



ชื่อ.....เลวที่.....

วิชาโภชนาการสำหรับนักกีฬา เรื่อง..สารอาหารสำหรับนักกีฬา

1. สารอาหารที่จำเป็นของนักกีฬา มีอะไรบ้าง

2. แหล่งพลังงานที่มีประสิทธิภาพ
มากที่สุด คือสารอาหารใด

3. ให้นักเรียนระบุชนิดกีฬาแต่ละประเภทให้ถูกต้อง ประเภทละ 2 ชนิดกีฬา

กีฬาที่ใช้ทันทาน

กีฬาที่ใช้พลัง

กีฬาผสมผสาน

4. ให้นักเรียนอธิบายความแตกต่าง ของโปรตีนสมบูรณ์ และโปรตีนไม่สมบูรณ์

โปรตีนสมบูรณ์

โปรตีนไม่สมบูรณ์

5. จงบอกแหล่งอาหารที่พบไขมันแต่ละชนิด

Omega-6 พบใน

Omega-3 พบใน

6. วิตามินและเกลือแร่ มีอะไรบ้าง

7. จงอธิบายปริมาณน้ำที่ควรใช้ในการแบ่งวันแต่ละช่วง

ก่อนฝึกซ้อม

ระหว่างฝึกซ้อม

หลังเลิกซ้อม