

รายวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

รหัสวิชา ว16101

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

เรื่อง รับประทานอาหารให้เหมาะสม
กับเพศและวัย (1)

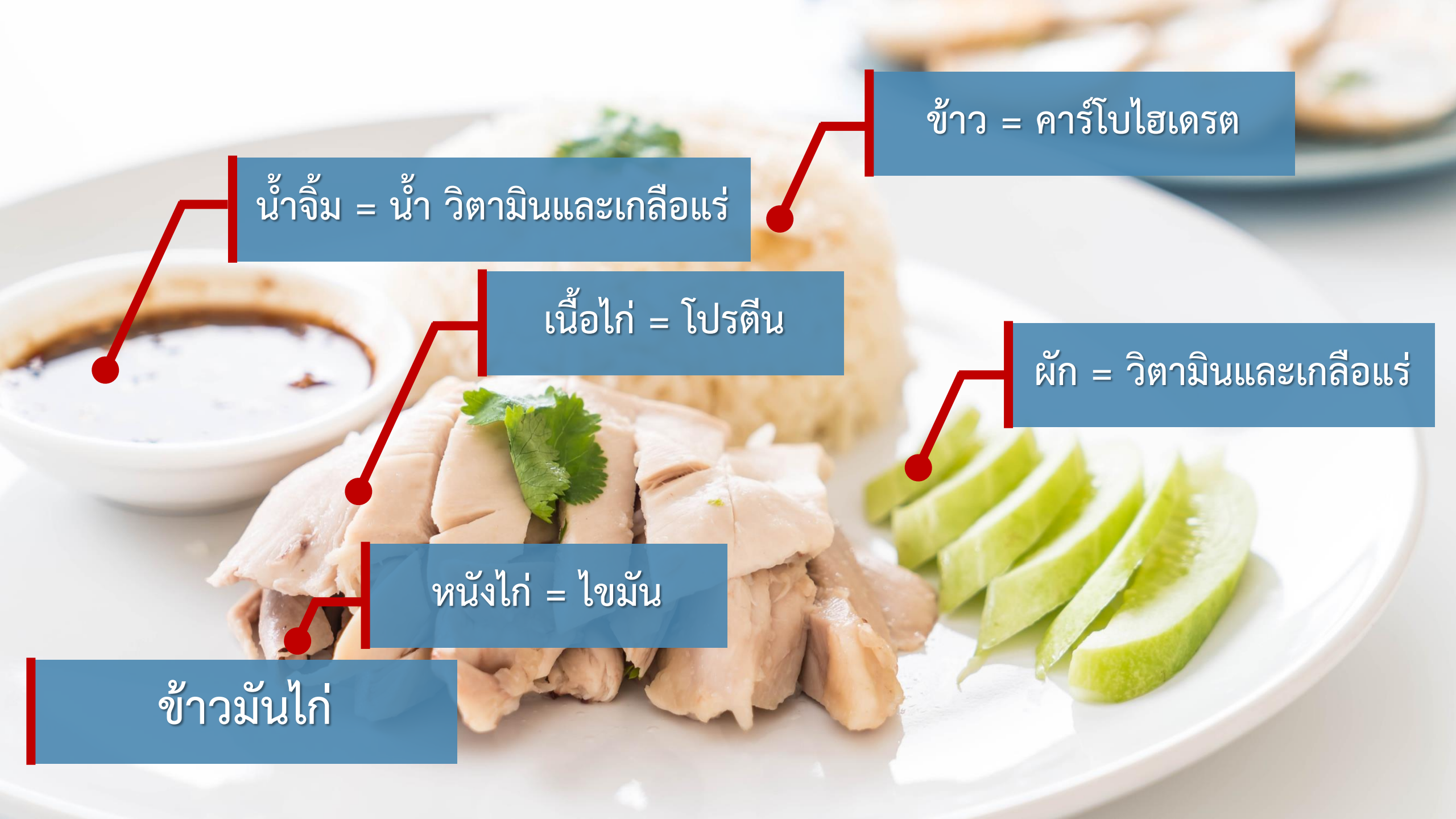
ครูผู้สอน ครูวิวัฒน์ ศรีเมฆ
ครูธิดารัตน์ เมฆหมอก



รับประทานอาหารให้เหมาะสม

กับเพศและวัย (1)





