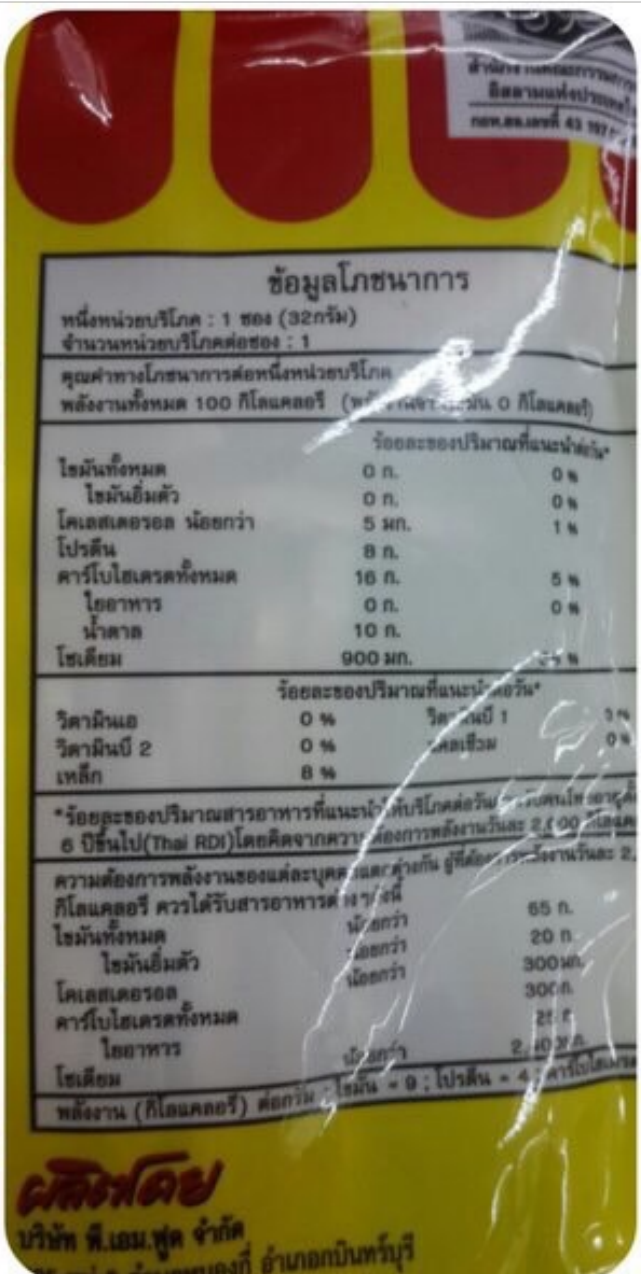




กิจกรรม"รู้เท่าทันฉลากโภชนาการ"



😊 คำสั่ง ให้นักศึกษานำฉลากโภชนาการของอาหารประเภทต่างๆ ที่พบเห็นหรือบริโภคในชีวิตประจำวันมา 1 ชนิด (ติดในกรอบพื้นที่ด้านล่าง) และให้บันทึกข้อมูลต่างๆ ที่ได้จากการสังเกต จากนั้น ให้วิเคราะห์ วิจัย สรุปและประเมินค่า ตามประเด็นต่างๆ ที่ปรากฏอยู่บนฉลาก โภชนาการนั้น



ข้อมูลโภชนาการ



1.หน่วยบริโภค 1 ชอง (32) กรัม

2.จำนวนหน่วยบริโภคต่อชอง: 1

3.คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 1000 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 0 กิโลแคลอรี)

ร้อยละปริมาณที่แนะนำต่อวัน

วิตามินเอ 0%

วิตามินบี 1 0%

วิตามินบี 2 0%

แคลเซียม 0%

เหล็ก 8%

4.ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน

ไขมันทั้งหมด 0 กิโลแคลอรี 0 %

ไขมันอิ่มตัว 0 กิโลแคลอรี 0 %

โคเลสเตอรอล น้อยกว่า 5 มก 1%

โปรตีน 8 ก

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 16 ก 5%

ใยอาหาร 0 ก 0%

น้ำตาล 10 ก

โซเดียม 900 มก %

5. ร้อยละของปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันตั้ง 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆดังนี้

