

ชื่อเรื่อง “9 ทริค เริ่มสุขภาพดีง่ายๆ ด้วยมืออาหารสมดุล”

1. ชื่อเรื่อง : 9 ทริค เริ่มสุขภาพดีง่ายๆ ด้วยมืออาหารสมดุล
2. ที่มา : <https://www.thaihealth.or.th/?p=350915>
3. ผู้เขียน / ผู้แต่ง / เจ้าของ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
4. วัน / เดือน / ปี (เผยแพร่ แต่ง) : 14 พฤศจิกายน 2566

9 ทริค เริ่มสุขภาพดีง่ายๆ

ด้วยมืออาหารสมดุล Healthy Balanced Diet

สร้างสุขภาพดีด้วยการกินอาหารที่หลากหลาย
ตามธงโภชนาการที่เหมาะสมกับช่วงวัยและการใช้พลังงานในวิถีชีวิตของคุณ

1 ปริมาณและพลังงาน
เหมาะสมตามวัย และวิถีชีวิต
อายุ 15 ปีขึ้นไป ต้องการพลังงาน
วันละ 1,600 - 2,200 Kcal

5 กินธัญพืชและถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
ประโยชน์สูง
กินลูกเดี๋ย ถั่วแดง เมล็ดบัว
ถั่วเขียว ถั่วดำ วันละ 3-4 ช้อนโต๊ะ

2 กินอาหารตามธงโภชนาการ
กินอาหารหลากหลาย ในสัดส่วนเหมาะสม

ข้าวหรือแป้ง วันละ 8-12 ถ้วย
ผัก วันละ 4-6 ถ้วย
ผลไม้ วันละ 3-5 ส่วน
นม วันละ 1-2 แก้ว
เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว วันละ 6-12 ช้อนกินข้าว
น้ำมัน น้ำตาล เกลือ วันละน้อยๆ

6 ลดหวานมันเค็ม ดีต่อสุขภาพ

น้ำตาล
ไม่เกิน 6 ช้อนชา

น้ำมัน
ไม่เกิน 6 ช้อนชา

เกลือ
ไม่เกิน 1 ช้อนชา

7 ดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอ
วันละ 6-8 แก้ว

3 กินผักผลไม้หลากสี
หลายชนิด วันละ 400 กรัม
รับวิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระ
ช่วยป้องกันโรคไม่ติดต่อ

8 ดื่มนมดีกับทุกวัย
วันละ 1-2 แก้ว
เลือกนมรสจืดไขมันต่ำ / ไขมัน 0%
หรือนมธัญพืชไม่มีน้ำตาล

4 เพิ่มใยอาหาร
เพื่อสร้างสมดุลที่ดีให้ลำไส้
กินข้าวกล้อง ธัญพืชไม่ขัดสี ผักผลไม้
ที่มีใยอาหารสูง ช่วยป้องกันท้องผูก
และลดการดูดซึมของน้ำตาล
และคอเลสเตอรอล

9 กินอาหารจากธรรมชาติ
เลี่ยงอาหารแปรรูป
เลือก Whole food
อาหารผ่านการปรุงแต่งน้อยที่สุด
เพื่อคงคุณค่าสารอาหารให้มากที่สุด

Healthy Balanced Diet สุขภาพดีเริ่มได้ที่อาหารสมดุล

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

1 อาหารแปรรูปสูง
(Ultra Processed Food)
เช่น คอมนเฟลก, กุนเชียง, นกเกิด, แอม, ไส้กรอก, ลูกชิ้น, ไก่ก๋วยเตี๋ยว

2 อาหารให้พลังงานสูง
สารอาหารต่ำ
เช่น เค้ก, โดนัท, บิงซู, เครื่องดื่มหรือ
น้ำผลไม้ที่มีน้ำตาลสูง อาหารจานด่วน
เช่น พิซซ่า, มันฝรั่งทอด, เบอร์เกอร์

