Dek Thai กระดานกินหลากหลาย

Large size : (W.300.5 x H.212.3 cm.)

front

back

กระดานกินหลากหลาย

Nestlé Healthy Kids

เด็กไทย สุขภาพดี

Dek Thai Snake Game
Size : A1 (W.84.1 x H.59.4 cm.)

front

back

กระดานกินหลากหลาย

NestléHealthyKids

เด็กไทย สุขภาพดี

FINISH

เด็กไทยรู้ทันดี

100

99

98 ไม่กิน<u>ผลไม้</u>

97

96

95

94 ไม่กิน<u>ผัก</u>

93 กะทิ

92

91

81

82

83 เนย

84

85 เลือกกิน<u>ข้าวกล้อง</u>เป็นประจำ

86

87

88

89 เลือกกินอาหารเมนู<u>เดิมๆ</u>

90

80

79

78 ดื่ม<u>น้ำอัดลม</u>หรือ<u>น้ำหวาน</u>ทุกวัน

77

76 น้ำมัน

75

74

73

72

71

61

62 กิน<u>ไข่</u>วันละฟอง

63

64

65

66

67 กิน<u>เนื้อสัตว์ติดมัน</u>

68

69 เลือกกินเมนูอาหารที่<u>หลากหลาย</u>

70 น้ำมัน

60

59

58

57

56 กินอาหารครบ <u>5 หมู่</u>ทุกวัน

55

54

53

52

51

41

42

43

44 กิน<u>ขนมกรุบกรอบ</u>แทนอาหารมื้อหลัก

45

46

47

48

49

50

40

39 กิน<u>ผลไม้</u>เป็นอาหารว่าง

38

37

36

35

34

33

32

31

21

22

23

24 ชอบกิน<u>ของทอด</u>เป็นประจำ

25

26

27 ดื่มน้ำเปล่าวันละ <u>8</u> แก้ว

28

29

30 เนย

20

19

18

17

16

15

14

13

12

11

START

1

2

3

4

5 กินปลาหรือเนื้อสัตว์<u>ไม่</u>ติดมัน

6

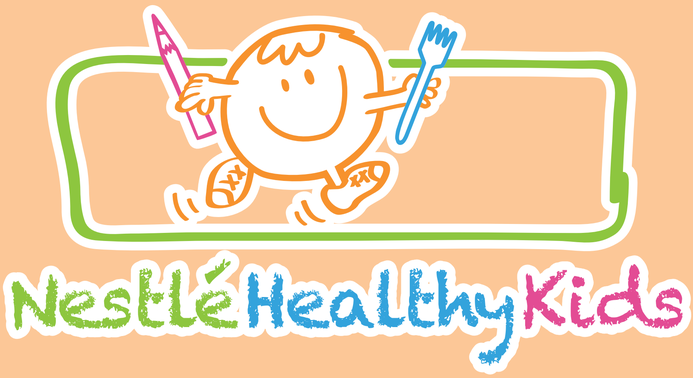
7

8

9 ชอบกิน<u>ผักหลากสี</u>

10

กระดานกินหลากหลาย



ป้ายตัวเดินหมาก

size : 20 x 20 cm.

ป้ายตัวเดินหมาก

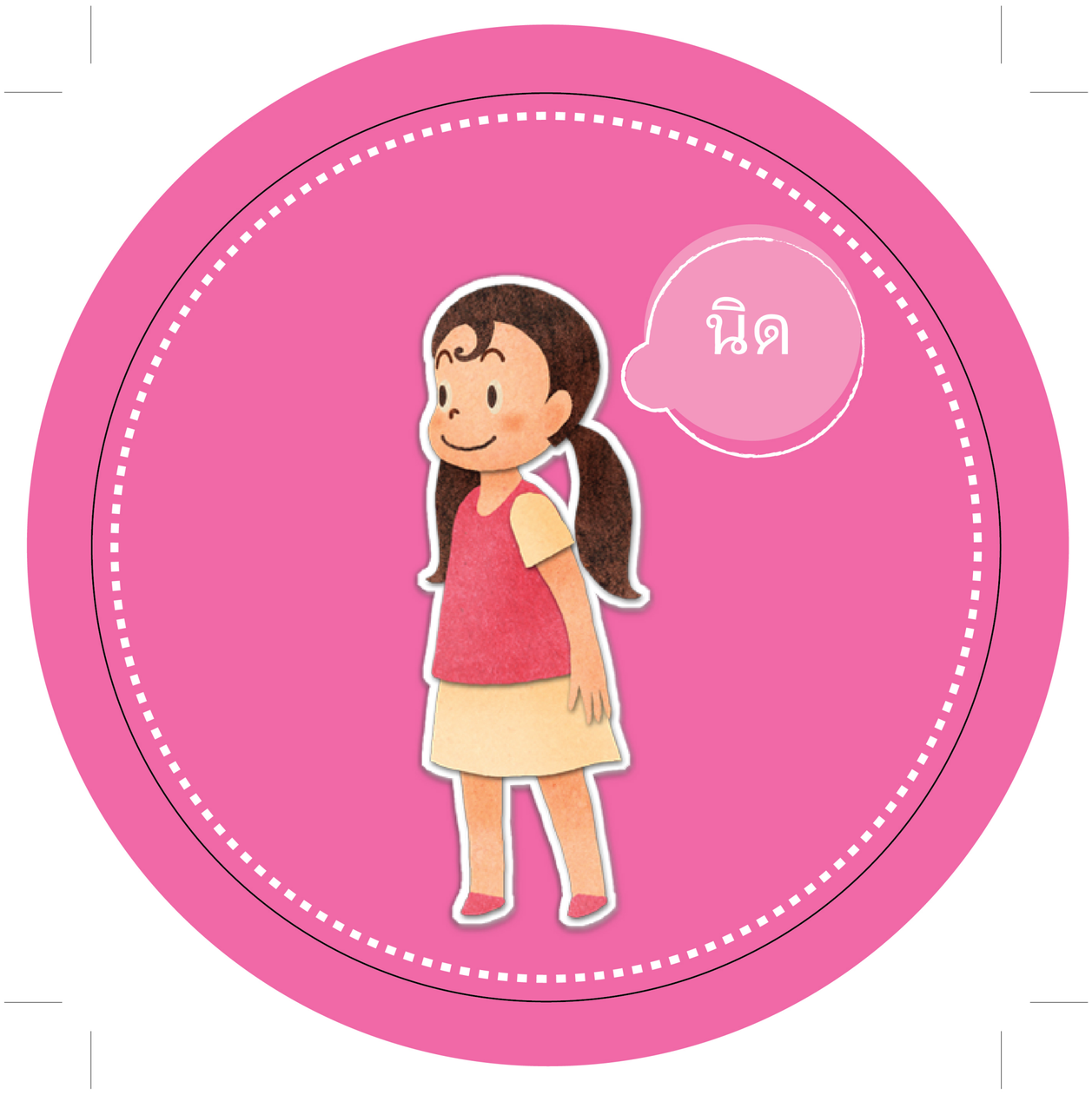
size : 20 x 20 cm.

