คะแนนที่ได้	คะแนนเต็ม
	10

กิจกรรมที่ 2 อาหารสำหรับวัยแรกเกิดหรือวัยทารก

● คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนข้อความที่กำหนดให้ลงในช่องว่างให้สัมพันธ์กัน

ศูนย์หนังสือ เมืองไทย
นำความรู้สู่ชีวิตที่ดี

1. ..... ควรได้รับวันละ 150 มิลลิลิตร ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม
2. ..... จำเป็นในการสร้างกระดูกและฟัน ควรได้รับวันละ 400 หน่วยสากล
3. ..... ช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกายและสมอง ทารกควรได้รับวันละ 2.5 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ซึ่งสูงกว่าวัยอื่น ๆ
4. ..... สามารถรับประทานอาหารบดหยาบเป็นอาหารหลัก แทนน้ำนมแม่ได้ 2 มื้อ และมีผลไม้เป็นอาหารว่าง 1 มื้อ
5. ควรดื่มน้ำนมแม่ และรับประทานข้าวบดราดน้ำแกงจืดผสมเนื้อปลาสุกหรือไข่แดงต้มสุก และผักสุกบดแทนนมแม่ 1 มื้อ แล้วมีผลไม้สุกเนื้อนิ่มเป็นอาหารว่าง 1 มื้อ
6. ..... ควรดื่มน้ำนมแม่ และรับประทานข้าวบดไข่แดงต้มสุกผสมน้ำแกงจืด วันละ 1 ครั้ง แล้วกินน้ำนมแม่ตามอีกจนอิ่ม

LIVEWORKSHEETS

7. ..... ควรดื่มน้ำนมแม่ และรับประทานไก่ หมู และตับสัตว์สุกบด หรือทั้งไข่ต้มสุกบดในข้าว และผักบดสลับกับอาหารที่เคยให้เมื่ออายุครบ 6 เดือน และมีผลไม้เป็นอาหารว่าง 1 มื้อ
8. ..... สามารถรับประทานอาหารบดหยาบเป็นอาหารหลัก แทนน้ำนมแม่ได้ 3 มื้อ และมีผลไม้เป็นอาหารว่าง 1 มื้อ
9. ..... ควรดื่มน้ำนมแม่ และรับประทานข้าวบดผสมเนื้อปลาสุกสลับกับไข่แดงต้มสุกผสมน้ำแกงจืด วันละ 1 ครั้ง แล้วกินน้ำนมแม่ตามจนอิ่ม
10. ..... ดื่มน้ำนมแม่เพียงอย่างเดียว

LIVEWORKSHEETS