

ใบงานที่ ๑

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

เรื่อง การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัย

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านคำถามแล้วเขียนคำตอบอย่างละเอียดและครบถ้วน

๑. วัยรุ่นตอนต้น (อายุประมาณ ๑๒-๑๕ ปี) เป็นวัยที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว

นักเรียนอธิบายว่า วัยนี้ควรได้รับสารอาหารใดบ้าง และเพราะเหตุใดสารอาหารเหล่านั้นจึงสำคัญต่อร่างกาย

.....

.....

.....

๒. หากนักเรียนต้องจัด รายการอาหาร ๑ วัน (เช้า-กลางวัน-เย็น) สำหรับนักเรียนชั้น ม.๓

นักเรียนจะเลือกอาหารอะไรบ้าง พร้อมอธิบายว่า อาหารแต่ละมื้อให้ประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร

.....

.....

.....

๓. ปัจจุบันวัยรุ่นนิยมรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด ขนมหวาน และเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง

นักเรียนอธิบายว่า การเลือกรับประทานอาหารเหล่านี้บ่อเกิดไปส่งผลกระทบต่อสุขภาพอย่างไร และควรปรับพฤติกรรม การกินอย่างไร

.....

.....

.....

๔. นักเรียนคิดว่า การกำหนดรายการอาหารให้เหมาะสมกับวัยของตนเอง มีความสำคัญอย่างไร

และจะช่วยส่งผลต่อการเรียน การใช้ชีวิตประจำวัน และสุขภาพในอนาคตอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

๕. ให้นักเรียนยกตัวอย่าง อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงหรือควรรับประทานให้น้อย สำหรับวัยรุ่น

พร้อมอธิบายเหตุผล และเสนอแนวทางเลือกอาหารที่เหมาะสมทดแทน

.....

.....

.....