ป้ายตัวเดินหมาก

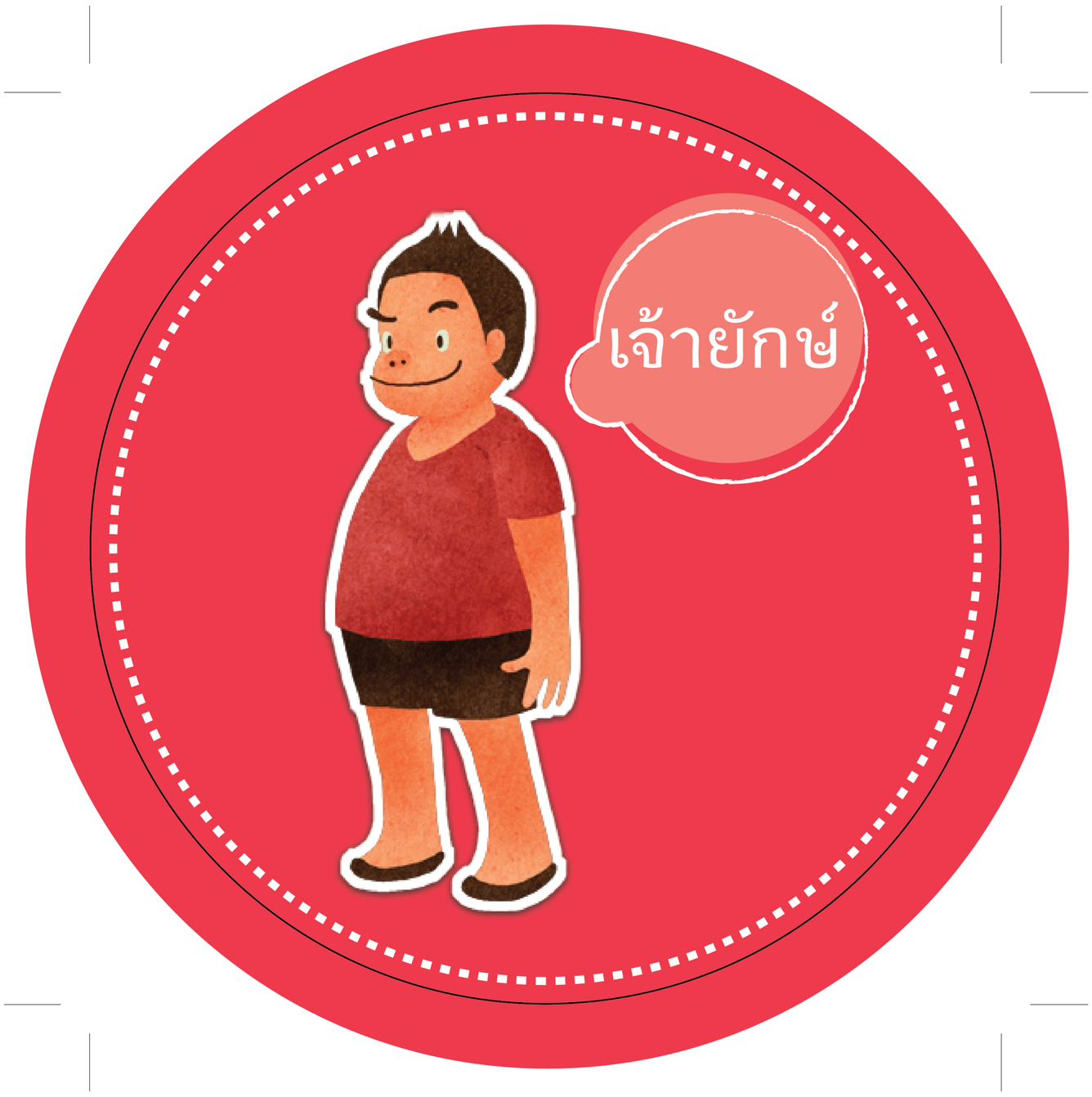
size : 20 x 20 cm.

