



# ใบกิจกรรมที่ 5



(จากใบความรู้ เรื่องกินเท่าไร ต้องใช้ให้หมด)

นักเรียนวัยนี้ มีความต้องการพลังงานวันละ 1,600 กิโลแคลอรี จึงควรเลือกกินอาหารให้เหมาะสมหากกินอาหารที่ให้พลังงานมากเกินไปเกินความต้องการ ก็จะทำให้อ้วน และเฉื่อยชา และหากกินอาหารที่ให้พลังงานน้อยกว่าความต้องการ ก็จะทำให้เด็กเรียนอ่อน ไม่มีแรง และขาดสารอาหารได้

กินแบบนี้ จะได้พลังงานกี่กิโลแคลอรี

ให้นักเรียนรวมค่าพลังงานที่ได้รับจากการกินอาหารเหล่านี้ใน 1 วัน



ข้าวไข่เจียวหมูสับ  
380 กิโลแคลอรี



ข้าวผัดหมูใส่ไข่  
489 กิโลแคลอรี



ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าหมู  
436 กิโลแคลอรี



ขนมครก 3 คู่  
300 กิโลแคลอรี



กล้วยบวชชี  
230 กิโลแคลอรี

พลังงานที่ได้รับจากการกินอาหารด้านบน = ..... กิโลแคลอรีต่อวัน

ความต้องการพลังงานในหนึ่งวัน = 1,600 กิโลแคลอรี

ดังนั้น นักเรียนจะได้รับพลังงานส่วนเกิน = ..... - ..... = ..... กิโลแคลอรี

กินอาหารมากเกินไป แบบนี้บ่อยๆ อ้วนแน่!  
ดังนั้นถ้าไม่อยากอ้วนต้องออกกำลังกายเพิ่มขึ้นเพื่อเผาผลาญพลังงานส่วนเกิน

