



ใบงานเรื่อง อาหาร และภาวะโภชนาการ

ชื่อ.....
ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนออกแบบเมนูอาหารให้เหมาะกับบุคคลเหล่านี้ และเขียนพลังงานของอาหารให้ถูกต้อง โดยใช้ แอปพลิเคชัน Tuinui bot



1. คนที่มีภาวะโภชนาการเกิน (Over nutrition)

เมนูที่ 1.....ให้พลังงาน.....Kcal
เมนูที่ 2.....ให้พลังงาน.....Kcal
เมนูที่ 3.....ให้พลังงาน.....Kcal



2. คนที่มีภาวะโภชนาการขาด (Under nutrition)

เมนูที่ 1.....ให้พลังงาน.....Kcal
เมนูที่ 2.....ให้พลังงาน.....Kcal
เมนูที่ 3.....ให้พลังงาน.....Kcal



3. เด็กวัยเรียนอายุ 7-12 ปี (School age children)

เมนูที่ 1.....ให้พลังงาน.....Kcal
เมนูที่ 2.....ให้พลังงาน.....Kcal
เมนูที่ 3.....ให้พลังงาน.....Kcal



4. ผู้สูงอายุ (Elderly people)

เมนูที่ 1.....ให้พลังงาน.....Kcal
เมนูที่ 2.....ให้พลังงาน.....Kcal
เมนูที่ 3.....ให้พลังงาน.....Kcal



5. นักกีฬา (Athlete)

เมนูที่ 1.....ให้พลังงาน.....Kcal
เมนูที่ 2.....ให้พลังงาน.....Kcal
เมนูที่ 3.....ให้พลังงาน.....Kcal



6. วัยรุ่น (Teenager)

เมนูที่ 1.....ให้พลังงาน.....Kcal
เมนูที่ 2.....ให้พลังงาน.....Kcal
เมนูที่ 3.....ให้พลังงาน.....Kcal