# ใบงาน



บ. ๑.๒ / ผ. ๒.๒

# หน่วยย่อยที่ ๒ อาหารกับการรับประทานอาหาร

เรื่อง การรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับเพศและวัย



ขื่อ-สกุล	ขั้น เลขที่	**	
วันที่ เดือน	W.A.		บ. ๑.๒ / ผ. ๒.๒−๐๑

#### <mark>กิจกรรมที่ ๑ เราได้รับพลังงานเพียงพอกับร่างกายหรื</mark>อไม่

#### จุดประสงค์

สืบค้นข้อมูล เปรียบเทียบปริมาณพลังงานที่ได้รับจากการรับประทาน อาหารใน ๑ วัน และพลังงานที่ร่างกายต้องการที่เหมาะสมกับเพศและวัย

#### วัสดุ – อุปกรณ์

DE JE

#### วิสีทำ

- ๑. ร่วมกันวิเคราะห์ปริมาณพลังงานที่ร่างกายต้องการจากการอ่านใบความรู้ เรื่องปริมาณพลังงานที่ร่างกายต้องการในช่วงอายุต่าง ๆ บันทึกผล
- ๒. สำรวจการรับประทานอาหารของตนเองใน ๑ วัน ทั้ง ๓ มื้อ บันทึกผล
- ๓. สืบค้นข้อมูลและบันทึกปริมาณพลังงานที่ได้รับจากอาหารที่รับประทานในข้อ ๒ จากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ
- ๔. คำนวณหาปริมาณพลังงานที่ได้รับทั้งหมดจากอาหารที่รับประทานใน ๑ วัน บันทึกผล
- ๔. เปรียบเทียบและอภิปรายเกี่ยวกับปริมาณพลังงานจากอาหารที่รับประทานกับ
   พลังงานที่ร่างกายต้องการใน ๑ วัน

ขึ้อ-สกล ข้า เลขา	ที่
วันที่ เดือน พ.ศ.	บ. จ.๒ / ผ. ๒.๒-๐๑

### ใบงาน ๑๑ : ความต้องการปริมาณพลังงานจากอาหาร

# บันทึกผลการทำกิจกรรม ข้อมูลของตัวฉัน ฉันอายุ จากการรับประทานอาหารใน ๑ วันเท่ากับ กิโลแคลอรี อาหารที่เรารับประทานในแต่ละมื้อใน ๑ วัน

อาหารเช้า				
ชื่ออาหาร	ปริมาณพลังชาน (กิโลแคลอรี)			
·				
รวม				

ขื่อ-สกุล		ขัน	เลขที่	
วันที่	เดือน		W.A.	บ. ๑.๒/ ผ. ๒.๒– ๐
อาหารที่เรารับ	บประทานในแต่ละมื้อใน	เ๑ วัน (ต่อ)		
		อาหารกล	ลางวัน	
	ชื่ออาหาร		ปริมาณพ	เล้งงาน (กิโลแคลอรี)
•				
		<u> </u>		
-				
-				
		-		
	รวม			
	0.000	•	-	
		อาหาร		
	ชื่ออาหาร		ปริมาณพ	เล้งงาน (กิโลแคลอรี)
		-		
		•		
-				
	<b>6</b> 291			

ชื่อ-สกุ	ର <u></u>	a	ขั้น	เลขที่		บ. ๑.๒/ ผ. ๒.๒ - ๐๑
วนท		เดอน		_ W.A		
609 19 Î	9 10	กเพล้า รถา เพื่อ ตัว เกมล้า รถา เพื่อ ตัว	ากอาหารที่รับประท	101 July - 01 1	າ ທິດດິງ I	
1 111 L					, VI   I   I   ∐	
	ၜ.	อาหารเช้า =				กิโลแคลอรี
	ල.	อาหารกลางวัน =	=			กิโลแคลอรี
	ണ.	อาหารเย็น =				กิโลแคลอรี
		รวมปริมาณพลังง	านทั้งหมดเท่ากับ			กิโลแคลอรี
สรุป	นัก	เรียนได้รับปริมาณเ	พลังงานที่ได้รับจาก	อาหารที่รับประ	ะทานใน ๑	วัน
		] มากเกินไป	🔲 พอดี	🗌 น้อ	ยเกินไป	