ไขมันทั้งหมด น้อยกว่า 65 ก

ไขมันอิ่มตัว น้อยกว่า 20 ก

โคเลสเตอรอล. น้อยกว่า 300 มก

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 300 ก

ใยอาหาร 25 ก

โซเดียม น้อยกว่า 24,000 มก



สรุปผลการดำเนินงานกิจกรรม

1. หนึ่งหน่วยบริโภค บอกให้เราทราบว่าผู้ผลิตแนะนำให้เรากินอาหารชนิดนั้นต่อครั้ง ในปริมาณเท่าไร ยกตัวอย่างเช่น ปลาเส้นปรุงรส 1 ซอง "หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ซอง (32 กรัม)"
2. ปลาเส้นปรุงรส 1 ซองนั้นสามารถกินให้หมดภายในครั้งเดียว
3. คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค หมายความว่า หากเรากินปลาเส้นปรุงรสนั้นตามหนึ่งหน่วยบริโภคที่ระบุไว้ ในขนมระบุไว้ว่า พลังงานทั้งหมด 1000 กิโลแคลอรี แปลว่าเราจะได้รับคุณค่าทางสารอาหารจากชนิดพลังงาน ในปริมาณ 1000 กิโลแคลอรี ซึ่งข้อมูลเหล่านี้จะไปเชื่อมโยงกับร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวันในช่องถัดไป
4. ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน เมื่อระบุไว้แล้วว่าคุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภคนั้นเราจะได้รับสารอาหารชนิดใด ในปริมาณเท่าไร ต่อมาผู้ผลิตจะแจกแจงข้อมูลให้เรา รู้อีกว่า คุณค่าทางโภชนาการที่อาหารชนิดนี้ให้เราจะคิดเป็นร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวันได้เท่าไร ยกตัวอย่างเช่น จากปลาเส้นปรุงรส หากฉลาดระบุไว้ว่าหนึ่งหน่วยบริโภคของอาหารนี้ให้ปริมาณไขมันทั้งหมด คิดเป็น 0% ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน แสดงว่ากินอาหารชนิดนี้แล้วได้ไขมันเพียงแค่ 0% ส่วนไขมันอิ่มตัว 0% ที่เหลือเราต้องไปรับเอาจากอาหารชนิดอื่น ๆ แทน
5. ในฉลากยังมีข้อความระบุต่อดัวยว่า * ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

โทษของปลาเส้นปรุงรสต่อเด็ก

- ปลาเส้นปรุงรสอาจเป็นตัวเลือกสำหรับเด็กที่ติดขนมขบเคี้ยว เพราะมีปริมาณไขมันและน้ำตาลน้อยกว่า เมื่อเทียบกับขนมขบเคี้ยวทั่วไป แต่เด็กไม่ควรรับประทานมากเกินไป เพราะมีปริมาณโซเดียมสูงมาก ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ เนื่องจากเด็กไม่ควรได้รับโซเดียมจากอาหารว่างเกิน 200 มิลลิกรัมต่อวัน การที่บริโภคโซเดียมมาก จะทำให้ไตทำงานหนักและเสี่ยงต่อโรคความดันสูง
- ผู้ที่มีความดันโลหิตสูง หรือผู้ที่มีปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับไตหรือหัวใจ ควรหลีกเลี่ยงหรือรับประทานแต่น้อย
- ควรซื้อครั้งละซองเล็กๆ เพราะหากซื้อซองใหญ่ จะทำให้เปลืองทานมากเกินไป
- ควรหาตัวเลือกอื่นๆ ถ้าต้องการแหล่งโปรตีนที่ดี เช่น นม ไข่ หรือถั่ว ที่มีราคาไม่แพงและมีปริมาณโปรตีนที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

กิจกรรม “หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการรับประทานอาหาร”

คำสั่ง ให้นักศึกษาวิเคราะห์ อธิบาย การนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว มาประยุกต์ใช้กับการรับประทานอาหารในชีวิตประจำวันภายในครอบครัวของ นักศึกษาซึ่งจะต้องมีประเด็นของ เศรษฐกิจพอเพียง และเพื่อการมีสุขภาพพอเพียง (โดยต้อง ประกอบด้วย 3 คุณลักษณะ 2 เงื่อนไขและเชื่อมโยง เข้ากับ 4 มิติ)

 เศรษฐกิจพอเพียง และเพื่อการมีสุขภาพพอเพียง ประกอบด้วย 3 ลักษณะ

หลักความพอประมาณ

 พอประมาณกับความต้องการของร่างกาย กินพออิ่ม ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป

