ใบความรู้
การดูแลระบบย่อยอาหาร
Taking Care of Your Digestive System

สุขศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ทำไมต้องดูแลระบบย่อยอาหาร?

ระบบย่อยอาหารช่วยย่อยอาหารและดูดซึมสารอาหาร เพื่อนำไปใช้เป็นพลังงาน ช่วยการเจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย

การดูแลระบบย่อยอาหารอย่างเหมาะสม ช่วยส่งเสริมสุขภาพและการทำงานของระบบย่อยอาหาร



6 วิธีดูแลระบบย่อยอาหาร

1 ล้างมือให้สะอาด

ล้างมือด้วยสบู่และน้ำก่อนรับประทานอาหาร และหลังใช้ห้องน้ำ เพื่อลดการแพร่กระจายของเชื้อโรค



2 เลือกอาหารสะอาด ปลอดภัย

รับประทานอาหารที่ปรุงสุกอย่างเหมาะสม เลือกอาหารสดสะอาด และล้างผักผลไม้ก่อนรับประทาน



3 เคี้ยวอาหารให้ละเอียด

เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน เพื่อให้อาหารมีขนาดเล็กลงและผสมกับน้ำลาย



4 รับประทานอาหารมีกากใย

รับประทานผัก ผลไม้ และธัญพืชที่มีกากใย เพื่อช่วยให้การขับถ่ายอุจจาระเป็นปกติ



5 ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ

ดื่มน้ำสะอาดให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย ช่วยให้กากใยทำงานได้ดีและลดโอกาสเกิดท้องผูก



6 เคลื่อนไหวร่างกายและขับถ่ายสม่ำเสมอ

ทำกิจกรรมทางกายเป็นประจำ และไม่กลั้นอุจจาระเมื่อรู้สึกปวดถ่าย เพื่อส่งเสริมการขับถ่ายตามปกติ



ระวัง! พฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ

1. 
   รับประทานเนื้อสัตว์หรือไข่ที่ปรุงไม่สุก และอาหารที่ไม่สะอาด
2. 
   รับประทานอาหารที่มีกากใยน้อยเป็นประจำ โดยละเลยผักและผลไม้
3. 
   กลั้นอุจจาระเป็นประจำเมื่อรู้สึกปวดถ่าย

ปรับพฤติกรรมการกินและการใช้ชีวิต เพื่อช่วยลดความเสี่ยงต่อปัญหาทางเดินอาหาร

กินสะอาด เคี้ยวให้ละเอียด กินผักผลไม้ ดื่มน้ำเพียงพอ และเคลื่อนไหวสม่ำเสมอ

สื่อการสอน by KruEKIM



ใบงาน
พฤติกรรมใดดีต่อระบบย่อยอาหาร

Healthy Habits for the Digestive System

สุขศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ชื่อ-สกุล .....

ชั้น ..... เลขที่ .....

คะแนนเต็ม 10 คะแนน



ตอนที่ 1 — พฤติกรรมดีหรือควรปรับปรุง (4 คะแนน)

คำชี้แจง: อ่านพฤติกรรมแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “ควรทำ” หรือ “ควรปรับปรุง” ให้ถูกต้อง

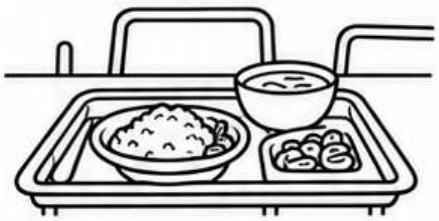
พฤติกรรม	ควรทำ	ควรปรับปรุง
1. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำก่อนรับประทานอาหาร	☐ ควรทำ	☐ ควรปรับปรุง
2. รับประทานเนื้อสัตว์ที่ยังปรุงไม่สุก เพราะคิดว่าสะอาดแล้ว	☐ ควรทำ	☐ ควรปรับปรุง
3. รับประทานผัก ผลไม้ และธัญพืชที่หลากหลายเป็นประจำ	☐ ควรทำ	☐ ควรปรับปรุง
4. กลั้นอุจจาระเป็นประจำ แม้รู้สึกปวดถ่าย	☐ ควรทำ	☐ ควรปรับปรุง

ตอนที่ 2 — เลือกวิธีดูแลระบบย่อยอาหาร (3 คะแนน)

คำชี้แจง: อ่านสถานการณ์ แล้ววงกลมตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

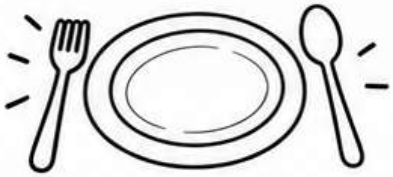
5. ขณะอยู่ที่โรงอาหาร นักเรียนควรเลือกอาหารแบบใด?

- ○ ก. อาหารที่มีแมลงวันตอม
- ○ ข. อาหารปรุงสุกใหม่และมีภาชนะปกปิด
- ○ ค. อาหารที่วางทิ้งไว้โดยไม่มีฝาปิดเป็นเวลานาน



6. ระหว่างรับประทานอาหาร นักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร?

- ○ ก. รีบกลืนอาหารโดยไม่เคี้ยวให้ละเอียด
- ○ ข. เล่นและวิ่งไปมาขณะมีอาหารอยู่ในปาก
- ○ ค. นั่งรับประทานอาหารและเคี้ยวให้ละเอียดก่อนกลืน



7. หากต้องการส่งเสริมการขับถ่ายให้เป็นปกติ ควรปฏิบัติอย่างไร?

- ○ ก. รับประทานผักผลไม้และดื่มน้ำให้เพียงพอ
- ○ ข. กลั้นอุจจาระเป็นประจำ
- ○ ค. ดื่มน้ำให้น้อยที่สุดในแต่ละวัน



ตอนที่ 3 — นักเรียนดูแลตนเองได้ (3 คะแนน)

คำชี้แจง: ตอบคำถามต่อไปนี้ด้วยข้อความสั้น ๆ ให้ได้ใจความ

8. นักเรียนจะดูแลระบบย่อยอาหารของตนเองที่บ้านได้อย่างไร? ยกตัวอย่าง 1 วิธี

_____

_____

9. เพราะเหตุใดการรับประทานผักและผลไม้ที่มีมากใยจึงมีประโยชน์ต่อการขับถ่าย?

_____

_____

10. หากนักเรียนรู้สึกปวดอุจจาระระหว่างเรียน ควรปฏิบัติอย่างไรให้เหมาะสม?

_____

_____

ตอนที่ 1 = 4 คะแนน	ตอนที่ 2 = 3 คะแนน	ตอนที่ 3 = 3 คะแนน	คะแนนรวม 10 คะแนน