทศกาลเจในประเทศไทยมักจะจัดขึ้นในช่วงเดือนตุลาคมของทุกปี และมีความนิยมในการรับประทานอาหารเจ โดยมีการทำอาหารเจที่หลากหลายรสชาติและเมนูต่าง ๆ เพื่อให้ผู้คนที่มีความเชื่อในการบริโภคที่หลากหลายมากขึ้น

๔.๕ อาหารแมคโครไบโอติกส์


อาหารแมคโครไบโอติกส์ (Macrobiotic Food) คือ รูปแบบการกินที่มุ่งเน้นการสร้างสมดุลในร่างกายและจิตใจ โดยหลักการของอาหารแมคโครไบโอติกส์นั้น ได้แก่

๔.๕.๑ การเลือกวัตถุดิบ : อาหารแมคโครไบโอติกส์ส่วนใหญ่ประกอบด้วยธัญพืชเต็มเมล็ด (เช่น ข้าวกล้อง, ข้าวบาร์เลย์), ผักสด, ผลไม้, ถั่ว, และผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้

๔.๕.๒ อาหารที่ไม่ผ่านการแปรรูป : เน้นการบริโภคอาหารที่เป็นธรรมชาติ ไม่ผ่านกระบวนการแปรรูปหรือมีสารเคมี โดยหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารขัดขาว เช่น ข้าวขัดขาว, น้ำตาลขาว, และอาหารแปรรูป

๔.๕.๓ การควบคุมควรบริโภคตามความสมดุล : การบริโภคอาหารแมคโครไบโอติกส์ได้แก่การจัดสรรสัดส่วนอาหารที่เหมาะสม ระหว่างอาหารประเภทต่าง ๆ เพื่อให้ได้สารอาหารที่ครบถ้วน อาหารจะต้องมีความหลากหลาย เช่น การผสมผสานระหว่างอาหารที่มีลักษณะหยาบและหยาบ เพื่อสร้างความสมดุลในร่างกาย

๔.๕.๔ การปรุงอาหารแบบธรรมชาติ : การใช้วิธีการปรุงอาหารอย่างธรรมชาติ เช่น การนึ่ง, ต้ม, หรืออบ แทนการทอด เพื่อรักษาคุณค่าสารอาหาร

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๒
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ อาหารธรรมชาติเพื่อสุขภาพ	สอนครั้งที่ ๕ - ๘
		ชั่วโมงรวม ๔
		จำนวนชั่วโมง ๑๖

๔.๕.๕ ความมีสติในการรับประทานอาหาร : มักมีการเน้นถึงความสำคัญของการรับประทานอาหารอย่างมีสติ และการเชื่อมโยงกับการปฏิบัติทางจิตวิญญาณ

อาหารแมคโครไบโอติกส์ไม่ได้เป็นเพียงการรับประทานอาหาร แต่เป็นวิถีชีวิตที่มุ่งหวังต่อการมีสุขภาพดีและความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น โดยมีพื้นฐานอยู่ในปรัชญาเกี่ยวกับความสมดุลและการเคารพต่อธรรมชาติ การรับประทานอาหารแมคโครไบโอติกส์มักจะต้องมีการจัดทำแผนการบริโภคอย่างระมัดระวังเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุดต่อสุขภาพ

๔.๖ อาหารหยิน – หยาง

อาหารหยิน – หยาง (Yin-Yang Food) เป็นแนวคิดที่มาจากปรัชญาของจีน ซึ่งอิงอยู่บนหลักการที่ว่าทุกสิ่งในจักรวาลมีสองด้านที่ตรงกันข้ามแต่สามารถเสริมสร้างและเติมเต็มกันได้ อาหารหยินและหยางจะถูกแบ่งออกเป็นสองประเภทตามลักษณะของพลังงาน

๔.๖.๑ หยิน (Yin) : เป็นลักษณะของความเย็น, มีด, และความชุ่มชื้น อาหารที่จัดอยู่ในกลุ่มหยินมักเป็นอาหารที่มีลักษณะเหล่านี้ เช่น ผักสด, ผลไม้, อาหารทะเล, นม, น้ำ, และข้าวขาว เป็นต้น อาหารหยินมักช่วยสร้างความเย็นและความชุ่มชื้นในร่างกาย


๔.๖.๒ หยาง (Yang) : เป็นลักษณะของความร้อน, ความสว่าง, และความแห้ง อาหารที่อยู่ในกลุ่มหยางได้แก่ เนื้อสัตว์, เครื่องเทศ, ข้าวสาลี, ถั่ว, และอาหารที่ผ่านการปรุงด้วยการทอด และอบ เป็นต้น อาหารหยางมักช่วยสร้างความร้อนและพลังงานในร่างกาย

การกินอาหารอย่างมีสมดุลระหว่างหยินและหยางเป็นสำคัญในแนวทางโภชนาการแบบจีน ซึ่งเชื่อว่าการมีสมดุลระหว่างอาหารหยินและหยางในมื้ออาหารจะช่วยส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค โดยการปรับสัดส่วนของอาหารหยินและหยางตามสภาพอากาศ, ฤดูกาล, และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล การเลือกอาหารให้เหมาะสมตามหลักการหยินหยางนั้นยังรวมถึงการพิจารณาปริมาณและวิธีการปรุงอาหาร เพื่อให้ร่างกายได้รับพลังงานและสารอาหารอย่างมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตาม การปรับสมดุลถือว่าเป็นแนวทางที่เป็นส่วนหนึ่งของการดูแลสุขภาพ

๔.๗ อาหารชีวจิต

อาหารชีวจิต (Chiang Chit Food หรือ Living Food) คือ รูปแบบการรับประทานอาหารที่เน้นคุณค่าทางโภชนาการและการรักษาสุขภาพ โดยทั่วไปมีหลักการที่สำคัญบางประการ ได้แก่

๔.๗.๑ เน้นอาหารสดและไม่ผ่านการแปรรูป : อาหารชีวจิตมักมุ่งเน้นการบริโภคอาหารที่สดใหม่ เช่น ผักผลไม้สด ธัญพืชเต็มเมล็ด ถั่ว และผลิตภัณฑ์จากพืช โดยหลีกเลี่ยงอาหารแปรรูปหรือสารเคมีต่าง ๆ

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๒
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ อาหารธรรมชาติเพื่อสุขภาพ	สอนครั้งที่ ๕ - ๘
		ชั่วโมงรวม ๔
		จำนวนชั่วโมง ๑๖

๔.๗.๒ การบริโภคอาหารธรรมชาติ : เน้นการใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติที่มีพลังงานชีวิตอยู่ เช่น การใช้น้ำผลไม้สดหรือสมูทตี้ที่ทำจากผักและผลไม้สดๆ

๔.๗.๓ การเก็บรักษาและการปรุงอาหาร : อาหารชีวจิตมักหลีกเลี่ยงการใช้ความร้อนในการปรุงอาหารมากเกินไป เพื่อรักษาคคุณค่าทางโภชนาการ โดยนิยมการใช้งานที่ไม่ทำลายวิตามินและสารอาหาร เช่น การนึ่งหรือต้มในเวลาอันสั้น

๔.๗.๔ การส่งเสริมสุขภาพโดยรวม : การกินอาหารชีวจิตมุ่งหวังที่จะช่วยเสริมสร้างสุขภาพ โดยเน้นการบำรุงร่างกายและส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกัน

๔.๗.๕ การเก็บเลี้ยงอาหาร : ระบบการเพาะปลูกแบบออร์แกนิกหรือการปลูกเองก็เป็นส่วนหนึ่งของอาหารชีวจิต เนื่องจากเชื่อว่าปลอดภัยและมีคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่า

อาหารชีวจิตนี้ไม่ได้เป็นเพียงแค่การกินอาหาร แต่ยังเกี่ยวข้องกับแนวทางการใช้ชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพทั้งจิตใจและร่างกาย โดยหวังว่าจะช่วยให้มีพลังงานที่ดีและมีสุขภาพที่แข็งแรง โดยผลลัพธ์ที่ดีที่สุดของอาหารชีวจิตมักจะมาจากการสร้างสมดุลระหว่างกิจกรรมในชีวิตประจำวัน, โภชนาการ, และสุขภาพจิตด้วย

๔.๘ อาหารสมุนไพร

อาหารสมุนไพร (Herbal Food) คือ การใช้สมุนไพรเพื่อเพิ่มรสชาติ คุณค่าทางโภชนาการ และสรรพคุณทางยาในอาหาร โดยในอาหารสมุนไพรจะมีการนำส่วนต่าง ๆ ของพืช เช่น ใบ, ราก, ดอก, และผล มาผสมผสานในเมนูอาหาร ซึ่งมีประโยชน์มากมาย เช่น


๔.๘.๑ เสริมประโยชน์ทางโภชนาการ : สมุนไพรหลายชนิดมีวิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งสามารถช่วยเสริมสร้างสุขภาพ โดยเฉพาะการช่วยเสริมภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค

๔.๘.๒ ช่วยเพิ่มรสชาติ : สมุนไพรสามารถใช้แทนเครื่องปรุงรสได้ เช่น โหระพา, ผักชี, ตะไคร้, และข่า ซึ่งช่วยให้รสชาติของอาหารอร่อยและเข้มข้นยิ่งขึ้น

๔.๘.๓ คุณสมบัติทางยา : สมุนไพรหลายชนิดมีคุณสมบัติในการบำบัดอาการต่าง ๆ เช่น ชิงช่วยบรรเทาอาการคลื่นไส้และปวดท้อง, ขมิ้นเหลืองช่วยเรื่องการย่อยอาหาร, และกระเทียมมีสรรพคุณต่อต้านแบคทีเรียและไวรัส

๔.๘.๔ การส่งเสริมสุขภาพโดยรวม : การบริโภคสมุนไพรในอาหารเป็นส่วนหนึ่งของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ซึ่งช่วยให้ร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคเรื้อรัง

๔.๘.๕ การใช้ในอาหารประจำวัน : สมุนไพรสามารถนำมาใช้ในหลายเมนู เช่น การทำแกง, สลัด, และน้ำซุพ เพื่อเพิ่มกลิ่นหอมและรสชาติที่หลากหลาย

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๒
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ อาหารธรรมชาติเพื่อสุขภาพ	สอนครั้งที่ ๕ - ๘
		ชั่วโมงรวม ๔
		จำนวนชั่วโมง ๑๖

อาหารสมุนไพรจึงเป็นทางเลือกที่ดีในการสร้างความหลากหลายให้กับมื้ออาหารและส่งเสริมสุขภาพในด้านต่าง ๆ อย่างไรก็ตาม ควรเลือกใช้สมุนไพรอย่างระมัดระวัง โดยพิจารณาถึงความเหมาะสมและปริมาณที่ถูกต้อง เพื่อให้ได้รับประโยชน์สูงสุด

๔.๙ อาหารต้านมะเร็ง

อาหารต้านมะเร็ง คือ อาหารที่มีส่วนประกอบซึ่งช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งหรือช่วยสนับสนุนการรักษาและฟื้นฟูร่างกายในผู้ป่วยมะเร็ง โดยทั่วไปแล้ว อาหารต้านมะเร็งมักประกอบด้วย

๔.๙.๑ ผักและผลไม้ : อุดมไปด้วยวิตามิน, แร่ธาตุ, และสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น (๑.) บรอกโคลี: มีสารซัลโฟราเฟนที่ช่วยในการล้างพิษจากสารเคมี (๒.) เบอร์รี่: เช่น บลูเบอร์รี่และสตรอว์เบอร์รี่ ซึ่งเต็มไปด้วยสารแอนโทไซยานินที่ช่วยลดความเสี่ยงมะเร็ง