ป้ายตัวเดินหมาก

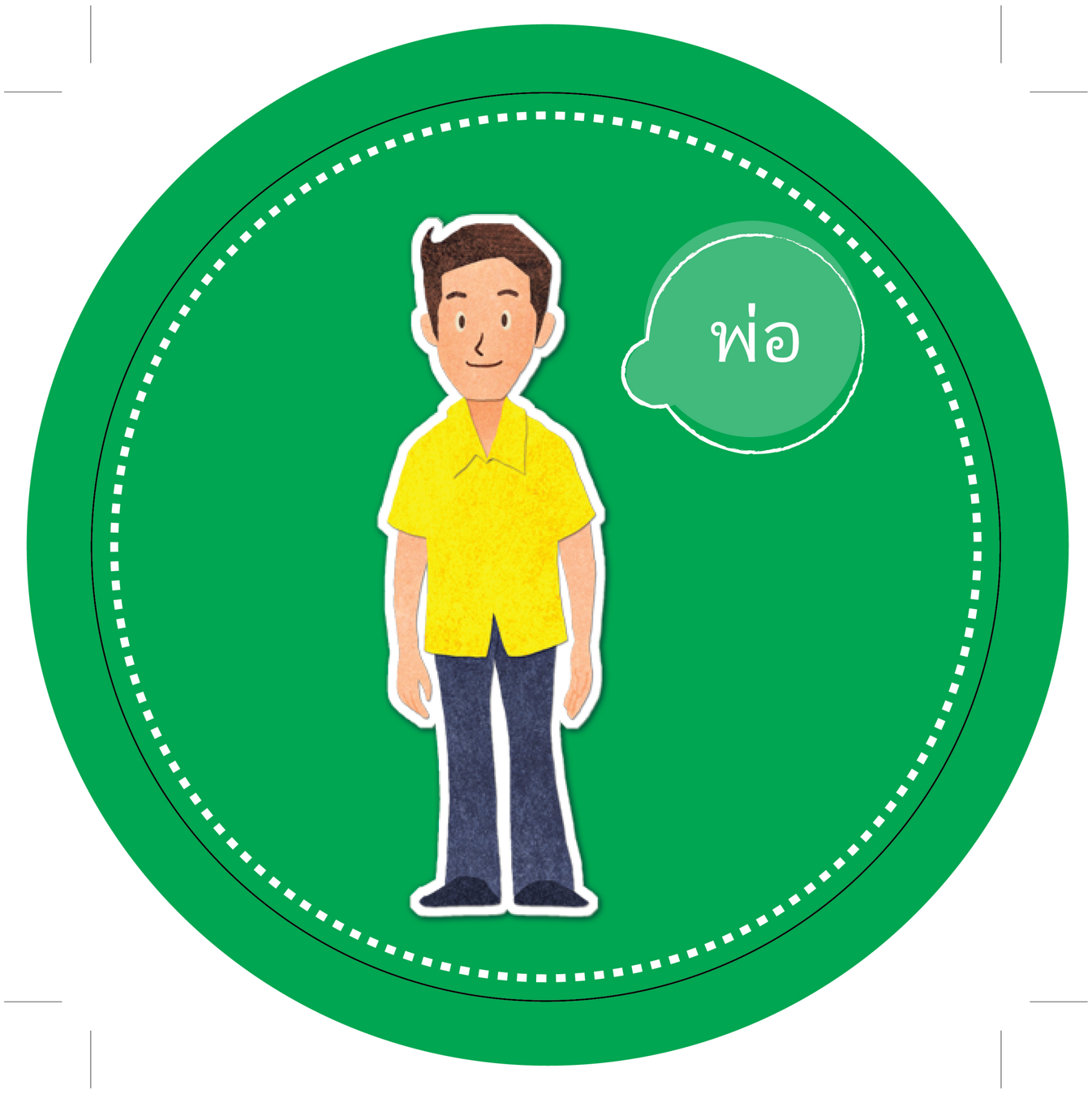
size : 20 x 20 cm.



ป้ายตัวเดินหมาก
size : 20 x 20 cm.



ป้ายตัวเดินหมาก
size : 20 x 20 cm.



?
เด็กไทย สุขภาพดี
น้ำ

น้ำ
ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของน้ำต่อร่างกาย
ก. น้ำช่วยนำพาสารอาหารต่างๆ และออกซิเจนไปสู่เซลล์ในร่างกาย
ข. น้ำช่วยลดความอ้วน
ค. น้ำช่วยละลายวิตามินบางชนิด
วิตามินที่ละลายในน้ำ ได้แก่ วิตามินบี วิตามินซี

?
เด็กไทย สุขภาพดี
น้ำ

น้ำ
อวัยวะใดที่มีน้ำเป็นส่วนประกอบอยู่มากที่สุด?
ก. สมอง
ข. กระดูก
ค. กล้ามเนื้อ
สมอง ประกอบไปด้วยน้ำ 85%
กระดูก ประกอบไปด้วยน้ำ 22%
กล้ามเนื้อ ประกอบไปด้วยน้ำ 73%

น้ำ

โดยปกติคนเราควรดื่มน้ำให้ได้วันละกี่แก้ว เพื่อให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย?

ก. 4-5 แก้ว

ข. 6-7 แก้ว

ค. 6-8 แก้ว

?

น้ำ

น้ำ

น้ำช่วยละลายวิตามินได้หลายชนิด ยกเว้นข้อใด?

ก. วิตามินเอ

ข. วิตามินบี

ค. วิตามินซี

วิตามินเอ ดี อี เค เป็นวิตามินที่ละลายในไขมัน

?

น้ำ

น้ำ

ระหว่างผู้สูงอายุ กับเด็กทารก
ใครมีน้ำในร่างกายมากกว่ากัน?

