



ชื่อ.....

โรงเรียน.....บ้านกoon

ใบงานสุขศึกษา ม.3

หน่วยที่ 5 อาหารที่เหมาะสมกับวัย

เลือกข้อความไปเติมให้ถูกต้อง

ถ้ามีอาหารต่อไปนี้ นักเรียนจะเลือกรับประทานอาหารใดในแต่ละมื้อ

รายการอาหาร	ไข่ดาว 1 ฟอง	ลับปรต 6 - 8 ชิ้น
ข้าวผัดรวมมิตรทะเล	ข้าวสวย 1 จาน	แกงส้มปลากระพงผัดรวม
ขนมปัง 2 แผ่น ทาเนย	นมสด 1 แก้ว	

เหตุผลในการเลือกอาหาร	ร่างกายใช้พลังงานน้อยจึงควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ให้พลังงานสูง จึงเน้นอาหารที่ย่อยง่าย
ร่างกายต้องการพลังงานเพื่อนำไปใช้ทำกิจกรรมในแต่ละวันจึงต้องการอาหารประเภทโปรตีน แป้ง และไขมันมากกว่ามื้ออื่นๆ	ร่างกายต้องการใช้พลังงานรองลงมาจึงควรรับประทานอาหารประเภทโปรตีน แป้ง และผักผลไม้ เพื่อให้สามารถเผาผลาญสารอาหารได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อาหารที่ฉันเลือก

มื้ออาหาร	อาหารที่เลือก	เหตุผล
มื้อเช้า		
มื้อกลางวัน		
มื้อเย็น		

Lertmanut:BanKoon School