ขื่อ-ส	กุล	ขั้น	เลขที่	***	บ. ๑.๒/ ผ. ๒.๒– o
วันที่	เดือน		พ.ศ.		ับ. ๑.๒/ พ. ๒.๒– o
คำถ	ามหลังจากทำกิจกรรม				
<b>⑤</b> .	จากการสำรวจการรับปร ตามที่สำรวจนี้ต่อไปหรือ		วัน เราควร	รับประทานอ	าหาร
ල.	ถ้าปริมาณพลังงานที่ได้รั ที่ร่างกายต้องการใน ๑ ว่		ไระทานมากเ	าว่าปริมาณพ	ลังงาน
តា.	จากกิจกรรมนี้ สรุปได้ว่า	าอย่างไร			



ขื่อ-สกล	ขั้น เลขที่
้ วันที่ เดือน	พ.ศ.

#### กิจกรรมที่ ๒ รับประทานอาหารอย่างไรให้เหมาะสมกับร่างกาย

#### จุดประสงค์

สืบค้นข้อมูลและอธิบายการรับประทานอาหารให้ได้สัดส่วนตามธงโภชนาการ

วัสดุ – อุปกรณ์

#### วิธีทำ

- ร่วมกันสืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับการกินอาหารให้ได้สัดส่วนตามธงโภชนาการ
   บันทึกผล
- ๒. บันทึกชื่ออาหาร ส่วนประกอบของอาหารและปริมาณของแต่ละส่วนประกอบ ในอาหารที่รับประทานใน ๑ วัน ตามหน่วยที่ระบุไว้ในธงโภชนาการลงในตาราง
- ๓. วิเคราะห์ปริมาณของอาหารว่าได้สัดส่วนเหมาะสมตามธงโภชนาการหรือไม่ บันทึกผล

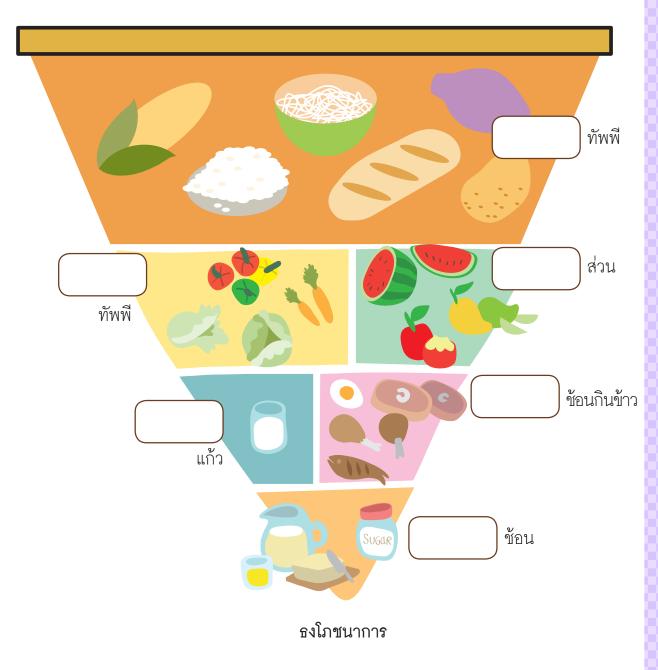


ขื่อ-สกุล	ขั้น เลขที่ ร	**	
วันที่ เดือน	พ.ศ.		ป. ๑.๒/ ฟ. ๒.๒ – o๒

#### ใบงาน ๐๒ : หลักในการรับประทานอาหาร

#### บันทึกผลการทำกิจกรรม

เขียนตัวเลขแสดงปริมาณอาหารที่เด็กไทยควรบริโภคใน ๑ วัน



ขื่อ-สกุล	ขั้น เลขที่	01 - 1-/ 01 1- 1 1-
วันที่ เด็คน	W.A.	ป. ๑.๒/ ฟ. ๒.๒– o๒

# ตาราง ส่วนประกอบและปริมาณของอาหารที่รับประทานใน ๑ วัน

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบของอาหาร	ปริมาณของอาหาร (ระบุหน่วยตามธงโภชนาการ)
*		
•		•
		,
•		
-	1	
•	•	

