

รายวิชา วิทยาศาสตร์

รหัสวิชา ว16101

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

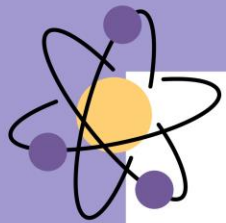
ผู้สอน ครูธิดารัตน์ เมฆหมอก

เรื่อง การกินอาหารให้เหมาะสม

กับเพศและวัย

อาหารและสารอาหาร เหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร





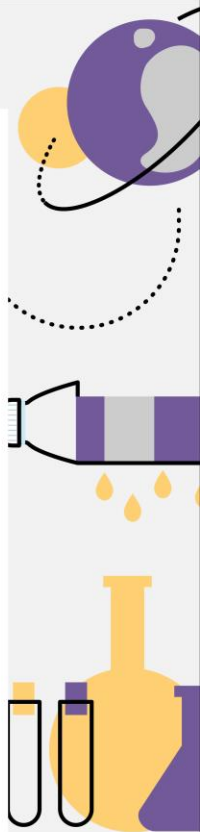
เพราะเหตุใดนักเรียนจึงสามารถ ทำกิจกรรมต่างๆในชีวิตประจำวันได้

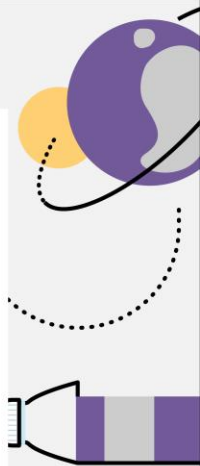
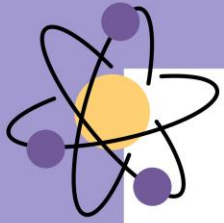


<https://sites.google.com/a/kw.ac.th/kar-xxk-kalang-kay-pheux-sukhpaph/>



<https://www.sanook.com/health/2325/>

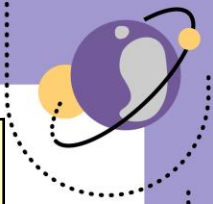




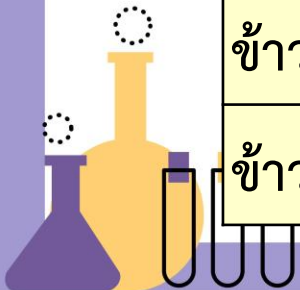
กิจกรรมที่ 1

เราได้รับพลังงาน
เพียงพอกับร่างกายหรือไม่





ข้าว สตูว์ไก่	1 จาน	465 กิโลแคลอรี
ข้าวกึ่งทอดกระเทียม พริกไทย	1 จาน	495 กิโลแคลอรี
ข้าวไก่อบ	1 จาน	490 กิโลแคลอรี
ข้าวขาหมู	1 จาน	690 กิโลแคลอรี
ข้าวไข่เจียว	1 จาน	445 กิโลแคลอรี
ข้าวผัดน้ำพริกกุ้งสด	1 จาน	460 กิโลแคลอรี





ข้าวผัดเหนม	1 จาน	610 กิโลแคลอรี
ข้าวผัดอเมริกัน	1 จาน	790 กิโลแคลอรี
ข้าวราดผัดเผ็ดปลาตาก	1 จาน	544 กิโลแคลอรี
ข้าวมันไก่	1 จาน	585 กิโลแคลอรี
ข้าวมันไก่ทอด	1 จาน	695 กิโลแคลอรี
ข้าวมันส้มตำ เนื้อผัดหวาน	1 จาน	590 กิโลแคลอรี

กล้วยเตี๋ยวตั้มยำกุ้ง	1 ถ้วย	320 กิโลแคลอรี
กล้วยเตี๋ยวเส้นเล็กตั้มยำหมู	1 ชาม	335 กิโลแคลอรี
กล้วยเตี๋ยวเส้นเล็กหมูแห้ง	1 ชาม	330 กิโลแคลอรี
กล้วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ผัดซีอิ้วใส่ไข่	1 จาน	520 กิโลแคลอรี
บะหมี่กรอบราดหน้า	1 จาน	515 กิโลแคลอรี
วุ้นเส้นผัดไทย กุ้งสด	1 จาน	520 กิโลแคลอรี



แฮมเบอร์เกอร์ไก่ชีส	1 ชิ้น	280 กิโลแคลอรี
แฮมเบอร์เกอร์หมู	1 ชิ้น	245 กิโลแคลอรี
โดนัท	1 ชิ้น	270 กิโลแคลอรี
โรตีสายไหม	1 ชิ้น	145 กิโลแคลอรี
ไอศกรีมกะทิ	1 ก้อน	108 กิโลแคลอรี



น้ำฝรั่ง 100%(200 ml)	1 กล่อง	100 กิโลแคลอรี
น้ำมะนาว	1 แก้ว	100 กิโลแคลอรี
น้ำมะพร้าว	1 แก้ว	120 กิโลแคลอรี
น้ำลำไย	1 แก้ว	100 กิโลแคลอรี
น้ำส้มคั้น	1 แก้ว	160 กิโลแคลอรี



จากกิจกรรมนี้สรุปได้ว่าอย่างไร

การรับประทานอาหารในแต่ละวัน

ควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม

กับความต้องการพลังงานของร่างกาย

