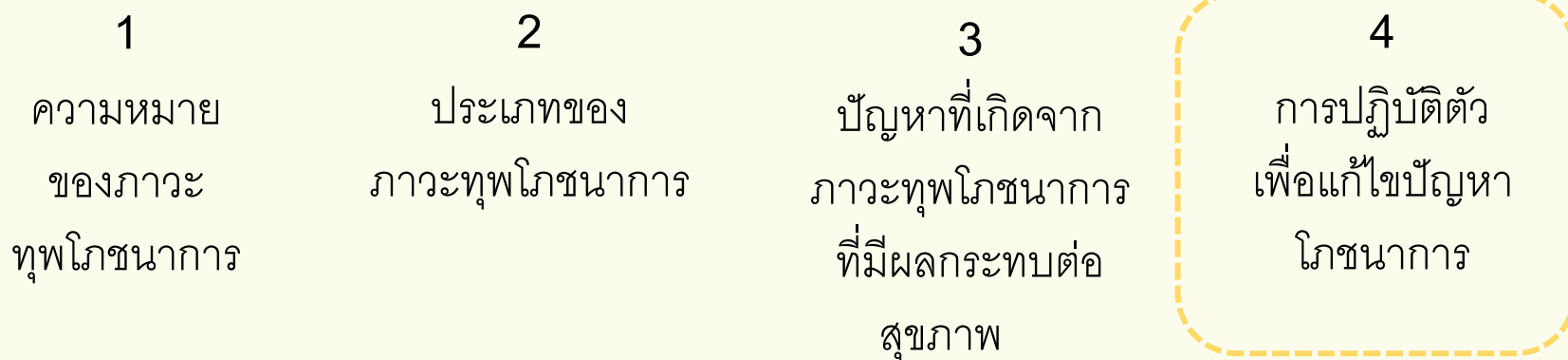


หน่วยการเรียนรู้ที่ 4

ภาวะโภชนาการกับสุขภาพ

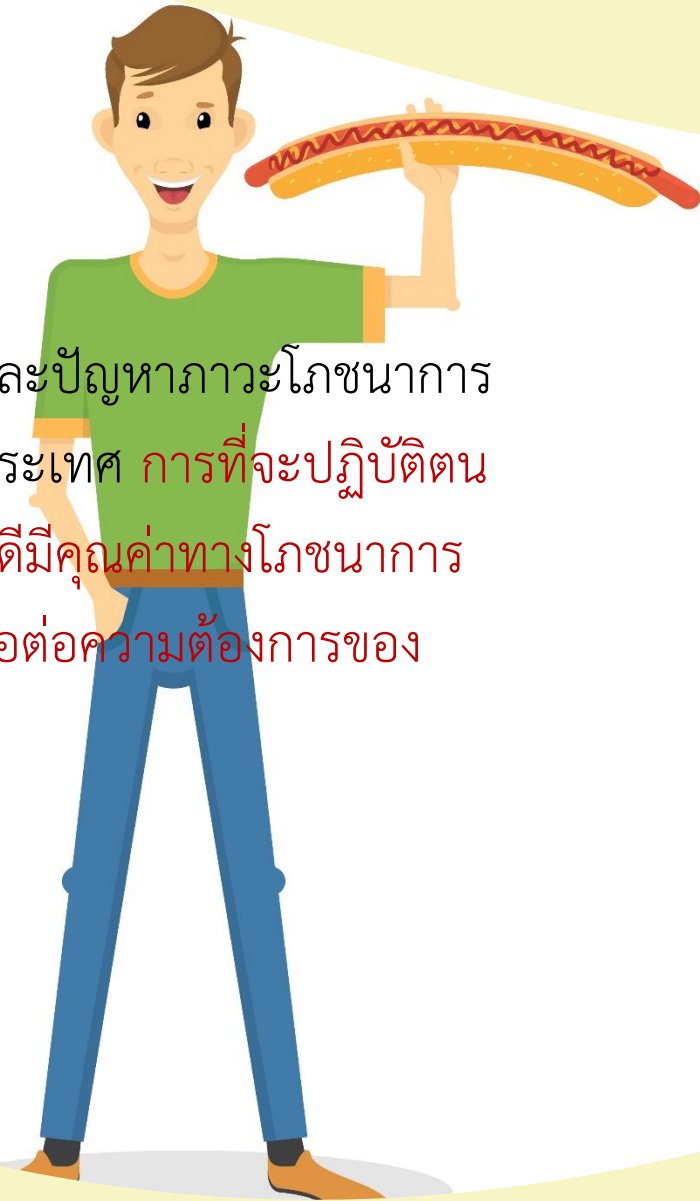


สาระการเรียนรู้



การปฏิบัติตัวเพื่อ แก้ไขปัญหาโภชนาการ

ปัญหาภาวะโภชนาการขาด และปัญหาภาวะโภชนาการเกิน คือปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศ การที่จะปฏิบัติตนเพื่อแก้ไขปัญหานี้ ต้องเลือกกินอาหารที่ดีมีคุณค่าทางโภชนาการกินในปริมาณที่เหมาะสม ซึ่งต้องเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย



แก้ไขปัญหภาวะ โภชนาการขาด

ข้อปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหภาวะโภชนาการขาดสำหรับเด็กวัยเรียน

1 อาหาร

- ฝ้าระวังภาวะโภชนาการของตนเอง โดยการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงเป็นประจำ
- กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ทุกวันในปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย
- หมั่นสังเกตอาการผิดปกติของร่างกาย หากมีอาการผิดปกติให้รีบปรึกษาพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือครู
- หากคิดว่าตนเองอาจมีโอกาเสี่ยงจากภาวะการขาดสารอาหารประเภทใด ให้นักเรียนพยายามกินอาหารที่เสริมสารอาหารเหล่านั้น



แก้ไขปัญหภาวะ โภชนาการขาด

ข้อปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหภาวะโภชนาการขาดสำหรับเด็กวัยเรียน

2 ออกกำลังกาย

- ผู้ที่มีภาวะโภชนาการขาดควรเลือกออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมกล้ามเนื้อ โดยการออกกำลังกายแบบออกแรงดัน
- ควรออกกำลังกายในแต่ละส่วนเท่า ๆ กัน โดยการสลับระหว่างการออกกำลังกายแต่ละส่วน ไม่ควรออกกำลังกายแบบหักโหม



แก้ไขปัญหภาวะ โภชนาการขาด

ข้อปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหภาวะโภชนาการขาดสำหรับเด็กวัยเรียน

3 การพักผ่อน

- ผู้ที่มีภาวะโภชนาการขาด ควรเข้านอนและตื่นนอนให้เป็นเวลา
- พยายามไม่เครียดหรือหากิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายเมื่อเกิดความเครียด เพื่อให้ฮอร์โมนในร่างกายทำงานได้เป็นปกติ



แก้ไขปัญหภาวะ โภชนาการเกิน

ข้อปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหภาวะโภชนาการเกินสำหรับเด็กวัยเรียน

1 อาหาร

- กินอาหารให้เป็นเวลาครบ 3 มื้อ ไม่อดมื้อใดมื้อหนึ่ง
- พยายามลดพลังงานหรือไขมันสะสมโดยจำกัดอาหารพวกข้าวและแป้ง น้ำตาลและน้ำมัน
- กินอาหารช้า ๆ เคี้ยวให้ละเอียด
- ควรดของขบเคี้ยวที่เป็นแป้งและมีรสเค็ม หวาน มันจัด ควรฝึกการกินผักผลไม้เป็นประจำทุกวัน
- พยายามปรับตนเองให้ชอบรสอาหารที่ไม่หวาน ไขมัน พยายามไม่เติมน้ำตาล หรือกระเทียมเจียวลงในอาหาร



แก้ไขปัญหภาวะ โภชนาการเกิน

ข้อปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหภาวะโภชนาการเกินสำหรับเด็กวัยเรียน

2 ออกกำลังกาย

- ควรออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาทีขึ้นไป
- ควรเลือกออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัยและประเภทของการออกกำลังกาย



แก้ไขปัญหภาวะ โชนาการเกิน

ข้อปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหภาวะโชนาการเกินสำหรับเด็กวัยเรียน

1 การพักผ่อน

- การนอนหลับเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด เราควรพักผ่อนให้เพียงพอหรือไม่ต่ำกว่า 7-8 ชั่วโมงต่อวัน
- การทำกิจกรรมนันทนาการที่ตนเองชื่นชอบ จะช่วยให้เกิดความเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งด้านร่างกายและจิตใจ



ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการประกอบด้วย ภาวะโภชนาการขาด และภาวะโภชนาการเกิน การเกิดปัญหาดังกล่าวนั้นทำให้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น เจริญเติบโตไม่เหมาะสมตามวัย เจ็บป่วยบ่อย มีสมรรถภาพในการทำงานลดลง ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน

ดังนั้น จึงควรมีพฤติกรรมการกินอาหาร การออกกำลังกาย และการพักผ่อนอย่างเหมาะสมเพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีในอนาคต



สรุป

การปฏิบัติตัวเพื่อแก้ไขปัญหาโภชนาการ

แก้ไขปัญหภาวะ
โภชนาการขาด

แก้ไขปัญหภาวะ
โภชนาการเกิน

- 1.อาหาร
- 2.ออกกำลังกาย
- 3.การพักผ่อน