๔.๙.๒ ธัญพืชเต็มเมล็ด : เช่น ข้าวกล้อง, ควินัว, และโอ๊ต ซึ่งมีไฟเบอร์สูง ช่วยบำรุงระบบย่อยอาหารและลดความเสี่ยงต่อมะเร็งลำไส้

๔.๙.๓ โปรตีนจากพืช : เช่น ถั่ว, ตระกูลถั่ว, และเต้าหู้ ซึ่งเป็นแหล่งโปรตีนที่ดีและมีไขมันต่ำ

๔.๙.๔ ไขมันที่ดี : เช่น น้ำมันมะกอก, อะโวคาโด, และถั่วต่าง ๆ มีสารต้านอนุมูลอิสระและช่วยในกระบวนการเผาผลาญไขมัน

๔.๙.๕ สมุนไพรและเครื่องเทศ : เช่น ขิง, กระเทียม, และขTurmeric (ขมิ้น) ซึ่งมีคุณสมบัติในการต้านการอักเสบและสามารถช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็ง

๔.๙.๖ ชา : เช่น ชาเขียว มีสารโพลีฟีนอลที่ถูศึกษาแล้วว่าอาจช่วยลดความเสี่ยงมะเร็ง


๔.๙.๗ ผลิตภัณฑ์นมต่ำไขมัน : ให้แคลเซียมที่ช่วยในเรื่องกระดูก แต่ควรเลือกแบบที่มีไขมันต่ำ

คำแนะนำในการบริโภคอาหารต้านมะเร็งคือการเน้นการกินอาหารที่หลากหลายและมีสารอาหารครบถ้วน โดยควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง, น้ำตาล และแคลอรีสูงจากแหล่งที่ไม่ดี เช่น อาหารแปรรูปและฟาสต์ฟู้ด นอกจากนี้ การมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี เช่น การออกกำลังกาย, การลดความเครียด, และการนอนหลับที่เพียงพอ ก็มีส่วนสำคัญในป้องกันมะเร็งเช่นกัน

๔.๑๐ อาหารทางเลือกใหม่

อาหารทางเลือกใหม่ (Alternative Foods) คือ แนวทางการบริโภคที่เน้นการใช้วัตถุดิบที่แตกต่างจากอาหารดั้งเดิม โดยทั่วไปสามารถแบ่งออกเป็นหลายประเภท รวมถึง

๔.๑๐.๑ อาหารจากพืช (Plant-Based Foods) : รวมถึงผลิตภัณฑ์ที่มาจากพืชทั้งหมด เช่น ผัก, ผลไม้, ธัญพืช, ถั่ว และผลิตภัณฑ์จากพืชอื่น ๆ เช่น นมจากพืช (นมอัลมอนด์, นมถั่วเหลือง) และเนื้อทางเลือก

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๒
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ อาหารธรรมชาติเพื่อสุขภาพ	สอนครั้งที่ ๕ - ๘
		ชั่วโมงรวม ๔
		จำนวนชั่วโมง ๑๖

จากพืช เช่น เบอร์เกอร์จากถั่วหรือเห็ด อาหารกลุ่มนี้มีประโยชน์ต่อสุขภาพและมีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมน้อยกว่าการผลิตเนื้อสัตว์

๔.๑๐.๒ อาหารที่ปราศจากกลูเตน (Gluten-Free Foods) : สำหรับผู้ที่มีความไวต่อกลูเตนหรือโรคเซลิแอค อาหารนี้จะหลีกเลี่ยงรายการที่มีแป้งสาลีและวัสดุที่มีส่วนผสมของกลูเตน โดยจะใช้ส่วนผสมอื่น ๆ แทน เช่น ข้าว, มันฝรั่ง หรือธัญพืชที่ปราศจากกลูเตนอื่น ๆ

๔.๑๐.๓ อาหารเสริมโปรตีน (Protein Supplements) : เช่น ผงโปรตีนจากถั่ว, เวจีโปรตีน, หรือโปรตีนจากพืช ซึ่งมีให้เลือกใช้อย่างหลากหลาย เพื่อตอบสนองความต้องการโปรตีนของผู้ที่ออกกำลังกายหรือผู้ที่ต้องการเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ


๔.๑๐.๔ อาหารอินทรีย์ (Organic Foods) : เป็นอาหารที่ปลูกและผลิตโดยไม่มีการใช้สารเคมีหรือยาฆ่าแมลง โดยให้ความสำคัญกับสุขภาพของผู้บริโภคและสิ่งแวดล้อม

๔.๑๐.๕ อาหารปราศจากนม (Dairy-Free Foods) : สำหรับผู้ที่มีอาการแพ้หรือหลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์นม อาหารกลุ่มนี้จะใช้ทางเลือกเช่น นมจากพืชและผลิตภัณฑ์ที่ปราศจากนม


๔.๑๐.๖ อาหารที่ยั่งยืน (Sustainable Foods) : เน้นการผลิตและบริโภคที่ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม เช่น อาหารที่มาจากการประมงที่ยั่งยืนและการทำฟาร์มอย่างรับผิดชอบ

การเลือกบริโภคอาหารทางเลือกใหม่ไม่เพียงแต่เป็นทางเลือกด้านสุขภาพ แต่ยังสามารถส่งผลดีต่อสิ่งแวดล้อมและสังคมได้อีกด้วย การบริโภคอาหารที่หลากหลายและมีคุณค่าทางโภชนาการช่วยส่งเสริมสุขภาพในระยะยาว



	<p>แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง</p>	<p>หน่วยที่ ๒</p>
	<p>ชื่อหน่วยการเรียนรู้ อาหารธรรมชาติเพื่อสุขภาพ</p>	<p>สอนครั้งที่ ๕ - ๘</p> <p>ชั่วโมงรวม ๔</p>
		<p>จำนวนชั่วโมง ๑๖</p>

<p>๒. เครื่องมือในการวัดและประเมินผล</p> <p>๒.๑ ด้านความรู้</p> <ul style="list-style-type: none"> - แบบทดสอบภาคความรู้ <p>๒.๒ ด้านทักษะ</p> <ul style="list-style-type: none"> - แบบฝึกหัดท้ายหน่วยการเรียนรู้ <p>๒.๓ ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์</p> <ul style="list-style-type: none"> - แบบประเมินพฤติกรรมผู้เรียน <p>๓. เกณฑ์การวัดและประเมินผล</p> <p>๓.๑ ด้านความรู้</p> <ul style="list-style-type: none"> - การประเมินแบบทดสอบภาคความรู้ต้องได้คะแนนไม่ต่ำกว่า ๖๐% <p>๓.๒ ด้านทักษะ</p> <ul style="list-style-type: none"> - การประเมินแบบแบบฝึกหัดท้ายหน่วยการเรียนรู้ได้คะแนนไม่ต่ำกว่า ๘๐% <p>๓.๓ ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์</p> <ul style="list-style-type: none"> - การประเมินพฤติกรรมผู้เรียนต้องได้คะแนนไม่ต่ำกว่า ๘๐% <p>๖. สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้</p> <p>๖.๑ สื่อสิ่งพิมพ์</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑. หนังสืออาหารเพื่อสุขภาพ ๒. แบบฝึกหัด ๓. แบบทดสอบและแบบประเมินพฤติกรรม ๔. แหล่งสืบค้นข้อมูลห้องสมุดวิทยาลัย ศูนย์วิทยบริการ ห้อง Internet <p>๖.๒ สื่อโสตทัศน์ (ถ้ามี)</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑. PowerPoint <p>๖.๓ หุ่นจำลองหรือของจริง (ถ้ามี)</p> <p>-</p> <p>๖.๔ อื่นๆ (ถ้ามี) -</p>

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๒
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ อาหารธรรมชาติเพื่อสุขภาพ	สอนครั้งที่ ๕ - ๘
		ชั่วโมงรวม ๔
		จำนวนชั่วโมง ๑๖

๗. เอกสารประกอบการจัดการเรียนรู้

๑. แบบฝึกหัด

๘. การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

-

๙. การวัดและประเมินผล

๑) จะต้องใช้เวลาเรียนไม่น้อยกว่า ๘๐% ของเวลาเรียนทั้งหมด

๒) เกณฑ์การให้คะแนนในการเรียน จะแบ่งคะแนนออกเป็นคะแนนคุณธรรม จริยธรรมในการเรียน ๒๐% คะแนนเก็บระหว่างเรียน ๕๐% และคะแนนปลายภาคเรียน ๓๐% หรือแล้วแต่ความเหมาะสม

๓) การตัดเกรด จะมีอยู่ ๕ เกรด คือ

คะแนน ๘๐ ขึ้นไป	ได้เกรด ๔
คะแนน ๗๐-๗๙	ได้เกรด ๓
คะแนน ๖๐-๖๙	ได้เกรด ๒
คะแนน ๕๐-๕๙	ได้เกรด ๑
คะแนนต่ำกว่า ๕๐ คะแนน	ได้เกรด ๐


๔) ประเมินผลระหว่างภาคเรียนและปลายภาคเรียน

๕) ใช้วิธีสอนโดยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม และใช้วิธีสอนอย่างหลากหลาย เช่น วางแผนระดมสมอง อภิปราย สาธิต แบ่งกลุ่มหรือฐาน แสดงบทบาทสมมติ วิธีทางวิทยาศาสตร์และการปฏิบัติจริง

๖) สรุปเนื้อหาร่วมกันระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน

๗) ทดสอบความรู้ความเข้าใจ ตามจุดประสงค์การเรียนรู้ของแต่ละหน่วย

๘) ประเมินพฤติกรรมการทำงานและคุณธรรม จริยธรรมในทุกหน่วยการเรียนรู้ โดยให้ผู้เรียนและผู้สอน ประเมินร่วมกัน

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๒
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ อาหารธรรมชาติเพื่อสุขภาพ	สอนครั้งที่ ๕ - ๘
		ชั่วโมงรวม ๔
		จำนวนชั่วโมง ๑๖

บันทึกหลังการสอน

1. ผลการจัดการเรียนรู้ตามแผนการสอน

1.1 วัน เดือน ปีสอนครั้งที่ สาขา/ชั้นปีจำนวนผู้เรียน.....คน
มาเรียนปกติ.....คน ขาดเรียน.....คน ลาป่วย.....คน ลากิจ.....คน มาสาย.....คน

1.2 หัวข้อเรื่อง/เนื้อหา สาระ :

สอนครบตามหัวข้อเรื่องในแผนฯ สอนไม่ครบเนื่องจาก.....

1.3 กิจกรรม/วิธีการสอน

ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์ ครูอธิบาย/ถาม-ตอบ/สาธิต/.

ทำแบบทดสอบก่อนเรียน ทำแบบทดสอบหลังเรียน

ทำแบบฝึกหัด/โจทย์ปัญหา ทำใบกิจกรรม/ใบงาน

อื่นระบุ).....

1.4 สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้ :

2. ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน/ผลการสอนของครู/ปัญหาที่พบ

2.1 การวัดผลและประเมินผล/ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน :

2.2 สมรรถนะที่ผู้เรียนได้รับ :

2.3 สอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม :


2.4 ผลการสอนของครู :

2.5 ปัญหาที่นำไปสู่การวิจัย :


3. แนวทางการพัฒนาคุณภาพการสอน

3.1 ผลการใช้และปรับปรุงแผนการสอนครั้งนี้ :


3.2 แนวทางพัฒนาคุณภาพวิธีสอน/สื่อ/การวัดผล/เอกสารช่วยสอน.....