ข้าว = คาร์โบไฮเดรต

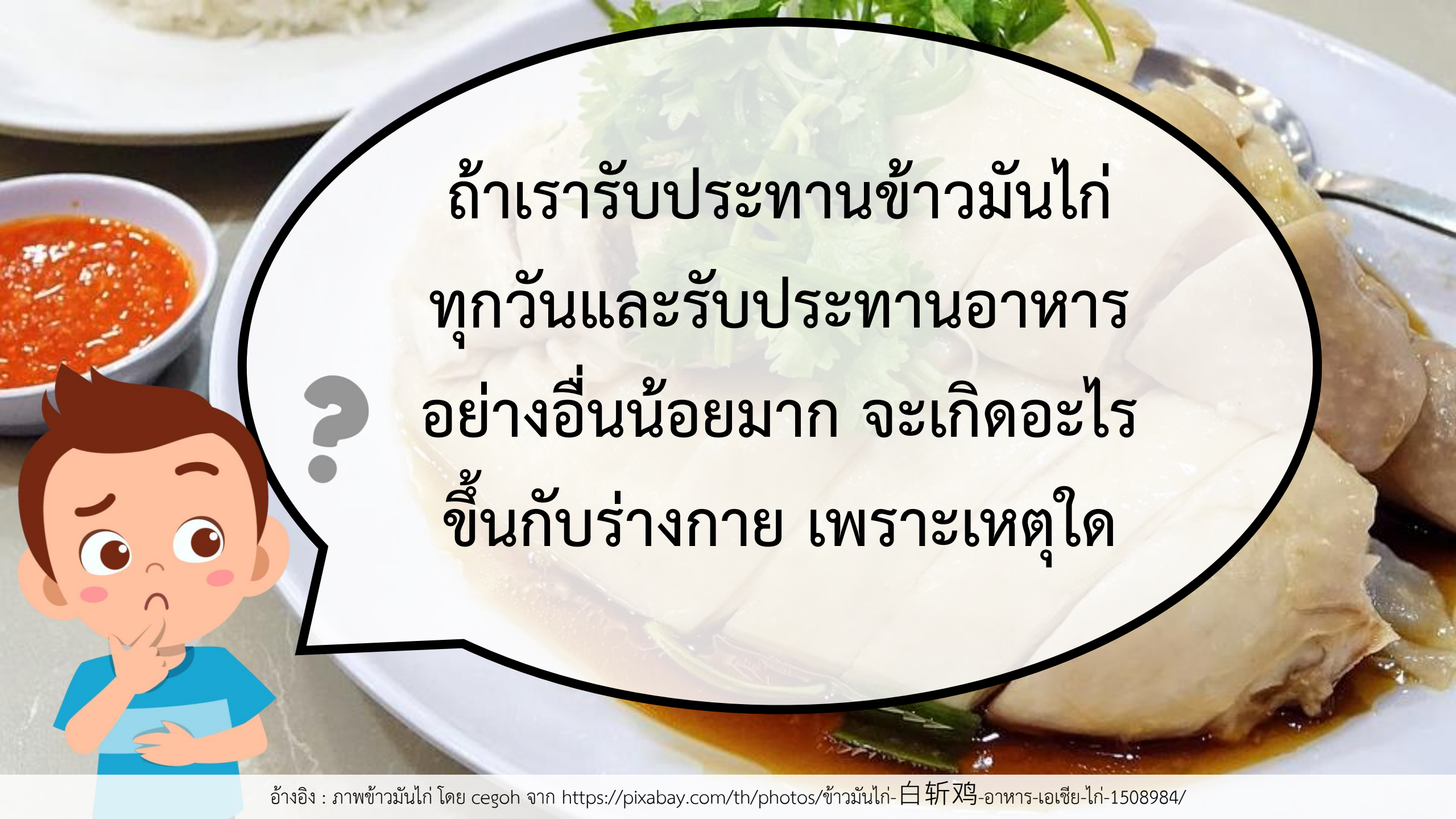
น้ำจิ้ม = น้ำ วิตามินและเกลือแร่

เนื้อไก่ = โปรตีน

ผัก = วิตามินและเกลือแร่

หนังไก่ = ไขมัน

ข้าวมันไก่



ถ้าเรารับประทานข้าวมันไก่
ทุกวันและรับประทานอาหาร
อย่างอื่นน้อยมาก จะเกิดอะไร
ขึ้นกับร่างกาย เพราะเหตุใด



กิจกรรมที่ 1

เราจะเลือกรับประทาน อาหารอย่างไร



จุดประสงค์การเรียนรู้



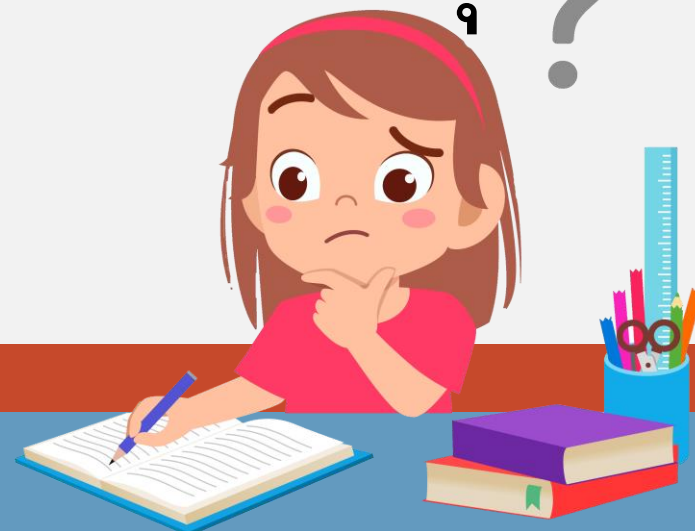
1. รวบรวมข้อมูลและเปรียบเทียบปริมาณพลังงานที่ได้รับจากการรับประทานอาหารใน 1 วัน กับพลังงานที่ร่างกายต้องการที่เหมาะสมกับเพศและวัย
2. ระบุและเปรียบเทียบสัดส่วนของอาหารที่รับประทานใน 1 วัน กับสัดส่วนที่เหมาะสมกับเพศและวัย

วิธีทำกิจกรรม

1. อ่านใบความรู้เรื่องพลังงานและสัดส่วนของอาหาร จากนั้นระบุปริมาณพลังงานที่ร่างกายต้องการใน 1 วัน และหน่วยที่ใช้วัดปริมาณอาหารตามธงโภชนาการบันทึกผลลงในตาราง 1

วิธีทำกิจกรรม

2. **สำรวจอาหาร** และ**สืบค้นข้อมูล**ส่วนประกอบ
ของอาหารและปริมาณพลังงานในอาหารที่
ตนเองรับประทานใน 1 วัน พร้อมทั้งระบุ
ปริมาณและส่วนประกอบต่าง ๆ



วิธีทำกิจกรรม

บันทึกผลโดยใช้หน่วยของปริมาณอาหารตาม
ธงโภชนาการลงในตาราง 2



ใบความรู้ เรื่อง พลังงานและสัดส่วนของอาหาร

ชื่อ-สกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____
วันที่ _____ เดือน _____ พ.ศ. _____

ป.๑.๑/ ม. ๑.๒-๐๑

ใบความรู้เรื่องพลังงานและสัดส่วนของอาหาร

สารอาหารในอาหารที่เรารับประทานจะให้ปริมาณพลังงานแตกต่างกัน ดังนั้น การรับประทานอาหารในแต่ละวัน ต้องคำนึงถึงปริมาณพลังงานที่ได้รับให้เพียงพอต่อความต้องการในแต่ละเพศและวัย เพื่อประโยชน์ในการดำรงชีวิตดังตาราง

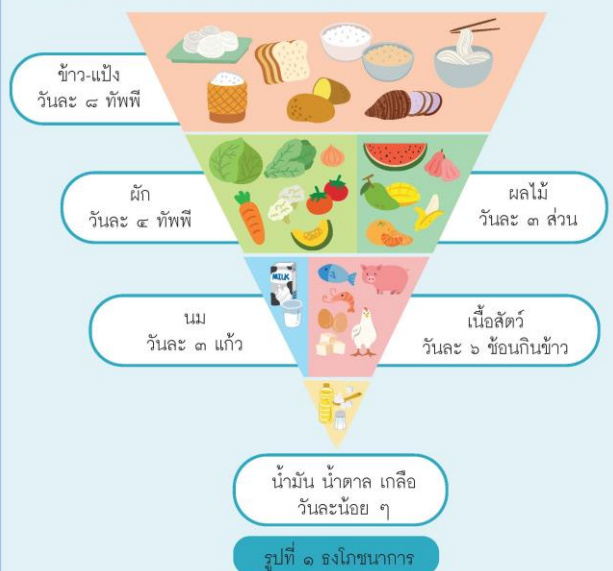
ตาราง ปริมาณพลังงานที่ร่างกายต้องการในช่วงอายุต่าง ๆ ใน ๑ วัน

อายุ (ปี)	ปริมาณพลังงาน (กิโลแคลอรี)			
	เรียนหรือทำงานปกติ		ออกกำลังกายหรือใช้แรงงาน	
	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย
๑-๓ ปี	๑,๐๐๐	๑,๐๐๐	๑,๐๐๐-๑,๕๐๐	๑,๐๐๐-๑,๕๐๐
๔-๕ ปี	๑,๓๐๐	๑,๓๐๐	๑,๕๐๐-๑,๘๐๐	๑,๖๐๐-๒,๐๐๐
๖-๘ ปี	๑,๕๐๐	๑,๕๐๐	๑,๕๐๐-๑,๘๐๐	๑,๖๐๐-๒,๐๐๐
๙-๑๒ ปี	๑,๕๐๐	๑,๘๐๐	๑,๘๐๐-๒,๒๐๐	๒,๐๐๐-๒,๖๐๐
๑๓-๑๕ ปี	๑,๘๐๐	๒,๑๐๐	๒,๕๐๐	๒,๘๐๐-๓,๒๐๐
๑๖-๕๐ ปี	๑,๘๕๐-๑,๘๕๐	๒,๑๐๐-๒,๓๐๐	๒,๒๐๐-๒,๕๐๐	๒,๘๐๐-๓,๐๐๐
๕๑ ปีขึ้นไป	๑,๕๕๐-๑,๘๕๐	๑,๘๕๐-๒,๑๐๐	๒,๐๐๐-๒,๒๐๐	๒,๕๐๐-๒,๘๐๐

ชื่อ-สกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____
วันที่ _____ เดือน _____ พ.ศ. _____

ป.๑.๑/ ม. ๑.๒-๐๑

การรับประทานอาหารในแต่ละวัน นอกจากจะคำนึงถึงการได้รับสารอาหารครบทุกประเภทและปริมาณพลังงานที่เหมาะสมกับเพศและวัยแล้ว เราควรรับประทานให้ได้สัดส่วนตามธงโภชนาการ ของกระทรวงสาธารณสุข ที่แบ่งสัดส่วนของอาหารที่ควรรับประทานใน ๑ วัน สำหรับเด็กอายุ ๖-๑๓ ปี ไว้ดังรูปที่ ๑ ซึ่งอาหารบางอย่างสามารถเทียบสัดส่วนได้ดังรูปที่ ๒ จะเห็นได้ว่าถึงแม้คาร์โบไฮเดรต ไขมันและโปรตีนจะให้พลังงานแก่ร่างกาย แต่เราควรรับประทานอาหารที่ให้สารอาหารประเภทเกลือแร่ วิตามิน น้ำ ในปริมาณที่เหมาะสมเช่นกัน



ที่มา : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2558. คู่มือการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการในวัยเรียน สำหรับบุคลากรสาธารณสุข. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.

หน้า 15-18

ชื่อ-สกุล _____ ชั้น _____
วันที่ _____ เดือน _____ พ.ศ. _____

ผลไม้ ๓ ส่วน ผลไม้ ๑ ส่วน = ๖-๑๐ คำ

๑ ส่วน = ๒ ผล/ชิ้น ขนุน มะขามหวาน ส้มโอ

๑ ส่วน = ๔ ผล มังคุด เงาะ พุทรา

๑ ส่วน = ๑ ผล กล้วยน้ำว้า แอปเปิ้ล (ผลเล็ก) ส้ม (ผลใหญ่)

๑ ส่วน = ๕-๖ ผล ลองกอง องุ่น ลำไย

๑ ส่วน = ๖-๘ ผล แตงโม สับปะรด มะละกอสุก

นม ๓ แก้ว นม ๑ แก้ว ประมาณ ๒๐๐ ลูกบาศก์เซนติเมตร

น้ำตาล น้ำมัน เกลือ

เนื้อสัตว์ ๖ ช้อนกินข้าว เนื้อสัตว์ ๑ ช้อนกินข้าว = ๑๕ กรัม

กุ้งสุก ๓-๕ ตัว ไช้ขาว ๒ ฟอง ปลาตัวเล็ก ๑ ตัว

ตัวอย่างปริมาณเนื้อสัตว์ = ๒ ช้อนกินข้าว

น้ำมัน น้ำตาล เกลือ วันละน้อย ๆ

ปริมาณน้ำที่เหมาะสมของแต่ละคนคำนวณดังนี้

ปริมาณน้ำที่ควรดื่ม = (น้ำหนักตัว (กก.) x ๒๒ ๓๐) (ลูกบาศก์เซนติเมตร) ๒

รูปที่ ๒ สัดส่วนของอาหารตามหน่วยในธงโภชนาการ (ต่อ)



คำชี้แจงในการทำ
กิจกรรมนักเรียนตอนที่ 1

1. อ่านใบความรู้เรื่อง
พลังงานและสัดส่วนของ
อาหาร หน้า 15-18



คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง
กิจกรรมตอนที่ 1

1. แจกใบความรู้และใบงาน
ให้นักเรียน
2. เน้นย้ำนักเรียนให้อ่าน
ใบความรู้แบบจับใจความ
สำคัญ

ใบความรู้ เรื่อง พลังงานและสัดส่วนของอาหาร

สารอาหารในอาหารที่เรารับประทานจะให้ปริมาณพลังงานแตกต่างกัน ดังนั้นการรับประทานอาหารในแต่ละวัน ต้องคำนึงถึงปริมาณพลังงานที่ได้รับให้เพียงพอต่อความต้องการในแต่ละเพศและวัย เพื่อประโยชน์ในการดำรงชีวิตดังตาราง

ตาราง ปริมาณพลังงานที่ร่างกายต้องการในช่วงอายุต่าง ๆ ใน 1 วัน

อายุ (ปี)	ปริมาณพลังงาน (กิโลแคลอรี)			
	เรียนหรือทำงานปกติ		ออกกำลังกายหรือใช้แรงงาน	
	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย
1 – 3 ปี 	1,000	1,000	1,000-1,400	1,000-1,400
4 – 5 ปี 	1,300	1,300	1,400-1,800	1,600-2,000
6 – 8 ปี 	1,400	1,400	1,400-1,800	1,600-2,000

อายุ (ปี)	ปริมาณพลังงาน (กิโลแคลอรี)			
	เรียนหรือทำงานปกติ		ออกกำลังกายหรือใช้แรงงาน	
	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย
9 – 12 ปี 	1,500	1,700	1,800-2,200	2,000-2,600
13 – 15 ปี 	1,800	2,100	2,400	2,800-3,200
16 - 50 ปี	1,750-1,850	2,100-2,300	2,200-2,400	2,800-3,000
51 ปีขึ้นไป	1,550-1,750	1,750-2,100	2,000-2,200	2,400-2,800

ใบความรู้ เรื่อง พลังงานและสัดส่วนของอาหาร

การรับประทานอาหารในแต่ละวัน นอกจากจะ
คำนึงถึงการได้รับสารอาหารครบทุกประเภทและปริมาณ
พลังงานที่เหมาะสมกับเพศและวัยแล้ว เราควรรับประทาน
อาหารให้ได้สัดส่วนตามธงโภชนาการ ของกระทรวง
สาธารณสุข

ใบความรู้ เรื่อง พลังงานและสัดส่วนของอาหาร

ที่แบ่งสัดส่วนของอาหารที่ควรรับประทานใน 1 วัน
สำหรับเด็กอายุ 6-13 ปี ไว้ดังรูปที่ 1 ซึ่งอาหารบางอย่าง
สามารถเทียบสัดส่วนได้ดังรูปที่ 2 จะเห็นได้ว่าถึงแม้
คาร์โบไฮเดรต ไขมันและโปรตีนจะให้พลังงานแก่ร่างกาย
แต่เราควรรับประทานอาหารที่ให้สารอาหารประเภทเกลือ
แร่ วิตามิน น้ำ ในปริมาณที่เหมาะสมเช่นกัน

ข้าว-แป้ง
วันละ 8 ทัพพี



ที่มา : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข. 2558. คู่มือการ
ดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพด้าน
โภชนาการในวัยเรียน สำหรับบุคลากร
สาธารณสุข. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์
สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.

ผัก
วันละ 4 ทัพพี



ผลไม้
วันละ 3 ส่วน

นม
วันละ 3 แก้ว



เนื้อสัตว์
วันละ 6 ช้อนกินข้าว



รูปที่ 1 ธงโภชนาการ

น้ำมัน น้ำตาล เกลือ
วันละน้อย ๆ



ข้าว แป้ง ผีอก มัน 8 ทักพี

1 ทักพี = 5 ช้อนกินข้าว



ข้าวสวย 1 ทักพี



ข้าวเหนียว 1/2 ทักพี



ขนมจีน 1 จับใหญ่



บะหมี่ 1 ทักพี



วุ้นเส้น 1 ทักพี



บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป
1 ทักพี



ข้าวต้ม 2 ทักพี



ข้าวโพด 1 ทักพี



มันเทศสุก 1 ทักพี



ถั่วแดงสุก 1 ทักพี



ขนมปัง 1 แผ่น



แครกเกอร์ 6 แผ่น

ผัก

4 ท็อปปี

ผักดิบ 1 ถ้วยตวงหรือผักสุก 1/2 ถ้วยตวง



กะหล่ำปลีสุก



บรอกโคลี



เห็ดสุก



มะระสุก



ผักกวางตุ้งสุก



ฟักทองสุก



ผักบุ้งสุก



แครอทสุก



มะเขือ



กะหล่ำดอก



ข้าวโพดอ่อนสุก



คะน้าสุก



มะเขือเทศ



บวบ



แตงกวา

ผลไม้ 3 ส่วน

ผลไม้ 1 ส่วน = 6-10 คำ

1 ส่วน =
2 ผล/ชิ้น



ขนุน



มะขามหวาน



ส้มโอ

1 ส่วน =
4 ผล



มังคุด



เงาะ



พุทรา

1 ส่วน =
1 ผล



กล้วยน้ำว้า



แอปเปิ้ล (ผลเล็ก)



ส้ม (ผลใหญ่)

1 ส่วน =
5 - 6 ผล



ลองกอง



องุ่น



ลำไย

1 ส่วน =
6 - 8 ผล



แตงโม



สับปะรด



มะละกอสุก

นม 3 แก้ว

นม 1 แก้ว ประมาณ
200 ลูกบาศก์เซนติเมตร



เนื้อสัตว์



6 ช้อนกินข้าว

เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม



กุ้งสุก

3-5 ตัว



ไข่ขาว 2 ฟอง



ปลาตัวเล็ก

1 ตัว

ตัวอย่างปริมาณเนื้อสัตว์ = 2 ช้อนกินข้าว



ไข่ทั้งฟอง

1 ฟอง



เนื้อสัตว์สุก

5-6 ช้อน



เนื้อไก่สุก

5-6 ช้อน

น้ำตาล น้ำมัน เกลือ



น้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชา



เกลือ ไม่เกิน 5 ช้อนชา



น้ำมัน ไม่เกิน 5 ช้อนชา

น้ำ

ปริมาณน้ำที่เหมาะสมของ
แต่ละคนคำนวณดังนี้

ปริมาณน้ำที่ควรดื่ม = $\frac{(\text{น้ำหนักตัว (กก.)} \times 2.2 \times 30)}{2}$
(ลูกบาศก์เซนติเมตร)



อภิปราย ผลการทำกิจกรรม





อภิปรายผลการทำกิจกรรม

1. ปริมาณพลังงานที่ควรได้รับในแต่ละวัน
2. ธงโภชนาการสำหรับเด็กอายุ 6-13 ปี

อายุ (ปี)	ปริมาณพลังงาน (กิโลแคลอรี)			
	เรียนหรือทำงานปกติ		ออกกำลังกายหรือใช้แรงงาน	
	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย
1 – 3 ปี 	1,000	1,000	1,000-1,400	1,000-1,400
4 – 5 ปี 	1,300	1,300	1,400-1,800	1,600-2,000
6 – 8 ปี 	1,400	1,400	1,400-1,800	1,600-2,000

อายุ (ปี)	ปริมาณพลังงาน (กิโลแคลอรี)			
	เรียนหรือทำงานปกติ		ออกกำลังกายหรือใช้แรงงาน	
	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย
9 – 12 ปี 	1,500	1,700	1,800-2,200	2,000-2,600
13 – 15 ปี 	1,800	2,100	2,400	2,800-3,200
16 - 50 ปี	1,750-1,850	2,100-2,300	2,200-2,400	2,800-3,000
51 ปีขึ้นไป	1,550-1,750	1,750-2,100	2,000-2,200	2,400-2,800

ข้าว-แป้ง
วันละ 8 ทัพพี



ที่มา : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข. 2558. คู่มือการ
ดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพด้าน
โภชนาการในวัยเรียน สำหรับบุคลากร
สาธารณสุข. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์
สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.

