เขียนเติมคำ และขีด ✓
ในช่องสารอาหาร

2. การรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

ตาราง ชื่ออาหาร ส่วนประกอบและสัดส่วนของแต่ละส่วนประกอบ ปริมาณพลังงานจากอาหาร สารอาหาร และประโยชน์ของอาหารที่ตนเองรับประทาน

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบของอาหาร	สัดส่วนของส่วนประกอบ (หน่วยตามธงโภชนาการ)	ปริมาณพลังงาน (กิโลแคลอรี)	สารอาหาร						ประโยชน์ของอาหาร
				โปรตีน	คาร์โบไฮเดรต	ไขมัน	เกลือแร่	วิตามิน	น้ำ	
ตัวอย่างการบันทึก										
ข้าวไข่เจียว	ไข่	2 ช้อนกินข้าว	415	✓	✓	✓	✓	✓	✓	ให้พลังงาน และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และทำให้การทำงานของร่างกายเป็นปกติ
	น้ำมัน	5 ช้อนชา		-	-	✓	-	✓	-	
	ซอสปรุงรส	2 ช้อนชา		-	-	-	✓		-	
	ข้าว	2 ทัพพี		✓	✓	✓	✓	✓	-	

ตาราง ชื่ออาหาร ส่วนประกอบและสัดส่วนของแต่ละส่วนประกอบ ปริมาณพลังงานจากอาหาร สารอาหาร และประโยชน์ของอาหารที่ตนเองรับประทาน (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบของอาหาร	สัดส่วนของส่วนประกอบ (หน่วยตามธงโภชนาการ)	ปริมาณพลังงาน (กิโลแคลอรี)	สารอาหาร						ประโยชน์ของอาหาร
				โปรตีน	คาร์โบไฮเดรต	ไขมัน	เกลือแร่	วิตามิน	น้ำ	
มื้อเช้า										

ตาราง ชื่ออาหาร ส่วนประกอบและสัดส่วนของแต่ละส่วนประกอบ ปริมาณพลังงานจากอาหาร สารอาหาร และประโยชน์ของอาหารที่ตนเองรับประทาน (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบของอาหาร	สัดส่วนของส่วนประกอบ (หน่วยตามธงโภชนาการ)	ปริมาณพลังงาน (กิโลแคลอรี)	สารอาหาร						ประโยชน์ของอาหาร
				โปรตีน	คาร์โบไฮเดรต	ไขมัน	เกลือแร่	วิตามิน	น้ำ	
มื้อกลางวัน										

ตาราง ชื่ออาหาร ส่วนประกอบและสัดส่วนของแต่ละส่วนประกอบ ปริมาณพลังงานจากอาหาร สารอาหาร และประโยชน์ของอาหารที่ตนเองรับประทาน (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบของอาหาร	สัดส่วนของส่วนประกอบ (หน่วยตามธงโภชนาการ)	ปริมาณพลังงาน (กิโลแคลอรี)	สารอาหาร						ประโยชน์ของอาหาร
				โปรตีน	คาร์โบไฮเดรต	ไขมัน	เกลือแร่	วิตามิน	น้ำ	
มื้อเย็น										
รวม										