	<p>แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง</p>	<p>หน่วยที่ ๓</p>
	<p>ชื่อหน่วยการเรียนรู้ อาหารฟังก์ชัน</p>	<p>สอนครั้งที่ ๙ - ๑๒</p> <p>ชั่วโมงรวม ๔</p>
		<p>จำนวนชั่วโมง ๑๖</p>


<p>๑. สาระสำคัญ</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอาหารฟังก์ชัน ๒. อาหารฟังก์ชันกับการรักษาสุขภาพ ๓. อาหารฟังก์ชันในยุคปัจจุบัน <p>๒. สมรรถนะประจำหน่วย</p> <p>แสดงความรู้เกี่ยวกับความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอาหารฟังก์ชัน อาหารฟังก์ชันกับการรักษาสุขภาพ และอาหารฟังก์ชันในยุคปัจจุบัน</p> <p>๓. จุดประสงค์การเรียนรู้</p> <p>๓.๑ ด้านความรู้</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑. แสดงความรู้เกี่ยวกับความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอาหารฟังก์ชัน ๒. แสดงความรู้เกี่ยวกับอาหารฟังก์ชันกับการรักษาสุขภาพ ๓. แสดงความรู้เกี่ยวกับอาหารฟังก์ชันในยุคปัจจุบัน <p>๓.๒ ด้านทักษะ</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑. จำแนกอาหารฟังก์ชันต่างๆ ได้ <p>๓.๓ คุณลักษณะที่พึงประสงค์</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑. ปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จตามที่กำหนดได้ด้วยตนเอง <p>๔. เนื้อหาสาระการเรียนรู้</p> <p>๔.๑ ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอาหารฟังก์ชัน</p> <p>อาหารฟังก์ชัน (Functional Foods) คือ อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการเพิ่มเติม หรือมีสรรพคุณพิเศษที่สามารถช่วยส่งเสริมสุขภาพหรือป้องกันโรคเหนือจากการให้พลังงานและสารอาหารพื้นฐาน อาหารฟังก์ชันได้รับการออกแบบหรือพัฒนาเพื่อตอบสนองความต้องการเฉพาะด้านสุขภาพของผู้บริโภค โดยทั่วไปมีลักษณะ ดังนี้</p> <p>๔.๑.๑ ลักษณะของอาหารฟังก์ชัน</p> <p>๔.๑.๑.๑ มีสารอาหารเพิ่มเติม : อาหารฟังก์ชันมักมีการเติมสารอาหาร วิตามิน หรือแร่ธาตุที่ไม่ปกติมากนัก เช่น โพรไบโอติก, โยเกิร์ต, และกรดไขมันโอเมก้า-๓ ซึ่งช่วยสนับสนุนการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย</p>

	<p>แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง</p>	<p>หน่วยที่ ๓</p>
	<p>ชื่อหน่วยการเรียนรู้ อาหารฟังก์ชัน</p>	<p>สอนครั้งที่ ๙ - ๑๒</p> <p>ชั่วโมงรวม ๔</p>
		<p>จำนวนชั่วโมง ๑๖</p>


<p>๔.๑.๑.๒ ส่งเสริมสุขภาพ : อาหารฟังก์ชันสามารถช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคบางชนิด เช่น โรคเบาหวาน, โรคหัวใจ, และมะเร็ง โดยผ่านกลไกของสารที่มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ หรือลดการอักเสบ</p> <p>๔.๑.๑.๓ มีความหลากหลาย : อาหารฟังก์ชันสามารถพบได้ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ผลิตภัณฑ์นมที่มีโพรไบโอติก, ซีเรียลที่เสริมใยอาหาร, เครื่องดื่มพลังงานที่เข้มข้นด้วยวิตามิน และอาหารที่ใช้โปรตีนจากพืช</p> <p>๔.๑.๒ ตัวอย่างของอาหารฟังก์ชัน</p> <p>๔.๑.๒.๑ โยเกิร์ตที่มีโพรไบโอติก : ช่วยในการย่อยอาหารและสนับสนุนสุขภาพของลำไส้</p> <p>๔.๑.๒.๒ น้ำมันปลา : อุดมไปด้วยกรดไขมันโอเมก้า - ๓ ซึ่งช่วยลดการอักเสบและสนับสนุนสุขภาพหัวใจ</p> <p>๔.๑.๒.๓ ข้าวโอ๊ต : มีเบต้ากลูแคนซึ่งช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล</p> <p>๔.๑.๒.๔ แครอทและมันฝรั่งหวาน : อุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีน ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยในการบำรุงสายตาและสุขภาพผิว</p> <p>๔.๑.๓ ประโยชน์ของการบริโภคอาหารฟังก์ชัน</p> <p>๔.๑.๓.๑ เสริมสร้างสุขภาพ : ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและลดความเสี่ยงจากโรค</p> <p>๔.๑.๓.๒ ปรับปรุงคุณภาพชีวิต : ทำให้มีพลังงานและสุขภาพจิตดีขึ้น</p> <p>๔.๑.๓.๓ สนับสนุนการรักษา : อาจมีส่วนช่วยในการฟื้นฟูจากโรคหรือปัญหาสุขภาพ</p> <p>การเลือกบริโภคอาหารฟังก์ชันควรคำนึงถึงความหลากหลายในการรับประทานอาหารและเลือกอาหารที่มีประโยชน์ตามความต้องการของร่างกาย</p> <p>๔.๒ อาหารฟังก์ชันกับการรักษาสุขภาพ</p> <p>อาหารฟังก์ชัน (Functional Foods) มีบทบาทสำคัญในการรักษาสุขภาพและส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านการป้องกันโรคและสนับสนุนการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย นี่คือนิยามที่อาหารฟังก์ชันสามารถมีผลต่อการรักษาสุขภาพ</p> <p>๔.๒.๑ การป้องกันโรค</p> <p>อาหารฟังก์ชันมักมีสารอาหารและคุณสมบัติที่ช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคร้ายแรง เช่น</p> <p>๔.๒.๑.๑ โพรไบโอติก (Probiotics) : ช่วยให้ระบบทางเดินอาหารทำงานได้ดี ลดปัญหาท้องอืดและการย่อย โดยอาจช่วยลดความเสี่ยงของโรคลำไส้อักเสบ</p>
--

	<p>แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง</p>	<p>หน่วยที่ ๓</p>
	<p>ชื่อหน่วยการเรียนรู้ อาหารฟังก์ชัน</p>	<p>สอนครั้งที่ ๙ - ๑๒</p>
		<p>ชั่วโมงรวม ๔</p>
		<p>จำนวนชั่วโมง ๑๖</p>


<p>๔.๒.๑.๒ กรดไขมันโอเมก้า - ๓ : พบในน้ำมันปลา มีผลดีต่อสุขภาพหัวใจ ลดการอักเสบ และช่วยควบคุมระดับคอเลสเตอรอล</p> <p>๔.๒.๒ สันับสนุนระบบภูมิคุ้มกัน อาหารบางประเภท เช่น ผลไม้และผักที่มีวิตามินซีสูง สามารถช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้ร่างกายสามารถต่อสู้กับเชื้อโรคและการติดเชื้อได้ดียิ่งขึ้น</p> <p>๔.๒.๓ ส่งเสริมสุขภาพจิต สารอาหารบางชนิดเชื่อมโยงกับสุขภาพจิต เช่น โอเมก้า-๓ ที่อาจช่วยลดอาการซึมเศร้า การบริโภคอาหารที่สามารถมีผลต่ออารมณ์และสติปัญญา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว</p> <p>๔.๒.๔ การควบคุมน้ำหนัก อาหารฟังก์ชันมักมีใยอาหารสูง ซึ่งช่วยให้รู้สึกอิ่มนานและลดการบริโภคอาหารในปริมาณมาก พร้อมส่งเสริมการทำงานของระบบย่อยอาหาร</p> <p>๔.๒.๕ การจัดการความเสี่ยงจากโรคเรื้อรัง</p> <p>๔.๒.๕.๑ เบาหวาน : การเลือกบริโภคอาหารที่มีดัชนีน้ำตาลต่ำ (Low Glycemic Index) เช่น ข้าวกล้อง หรือธัญพืชสามารถช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด</p> <p>๔.๒.๕.๒ ความดันโลหิตสูง : ผลิตภัณฑ์อาหารที่มีแร่ธาตุแคลเซียมและโพแทสเซียมช่วยในการควบคุมความดันโลหิต</p> <p>๔.๒.๖ การฟื้นฟูทางร่างกาย อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เช่น โปรตีนจากพืช ผลไม้ และผัก ช่วยในการฟื้นฟูร่างกายหลังจากการออกกำลังกายหรือการเจ็บป่วยได้ดี</p> <p>๔.๓ อาหารฟังก์ชันในยุคปัจจุบัน ในยุคปัจจุบัน อาหารฟังก์ชัน (Functional Foods) ได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นอย่างมาก เนื่องจากผู้คนมีความตระหนักเกี่ยวกับสุขภาพและคุณภาพชีวิต อาหารฟังก์ชันเหล่านี้ไม่เพียงแต่มีคุณค่าทางโภชนาการ แต่ยังมีสรรพคุณพิเศษที่สามารถช่วยส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันโรคได้ ซึ่งมีแนวโน้มและปรับตัวในหลายด้าน ดังนี้</p> <p>๔.๓.๑ การตอบสนองต่อแนวโน้มสุขภาพ</p>

	<p>แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง</p>	<p>หน่วยที่ ๓</p>
	<p>ชื่อหน่วยการเรียนรู้ อาหารฟังก์ชัน</p>	<p>สอนครั้งที่ ๙ - ๑๒</p>
		<p>ชั่วโมงรวม ๔</p>
		<p>จำนวนชั่วโมง ๑๖</p>


<p>๔.๓.๑.๑ ผู้บริโภคหันมาสนใจอาหารที่สามารถช่วยในการจัดการกับสุขภาพ เช่น อาหารที่ลดน้ำหนัก (Weight Management) หรืออาหารที่ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด (Diabetes Management)</p> <p>๔.๓.๑.๒ การเลือกอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระและมีคุณสมบัติต้านการอักเสบ</p> <p>๔.๓.๒ การพัฒนาผลิตภัณฑ์ใหม่ ตลาดอาหารฟังก์ชันได้มีการพัฒนาและนำเสนอผลิตภัณฑ์ใหม่ ๆ อย่างต่อเนื่อง เช่น นมที่เสริมโพรไบโอติก ผลิตภัณฑ์โปรตีนจากพืช เครื่องดื่มที่มีสารอาหารเฉพาะ เจลลี่เสริมวิตามิน และอื่น ๆ</p> <p>๔.๓.๓ พฤติกรรมการบริโภคที่เปลี่ยนไป ๔.๓.๓.๑ ความนิยมในการรับประทานอาหารจากพืช (Plant-Based Foods) เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะอาหารที่มีโปรตีนจากพืช เช่น ถั่วเลนทิลและเต้าหู้ ที่ถูกมองว่าเป็นทางเลือกที่ดีต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อม</p> <p>๔.๓.๓.๒ การลดการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์น้อยลง เช่น น้ำตาลต่ำ หรืออาหารที่ปราศจากกลูเตน สำหรับผู้ที่มีปัญหาสุขภาพ</p> <p>๔.๓.๔ การใช้เทคโนโลยีและวิทยาศาสตร์ ๔.๓.๔.๑ การวิจัยและพัฒนาเทคโนโลยีใหม่ในการผลิตอาหารฟังก์ชัน เช่น การใช้โพรไบโอติกในรูปแบบที่เป็นนวัตกรรมหรือการพัฒนาอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง</p> <p>๔.๓.๔.๒ การใช้ข้อมูลขนาดใหญ่ (Big Data) เพื่อศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภคและพัฒนาอาหารให้ตรงตามความต้องการเฉพาะ</p> <p>๔.๓.๕ แนวทางการตลาดที่มุ่งเน้น วิธีการตลาดอาหารฟังก์ชันได้ถูกปรับให้เข้ากับยุคดิจิทัล เช่น การใช้โซเชียลมีเดียในการโปรโมทผลิตภัณฑ์ การร่วมมือกับผู้มีอิทธิพล (Influencers) การสร้างแคมเปญการตลาดที่เน้นการศึกษา และสร้างความตระหนักรู้ในกลุ่มผู้บริโภค</p> <p>๔.๓.๖ การสร้างชุมชนและการสนับสนุน ๔.๓.๖.๑ การสนับสนุนชุมชนท้องถิ่นในการผลิตและจำหน่ายอาหารฟังก์ชัน เช่น ผลไม้และผักออร์แกนิก ที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง</p> <p>๔.๓.๖.๒ การสร้างแพลตฟอร์มออนไลน์ที่รวบรวมสูตรอาหารฟังก์ชันและความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ</p> <p>๔.๓.๗ ความท้าทายและโอกาสในอนาคต</p>
--

