ใบความรู้ที่ 2

กินเท่าไหร่ ต้องใช้ให้หมด

สอดคล้องกับมาตรฐานและตัวชี้วัดกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา พ 3.2 ป.3/1 (ควรรู้) พ 4.1 ป.3/3 (ต้องรู้) พ 3.2 ป.4/1 (ต้องรู้) พ 3.1 ป.5/6 (ต้องรู้) พ 3.2 ป.5/1 (ต้องรู้) พ 3.2 ป.6/1 (ต้องรู้)

เนื้อหาในใบความรู้นี้ ใช้ประกอบการเรียนการสอนในวิชาสุขศึกษา ตามมาตรฐานที่ 3 เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนรักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา และปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ

ถ้ากินอาหารมากกว่าปริมาณพลังงานที่ควรได้รับ หรือ 1600 กิโลแคลอรีต่อวัน เราต้องออกกำลังกายเพื่อเผาผลาญพลังงานส่วนเกิน จะได้ไม่อ้วน

ปริมาณพลังงานในอาหารและการออกกำลังกายเพื่อเผาผลาญ

เมนู	แคลอรี/มื้อ	กิจกรรม (นาที)							
		ว่ายน้ำ	ขี่จักรยาน	เดินเร็ว	วิ่ง	แอโรบิก	กระโดดเชือก	บาสเกตบอล	ฟุตบอล
ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กแห้งหมู	470	114	227	227	130	152	91	152	130
ก๋วยเตี๋ยวผัดไทยใส่ไข่	578	140	280	280	160	186	112	186	160
ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าหมู	436	105	211	211	121	141	84	141	121
ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ๊วใส่ไข่	679	164	329	329	188	219	131	219	188
เส้นใหญ่เย็นตาโฟ	352	85	170	170	97	114	68	114	97
ก๋วยเตี๋ยวหลอด	266	64	129	129	74	86	51	86	74
บะหมี่ต้มยำ	310	75	150	150	86	100	60	100	86
ก๋วยจั๊บน้ำข้น	279	68	135	135	77	90	54	90	77
ก๋วยจั๊บน้ำใส	259	63	125	125	72	84	50	84	72
ผัดมักกะโรนี	514	124	249	249	142	166	99	166	142
ข้าวยำปักษ์ใต้	248	60	120	120	69	80	48	80	69
โจ๊กหมู	190	46	92	92	53	61	37	61	53
ข้าวต้มกุ้ง	217	53	105	105	60	70	42	70	60
ข้าวต้มหมู	438	106	212	212	121	141	85	141	121
ข้าวราดหน้ากะเพราไก่	430	104	208	208	119	139	83	139	119
ข้าวไข่เจียวหมูสับ	380	92	184	184	105	123	74	123	105
ข้าวหมกไก่	481	116	233	233	133	155	93	155	133
ข้าวหมูแดง	537	130	260	260	148	173	104	173	148
ข้าวผัดหมูใส่ไข่	489	118	237	237	135	158	95	158	135

เมนู	แคลอรี/มื้อ	กิจกรรม (นาที)							
		ว่ายน้ำ	ขี่จักรยาน	เดินเร็ว	วิ่ง	แอโรบิก	กระโดดเชือก	บาสเกตบอล	ฟุตบอล
ข้าวคะน้าหมูกรอบ	620	150	300	300	171	200	120	200	171
ข้าวคลุกกะปิ	614	149	297	297	170	198	119	198	170
กระเพาะปลา	239	58	116	116	66	77	46	77	66
ขนมจีนแกงเขียวหวานไก่	594	144	287	287	164	192	115	192	164
ไข่เจียว 1 ฟอง	253	61	122	122	70	82	49	82	70
ไข่ดาว 1 ฟอง	125	30	60	60	35	40	24	40	35
ปาท่องโก๋ 2 คู่	167	40	81	81	46	54	32	54	46
ขนมโดนัท 1 ชิ้น	187	45	90	90	52	60	36	60	52
กล้วยบวชชี	230	56	111	111	64	74	45	74	64
ทับทิมกรอบ	324	78	157	157	90	105	63	105	90
ขนมครก 1 คู่	100	24	48	48	28	32	19	32	28
ลอดช่องน้ำกะทิ	167	40	81	81	46	54	32	54	46

Reference:
Ainsworth, B. et al.1993 "Compendium of physical activities: Classification of energy costs of human physical activities." Medicine and Science in Sports and Exercise 25:71/80
ค่าประมาณน้ำหนักของเด็ก (31 kg.) ใช้ช่วงอายุ 6-14 ปี ตามเกณฑ์มาตรฐานน้ำหนักและส่วนสูงของเด็กไทยของกองโภชนาการ กรมอนามัย กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. โปรแกรมควบคุมน้ำหนัก. หน้า 35-36. 2551
วงค์ทิพย์ ทิตย์สถาน, อาหารไทย-อาหารสุขภาพ. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล 2542.