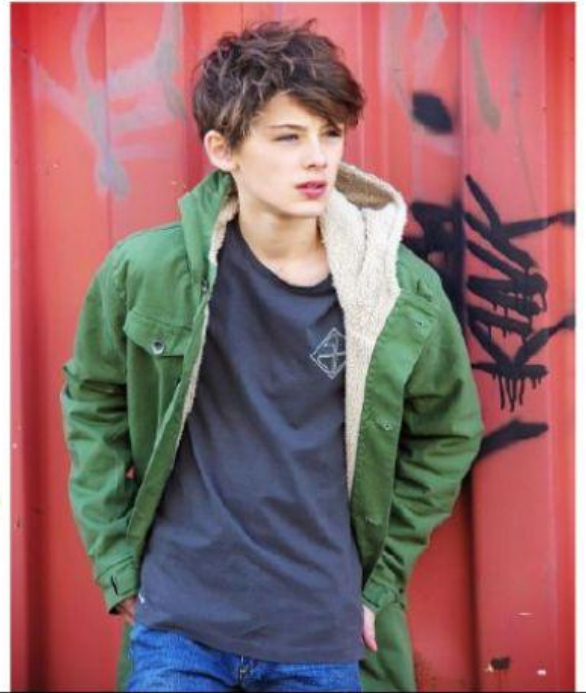


โตเติ้ล

เด็กชายโตเติ้ล อายุ 12 ปี เป็นนักกีฬาแบดมินตันของจังหวัด กิจวัตรประจำวัน ตอนเช้าไปเรียนหนังสือ จนถึงตอนเย็นซ้อมแบดมินตันจนค่ำ เมื่อกลับบ้าน ทำการบ้านเล่นเกม และเข้านอนตอน 5 ทุ่ม



อาหารที่รับประทานเป็นประจำ

เช้า – ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นน้ำใส 1 ชาม (200 kcal) นมถั่วเหลือง 1 กล่อง (100 kcal)

กลางวัน – สุกี้น้ำกุ้ง 1 ชาม (200 kcal)

เย็น – ผัดไทย 1 จาน (350 kcal)

ของว่าง – มะละกอ 10 ชิ้น (50 kcal) ทูเรียน 1 เมล็ด (80 kcal)

ผลการวิเคราะห์

ทานอาหารครบ 5 หมู่ **ครบ** **ไม่ครบ**

ปริมาณพลังงานที่ได้รับเหมาะสมกับเพศ/วัย/กิจกรรมในแต่ละวัน

เหมาะสม **ไม่เหมาะสม**

หากไม่เหมาะสม จงให้ข้อเสนอแนะที่บุคคลนี้ควรปรับปรุง



อชิ

เด็กชายอชิ อายุ 9 ปี เป็นนักเรียน
เรียนเก่งมาก หลังกลับจากเรียน
หนังสือ จะทำการบ้านอ่าน
หนังสือและเข้านอนตอน 3 ทุ่ม

อาหารที่รับประทานเป็นประจำ

เช้า – ไข่เจียว 2 ฟอง (400 kcal) + ข้าวสวย 1 จาน (200 kcal)

กลางวัน – ข้าวมันไก่ 1 ชาม (550 kcal)

เย็น – ไก่ทอด 2 ชิ้น (350 kcal)

ของว่าง - ชานมไข่มุก 1 แก้ว (450 kcal) น้ำอัดลม 2 แก้ว (400 kcal)

ผลการวิเคราะห์

ทานอาหารครบ 5 หมู่ **ครบ** **ไม่ครบ**

ปริมาณพลังงานที่ได้รับเหมาะสมกับเพศ/วัย/กิจกรรมในแต่ละวัน

เหมาะสม **ไม่เหมาะสม**

หากไม่เหมาะสม จงให้ข้อเสนอแนะที่บุคคลนี้ควรปรับปรุง

เนย

น้องเนย อายุ 12 ปี ชอบร้องเพลงเป็นชีวิตจิตใจ เนองเนยเป็นนักร้องประจำโรงเรียน หลังกลับจากเรียนหนังสือ จะทำการบ้านอ่านหนังสือ และเข้านอนตอน 3 ทุ่ม



อาหารที่รับประทานเป็นประจำ

เช้า – ไข่เจียว 2 ฟอง (400 kcal) + ข้าวสวย 1 จาน (200 kcal)

กลางวัน – ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นน้ำใส 1 ชาม (200 kcal) ชมพู่ 3 ผล (40 kcal)

เย็น – ผัดผักบุ้ง 1 จาน (200 kcal) + ไก่ย่าง 2 ชิ้น (150 kcal) + ข้าวสวย 1 จาน (200 kcal)

ของว่างระหว่างวัน ส้ม 2 ผล (40 kcal) + นมถั่วเหลือง 1 กล่อง (100 kcal)