	<p>แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง</p>	<p>หน่วยที่ ๓</p>
	<p>ชื่อหน่วยการเรียนรู้ อาหารฟังก์ชัน</p>	<p>สอนครั้งที่ ๙ - ๑๒</p> <p>ชั่วโมงรวม ๔</p>
		<p>จำนวนชั่วโมง ๑๖</p>


<p>๔.๓.๗.๑ มีความท้าทายในการควบคุมคุณภาพและความปลอดภัยของอาหารฟังก์ชัน เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในผู้บริโภค</p> <p>๔.๓.๗.๒ โอกาสในการพัฒนาอาหารฟังก์ชันที่เหมาะสมกับคนทุกกลุ่มอายุและคนที่มีเงื่อนไขสุขภาพเฉพาะ</p> <p>อาหารฟังก์ชันในยุคปัจจุบันไม่เพียงแต่มุ่งเน้นที่การให้สารอาหารพื้นฐาน แต่ยังมีมุ่งหวังที่จะช่วยให้ผู้บริโภคมีสุขภาพที่ดีขึ้นและป้องกันโรคในแต่ละวัน ความใส่ใจในการเลือกอาหารจึงเป็นแนวทางที่สำคัญในยุคนี้</p>
--

	<p>แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง</p>	<p>หน่วยที่ ๓</p>
	<p>ชื่อหน่วยการเรียนรู้ อาหารฟังก์ชัน</p>	<p>สอนครั้งที่ ๙ - ๑๒</p> <p>ชั่วโมงรวม ๔</p>
		<p>จำนวนชั่วโมง ๑๖</p>

<p>๕.๑ การนำเข้าสู่บทเรียน</p> <p>ขั้นเตรียม</p> <p>ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน</p>	<p>๑. ครูขานชื่อผู้เรียน</p> <p>๒. ครูทบทวน ให้ข้อมูลย้อนกลับในหัวข้อในเรื่องความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอาหารฟังก์ชัน อาหารฟังก์ชันกับการรักษาสุขภาพ อาหารฟังก์ชันในยุคปัจจุบัน</p> <p>๓. ครูตั้งคำถามเพื่อนำเข้าสู่บทเรียน</p> <p>๔. นักเรียนตอบคำถามที่ครูถาม</p>
<p>๕.๒ การเรียนรู้</p>	<p>๑. ครูอธิบาย ถาม-ตอบตามหัวข้อ</p> <p>๒. ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัด</p> <p>๓. ครูให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมและร่วมกันเฉลย</p>
<p>๕.๓ การสรุป</p>	<p>๑. ครูสรุปเนื้อหาสาระสำคัญในบทเรียนและมอบหมายงาน</p> <p>๒. ครูให้นักเรียนทดสอบหลังเรียน</p>
<p>๕.๔ การวัดและประเมินผล</p> <p>๑. วิธีการวัดและประเมินผล (ก่อนเรียน ระหว่างเรียน หลังเรียน)</p> <p>๑.๑ ด้านความรู้</p> <p>๑.๒ ด้านทักษะ</p> <p>๑.๓ ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์</p>	<p>- ตรวจสอบแบบประเมินผลการเรียนรู้</p> <p>- ตรวจสอบแบบประเมินผลการปฏิบัติ</p> <p>- ตรวจสอบกิจกรรมเสริมสร้างประสบการณ์</p> <p>- สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล</p> <p>- ประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม</p> <p>- สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม</p> <p>- ตรวจสอบกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรมนำความรู้</p> <p>- ประเมินพฤติกรรมด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์</p>

	<p>แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง</p>	<p>หน่วยที่ ๓</p>
	<p>ชื่อหน่วยการเรียนรู้ อาหารฟังก์ชัน</p>	<p>สอนครั้งที่ ๙ - ๑๒</p> <p>ชั่วโมงรวม ๔</p>
		<p>จำนวนชั่วโมง ๑๖</p>

<p>๒. เครื่องมือในการวัดและประเมินผล</p> <p>๒.๑ ด้านความรู้</p> <ul style="list-style-type: none"> - แบบทดสอบภาคความรู้ <p>๒.๒ ด้านทักษะ</p> <ul style="list-style-type: none"> - แบบฝึกหัดท้ายหน่วยการเรียนรู้ <p>๒.๓ ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์</p> <ul style="list-style-type: none"> - แบบประเมินพฤติกรรมผู้เรียน <p>๓. เกณฑ์การวัดและประเมินผล</p> <p>๓.๑ ด้านความรู้</p> <ul style="list-style-type: none"> - การประเมินแบบทดสอบภาคความรู้ต้องได้คะแนนไม่ต่ำกว่า ๖๐% <p>๓.๒ ด้านทักษะ</p> <ul style="list-style-type: none"> - การประเมินแบบแบบฝึกหัดท้ายหน่วยการเรียนรู้ได้คะแนนไม่ต่ำกว่า ๘๐% <p>๓.๓ ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์</p> <ul style="list-style-type: none"> - การประเมินพฤติกรรมผู้เรียนต้องได้คะแนนไม่ต่ำกว่า ๘๐% <p>๖. สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้</p> <p>๖.๑ สื่อสิ่งพิมพ์</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑. หนังสืออาหารเพื่อสุขภาพ ๒. แบบฝึกหัด ๓. แบบทดสอบและแบบประเมินพฤติกรรม ๔. แหล่งสืบค้นข้อมูลห้องสมุดวิทยาลัย ศูนย์วิทยบริการ ห้อง Internet <p>๖.๒ สื่อโสตทัศน์ (ถ้ามี)</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑. PowerPoint <p>๖.๓ หุ่นจำลองหรือของจริง (ถ้ามี)</p> <p>-</p> <p>๖.๔ อื่นๆ (ถ้ามี) -</p>

	<p>แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง</p>	<p>หน่วยที่ ๓</p>
	<p>ชื่อหน่วยการเรียนรู้ อาหารฟังก์ชัน</p>	<p>สอนครั้งที่ ๙ - ๑๒</p> <p>ชั่วโมงรวม ๔</p>
		<p>จำนวนชั่วโมง ๑๖</p>

๗. เอกสารประกอบการจัดการเรียนรู้

๑. แบบฝึกหัด

๘. การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

-


๙. การวัดและประเมินผล

- ๑) จะต้องใช้เวลาเรียนไม่น้อยกว่า ๘๐% ของเวลาเรียนทั้งหมด
- ๒) เกณฑ์การให้คะแนนในการเรียน จะแบ่งคะแนนออกเป็นคะแนนคุณธรรม จริยธรรมในการเรียน ๒๐% คะแนนเก็บระหว่างเรียน ๕๐% และคะแนนปลายภาคเรียน ๓๐% หรือแล้วแต่ความเหมาะสม

๓) การตัดเกรด จะมีอยู่ ๕ เกรด คือ

คะแนน ๘๐ ขึ้นไป	ได้เกรด ๔
คะแนน ๗๐-๗๙	ได้เกรด ๓
คะแนน ๖๐-๖๙	ได้เกรด ๒
คะแนน ๕๐-๕๙	ได้เกรด ๑
คะแนนต่ำกว่า ๕๐ คะแนน	ได้เกรด ๐

- ๔) ประเมินผลระหว่างภาคเรียนและปลายภาคเรียน
- ๕) ใช้วิธีสอนโดยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม และใช้วิธีสอนอย่างหลากหลาย เช่น วางแผนระดมสมอง อภิปราย สาธิต แบ่งกลุ่มหรือฐาน แสดงบทบาทสมมติ วิธีทางวิทยาศาสตร์และการปฏิบัติจริง
- ๖) สรุปเนื้อหาร่วมกันระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน
- ๗) ทดสอบความรู้ความเข้าใจ ตามจุดประสงค์การเรียนรู้ของแต่ละหน่วย
- ๘) ประเมินพฤติกรรมการทำงานและคุณธรรม จริยธรรมในทุกหน่วยการเรียน โดยให้ผู้เรียนและผู้สอน ประเมินร่วมกัน

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๓
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ อาหารฟังก์ชัน	สอนครั้งที่ ๙ - ๑๒ ชั่วโมงรวม ๔ จำนวนชั่วโมง ๑๖

บันทึกหลังการสอน

1. ผลการจัดการเรียนรู้ตามแผนการสอน

1.1 วัน เดือน ปีสอนครั้งที่ สาขา/ชั้นปีจำนวนผู้เรียน.....คน
มาเรียนปกติ.....คน ขาดเรียน.....คน ลาป่วย.....คน ลากิจ.....คน มาสาย.....คน

1.2 หัวข้อเรื่อง/เนื้อหา สาระ :

สอนครบตามหัวข้อเรื่องในแผนฯ สอนไม่ครบเนื่องจาก.....

1.3 กิจกรรม/วิธีการสอน

ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์ ครูอธิบาย/ถาม-ตอบ/สาธิต/

ทำแบบทดสอบก่อนเรียน ทำแบบทดสอบหลังเรียน

ทำแบบฝึกหัด/โจทย์ปัญหา ทำใบกิจกรรม/ใบงาน

อื่นระบุ).....

1.4 สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้ :

2. ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน/ผลการสอนของครู/ปัญหาที่พบ

2.1 การวัดผลและประเมินผล/ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน :

2.2 สมรรถนะที่ผู้เรียนได้รับ :

2.3 สอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม :


2.4 ผลการสอนของครู :

2.5 ปัญหาที่นำไปสู่การวิจัย :

3. แนวทางการพัฒนาคุณภาพการสอน

3.1 ผลการใช้และปรับปรุงแผนการสอนครั้งนี้ :

3.2 แนวทางพัฒนาคุณภาพวิธีสอน/สื่อ/การวัดผล/เอกสารช่วยสอน.....

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๔
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ผลิตภัณ์ท์เสริมอาหาร	สอนครั้งที่ ๑๓ - ๑๔ ชั่วโมงรวม ๔
		จำนวนชั่วโมง ๘

๑. สาระสำคัญ

๑. แนวความคิดหรือความเชื่อเรื่องผลิตภัณ์ท์เสริมอาหาร
๒. หลักสำคัญที่ควรพิจารณาในการบริโภคผลิตภัณ์ท์เสริมอาหาร
๓. ผลิตภัณ์ท์เสริมอาหารในปัจจุบัน
๔. การกล่าวอ้างสรรพคุณของผลิตภัณ์ท์เสริมอาหาร
๕. คุณสมบัติของสารอาหารต่อสุขภาพ

๒. สมรรถนะประจำหน่วย

แสดงความรู้เกี่ยวกับแนวความคิดหรือความเชื่อเรื่องผลิตภัณ์ท์เสริมอาหาร หลักสำคัญที่ควรพิจารณาในการบริโภคผลิตภัณ์ท์เสริมอาหาร ผลิตภัณ์ท์เสริมอาหารในปัจจุบัน การกล่าวอ้างสรรพคุณของผลิตภัณ์ท์เสริมอาหาร คุณสมบัติของสารอาหารต่อสุขภาพ

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ด้านความรู้

๑. แสดงความรู้เกี่ยวกับแนวความคิดหรือความเชื่อเรื่องผลิตภัณ์ท์เสริมอาหาร
๒. แสดงความรู้เกี่ยวกับความสำคัญที่ควรพิจารณาในการบริโภคผลิตภัณ์ท์เสริมอาหาร
๓. แสดงความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณ์ท์เสริมอาหารในปัจจุบัน และคุณสมบัติของสารอาหารต่อสุขภาพ

๓.๒ ด้านทักษะ

๑. จำแนกผลิตภัณ์ท์เสริมอาหารได้

๓.๓ คุณลักษณะที่พึงประสงค์


๑. ปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จตามที่กำหนดได้ด้วยตนเอง

๔. เนื้อหาสาระการเรียนรู้

๔.๑ แนวความคิดหรือความเชื่อเรื่องผลิตภัณ์ท์เสริมอาหาร

ผลิตภัณ์ท์เสริมอาหารเป็นสินค้าที่ได้รับความนิยมมากในปัจจุบัน โดยเฉพาะในกลุ่มคนที่ใส่ใจในสุขภาพและการสร้างร่างกายที่แข็งแรง มีแนวความคิดและความเชื่อเกี่ยวกับผลิตภัณ์ท์เสริมอาหารหลายประการ เช่น

๔.๑.๑ การเติมเต็มสารอาหาร

	<p>แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง</p>	<p>หน่วยที่ ๔</p>
	<p>ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร</p>	<p>สอนครั้งที่ ๑๓ - ๑๔</p> <p>ชั่วโมงรวม ๔</p>
		<p>จำนวนชั่วโมง ๘</p>

หลายคนเชื่อว่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสามารถช่วยเติมเต็มสารอาหารที่ร่างกายขาดแคลน โดยเฉพาะในกรณีที่มีการบริโภคอาหารไม่เพียงพอหรือมีข้อจำกัดทางโภชนาการ (เช่น มังสวิรัตหรืออาหารที่มีการควบคุมแคลอรี)

๔.๑.๒ การสนับสนุนสุขภาพทั่วไป

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารบางชนิดมีการส่งเสริมว่าสามารถช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ปรับปรุงการทำงานของระบบย่อยอาหาร หรือแม้กระทั่งการรักษาสุขภาพผิวพรรณ เช่น วิตามิน คอลลาเจน หรือโอเมก้า - ๓

๔.๑.๓ การฟื้นฟูและบำบัด

ผู้ใช้งานบางส่วนเชื่อว่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสามารถช่วยฟื้นฟูร่างกายหลังจากการออกกำลังกายหรือการบาดเจ็บ รวมถึงการใช้สมุนไพรหรือสารสกัดที่มีสรรพคุณทางยาที่เชื่อว่าจะช่วยในการรักษาโรคหรือเงื่อนไขบางอย่าง

๔.๑.๔ การป้องกันโรค

หลายคนเชื่อว่าการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสามารถช่วยป้องกันการเกิดโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน หรือมะเร็ง โดยเชื่อว่ามีสารต้านอนุมูลอิสระหรือสารที่สามารถลดความเสี่ยงของโรคดังกล่าว

๔.๑.๕ แนวทางความคิดสุขภาพแบบองค์รวม


การใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารบางครั้งถูกมองว่าเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตที่เน้นความใส่ใจในสุขภาพ โดยมีความเชื่อว่าการดูแลสุขภาพอย่างเป็นระบบรวมถึงการบริโภคอาหารที่ดี การออกกำลังกาย และการใช้อาหารเสริมจะช่วยให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

๔.๑.๖ การหาข้อมูลและการเลือกผลิตภัณฑ์


ด้วยความหลากหลายของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในตลาด ผู้บริโภคมักจะมีความเชื่อว่าการเลือกผลิตภัณฑ์ที่ได้รับการรับรองทางวิทยาศาสตร์หรือมีการทดลองคลินิกจะช่วยให้มั่นใจในการใช้ผลิตภัณฑ์

๔.๒ หลักสำคัญที่ควรพิจารณาในการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

๔.๒.๑ การใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจำเป็นต้องมีการพิจารณาอย่างรอบคอบ ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพหรือแพทย์เพื่อให้แน่ใจว่าเหมาะสมกับความต้องการและสภาพร่างกายของแต่ละคน

	<p>แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง</p>	<p>หน่วยที่ ๔</p>
	<p>ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร</p>	<p>สอนครั้งที่ ๑๓ - ๑๔</p> <p>ชั่วโมงรวม ๔</p>
		<p>จำนวนชั่วโมง ๘</p>

<p>๔.๒.๒ ความคิดที่ว่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจะสามารถทดแทนการมีโภชนาการที่ดีจากอาหารหลักไม่ใช่ความคิดที่ถูกต้อง การบริโภคอาหารที่หลากหลายและครบถ้วนยังคงเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการรักษาสุขภาพที่ดี</p> <p>ด้วยเหตุนี้ ผู้บริโภคควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เลือกใช้ผลิตภัณฑ์อย่างมีข้อมูลและการสนับสนุนของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้ได้รับประโยชน์สูงสุดและไม่เกิดผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์</p> <p>๔.๓ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในปัจจุบัน</p> <p>ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในปัจจุบันมีความหลากหลายและสามารถแบ่งออกเป็นประเภทต่าง ๆ ตามลักษณะและคุณสมบัติที่มอบให้ โดยทั่วไปแล้วผลิตภัณฑ์เหล่านี้มักมีจุดประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพิ่มพลังงาน ช่วยในการฟื้นตัว หรือแม้กระทั่งบำรุงผิวพรรณ ต่อไปนี้คือประเภทของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่เป็นที่นิยมในปัจจุบัน</p> <p>๔.๓.๑ วิตามินและแร่ธาตุ</p> <p>๔.๓.๑.๑ วิตามินรวม: ผลิตภัณฑ์ที่รวมวิตามินต่าง ๆ เช่น วิตามิน A, B, C, D และ E เพื่อช่วยเสริมสร้างสุขภาพทั่วไป</p> <p>๔.๓.๑.๒ แร่ธาตุ: เช่น แคลเซียม, เหล็ก, แมกนีเซียม เพื่อสนับสนุนกระดูกและสุขภาพโดยรวม</p> <p>๔.๓.๒ กรดไขมัน Omega-๓</p> <p>มักมาจากน้ำมันปลา (Fish Oil) หรืออัลจี (Algal Oil) ช่วยสนับสนุนสุขภาพหัวใจและสมอง โดยเชื่อว่ามีคุณสมบัติต้านการอักเสบ</p> <p>๔.๓.๓ โปรตีนเสริม</p> <p>ประกอบด้วยผลิตภัณฑ์โปรตีนผงจากนม (Whey Protein), ถั่วเหลือง (Soy Protein), หรือโปรตีนพืชอื่น ๆ ช่วยในการฟื้นฟูและสร้างกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย</p> <p>๔.๓.๔ สมุนไพรและสารสกัดจากพืช plants</p> <p>เช่น เคอร์คูมิน (Turmeric), โสม (Ginseng), หรือเมล็ดแฟลกซ์ (Flaxseed) มีคุณสมบัติทางสุขภาพเฉพาะเจาะจง เช่น ต้านการอักเสบ หรือเสริมสร้างพลังงาน</p> <p>๔.๓.๕ โปรไบโอติกส์</p>
--

	<p>แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง</p>	<p>หน่วยที่ ๔</p>
	<p>ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร</p>	<p>สอนครั้งที่ ๑๓ - ๑๔</p> <p>ชั่วโมงรวม ๔</p>
		<p>จำนวนชั่วโมง ๘</p>

สารอาหารที่มีจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ต่อระบบย่อยอาหารและเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน เช่น แลคโตบาซิลลัส (Lactobacillus) หรือบิโอฟิลัส (Bifidobacterium)

๔.๓.๖ อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก

ส่วนใหญ่จะประกอบด้วยสารสกัดจากชาเขียว, Garcinia Cambogia หรือคเฟอีน ที่เชื่อว่าอาจช่วยในการควบคุมน้ำหนักหรือลดไขมัน

๔.๓.๗ อาหารเสริมเพื่อสุขภาพผิว

รวมถึงผลิตภัณฑ์ที่มีคอลลาเจน, hyaluronic acid, หรือแอนติออกซิแดนท์ที่เชื่อว่าสามารถช่วยในการบำรุงผิวพรรณและลดเลือนริ้วรอย

๔.๓.๘ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสำหรับนักกีฬาหรือการฟื้นฟู

มีสูตรเฉพาะสำหรับนักกีฬา เช่น BCAAs (Branched-Chain Amino Acids), Creatine ที่ช่วยเสริมสร้างพลังงานและการฟื้นตัว

๔.๓.๙ อาหารเสริมเพื่อสุขภาพสตรี

อาหารเสริมที่มุ่งเน้นเพื่อสุขภาพของผู้หญิง เช่น DHA, Folic Acid ที่สำคัญสำหรับการตั้งครรภ์และการเจริญเติบโตของทารก


๔.๓.๑๐ อาหารเสริมเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ

ผลิตภัณฑ์ที่ได้รับการพัฒนาขึ้นเพื่อตอบสนองความต้องการเฉพาะของผู้สูงอายุ เช่น วิตามิน B๑๒, แคลเซียมที่เสริมการบำรุงกระดูกและสุขภาพสมอง

การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารควรทำด้วยความระมัดระวัง ควรมีการศึกษาข้อมูลและปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้มั่นใจในความปลอดภัยและความเหมาะสมกับสุขภาพของตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีข้อกำหนดทางสุขภาพหรือการใช้ยาที่ต้องพิจารณาเป็นพิเศษ

๔.๔ การกล่าวอ้างสรรพคุณของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

การกล่าวอ้างสรรพคุณของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นเรื่องที่ต้องมีความระมัดระวัง เนื่องจากมีความซับซ้อนทางกฎหมายและข้อกำหนดที่แตกต่างกันไปในแต่ละประเทศ โดยทั่วไปแล้ว การกล่าวอ้างสรรพคุณควรเป็นไปตามความจริงและสามารถแสดงหลักฐานทางการแพทย์หรือวิทยาศาสตร์รองรับได้ นอกจากนี้ยังมีกฎหมายที่ผู้ผลิตต้องปฏิบัติตามเพื่อปกป้องผู้บริโภค ดังนี้

	<p>แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง</p>	<p>หน่วยที่ ๔</p>
	<p>ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร</p>	<p>สอนครั้งที่ ๑๓ - ๑๔</p> <p>ชั่วโมงรวม ๔</p>
		<p>จำนวนชั่วโมง ๘</p>

๔.๔.๑ ประเภทของการกล่าวอ้าง

๔.๔.๑.๑ การกล่าวอ้างทั่วไป : มักจะเป็นการกล่าวถึงประโยชน์ของผลิตภัณฑ์ในการสนับสนุนสุขภาพ เช่น "ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน" หรือ "ช่วยในการฟื้นฟูร่างกาย"

๔.๔.๑.๒ การกล่าวอ้างเฉพาะเจาะจง : เช่น "ลดระดับคอเลสเตอรอล" หรือ "ช่วยเพิ่มพลังงาน" ซึ่งต้องมีข้อมูลหรือการศึกษาทางคลินิกสนับสนุน

