

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและลงข้อสรุปจากอาหารที่ตนเองรับประทาน

มื้ออาหาร

ตนเองรับประทานอาหาร (ครบ/ไม่ครบ) ทั้ง 3 มื้อ โดยขาดมื้อ.....

สารอาหาร

สารอาหารที่ร่างกายได้รับ (ครบ/ไม่ครบ) ทุกประเภท ถ้าไม่ครบ สารอาหารที่ขาด ได้แก่

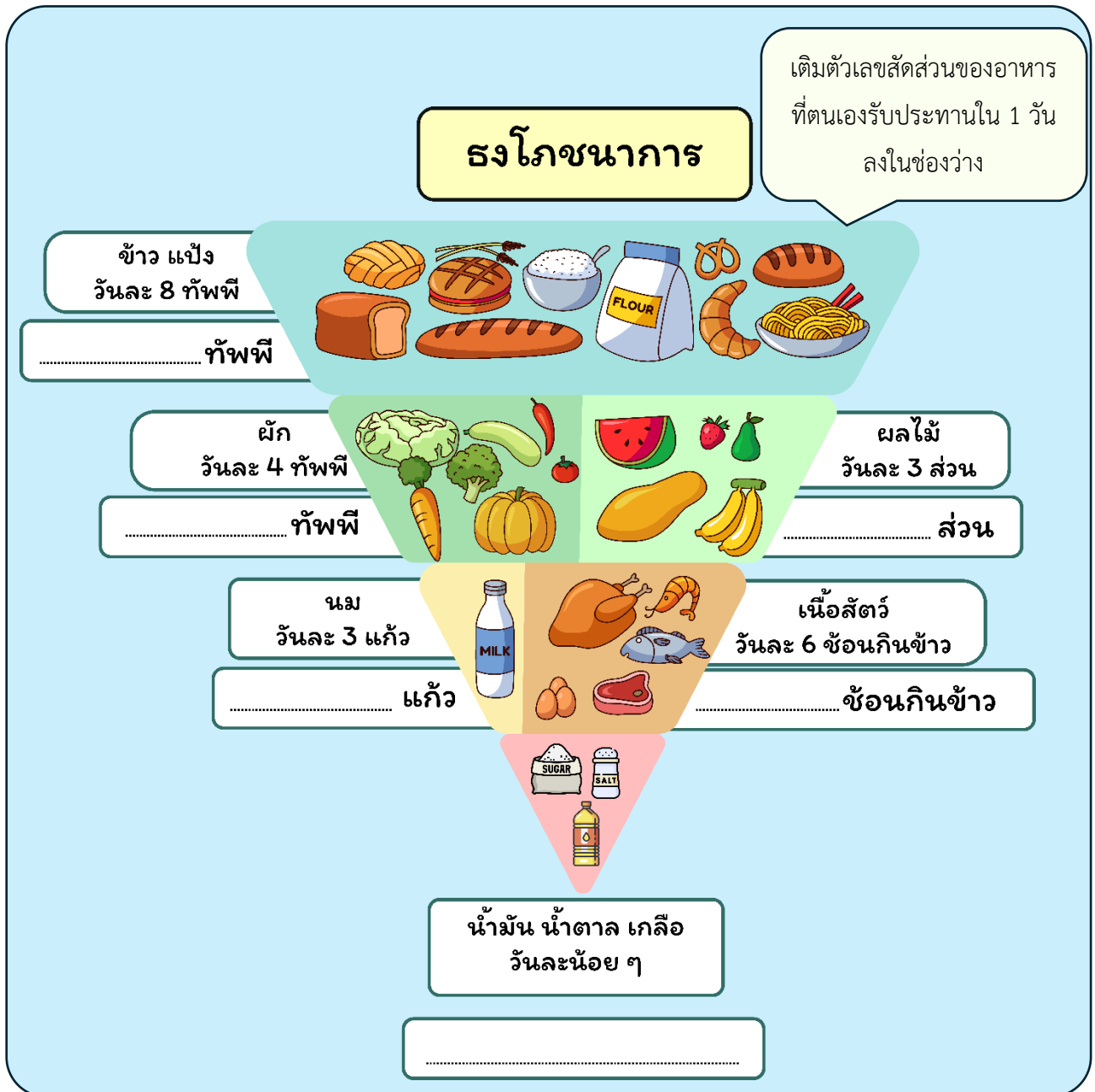
.....

.....



สัดส่วนของอาหาร

สัดส่วนของอาหารที่ตนเองรับประทานใน 1 วัน เทียบกับธงโภชนาการ



เป็นไปตามธงโภชนาการ ไม่เป็นไปตามธงโภชนาการ โดย

.....

.....

.....

ปริมาณพลังงานจากอาหาร

ปริมาณพลังงานจากอาหารที่ร่างกายของตนเองต้องการต่อวัน เท่ากับ.....กิโลแคลอรี

ปริมาณพลังงานที่ตนเองได้รับจากการรับประทานอาหารใน 1 วัน เท่ากับ..... กิโลแคลอรี

ปริมาณพลังงานที่ตนเองได้รับจากการรับประทานอาหารที่ใน 1 วัน

มากเกินไป พอดี น้อยเกินไป

ซึ่ง เหมาะสมกับเพศและวัย ไม่เหมาะสมกับเพศและวัย

ความปลอดภัยต่อสุขภาพ

อาหารที่ตนเองรับประทาน ปลอดภัยต่อสุขภาพ ไม่ปลอดภัยต่อสุขภาพ

โดย

.....

.....

.....

.....

4. เป้าหมายในการรับประทานอาหารของตนเอง

.....

.....

.....

.....

.....

.....