

ใบงานวิชาวิทยาศาสตร์ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

คะแนน

เรื่อง สัดส่วนของอาหารและปริมาณที่ต้องการ

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ตัวชี้วัด ว1.2 ป.6/2 บอกแนวทางในการเลือกรับประทานอาหารให้ได้สารอาหารครบถ้วนในสัดส่วนที่เหมาะสมกับเพศและวัย รวมทั้งความปลอดภัยต่อสุขภาพ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนพิจารณารายแสดงส่วนประกอบของอาหารและค่าพลังงานของอาหารแต่ละอย่างแล้ว
ตอบคำถาม กำหนดให้อาหารมีปริมาณเท่าๆ กัน คือ 100 กรัม

อาหาร	ค่าพลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)
เส้นก๋วยเตี๋ยวสุก	88	1	0	20
ถั่วลิสงสุก	130	11	5	10
น้ำกะทิ	259	4	28	2
ผักบุ้ง	30	3	1	2
เนื้อหมู	276	14	35	0
เนื้อไก่	163	13	11	1

1.1 อาหารชนิดใดให้ค่าพลังงานน้อยและมากที่สุดตามลำดับ _____

1.2 อาหารชนิดใดให้ปริมาณโปรตีนมากที่สุด _____

1.3 อาหารชนิดใดให้ปริมาณคาร์โบไฮเดรตมากที่สุด _____

1.4 อาหารชนิดใดไม่ให้สารอาหารประเภทไขมัน _____

1.5 อาหารชนิดใดไม่ให้สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต _____

1.6 ถ้าต้องการค่าพลังงานเท่ากับ 494 กิโลแคลอรี ควรทานอาหารชนิดใดบ้าง _____