3 อาหารที่มีการแต่งสี กลิ่น รส
และสารปรุงแต่งยั่วยุ
เช่น สารฟอกขาว, พอร์มาลิน, สารเร่งเนื้อแดง, สารกันเชื้อรา, บอแรกซ์, สารให้ความหวานแทนน้ำตาล

<<
ลงทะเบียนเรียนฟรี
หลักสูตร อาหารสมดุลเพื่อสุขภาพ

อ้างอิง
 * กรมอนามัย.(2563).ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับสำหรับคนไทย.กรุงเทพฯ:กรมอนามัย.
 * UnitedStatesDepartmentofAgriculture(USDA).(n.d.).Beansandpeasareuniquefoods.Retrieved
 March 21, 2023, from <https://www.choosemyplate.gov/eathealthy/vegetables/beans-peas>
 * DietitiansofCanada.(n.d.).Beansandlentils.RetrievedMarch21,2023, from
<https://www.unlockfood.ca/en/Articles/Cooking-Food-Preparation/Beans-and-Lentils.aspx>
 * FIVE KEYS TO SAFER FOOD MANUAL. WHO,
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43546/9789241594639_eng.pdf

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม : ข้อใดไม่ใช่อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงในการสร้างสุขภาพที่ดี

1. อาหารแปรรูป
2. อาหารที่ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล
3. อาหารที่ผ่านการปรุงแต่งน้อย
4. อาหารจานด่วน

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 3. อาหารที่ผ่านการปรุงแต่งน้อย

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบไม่ต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม : การรับประทานอาหารที่หลากหลายสามารถสร้างสุขภาพที่ดีได้ วิธีการต่อไปนี้สามารถสร้างสุขภาพที่ดีได้หรือไม่ จงเลือก “ใช่” หรือ “ไม่ใช่”

วิธีการต่อไปนี้สามารถสร้างสุขภาพที่ดีได้	ใช่	ไม่ใช่
รับประทานอาหารประเภทธัญพืช และถั่วเป็นประจำทุกวัน		
ควบคุมการรับประทานน้ำตาลวันละไม่เกิน 6 ช้อนชา		
รับประทานผักและผลไม้ในสัดส่วนที่มากกว่าข้าวและแป้ง		
รับประทานผลไม้หลากหลายชนิดช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือด		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ใช่ / ใช่ / ไม่ใช่ / ไม่ใช่

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม : การรับประทานอาหารตามธงโภชนาการ ควรรับประทานอาหารประเภทใดในสัดส่วนที่มากที่สุด

คำตอบ :

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ข้าวและแป้ง

กระบวนการอ่าน: การเข้าถึงและค้นสาระ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม : หากต้องการมีสุขภาพดี ควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภทใดบ้าง

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : อาหารแปรรูปสูง เช่น คอนเฟล็ก กุนเชียง นกเก็ต แฮม ไส้กรอก ลูกชิ้น

ไอศกรีม / อาหารที่ให้พลังงานสูงและสารอาหารต่ำ เช่น เค้ก โดนัท บิงซู น้ำผลไม้ อาหารจานด่วน /

อาหารที่มีการแต่งสีและสารปรุงแต่งยืดยอายุ เช่น สารฟอกขาว ฟอรัมาลีน สารให้ความหวานแทนน้ำตาล

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม นักเรียนควรเลือกรับประทานอาหารอย่างไร เพื่อสร้างสุขภาพที่ดี

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

- รับประทานอาหารที่มีปริมาณและพลังงานเหมาะสมตามช่วงวัย
- รับประทานอาหารตามธงโภชนาการ ในสัดส่วนที่เหมาะสม
- รับประทานอาหารผักและผลไม้หลากสี หลายชนิด
- รับประทานอาหารที่มีใยอาหาร เพื่อสร้างสมดุลที่ดีให้ลำไส้
- รับประทานอาหารธัญพืชและถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
- ลดการรับประทานอาหารที่มีรสหวาน มัน และเค็ม
- ดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอ
- ดื่มนมรสจืด / นมไขมัน 0% / นมธัญพืชไม่มีน้ำตาล
- รับประทานอาหารจากธรรมชาติ ไม่แปรรูป

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน