

ใบงานกลางภาคขึ้นที่ 2
เรื่องปัญหาภาวะโภชนาการในวัยรุ่น
วิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ชื่อ _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

คำชี้แจง : ลากคำตอบที่กำหนดให้ ไปวางในช่องว่างให้สัมพันธ์กัน

การดื่มน้ำชา

ไม่ออกกำลังกาย

ก๋วยเตี๋ยว

ออกกำลังกาย

กินอาหารที่มีรสเผ็ดจัด

ผู้ใหญ่ควรดื่มนมสด วันละ 1 แก้ว

กินเนื้อสัตว์ติดมันมาก ๆ

ดื่มนมเป็นประจำทุกวัน

ทำให้ได้รับสารอาหารครบถ้วน

โจ๊กหมูใส่ไข่ ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้ว ข้าวแกงเขียวหวานหมู

ปัญหาภาวะโภชนาการในวัยรุ่น

- 1.พฤติกรรมเกี่ยวกับสุขภาพใดที่ควรปรับปรุง.....
- 2.พฤติกรรมสุขภาพที่ดี คือพฤติกรรมในข้อใด.....
- 3.นักเรียนคิดว่า พฤติกรรมใดที่ทำให้เกิดโรคกระเพาะ.....
- 4.พฤติกรรมใดต่อไปไม่ใช่โภชนบัญญัติ.....
- 5.ข้อใดเป็นการปฏิบัติตามธงโภชนาการ.....
- 6.ถ้ามือเขากินข้าวต้มแล้ว มือกลางวันควรกินอาหารตามข้อใด จึงจะตรงตามหลักโภชนบัญญัติ

- 7.เพราะเหตุใด เราจึงควรกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่.....
- 8.ข้อใดไม่ใช่หลักโภชนบัญญัติ.....
- 9.รายการอาหารใน 1 วัน ข้อใดเหมาะสมกับเด็กวัยเรียนมากที่สุด.....
- 10.การดูแลรักษาสุขภาพที่ดี ควรปฏิบัติอย่างไร.....