๔.๔.๒ หลักฐานทางวิทยาศาสตร์

ผู้ผลิตผลิตภัณฑ์เสริมอาหารควรมีข้อมูลวิจัยหรือการทดลองที่สามารถยืนยันคำกล่าวอ้างได้ โดยรวมถึงการศึกษาในห้องปฏิบัติการหรือการทดลองทางคลินิกที่พิสูจน์ความปลอดภัยและประสิทธิภาพ

๔.๔.๓ กฎระเบียบและข้อบังคับ

๔.๔.๓.๑ แต่ละประเทศมีกฎระเบียบเกี่ยวกับการโฆษณาและการกล่าวอ้างสรรพคุณของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่เฉพาะเจาะจง ในหลาย ๆ ประเทศ เช่น สหรัฐอเมริกา เมืองค์กรอย่าง FDA (Food and Drug Administration) ที่ควบคุมการโฆษณาและการกล่าวอ้างของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

๔.๔.๓.๒ ในประเทศไทย สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) จะมีการควบคุมการโฆษณาและการระบุข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อให้เป็นไปตามมาตรฐานที่กำหนด

๔.๔.๔ ปัญหาการกล่าวอ้างที่ไม่เป็นความจริง

ผู้บริโภคควรระมัดระวังต่อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่อ้างว่าเป็น "ยาวิเศษ" หรือสามารถรักษาโรคได้อย่างทันทีทันใด เนื่องจากการกล่าวอ้างที่อาจไม่มีมูลความจริง และอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพหากเกิดการใช้งานผลิตภัณฑ์ที่ไม่ได้รับการรับรอง


๔.๔.๕ ความรับผิดชอบของผู้ผลิต

ผู้ผลิตมีหน้าที่ในการให้ข้อมูลที่ถูกต้องและชัดเจนเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ เช่น วิธีการใช้ผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น และความเหมาะสมในการใช้ผลิตภัณฑ์สำหรับกลุ่มบุคคลที่แตกต่างกัน

๔.๔.๖ การให้ข้อมูลที่โปร่งใส

ควรมีการให้ข้อมูลและการสื่อสารที่ชัดเจนกับผู้บริโภคเกี่ยวกับส่วนผสมที่ใช้ในผลิตภัณฑ์ และหลักฐานสนับสนุนการกล่าวอ้างที่เกี่ยวข้อง

การกล่าวอ้างสรรพคุณของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจึงต้องมีความเป็นมาตรฐาน มีหลักฐานและการสนับสนุนที่เชื่อถือได้ เพื่อไม่ให้เกิดความสับสนหรือเป็นอันตรายต่อผู้บริโภค

	<p>แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง</p>	<p>หน่วยที่ ๔</p>
	<p>ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร</p>	<p>สอนครั้งที่ ๑๓ - ๑๔</p> <p>ชั่วโมงรวม ๔</p>
		<p>จำนวนชั่วโมง ๘</p>

๔.๕ คุณสมบัติของสารอาหารต่อสุขภาพ

สารอาหารแต่ละประเภทมีคุณสมบัติและบทบาทที่สำคัญต่อสุขภาพร่างกายมนุษย์ โดยสามารถแบ่งตามประเภทของสารอาหารหลัก ๆ ดังนี้

๔.๕.๑ โปรตีน

๔.๕.๑.๑ บทบาท : เป็นองค์ประกอบสำคัญของเซลล์และเนื้อเยื่อในร่างกาย ช่วยในการสร้างและฟื้นฟูกล้ามเนื้อ, ผิวหนัง, เส้นผม, และอวัยวะต่าง ๆ

๔.๕.๑.๒ คุณสมบัติ: โปรตีนยังทำหน้าที่เป็นเอนไซม์และฮอร์โมน กำลังในการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน และสนับสนุนการเจริญเติบโตและการพัฒนาของร่างกาย

๔.๕.๒ คาร์โบไฮเดรต

๔.๕.๑.๑ บทบาท : เป็นแหล่งพลังงานหลักของร่างกาย โดยเฉพาะสำหรับสมองและระบบประสาท

๔.๕.๑.๒ คุณสมบัติ : คาร์โบไฮเดรตที่ซับซ้อน เช่น ข้าว, ขนมปังโฮลเกรน จะย่อยได้ช้ากว่า และช่วยให้พลังงานคงที่ อาหารที่มีเส้นใยสูงยังช่วยในการย่อยอาหารและลดความเสี่ยงของโรคต่าง ๆ

๔.๕.๓ ไขมัน

๔.๕.๓.๑ บทบาท : เป็นแหล่งพลังงานสำคัญ และช่วยในการดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน (A, D, E, K)

๔.๕.๓.๒ คุณสมบัติ : ไขมันไม่อิ่มตัว (อย่างเช่น Omega-๓) มีคุณสมบัติด้านการอักเสบและช่วยสนับสนุนสุขภาพหัวใจในขณะที่ไขมันอิ่มตัวในปริมาณที่มากเกินไปอาจเชื่อมโยงกับปัญหาสุขภาพ

๔.๕.๔ วิตามิน


๔.๕.๔.๑ บทบาท : วิตามินมีหลายชนิดและแต่ละตัวทำหน้าที่เฉพาะ เช่น วิตามิน C ช่วยในการสร้างคอลลาเจนและเสริมภูมิคุ้มกัน, วิตามิน D ช่วยในการดูดซึมแคลเซียม

๔.๕.๔.๒ คุณสมบัติ : วิตามินบางตัวมีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระและช่วยลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรัง


๔.๕.๕ แร่ธาตุ

๔.๕.๕.๑ บทบาท : แร่ธาตุเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในกระบวนการต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น แคลเซียมที่สำคัญต่อกระดูก, เหล็กที่ช่วยในการสร้างเซลล์เลือด


๔.๕.๕.๒ คุณสมบัติ : แร่ธาตุบางชนิดมีบทบาทในการควบคุมเอนไซม์และฮอร์โมนในร่างกาย และมีความสำคัญต่อระบบประสาทและการทำงานของกล้ามเนื้อ

	<p>แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง</p>	<p>หน่วยที่ ๔</p>
	<p>ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร</p>	<p>สอนครั้งที่ ๑๓ - ๑๔</p> <p>ชั่วโมงรวม ๔</p>
		<p>จำนวนชั่วโมง ๘</p>


<p>๔.๕.๖ น้ำ</p> <p>๔.๕.๖.๑ บทบาท : น้ำมีบทบาทสำคัญในการทำให้ร่างกายทำงานอย่างเหมาะสม ช่วยในการควบคุมอุณหภูมิ, การขนส่งสารอาหาร, และการขับของเสีย</p> <p>๔.๕.๖.๒ คุณสมบัติ : การรักษาระดับน้ำในร่างกายให้เหมาะสมจะช่วยให้การป้องกันอาการขาดน้ำและสนับสนุนการทำงานที่เหมาะสมของทุกระบบในร่างกาย</p> <p>๔.๕.๗ เส้นใยอาหาร</p> <p>๔.๕.๗.๑ บทบาท : ช่วยในการย่อยอาหาร โดยเฉพาะในระบบทางเดินอาหาร</p> <p>๔.๕.๗.๒ คุณสมบัติ : เส้นใยอาหารช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและไขมันในเลือด ช่วยในการลดความเสี่ยงของโรคอ้วน, เบาหวาน, และโรคหัวใจ</p> <p>การบริโภคสารอาหารที่หลากหลายและสมดุลจะช่วยให้ร่างกายสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและสุขภาพโดยรวมดีขึ้น</p>

	<p>แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง</p>	<p>หน่วยที่ ๔</p>
	<p>ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร</p>	<p>สอนครั้งที่ ๑๓ - ๑๔</p> <p>ชั่วโมงรวม ๔</p>
		<p>จำนวนชั่วโมง ๘</p>

<p>๕.๑ การนำเข้าสู่บทเรียน</p> <p>ขั้นเตรียม</p> <p>ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน</p>	<p>๑. ครูขานชื่อผู้เรียน</p> <p>๒. ครูทบทวน ให้ข้อมูลย้อนกลับในหัวข้อในเรื่องความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ และผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร</p> <p>๓. ครูตั้งคำถามเพื่อนำเข้าสู่บทเรียน</p> <p>๔. นักเรียนตอบคำถามที่ครูถาม</p>
<p>๕.๒ การเรียนรู้</p>	<p>๑. ครูอธิบาย ถาม-ตอบตามหัวข้อ</p> <p>๒. ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัด</p> <p>๓. ครูให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมและร่วมกันเฉลย</p>
<p>๕.๓ การสรุป</p>	<p>๑. ครูสรุปเนื้อหาสาระสำคัญในบทเรียนและมอบหมายงาน</p> <p>๒. ครูให้นักเรียนทดสอบหลังเรียน</p>
<p>๕.๔ การวัดและประเมินผล</p> <p>๑. วิธีการวัดและประเมินผล (ก่อนเรียน ระหว่างเรียน หลังเรียน)</p> <p>๑.๑ ด้านความรู้</p> <p>๑.๒ ด้านทักษะ</p> <p>๑.๓ ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์</p>	<p>- ตรวจสอบแบบประเมินผลการเรียนรู้</p> <p>- ตรวจสอบแบบประเมินผลการปฏิบัติ</p> <p>- ตรวจสอบกิจกรรมเสริมสร้างประสบการณ์</p> <p>- สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล</p> <p>- ประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม</p> <p>- สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม</p> <p>- ตรวจสอบกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรมนำความรู้</p> <p>- ประเมินพฤติกรรมด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์</p>

	<p>แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง</p>	<p>หน่วยที่ ๔</p>
	<p>ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร</p>	<p>สอนครั้งที่ ๑๓ - ๑๔</p> <p>ชั่วโมงรวม ๔</p>
		<p>จำนวนชั่วโมง ๘</p>

<p>๒. เครื่องมือในการวัดและประเมินผล</p> <p>๒.๑ ด้านความรู้</p> <ul style="list-style-type: none"> - แบบทดสอบภาคความรู้ <p>๒.๒ ด้านทักษะ</p> <ul style="list-style-type: none"> - แบบฝึกหัดท้ายหน่วยการเรียนรู้ <p>๒.๓ ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์</p> <ul style="list-style-type: none"> - แบบประเมินพฤติกรรมผู้เรียน <p>๓. เกณฑ์การวัดและประเมินผล</p> <p>๓.๑ ด้านความรู้</p> <ul style="list-style-type: none"> - การประเมินแบบทดสอบภาคความรู้ต้องได้คะแนนไม่ต่ำกว่า ๖๐% <p>๓.๒ ด้านทักษะ</p> <ul style="list-style-type: none"> - การประเมินแบบแบบฝึกหัดท้ายหน่วยการเรียนรู้ได้คะแนนไม่ต่ำกว่า ๘๐% <p>๓.๓ ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์</p> <ul style="list-style-type: none"> - การประเมินพฤติกรรมผู้เรียนต้องได้คะแนนไม่ต่ำกว่า ๘๐% <p>๖. สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้</p> <p>๖.๑ สื่อสิ่งพิมพ์</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑. หนังสืออาหารเพื่อสุขภาพ ๒. แบบฝึกหัด ๓. แบบทดสอบและแบบประเมินพฤติกรรม ๔. แหล่งสืบค้นข้อมูลห้องสมุดวิทยาลัย ศูนย์วิทยบริการ ห้อง Internet <p>๖.๒ สื่อโสตทัศน (ถ้ามี)</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑. PowerPoint <p>๖.๓ หุ่นจำลองหรือของจริง (ถ้ามี)</p> <p>-</p> <p>๖.๔ อื่นๆ (ถ้ามี) -</p>
--