 พอประมาณกับเวลาใช้เวลาในการกินให้เหมาะสม

 พอประมาณกับฐานะหรือกำลังทรัพย์ที่มีอยู่

หลักความมีเหตุผล

 การกินที่ถูกต้องตามหลักการ ทำให้ร่างกายแข็งแรง เจริญเติบโตตามวัย มีภูมิคุ้มกันโรค มีพลังงานสำหรับทำ กิจกรรมต่างๆ

 ควรกินอาหารที่มีประโยชน์

 ควรกินอาหารให้ครบตามหลักโภชนาการ

หลักภูมิคุ้มกัน

 ไม่รีบร้อนในการกินเกินไปจนติดคอหรือสำลัก

 พิจารณาอาหารให้รอบคอบว่าจะป็นอันตรายกับการกินของเราหรือไม่ เช่น มีก้าง กระดูก ร้อนเกินไปหรือสิ่ง แปลกปลอมอื่นๆ

 ไม่กินจนอึดเกินไป

 ไม่กินอาหารที่จะทำให้ท้องเสียหรือทำลายสุขภาพ

 เศรษฐกิจพอเพียง และเพื่อการมีสุขภาพพอเพียง ประกอบด้วย 2 เงื่อนไข

เงื่อนไขคุณธรรม

 รู้จักแบ่งปันให้ผู้อื่น เช่น เพื่อน ญาติมิตร ผู้ด้อยโอกาส

 การตรงต่อเวลา ตามเวลานัดหมายและไม่ใช้เวลาในการกินเกินเวลาที่ควรไปทำกิจกรรมอื่นๆ

 การเสียสละ การช่วยเหลือผู้อื่น การบริการ

 การมีมารยาทในการกินและมารยาทในการร่วมโต๊ะอาหารกับผู้อื่น

เงื่อนไขความรู้

 หลักโภชนาการ กินอาหารตามหลักโภชนาการให้ครบ 5 หมู่

 มารยาทในการกิน มารยาทในการร่วมโต๊ะอาหารกับผู้อื่น

 หลักการใช้เครื่องมือประกอบการกิน การใช้เครื่องครัวต่างๆ

 เศรษฐกิจพอเพียง และเพื่อการมีสุขภาพพอเพียง ประกอบด้วย 4 เชื่อมโยง

การเชื่อมโยงสู่ ๔ มิติ

 สังคม -สร้างความสัมพันธ์อันดีในครอบครัวด้วยการกินอาหารร่วมกัน

 เศรษฐกิจ -การกินอาหารให้พอดีกับความต้องการ ไม่ทิ้งขว้าง ไม่สั่งอาหารมากเกินไปจนเหลือทิ้ง เลือกกิน อาหารที่ราคาไม่แพง แต่ให้คุณค่าทางอาหารมาก

 วัฒนธรรม -รักษาวัฒนธรรมด้านอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ของชาติ วัฒนธรรมในการกิน

 สิ่งแวดล้อม -ไม่ทิ้งเศษอาหาร ภาชนะบรรจุอาหารให้เป็นปัญหากับสิ่งแวดล้อม

สรุป

สรุปและร่วมกันค้นคว้าเนื้อหาของหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการรับประทานอาหาร เป็นปรัชญาที่ชี้แนะแนวทางการดำรงอยู่และปฏิบัติตนในทางที่ควรจะเป็น โดยมีพื้นฐานมาจากวิถีชีวิตดั้งเดิมของสังคมไทย สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ตลอดเวลา และเป็นการมองโลกเชิงระบบที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มุ่งเน้นการรอดพ้นจากภัยและวิกฤติ เพื่อความมั่นคงและความยั่งยืนของการพัฒนา

สมาชิกในกลุ่ม

- | | |
|--------------------------|----------|
| 1.นางสาวโนรา แวสมะแอแว | รหัส 025 |
| 2.นางรุตนา จะมาจี | รหัส 026 |
| 3.นางฮาสิอะ ดอเลาะ | รหัส 027 |
| 4.นางสาวนาปีสาห์ บอสู | รหัส 028 |
| 5.นางสาวซูรีนา มะ | รหัส 031 |
| 6.นางมัสกะห์ มะดาโอ๊ะ | รหัส 032 |
| 7.นางสาวสารีนา ยะโกะ | รหัส 033 |
| 8.นางนุรไอนิง อาแว | รหัส 034 |
| 9.นางนางสุรีนา อุเซ็ง | รหัส 036 |
| 10.นางสาวนุรีดา ยาการิยา | รหัส 039 |



