

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



บ.๑.๑/ พ. ๑.๒-๐๑

ผลการคำนวณและการวิเคราะห์

สารอาหารที่ร่างกายได้รับ (ครบ/ไม่ครบ) ทุกประเภท ถ้าไม่ครบ สารอาหารที่ขาดได้แก่

ปริมาณพลังงานที่ได้รับจากอาหารที่รับประทานอาหารใน ๑ วัน เท่ากับ

๑. อาหารเช้า = _____ กิโลแคลอรี

๒. อาหารกลางวัน = _____ กิโลแคลอรี

๓. อาหารเย็น = _____ กิโลแคลอรี

๔. อื่น ๆ = _____ กิโลแคลอรี

รวมปริมาณพลังงานทั้งหมดเท่ากับ _____

สรุป นักเรียนได้รับปริมาณพลังงานที่ได้รับจากอาหารที่รับประทานใน ๑ วัน

☐

มากเกินไป

☐

พอดี

☐

น้อยเกินไป

ซึ่ง (เหมาะสม/ไม่เหมาะสม) กับเพศและวัย



ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
 วันที่ เดือน พ.ศ.



บ.๑.๑/ พ. ๑.๒-๐๑

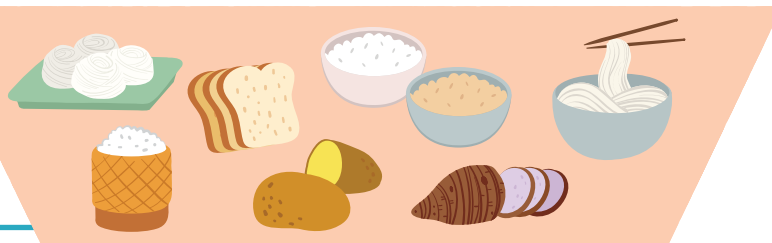
สัดส่วนของอาหารที่รับประทานใน ๑ วัน เทียบกับธงโภชนาการ

ธงโภชนาการ

เติมตัวเลขสัดส่วน
ของอาหารที่ตนเอง
รับประทานใน ๑ วัน
ลงในช่องว่าง

ข้าวแป้ง
วันละ ๔ ทัพพี

..... ทัพพี



ผัก
วันละ ๔ ทัพพี

..... ทัพพี



ผลไม้
วันละ ๓ ส่วน

..... ส่วน

นม
วันละ ๓ แก้ว

..... แก้ว



เนื้อสัตว์
วันละ ๑ ช้อนกินข้าว

..... ช้อนกินข้าว



น้ำมัน น้ำตาล เกลือ
วันละน้อย ๆ



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



บ.๑.๑/พ. ๑.๒-๐๑

ผลการวิเคราะห์สัดส่วนของอาหารที่รับประทานอาหาร
ใน ๑ วัน เป็นดังนี้



ทำเครื่องหมาย ✓
ใน ☐ ให้ถูกต้อง

ข้าว-แป้ง	☐ เหมาะสม	☐ มากเกินไป	☐ น้อยเกินไป
ผัก	☐ เหมาะสม	☐ มากเกินไป	☐ น้อยเกินไป
ผลไม้	☐ เหมาะสม	☐ มากเกินไป	☐ น้อยเกินไป
เนื้อสัตว์	☐ เหมาะสม	☐ มากเกินไป	☐ น้อยเกินไป
นม	☐ เหมาะสม	☐ มากเกินไป	☐ น้อยเกินไป
น้ำมัน น้ำตาล เกลือ	☐ เหมาะสม	☐ มากเกินไป	☐ น้อยเกินไป



ชื่อ-สกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

วันที่ _____ เดือน _____ พ.ศ. _____



บ.๑.๑/ พ. ๑.๒-๐๑

คำถามหลังจากทำกิจกรรม

๑. การรับประทานอาหารใน ๑ วัน ให้เหมาะสม ต้องคำนึงถึงสิ่งใดบ้าง

๒. จากการสำรวจการรับประทานอาหารใน ๑ วัน เราควรรับประทานอาหารตามที่สำรวจได้นี้ต่อไปหรือไม่ เพราะเหตุใด

๓. ถ้าปริมาณพลังงานที่ได้รับจากอาหารที่รับประทานมากกว่าปริมาณพลังงานที่ร่างกายต้องการใน ๑ วัน จะเกิดอะไรขึ้นกับร่างกายตนเอง

๔. จากกิจกรรมนี้ สรุปได้ว่าอย่างไร