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๔
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	สอนครั้งที่ ๑๓ - ๑๔ ชั่วโมงรวม ๔ จำนวนชั่วโมง ๘

๗. เอกสารประกอบการจัดการเรียนรู้

๑. แบบฝึกหัด

๘. การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

-

๙. การวัดและประเมินผล

๑) จะต้องใช้เวลาเรียนไม่น้อยกว่า ๘๐% ของเวลาเรียนทั้งหมด

๒) เกณฑ์การให้คะแนนในการเรียน จะแบ่งคะแนนออกเป็นคะแนนคุณธรรม จริยธรรมในการเรียน ๒๐% คะแนนเก็บระหว่างเรียน ๕๐% และคะแนนปลายภาคเรียน ๓๐% หรือแล้วแต่ความเหมาะสม

๓) การตัดเกรด จะมีอยู่ ๕ เกรด คือ

คะแนน ๘๐ ขึ้นไป	ได้เกรด ๔
คะแนน ๗๐-๗๙	ได้เกรด ๓
คะแนน ๖๐-๖๙	ได้เกรด ๒
คะแนน ๕๐-๕๙	ได้เกรด ๑
คะแนนต่ำกว่า ๕๐ คะแนน	ได้เกรด ๐


๔) ประเมินผลระหว่างภาคเรียนและปลายภาคเรียน

๕) ใช้วิธีสอนโดยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม และใช้วิธีสอนอย่างหลากหลาย เช่น วางแผนระดมสมอง อภิปราย สาธิต แบ่งกลุ่มหรือฐาน แสดงบทบาทสมมติ วิธีทางวิทยาศาสตร์และการปฏิบัติจริง

๖) สรุปเนื้อหาร่วมกันระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน

๗) ทดสอบความรู้ความเข้าใจ ตามจุดประสงค์การเรียนรู้ของแต่ละหน่วย

๘) ประเมินพฤติกรรมการทำงานและคุณธรรม จริยธรรมในทุกหน่วยการเรียน โดยให้ผู้เรียนและผู้สอน ประเมินร่วมกัน

	<p>แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง</p>	<p>หน่วยที่ ๔</p>
	<p>ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร</p>	<p>สอนครั้งที่ ๑๓ - ๑๔</p>
		<p>ชั่วโมงรวม ๔</p>
		<p>จำนวนชั่วโมง ๘</p>

วิชาอาหารเพื่อสุขภาพ รหัสวิชา ๒๐๗๐๑-๒๑๐๘

หน่วยที่ ๔ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

คำสั่ง จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. แนวความคิดหรือความเชื่อเรื่องผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร มีกี่ประการ

ก. ๓ ประการ

ข. ๔ ประการ

ค. ๖ ประการ

ง. ๗ ประการ

๒. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในปัจจุบัน มีกี่ประเภท

ก. ๔ ประเภท

ข. ๖ ประเภท

ค. ๘ ประเภท

ง. ๑๐ ประเภท

๓. การกล่าวอ้างสรรพคุณของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ที่ต้องปฏิบัติตามเพื่อปกป้องผู้บริโภค มีกี่ข้อ

ก. ๓ ข้อ

ข. ๔ ข้อ

ค. ๖ ข้อ

ง. ๗ ข้อ

๔. ประเภทของสารอาหารหลัก ๆ มีกี่ข้อ

ก. ๓ ข้อ

ข. ๔ ข้อ

ค. ๖ ข้อ

ง. ๗ ข้อ

๕. วิตามินรวม มีกี่ชนิด


ก. ๓ ชนิด

ข. ๔ ชนิด

ค. ๕ ชนิด

ง. ๖ ชนิด

บันทึกหลังการสอน

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๔
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ผลิตภัณฑเสริมอาหาร	สอนครั้งที่ ๑๓ - ๑๔ ชั่วโมงรวม ๔ จำนวนชั่วโมง ๘

1. ผลการจัดการเรียนรู้ตามแผนการสอน

1.1 วัน เดือน ปีสอนครั้งที่ สาขา/ชั้นปีจำนวนผู้เรียน.....คน
มาเรียนปกติ.....คน ขาดเรียน.....คน ลาป่วย.....คน ลากิจ.....คน มาสาย.....คน

1.2 หัวข้อเรื่อง/เนื้อหา สาระ :

สอนครบตามหัวข้อเรื่องในแผนฯ สอนไม่ครบเนื่องจาก.....

1.3 กิจกรรม/วิธีการสอน

ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์ ครูอธิบาย/ถาม-ตอบ/สาธิต/.

ทำแบบทดสอบก่อนเรียน ทำแบบทดสอบหลังเรียน

ทำแบบฝึกหัด/โจทย์ปัญหา ทำใบกิจกรรม/ใบงาน

อื่นระบุ).....

1.4 สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้ :

2. ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน/ผลการสอนของครู/ปัญหาที่พบ

2.1 การวัดผลและประเมินผล/ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน :

2.2 สมรรถนะที่ผู้เรียนได้รับ :

2.3 สอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม :


2.4 ผลการสอนของครู :

2.5 ปัญหาที่นำไปสู่การวิจัย :

3. แนวทางการพัฒนาคุณภาพการสอน

3.1 ผลการใช้และปรับปรุงแผนการสอนครั้งนี้ :

3.2 แนวทางพัฒนาคุณภาพวิธีสอน/สื่อ/การวัดผล/เอกสารช่วยสอน.....

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บุรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๕
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ เมนูอาหารเพื่อสุขภาพ	สอนครั้งที่ ๑๕ - ๑๖ ชั่วโมงรวม ๔
		จำนวนชั่วโมง ๘

๑. สาระสำคัญ

๑. เมนูอาหารเพื่อสุขภาพ
๒. เมนูเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

๒. สมรรถนะประจำหน่วย

แสดงความรู้เกี่ยวกับเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ เมนูเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ด้านความรู้

๑. มีความรู้เกี่ยวกับการทำอาหารเพื่อสุขภาพ
๒. มีความรู้เกี่ยวกับการทำเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

๓.๒ ด้านทักษะ

๑. สามารถทำเพื่ออาหารเพื่อสุขภาพ และเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

๓.๓ คุณลักษณะที่พึงประสงค์

๑. ปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จตามที่กำหนดได้ด้วยตนเอง

๔. เนื้อหาสาระการเรียนรู้

๔.๑ อาหารเพื่อสุขภาพ

สลัดโล (Lettuce Salad) เป็นเมนูที่มีความสดชื่น และสามารถปรับแต่งได้ตามความชอบ นี่คือสูตรสลัดโลเพื่อสุขภาพที่คุณสามารถทำได้

๔.๑.๑ ส่วนผสม


๔.๑.๑.๑ ผักสลัด (เลือกตามชอบ) เช่น ผักกาดหอม (Lettuce) , ผักโขม (Spinach) และร็อกเกต (Arugula)

๔.๑.๑.๒ ผักเพิ่มเติม เช่น มะเขือเทศเชอร์รี่ (Cherry Tomatoes) – หั่นครึ่ง , แดงกวา (Cucumber) – หั่นเป็นชิ้นบาง , แครอท (Carrot) – ชูดเป็นเส้น และพริกหวาน (Bell Pepper) - หั่นเป็นเส้น


๔.๑.๑.๓ โปรตีน (เลือกตามชอบ) เช่น ไก่ย่าง (grilled chicken) , ทูน่า (Tuna) – กระป๋อง และถั่วแระญี่ปุ่น (Edamame)

๔.๑.๑.๔ น้ำสลัด มีส่วนผสมดังนี้ น้ำมันมะกอก (Olive Oil) , น้ำมะนาว (Lemon Juice) , เกลือและพริกไทย (Salt and Pepper) และยี่ห่วยหรือสมุนไพรต่าง ๆ (Herbs) - เช่น โหระพา, ใบโหระพา


๔.๑.๒ วิธีทำ

	<p>แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง</p>	<p>หน่วยที่ ๕</p>
	<p>ชื่อหน่วยการเรียนรู้ เมนูอาหารเพื่อสุขภาพ</p>	<p>สอนครั้งที่ ๑๕ - ๑๖</p> <p>ชั่วโมงรวม ๔</p>
		<p>จำนวนชั่วโมง ๘</p>


<p>๔.๑.๒.๑ เตรียมผัก : ล้างผักสลัดทุกชนิดให้สะอาด แล้วสะอาดน้ำ</p> <p>๔.๑.๒.๒ หั่นผัก : หั่นผักและเครื่องเคียงทุกชนิดตามต้องการแล้วใส่ลงในชามใหญ่</p> <p>๔.๑.๒.๓ เติมโปรตีน : ใส่โปรตีนที่เลือกลงไป</p> <p>๔.๑.๒.๔ ทำซอส : ในชามเล็ก ผสม น้ำมันมะกอก น้ำมันมะนาว เกลือ และพริกไทย เข้าด้วยกัน</p> <p>๔.๑.๒.๕ คลุกเคล้า : ราดน้ำสลัดลงบนสลัดแล้วคลุกเคล้าให้เข้ากัน</p> <p>๔.๑.๒.๖ เสิร์ฟ : จัดใส่จาน สามารถตกแต่งด้วยสมุนไพรสดหรือน้ำสลัดเพิ่มเติมตามชอบ</p> <p>๔.๑.๓ เคล็ดลับเพิ่มเติม</p> <p>๔.๑.๓.๑ สามารถเพิ่มธัญพืชเช่น quinoa หรือข้าวกล้องเพื่อเพิ่มสารอาหาร</p> <p>๔.๑.๓.๒ สำหรับรสหวาน สามารถเพิ่มผลไม้ เช่น สตรอว์เบอร์รี่ หรือ อะโวคาโด สลัดโผล่เพื่อสุขภาพนี้เหมาะสำหรับมือกลางวันหรือมือเย็นที่ต้องการความสดชื่นและเบา แต่ยังสามารถรับประทานอีกด้วย</p> <p>๔.๒ เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ</p> <p>เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพสามารถช่วยให้คุณได้รับสารอาหารที่ดีและให้ความสดชื่น นี่คือสูตรเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพที่คุณสามารถทำได้ ยกตัวอย่าง ดังนี้</p> <p>๔.๒.๑ น้ำสมุนไพรมะนาว</p> <p>๔.๒.๑.๑ ส่วนผสม</p> <p>๔.๒.๑.๑.๑ ชิงสด (๑-๒ นิ้ว) – ปอกเปลือกและหั่นบาง</p> <p>๔.๒.๑.๑.๒ น้ำมันมะนาว (๑/๒ ลูก)</p> <p>๔.๒.๑.๑.๓ น้ำร้อน (๑ ถ้วย)</p> <p>๔.๒.๑.๑.๔ น้ำผึ้ง (ถ้าต้องการ)</p> <p>๔.๒.๑.๒ วิธีทำ</p> <p>๔.๒.๑.๒.๑ ใส่ชิงที่หั่นแล้วลงในน้ำร้อน ทิ้งไว้ประมาณ ๕-๑๐ นาที</p> <p>๔.๒.๑.๒.๒ กรองน้ำออก เติมน้ำมันมะนาวและน้ำผึ้ง ถ้าต้องการ</p> <p>๔.๒.๑.๒.๓ คนให้เข้ากัน เสิร์ฟร้อนหรือเย็น</p>
--

	<p>แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง</p>	<p>หน่วยที่ ๕</p>
	<p>ชื่อหน่วยการเรียนรู้ เมนูอาหารเพื่อสุขภาพ</p>	<p>สอนครั้งที่ ๑๕ - ๑๖</p> <p>ชั่วโมงรวม ๔</p>
		<p>จำนวนชั่วโมง ๘</p>


