

ใบงาน

เรื่อง อาหารที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัย รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ชื่อ _____

ชั้น _____

เลขที่ _____

คำชี้แจง : ลากคำตอบที่กำหนดให้ เติมลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

ผู้สูงอายุ

วัยก่อนเรียนและ
วัยเรียน

วัยผู้ใหญ่

วัยรุ่น

วัยทารก

“แรกเกิด – 6 เดือน”

นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับวัยนี้

“6 เดือน – 1 ปี”

เริ่มให้อาหารบดละเอียดทีละชนิดเพื่อให้รู้จัก
การบดเคี้ยว และดูอาการแพ้ของอาหารชนิดต่างๆ

“1 ปี – 5 ปี”

จัดอาหารเป็นมื้อเล็กๆ ฝึกให้เด็กกินผัก
ให้ผักชิ้นเล็กๆ สอดแทรกในอาหาร
เลือกอาหารว่างที่มีประโยชน์
ฝึกหยิบจับอาหาร กลัลลอง กลัลเคอะ

รับประทานให้ครบ 5 หมู่

ให้ความสำคัญกับอาหารเช้า

วัยนี้มักจะเลือกอาหารที่เข้าถึงได้ง่ายที่มีขายอยู่
ทั้งในและนอกโรงเรียน หรือใกล้ที่พักอาศัย

ควรให้ความรู้ทางโภชนาการและปลูกฝัง
พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม

วัยนี้ต้องการอาหารพลังงานสูงแต่
มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน

วัยรุ่นจะให้ความสำคัญกับรูปร่างและสัดส่วน
ซึ่งไม่ควรอดอาหารเพื่อลดน้ำหนัก

ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

เลือกข้าว/แป้งไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง
ขนมปังโฮลวีตและธัญพืชต่างๆ

อาหารที่ให้โปรตีนพอประมาณ

ไขมันและเครื่องปรุงรสน้อยๆ

ควบคุมน้ำหนักให้เหมาะสมกับส่วนสูง

รับประทานอาหารที่ย่อยง่ายและ
ให้คุณค่าทางโภชนาการสูง

เลือกโปรตีนคุณภาพดีจากไข่
ปลา และเนื้อสัตว์ไขมันต่ำ

บำรุงกระดูกด้วยนมและผลิตภัณฑ์จากนม
ปลาเล็กปลาน้อย เต้าหู้แข็ง และผักใบสีเขียวเข้ม



นมที่เหมาะสมสำหรับเด็ก คือ นมครบส่วน
หรือ นมไขมันเต็ม เนื่องจากให้พลังงานที่
เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายสำหรับ
วัยเด็ก แต่ควรเป็นนมรสจืด ไม่เติมน้ำตาล