เด็กทารก

เด็กทารก มีน้ำ ร้อยละ 70 ของน้ำหนักตัว
ผู้สูงอายุ มีน้ำร้อยละ 55 ของน้ำหนักตัว
ด้วยเหตุนี้ ผู้สูงอายุ จึงมีผิวพรรณที่เหี่ยวย่นยังไงล่ะ

?

น้ำ

น้ำ

เมื่อเรารู้สึกกระหายน้ำ ควรเลือก
ดื่มน้ำชนิดใด ดีที่สุด?

ก. น้ำอัดลม
ข. น้ำเปล่า
ค. น้ำหวาน

?

น้ำ

น้ำ

ถ้าขาดน้ำ คนเราจะมีชีวิตอยู่ได้นานเท่าไร?

ก. 1 เดือน

ข. 15 วัน

ค. 3 วัน

ถ้าขาดอาหาร จะมีชีวิตอยู่ได้ 1-3 เดือน ขึ้นอยู่กับปริมาณไขมันที่สะสมในร่างกาย

?

น้ำ

น้ำ

น้ำเปล่า 1 แก้ว จะให้พลังงานแก่ร่างกายเท่าไร?

ก. 10 กิโลแคลอรี

ข. 20 กิโลแคลอรี

ค. น้ำไม่ให้พลังงาน

?

น้ำ

น้ำมัน

ข้อใด ไม่ใช่ หน้าที่ของไขมัน

ก. ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

ข. ให้พลังงาน

ค. เป็นฉนวนป้องกันความหนาวเย็น

น้ำมัน

น้ำมัน

อาหารชนิดใดต่อไปนี้ที่ไม่มีไขมันเป็นส่วนประกอบ

ก. ขนมเค้ก

ข. เส้นขนมจีน

ค. นมสด

น้ำมัน

น้ำมัน

พืชชนิดใดที่สามารถนำมาสกัดเป็น
น้ำมันพืชได้

ก. เมล็ดทานตะวัน

ข. เม็ดแมงลัก

ค. เมล็ดแตงโม

?

น้ำมัน

น้ำมัน

น้ำมันชนิดใด ที่แช่ตู้เย็นแล้ว
ไม่เป็นไข

ก. น้ำมันหมู

ข. น้ำมันมะพร้าว

ค. น้ำมันถั่วเหลือง

น้ำมันถั่วเหลือง มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง
เมื่อถูกความเย็น จึงไม่เป็นไข

?

น้ำมัน

น้ำมัน

อาหารชนิดใดที่ไม่มีไขมัน

ก. เนื้อหมู

ข. สับปะรด

ค. กล้วยบวชชี

?

น้ำมัน

น้ำมัน

หากรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เป็นประจำ อาจทำให้เกิดโรคอะไรได้บ้าง ให้บอกมา 1 อย่าง

ตอบ โรคอ้วน

ไขมันในเลือดสูง

โรคหัวใจ โรคมะเร็ง

?

น้ำมัน

น้ำมัน

ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงานกี่กิโลแคลอรี

ก. 4 กิโลแคลอรี

ข. 7 กิโลแคลอรี

ค. 9 กิโลแคลอรี

?

น้ำมัน

น้ำมัน

อาหารชนิดใดต่อไปนี้ จัดเป็นอาหารที่มีไขมันสูง

ก. แกงส้ม

ข. แกงจืด

ค. แกงกะทิ

?

น้ำมัน

เนื้อสัตว์
MILK
ข้อใดถือเป็นโปรตีนคุณภาพสูง?
ก. เนื้อวัว
ข. ปลาหมึก
ค. ไข่

?
เด็กไทย สุขภาพดี
เนื้อสัตว์

เนื้อสัตว์
MILK
พืชชนิดใดที่เป็นแหล่งของโปรตีน
ก. ฟักทอง
ข. ถั่วเหลือง
ค. แอปเปิ้ล

?
เด็กไทย สุขภาพดี
เนื้อสัตว์

เนื้อสัตว์
MILK
โปรตีน 1 กรัม ให้พลังงานกี่กิโลแคลอรี?
ก. 4 กิโลแคลอรี
ข. 7 กิโลแคลอรี
ค. 9 กิโลแคลอรี

