

A cartoon illustration of three children holding hands and jumping. On the left is a girl with long, wavy brown hair, wearing a yellow shirt and blue overalls with red patches. In the middle is a boy with a red baseball cap, a blue t-shirt, and brown shorts. On the right is a girl with short brown hair, wearing a red shirt and a blue skirt. They are all smiling and have their arms outstretched, holding hands. They are standing on a grey shadow.

1 หน่วยบริโภค เท่ากับ 1
คือถ้าเรากินหมด 1 ขวด
ร่างกายจะได้รับสารอาหาร 110
กิโลแคลอรี

จำนวนหน่วยบริโภคเท่ากับ 1
รับประทานได้ 1 ครั้ง

คุณค่าทางโภชนาการต่อ1 หน่วยบริโภค

ให้พลังงานทั้งหมด 110 กิโลแคลอรี

พลังงานจากไขมัน 36 แคลอรี

ไขมันทั้งหมด 4 กรัม

ไขมันอิ่มตัว 1 กรัม

คอเลสเตอรอล 0 มิลลิกรัม

โปรตีน 8 กรัม

คาโบไฮเดรตทั้งหมด 13 กรัม

ใยอาหาร 2 กรัม

น้ำตาล 5 กรัม

โซเดียม 18 มิลลิกรัม

สรุปได้ว่า นำนมถั่วเหลืองมีไขมันอิ่มตัวมากที่สุด

**ร้อยละของปริมาณสารอาหาร
ที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน
สำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปี
ขึ้นไป (Thai RDI)
โดยคิดจากความต้องการ
พลังงานวันละ 2000 กิโล
แคลอรี**

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำ ต่อวัน

วิตามินเอ 0 %
 วิตามินบี 1 4 %
 วิตามินบี 2 1 %
 แคลเซียม 2 %
 เหล็ก 6 %
 สรุปได้ว่า นำนมถั่วเหลืองมี
 ธาตุเหล็กมากที่สุด

สรุปผลการดำเนินกิจกรรม

"น้ำเต้าหู้" หรือ "นมถั่วเหลือง" แหล่งโปรตีนชั้นดีสำหรับผู้ที่ไม่บริโภคเนื้อสัตว์ หรือสำหรับคนที่บริโภคเนื้อสัตว์ ก็สามารถดื่มน้ำเต้าหู้เป็นอาหารเสริมได้เพราะถั่วเหลืองที่นำมาทำน้ำเต้าหู้นั้นมีโปรตีนสูง และมีคุณค่าทางโภชนาการใกล้เคียงกับโปรตีนจากเนื้อสัตว์

นอกจากนี้ ในถั่วเหลืองยังอุดมไปด้วยสารอาหารอีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็น คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม วิตามิน A B1, B2, และในเมล็ดถั่วเหลืองยังมี "เลซิทิน" อันเป็นสารบำรุงสมอง เพิ่มความทรงจำ ลดไขมันและลดโคเลสเตอรอลในร่างกายได้อีกด้วย

ประโยชน์ของน้ำเต้าหู้

ข้อดี

โอกาสการเป็นมะเร็งเต้านมลดน้อยลง เนื่องจาก ไฟโตเอสโตรเจนจะแย่งจับกับตัวรับ (Receptor) ของฮอร์โมนเอสโตรเจนในร่างกาย
ไฟโตเอสโตรเจนช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน อาการวัยทอง และโรคหลอดเลือดหัวใจการรับประทานเต้าหู้วันละ 2 ช้อน จะได้รับไฟโตเอสโตรเจน 2 มิลลิกรัม ซึ่งเพียงพอต่อการป้องกันกระดูกพรุน การรับประทานโปรตีนถั่วเหลืองวันละ 25 กรัม สามารถลดหรือป้องกันอาการวัยทอง ได้แก่ ร้อนวูบวาบ เหงื่อออกมาก และวิตกกังวล
ป้องกันการทำลาย DNA ใน lymphocyte

