

คำนำ

กระทรวงศึกษาธิการ ได้จัดทำหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 เพื่อมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ คุณธรรม ทักษะพื้นฐานที่จำเป็นในการศึกษาต่อ และประกอบอาชีพได้โดยมุ่งเน้นให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มศักยภาพ

ดังนั้น ครูผู้สอน จึงได้จัดทำเอกสารประกอบการเรียน/ใบความรู้และใบงาน หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 อาหารกับการดำรงชีวิต โดยใช้ประกอบการเรียนในวิชา วิทยาศาสตร์พื้นฐาน 3 ว 22101 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 สำหรับนักเรียนที่เน้นวิทยาศาสตร์ กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ โรงเรียนแก่นนครวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 25

ครูผู้สอน หวังเป็นอย่างยิ่งว่า เอกสารประกอบการเรียน/ใบความรู้และใบงาน นี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้สอนท่านอื่น ที่ศึกษาเพิ่มเติมและเป็นประโยชน์ต่อนักเรียนในเอกสารประกอบการเรียนเล่มนี้ และประเมินผลตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

ครูเสกสรรค์ สุวรรณสุข

ครู คศ.2

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
- แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 อาหารกับการดำรงชีวิต	1
- ผังมโนทัศน์ (Concept Maps) อาหารกับการดำรงชีวิต	4
- จุดประสงค์การเรียนรู้	5
- สำคัญ / แนวคิดหลักอาหารกับการดำรงชีวิต	6
- เรื่องที่ 1 สารอาหารที่ให้พลังงาน (energy nutrients)	7
- ใบงานที่ 1.1 สารอาหารที่ให้พลังงาน (energy nutrients)	7
- เรื่องที่ 2 สารอาหารที่ไม่ให้พลังงาน (non-energy nutrient)	13
- ใบงานที่ 2.1 สารอาหารที่ไม่ให้พลังงาน (non-energy nutrient)	14
- เรื่องที่ 3 สารปนเปื้อนในอาหารและการรับประทานอาหารให้ถูกสัดส่วน	19
- 3.1 สารปนเปื้อนในอาหาร	20
- ใบงานที่ 3.1 สารปนเปื้อนในอาหาร	20
- 3.2 ความต้องการสารอาหารและพลังงานของร่างกาย	21
- 3.3 การรับประทานอาหารให้ถูกสัดส่วน	23
- ใบงานที่ 3.2 ความต้องการสารอาหารและพลังงาน และการรับประทานอาหารให้ถูกสัดส่วน	24
- แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้	27
- แหล่งเรียนรู้	29