ผัก
วันละ 4 ทัพพี



ผลไม้
วันละ 3 ส่วน

นม
วันละ 3 แก้ว



เนื้อสัตว์
วันละ 6 ช้อนกินข้าว



รูปที่ 1 ธงโภชนาการ

น้ำมัน น้ำตาล เกลือ
วันละน้อย ๆ



ตอนที่ 1 บันทึกผลการทำกิจกรรม

ฉันอายุ.....ปี ทำกิจกรรมดังนี้ (เรียนหรือทำงาน
ปกติ/ออกกำลังกายหรือใช้แรงงาน)

ควรได้รับปริมาณพลังงานจากการรับประทานอาหาร
ใน 1 วัน เท่ากับ.....กิโลแคลอรี



ตาราง 1 หน่วยที่ใช้วัดปริมาณอาหารชนิดต่าง ๆ ตามธงโภชนาการ

อาหาร	หน่วยที่ใช้วัดปริมาณอาหาร
ข้าว แป้ง เผือก มัน	8 ทัพพี
ผัก	
ผลไม้	
นม	
เนื้อสัตว์	
น้ำมัน น้ำตาล เกลือ	

ตัวอย่าง ผลการสำรวจและสืบค้นข้อมูล

ตาราง 2 อาหาร ปริมาณพลังงาน ส่วนประกอบของอาหาร ปริมาณและสารอาหาร
ที่พบในส่วนประกอบของอาหารที่ตนเองรับประทานใน 1 วัน

ทำเครื่องหมาย ✓
ในช่องสารอาหารที่พบ

[illegible]

ตาราง ปริมาณพลังงานและสัดส่วนของอาหารตามธงโภชนาการ

ตารางปริมาณพลังงานและสัดส่วนของอาหารตามธงโภชนาการ															
ลำดับ	อาหาร	ปริมาณ	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	สารอาหาร						สัดส่วนอาหารตามธงโภชนาการ					
				โปรตีน	คาร์โบไฮเดรต	ไขมัน	เกลือแร่	วิตามิน	น้ำ	ข้าว แป้ง เผือก มัน (ทัพพี)	ผัก (ทัพพี)	ผลไม้ (ส่วน)	นม (แก้ว)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	น้ำมัน น้ำตาล เกลือ (ช้อนชา)
1	ผัดไทย	1 จาน	500	✓	✓	✓	✓	✓	-	3	2	-	-	3	9
2	หมี่ซั่วผัด	1 จาน	395	-	✓	✓	-	✓	-	3	1	-	-	-	7
3	เก๋ียวปลาน้ำ	1 ชาม	170	✓	✓	-	-	✓	✓	1	0.2				
4	น้ำอัดลม	1 แก้ว	100	-	✓	-	-	-	✓	-	-				
5	สุกีน้ากุ้ง	1 ชาม	340	✓	✓	-	✓	✓	✓	2	3				
6	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปผัด	1 จาน	530	✓	✓	✓	✓	-	-	2	0.5				
7	ซามมไข่มุก	1 แก้ว	240	✓	✓	✓	-	-	✓	0.5	-				
8	กระเพาะปลาน้ำแดง	1 ชาม	225	✓	✓	✓	✓	✓	✓	0.5	2				
9	กล้วยไข่	1 ผล	40	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	-				
10	กล้วยตาก	1 ผล	30	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	-				
11	กล้วยน้ำว้า	1 ผล	18	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	-				



<http://ipst.me/10913>



คำชี้แจงในการทำ
กิจกรรมนักเรียนตอนที่ 2

ทำใบงาน 01
การรับประทานอาหาร
ให้เหมาะสมกับเพศและวัย
หน้า 19-22



คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง
กิจกรรมตอนที่ 2

ให้ความช่วยเหลือขณะที่
นักเรียนทำใบงานและ
ตรวจสอบความถูกต้อง

ตอนที่ 1 บันทึกผลการทำกิจกรรม

ฉันอายุ.....ปี ทำกิจกรรมดังนี้ (เรียนหรือทำงาน
ปกติ/ออกกำลังกายหรือใช้แรงงาน)

ควรได้รับปริมาณพลังงานจากการรับประทานอาหาร
ใน 1 วัน เท่ากับ.....กิโลแคลอรี



ตาราง 1 หน่วยที่ใช้วัดปริมาณอาหารชนิดต่าง ๆ ตามธงโภชนาการ

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

ผลการสำรวจและสืบค้นข้อมูล

ตาราง 2 อาหาร ปริมาณพลังงาน ส่วนประกอบของอาหาร ปริมาณและสารอาหาร
ที่พบในส่วนประกอบของอาหารที่ตนเองรับประทานใน 1 วัน

ทำเครื่องหมาย ✓
ในช่องสารอาหารที่พบ

[illegible]

เฉลี่ยใบกิจกรรม 



ตอนที่ 1 บันทึกผลการทำกิจกรรม

ฉันอายุ....**12**...ปี ทำกิจกรรมดังนี้ (เรียนหรือทำงาน
ปกติ/ออกกำลังกายหรือใช้แรงงาน)

ควรได้รับปริมาณพลังงานจากการรับประทานอาหาร
ใน 1 วัน เท่ากับ..**1,700 (ชาย)**..กิโลแคลอรี



ตาราง 1 หน่วยที่ใช้วัดปริมาณอาหารชนิดต่าง ๆ ตามธงโภชนาการ

อาหาร	หน่วยที่ใช้วัดปริมาณอาหาร
ข้าว แป้ง เผือก มัน	8 ทัพพี
ผัก	4 ทัพพี
ผลไม้	3 ส่วน
นม	3 แก้ว
เนื้อสัตว์	6 ช้อนกินข้าว
น้ำมัน น้ำตาล เกลือ	วันละน้อย ๆ

ผลการสำรวจและสืบค้นข้อมูล

ตาราง 2 อาหาร ปริมาณพลังงาน ส่วนประกอบของอาหาร ปริมาณและสารอาหาร
ที่พบในส่วนประกอบของอาหารที่ตนเองรับประทานใน 1 วัน

ทำเครื่องหมาย ✓
ในช่องสารอาหารที่พบ

ชื่ออาหาร	ปริมาณพลังงาน (กิโลแคลอรี)	ส่วนประกอบ ของอาหาร	ปริมาณของ ส่วนประกอบ โดยประมาณ (หน่วย)	สารอาหารที่พบ					
				โปรตีน	คาร์โบไฮเดรต	ไขมัน	เกลือแร่	วิตามิน	น้ำ
ข้าวผัดปู	610	ข้าว	2 ทัพพี		/				
ใส่ไข่		ปู	4 ช้อนกินข้าว	/					
1 จาน		ไข่	2 ช้อนกินข้าว	/					
		แคร้งรอต	0.1 ทัพพี				/	/	
		น้ำมัน	1 ช้อนชา			/			
		น้ำตาล	1 ช้อนชา		/				
		น้ำปลา	1 ส่วน					/	/

ผลการสำรวจและสืบค้นข้อมูล

ตาราง 2 อาหาร ปริมาณพลังงาน ส่วนประกอบของอาหาร ปริมาณและสารอาหาร
ที่พบในส่วนประกอบของอาหารที่ตนเองรับประทานใน 1 วัน

ทำเครื่องหมาย ✓
ในช่องสารอาหารที่พบ

[illegible]



สรุปผลการทำกิจกรรม

พลังงานที่ได้จากอาหาร
เพียงพอกับความต้องการ

ความต้องการพลังงาน

เพศ



>



วัย



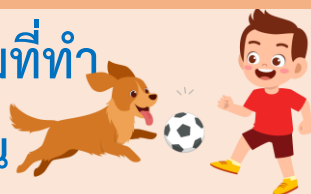
>



พลังงานที่ต้องการของแต่ละคนแตกต่างกัน
ขึ้นอยู่กับ

กิจกรรมที่ทำ

เช่น

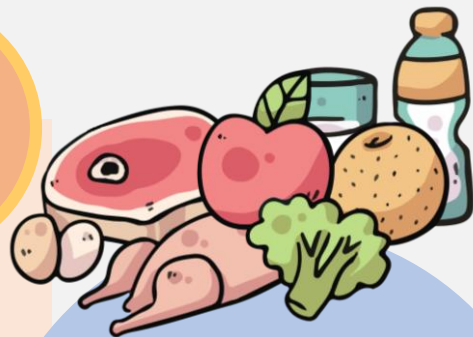


>



ออกกำลังกาย

กินอาหาร



พลังงานและสัดส่วน
ของอาหารที่เหมาะสม
กับเพศและวัย
ในแต่ละวัน

ตามสัดส่วนของปริมาณอาหาร
ตามธงโภชนาการ



ธงโภชนาการ



บทเรียนครั้งต่อไป

รับประทานอาหาร

ให้เหมาะสมกับเพศและวัย (2)



สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงาน 01 การรับประทานอาหาร

ให้เหมาะสมกับเพศและวัย

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th