ข้อเสีย

การรับประทานไฟโตเอสโตรเจนขนาดสูง อาจเป็นตัวกระตุ้นทำให้เกิดมะเร็งเต้านมได้ เพราะไฟโตเอสโตรเจนก็ทำหน้าที่เหมือนฮอร์โมนเอสโตรเจนในร่างกาย ดังนั้นคนที่เป็นมะเร็งเต้านม การรับประทานไฟโตเอสโตรเจนเป็นควรระวัง
คุณสมบัติอื่นๆที่น่าสนใจในผู้หญิงและผู้ชาย

ช่วยลดและป้องกัน โรคมะเร็งเต้านม และ บรรเทาอาการ ช้ำเคียงจาก ภาวะหมดประจำเดือน

ช่วยป้องกันและแก้ไข โรคหัวใจ เนื่องจากเป็นอาหารที่ไม่มีคอเลสเตอรอล มีไฟเบอร์สูง นอกจากนี้ยังมี โอเมกา 3 และ วิตามินอี

ช่วยป้องกันและยับยั้ง โรคมะเร็งต่อมลูกหมาก

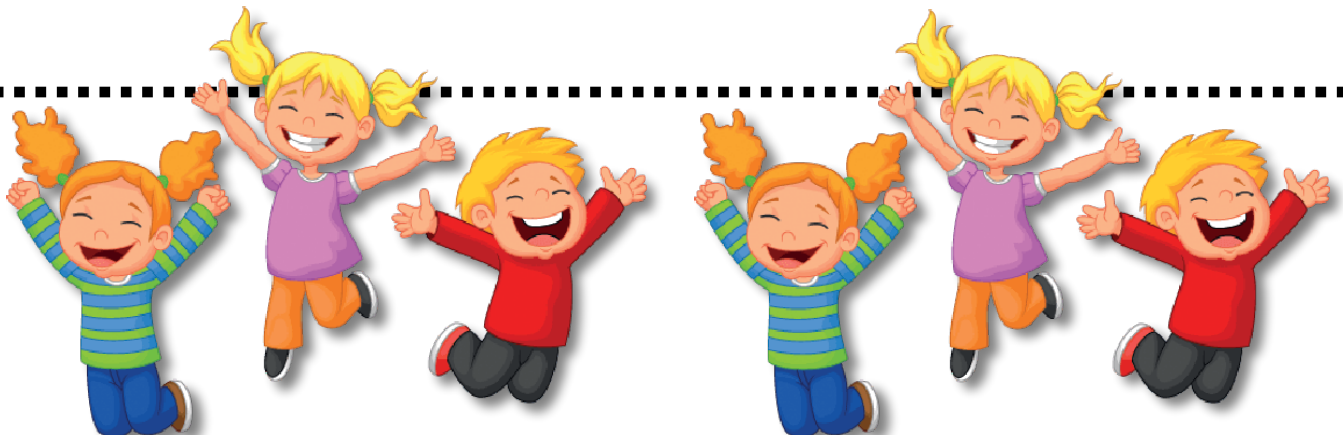
ช่วยป้องกันโรคระบบทางเดินอาหาร เนื่องจากถั่วเหลืองมีไฟเบอร์สูง ไฟเบอร์เหล่านี้จะช่วยทำความสะอาดระบบทางเดินอาหาร

ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งลำไส้ได้

เป็นแหล่งโปรตีนสำคัญสำหรับนักมั่งสวิสต์ เพราะถั่วเหลืองมีสารอะมิโน เอซิด ที่จำเป็นต่อร่างกาย

ใช้แทนนํ้านมวัว ในเด็กที่แพ้นมวัวและแพ้แลคโตสในนม

ใช้เป็นอาหารสำหรับผู้ป่วย โรคเบาหวาน เพราะถั่วเหลืองมีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบน้อย และยังไม่มียคอเลสเตอรอล



การวิเคราะห์ปรัชญาของ
เศรษฐกิจพอเพียงกับการกิน
(รับประทานอาหาร)

เงื่อนไขความรู้

- หลักโภชนาการ กินอาหารตามหลักโภชนาการ ให้ครบ ๕ หมู่
- มารยาทในการกิน มารยาทในการร่วมโต๊ะอาหารกับผู้อื่น
- หลักการใช้เครื่องมือประกอบการกิน การใช้เครื่องครัวต่างๆ

