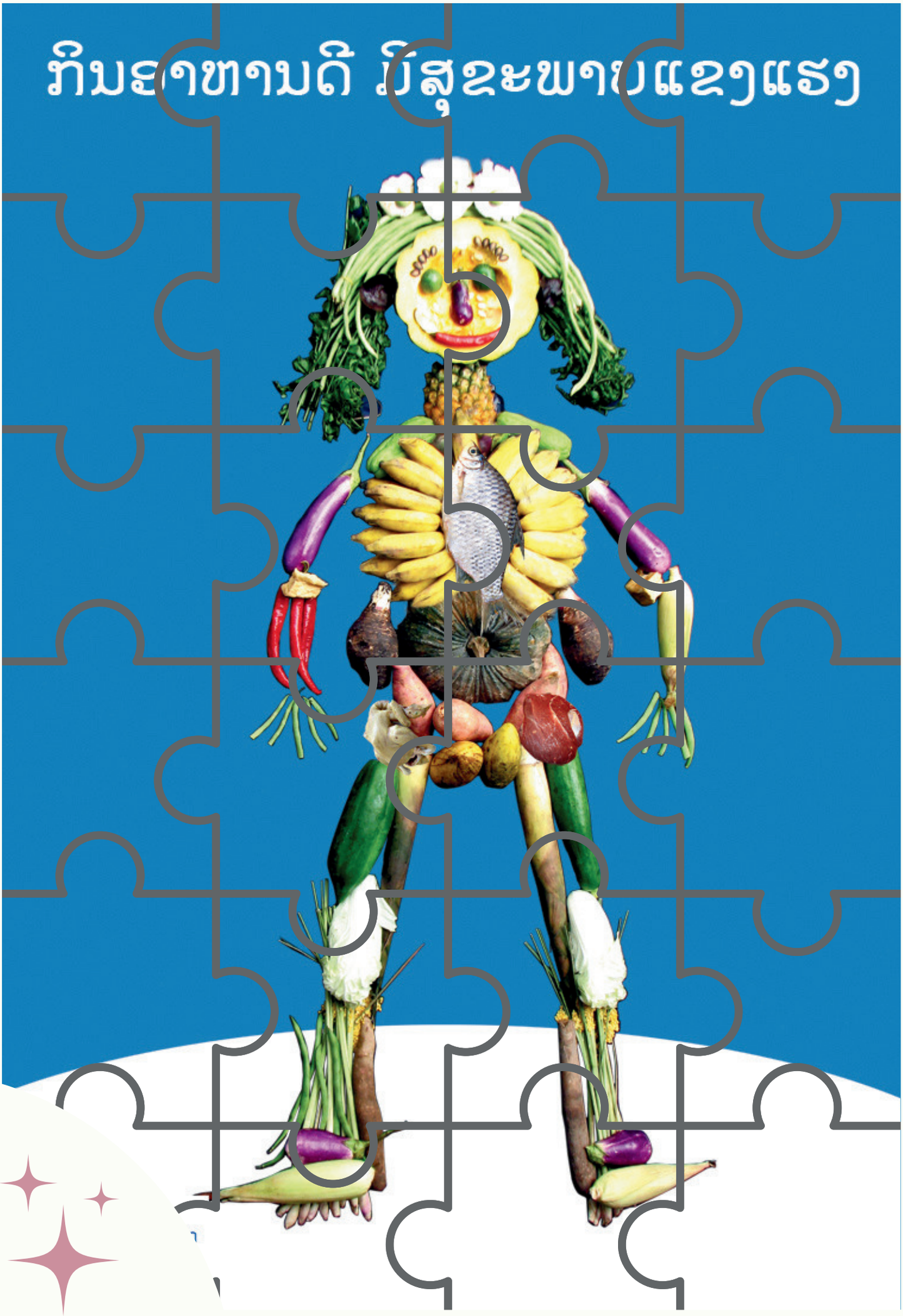
ກິນຢ່າງຫຼາກຫຼາຍ ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງ



ບົດທີ 2.3: ການແຂ່ງຂັນຕໍ່ຮູບພາບ

ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອຮຽນຮູ້ຄວາມສຳຄັນຂອງການກິນອາຫານທີ່ຫຼາກຫຼາຍ

ກິດຈະກຳ: ແບ່ງຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມເປັນກຸ່ມ, ກຸ່ມລະ 4-5 ຄົນ ເພື່ອແຂ່ງຂັນກັນຕໍ່ຈິກຊໍຮູບພາບ (ຈິກຊໍຜູ້ຍິງກຸ່ມ 1, ຜູ້ຊາຍກຸ່ມ 1). ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ໃຫ້ຈັບເອົາຈິກຊໍອອກມາໜຶ່ງອັນ ເພື່ອສະແດງເຖິງອາຫານ ຄືຖ້າຂາດຊິ້ນສ່ວນບາງຢ່າງ ຫຼື (ໝາຍເຖິງອາຫານບາງໝວດໝູ່) ກໍຈະເຮັດໃຫ້ບໍ່ສົມບູນ.

ອຸປະກອນ: ຈິກຊໍຮູບພາບຜູ້ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍ, ໂປສເຕີສະຫຼຸບກິດຈະກຳ

ຄຳຖາມ:

- ຄວາມໝາຍທີ່ຢູ່ເບື້ອງຫຼັງຮູບເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນຫຍັງ?
- ເປັນຫຍັງຄົນເຮົາຈຶ່ງປະກອບດ້ວຍອາຫານປະເພດຕ່າງໆ?
- ຜົນກະທົບຂອງການຖອນຊິ້ນສ່ວນໃນຮ່າງກາຍຂອງພວກເຂົາແມ່ນຫຍັງ?
- ບົດຮຽນນີ້ສະແດງເຖິງຫຍັງ ຖ້າທຽບໃສ່ການກິນອາຫານຂອງຄົນເຮົາ?

ສະຫຼຸບ:

- ອາຫານແຕ່ລະຊະນິດຈະມີ ສີສັນ ແລະ ໂຄງສ້າງທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ຍ້ອນວ່າພວກມັນປະກອບດ້ວຍສານອາຫານປະເພດຕ່າງໆ (ສານອາຫານນ້ອຍໆ).
- ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາຕ້ອງການສານອາຫານຫຼາຍຊະນິດເພື່ອສຸຂະພາບດີ, ຄືກັນກັບຮູບພາບນີ້ແຫລະ ເມື່ອບາງອັນຂາດ, ການພັດທະນາຮ່າງກາຍເຮົາກໍບໍ່ສົມບູນ.
- ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາຕ້ອງການສານອາຫານທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ເຊິ່ງຈະໄດ້ມາຈາກອາຫານຫຼາຍຊະນິດທີ່ແຕກຕ່າງກັນ, ດັ່ງນັ້ນ ພວກເຮົາຈຳເປັນຕ້ອງກິນອາຫານຫຼາກຫຼາຍຊະນິດ.
- ເຮົາບໍ່ສາມາດໄດ້ຮັບສານອາຫານທຸກຢ່າງທີ່ຮ່າງກາຍຂອງເຮົາຕ້ອງການຈາກອາຫານ ບາງຊະນິດ ຫຼື ຊະນິດດຽວ ເທົ່ານັ້ນ.
- ຖ້າຜູ້ໃດຂາດອາຫານປະເພດໃດໜຶ່ງ, ຜູ້ນັ້ນກໍສາມາດຂາດສານອາຫານໄດ້.