

ใบงานที่ ๑ เรื่อง การออกแบบเมนูอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมการออกแบบเมนูอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่นใน ๑ วัน โดยกำหนดให้นักเรียนเลือกเมนูอาหารจากใบความรู้หรือเพิ่มเติมอาหารที่พบเจอในท้องถิ่นของตนเอง มาใส่ในตารางที่กำหนดโดยจะต้องเลือกเมนูอาหารให้ถูกต้องกับประเภทของอาหารและพลังงานรวมที่เหมาะสมกับความต้องการของวัยรุ่น

กับข้าว / กับแก้ม / อาหารจาน เดียว	ขนมหวาน / ขนมขบ เคี้ยว	ผลิตภัณฑ์ จากนม	ถั่ว / ธัญพืช	ผักสด	ผลไม้	ค่าพลังงานรวม (กิโลแคลอรี)

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....