

# ใบงานที่ 1.1: ใครๆก็สามารถใช้ข้อมูลได้

บทที่ 1: ข้อมูลมีคุณค่า เรื่อง: ยุคของข้อมูลและสารสนเทศ

ชื่อ-นามสกุล:

ชั้น:

เลขที่:

รหัสประจำตัว:

**คำชี้แจง:** ให้นักเรียนนำข้อมูลการคำนวณ BMR มาคำนวณ BMR ของตนเอง แล้วใช้ข้อมูลจาก ตารางแคลอรีในอาหาร ผัก ผลไม้ เครื่องดื่ม ที่แนบมาให้ มา ออกแบบตารางการรับประทานอาหารของตนเองตามค่า BMR ที่นักเรียนคำนวณ ได้ (เท่ากับหรือน้อยกว่าค่า BMR ที่คำนวณได้ พร้อมบอกจำนวนแคลอรีที่ได้จาก อาหารทั้งหมด) พร้อมแนบลิงค์อ้างอิงที่ใช้ข้อมูลในการออกแบบ

กินเท่าไรถึงพอดีใน 1 วัน  
คำนวณง่ายได้จากค่า **BMR**


$$\begin{aligned} &66 + (13.7 \times \text{น้ำหนัก กิโลกรัม}) \\ &+ \\ &(5 \times \text{ส่วนสูง เซนติเมตร}) \\ &- \\ &(6.8 \times \text{อายุ ปี}) \\ &= \\ &\text{BMR} \end{aligned}$$


$$\begin{aligned} &655 + (9.6 \times \text{น้ำหนัก กิโลกรัม}) \\ &+ \\ &(1.8 \times \text{ส่วนสูง เซนติเมตร}) \\ &- \\ &(4.7 \times \text{อายุ ปี}) \\ &= \\ &\text{BMR} \end{aligned}$$

**ข้อมูลนักเรียน**

น้ำหนัก =                      กิโลกรัม

ส่วนสูง =                      เซนติเมตร

อายุ =                      ปี

ค่า BMR ที่คำนวณได้ =

ตารางการรับประทานอาหารใน 1 วัน ของนักเรียน

|             |  |
|-------------|--|
| มื้อเช้า    |  |
| มื้อกลางวัน |  |
| มื้อเย็น    |  |

ลิงค์อ้างอิง: