

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

คำถามหลังจากทำกิจกรรม

1. เพราะเหตุใดเราจึงควรรับประทานอาหารที่หลากหลาย

.....

.....

2. หากในแต่ละวันร่างกายได้รับปริมาณพลังงานจากอาหารมากกว่าและน้อยกว่าความต้องการของร่างกายจะเกิดอะไรขึ้น เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

3. ถ้าใน 1 วัน รับประทานอาหารที่เป็นเนื้อสัตว์อย่างเดียว แต่ได้ปริมาณพลังงานเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เป็นการรับประทานอาหารที่เหมาะสมหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

4. อาหารที่ปลอดภัยต่อสุขภาพเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

5. จากกิจกรรมนี้ สรุปได้ว่าอย่างไร

