



ใบกิจกรรมที่ 5

(จากใบความรู้ เรื่องกินเท่าไร ใช้ให้หมด)

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

นักเรียนวัยนี้ มีความต้องการพลังงานวันละ 1,600 กิโลแคลอรี จึงควรเลือกกินอาหารให้เหมาะสม หากกินอาหารที่ให้พลังงานมากเกินไปเกินความต้องการ ก็จะทำให้อ้วน และเฉื่อยชา และหากกินอาหารที่ให้พลังงานน้อยกว่าความต้องการ ก็จะทำให้เด็กเรียนผอม 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