เงื่อนไขคุณธรรม

- รู้จักแบ่งปันให้ผู้อื่น เช่น เพื่อน ญาติมิตร ผู้ด้อยโอกาส
- การตรงต่อเวลา ตามเวลานัดหมายและไม่ใช้เวลาในการกินเกินเวลาที่ต้องไปทำกิจกรรมอื่นๆ
- การเสียสละ การช่วยเหลือผู้อื่น การบริการ
- การมีมารยาทในการกินและมารยาทในการร่วมโต๊ะอาหารกับผู้อื่น

หลักความพอประมาณ

- พอประมาณกับความต้องการของร่างกาย กินพออิ่ม ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป
- พอประมาณกับเวลา ใช้เวลาในการกินให้เหมาะสม
- พอประมาณกับฐานะหรือกำลังทรัพย์ที่มีอยู่

หลักความมีเหตุผล

- การกินที่ถูกต้องตามหลักการ ทำให้ร่างกายแข็งแรง เจริญเติบโตตามวัย มีภูมิคุ้มกันโรค มีพลังงานสำหรับทำกิจกรรมต่างๆ
- ควรกินอาหารที่มีประโยชน์
- ควรกินอาหารให้ครบตามหลัก โภชนาการ

หลักภูมิคุ้มกัน

- ไม่รีบร้อนในการกินเกินไปจนติดคอหรือสำลัก
- พิจารณาอาหารให้รอบคอบว่าจะเป็นอันตรายกับการกินของเราหรือไม่ เช่น มีก้าง กระดูก ร้อนเกินไปหรือสิ่งแปลกปลอมอื่นๆ
- ไม่กินจนอึดเกินไป
- ไม่กินอาหารที่จะทำให้ท้องเสียหรือทำลายสุขภาพ

การเชื่อมโยงสู่ ๔ มิติ

- สังคม** –สร้างความสัมพันธ์อันดีในครอบครัวด้วยการกินอาหารร่วมกัน รวมทั้ง ในหมู่เพื่อนนักเรียน เพื่อนร่วมงาน
- เศรษฐกิจ** –การกินอาหารให้พอดีกับความต้องการ ไม่ทิ้งขว้าง ไม่สั่งอาหารมากเกินไปจนเหลือทิ้ง เลือกกินอาหารที่ราคาไม่แพง แต่ให้คุณค่าทางอาหารมาก
- วัฒนธรรม** –รักษาวัฒนธรรมด้านอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ของชาติ วัฒนธรรมในการกิน
- สิ่งแวดล้อม** –ไม่ทิ้งเศษอาหาร ภาชนะบรรจุอาหารให้เป็นปัญหากับสิ่งแวดล้อม



สรุปผลการดำเนินงานกิจกรรม

อาหารเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญสำหรับมนุษย์ เพราะอาหารมีส่วนช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย จะเห็นได้ว่าหากร่างกายได้รับอาหารที่ไม่เป็นประโยชน์ไม่มีคุณค่า สุขภาพก็จะเสื่อมโทรม มีโรคภัยไข้เจ็บใน ขณะเดียวกันหากร่างกายได้รับสารอาหารที่มีคุณค่าแล้วก็จะทำให้ร่างกายแข็งแรง อาหารจึงมีความสัมพันธ์ กับร่างกายมนุษย์อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การรับประทานอาหารตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาท สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทำให้การใช้ชีวิตในการรับประทานอาหารในแต่ละวัน มีหลักความพอประมาณกับความ ต้องการของร่างกาย มีหลักความมีเหตุผล ในการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ตามหลักโภชนาการ และมี ภูมิคุ้มกันในการพิจารณาการรับประทานอาหารอย่างปลอดภัย





1.นางสาวนุรีสั่น	มะโระ	รหัส 057
2.นางสาวอามีเนาะ	อาบูกา	รหัส 058
3.นางสาวมารีแย	อามูบาชา	รหัส 059
4.นางสาวชาลีปะห์	อาลี	รหัส 061
5.นางสาวอาชียะห์	แปเฮาะอีเล	รหัส 062
6.นางสาวอัสนี	ดาโอะ	รหัส 063
7.นางฟาริดา	สะอะเซ็ง	รหัส 064
8.นางสาวนุรีย์ะห์	กูเต๊ะ	รหัส 065
9.นางสาวฮานิง	เวะหลง	รหัส 066

