



### แบบฝึกหัด 3 : สูงตรง ส่งข้อมูล

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

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

**แผนภูมิแท่ง** เป็นการนำเสนอข้อมูลโดยใช้แท่งสี่เหลี่ยมมุมฉากแสดงข้อมูลของสิ่งต่าง ๆ โดยให้ความสูงหรือความยาวของแท่งแทนจำนวนหรือปริมาณของข้อมูลที่ต้องการนำเสนอ โดยแผนภูมิแท่งนิยมใช้ในการนำเสนอเพื่อเปรียบเทียบข้อมูล

จุดเด่นของการนำเสนอข้อมูลด้วยแผนภูมิแท่ง คือ มีความสวยงาม ดึงดูดความสนใจ และเปรียบเทียบค่าของข้อมูลได้ง่าย แต่ถ้าข้อมูลแต่ละรายการมีค่าใกล้เคียงกันจะทำให้เห็นการเปรียบเทียบไม่ชัดเจน

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนพิจารณาข้อมูลต่อไปนี้ แล้วตอบคำถามให้สมบูรณ์

## กินเท่าไร ออก(กำลัง)เท่านั้น

รู้หรือไม่ว่า? อาหารแต่ละจานต้องแลกด้วยการวิ่งไกลแค่ไหน

เมนู	ปริมาณแคลอรีในอาหาร	ระยะทางโดยประมาณที่ต้องวิ่ง คำนวณจากคนน้ำหนัก 60 กก.
กาแฟ 1 แก้ว	115 กิโลแคลอรี	วิ่ง 1.8 กม.
ปาท่องโก๋ 1 คู่	124 กิโลแคลอรี	วิ่ง 2.0 กม.
ไช้ไก่ 1 ถ้วย	253 กิโลแคลอรี	วิ่ง 4.1 กม.
น้ำอัดลม 1 กระป๋อง	140 กิโลแคลอรี	วิ่ง 2.3 กม.
ข้าวมันไก่ 1 จาน	438 กิโลแคลอรี	วิ่ง 7.0 กม.
แตงโม 1 ถ้วย	8 กิโลแคลอรี	วิ่ง 0.1 กม.
เส้นใหญ่เย็นตาไฟ 1 ชาม	352 กิโลแคลอรี	วิ่ง 5.7 กม.
นมจืด 1 กล่อง	160 กิโลแคลอรี	วิ่ง 2.6 กม.

วิ่ง 1 กิโลเมตร  
เผาผลาญพลังงานได้  
60 กิโลแคลอรี

**ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณ**

ที่มา : infographic move สืบค้นเมื่อ 26 มกราคม 2565