



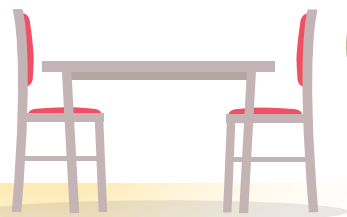
## ใบกิจกรรม 1 : ทานอะไรดี ที่ไม่ใช่อะไรก็ได้

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนศึกษาสถานการณ์ที่กำหนดให้ แล้วทำกิจกรรมแต่ละตอนต่อไปนี้

### สถานการณ์

ร้านอาหารอะไรดี ที่ไม่ใช่อะไรก็ได้ จัดทำรายการอาหารเพื่อคนรักสุขภาพ ให้ลูกค้าเลือกสั่งอาหารที่ชอบ โดยทราบพลังงานที่ร่างกายจะได้รับ เมื่อรับประทานอาหารแต่ละชนิดไว้ ดังตารางต่อไปนี้

รายการอาหาร	ปริมาณที่บริโภค	พลังงาน (แคลอรี)	รายการอาหาร	ปริมาณที่บริโภค	พลังงาน (แคลอรี)
ข้าวผัดไก่	1 จาน	545	ข้าวต้มไก่	1 ถ้วย	388
ข้าวผัดปู	1 จาน	554	ข้าวต้มปลา	1 ถ้วย	376
ข้าวผัดกุ้ง	1 จาน	560	ข้าวต้มกุ้ง	1 ถ้วย	363
ข้าวผัดปลาเค็ม	1 จาน	552	ข้าวซอยไก่	1 ชาม	394
ข้าวมันไก่	1 จาน	598	เย็นตาโฟ	1 ชาม	350
ข้าวหมกไก่	1 จาน	592	ก๋วยเตี๋ยวต้มยำ	1 ชาม	360
ผัดไทยโบราณ	1 จาน	591	บะหมี่เกี๊ยวกุ้ง	1 ชาม	453
ผัดซีอิ๊วทะเล	1 จาน	520	หมี่ซั่วไก่ตุ๋น	1 ชาม	334
ราดหน้าทะเล	1 จาน	690	โจ๊กไก่	1 ถ้วย	220
ยากิโซบะ	1 จาน	400	โจ๊กกุ้ง	1 ถ้วย	230
ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่	1 จาน	398	กระเพาะปลา	1 ถ้วย	318
โกยซีหมี	1 จาน	520	สุกี้แห้ง	1 จาน	333
ขนมจีนน้ำเงี้ยว	1 จาน	352	สุกี้น้ำ	1 ชาม	310
มักกะโรนีผัดกุ้ง	1 จาน	420	หมี่กะทิ	1 จาน	405
เส้นจันท์ผัดปู	1 จาน	575	ก๋วยจั๊บญวน	1 ถ้วย	235



ตอนที่ 1

- ให้นักเรียนเลือกอาหารที่ชอบ 7 ชนิด พร้อมทั้งระบุแคลอรีที่ร่างกายจะได้รับจากการบริโภคอาหารชนิดนั้น ๆ

อาหารที่เลือก	พลังงาน (แคลอรี)

- นำข้อมูลแคลอรีที่ร่างกายจะได้รับจากการบริโภคอาหารที่เลือกในข้อ 1 มาเรียงลำดับจากน้อยไปมาก

.....

.....



หน่วยการเรียนรู้ที่ 6    กล้องส่องการกระจาย

ตอนที่ 2 