ขื่อ-สกุล	ชั้น
วันที่ เดือน	W.A

# ตาราง ส่วนประกอบและปริมาณของอาหารที่รับประทานใน ๑ วัน (ต่อ)

ขี่ออาหาร	ส่วนประกอบของอาหาร	ปริมาณของอาหาร (ระบุหน่วยตามธงโภชนาการ)

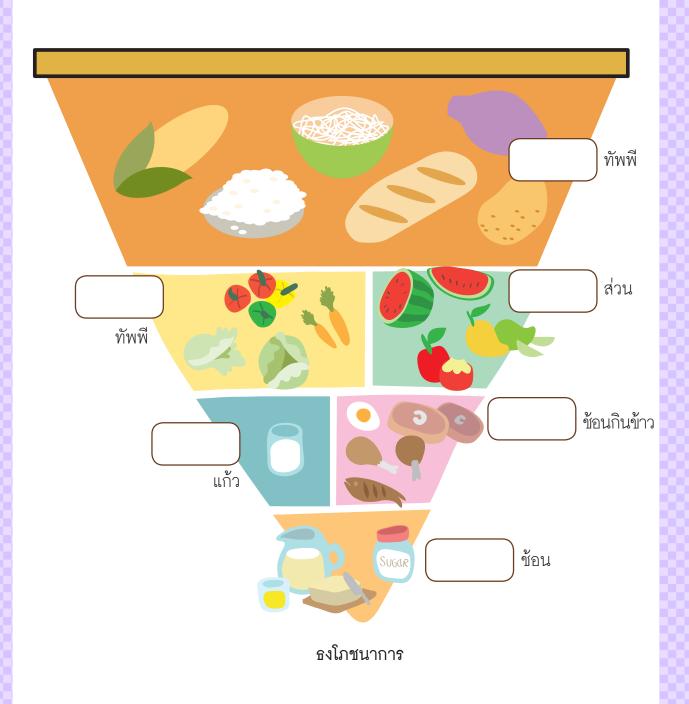
ขื่อ-สกุล	ขั้น เลขที่ [	**
วันที่ เดือน	พ.ศ.	น. ๑.๒/ ผ. ๒.๒ – ๐๒

# ตาราง ส่วนประกอบและปริมาณของอาหารที่รับประทานใน ๑ วัน (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบของอาหาร	ปริมาณของอาหาร (ระบุหน่วยตามธงโภชนาการ)
		·
-		

ชื่อ-สกุล	ขั้น เลขที่ 💮	
วันที่ เดือน	W.A	บ. ๑.๒/ ผ. ๒.๒ – ๐๒

เขียนตัวเลขปริมาณอาหารที่เรารับประทานใน ๑ วัน



	•	น		บ. ๑.๒/ ผ. ๒.๒– ๐๒
กา	รรับประทานอาห	ารใน ๑ วัน ได้สัดส่วน	ดังนี้	ขีด √ ใน ให้ถูกต้อง
	กลุ่มข้าว-แป้ง	เหมาะสม	มากเกินไป	น้อยเกินไป
	กลุ่มผัก	เทมาะสม	มากเกินไป	น้อยเกินไป
	กลุ่มผลไม้	เหมาะสม	มากเกินไป	น้อยเกินไป
	กลุ่มเนื้อสัตว์	เหมาะสม	มากเกินไป	น้อยเกินไป
	กลุ่มนม	เหมาะสม	มากเกินไป	น้อยเกินไป
	น้ำมัน น้ำตาล เกลือ	เหมาะสม	มากเกินไป	น้อยเกินไป
,				
			5 8	

ขื่อ	-สกุล	เดือน	 ขัน	เลขที่	***	บ. ๑.๒/ ผ. ๒.๒– ๐๒
วัน	ที่	เดือน		พ.ศ.		1.9.0/ N. 0.0 - 06
คำถ ๑.		<b>ากทำกิจกรรม</b> ไระทานอาหาร เาการ	ม ๑ วัน `	ได้รับปริมาณ	เอาหารตามส์	ร์ดส <b>่วนของ</b>
൏.						าามสัดส่วนของ องธงโภชนาการ







	łกุล เดือน		บ. ๑.๒/ พ. ๒.๒ - ๐เ
0 10 11			
ണ.	จากกิจกรรมนี้ สรุปได้ว่าอย่างไร		



- 4	ν		
ชอ-สกุล	ชนเลขท [	++	
4		$\Delta \Delta$	<b>ປ. ໑.๒/ ฝ. ๒.๒– ໐</b> ຓ
2 d		$\Delta \Delta$	
วินทเดอน			

