



## ใบกิจกรรม 4 : ข้าวนี้ มีค่า

ชื่อ-สกุล ..... ชั้น ม.1/..... เลขที่ .....

ชื่อ-สกุล ..... ชั้น ม.1/..... เลขที่ .....

ชื่อ-สกุล ..... ชั้น ม.1/..... เลขที่ .....

### ตอนที่ 1

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนศึกษาสถานการณ์ที่โรงเรียนดอยสอยดาววางแผนสั่งซื้อข้าวสารสำหรับทำอาหารกลางวัน ให้เพียงพอกับจำนวนนักเรียน และเหมาะสมกับวัยตามข้อมูลของสำนักโภชนาการต่อไปนี้

#### ข้อมูลความต้องการคาร์โบไฮเดรตสำหรับเด็ก 6-15 ปี

จากข้อมูลของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ทำให้ทราบปริมาณพลังงานที่เด็กวัย 6-15 ปี ต้องการ และจากข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการคาร์โบไฮเดรตในแต่ละวันของคนทั่วไป ซึ่งอยู่ที่ร้อยละ 45-65 จึงทำให้มีการคำนวณปริมาณข้าวสวยโดยประมาณที่เด็ก ๆ ต้องการในแต่ละวันได้ดังนี้

เพศ/วัย	ปริมาณพลังงาน (กิโลแคลอรี)	ปริมาณข้าวสวย (ทัพพี)
ชาย อายุ 6-8 ปี	1,400	6
หญิง อายุ 6-8 ปี	1,400	6
ชาย อายุ 9-12 ปี	1,700	8
หญิง อายุ 9-12 ปี	1,600	8
ชาย อายุ 13-15 ปี	2,100	9
หญิง อายุ 13-15 ปี	1,800	9

ที่มา : หนังสือกินตามวัยให้พอดี สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

$a^n$

=



$ax + by + c = 0$



%



=



## หน่วยการเรียนรู้ที่ 6

## พลพรรคอัตราส่วน ชวนสร้างวิถีพอเพียง

ถ้าโรงเรียนดอยสอยดาว เปิดสอนนักเรียนตั้งแต่ ป.1 ถึง ม.3 โดยเริ่มรับนักเรียนเข้าเรียนชั้น ป.1 เมื่ออายุครบ 6 ปีบริบูรณ์ จำนวนนักเรียนแต่ละชั้นจำแนกตามเพศ แสดงได้ดังตารางต่อไปนี้

ชั้น นักเรียน	ป.1	ป.2	ป.3	ป.4	ป.5	ป.6	ม.1	ม.2	ม.3
ชาย (คน)	7	11	10	15	12	9	12	9	8
หญิง (คน)	10	9	11	12	12	19	9	9	12
รวม (คน)	17	20	21	27	24	28	21	18	20

อยากทราบว่าในแต่ละเดือน ครูผู้ดูแลโรงอาหารของโรงเรียนดอยสอยดาวจะต้องสั่งซื้อข้าวสารกี่กิโลกรัม สำหรับทำอาหารกลางวันให้เพียงพอกับจำนวนนักเรียนและเหมาะสมกับวัยตามข้อมูลของสำนักโภชนาการ เมื่อครูทราบว่าข้าวสาร 20 กรัม สามารถหุงเป็นข้าวสวยได้ 1 ทัพพี



## ตอนที่ 2

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อประมาณปริมาณข้าวสารที่ครูผู้ดูแลโรงอาหารของโรงเรียนดอยสอยดาว ต้องสั่งซื้อ โดยเติมผลการวิเคราะห์ข้อมูลและข้อสรุปเกี่ยวกับการสั่งซื้อข้าวสารของโรงเรียนดอยสอยดาวลงในช่องว่างต่อไปนี้ให้สมบูรณ์

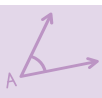


## ปริมาณข้าวสอยที่ต้องการในแต่ละวัน

	จำนวนนักเรียน (คน)	อายุโดยประมาณ (ปี)	ปริมาณข้าวสอยที่ต้องการใน 1 มื้อต่อคน (ทัพพี)	ปริมาณข้าวสอยที่ต้องการใน 1 มื้อ (ทัพพี)
ป.1				
ป.2				
ป.3				
ป.4				
ป.5				
ป.6				
ม.1				
ม.2				
ม.3				
รวม				

$a^n$ 

=



$ax + by + c = 0$



%



=



## ปริมาณข้าวสารที่ต้องการในแต่ละวัน

ให้ปริมาณข้าวสาร  $y$  กิโลกรัม สามารถหุงเป็นข้าวสวยได้ \_\_\_\_\_ ทัพพี

เนื่องจาก ข้าวสาร \_\_\_\_\_ กรัม หรือ \_\_\_\_\_ กิโลกรัม

สามารถหุงเป็นข้าวสวยได้ \_\_\_\_\_ ทัพพี

เขียนเป็นสัดส่วนได้ดังนี้ \_\_\_\_\_

---



---



---



---



---



## โทรสั่งโรงสี

ในแต่ละเดือน นักเรียนมาโรงเรียนประมาณ \_\_\_\_\_ วัน

ดังนั้น ครูผู้ดูแลโรงอาหารของโรงเรียนดอยสอยดาวจะต้องสั่งซื้อข้าวสารเดือนละ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ กิโลกรัม

