ชื่อ: ชั้น: เลขที่

ลายเซ็นครู:

เรื่องกินเพื่อย่อย ย่อยเพื่อใช้

1. ให้นักเรียนเลือกอาหารที่ตนเองรับประทานใน 3 มื้อ (เช้า กลางวัน เย็น)
    - เขียนชื่ออาหารที่รับประทานในแต่ละมื้อ พร้อมใส่ปริมาณโดยประมาณ
2. วิเคราะห์ว่าอาหารในแต่ละมื้อประกอบด้วย สารอาหารหลัก อะไรบ้าง ได้แก่
    - โปรตีน (กี่กรัม)
    - คาร์โบไฮเดรต (กี่กรัม)
    - ไขมัน (กี่กรัม)
3. คำนวณพลังงานจากสารอาหารแต่ละชนิด โดยใช้เกณฑ์ดังนี้
    - โปรตีน 1 กรัม = 4 Kcal
    - คาร์โบไฮเดรต 1 กรัม = 4 Kcal
    - ไขมัน 1 กรัม = 9 Kcal
    - ตัวอย่างการคำนวณ:โปรตีน10กรัม*4k=40kcal
4. เขียนผลการคำนวณพลังงานรวมของแต่ละมื้อ
5. เมื่อครบทั้ง 3 มื้อแล้ว ให้ รวมพลังงานทั้งหมดที่ได้รับทั้งวัน และเขียนคำตอบลงในใบงาน

พลังงานจากสารอาหาร

สารอาหารที่ให้พลังงาน
ปริมาณสารอาหาร 1 กรัม ให้พลัง

คาร์โบไฮเดรต	=	4 Kcal.
โปรตีน	=	4 Kcal.
ไขมัน	=	9 Kcal.

สารอาหารที่ไม่ให้พลังงาน

วิตามิน	=	0 Kcal.
เกลือแร่	=	0 Kcal.
น้ำ	=	0 Kcal.

การคำนวณkcal มื้ออาหารของเรา

มื้อเช้าเมนู:

โปรตีน กรัม

ได้จาก คิดเป็นพลังงาน = kcal.

คาร์โบไฮเดรต กรัม

ได้จาก คิดเป็นพลังงาน = kcal.

ไขมัน กรัม

ได้จาก คิดเป็นพลังงาน = kcal.

รวมพลังงานทั้งหมด Kcal.

มื้อเที่ยงเมนู:

โปรตีน กรัม

ได้จาก คิดเป็นพลังงาน = kcal.

คาร์โบไฮเดรต กรัม

ได้จาก คิดเป็นพลังงาน = kcal.

ไขมัน กรัม

ได้จาก คิดเป็นพลังงาน = kcal.

รวมพลังงานทั้งหมด Kcal.

มื้อเย็นเมนู:

โปรตีน กรัม

ได้จาก คิดเป็นพลังงาน = kcal.

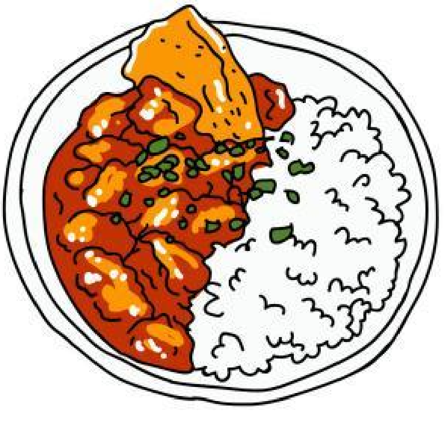
คาร์โบไฮเดรต กรัม

ได้จาก คิดเป็นพลังงาน = kcal.

ไขมัน กรัม

ได้จาก คิดเป็นพลังงาน = kcal.

รวมพลังงานทั้งหมด Kcal.



รวมพลังงานทั้งหมด3มื้อ.................................Kcal.

LIVEWORKSHEETS