## ใบงาน om : แบบฝึกหัด เรื่องการรับประทานอาหารให้เหมาะสม กับเพศและวัย

ศึกษาข้อมูลดังต่อไปนี้แล้วตอบคำถาม เด็กคนหนึ่งต้องได้รับปริมาณพลังงาน ๑,๓๐๐ กิโลแคลอรีต่อวัน โดยรับประทาน อาหารตามรายการต่อไปนี้

มื้ออาหาร	อาหาร	ส่วนประกอบในอาหาร	ปริมาณพลังงานใน อาหาร (กิโลแคลอรี)		
เข้า	ข้าวผัดหมู ๑ จาน   	- ข้าว ประมาณ ๒ ทัพพี - เนื้อหมู ประมาณ ๔ ข้อนกินข้าว - ไข่ ๑ ฟอง - ซอสถั่วเหลือง ประมาณ ๑ ข้อนชา - น้ำตาลทราย ประมาณ ๑/๒ ข้อนชา - น้ำมันพีช ๓ ข้อนโต๊ะ - มะเขือเทศ หอมใหญ่ และต้นหอมรวมกัน ประมาณ ๑ ทัพพี	&ʻòO		
กลางวัน           	ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่     ราดหน้ากุ้ง ๑ จาน     	<ul> <li>เส้นก๋วยเตี๋ยว ประมาณ ๒ ทัพพี</li> <li>กุ้ง ประมาณ ๓ ช้อนกินข้าว</li> <li>คะน้า ประมาณ ๑/๒ ทัพพี</li> <li>แครอท ประมาณ ๑/๒ ทัพพี</li> <li>แป้งข้าวโพด ประมาณ ๑/๔ ทัพพี</li> <li>ซีอิ๊วขาว ประมาณ ๒ ช้อนโต๊ะ</li> <li>ชื่อ๊วดำ ประมาณ ๑ ช้อนโต๊ะ</li> <li>นำมันพีช ๓ ช้อนโต๊ะ</li> <li>กระเทียม พริกไทย และน้ำตาลเล็กน้อย</li> </ul>	ണര്		
เย็น	ข้าวราดหน้าไก่     ๑ จาน     ๒	- ข้าว ประมาณ ๒ ทัพพี - ไก่ ประมาณ ๖ ข้อนกินข้าว - น้ำมันพีช ๓ ข้อนโต๊ะ - น้ำมันงา ๑ ข้อนโต๊ะ - ซือ็วขาว และน้ำมันหอย อย่างละประมาณ ๑ ข้อนโต๊ะ - ซือิ๊วดำ ๑ ข้อนชา - แป้งมัน ประมาณ ๑/๔ ทัพพี - พริกไทยเล็กน้อย	<b>©</b> 00		

เด็กชาย เด็กชาย	ขั้น เดือน เคนนี้จะได้ปริมาณพลังงานจากอ เของร่างกายหรือไม่ อย่างไร	W.A.		<b>ผ. ๒.๒-</b> ท้องการ
อาหารอ	ปริมาณพลังงานจากอาหารไม่เพียงท ะไรเพิ่มเติมจากตารางต่อไปนี้ เพื่ เพราะเหตุใด อาหาร	อให้ได้พลังงานเพีย	ยงพอกับความต้อง <sup>เ</sup>	
	ส้มเขียวหวาน ๑ ผล		าน <b>(</b> กิโลแคลอร <b>ี)</b> ๑๐	
	กล้วยหอม ๑ ผล			-
-	ขนมปังสังขยา ๑ ชิ้น	<del>-</del> i	 ano	-
	คุ้กกี้เนย ๒ ขึ้น	<u>-</u>	000	1
	ชื่อกโกแลตเย็น ๑ แก้ว	.¦   		-
	นมปรุงแต่งรสหวาน ๑ กล่อง	.¦ ¦	000	-
-	·		 ೬೦	
(-	มะละกอ ๔ ขึ้น	.¦_	 mo	•
				LW
เด็กชาย	คนนี้รับประทานอาหารได้สัดส่วน	เหมาะสมตามธงโ	ภชนาการหรือไม่ ช	อย่างไร