ผลการวิเคราะห์

ทานอาหารครบ 5 หมู่ **ครบ** **ไม่ครบ**

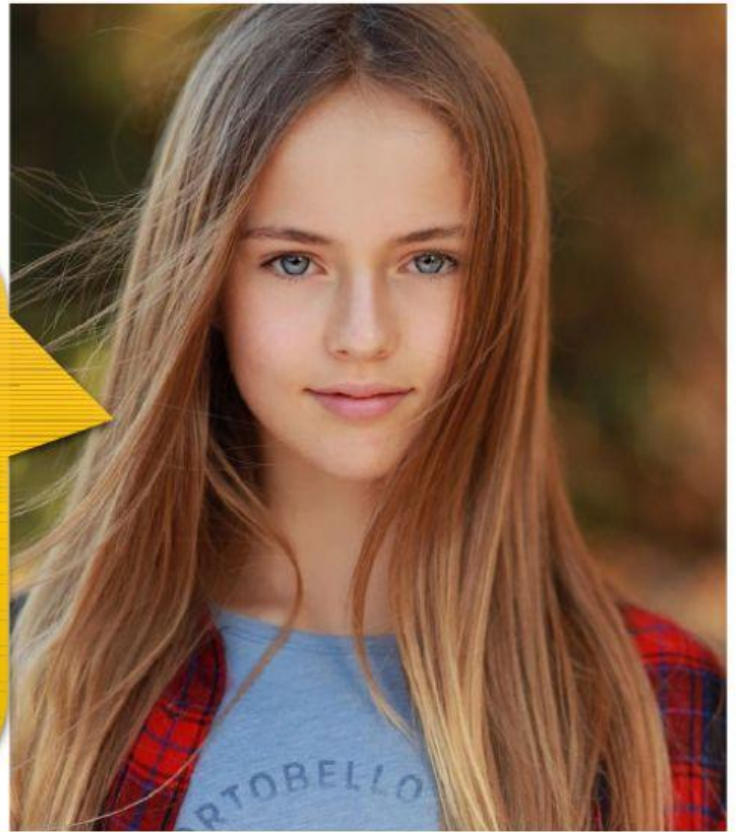
ปริมาณพลังงานที่ได้รับเหมาะสมกับเพศ/วัย/กิจกรรมในแต่ละวัน

เหมาะสม **ไม่เหมาะสม**

หากไม่เหมาะสม จงให้ข้อเสนอแนะที่บุคคลนี้ควรปรับปรุง

นาตาลี

นาตาลีอายุ 14 ปี ชอบเล่นโซเชียลเป็นชีวิตจิตใจ มีคนติดตาม Instagram กว่า 3000 คน ชอบถ่ายรูป รีวิวอาหารร้านดัง กิจวัตรประจำวัน นอกจากเรียนหนังสือ ก็จะใช้เวลาว่างในการเล่น Tiktok และเข้านอนตอน 5 ทุ่ม



อาหารที่รับประทานเป็นประจำ

เช้า – ข้าวมันไก่ 1 จาน (550 kcal) น้ำอัดลม 1 แก้ว (200 kcal)

กลางวัน – มาม่าคัพ 1 ถ้วย (350 kcal) ซานมไข่มุก 1 แก้ว (450 kcal)

เย็น – ไข่เจียว 2 ฟอง (400 kcal) + ข้าวสวย 1 ถ้วย (200 kcal)

ของว่างระหว่างวัน ทูเรียน 2 เมล็ด (200 kcal) + ไอศกรีมวนิลา 2 สคูป (280 kcal)

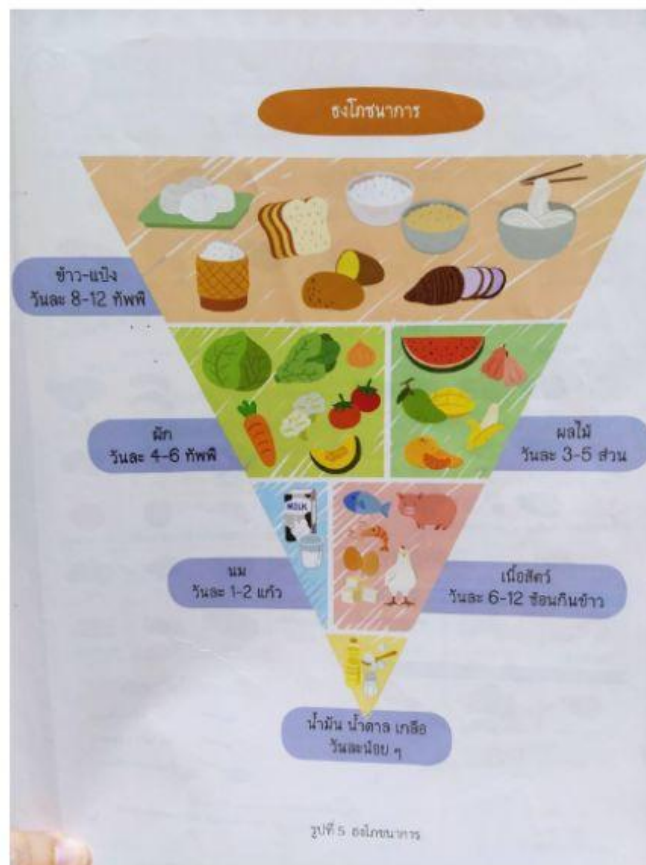
ผลการวิเคราะห์

ทานอาหารครบ 5 หมู่ **ครบ** **ไม่ครบ**

ปริมาณพลังงานที่ได้รับเหมาะสมกับเพศ/วัย/กิจกรรมในแต่ละวัน

เหมาะสม **ไม่เหมาะสม**

หากไม่เหมาะสม จงให้ข้อเสนอแนะที่บุคคลนี้ควรปรับปรุง



อายุ	ปริมาณพลังงาน (กิโลแคลอรี)			
	เรียนหรือทำงานปกติ		ออกกำลังกายหรือใช้แรงงาน	
	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย
1-3 ปี 	1,000	1,000	1,000-1,400	1,000-1,400
4-5 ปี 	1,300	1,300	1,400-1,800	1,600-2,000
6-8 ปี 	1,400	1,400	1,400-1,800	1,600-2,000
9-12 ปี 	1,500	1,700	1,800-2,200	2,000-2,600
13-15 ปี 	1,800	2,100	2,400	2,800-3,200
16-50 ปี	1,750-1,850	2,100-2,300	2,200-2,400	2,800-3,000
51 ปี ขึ้นไป	1,550-1,750	1,750-2,100	2,000-2,200	2,400-2,800

รูปที่ 4 ปริมาณพลังงาน