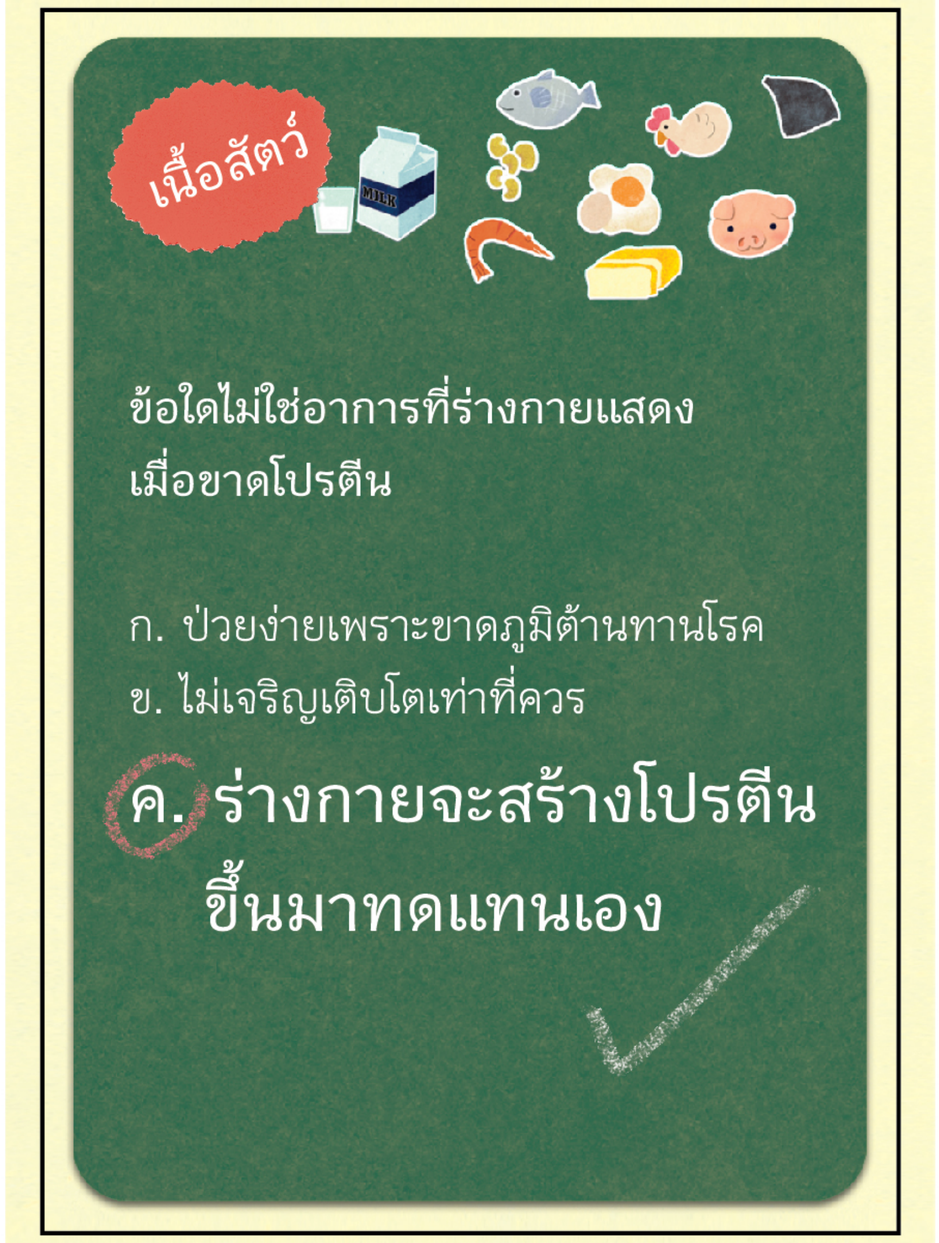
?
เด็กไทย สุขภาพดี
เนื้อสัตว์

เนื้อสัตว์
MILK
อาหารในข้อใดให้โปรตีนน้อยที่สุด?
ก. นมพาสเจอร์ไรส์
ข. นมถั่วเหลือง
ค. นมข้นหวาน

?
เด็กไทย สุขภาพดี
เนื้อสัตว์

เนื้อสัตว์
MILK
หน่วยที่เล็กที่สุดของโปรตีน คืออะไร?
ก. กรดอะมิโน
ข. กรดไขมัน
ค. กลูโคส

?
เด็กไทย สุขภาพดี
เนื้อสัตว์


เนื้อสัตว์
MILK
ข้อใดไม่ใช่อาการที่ร่างกายแสดง
เมื่อขาดโปรตีน
ก. ป่วยง่ายเพราะขาดภูมิต้านทานโรค
ข. ไม่เจริญเติบโตเท่าที่ควร
ค. ร่างกายจะสร้างโปรตีน
ขึ้นมาทดแทนเอง

?
เด็กไทย สุขภาพดี
เนื้อสัตว์

เนื้อสัตว์
MILK
หากต้องการโปรตีนให้เพียงพอและได้สัดส่วนตามธงโภชนาการ น้องๆต้องกินเนื้อสัตว์แค่ไหน?
ก. วันละ 6 ช้อนกินข้าว
ข. วันละ 3 ทัพพี
ค. วันละ 4 ทัพพี

?
เด็กไทย สุขภาพดี
เนื้อสัตว์

เนื้อสัตว์
MILK
ข้อใดไม่ใช่หน้าที่ของโปรตีน
ก. ช่วยสร้างเนื้อเยื่อ เพื่อการเจริญเติบโต
ข. สามารถให้พลังงานในยามร่างกายขาดแคลน
ค. สามารถละลายวิตามินบางชนิด

?
เด็กไทย สุขภาพดี
เนื้อสัตว์

ผัก

ถ้าน้อง ๆ กินใยอาหารน้อยเกินไป
จะเกิดอาการอะไร?

ก. ท้องเสีย

ข. ปวดท้อง

ค. ท้องผูก

?

ผัก

ผัก

ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของใยอาหาร

ก. ช่วยระบบการขับถ่าย

ข. มีส่วนช่วยไม่ให้เกิดโรคอ้วน

ค. ช่วยไม่ให้เกิดโรคกระเพาะ

?

ผัก

ผัก
ข้อใดไม่ใช่แหล่งของใยอาหาร
ก. ข้าวกล้อง
ข. นมเปรี้ยว
ค. ผักคะน้า

?
เด็กไทย สุขภาพดี
ผัก

ผัก
น้องๆ ควรกินผักให้ได้อย่างน้อย
วันละกี่ทัพพี
ก. 1 ทัพพี
ข. 3 ทัพพี
ค. 4 ทัพพี
วันละ 4 ทัพพี
หรือมื้อละ 4 ช้อนกินข้าว

?
เด็กไทย สุขภาพดี
ผัก

ผัก
ใยอาหาร คืออะไร?
ก. ส่วนที่พบในอาหารจำพวกแป้ง
ช่วยให้พลังงานกับร่างกาย
ข. อาหารประเภทหนึ่งที่เมื่อกินเข้าไป
จะไปจับกับโปรตีนทำให้อิ่มนานขึ้น
ค. ส่วนของพืช ผัก ผลไม้
ที่ร่างกายไม่สามารถย่อยได้
แต่มีประโยชน์ ช่วยการ
ทำงานของระบบขับถ่าย

?
เด็กไทย
สุขภาพดี
ผัก

ผัก
ใยอาหารพบได้มากในแหล่งอาหาร
ประเภทใด
ก. เนื้อสัตว์
ข. ผัก-ผลไม้
ค. แป้ง-น้ำตาล

?
เด็กไทย
สุขภาพดี
ผัก

ผัก

คนวัย 6 ปีขึ้นไป ต้องการใยอาหาร
วันละกี่กรัม

ก. 10 กรัม

ข. 25 กรัม

ค. 30 กรัม

ผัก

ผัก

ใยอาหาร ให้พลังงานหรือไม่

ตอบ ไม่ให้พลังงาน

แม้ว่าใยอาหารจะเป็นคาร์โบไฮเดรต แต่ใยอาหารก็ไม่ให้พลังงาน เนื่องจากคนเราไม่มีน้ำย่อยสำหรับย่อยใยอาหาร

ผัก

ผลไม้

หากร่างกายขาดวิตามิน จะเป็นเช่นไร

ก. ปกติ ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง

ข. อ้วนขึ้น

ค. อาจเจ็บป่วยและไม่สบายได้ง่าย

?

