

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



ป.๑.๑/ ผ. ๑.๒-๐๑

### คำถามหลังจากทำกิจกรรม

๑. อาหารที่ไม่ปลอดภัยต่อสุขภาพเป็นอย่างไร

---

---

---

๒. อาหารที่ปลอดภัยต่อสุขภาพควรเป็นอย่างไร

---

---

---

๓. รายการอาหารที่จัดทำขึ้นเหมาะสมกับเพศและวัย รวมทั้งปลอดภัยต่อสุขภาพของตนเองหรือไม่อย่างไร

---

---

---

๔. จากกิจกรรมนี้ สรุปได้ว่าอย่างไร

---

---

---

---

---

---

---



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



บ.๑.๑/ ผ. ๑.๒-๐๒

## ใบงาน ๐๒ : แบบฝึกหัด เรื่องการรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับเพศและวัย

ศึกษาข้อมูลต่อไปนี้แล้วตอบคำถาม

เด็กคนหนึ่งต้องได้รับปริมาณพลังงาน ๑,๗๐๐ กิโลแคลอรีต่อวัน ถ้าเด็กคนนี้รับประทานอาหารตามรายการต่อไปนี้

| มื้ออาหาร | อาหาร                                   | ส่วนประกอบในอาหาร                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ปริมาณพลังงานในอาหาร (กิโลแคลอรี) |
|-----------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| เช้า      | ข้าวผัดหมู ๑ จาน                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ข้าว ประมาณ ๒ ทัพพี</li> <li>- เนื้อหมู ประมาณ ๔ ช้อนกินข้าว</li> <li>- ไข่ ๑ ฟอง</li> <li>- ซอสถั่วเหลือง ประมาณ ๑ ช้อนชา</li> <li>- น้ำตาลทราย ประมาณ ๑/๒ ช้อนชา</li> <li>- น้ำมันพืช ๓ ช้อนโต๊ะ</li> <li>- มะเขือเทศ หอมใหญ่ และต้นหอมรวมกัน ประมาณ ๑ ทัพพี</li> </ul>                                                                             | ๕๖๐                               |
| กลางวัน   | ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่<br>ราดหน้ากุ้ง ๑ จาน | <ul style="list-style-type: none"> <li>- เส้นก๋วยเตี๋ยว ประมาณ ๒ ทัพพี</li> <li>- กุ้ง ประมาณ ๓ ช้อนกินข้าว</li> <li>- คะนํ้า 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>- ซีอิ๊วดำ ประมาณ ๑ ช้อนโต๊ะ</li> <li>- น้ำมันพืช ๓ ช้อนโต๊ะ</li> <li>- กระเทียม พริกไทย และน้ำตาลเล็กน้อย</li> </ul> | ๓๘๐                               |
| เย็น      | ข้าวราดหน้าไก่ ๑ จาน                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ข้าว ประมาณ ๒ ทัพพี</li> <li>- ไก่ ประมาณ ๖ ช้อนกินข้าว</li> <li>- น้ำมันพืช ๓ ช้อนโต๊ะ</li> <li>- น้ำมันงา ๑ ช้อนโต๊ะ</li> <li>- ซีอิ๊วขาว และน้ำมันหอย อย่างละประมาณ ๑ ช้อนโต๊ะ</li> <li>- ซีอิ๊วดำ ๑ ช้อนชา</li> <li>- แป้งมัน ประมาณ ๑/๔ ทัพพี</li> <li>- พริกไทยเล็กน้อย</li> </ul>                                                              | ๔๐๐                               |

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



ป.๑.๑/ ผ. ๑.๒-๐๒

๑. เด็กชายคนนี้จะได้พลังงานจากอาหารเท่าใด และเพียงพอกับความต้องการพลังงานของร่างกายหรือไม่ อย่างไร

.....  
 .....  
 .....

๒. ถ้าได้รับปริมาณพลังงานจากอาหารไม่เพียงพอ เด็กชายคนดังกล่าวควรจะได้รับประทานอาหารอะไรเพิ่มเติมโดยพิจารณาข้อมูลจากตารางต่อไปนี้ เพื่อให้ได้พลังงานเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย เพราะเหตุใด

| อาหาร                    | พลังงาน (กิโลแคลอรี) |
|--------------------------|----------------------|
| ส้มเขียวหวาน ๑ ผล        | ๖๐                   |
| กล้วยหอม ๑ ผล            | ๑๒๐                  |
| ขนมปังสังขยา ๑ ชิ้น      | ๒๓๐                  |
| คุกกี้เนย ๒ ชิ้น         | ๒๑๐                  |
| ชีสโกแลตเย็น ๑ แก้ว      | ๑๒๐                  |
| นมปรุงแต่งรสหวาน ๑ กล่อง | ๒๐๐                  |
| นมเย็น ๑ แก้ว            | ๑๕๐                  |
| มะละกอ ๔ ชิ้น            | ๓๐                   |

.....  
 .....  
 .....  
 .....

๓. เด็กชายคนนี้รับประทานอาหารได้สัดส่วนเหมาะสมตามธงโภชนาการหรือไม่ อย่างไร

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....