

ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
วันที่ เดือน พ.ศ.



บ.๑.๑/ ผ. ๑.๒-๐๑

ใบงาน ๐๑ : การรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับเพศและวัย

ตอนที่ ๑

บันทึกผลการทำกิจกรรม

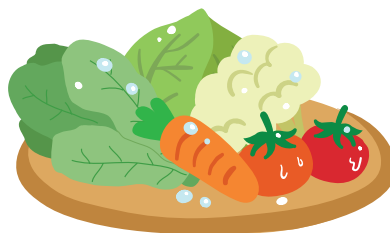
เขียนล้อมรอบ
คำที่เลือก

ฉันอายุ ปี ทำกิจกรรมดังนี้ (เรียนหรือทำงานปกติ/ออกกำลังกายหรือใช้แรงงาน)

ควรได้รับปริมาณพลังงานจากการรับประทานอาหารใน ๑ วัน เท่ากับ กิโลแคลอรี

ตาราง ๑ หน่วยที่ใช้วัดปริมาณอาหารชนิดต่าง ๆ ตามธงโภชนาการ

อาหาร	หน่วยที่ใช้วัดปริมาณอาหาร
ข้าว แป้ง เผือก มัน	
ผัก	
ผลไม้	
นม	
เนื้อสัตว์	
น้ำมัน น้ำตาล เกลือ	



ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่

วันที่ เดือน พ.ศ.

ប.១.១/ វ. ១.២-០១

ตาราง ๒ อาหาร ปริมาณพลังงาน ส่วนประกอบของอาหารที่พบในส่วนประกอบของอาหารที่ตนเองรับประทานใน ๑ วัน (ต่อ)

[illegible]

ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่

วันที่ เดือน พ.ศ.



ប.១.១/ វ. ១.២-០១

ตาราง ๒ อาหาร ปริมาณพลังงาน ส่วนประกอบอาหารปริมาณและสารอาหารที่พบในส่วนประกอบอาหารที่ตนเองรับประทานใน ๑ วัน (ต่อ)

[illegible]