<p>๕.๑ การนำเข้าสู่บทเรียน</p> <p>ขั้นเตรียม</p> <p>ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน</p>	<p>๑. ครูขานชื่อผู้เรียน</p> <p>๒. ครูทบทวน ให้ข้อมูลย้อนกลับในหัวข้อในเรื่องเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ เมนูเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ</p> <p>๓. ครูตั้งคำถามเพื่อนำเข้าสู่บทเรียน</p> <p>๔. นักเรียนตอบคำถามที่ครูถาม</p>
<p>๕.๒ การเรียนรู้</p>	<p>๑. ครูอธิบาย ถาม-ตอบตามหัวข้อ</p> <p>๒. ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัด</p> <p>๓. ครูให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมและร่วมกันเฉลย</p>
<p>๕.๓ การสรุป</p>	<p>๑. ครูสรุปเนื้อหาสาระสำคัญในบทเรียนและมอบหมายงาน</p> <p>๒. ครูให้นักเรียนทดสอบหลังเรียน</p>
<p>๕.๔ การวัดและประเมินผล</p> <p>๑. วิธีการวัดและประเมินผล (ก่อนเรียน ระหว่างเรียน หลังเรียน)</p> <p>๑.๑ ด้านความรู้</p> <p>๑.๒ ด้านทักษะ</p> <p>๑.๓ ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์</p>	<p>- ตรวจสอบประเมินผลการเรียนรู้</p> <p>- ตรวจสอบประเมินผลการปฏิบัติ</p> <p>- ตรวจสอบกิจกรรมเสริมสร้างประสบการณ์</p> <p>- สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล</p> <p>- ประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม</p> <p>- สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม</p> <p>- ตรวจสอบกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรมนำความรู้</p> <p>- ประเมินพฤติกรรมด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์</p>

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บุรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๕
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ เมนูอาหารเพื่อสุขภาพ	สอนครั้งที่ ๑๕ - ๑๖ ชั่วโมงรวม ๔
		จำนวนชั่วโมง ๘

<p>๒. เครื่องมือในการวัดและประเมินผล</p> <p>๒.๑ ด้านความรู้</p> <ul style="list-style-type: none"> - แบบทดสอบภาคความรู้ <p>๒.๒ ด้านทักษะ</p> <ul style="list-style-type: none"> - แบบฝึกหัดท้ายหน่วยการเรียนรู้ <p>๒.๓ ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์</p> <ul style="list-style-type: none"> - แบบประเมินพฤติกรรมผู้เรียน <p>๓. เกณฑ์การวัดและประเมินผล</p> <p>๓.๑ ด้านความรู้</p> <ul style="list-style-type: none"> - การประเมินแบบทดสอบภาคความรู้ต้องได้คะแนนไม่ต่ำกว่า ๖๐% <p>๓.๒ ด้านทักษะ</p> <ul style="list-style-type: none"> - การประเมินแบบแบบฝึกหัดท้ายหน่วยการเรียนรู้ได้คะแนนไม่ต่ำกว่า ๘๐% <p>๓.๓ ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์</p> <ul style="list-style-type: none"> - การประเมินพฤติกรรมผู้เรียนต้องได้คะแนนไม่ต่ำกว่า ๘๐% <p>๖. สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้</p> <p>๖.๑ สื่อสิ่งพิมพ์</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑. หนังสืออาหารเพื่อสุขภาพ ๒. แบบฝึกหัด ๓. แบบทดสอบและแบบประเมินพฤติกรรม ๔. แหล่งสืบค้นข้อมูลห้องสมุดวิทยาลัย ศูนย์วิทยบริการ ห้อง Internet <p>๖.๒ สื่อโสตทัศน์ (ถ้ามี)</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑. PowerPoint <p>๖.๓ หุ่นจำลองหรือของจริง (ถ้ามี)</p> <p>-</p> <p>๖.๔ อื่นๆ (ถ้ามี) -</p>

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๕
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ เมนูอาหารเพื่อสุขภาพ	สอนครั้งที่ ๑๕ - ๑๖ ชั่วโมงรวม ๔ จำนวนชั่วโมง ๘

<p>๗. เอกสารประกอบการจัดการเรียนรู้</p> <p>๑. แบบฝึกหัด</p> <p>๘. การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น</p> <p>-</p> <p>๙. การวัดและประเมินผล</p> <p>๑) จะต้องใช้เวลาเรียนไม่น้อยกว่า ๘๐% ของเวลาเรียนทั้งหมด</p> <p>๒) เกณฑ์การให้คะแนนในการเรียน จะแบ่งคะแนนออกเป็นคะแนนคุณธรรม จริยธรรมในการเรียน ๒๐% คะแนนเก็บระหว่างเรียน ๕๐% และคะแนนปลายภาคเรียน ๓๐% หรือแล้วแต่ความเหมาะสม</p> <p>๓) การตัดเกรด จะมีอยู่ ๕ เกรด คือ</p> <table border="0" style="margin-left: 40px;"> <tr> <td>คะแนน ๘๐ ขึ้นไป</td> <td>ได้เกรด ๔</td> </tr> <tr> <td>คะแนน ๗๐-๗๙</td> <td>ได้เกรด ๓</td> </tr> <tr> <td>คะแนน ๖๐-๖๙</td> <td>ได้เกรด ๒</td> </tr> <tr> <td>คะแนน ๕๐-๕๙</td> <td>ได้เกรด ๑</td> </tr> <tr> <td>คะแนนต่ำกว่า ๕๐ คะแนน</td> <td>ได้เกรด ๐</td> </tr> </table> <p>๔) ประเมินผลระหว่างภาคเรียนและปลายภาคเรียน</p> <p>๕) ใช้วิธีสอนโดยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม และใช้วิธีสอนอย่างหลากหลาย เช่น วางแผนระดมสมอง อภิปราย สาธิต แบ่งกลุ่มหรือฐาน แสดงบทบาทสมมติ วิธีทางวิทยาศาสตร์และการปฏิบัติจริง</p> <p>๖) สรุปเนื้อหาร่วมกันระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน</p> <p>๗) ทดสอบความรู้ความเข้าใจ ตามจุดประสงค์การเรียนรู้ของแต่ละหน่วย</p> <p>๘) ประเมินพฤติกรรมการทำงานและคุณธรรม จริยธรรมในทุกหน่วยการเรียน โดยให้ผู้เรียนและผู้สอน ประเมินร่วมกัน</p>	คะแนน ๘๐ ขึ้นไป	ได้เกรด ๔	คะแนน ๗๐-๗๙	ได้เกรด ๓	คะแนน ๖๐-๖๙	ได้เกรด ๒	คะแนน ๕๐-๕๙	ได้เกรด ๑	คะแนนต่ำกว่า ๕๐ คะแนน	ได้เกรด ๐
คะแนน ๘๐ ขึ้นไป	ได้เกรด ๔									
คะแนน ๗๐-๗๙	ได้เกรด ๓									
คะแนน ๖๐-๖๙	ได้เกรด ๒									
คะแนน ๕๐-๕๙	ได้เกรด ๑									
คะแนนต่ำกว่า ๕๐ คะแนน	ได้เกรด ๐									

	<p>แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง</p>	<p>หน่วยที่ ๕</p>
	<p>ชื่อหน่วยการเรียนรู้ เมนูอาหารเพื่อสุขภาพ</p>	<p>สอนครั้งที่ ๑๕ - ๑๖</p> <p>ชั่วโมงรวม ๔</p>
		<p>จำนวนชั่วโมง ๘</p>

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน/หลังเรียน
วิชาอาหารเพื่อสุขภาพ รหัสวิชา ๒๐๗๐๑-๒๑๐๘
หน่วยที่ ๕ เมนูอาหารเพื่อสุขภาพ

คำสั่ง จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ส่วนผสม

๑.๑ ผักสลัด (เลือกตามชอบ) เช่น ผักกาดหอม (Lettuce) ,ผักโขม (Spinach) และร็อกเกต (Arugula)

๑.๒ ผักเพิ่มเติม เช่น มะเขือเทศเชอร์รี่ (Cherry Tomatoes) – หั่นครึ่ง ,แตงกวา (Cucumber) – หั่นเป็นชิ้นบาง ,แครอท (Carrot) – ชูดเป็นเส้น และพริกหวาน (Bell Pepper) - หั่นเป็นเส้น

๑.๓ โปรตีน (เลือกตามชอบ) เช่น ไก่ย่าง (grilled chicken) ,ทูน่า (Tuna) – กระป๋อง และถั่วแระญี่ปุ่น (Edamame)

๑.๔ น้ำสลัด มีส่วนผสมดังนี้ น้ำมันมะกอก (Olive Oil) ,น้ำมะนาว (Lemon Juice) ,เกลือ และพริกไทย (Salt and Pepper) และยี่หระหรือสมุนไพรต่าง ๆ (Herbs) - เช่น โหระพา, ใบไทม์

๒. วิธีทำ

๒.๑ เตรียมผัก : ล้างผักสลัดทุกชนิดให้สะอาด แล้วสะเด็ดน้ำ


๒.๒ หั่นผัก : หั่นผักและเครื่องเคียงทุกชนิดตามต้องการแล้วใส่ลงในชามใหญ่

๒.๓ เติมโปรตีน : ใส่โปรตีนที่เลือกลงไปลงในชาม

๒.๔ ทำซอส : ในชามเล็ก ผสม น้ำมันมะกอก น้ำมะนาว เกลือ และพริกไทย เข้าด้วยกัน

๒.๕ คลุกเคล้า : ราดน้ำสลัดลงบนสลัดโลแล้วคลุกเคล้าให้เข้ากัน

๒.๖ เสิร์ฟ : จัดใส่จาน สามารถตกแต่งด้วยสมุนไพรสดหรือน้ำสลัดเพิ่มเติมตามชอบ

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๕
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ เมนูอาหารเพื่อสุขภาพ	สอนครั้งที่ ๑๕ - ๑๖
		ชั่วโมงรวม ๔
		จำนวนชั่วโมง ๘

บันทึกหลังการสอน

1. ผลการจัดการเรียนรู้ตามแผนการสอน

1.1 วัน เดือน ปีสอนครั้งที่ สาขา/ชั้นปีจำนวนผู้เรียน.....คน
มาเรียนปกติ.....คน ขาดเรียน.....คน ลาป่วย.....คน ลากิจ.....คน มาสาย.....คน

1.2 หัวข้อเรื่อง/เนื้อหา สาระ :

สอนครบตามหัวข้อเรื่องในแผนฯ สอนไม่ครบเนื่องจาก.....

1.3 กิจกรรม/วิธีการสอน

ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์ ครูอธิบาย/ถาม-ตอบ/สาธิต/.

ทำแบบทดสอบก่อนเรียน ทำแบบทดสอบหลังเรียน

ทำแบบฝึกหัด/โจทย์ปัญหา ทำใบกิจกรรม/ใบงาน

อื่นระบุ).....

1.4 สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้ :

2. ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน/ผลการสอนของครู/ปัญหาที่พบ

2.1 การวัดผลและประเมินผล/ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน :

2.2 สมรรถนะที่ผู้เรียนได้รับ :

2.3 สอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม :

2.4 ผลการสอนของครู :

2.5 ปัญหาที่นำไปสู่การวิจัย :

3. แนวทางการพัฒนาคุณภาพการสอน

3.1 ผลการใช้และปรับปรุงแผนการสอนครั้งนี้ :

3.2 แนวทางพัฒนาคุณภาพวิธีสอน/สื่อ/การวัดผล/เอกสารช่วยสอน.....