ผลไม้

ผลไม้

วิตามินซี ช่วยป้องกันโรคอะไร

ก. กระดูกอ่อน

ข. เลือดออกตามไรฟัน

ค. ปากนกกระจอก

?

ผลไม้

ผลไม้
ถ้าอยากได้วิตามินซี ควรจะรับประทาน
อาหารชนิดใด?
ก. นม
ข. ผลไม้
ค. ปลา

?
เด็กไทย
สุขภาพดี
ผลไม้

ผลไม้
วิตามินชนิดใดที่ช่วยให้เลือดหยุดไหล
ได้เร็วขึ้นเมื่อร่างกายได้รับบาดเจ็บ
ก. วิตามินดี
ข. วิตามินอี
ค. วิตามินเค

?
เด็กไทย
สุขภาพดี
ผลไม้

ผลไม้

ผลไม้ในข้อใดที่มีน้ำตาลมากที่สุด?
(ในปริมาณที่เท่ากัน)

ก. น้อยหน่า

ข. แอปเปิ้ลแดง

ค. องุ่น

?

ผลไม้

ผลไม้

ข้อใดไม่ใช่แหล่งของวิตามินบี

ก. ข้าวซ้อมมือ

ข. นม

ค. มะขามป้อม

?

ผลไม้

มะขามป้อม เป็นแหล่งของวิตามินซี

ข้าว
แป้ง
ข้าวกล้องมีสารอาหารบางชนิด
มากกว่าข้าวขาวที่ขัดสี แต่ไม่ใช่
ในข้อใด
ก. ใยอาหาร
ข. วิตามิน
ค. คาร์โบไฮเดรต

?
เด็กไทย
สุขภาพดี
ข้าว-แป้ง

ข้าว
แป้ง
น้องๆที่อายุ 6-13 ปีต้องกินอาหารพวก
ข้าว แป้งที่ให้คาร์โบไฮเดรตวันละ
ประมาณเท่าไร?
ก. 4 ทัพพี
ข. 6 ทัพพี
ค. 8 ทัพพี

?
เด็กไทย
สุขภาพดี
ข้าว-แป้ง

ข้าว
แป้ง
คาร์โบไฮเดรต 1 กรัม ให้พลังงาน
กี่กิโลแคลอรี
ก. 4 กิโลแคลอรี
ข. 7 กิโลแคลอรี
ค. 9 กิโลแคลอรี

?
เด็กไทย
สุขภาพดี
ข้าว-แป้ง

ข้าว
แป้ง
ข้าว ให้สารอาหารใดเป็นหลัก
เพื่อให้พลังงานกับร่างกายเรา
ก. โปรตีน
ข. ไขมัน
ค. คาร์โบไฮเดรต

?
เด็กไทย
สุขภาพดี
ข้าว-แป้ง

ข้าว
แป้ง
เลือกกินข้าวชนิดใดที่จะได้รับคุณค่าทางโภชนาการสูงที่สุด?
ก. ข้าวสวยที่หุงจากข้าวกล้อง
ข. ข้าวสวยที่หุงจากข้าวขาว
ค. ข้าวต้มที่ทำจากปลายข้าว

?
เด็กไทย
สุขภาพดี
ข้าว-แป้ง

ข้าว
แป้ง
อาหารในข้อใด จัดอยู่ในกลุ่มข้าวแป้ง
ก. ส้มเขียวหวาน
ข. ขนมปัง
ค. เนื้อหมู

?
เด็กไทย
สุขภาพดี
ข้าว-แป้ง

ข้าว
แป้ง
อาหารชนิดใดต่อไปนี้ ให้พลังงาน
น้อยที่สุด
ก. ข้าวมันไก่
ข. ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าหมู
ค. ผัดไทย

?
เด็กไทย
สุขภาพดี
ข้าว-แป้ง

ข้าว
แป้ง
หากกินน้ำตาลมากเกินไป จะเสี่ยงต่อ
การเกิดโรคอะไร?
ก. ความดันโลหิตสูง
ข. โรคมะเร็ง
ค. โรคเบาหวาน

?
เด็กไทย
สุขภาพดี
ข้าว-แป้ง