

ใบงาน1.1

ใครๆก็สามารถใช้ข้อมูลได้

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) พร้อมแนบลิ้งค์อ้างอิงที่ใช้ข้อมูลในการออกแบบ

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	

ลิ้งค์อ้างอิง: